

NLP تغییر ذهن از طریق هیپنوتیزم و روش

آرش شاه پسندی-فاطمه قمری-حمید رضا قنبری

چکیده:

مقاله حاضر به صورت طرح کلی درباره نظریه تغییر ذهن یک مقاله علمی ترویجی است در این مقاله به روشهای تغییر ذهن و مخصوصاً روشهای تغییر ذهن روی عناصر مختل کننده ذهن می پردازیم و به بررسی آن با روش هیپنوتیزم و NLP می پردازیم سپس دو روش را با توجه به مزیت‌های هر کدام با هم مقایسه کرده و به بررسی نقاط ضعف این روشها پرداخته و به برگشت پذیری به ایده وافکاری قبلی ذهن بررسی کردیم.

نتیجه گیری: با توجه به دوروش فوق براساس کارآمدی هر کدام بر روی تغییر ذهن و همچنین عوامل موثر در تلقین و برگشت پذیری به حالت اولیه روش هیپنوتیزم به علت قدمت و همچنین طیف وسیعتر آن هم در پزشکی، آموزشی، روانشناسی، و تاثیر بیشتر در ضمیر ناخودگاه و همچنین مقاومت کمتر از سوی بیمار و دوره درمان کوتاه تر نسبت به روش NLP و پذیرش بیشتر پزشکان و روانشناسان و روانپزشکان نسبت به روش NLP تاثیر پذیری بیشتری در تغییر ذهن را خواهد داشت و نسبت به روش NLP تغییر پذیری دوباره به سمت نقطه شروع که همان بروز مشکلات است را کمتر خواهد داشت پس در بررسی دورویکرد می توانیم اعتماد بیشتری در هیپنوتیزم داشته باشیم مخصوصاً در مواردی که بیمار به راحتی توان تغییر رانداشته و یا اعتقاد کمتری برای موفقیت برای خود پیش بینی می کند.

عبارت کلیدی: هیپنوتیزم-NLP-تغییر ذهن -

1- نویسندگان مسئول :

2- فاطمه قمری

1- آرش شاه پسندی

دانشجوی کارشناسی رشته روانشناسی دانشگاه حکمت رضوی

دانشجوی کارشناسی رشته روانشناسی دانشگاه حکمت رضوی

پست الکترونیک: Fatima.ghamari@yahoo.com

پست الکترونیک: arashaccountant@yahoo.com

3- حمید رضا قنبری دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه آزاد نیشابور

مقدمه :

امروزه با توجه به روشهای و ارائه‌ی فرضیات جدید در روانشناسی؛ نیازمند بررسی بیشتر این روشها هستیم زیرا هریک از این سیستم‌های درمانی می‌توانند در بخش‌هایی قوی و در بخش‌هایی ضعیف عمل کرده و ما نمی‌توانیم تنها با یادگیری یک روش اثربخشی درمان خود را افزایش دهیم. بنابراین این باید با بررسی نقاط قوت و ضعف یک روش پرداخته و از آنها در بهبود و ارتقا سایر روش‌ها را جازین روش بهتری قرار دهیم و الگوهای مثل روش شناختی رفتاری یا CBT با هم تلفیق شده اند ما در این مقاله به بررسی این سوال می‌پردازیم که آیا روش هیپنوتیزم یا روش NLP برتری نسبت به هم دارند؟

امروزه ایجاد تغییر در ذهن که باعث تغییر در شناخت، رفتار، عملکرد ما میشود بسیار مهم است زیرا گاهی اوقات در ذهن ما تشویش، خاطرات ناگوار، افسردگی، ناامیدی، ایجاد می‌شود و ما بایستی بتوانیم این الگوها را تغییر دهیم. در اینجا سوالی دیگر مطرح می‌شود که کدام روش اعتماد بیشتری کنیم؟

زمانی که آمادگی تغییر ذهن خود را ایجاد میکنیم و میتوانیم به موفقیت این کار را انجام دهیم و دوباره به نقطه شروع و ایجاد مشکل بازنگردیم؛ بارها برای هر کدام از ما پیش آمده که خواستیم تغییر در خودمان ایجاد کنیم به صورت دیگری زندگی کنیم و اراده خود را جزم تغییر کردیم ولی فردا یا ساعتی بعد دوباره در نقطه خود قرار گرفتیم و اتفاق خاصی روی نداده است و نتوانستیم به موفقیت برسیم مشکل از کجاست؟ و آیا در این فرایند کدام روش موفقتر است؟

طرز تفکر:

گاهی دیدگاهی که خودمان اتخاذ می‌کنیم بر روی روش زندگی که پیش می‌بریم تاثیر می‌گذارد و تعیین میکند که آیا میتوانیم شخصی باشیم که میخواهید و اینکه آیا به آن چیزهایی که سزاوار آن هستید، دست خواهید یافت. چگونه این امر اتفاق می‌افتد؟ چطور یک باور ساده میتواند چنان قدرتی داشته باشد که روانشناسی و در نتیجه، زندگی شما را دگرگون کند؟ (دکتر کارول دوک 2007) باور داشتن به ویژگیهای تغییرناپذیر، یعنی طرز فکر ثابت، فوریتی ایجاد میکند که خودتان را بارها و بارها اثبات کنید. اگر تنها مقدار معینی هوش، شخصیت و شخصیت اخلاقی دارید، خوب پس بهتر است ثابت کنید که مقدار زیادی از آنها را دارید. احساس کمبود در این اساسی ترین ویژگیها، نتیجه ای مطلوبی در بر نخواهد داشت (دکتر کارول دوک

Dweck, Caro 2007 Mindset; The New Psychology of Success I Translation of Shahla Soraya Sefat 1395

عاملی که باعث می‌شود ادراک ما از جهان خارج، با خود جهان متفاوت باشد، محدودیت‌های فردی است. منظور از محدودیت‌های فردی این است که ما به عنوان فردی از نوع بشر، بر اساس زندگی‌نامه و تجارب منحصر به فرد خود، تظاهرات و واکنش‌های معینی را بروز می‌دهیم. هر یک از افراد بشر دارای تجاربی است که مجموعه آنها، تاریخچه زندگی او را تشکیل می‌دهد و این مجموعه، همانند اثر انگشت، منحصر به فرد و مخصوص خود اوست. همچنان که اثر انگشت هر فرد، با فرد دیگر تفاوت دارد، همان طور هم نحوه رشد و تجارب انسانها با یکدیگر متفاوت است. به طوری که نمی‌توان دو نفر را پیدا کرد که خاطرات زندگی کاملاً یکسانی داشته باشند، و اگر چه ممکن است بعضی از خصوصیات آنها مشابه باشد، لیکن دست کم در بعضی از موارد بین آنها تفاوت‌هایی مشاهده می‌شود. الگوها و نقشه‌هایی که در طول زندگی خود، از جهان می‌آفرینیم بر اساس تجارب فردی ما هستند، و از آن جا که بعضی از جنبه‌های این تجارب، منحصر به خود ما هستند، لذا بعضی از جنبه‌های جهانی که برای خود می‌سازیم نیز مختص خودمان است. و چون هر یک از ما، دنیا را به طریق خاص خود معنا می‌کند، لذا علائق، عادت‌ها، چیزهایی مورد علاقه و مورد نفرت و قوانین رفتاری هر یک از ما از دیگری متمایز است. این تفاوت‌های تجربی باعث می‌شود که هر یک از ما الگو یا نقشه‌ای از جهان داشته باشیم که با نقشه دیگران تفاوت دارد (ریچارد بنداردهای کریندر - آنتونی رابینز - جان گریندر 1976)

