

تاثیر مدیریت و آموزش برنامه ریزی عصبی کلامی (ان ال پی) بر کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس

آذر سادات خادم^۱

۱- کارشناس ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی کرج البرز-ایران

چکیده

هدف تحقیق بررسی تاثیر آموزش ان ال پی برنامه ریزی عصبی کلامی بر کاهش اضطراب و بالا بردن اعتماد به نفس در همه کسانی که فاقد اعتماد به نفس و یا استرس هستند. اگر همه انسانها به درک رسیده باشند بر مسائل زندگی مسلط باشند. اما از حس اعتماد به نفس برخوردار نباشند به ندرت می توانند رشد شخصیت خود را کامل کنند. ممکن است انسانهایی را دیده باشید که در ظاهر موفق به نظر می رسند، ولی اعتماد به نفس آنها پوخته ای بسیار شکننده دارد. در واقع آنها کودکانی آسیب پذیرند، که به دلیل عدم اطمینان نسبت به محبت والدین شان، دچار کمبود اعتماد به نفس هستند. که البته با تکنیکهای ان ال پی دوباره میتوانند اعتماد به نفس واقعی پیدا کنند. بعضی اوقات نداشتن مهارتهای خاص به اضطراب منجر می شود پس نداشتن اعتماد به نفس و اضطراب رابطه تنگاتنگی باهم دارند که غلبه بر اضطراب نیز با تکنیک های ان ال پی قابل درمان است.

واژگان کلیدی: ان ال پی، تکنیک، اعتماد به نفس، اضطراب

۱- مقدمه

در این مقاله سعی شده است که چگونه از تکنیک‌های ان ال پی در هر مکان و زمان استفاده کنید تا اعتماد به نفس شما افزایش پیدا کند و بر اضطراب خود غلبه پیدا کنید. اگر بخواهم در مورد اعتماد به نفس توضیح بدهم، شاید از خودتان بپرسید، چه طوری امکان پذیر است که با تکنیک‌های ان ال پی اعتماد به نفس خود را بالا ببریم. واقعیت این است که همه ما توانایی‌های لازم را در درون خود داریم فقط باید باور داشته باشیم و به درون خودمون تمرکز داشته باشیم. اگر همه ما دارای خلق و خوی خوب بودیم دیگر نیازی به ان ال پی نداشتیم. ما اگر در یک جنبه از زندگی خود با اعتماد به نفس باشیم معنایش این نیست که در جنبه دیگر دارای اعتماد به نفس هستیم. بنا بر این چه چیزی شما و افراد دیگر را از دست یابی به اعتماد به نفس باز می‌دارد؟ پاسخ آن احساسات شما است و این به مقدار زیاد شامل مشکلاتی مانند ترس - اضطراب بی اعتمادی به خود و افسردگی می‌شود که همگی شما را همراه می‌کند و احساس اعتماد به نفس شما را متوقف می‌کند پس کمبود اعتماد به نفس عامل تشدید کننده اضطراب است و آنچه که ان ال پی انجام می‌دهد، احساس بازدارنده را که عامل باز دارنده توانایی‌های شما هست را پیدا می‌کند و به شما کمک می‌کند تا بتوانید به احساسات دلخواه خود برسید. به همین علت ابتدا به تعریف ان ال پی و اینکه این علم از چه زمانی بنیان گذاری شد و در مورد اعتماد به نفس واقعی و کاذب به توضیح پرداختم. و همچنین در مورد بالا بردن اعتماد به نفس با ان ال پی راهکارهایی ارائه شده است. و در پایان به مبحث غلبه بر استرس اختصاص داده شده است.

Nlp چیست؟

در دهه ۷۰ میلادی در دانشگاه کالیفرنیا در سانتاکروز دو دانشجو به نام‌های ریچارد بندلر دانشجوی ریاضیات و روانشناسی و جان گریندر دانشجوی زبان شناسی تصمیم گرفتند تحقیقاتی روی افراد موفق عصر خود انجام دهند.

