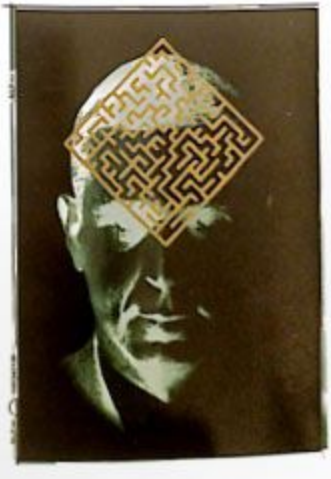
تکنولوژی و مهندسی فکر

دکتر محمدعلی حقیقی

N.L.P.



انتشارات فراروان

ketabtala

تکنولوژی و مهندسی

فکر

N.L.P.

نوشته‌ی دکتر محمدعلی حقیقی

انتشارات فراروان
روان‌شناسی، فراروان‌شناسی و عرفان

حقیقی، محمدعلی، ۱۳۴۰ -
تکنولوژی و مهندسی فکر / نوشته‌ی محمدعلی حقیقی. تهران: فراروان، ۱۳۸۹.
۳۲۸ ص.: نمودار
ISBN 978-964-6135-31-4
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا
کتابنامه: ص. [۳۲۳] - [۳۲۵]
۱. موفقیت. ۲. اندیشه و تفکر. ۳. اندیشه و تفکر خلاق الف. عنوان.
BF۶۳۷ /م۸ ج۷ ۱۵۸/۱
کتابخانه ملی ایران ۱۷۸۸۹ـ۷۸م

تکنولوژی و مهندسی فکر
N.L.P.

▼

نوشته‌ی دکتر محمدعلی حقیقی

چاپ شانزدهم ۱۳۹۸، شمارگان ۵۰۰، فراچاپ
شابک ۴-۳۱-۶۱۳۵-۹۶۴-۹۷۸

▲

«تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است»

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۹۲۱۳۷۸ و ۶۶۴۳۷۷۵۳ نمابر ۶۶۹۰۰۲۹۹
کتابکده فراروان: تهران، بازار سنتی ستارخان، فاز ۱، تلفن ۷- ۴۴۲۴۶۷۱۵
Email: info@fararavan.com

قیمت ۴۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه ۹-۱۳

فصل اول ـ موفقیت ۱۵-۶۳

تعریف موفقیت (۱۷) موفقیت واقعی چیست؟ (۱۹) اصول موفقیت (۳۲) مراحل موفقیت (۴۰) برای دستیابی به موفقیت، محیط اطراف خود را به خدمت بگیرید (۴۳) تسلط بر قابلیتهای شخصی، وسیله‌ای برای دستیابی به موفقیت (۴۵) چگونه به خواسته‌های خود دست یابیم و لذت موفقیت را بچشیم؟ (۴۷) خودکامیابی (۴۸) باورها و ماورای آنها (۵۱) تغییر باورها (۵۳) باورها و عمل (۵۴) هفت باور مرموز که موجب موفقیت می‌شود (۵۵) هفت خصلت اساسی جهت بالا بردن توان و نیروی انسانهای موفق (۵۹) غرور بازدارنده موفقیت است (۶۳)

فصل دوم ـ اعتقاد و ایمان ۶۵-۹۱

اعتقاد و ایمان چیست؟ (۶۷) به موفقیت خود ایمان داشته باشید (۶۹) روش‌های تقویت نیروی ایمان (۷۲) قدرت سحرآمیز اعتقاد (۷۵) با کمک تلقین چگونه ایمان را در خود ایجاد کنیم (۷۵) محکوم به شانس بد، وجود خارجی ندارد (۷۶) نیروی سازنده و نیروی نابود کننده (۷۸) از معجزهٔ تلقین استفاده کنیم (۷۹) تأثیر اندیشهٔ منفی و مخرب بر عملکرد ذهن (۸۱) با تسلط بر ذهن چگونه افکار خود را کنترل کنیم (۸۲) شخصیت شما تابع اندیشه‌های شماست (۸۴) با اندیشه‌های نیرویبخش همواره در خود ایجاد انگیزه نمایید

(۸۶) تفکر خود را دست بالا بگیرید (۸۶) چگونه در خود به تفکر و تخیل خلاق دست یابیم (۸۸)

