



Web site: www.fathian.ir
Email: info@fathian.ir
Mobile: 09121096117





Web site: www.fathian.ir
Email: info@fathian.ir
Mobile: 09121096117

مهندسی ذهن

LINGUISTIC PROGRAMMING NEURO



اردیبهشت ماه ۱۳۹۲

www.fathian.ir

info@fathian.ir



ورود به دنیای ذهن و خلاقیت، در حقیقت نگاهی به اوج هنرنمایی خداوند، در موجودی به نام انسان است. دنیای ذهن از این مقوله هاست؛ قابل رویت نیست؛ ولی قابل توصیف، تحلیل و شناسایی است که در دنیای روان شناسی مورد بررسی قرار می گیرد. واژه هایی مانند معماری، مهندسی، ساختن، برآوردن، بنیان، ساخت، توسعه و رشد، نشان از حرکت، بالندگی و تحول مثبت می باشند و آن گاه که از طبیعت و جزئیات زمینی فراتر برویم، به معماری و مهندسی ذهن و روان می رسیم.

هنر مهندسی ذهن NLP

NLP مخفف سه کلمه ی LINGUISTIC PROGRAMMING NEURO به معنای برنامه ریزی ذهن و کلام میباشد.

در تعریف ساده NLP باید گفت که این دانش مطالعه قدرت های ذهنی انسان است و به عینیت در آوردن آنها با آموختن تکنیکهای تجربه شده بدست می آید. در واقع NLP هنر کوشیدن و تلاش کردن را آموزش می دهد. پایه گذار این علم ریچارد بندلر دانشجوی رشته ریاضی دانشگاه کالیفرنیا است. پیروان NLP سعی می کنند با الگوبرداری از آدمهای موفق، رمز موفقیتشان را بفهمند و با پژوهش در افکار و اعمال انسانها به نتایج جالبی دست پیدا می کنند.

مهندسی ذهن به کشف هوش افراد منجر می شود.

برنارد شو می گوید: وقتی جوان بودم، متوجه شدم از هر ده کاری که انجام می دهم نه بار با شکست روبرو می شوم. اما چون نمی خواستم تسلیم مشکلات شوم، پس هر کار را ده بار انجام دادم تا به موفقیت برسم.
پتر کبیر می گوید: آنقدر شکست خوردم تا راه شکست دادن را آموختم.



ساختار مهندسی ذهن (هوش)

عمق فکر

قدرت تحلیل

نکات قابل توجه در مهندسی ذهن:

- هر انسانی معمار ذهن خویش است؛ مصالح موجود است؛ همت و حرکت فرد، سازه ذهنی او را می سازد.
- هندسه ذهنی افراد با هم متفاوت است؛ بعضی شکلی ساده دارند و برخی از پیچیده اند و ذهنی تحلیل گر و قوی دارند. روان شناسان، دوستی و ارتباط با افراد دارای ذهن هندسی، فعال، تحلیل گر و البته امیدوار و بالنده را توصیه می کنند.
- هویت اجتماعی انسان ها در ارتباط با دیگران و تأثیر پذیری از ذهن آنان شکل می گیرد و دست به همانندسازی می زند و از این ارتباط، تأثیرات ذهنی مثبت و منفی می پذیرند .
- افراد از توانایی ذهنی گوناگونی برخوردارند. برخی در موسیقی، برخی در معماری و.....
- مشغولیت های نا بجا از ظهور ذهن بارور انسان ها ممانعت می کند.
- محرک ها در پدید آوری ذهن خلاق و تحلیلگر کمک می کند.

انسان ها بر اساس تقسیم بندی ذهنی دو گونه اند:

- **انسانهای موفق:** آنها به توانایی خود ایمان دارند. آنها معمولاً کوه مشکلات را همچون کاهی می بینند. آنان هرگز با دیدن موانع یا رویارویی با شکست، ناامید نمی شوند و هیچگاه دست از تلاش بر نمی دارند. دو ویژگی این افراد «قدرت تفکر» و «قدرت حل مسئله» می باشد.
- **انسانهای ناموفق:** اینان غالباً افرادی هستند که از کاه کوه می سازند. اینان توانایی و استعداد خود را نمی شناسند و به جای تلاش کردن، سعی می کنند رویدادها و حوادث زندگی را عامل شکست خود بدانند.