عامل دیگر عامل مؤثر در الگوسازی است که بتوانیم در تجارب حسی خود تغییری پدید آوریم. به عنوان مثال از طریق تخیل و رؤیا، می‌توانیم خود را پیشاپیش در معرض اتفاقاتی که ممکن است بیفتند تصور کنیم تا آمادگی لازم در ما به وجود آید. سخنرانان هنگام تمرین، خود را در حال سخنرانی واقعی مجسم می‌کنند و در واقعیت موجود، تغییر ایجاد می‌کنند. این پدیده باعث خلق کلیه آثار هنری شده است. آسمانی که ونگوگ در تابلویی به تصویر کشیده است، همان آسمانی نیست که در زمان و مکان خلق آن تابلو مشاهده کرده باشد. همچنین تمام داستانها و افسانه‌های بزرگ و بسیاری از کشفیات علمی، ناشی از قدرت بشر در تحریف و دگرگونی واقعیات موجود، بوده‌اند. در ضمن بشر می‌تواند با استفاده از همین توانایی، غنای زندگی خود را محدود کند (ریچارد بنداردهای کریندر - آنتونی رابینز - جان گریندر 1976)

۱-JOHN GRINDER-RICHARD BANDLER 1976the structure magic2

نحوه ثبت خاطرات در ذهن:

اطلاعاتی که از طریق حواس پنجگانه وارد مغز میشود از طریق بخش بادامی شکل مغز، وزن احساسی گرفته و برای پردازش به بخش هیپوکامپوس مغز فرستاده میشود و از بخش هیپوکامپوس مغز به قسمت نیوکورتکس ارسال و در آنجا ثبت میشود اگر به هر دلیلی اطلاعات ورودی بار احساسی زیادی داشته باشند بخش بادامی مغز نمیتواند این اطلاعات را به هیپوکامپوس ارسال کند بنابراین این اطلاعات در فضایی بین بخش بادامی و هیپوکامپوس مغز سرگردان میمانند، به همین دلیل است که خاطرات وحشتناک و خاطراتی که بار احساسی زیادی دارند انگار همیشه در ذهن انسان هستند و فراموش کردن این خاطرات بسیار مشکل میباشد. برای درمان این مشکل کافی است که کاری کنیم مغز قادر باشد از بار احساسی این اطلاعات کم کند. اگر بار احساسی این خاطرات کم شود، در این صورت میتوان کاری کرد، که این خاطرات از ذهن پاک شوند. (ابوالفضل قراخانو 1394)

قدرت ذهن ناخودآگاه

اگر ذهن انسان را به کوه یخی شناور در آب تشبیه کنیم، قله این کوه ذهن ناخودآگاه و چندین برابر این قله که در زیر آب است و شما آن را نمیبینید، ذهن ناخودآگاه انسان را تشکیل میدهد. شما فقط قله این کوه را میبینید و از قسمت بزرگ این کوه یخی که در درون آب پنهان است، آگاهی ندارید. شما از اینکه ذهن ناخودآگاهتان چقدر قدرتمند است بیخبرید. با توجه به اینکه بخش عمده‌ای از ذهن انسان مربوط به ذهن ناخودآگاه است پس انتظار میرود که کنترل بخش خودآگاه ذهن انسان نیز توسط ذهن ناخودآگاه انجام شود که در واقعیت هم همینطور است و برای اینکه شما بتوانید کنترل بخش بزرگ اتفاقاتی که در مغز میافتد را به دست بگیرید، باید یاد بگیرید که ذهنتان را اداره کنید و این اتفاق موقعی میافتد که از طریق ذهن خودآگاه خود بتوانید ذهن ناخودآگاهتان را اداره کنید نه اینکه مغز شما کنترل شما را به دست بگیرد. مغز انسان مثل دستگاهی است که وقتی شروع به کار کرد هیچوقت دست از کار برنمی‌دارد و همچنان به کار خود ادامه میدهد تا اینکه انسان

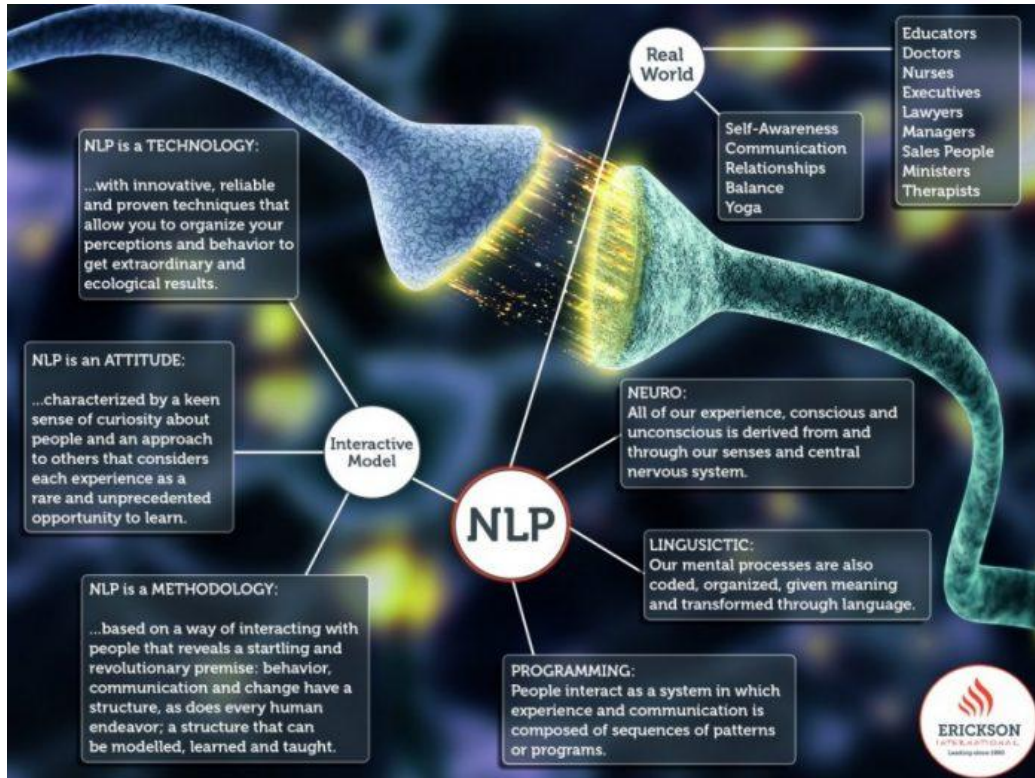
این دنیا را ترک کند. اگر فردی را در یک محفظه تنگ و تاریک زندانی کنند، به طوریکه هیچ ارتباطی با دنیای بیرون نداشته باشد و نور و یا صدایی منتقل نشود، فکر میکنید چه اتفاقی می‌افتد؟ او در مغز خود شروع به تجربه خواهد کرد. پس اگر دنیای بیرون را هم از انسان بگیرند او در درون خود و با مغز خود تجربه میکند. (ابوالفضل قراخانلو 1394)

