

مقدمه نویسنده

به کتاب کار NLP خوش آمدید. این کتاب کاملترین راهنمای موجود برای برنامه ریزی عصبی-زبانی (NLP) می باشد و شامل تمرینات، راه حل ها و منابع مفید برای دانشجویان است. با استفاده از تمرینات این کتاب شما قادر خواهید بود تا خود و جهان پیرامون خود را تغییر دهید. این کتاب بسیار راحت، قابل درک و سرگرم کننده است. من امیدوارم این کتاب به شما در جهت بهتر دیدن، شنیدن و احساس کردن جهان به منظور شناخت بهتر خود و دیگران کمک کند. در صورتی که شما از قبل اطلاعاتی در مورد NLP داشته باشید، این کتاب منبعی ارزشمند برای تکمیل دانسته ها و ارائه نظریات جدیدتر خواهد بود.

در ابتدا از این کتاب به عنوان کتاب کار NLP برای دانشجویان خودم استفاده شد. من آن کتاب راهنما را با بازنگری، تغییر و کم و زیاد کردن، تبدیل به کتاب موجود کرده ام و بیشتر مطالب را به صورت مختصر و مفید از کتاب اصلی در آورده ام.

کتاب حاضر شامل چندین بخش می باشد که هر بخش به موضوعی می پردازد و در قسمت انتهایی توضیح می دهد که چگونه می توان تمامی این موارد را باهم ترکیب نمود و چه تکنیک و راه حلی در چه موقعیتی استفاده می شود. NLP تا حدودی شبیه به یک جعبه ابزار جادویی است. شما از خود می پرسید که کجا می توانم از این ابزار استفاده کنم و این کتاب به سوال شما پاسخ می دهد.

همچنین بخش نهایی به شما می گوید که چگونه ابزارهای شخصی خود را ایجاد کرده و آنها را به جعبه خود اضافه کنید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

شما می توانید از هر جایی شروع کنید، هر قسمتی از کتاب را که برایتان جالب است، مطالعه کنید. در صورتی که به اعتقاد من اگر به ترتیب پیش بروید، به دیدگاه بهتری برای فهم این هولوگرام دست خواهید یافت.

در صورتی که شما تازه وارد هستید، مطالب بسیاری را در این کتاب خواهید یافت. همچنین نظریات بسیاری را کشف خواهید کرد تا بتوانید خود را در جهت هر نوع ارتباط و یا پیشرفت مهارت های شخصی سازگار نمایید.

در انتهای هر بخش، یک برنامه عملی با تمرین ها و پیشنهادهای برای ایجاد مهارت و تبدیل نظریات به حقیقت وجود دارد. این برنامه ها تا زمانی که شما آنها را درک نکرده و کاری را با آن انجام ندهید باورکردنی نیستند و در واقع تمرین هایی در جهت زندگی روزمره می باشند. لازم نیست که این تمرینات پیش از آن که شما بتوانید صفحه بعد را بخوانید تکمیل شوند. اگر من از همه انتظار داشته باشم که همه ی آن کارها را انجام دهند، خودم را دست انداخته ام. اینها همگی پیشنهاد هستند. هر چیزی را که شما دوست دارید و برایتان موثر است را انتخاب کنید.

ممکن است که بخواهید از این کتاب بیشتر به صورت خلاقانه استفاده کنید مانند کتاب فال چینی .

زمانی که شما مشکلی دارید و قصد دارید تا به برخی از توصیه ها عمل کنید، کتاب را به صورت اتفاقی باز کنید و یک صفحه را بخوانید. کاربرد آن به این صورت است که مشکل و مفهومی را که از خواندن کتاب بدست می آورید، هر دو از یک مکان یعنی ذهن شما می آیند. این کتاب در مورد زمینه های جالب از تجربیات ما می باشد. برخی از روزها شگفت انگیزند. ما بدون اشتباه کارهایمان را طوری انجام می دهیم که کس دیگری نمی تواند آن را انجام دهد. برخی از روزها نیز وحشتناک هستند. انگار همه عوامل دست به دست هم داده اند تا کارهای ما را خنثی کنند و ما قادر به انجام هیچ کاری به شکل صحیح نیستیم.

این اتفاقات چگونه رخ می دهند؟ NLP به این سوالات پاسخ می دهد و در این صورت شما قادر خواهید بود تا هر روز را راحت پشت سر بگذارید و یاد بگیرید که چگونه محدودیت های قبلی را کاهش دهید.