فصل سوم ـ ابتکار و خلاقیت ۹۳ـ۱۱۱

ابتکار و خلاقیت چیست؟ (۹۵) روش نگهداری از خلاقیت (۹۷) موانع خلاقیت (۹۹) مراحل خلاقیت (۱۰۱) ویژگیهای یک فرد خلاق (۱۰۳) خصوصیات کلی افراد خلاق (۱۰۴) در مسیر خلاقیت حرکت را به‌صورت عادت درآورید (۱۰۶)

فصل چهارم ـ رهبری ۱۱۳ـ۱۵۸

پیدایش رهبری (۱۱۵) رهبری چیست؟ (۱۱۸) اساس فرآیند رهبری (۱۲۰) اعمال رهبری (۱۲۳) رشد صفات رهبری (۱۲۵) رفتار رهبرانه (۱۲۷) وظایف رهبر (۱۳۰) مشخصه‌های رهبری مؤثر (۱۳۴) ویژگیهای یک رهبر شایسته (۱۳۵) طرز فکر رهبر و بهره‌وری (۱۳۸) هفت اصل برای رهبری تیمی (۱۳۹) سه نوع مهارت و شایستگی رهبری (۱۴۰) انواع شیوه‌های رهبری (۱۴۱) رهبران چگونه می‌اندیشند (۱۴۳) عوامل مهم رهبری (۱۴۶) چگونه می‌توان یک رهبر موفق و مؤثر بود؟ (۱۵۰) عوامل عدم موفقیت در رهبری (۱۵۴)

فصل پنجم ـ نیروی شگرف بزرگ اندیشی ۱۵۹ـ۱۷۱

بزرگ اندیش باشید (۱۶۱) چگونه از جادوی بزرگ اندیشی در بحرانی‌ترین لحظات زندگی استفاده کنیم (۱۶۳) چهره‌های برجسته و موفق چگونه می‌اندیشند (۱۶۶) انسانهای موفق قابلیتهای شخصی خود را در نظر می‌گیرند (۱۶۷)

فصل ششم ـ هدفگذاری ۱۷۳ـ۲۰۵

تعیین هدف (۱۷۵) نقش تعیین هدف (۱۸۰) شناخت هدف و مراحل آن (۱۸۱) هدفهای خود را انتخاب کنید (۱۸۳) ویژگیهای اهداف مؤثر (۱۸۷)

تشخیص موانع هدفگذاری (۱۹۰) فواید هدفگذاری (۱۹۰) ذهن خود را برای موفقیت در دستیابی به هدف برنامه‌ریزی کنید (۱۹۱) چگونگی هدفگذاری مؤثر در سازمان (۱۹۲) هدفها را وسیله‌ای برای رشد و تعالی خود قرار دهید (۱۹۳) برای دستیابی به اهدافتان دست بکار شوید (۱۹۶) کلیدهای دستیابی به اهداف (۱۹۸) رؤیاها و آرزوهای خود را به هدف تبدیل کنید (۲۰۰) آرمانها و اهداف مثبت در مقابل آرمانها و اهداف منفی (۲۰۱) چرا اهداف و آرمانها در نطفه خفه می‌شوند؟ (۲۰۲) قدرت رؤیاهای بزرگ در زمینهٔ دستیابی به اهداف (۲۰۳) چگونه به رؤیاهای خود جامه عمل بپوشانیم (۲۰۴)

فصل هفتم ـ چگونگی حرکت از شکست به‌سوی پیروزی ۲۳۱ـ۲۰۷

از شکست نهراسید (۲۰۹) از شکست سکوی پرتاب بسازید (۲۱۱) چگونه با شکست مقابله نماییم (۲۱۴) چگونه از شکست پیروزی بسازیم (۲۱۵) پنج راه‌حلی که به شما کمک خواهد کرد از شکست پیروزی بسازید (۲۱۹) با عذرتراشی یا بیماری شکست‌پذیری مقابله کنید (۲۲۱) رایجترین شکلهای عذرتراشی (۲۲۳)

