



NLP life

Mind Institution

Mind Institution

سلامت روان

بخشی از آموزش: چگونه مانند شرلوک هلمز بیندیشیم

مدلسازی فرایندهای ذهن شرلوک بر مبنای ان ال پی

دکتر اسحق سعیدی رباط

اولین شاگرد ایرانی دکتر جان گریندر (بنیانگذار NLP)

شانزده سال آموزش ان.ال.پی

بنیانگذار HIP، متالایف و قانون بسط.

دکتری مدیریت IT و مهندس نرم افزار

چگونه مانند شرلوک هلمز بیندیشیم مدلسازی فرایندهای ذهن شرلوک بر مبنای ان ال پی





گام اول: بین دیدن و مشاهده کردن تفاوت است.

در حالت عادی ذهن ما بر مبنی الگوهای قبلی عمل دیدن را انجام می دهد، مشاهده کردن فرایندی بسیار غنی تر و حواس محورتر از دیدن است. آنرا تقویت کنید.

See= دیدن
Observe= مشاهده کردن



گام دوم: متمرکز و در فرایند کاملاً درگیر شوید

ضمیر خود آگاه محدودیت‌هایی دارد، برای رسیدن به درک همه جانبه در فرایندهایی که درگیر می‌شوید، لازم است که با صحنه یکی شوید. اصلاحاً هم‌فرکانس شوید و این زمانی حاصل می‌شود که در کار غرق شده و کاملاً با آن یکی شوید.



<https://telegram.me/NLPLife>

www.NLPLife.ir



گام سوم: انتخاب‌های هوشمندانه داشته باشید

اگر بخواهید همه چیز را با همه جزئیات متوجه شوید، این امکان وجود ندارد، پس باید انتخاب‌های بسیار هوشمندانه داشته باشید و انتخاب‌هایی داشته باشید که می‌توانند باعث تولید نقطه عطف در مساله شوند. این کار نیاز به تمرین دارد چنانچه با همین هدف در مساله وارد شود بعد از مدتی یاد خواهید گرفت بر مبنی نوع مساله چه انتخاب‌هایی استراتژیک هستند.



گام چهارم: سعی کنید به شدت عینت محور باشید (Objective) – البته تا این مرحله

ذهنیات قبلی و تجربیات شما همواره سعی خواهد کرد شما را به سمت ذهنیات و قضاوت سوق دهد. بسیار هوشیار باشید و فقط سعی کنید تا جایی که امکان دارد در این مرحله مبتنی بر شواهد و حواس جمع آوری اجزا را انجام دهید. به هیچ عنوان قضاوت یا نتیجه گیری نکنید تا این مرحله.