1-Abolfazl Gharakhanlou 1394 Endless power of your mind

با این توضیحات، شما به اینکه مغز انسان در همه‌ی حال مشغول کار است پی می‌برید. انسانها مغز پیچیده‌ای دارند. ذهن ناخودآگاه انسان از وقتی که جنین چهارماهه است شروع به کار میکند و تا چهل و هشت ساعت بعد از مرگ او به کار خود ادامه میدهد. با اینکه مغز انسان این اندازه پیچیده است ولی کار کردن با مغز بسیار آسان است. (ابوالفضل قراخانلو 1394)

روش‌ها:

:NLP



امروزه روش‌های متعددی در مباحث تعالی فردی و روانشناسی بکار گرفته میشود. یکی از این علوم، برنامه ریزی عصبی کلامی یا ان ال پی است. ما قصد داریم به مقدمه و کاربردهای آن در تجارت، درمان، دستیابی به اهداف را توضیح می دهیم زمانی برای رفع فوبیا (ترسهای واهی)، وسواس و از بین بردن خاطرات بد، نیاز به پروسه چندین ماهه روانشناسی بود که این مشکلات رفع شود ولی امروزه به کمک علم ان ال پی این درمانها به روزها و حتی ساعت ها محدود شده است. (ایران ان ال پی

آذر ۹۷)

۱-Abolfazl Gharakhanlou 1394Endless power of your mind

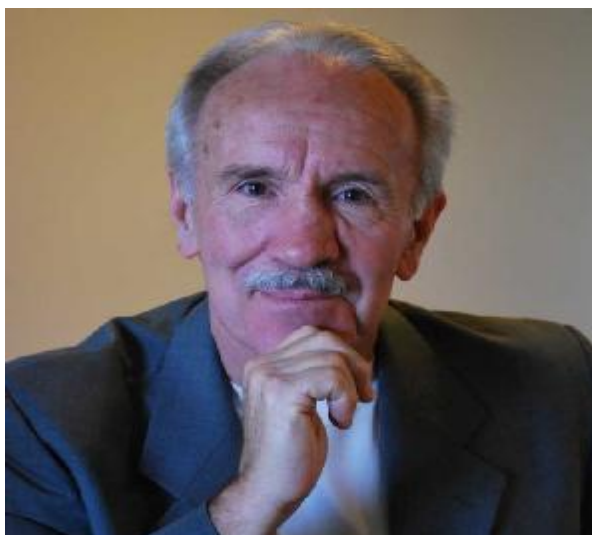
۲- Site iran NLP What is NLP? Nov. 1397

Site address <https://tehrannlp.com/nlp>

همچنین در ورزش، تجارت، فروش و.. کاربردهای گسترده ای دارد. اگر فرآیند ترس (ترس از ارتفاع، آسانسور، حضور در جمع و...) را بررسی نماییم به این مطلب میرسیم که واقعا خود ارتفاع یا تاریکی و غیره نیستند که مارا میترسانند، بلکه مغز ماست که باعث ترس میشود وقتی ما به محیطی شرطی میشویم، مثل این میماند که روی ما کلیدی نصب کرده اند و وقتی در آن

شرایط قرار میگیریم، کلید زده میشود و آن رفتار یا ترس انجام میشود. در آن ال پی NLP تکنیکهایی وجود دارد که این حالت ترس و رنج را به لذت تبدیل میکند و حالت شرطی را تغییر میدهد. مخفف ((neuro linguistic programming))) به معنای برنامه ریزی عصبی و کلامی است (ایران ان ال پی آذر 97)

مبتکران NLP، ریچارد بندلر و جان گریندر در اوایل دهه 1970 تحقیقات در این زمینه را در دانشگاه کالیفرنیا بطور مشترک آغاز کردند. آنان در بدو امر عوامل موفقیت استادان بزرگ را در تغییر رفتار دیگران مورد ارزیابی قرار دادند و به الگوهای اعجاب آوری رسیدند و به کمک این مدل افراد بتوانند به موفقیت برسند. (ایران ان ال پی آذر 97)



جان گریندر



ریچارد بندلر

1-Site iran NLP What is NLP? Nov. 1397

Site address <https://tehrannlp.com/nlp>

ریشه اصلی ان ال پی، از کجاست؟

این دو نفر (ریچارد بندلر و جان گریندر) پس از بررسی های زیادی که در علوم روانشناسی داشتند، متوجه شدند که کار سه نفر از این روان درمان گرهایی که در ذیل این مطلب به آن اشاره خواهیم کرد بسیار موثر و مفید میباشد که این باعث شد که



پنجره استودیو علوم جهان اسلام
۹۷۱۸۰-۹۰۱۰۱

کنفرانس ملی تازه های روان شناسی با تاکید بر کار برد های آن در کار و زندگی

۳ دی ۱۳۹۷ - اصفهان

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



مرکز ملی برنامه ریزی و نوآوری

از این سه نفر الگو برداری شود و موارد مفید این مکاتب و نکات مفیدی که این اساتید به کار میبردند چراغ راه این علم اقرار گیرد.

1- فریتس پرلز، که مبدع مکتب روان درمان گری گشتالت بود.

2- ویرجینیا ستیر که یک خانواده درمانگر بسیار ماهر بود.