انسان های موفق با بارآوری هوشی سه گونه اند:

- **خود کاشف:** با بررسی خود متوجه می شوند که یادگیری شان سریع است؛ قدرت تحلیل دارند.
- **کشف شونده:** دیگران به بهای ذهنی آنان پی می برند. اغلب استعداد های هنری، علمی، ورزشی این گونه کشف می شوند.
- **کشف محیطی:** افرادی که محیط ها آنها را کشف می کنند؛ اگر فرد در آن محیط قرار گیرد، هم برای خودش و هم در نزد دیگران شناخته می شود.



به داده ها اول توجه بکنید، دوم تکرار نمایید و سوم برای آن کاربرد پیدا کنید، اینگونه ماندگار می شود.

سه اصل مهم در تمرکز ذهنی

- هر فکری چه منفی و چه مثبت احساس و رفتار متناسب با خود را پدید می آورد: فکر مثبت بر خلاف فایل منفی، انرژی زا است.
- ذهن مساله ساز، ذهن راه حل یاب
- ارتباط خلاق و موثر: افراد خلاق در روابط خود با ایجاد تصویر مطلوب از خود در ذهن دیگران، همکاری صمیمانه ای آنها را نیز با خود به همراه دارد که در بروز خلاقیت دیگران در کار موثر است. شعار آنان این است «هم دلی مقدمه ای همکاری است».

فرزند هوشمندی، خلاقیت است.



خلاق بودن چیست؟

- غیرمعمول فکر کردن و رسیدن به راه‌های نو است.
- خلاقیت زاینده هوش است.
- خلاقیت نیاز به آرامش و سکون دارد.
- افراد خلاق همواره بدنبال دانش‌های نو هستند.
- خلاقیت یک درصد فکر بکر است.
- خلاقیت ۹۹ درصد اراده و استمرار است.





هوش سخنوری

این هوش، شامل توانایی تفکر سخنوری و استفاده از زبان برای بیان منظورهاست؛ کلام، تراوشات ذهنی را به اصوات تبدیل می‌کند. مشاغلی مناسب این افراد، عبارتند از: تدریس، مجری برنامه‌های صدا و سیما و..

هوش عددی

این هوش توانایی انجام عملیات ریاضی را ایجاد می‌کند. این مهارت به درک روابط عددی و منطق اعداد، اشکال، فضای هندسی و ریاضی ذهنی منتهی می‌شود. مشاغل مورد توجه و یا مناسب این افراد، عبارتند از: مهندسی، حسابداری، دانشمندی و نظریه‌پردازی.

هوش چندبعدی

این هوش توانایی تفکر سه بعدی را ایجاد و با توجه به ابعاد مختلف موضوع قدرت تخیل واقعی را درست می‌نماید. مشاغلی مناسب این افراد، عبارتند از: معماری، نقاشی، ملوانی و ...

هوش جنبشی

این هوش توانایی و روحیه تحرک و عدم سکون است و محیط اطراف ارتباط فیزیکی برقرار می‌کند. مشاغل مورد مناسب این افراد عبارتند از: جراحی، صنعت‌گری، هنرهای زیبا و تئاترهای پرتحرک و ورزش.

هوش موسیقایی

این هوش نسبت به صداها و آهنگ‌ها حساس است. ریتم و تن صداها را تشخیص می‌دهد. مشاغل مورد مناسب این افراد عبارتند از: آهنگ‌سازی، نکته‌سنجی و نقادی

هوش میان فردی

این هوشمندی، توانایی بالایی در درک دیگران، تیپ‌شناسی، قرائت ذهن از حالات و سکنات افراد و ایجاد ارتباط و تعامل مثبت و مؤثر با دیگران را شامل شده و در زندگی خصوصی زمینه موفقیت را ایجاد می‌کند. مشاغل مورد مناسب این افراد عبارتند از: معلمی، روان‌شناسی، روان‌کاوی، بهداشت روانی، مشاوره و ...