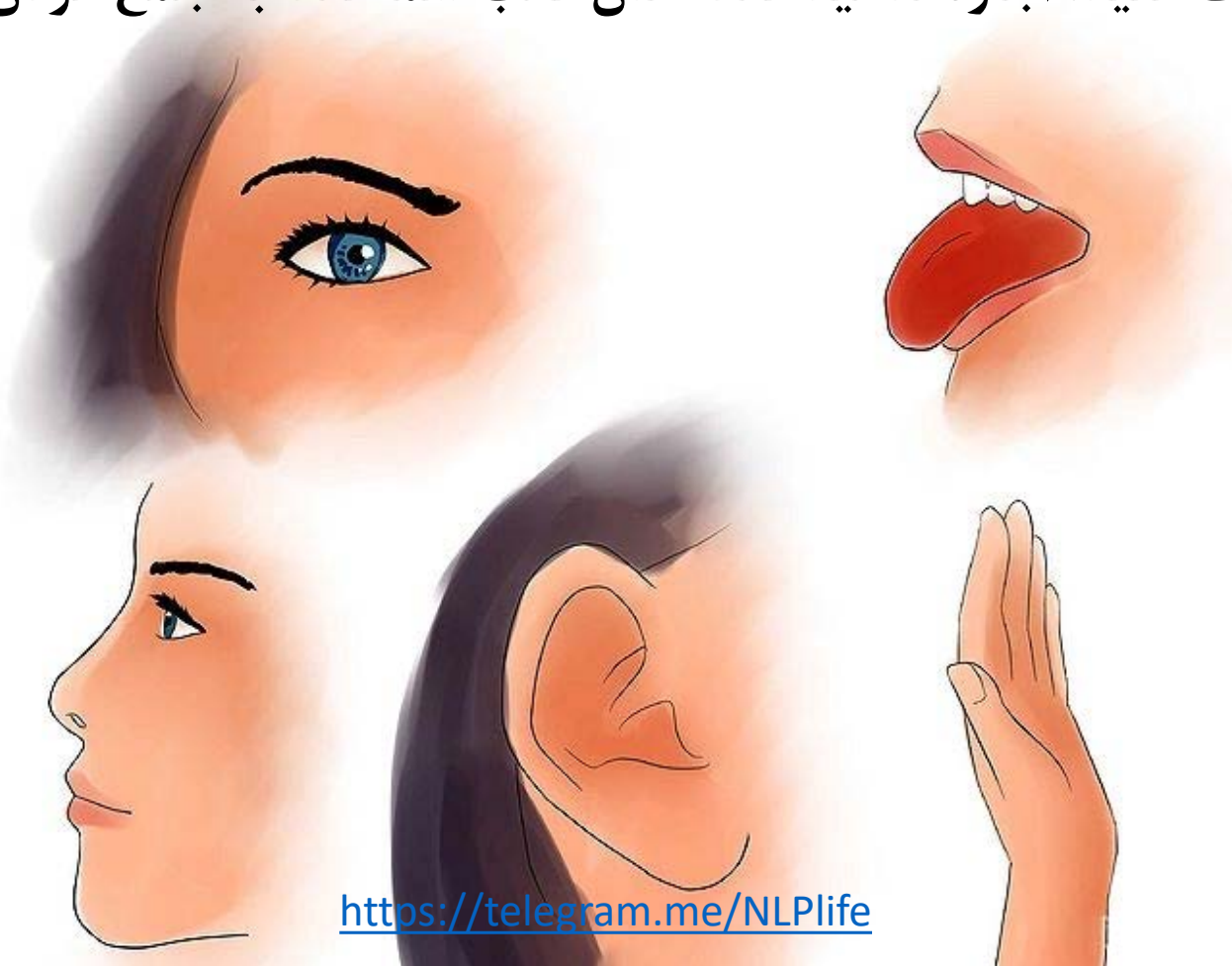


<https://telegram.me/NLPLife>



گام پنجم: یک مشاهده گر تمام عیار بشوید.

در این مرحله تمام ورودی‌های حواس محور را بکار بیندازید. بوها، صدها، مزها، جزئیات دیداری و هر آنچه بوسیله حواس قابل ادراک هست را درک کنید. اجازه ندهید فقط حس قالب شما فقط به جمع کردن شواهد پردازد. همه حواس با همه تیز حسی