3- میلتون اریکسون که از روان درمانگران و هیپنوتراپیهای برجسته قرن حاضر می باشد. (ارتباط نوآذر 97)

کاربردها:

برقراری روابط فردی با دیگران

- افزایش مهارت شخص در زمینه متقاعد کردن دیگران

- کسب یک نگرش ذهنی سازنده و مفید

- افزایش عزت نفس

- غلبه بر تاثیرات تجربه های منفی گذشته

- تمرکز یافتن بر اهداف، و هدایت انرژی درونی خود به سوی دستیابی به این اهداف

- اعمال کنترل بر شیوه های بروز احساسات

- همسو کردن ارزش ها و باورهای خویش با آنچه که می خواهیم به دست آوریم

- ترک عادت های نامطلوب (مدیریت فردا 1397)

۱-Site ertebat no What is NLP and what is its application? Nov2018

Site address <http://ertebateno.com/nlp-chist->

2-site <http://www.modiriatefarda.ir> Everything about nlp nov 2018

Site address <http://www.modiriatefarda.ir>



پژوهشگاه علمی علوم روان‌شناسی
۹۷۱۸۰-۹۰۱۰۱

کنفرانس ملی تازه‌های روان‌شناسی با تاکید بر کاربردهای آن در کار و زندگی

۳ دی ۱۳۹۷ - اصفهان



- ایجاد حس اعتماد به نفس برای انجام کارهایی که میخواهید انجام دهید
- دستیابی به اهدافی که قبلا آنها را دست نیافتنی و ناممکن می پنداشتید
- ایجاد درک متقابل بین شما و مراجعین و مشتریان و همکارانتان
- یافتن روش های خلاق برای حل مسائلتان
- لذت بردن از فعالیتهایی که قبلا از انجامشان هراسان بودید
- بهره گیری کارآمد تر از زمان
- افزایش حس هدفمندی در زندگی
- دستیابی به مهارتهایی که همیشه آرزو داشتید به آنها دست یابید
- بهره مندی هرچه بیشتر از مواهب زندگی (مدیرت فردا 1397)

فرهنگ اصطلاحات NLP

CUES ACCESSING: راههایی که از طریق هماهنگی تنفس ، وضعیت بدن ، ژستها و حرکات چشمانمان برای فکر کردن در زمینه های خاص ، از آنها استفاده می کنیم . (زبان گویای بدن در زمان تفکر .)

ANCHOR: هر محرکی که موجب برانگیختن عکس العمل شود. آنکورها می توانند در ما تغییر ایجاد کنند. (عوامل شرطی شده برای ایجاد تغییر حالت .)

ANCHORING: جریانی که چیزی را به چیز دیگری پیوند دهد. آنکورها می توانند به صورت طبیعی پیداشوند و یا مطابق خواسته خودمان به وجود آیند. (پدیده ای مشابه با شرطی شدن در هیپنوتیزم یا فیزیولوژی).

STATE ASSOCIATED: در جریان یا درون یک تجربه بودن ، نگاه کردن از طریق چشم یا دیدگاه خودتان ، کاملا مطابق حواس خودتان . (در متن جریان یا واقعه ای بودن)

BEHAVIOR: هر فعالیتی که ما به آن مشغول می شویم ، از جمله جریانات فکری . یکی از سطوح نورولوژیک

BELIEFS: تعمیمهایی که ما درباره خودمان ، دیگران ، و جهان انجام می دهیم و در این محدوده به ایجاد اصول می پردازیم. یکی از سطوح نورولوژیک

LANGUAGE BODY: روشی که ما بدون استفاده از واژه ها و صداها ، از آن طریق با بدنمان به مذاکره می پردازیم. برای مثال ، وضعیت جسمی ما ، ژستهای ما ، وضعیت بیانگر صورت ، ظاهر و زبان گویای بدن ما در زمان تفکر.

CALIBRATION: شناسایی دقیق حالت فرد دیگر از طریق خواندن علایم غیر کلامی در سیما و حرکات او.

(از ظاهر به حالت درونی دیگری پی بردن)

CAPABILITY: استراتژی‌های موفق برای اداره شغل. مهارت. یکی از سطوح نورولوژیک (شم مدیریت = مدیریت باکفایت)

CHUNKING: تغییر سطح ادراک شما با رفتن به سطحی بالاتر یا پایینتر. **META MODEL** با پرسش‌هایی اختصاصی و لحظه‌ای از سوژه، به سطوح دقیقتر یا پایینتر کلامی می‌رود. در **MILTON MODEL** از طریق کلامی با شامل کردن تعدادی از لحظات یا مضامین خاص در ساختار کلی فرازها و جمله‌ها به سوی سطح بالاتر یا کلی‌تر می‌رود.

CONGRUENCE: پیوند عقاید، ارزش‌ها، مهارت‌ها و عملکردها در حالت راپورت **RAPPORT** با دیگری قرار گرفتن. (همدلی و هم‌زبانی کامل)

CONSCIOUS: هر چیزی در آگاهی لحظه حاضر

MATCHING CROSS_OVER: هماهنگ کردن زبان بدنی فرد. اشکال دیگری از حرکت. برای مثال، هماهنگ با ریتم سخنان فرد مقابل، بر روی رانهای خود زدن.

DELETION: در گفتار یا تفکر، از دست دادن یا حذف قسمتی از یک تجربه است.

STATE DISSOCIATED: دور بودن از جریان یک تجربه، شنیدن یا دیدن آن از خارج. (از دور دستی بر آتش داشتن) تغییر یا تحول در تجربه، آن را به صورت متفاوتی در آوردن (مسخ)

ENVIRONMENT: زمان، مکان و انسانهایی که همراه ما هستند. یکی از سطوح نورولوژیک (محیط زندگی)

ACCESSING CUES EYE: حرکات و اشاره‌های چشمان در جهات خاص که نمایانگر تصور یا تجسم بینایی، شنوایی، و یا کی‌نس تیک می‌باشند. (انواع خیره شدن نگاه در حالات متفاوت تفکر)

POSITION FIRST: ادراک یا دریافت جهان فقط از نقطه نظر خودمان. تنها با حقایق درونی خویش ارتباط داشتن. (با دید خودمان به وقایع نگاه کردن)

GENERALIZATION: جریانی که در طی آن تجربه‌ای خاص بیانگر مجموعه‌ای از تجربیات می‌شود.

(تعمیم)

IDENTITY: تصویر ذهنی شما از خودتان و یا تصویری که شما از خودتان دارید. فکر می‌کنید که وجودتان چگونه است؟ یکی از سطوح نورولوژیک (هویت)

TIME IN: داشتن یک خط زمانی که در آن گذشته در پشت سر شما و آینده در پیش رویتان قرار می‌گیرند و لحظه کنونی از کالبد شما می‌گذرد. (در جریان وقایع و زمان بودن)

INCONGRUENCE: حالت خارج بودن از راپورت یا رابطه موثری با دیگران و یا خویش. تضاد و تنش که از آثار آن در رفتار مشخص می‌شود. این تقابل می‌تواند به صورت مرحله به مرحله باشد. برای مثال، عملی در تعقیب عمل دیگری ظاهر می‌شود که کاملاً متضاد، هم‌زمان اتفاق می‌افتند. برای مثال، زبان و کلمات چیزی می‌گویند، ولی در آهنگ صدا تردید به چشم می‌خورد.