فصل هشتم ـ ایجاد اعتماد به نفس ۲۳۸ـ۲۳۳

ترس را از میان ببرید و اعتماد به نفس داشته باشید (۲۳۵) راه‌هایی برای مقابله با ترس و ایجاد اعتماد به نفس (۲۳۷) اعتماد به نفس چگونه بدست می‌آید (۲۴۱) راههای ساده و عملی برای تقویت نیروی اعتماد به نفس (۲۴۱) هفت تمرین اطمینان‌بخش که اعتماد به‌نفس را در شما افزایش خواهد داد (۲۴۲) فرمول اعتماد به‌نفس (۲۴۶)

فصل نهم ـ چگونگی ایجاد ارتباط با دیگران ۲۷۱ـ۲۳۹

چگونه به استراتژی دیگران پی‌ببریم (۲۵۱) ایجاد ارتباط مؤثر با دیگران (۲۵۳) راههای ایجاد ارتباط مؤثر با اطرافیان (۲۵۴) با روحیه دیگران همراه شوید (۲۵۹) بفهمیم که دیگران چگونه می‌فهمند (۲۶۱) چگونه شرایطی

فراهم آوریم که دیگران ما را درک کنند (۲۶۵) مردم را دوست داشته باشید (۲۶۶) در ارتباط با دیگران از نگرشهای خود حامیان سرسختی بسازید (۲۶۹)

فصل دهم ـ مدیریت زمان ۲۷۳ـ۳۱۲
وقت چیست؟ (۲۷۵) مشکل چیست؟ (۲۷۶) فراوانی وقت! (۲۷۶) چقدر وقت داریم؟ (۲۷۷) اصول مدیریت تسلط بر زمان (۲۷۷) راهزنان وقت (۲۹۷) صرفه‌جویی در وقت (۳۱۲)

سخن آخر ۳۱۵ـ۳۱۸
رازهای دستیابی به موفقیت ۳۱۹ـ۳۲۱
منابع و مآخذ ۳۲۳ـ۳۲۵

مقدمه

وَاِنْ یَمْسَسْکَ اللهُ بِضُرٍّ فَلا کاشِفَ لَهُ اِلاّ هُوَ وَ
اِنْ یَمْسَسْکَ بِخَیرٍ فَهُوَ عَلیٰ کُلِّ شَیءٍ قَدیر سوره انعام

پیچیدگی از مشخصات عصر حاضر است. همه ما در زندگی حرفه‌ای و یا شخصی خود با مسایل غامض و پیچیده‌ای روبرو می‌شویم که از آنها گریزی نیست و باید برای حل آنها چاره‌ای اندیشید. خوشبختانه، همگام با پیشرفت علم و تکنولوژی، مهارتهای انسانی و دستیابی به روشها و فنون موفقیت فردی و اجتماعی با استقبال جهانی روبرو شده است. در این میان یکی از آرزوهای مهم انسانها ـ آگاهانه یا ناآگاهانه ـ این است که بتوانند دنیای بهتری ساخته و در آن تغییرات مطلوب ایجاد کنند بخصوص وقتی دنیای خود را نپسندند و از آن نیز آزار ببینند. به همین دلیل گرایش و علاقهٔ انسان به کمال و خودشکوفایی و دستیابی به موفقیت و پیروزی اهداف، درواقع از نیازهای اساسی انسانها بشمار می‌رود. حال واقعاً موفق می‌شوند یا نه، این به اراده، عزم راسخ، شور و شوق، شهامت و جسارت، بصیرت و دانایی، اعتماد به نفس و توانایی خودشان بستگی دارد و فقط مهم این است که انسان خود را بشناسد.

«زندگی کوتاهتر از آن است که دست‌کم گرفته شود.»

«بزرگالبلی»