آنها تحقیقات خود را روی سه نفر از افراد موفق انجام دادند که عبارت بودند از ویر جینیا ستیر بنیانگذار سیستم درمانی و خانواده درمان گر، فریتز پرلز گشتلت درمانگر و میلتن اریکسون بنیان گذار علم هیپنوتراپی پس از تحقیقات خود علت موفقیت آنها را روش‌ها و الگوهای فکری، احساسی و رفتاری خاصشان دانستند.

این دو دانشجو سعی کردند کلام و زبان بدن این سه نفر را آنالیز کنند و این تحقیقات و شناخت که غالباً در زمینه زبان شناسی بود پایه و اساسی برای شروع علم ان ال پی شد.

بندلر گریندر بعد از دو سال تحقیق مستمر، طی جلسات مشترک مصمم شدند تا نامی برای این علم بیابند و برای نخستین بار، در سال ۱۹۷۵ اولین بار دو کتاب از این دو دانشجو به چاپ رسید.

اولین موضوعی که آنها بررسی کردند، این بود که درک هر انسانی از مسائل منحصر به همان فرد خاص است. که این تفاوتها از کانالهای ترجیحی خود این فرد نشأت گرفته است.

در سال ۱۹۷۶ ساختار کلام را ستیر مدل متا را پرلز به علم ان ال پی اضافه کردند.

مدل متا مدل زبان‌شناختی است که در تکنیک‌های ان ال پی، در باره طرز تفکر مخاطب در علوم ارتباطات به اطلاعاتی به ما می‌دهد.

در سال ۱۹۷۹ نیز پس از تحقیقاتی که روی هنرمندان، مدیران، فروشندگان، و جامعه‌شناسان، انجام شد دیدگاه هیپنوتراپی مدل میلتن را به علم ان ال پی اضافه کردند.

ان ال پی سعی کرد در مسیرهای درمان، کوچینگ، علوم ارتباطات، تکنیک‌های مدیریت و... از روش‌های مختلفی همچون روان درمانی، هیپنوتراپی، خانواده درمانی، گشتالت تراپی استفاده کند.

بالاخره ریچارد وجان پس از تحقیقات و جلسات متعدد تصمیم گرفتند اصطلاح ان ال پی را که ترکیبی از سه کلمه است برای این علم انتخاب کنند.

چرا اصطلاح ان ال پی انتخاب شد (NLP (neuro)(Lingugistic)(programing)

عصب: N_Neuro

آنها کلمه عصب را انتخاب کردند چون باورشان براین بود که سیستم عصبی در عملکردها و عکس العمل‌های ما نقش ویژه‌ای دارد. ما با پنج حس خود دنیا و مسأله پیرامون خود را درک و آن را در ذهن خود آگاه و نا خودآگاه خود پردازش می‌کنیم.

علاوه براین سیستم عصبی ما در تخیلات و کارکرد ذهن و روان ما نقش ویژه‌ای دارد. تعاملات ما با دنیای اطراف حرکات بدن و انطباق ما با محیط، تحت کنترل مغز دستگاه عصبی است.

دستگاه عصبی انسان با خصوصیات فوق العاده همچون پیچیدگی، یک پار چگی، انطباق پذیری و انتقال الکترو شیمیایی می‌تواند رفتارها را هدایت کند.

زبان: L_linguistic

زبان مهمترین پل ارتباطی بین انسانهاست.

زبان نوعی ابزار اجتماعی ساده است که افراد تجربیات، اندوخته‌ها، افکار و اندیشه‌ها، عادات، ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی فرهنگی خود را به صورت خرد و کلان، بدان وسیله انتقال می‌دهند.

در مطالعات اجتماعی و فرهنگی، زبان ابزاری برای برقراری ارتباط اجتماعی محسوب میشود.

در واقع زبان از نیازهای مهم تمام جوامع انسانی که از طریق آن اعضای جامعه می‌توانند به صورت ناگزیر برای رفع نیازهای همدیگر با یکدیگر رابطه تعامل برقرار کنند که چنین ارتباطی از مهمترین ویژگی‌های انسان هاست.