پژوهشگاه استعدادهای درخشان اسلام
۹۷۱۸۰-۹۰۱۰۱



KINESTHETIC: مجموعه ای از ادراکات حسی، احساسهای مربوط به لمس کردن یا بساوایی، احساسهای درونی از جمله ادراکات به یاد مانده، هیجانات و حس تعادل.

SYSTEM LEAD: سیستم ارائه دهنده حسهای درونی که شما برای دسترسی به اطلاعات نهفته ذهنی خویش استفاده می کنید. برای مثال، در عده زیادی از افراد مشاهده تصویر ذهنی روز تعطیل، آنها را به ادراک مجدد تمام خاطرات مفصل و مهم و تجربیات مربوط به آن هدایت می کند.

LEADING: تغییراتی که شما پس از کسب راپورت کافی با فرد دیگر انجام می دهید تا او از این تغییرات تبعیت و دنباله روی کند. (هدایت)

OF REALITY MAP: ارائه تصویر ذهنی هر فرد از جهان و هستی که بر پایه ادراکات و تجربیات فردی او ایجاد شده و شکل گرفته است. (طرح واقعیت = جهان بینی)

MATCHING: تطابق با قسمتهای مختلف رفتاری، مهارتی، باوری و ارزشی دیگران به قصد افزایش سطح ارتباط موثر یا راپورت با آنها.

MODEL META: طرحی در کلام یا زبان که بر اساس کاربرد اصول {MODELING} جریان تشخیص سلسله مراتب منطقی عقاید و رفتارها برای انجام موفقیت آمیز یک کار در سطح جهانی بنا شده و مجموعه ای از طرحهای کلامی و پرسشهایی است که زبان را به تجربه مرتبط می سازد.

METAPHOR: برقراری ارتباط انسانی غیر مستقیم با دیگران با کمک داستان یا تصویری که نوعی مطلب یا مقایسه را به ذهن فرد دیگر وارد میکند. در آن ال. پی، متافور یا استعاره، تمام انواع تشبیهات، تمثیلات و کنایات را در بر می گیرد.

MODEL MILTON: بر عکس **META MODEL**، در این جا به صورت هنرمندانه ای طرحهای کلامی مبهم برای ایجاد و استمرار ارتباط موثر و مسئولانه با فردی دیگر و به قصد دسترسی به تجربیات و منابع ناخود آگاه او استفاده شوند.

MISMATCHING: تطابق رفتارهای خویش به شکل دیگر و متفاوت یا متضاد با رفتارهای دیگر به قصد هدایت مجدد، قطع کردن یا خاتمه دادن به رابطه موجود با آنها (در جریان یک ملاقات یا مذاکره) و یا با هدف اینکه آنها در رفتارهایشان تغییراتی یا تعدیلهایی را به وجود آورند.

MODELING: جریانی که موجبات تشخیص سلسله مراتب و نظم را در رفتارهایی فراهم می سازد که برخی از افراد را قادر به انجام برخی از کارها می کند. پایه و اساس آن ال. پی

MULTIPLE DESCRIPTION: دانش و خرد لازم برای داشتن دیدگاه یا نقطه نظرهای متفاوت درباره یک واقعه. سه وضعیت ادراکی وجود دارد.

وضعیت اول: واقعیت از نقطه نظر شما.

وضعیت دوم: واقعیت از نقطه نظر فرد مقابل.

وضعیت سوم: واقعیت از نقطه نظر یک فرد بی طرف.

به مجموعه سه وضعیت فوق، توصیف چند گانه گفته می شود.

PROGERAMMING NEURO-LINGUISTIC : مطالعه فضیلت و موفقیت ، طرحی درباره اینکه افراد چگونه تجربیات خویش را انجام می دهند و مطالعه ساختار تجربیات ذهنی.

NEUROLOGICAL LEVELS : سطوح متفاوت تجربه : محیط ، رفتار ، قابلیت ، باور ، هویت و معنویت (با روحانیت)

NOMINALIZATION : اصطلاحی در علم زبان برای جریانی که در طی آن کنش (فعل) به کلمه ای مجرد و انتزاعی تبدیل می شود. همین طور واژه هایی برای اشاره به اسمهایی که به این صورت تشکیل می شوند. برای مثال ، مرتبط کردن به ارتباط تبدیل می شود. یک روندی که در نهایت به یک شیئی یا چیزی تبدیل می گردد.

OUTCOME : یک هدف دلخواه و اختصاصی که در نهایت بر اساس حس کردن مشخص می شود. به این معنی که در زمان رسیدن به آن ، می دانید که چه چیزی را باید ببینید ، بشنوید و یا احساس کنید .

(دستاوردهای حسی خاص)

PACING : کسب و استمرار راپورت (رابطه ای مبتنی بر اعتماد و مسئولیت پذیری متقابل با دیگران) در گذر زمان با ملاقات دیگران در شرایط باور و عمل به طرحی که از جهان در ذهن دارند.

POSITIVE INTENTION : نیت خیری که زمینه ساز هر عمل یا باوری است .

PREDICATES : کلمات مبتنی بر حس که اشاره به کاربرد یکی از مسیرهای متفاوتی دارند. که ما از طریق آنها به تجسم و بیان اطلاعات در درون خودمان از طریق به کارگیری حواس پنجگانه می پردازیم و از دیدن ، شنیدن ، احساس کردن ، بوییدن و چشیدن استفاده می کنیم.

REPRESENTATIONAL SYSTEM PREFERRED : سیستم ارائه کننده حسی که فرد بیشتر برای تفکر آگاهانه از آن استفاده می کند و تجربیاتش را به وجود می آورد.

PRESUPPOSITION : عقاید یا باورهایی که فرض می شوند تا بر پایه و اساس آنها علوم یا فرضیه هایی بنا شوند.

RAPPORT : رابطه مبتنی بر اعتماد و مسئولیت پذیری متقابل با خودمان و دیگران.

SYSTEM REPRESENTATIONAL : مسیرهای متفاوتی که ما از طریق آنها به تجسم و بیان اطلاعات در درون خودمان از طریق به کارگیری حواس پنجگانه می پردازیم . برای این کار ما از حواس خودمان مانند بینایی (دیدن)، شنوایی (شنیدن) ، کی نس تیک (احساس بدن) ، بویایی (بوییدن) و ذائقه (چشیدن) استفاده می بریم .