براستی اگر انسان خود را بشناسد و بداند که معمار هستی ساختمان وجود او را چگونه طراحی کرده و چگونه با زیباترین و خوشبوترین گلهای وجود خویشتن، او را آراسته است، هرگز از باغبانی این گلها دست نخواهد کشید. زیرا از زمان خلقت انسان، خداوند به او عنوان خلیفه و جانشین خویش در زمین، انواع و اقسام نعمات و الطاف آشکار و پنهان را عطا فرموده و تا آنجا او را گرامی و عزیز داشته که مصداق آیهٔ شریفهٔ «وَ سَخر لکم ما فی‌السموات و الارض» هرچه در آسمانها و زمین است به تسخیر وی درآمده است. یکی از این بهترین نعمات نیروی عظیمی است که در اشرف مخلوقات از جانب او به امانت سپرده شده است و فقط باید از آن در جای مناسب خود و بطور صحیح و از بهترین ابزارها و وسایل استفاده شود و همواره این نکته را مد نظر داشته باشید، اگرچه توان جسمی انسان محدود است ولی ظرفیت روحی و روانی او نهایتی ندارد. پس سعی کنید با استفاده از این تواناییها زندگی خود را بصورت شاهکاری درآورید. شاهکاری که در آن اندیشه، شوق و ایمان، عشق، امید، شجاعت، تلاش و زندگی موج می‌زند.

قدرت و کارایی خود را در بوتهٔ تجربه نشانید زیرا شما هم می‌توانید دست به آزمایش بزنید. اگر مایل هستید، درنگ نکنید. همین حالا دست به کار شوید. مهم آن است که چه موقع، در کجا و به چه شکل از آن استفاده کنید. در ضمن همه چیز تا حدود زیادی به شما بستگی دارد.

این کتاب کوششی در جهت شناخت موقعیتها و آشنایی با ابزارهای موفقیت و کمال در سطح فردی و اجتماعی می‌باشد. و درواقع میان‌بری است به موفقیت و بدانید که در دنیایی که بسیار پر شتاب و پر تغییر گام برمی‌دارد، چنانچه به همگامی با آن مبادرت نکنید و گامی هر چند کوچک عقب بمانید، از ارتباط مؤثر خود با آن کاسته‌اید و این عقب ماندن می‌تواند سر منشأ ناکامی و دیگر گله‌هایی باشد که از دنیای خویش خواهید کرد و فراموش نکنید که پیام ما در این کتاب به شما این است که ما مجموعه‌ای از آموخته‌هایمان هستیم، چنانچه آموخته‌های جدیدی بیاموزید تغییر کرده‌اید و امروزه موفقیت و توسعه و پیشرفت در تمامی جنبه‌های زندگی آموختنی است.

آنچه که در این کتاب بیان گردیده است بر اساس یکسری فرضیات بنا گردیده است:

اول اینکه توان انجام هر کاری مبتنی بر توان هدایت سیستم عصبی است و فرض $N.L.P$ این است که تمام انسانها عموماً از یک نوع سیستم عصبی برخوردار می‌باشند.

دوم اینکه اگر شخصی با ویژگیهای انسانهای عادی می‌تواند کاری را انجام دهد، دیگران نیز اگر بتوانند، آن شرایط را برای خود ایجاد کنند، نفر دومی نیز می‌تواند موفق بشود.

سوم، مدلسازی و تقلید آگاهانه حرکتی عقلایی است. باید از تجارب زیبا و خوب دیگران، جهت زندگی بهتر بهره‌جویی نماییم.

چهارم، کسب فضیلت و معرفت را از سه جنبه می‌توان مورد بررسی قرار داد:

الف) سیستم اعتقادی و باورهای فرد در زمینه‌های:

۱ـ هر کاری که به تصور (نه خیال‌پردازی) آید قابل انجام است.

۲ـ کارهای پیچیده‌تر نیازمند به برنامه‌ریزی، پشتکار و تلاش بیشتر دارد.

۳ـ اگر مسئولیت هر کار و فعالیتی را به یک نفر بسپاریم، کارها بهتر صورت خواهد پذیرفت.

ب) *Mental-Syntax*، سازماندهی افکار.

ج) سایبرنتیک: ایجاد هماهنگی مناسب بین جسم، روح و ذهن انسان.

در تهیه این کتاب، تجربیات قدیم و دانش جدید به هم آمیخته است، از حکمت و عرفان نیز در ترکیب آن به کار رفته است و بی‌تردید این کتاب در یک کلام، دایرةالمعارف کم‌نظیری برای کسب موفقیت و پیروزی در ابعاد گوناگون است. همچنین دارای جنبه‌های انگیزشی بالایی است.