هوش و مهارت درون فردی

این هوش، توانایی فهم خود را فراهم می‌سازد و بیشتر جست‌وجو درون خویش می‌کند. مشاغل مورد مناسب این افراد عبارتند از: الهیات، روان‌شناسی و انسان‌شناسی.

هوش طبیعی

توانایی مشاهده الگوهای طبیعت، فهم نظام‌های طبیعی و مصنوعی ساخته انسان و غور در طبیعت بی‌جان و جان‌دار، ویژگی‌های این گونه هوشمندی است. مشاغل گونه افراد، عبارتند از: کشاورزی، گیاه‌شناسی، بوشناسی، نقاشی چشم‌اندازها و هر نوع کار مربوط به طبیعت.



توجه:

- افراد از تمامی هوش های هشت گانه و قوای ذهنی بهره دارند؛ اما گاهی بعضی افراد در برخی هوش ها قوی تر و در برخی ضعیف ترند و نباید فراموش کنیم که اغلب افراد ترکیبی از این هوش های چندگانه اند .
- افراد در طول زندگی نباتی میتوانند در میان هوش های گوناگون خود همواره در نوسان باشند.
- آدم ها دارای هوش عمومی و هوش های اختصاصی می باشند، خلاقیت در هوش اختصاصی افراد پیدا می شود.



- **آشنایی:** در معرض موضوع قرار می گیرید و جذابیت آن شما را تسخیر می کند.
- **پرورش:** ایده هایی به ذهنتان خطور کرده و شاخ و برگ پیدا می کند.
- **بینش:** اجزای مختلف موضوع را بهم متصل می کنید، بدین گونه تمام قطعات پازل کنار هم چیده می شود.
- **ارزیابی:** حالا باید تصمیم بگیرید که کدامیک از ایده هایتان با ارزش است و ارزش دنبال کردن را دارد.
- **گسترش:** این، آخرین مرحله خلاقیت و غالباً طولانی ترین و سخت ترین مرحله آن است؛ یعنی باید بتوان آن را تعمیم داد



خصوصیات متفکران خلاق

• تفکر انعطاف پذیر و شیطنت آمیز

نکته‌ای که تناقض برانگیز است، این است که خلاقیت اگر چه سخت و دشوار است، ولی اگر آن را آسان بگیریم، آسان می‌شود و به تعبیری، شوخی، چرخ‌های خلاقیت را روان می‌کند؛ البته منظور از شوخی در این جا، انعطاف روحی و تخیل است.

• انگیزش درونی

آدم‌های خلاق، معمولاً از خلق کردن، لذت می‌برند و به نمره، پول و حتی راضی کردن دیگران خیلی اهمیت نمی‌دهند؛ بلکه همیشه به دنبال خلق این هستند. بنابراین، آدم‌های خلاق، بیشتر انگیزش درونی دارند و نه انگیزش بیرونی.

• خطر پذیری و ریسک

آدم‌های خلاق، درصدی از خطر و ریسک را قبول می‌کنند و از این جهت اشتباه هم می‌کنند؛ البته این، نشانه مهارت کم آنها نیست؛ بلکه نشان می‌دهد که ایده‌های بیشتری. برخی از ایده‌های آنها جواب می‌دهد و برخی دیگر با شکست مواجه می‌شود. متفکران خلاق، با عدم موفقیت‌های خود کنار می‌آیند و از شکست عبرت می‌گیرند.