RESOURCES : هر چیزی که می تواند به شما در رسیدن به محصول یا دستاوردی کمک کند. برای مثال : حالت فیزیولوژیک ، افکار ، باورها ، استراتژیها، تجربیات ، انسانها، حوادث ، دارائیهها ، مکانها ، حکایتها و غیره .(امکانات موجود)

SECOND POSITION : دیدن جهان از نقطه نظر فردی دیگر ، و در نتیجه دانستن واقعیت آن تا حدودی یا به میزان بیشتر.

SELF MODELLING : طرح ریزی منظم (MODELLING) برای حالت موفقیت با توجه و تکیه به امکانات موجود.

ACUITY SENSORY : یک جریان آموزشی برای ایجاد تمایز بهتر و مفیدتری در مورد اطلاعات حسی که ما از جهان دریافت می کنیم. (معنی تحت الفظی جمله انگلیسی، حدت حواس می شود.)

SPIRITUAL : سطحی از درک که شما بیشتر خودتان هستید و یا بیشتر با خودتان و بیشتر با دیگران مرتبط هستید . یکی از سطوح نورولوژیک .

STATE : خلاصه ای از افکار ، احساسها ، هیجانها و انرژی جسمی و روانی .

STRATEGY : یک سلسله مراتب قابل تکرار از افکار و رفتارها به صورت ثابت که نتیجه یا محصول خاصی را به بار می آورند .

SUBMODALITIES : تفاوت های ظریفی که ما در مورد هر یک از مجاری متعدد برانگیزاننده اطلاعات درونی از طریق حواس مختلف قائل می شویم . کیفیت هر برانگیختگی درونی ما . کوچکترین خشت یا آجر در بدنه و دیواره های افکار ما .

THIRD POSITION : ادراک جهان از نقطه نظر ناظری که در کنار (نه در متن جریان) قرار گرفته است .

TIMELINE : خطی که گذشته شما را به آینده تان متصل می سازد . نحوه ذخیره تصاویر ، صداها و احساسهای ما از گذشته ، زمان حال و آینده .

TRANCE : حالت تغییر یافته ذهنی که بر اثر متمرکز شدن ، محدود یا باریکتر شدن و ثابت شدن موقت توجه به درون حاصل می شود .

UNCONCIOUS : هر چیزی که در محدوده آگاهی کنونی شما قرار ندارد . (مدیریت فردا 1397)



هیپنوتیزم :

خواب هیپنوتیزمی در بسیاری از جهات با خواب معمولی متفاوت است. هیپنوتیزم پدیده ای است که با کمک فرد دیگری به نام هیپنوتیزور امکان ظهور می یابد. با توجه به تئوری طرد نسبی ذهنی می توان ابعاد مختلف هیپنوتیزم را به صورت علمی و جامع تفسیر و توجیه کرد. برای پیدایش پدیده هیپنوتیزمی، هیپنوتیزور به اقداماتی متوسل می شود که بتدریج ذهن معقول را مجبور به عقب نشینی کند تا ذهن نامعقول، با پیشروی جانشین آن شود. ولی در این حالت، بر خلاف خواب طبیعی که پیشروی ذهن نامعقول بدون هدف و انگیزه خاصی صورت می گیرد، ذهن نا آگاه با این قصد و هدف پیشروی می کند که تحت کنترل و تلقین ذهن دیگری قرار بگیرد که در هیپنوتیزم معمولی یا دیگر هیپنوتیزمی، کنترل به وسیله هیپنوتیزور صورت می گیرد. این کنترل مرهون نوعی رضایت و اشتیاق قبلی سوژه برای هیپنوتیزم شدن و نیز تلقینات هیپنوتیزور در مرحله مقدماتی القای هیپنوتیزم است. (Rhodes, Raphael Harold- 1910)

Site address <http://www.modiriatefarda.ir>

2- Rhodes, Raphael Harold 1910 Translation of Reza Jamalian, Parviz Roozbean 1377

کتاب :: تئوریها و کاربرد هیپنوتیزم د نوشته: رافایل رودز 1910 و مترجم: دکتر رضا جمالیان پرویز روزبهان 1377

کاربردهای درمانی هیپنوتیزم :

- 1- استفاده از افزایش یادآوری خاطرات گذشته سوژه در جریان هیپنوتیزم.
- 2- امکان استقرار تلقین‌های مناسب در ذهن نامعقول و باضمیر ناآگاه سوژه که حتی مدت‌ها پس از بیداری او، به قدرت خود باقی می‌مانند. (Rhodes, Raphael Harold 1910)
- 3- کاربرد بالینی هیپنوتیزم در دندانپزشکی هیپنوتراپی در موارد زیر در دندانپزشکی کاربرد دارد
- 1- کاهش ترس و اضطراب از طریق آرام‌سازی عضلانی و تقویت اعتماد به نفس در بیمار
- 2- کنترل درد 3- تقویت همکاری بیمار برای تغییر در عادات بد دهانی 4- کنترل جریان بزاق و خونریزی 5- کاربرد آن در جراحی دهان (Javad Mehrani Mehdi March 26, 2015)
- 4- افزودن CBT به هیپنوتیزم جهت درمان اثر بخش در کاهش درد و اضطراب کاهش وزن ناشی از چاقی مفرط (By Catherine Fredette, Ghassan El-Baalbaki, Sylvain Neron and Veronique Palardy April 30, 2018)
- 5- درمان‌های جدید یافته‌ها درباره کاهش میزان روده تحریک پذیر برای بیماران IBS (site medical.net 23 2018) James Ives Jun
- 6- تحقیقات جدید نشان می‌دهد که هیپنوتیزم جایگزین خوبی برای بیهوشی عمومی است (site medical.net 4 2018)
- 7- هیپنوتیزم را برای بازیابی خاطرات از قسمت‌های آسیب دیده (October 1, 2018 by Seven Davis)
- 8- افسردگی، تنگی نفس، برای کسانی که آماده منتظر پیوند ریه هستند، کاهش استری برای کودکان آماده برای معالجه آسیب فیزیکی، و درمان‌های مرتبط با سرطان پستان، ترک سیگار، کاهش وزن (By Kathleen McCoy, BS March 19, 2018)



پژوهش‌های علوم روان‌شناختی
۹۷۱۸۰-۹۰۱۰۱



۲- By Catherine Fredette, Ghassan El-Baalbaki, Sylvain Neron and Veronique Palardy) April 30th 2012

Using Hypnosis in the Treatment of Anxiety Disorders: Pros and Cons

4- James Ives nov 23 2018 site address www.news-medical.net

5-Seven Davis October 1, 2018 kavanaugh-accuser-co-authored-study-citing-use-hypnosis-retrieve-memories

6-By Kathleen McCoy, BS March 19, 2018 Hypnotherapy: Benefits of the Power of Suggestion

مزایا و معایب هیپنوتیزم:

1. مزایا: 1. هیپنوتراپی یک پاسخ آرام بخش عمیق در بدن شما را فعال می‌کند. این پاسخ آرام بخش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک را کاهش می‌دهد، فشار خون را کاهش می‌دهد، ضربان قلب را کاهش می‌دهد و شفا می‌دهد.