به همین دلیل مطالعه آن را به کسانی که مایلند روحیه‌ای قوی داشته باشند، بر مشکلات غلبه کنند، تحولی در ارتقاء کیفیت زندگی و کار خود به‌وجود آورند و راه موفقیت را در پیش گیرند توصیه می‌کنیم. همچنین راهنمای خوبی برای رشد، توسعه و بهره‌وری با تکیه بر توسعه منابع انسانی می‌باشد. خودباوری، انگیزه و امید را در شما تقویت کرده و به شما نشان می‌دهد که چگونه از تواناییهای ناشناخته اما بیکران خود، بهره‌مند شوید.

به یاد داشته باشید که این آغاز راه است و نه پایان راه. مراقب باشید در دام سستی و تنبلی گرفتار نشوید، به دنبال هر موفقیت، موفقیت دیگری در پیش است، تا رسالت و مقصود نهایی شما ادامه دارد.

همچنین به یاد داشته باشید، مخاطب این کتاب فقط مدیران، اساتید، دانشجویان، دانش پژوهان و متخصصان نیستند، بلکه تک تک شما می‌توانید از اصول و ضوابط کلی آن در زندگی روزمره خود سود ببرید هر چند برای کسانی که در پی تقلید و فرار از تفکر هستند، مطلب چندانی در آن نمی‌توان یافت.

در پایان ضمن تشکر از نشر فراروان و سرکار خانم رضائی و خانم ترامشلو و همچنین خانم خاتمی، که در این امر ما را یاری نموده‌اند آرزومندیم که مطالب ارائه شده در این مجموعه، در پیشگاه ارباب معرفت مقبول افتد و جهت رفع نقایص آن در بوته نقد ناقدان قرار گیرد.

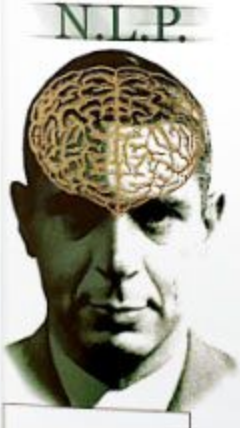
محمدعلی حقیقی

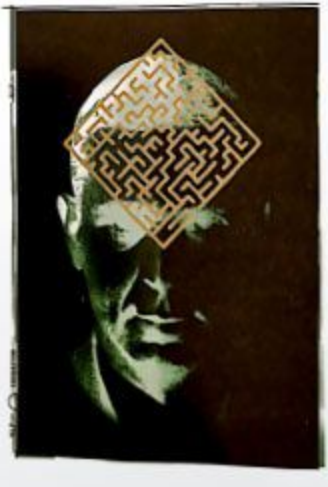
این کتاب کوششی در جهت شناخت و خواستها و آگاهی با ابزارهای موفقیت و کمال در سطح فردی و اجتماعی می‌باشد و در واقع مسافری است به موفقیت و کمال در سطح فردی و اجتماعی می‌باشد. و در واقع میان برای است به موفقیت و شاید در دنیایی که بسیار پرشتاب و پر تغییر گام در می‌دارید، چنانچه به همگامی با آن مبادرت نکنید و گامی هر چند کوچک عقب بمانید از ارتباط موثر خود با آن کاسته‌اید و این عقب‌ماندگی می‌تواند سر منشا ناکامی و دیگر گذشتگی باشد که از دنیای خویش خواهید کرد و فراموش نکنید که پیام ما در این کتاب به شما این است که با مجموعه‌ای از آموخته‌هایمان هستیم، چنانچه آموخته‌های جدیدی بیاموزید تغییر کرده‌اید و امروز، موفقیت و توسعه و پیشرفت در تمامی جنبه‌های زندگی آنرخاهی است.

با همین دلیل مطالعه این کتاب را به کسانی که مایلند روحیه‌ای قوی داشته باشند، بر مشکلات غلبه کنند، تحولی در ارتقاء کیفیت زندگی و کار خود به وجود آورند و راه موفقیت را در پیش گیرند توصیه می‌کنیم. جستجو راهنمای خوبی برای رشد، توسعه و پیروزی با تکیه بر توسعه منابع انسانی می‌باشد. خودباوری، انگیزه و امید را در شما تقویت کرده و به شما نشان می‌دهد که چگونه از توانایی‌های ناشناخته خود بهره‌مند شوید.

شابک: ۹-۶۱۳۵-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-6135-31-4





انتشارات فراروان