• ارزیابی عینی کار

آدم‌های خلاق، خود محور و ذهن گرا نیستند. آنها به قضاوت آدم‌های قابل اعتماد و محترم بها می‌دهند و به این ترتیب، می‌فهمند که آیا با تفکر خلاقانه بیشتر می‌توان کارشان را بهبود بخشید یا نه

چند توصیه برای آدم‌های خلاق

- خود را دست کم نگیرید.
- بر محور مهندسی ذهن، به خلاقیت خود ادامه دهید.
- برنامه و زمان‌بندی داشته باشید.
- همیشه به دنبال کارهای مورد علاقه تان باشید.
- ایده‌های جدید را با یکدیگر تلفیق کنید.
- روش‌های سریع یاد گرفتن را بیاموزید.
- همیشه برنامه‌های بلند مدت داشته باشید.
- اشتباهات خود را یادداشت کرده و سپس دوباره به کار پردازید.
- به مسائل از زوایای مختلف نگاه کنید.
- عواملی که در ضمن کار باعث افزایش مهارت‌های تان شده‌اند را یادداشت کنید.
- آرامش خود را حفظ کنید.
- هرگز از سؤال کردن نهراسید.



راهکار تقویت هوشیاری

- از حافظه خود بهره ببرید؛ این قانون طلایی قدرت مغز است.
- از نان سبوس دار، ماهی و سبزیجات، انگور و غذاهایی که ویتامین ب دارند، در تغذیه خود استفاده کنید.
- از پرخوری بپرهیزید.
- پس از یادگیری و آموزش، خواب کافی داشته باشید.
- از مطالعه دست برندارید.
- از سرگرمی های هنری غافل نشوید.
- حفظ شعر؛ حفظ کردن شعر یا شماره تلفن دوستان و یا نشانی بستگان ورزش خوبی برای سلول های مغز است.
- کار متفاوتی انجام دهید؛ تغییر دادن مسیر خود به هنگام رفتن سر کار، نوشتن و... سلول های مغز را تقویت می کند
- چند کار را با هم انجام ندهید.
- از آلودگی صوتی، فرار کنید.

مدیتیشن چیست؟

مدیتیشن یک تکنیک ذهن بدن است که در آن شخص به آرامی توجه را به درون می برد تا به آرامش جسمی و ذهنی دست پیدا کند. مدیتیشن از تمرینات مذهبی شرقی به خصوص از هند، چین و ژاپن به غرب رفته است و هم اکنون این تکنیکها به طور جدی برای دستیابی به سلامتی، بخصوص برای درمان استرس و کاهش دردهای مزمن به کار می رود.

سه تکنیک رایج مدیتیشن

- **تکنیک تکرار:** در این روش شما یک کلمه یا صوت ساده را در طول زمان مدیتیشن با خود تکرار می کنید تا افکار خود را متمرکز کنید و به حالت آرامش برسید.
- **تکنیک تنفس:** تمرکز بر فرایند دم و بازدم، برای کمک به روشن شدن ذهن می باشد.
- **مدیتیشن تمرکز:** تمرکز روی زمان حال، محاسبه افکار سطحی (آنها که نیاز به واسطه ندارند) و افکار عمقی (آنها که نیاز به واسطه دارند) و مدیریت در جریان هر یک از آنها.

توجه:

- از فکر نباید فرار کرد، بلکه جایگزین مناسب برای آن پیدا کرد.
- از افکار تخریبی دوری گزید.
- افکار بلند پروازانه آدمی را آشفته می کند.
- افکاری که آدمی را به اصلاح خود وامی دارد، همواره سازنده است حتی اگر خوشایند نباشد.



متد سیلوا چیست؟

متد سیلوا شیوه ای است برای ریلاکس و آرمیده ساختن ذهن و بدن در منطقه نیمکره راست برای ایجاد نتایج مثبت و مطلوب. در متد سیلوا، نیمکره راست که منبع خلق و پدید آوردندگی است کلید اصلی است.

سیلوا چیزی فراتر از مراقبه معمولی است. این متد شیوه ای است برای استفاده از ذهن به منظور دسترسی به نهایت شعور و آگاهی.

- هر جا که مشکلی وجود داشته باشید، نیمکره راست راه حل خلق می کند.
- هر جا عیب و نقصی وجود داشته باشد، نیمکره راست سلامتی و بی عیبی ایجاد می نماید.
- هر جا که تضاد و ناهماهنگی وجود داشته باشد، نیمکره راست هماهنگی و توازن پدید می آورد.