2. هیپنوتراپی شما را در کنترل زندگی، بدن، روابط شما و محیط اطراف قرار می‌دهد. شما متوجه می‌شوید که یک بخش قدرتمند در زندگی شما چگونه بازی می‌کند.

3. شما در هر لحظه در حال کنترل وضعیت هیپنوتیزم هستید شما می‌توانید برای کشف ناخودآگاه خود و تصاویر، احساسات و خاطرات خود را انتخاب کنید یا می‌توانید چشم خود را باز کنید و در هر زمان به اتاق بازگردید.

4. یکی دیگر از مزایای هیپنوتیزم یک مهارت پدافند خودمراقبتی و یک روش مراقبت از خود است. شما یاد می‌گیرید تکنیک‌ها، منابع و ایده‌هایی که تمایل به تبدیل شدن به ابزار ابزاری برای زندگی است.

5. شما در تلاش برای ایجاد تغییرات صرفاً "قدرت اراده" را پر می‌کنید و به طور مستقیم بر اعتقادات و رفتارهای ناخودآگاه خود تأثیر می‌گذارید.

6. هیپنوتیزم یک درمان طبیعی است و هیچ عارضه جانبی یا اثرات جانبی ندارد. شما بدن را قادر به داشتن قابلیت‌های ذاتی بدون پیچیدگی مشخصات و یا اضافه کردن سمیت بیشتر.

7. هیپنوتراپی مقرون به صرفه است، که معمولاً نیاز به 4 تا 6 جلسه دارد. مزیت دیگری این است که اثرات آن ممکن است برای بقیه زندگی شما طول بکشد! Research تحقیقات اثربخشی آن را به عنوان یک افزودنی به درمان استاندارد و به عنوان یک درمان جایگزین نشان می‌دهد.

معایب: 1. هیپنوتراپی برای شما انجام نمی‌شود. هیپنوتیزم نمی‌تواند کار کند اگر شما مایل نیستید، و تمایل دارید، تمرکز کنید. هیپنوتراپیست فقط می‌تواند شما را هدایت کند. شما مسئول همکاری کامل هستید، وقت و فضای مورد نیاز را اختصاص داده و تمرین خود هیپنوتیزم را انجام می‌دهید.

2. یکی دیگر از ضعف‌های هیپنوتیزم این است که این یک راه حل سریع نیست. و در مدت طولانی حساسیت ایجاد کند اگرچه مواردی ثبت شده وجود دارد که تنها یک جلسه حساسیت مادام‌العمر و یا درد گردن مزمن را از بین می‌برد، اما این قانون نیست. در بیشتر موارد، 4 تا 6 جلسه برای اثرات کامل هیپنوتیزم برای ایجاد آخرین بهبود و تغییر نیاز است. در مورد بیماری مزمن، ممکن است متوجه شوید که 12 تا 24 جلسه برای تغییر طولانی لازم است.

3. آنچه که در هر حالت هیپنوتیزم گفته می‌شود، اگر از طرز نگرش شما خوشش می‌آید، می‌تواند تأثیر زیادی بر زندگی شما داشته باشد. چقدر زندگی شما تغییر می‌کند، اگر شما دیگر غیر قابل قبول شناخته نمی‌شدید و یا دیگر رانده شده بود که در



پانزدهمین کنگره علمی علوم روان‌شناختی
۹۷۱۸۰-۹۰۱۰۱

کنفرانس ملی تازه‌های روان‌شناسی با تاکید بر کاربردهای آن در کار و زندگی

۳ دی ۱۳۹۷ - اصفهان



همه زمان‌ها به دنبال تایید دیگران باشد؟ در عین حال، اگر فکر می‌کنید که هیچ چیز نمی‌تواند به شما کمک کند، چگونه زندگی شما تغییر می‌کند؟ (evamclark October 3, 2017)

۱- October 3, 2017 Advantages and Disadvantages of Hypnotherapy

address site <https://mindbasedhealing.org/advantages-and-disadvantages-of-hypnotherapy>

مزایا و معایب NLP:

مزایا:

- ۱- مربیگری NLP می‌تواند به شما کمک کند تا از طریق ترویج اعتماد به نفس و اعتماد به نفس در کسب و کار موفق شوید.
- ۲- با یادگیری نحوه خواندن پاسخ‌های خود را از طریق آموزش NLP، می‌توانید بر دیگران تاثیر بگذارید تا به شما در دستیابی به موفقیت کمک کنند
- ۳- اصول NLP ترویج مثبت و حمایت از فعالیت می‌تواند به ایجاد انگیزه و هدایت شما برای دستیابی شما کمک کند.
- ۴- شما همچنین می‌توانید کشف کنید که چه چیزی دیگران را انگیزه می‌دهد و یاد بگیرند که یک رهبر تیم بهتر باشد.
- ۵- همانطور که برنامه نویسی زبان شناسی شامل مطالعه ی استفاده از زبان (خود و کسانی که به آن صحبت می‌کنید) می‌تواند کمک به استفاده از زبان با دقت و سهولت بیشتر شود.
- ۶- با افزایش چگونگی بیان اینکه شما به عنوان یک ارتباط دهنده هستید، بهتر است بتوانید خود را در روابط شخصی و کاری خود بیان کنید.
- ۷- یک دوره NLP به شما کمک می‌کند که اهداف زندگی خود و چگونگی دستیابی به آنها را بیاموزید، به شما کمک می‌کند که به روشنی فکر کنید و تصمیمات بهتر بگیرید.
- ۸- شما می‌توانید زمان را شناسایی کنید که در گذشته شما را برگزار کرده‌اید و راه‌های جدیدی برای مقابله با موقعیت‌های منفی یاد می‌گیرید تا بتوانید گذشته را پشت سر بگذارید و با موفقیت در آینده حرکت کنید. (Mike Ando January 09, 2017)

معایب:

- ۱- فقط در جهت قصد و نیت عمل می‌کند (مشکلی که می‌خواهید حل کنید)
- ۲- اگر شما آن را انجام دهید فقط آن را امتحان کرده‌اید، اما هیچ اقدامی در جهت ایجاد تغییرات انجام ندهید، بعید است که شما شاهد موفقیت‌های زیادی خواهید بود

3-NLP بهترین زمانی است که شخص در واقع می خواهد تغییر کند. من دیده ام افرادی هستند که مجبور به ترک سیگار با استفاده از NLP شده اند اما واقعا نمی خواستند جلوی آن را بگیرند و به این ترتیب کمک نکردند. با این حال، اگر واقعا میخواهید تغییر دهید، این یکی از بهترین روشها است.