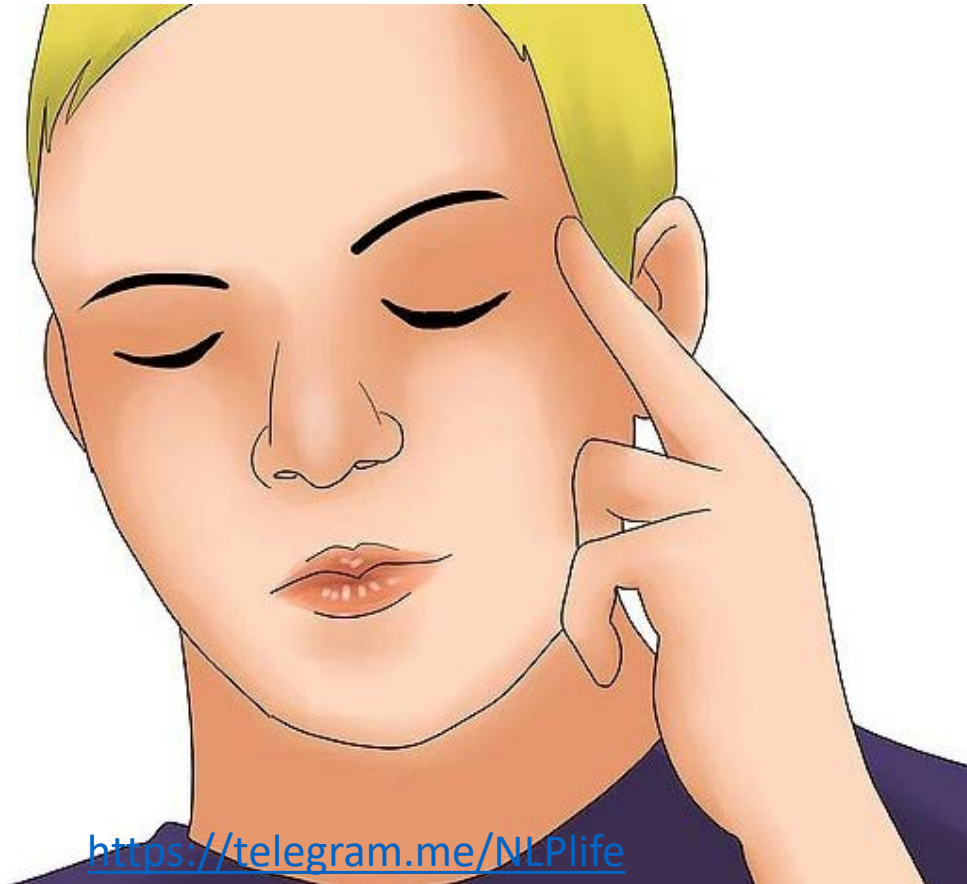
<https://telegram.me/NLPLife>





گام ششم: در این مرحله، فرایند ارتباط بین سوژه‌ها انجام می‌شود.

در جایی آرام قرار بگیرید و اجازه دهید به ذهن شما بین تمام آنچه در مراحل قبل جمع کرده‌است ارتباط برقرار کند. در صورتی که شما در مراحل قبل قضاوت نکرده باشید و به بهترین شکل جمع‌آوری شواهد را انجام داده باشید اطلاعات و سوژه‌های نابی در ذهن خواهید داشت.



<https://telegram.me/NLPLife>



گام هفتم: خودتان را به چالش بکشید.

در این بخش، هنر شما پرسش سوالات خوب از خودتان هست. چنانچه سوالات ماهرانه‌ای طراحی کنید، ذهن شما شواهدی که در مراحل قبل جمع‌آوری کرده‌اید را به شیوه جالبی متصل خواهد کرد و پاسخ‌های شگف‌آوری خواهید گرفت.



<https://telegram.me/NLPLife>

www.NLPLife.ir



گام هشتم: یاداشت برداری و نتیجه نهایی.

مرحله دوم اتصال سوژه‌های غنی‌تر در این گام صورت می‌گیرد. در این مرحله سوژه‌هایی که ناشی از مرحله هشتم (سوژه‌های فکر محور) هست مجدداً به هم متصل می‌گردند و سوژه‌هایی در سطح متا (Thinking about Thinking) شکل می‌گیرند و خلق نتیجه نهایی بر پرده ذهن پدیدار می‌گردد.



نکته: کسانی که تا کنون فایل‌های صوتی کانال را گوش نداده‌اند حتماً به ترتیب و از اول گوش کنند چرا که در آینده آموزشهای جدید مبتنی بر گفته‌های قبلی می‌باشد.

<https://telegram.me/NLPLife>

www.NLPLife.ir





درخت تو گریه بار دانش بگیرد
به زیر آوری چرخ نیلوفری را

پایان