کارگاه عملی متد سیلوا

- **تمرکز** با شمارش معکوس به سطح آلفا بروید. (سطح خود درونی) (از ده شروع کنید تا به صفر برسید)
- **تکرار** با استفاده از کلماتی که در ذهنتان می آید، تاکید کنید که شما قصد دارید آنچه‌تان ذهن خود را در اختیار بگیرید که از آن، در جهت سالم بودن و سالم ماندن خودتان و دیگران بهره بجویید.
- **تشابه سازی** سرانجام با تصویرسازی ذهنیاز موضوعات مورد علاقه و البته سازنده به آرامش خود دامن بزنید.

استفاده از تکنیک سه انگشتی (همگرایی) برای پیشگیری از تشویش

هر موقعیت استرس آوری حامل یک برنامه ریزی منفی است. عمل ساده بر روی هم قرار دادن سه انگشت اول هر دو دست که به تکنیک سه انگشتی موسوم است، روشی است برای تحریک ذهن تا با آرامش و خونسردی کامل، متفکرانه و خلاقانه در جهت حل مشکلات قدم بردارید.

- روی یک صندلی راحت بنشینید و مطابق معمول به سطح آلفا بروید. (سطح خود درونی)
- عمق ریلاکستان را با استفاده از شمارش معکوس از رقمی بزرگتر، یا با تجسم یک محل خوشایند و آرامش بخش و یا با استفاده از هر دوی آنها بیشتر سازید.
- نوک انگشتان شست و دو انگشت اول هر دو دستتان را بر روی هم قرار دهید و در ذهنتان سه بار تکرار کنید: « هر زمان که من سه انگشت اول دستهایم را بر روی هم جمع می کنم، ذهن در لایه های عمیق تری از هوشیاری به عمل می پردازد و من آرام، خونسرد، و تحت کنترل باقی می مانم».



تکنیک های تغییر حالات احساسی و ذهنی

تلقین نوع اول

- در همان محلی که قرار دارید بایستید. اکنون وضعیتی بشاش به خود بدهید، شانه ها بالا و عقب، عمیق و با آرامش نفس بکشید، سرتان را بالا نگاه دارید، لبخند بزنید و در چشمان خود برقی بیندازید.
- اگر خوشحال بودید به چه چیزهایی فکر می کردید؟ ادامه دهید و به همان مسائل فکر کنید.
- زمانی که شاد هستید چگونه قدم می زنید؟ اکنون بلند شوید و به همان شیوه در اتاق یا دفتر کارتان راه بروید. آیا شانه هایتان به سمت عقب است؟ آیا سرتان بالاست و عمیق نفس می کشید؟
- وقتی احساس خوشحالی می نمایید به خودتان چه میگویید؟ من مشتم را گره میکنیم و دستم را به سمت بالا می آورم و فریاد میزنم "همیشه!" شما هم هر کاری که در این رابطه انجام می دهید مجدداً تکرار کنید.

تلقین نوع دوم

- فکر کنید که وقتی احساس افسردگی می نمایید بدنتان چه وضعیتی به خود می گیرد. اجازه دهید شانه هایتان حالت افتاده بخود بگیرند و روی آنها احساس سنگینی کنید.
- دستانتان را در طرفین خود معلق نمایید و دقیقاً آنها را جوری حرکت دهید که در زمان ناراحتی حرکت میدهید.
- نفسی عمیق کشیده و آهی مایوسانه از نهاد خارج کنید.
- سرتان را کمی به سمت پایین متمایل کنید.
- چهره تان را به حالتی پژمرده در آورید دهانتان را سست گردانید و از دریچه چشمانتان گونه ای نگاه کنید که گویی در افسردگی عمیق قرار دارید.
- به ناگهان خود را در حالت تعادلی و انبساط برسانید. شما می توانید حالات احساسی خود را فوراً تغییر داده و در نتیجه بر روی آن تسلط یابید.