4- اگر امیدوار باشید فقط در زمان جلسه ی خود برگردید و در طول جلسه ی خود زیاد کار نکنید، این بعید است که راه حل باشد. وبخواهید شما آن را تغییر دهید و بنابراین باید تلاش کنید تا این کار را انجام دهید.

5- ممکن است قبل از جلسه شما آمادگی نداشته باشید (Natalie Ria December 20, 2016)

1- Mike Ando January 09, 2017 8 NLP coaching benefits for everyone

2- Natalie Ria December 20, 2016 Advantages and disadvantages of NLP training

Business Learning Learning Center

6- اگر شما معلوم نیست که چه چیزی را می خواهید تغییر دهید، نمی توانید انتظار داشته باشید که متخصص NLP فقط جادویی داشته باشد. اگر شما این آمادگی را انجام ندهید، جلسه شما ممکن است پیش نرود.

7- شما فقط می خواهید قلب خود را باز کنید و برای مدت طولانی با کسی صحبت کنید

8-NLP یک راه حل کارآمد است. این تمرکز بر صحبت کردن درباره نکات کلیدی است که اجازه می دهد مسئله حل شود. این ممکن است برای کسانی که فقط می خواهند صحبت کنند و احساسات خود را بیرون کنند، کار نکند. ما قطعا توصیه هایی برای افرادی که این را می خواهند توصیه می کنیم.

9- شما برای مهارت و تخصص خاصی پرداخت می کنید. این یک قیمت است (Natalie Ria December 20, 2016)

نتیجه گیری :

با توجه به دو روش فوق به بررسی هیپنوتیزم و NLP پرداختیم تا بتوانیم ببینیم کدام یک می تواند با توجه به معایب و مزایا نسبت به روش دیگر برتری داشته باشد و کدام یک به احتمال زیاد در زمان تغییر بتواند پایداری خود را حفظ کند و احتمال برگشت پذیری کمتری داشته باشد روش ما روش پژوهشی و بررسی دورویکرد که هیپنوتیزم با قدمتی بیشتر اما رویکردهای جدید به آن اضافه شده و NLP یک رویکرد جدید را با هم مورد بررسی قرار دادیم در روش NLP بیشتر بر اساس تغییر ذهنیت فرد تمرکز دارد و از طریق مثبت اندیشی می تواند این تغییر را در ذهن ایجاد کند و می تواند به شخص با دید بهتری در جهت عزت نفس و اعتماد به نفس کمک کند البته این روش بایستی خود فرد تمایل به تغییر را داشته باشد و آمادگی تغییر در او شکل گرفته باشد و ممکن است که از نظر هزینه ای زیاد مقرون به صرفه نباشد و این احتمال وجود دارد که بعد از تغییر با پایین آمدن عزت نفس یا تغییر ذهن دوباره به افکار منفی این برگشت پذیری با تسریع بیشتری شکل بگیرد و این می تواند جزء معایب فرضیه

ماباشد که کدام مورد ممکن است تسریع بیشتری را در برگشت پذیری ایجاد کند اما در مورد هیپنوتیزم روشی است که با ضمیر ناخودآگاه شاید نسبت به روش NLP ارتباط بیشتری داشته باشد و می تواند طیف وسیعتری از درمانها را شامل شود از رواندرمانی تا پزشکی و حتی در مواردی آموزشی و تاثیر هیپنوتیزم هرچقدر تاثیر تلقین پذیری بالاتر باشد باعث می شود که اثر آن هم بیشتر شود اما در مواردی که شخص بیمار مقاومت کند این باعث کاهش میزان تاثیر پذیری خواهد شد شاید برای تغییر روش هیپنوتیزم نسبت به NLP راحتتر باشد و مقاومت کمتری نسبت به تغییر در ذهن نسبت به روش NLP ایجاد کند و با توجه به نتایج مطلوب آن احتمال ثبات و برگشت ناپذیری آن نسبت به روش NLP بیشتر می باشد.

تشکر و قدردانی :

با تشکر از افرادی که در مقالات ، سایت ها ، و کتابها چه داخلی و چه خارجی در جهت رسیدن به یک هدف والا و کمک به روش های جدید علمی تلاش کردند و همچنین تشکر از اساتید ، و صاحب نظران باتجربه که با صبوری مقاله بنده را مطالعه فرمودند و قطعاً به ما این فرصت را داده اند تا بتوانیم در جهت رشد و شکوفایی هر چه بیشتر تلاش کنیم.

منابع :

Dweck, Caro 2007 Mindset; The New Psychology of Successl Translation of Shahla

Soraya Sefat1395۱-

2- JOHN GRINDER-RICHARD BANDLER 1976the structure magic2

3- Abolfazl Gharakhanlou 1394Endless power of your mind

4-Site iran NLP What is NLP? Nov. 1397

Site address <https://tehrannlp.com/nlp>

Site ertebat no What is NLP and what is its application? Nov2018-5

Site address <http://ertebateno.com/nlp-chist->

6-site <http://www.modiriatefarda.ir> Everything about nlp nov 2018



Site address <http://www.modiriatefarda.ir>

۷-- Rhodes, Raphael Harold**1910 Translation of** Reza Jamalian, Parviz Roozbean**1377**

کتاب :: تنوریها و کاربرد هیپنوتیزم د نوشته: رافایل رودز ۱۹۱۰ و مترجم: دکتر رضا جمالیان پرویز روزبهان

۱۳۷۷

8- Rhodes, Raphael Harold**1910 Translation of** Reza Jamalian, Parviz Roozbean**1377**

Javad Mehrani MehdiMarch 26, 2015 Uses of Hypnosis in Dentistry-9

By Catherine Fredette, Ghassan El-Baalbaki, Sylvain Neron and Veronique Palardy)

April 30th 2012 ۱۰۳-

Using Hypnosis in the Treatment of Anxiety Disorders: Pros and Cons

james lves nov 23 2018 site address www.news-medical.net ۱۱-

۱۲-Seven Davis October 1, 2018 kavanaugh-accuser-co-authored-study-citing-use-

hypnosis-retrieve-memories

۱۳-By Kathleen McCoy, BS March 19, 2018 Hypnotherapy: Benefits of the Power of Suggestion

evamclark October 3, 2017 Advantages and Disadvantages of Hypnotherap ۱۴-

address site <https://mindbasedhealing.org/advantages-and-disadvantages-of-hypnotherapy>

15- Mike Ando January 09, 2017 8 NLP coaching benefits for everyone

Natalie Ria December 20, 2016 Advantages and disadvantages of NLP training ۱۶-

Business Learning Learning Center