زبان برای همه نیازهای جسمانی گرفته تا آرزوهای روحی به کار برده می‌شود. زبان به انسان اجازه می‌دهد تا فرهنگ را بیا فرزند. تجربه‌ها را انباشت کند و شیوه‌های رفتاری یکسان را از نسلی به نسل دیگر انتقال دهد. افکار و احساسات خود آگاه و ناخود آگاه ما به صورت کلامی و غیر کلامی به دیگران منتقل می‌شود.

برنامه ریزی: p_programing

برنامه ریزی در باره توالی و سلسله مراتب رفتارهای ما و این که چگونه در راستای یک هدف اقدام می‌کنیم، بحث می‌کند این فرایند از طریق به کارگیری کلام، مدل سازی، تغییر سطوح عصب شناسی و آموزشی صورت می‌گیرد.

ما بعد از تولد به واسطه تکرار یک عملکرد و یا توسط تجربیاتی که در طول سال‌ها به دست می‌آوریم، به طور خود کار به طریقی در ذهن ناخود آگاه، برنامه ریزی می‌شویم به طوری که کارها و رفتارهای ما در آینده به صورت منظم و تکراری انجام می‌شود. از این رو بنیان‌گذاران این علم از کلمه برنامه ریزی استفاده کردند. بنابراین نقش کلام و سیستم عصبی در زندگی روزمره بسیار چشمگیر است. (پرفسور عمرایی-۱۳۹۸)

اعتماد به نفس واقعی به دست آورید

آنچه که شما کشف خواهید کرد

- نوعی اعتماد به نفس کذب و نوعی اعتماد به نفس واقعی وجود دارد
- انسانهایی که در نظر شما اعتماد به نفس هستند، شاید فقط در زمینه شغلی اعتماد به نفس داشته باشند.
- اعتماد به نفس واقعی از یک سناریو به سناریو دیگر، آن هم با همان سطح خود باوری و خود آگاهی یکسانی که در سناریوی نخست داشته اید، قابل انتقال است.

ما در زمینه کاری حقیقتاً به صدها انسان گوناگون بر میخوریم که در سناریوی معینی اعتماد به نفس دارند. اما زمانی که پای به یک قلمرو نا آشنا می‌گذارند اعتماد به نفسشان کاهش می‌یابد. اعتماد به نفس واقعی به معنای آن است که به قدر کافی با خودتان راحت باشید که بتوانید به قلمرو نا آشنایی پا بگذارید. و در آنجا نیز به تلاش خود ادامه دهید و بتوانید اعتماد به نفس خود را از یک سناریو به به سناریوی بعدی تعمیم دهید. وقتی شما اعتماد به نفس ندارید ظاهراً خود را از همه چیزهای پیش روی خودپنهان می‌سازید و در عین حال در صدد یافتن راهی هستید که احساس بهتری نسبت به خود پیدا کنید شما برای آن که احساسات خود را دور

نگه دارید، سعی خواهید نمود وضعیتی را که در آن قرار دارید، کنترل کنید در نتیجه این الگو با این روند ادامه میابد. اعتماد به نفس واقعی آن است که باروحیه نیرومند "توانستن" (bring it on) عوض کنید.

ترس غیر منطقی از شکست

بنابراین چه چیزی است که شمارا از یافتن اعتماد به نفس مورد جستجوی تان باز می دارد؟ شاید وضعیت های فراوانی وجود داشته باشند که شما در آنجا اعتماد به نفس نداشته باشید اما همه این وضعیتها وجه مشترک دارند همه آن هاریشه در ترس دارند ترسی که با توان موفق شدن شما مرتبط است این ریشهها شاید دیرینه باشند و تا عمق ضمیر نا خود آگاه شما رخنه کرده باشد و به همین علت است که احساس اعتماد به نفس پایین اغلب غیر منطقی به نظر می رسد ساده می توانید به خودتان بگویید که به خوبی از عهده انجام دادن کاری بر می آید اما وقتی احساس ترس یا اضطراب به شما غلبه میکند هیچ مقدار دلیل تراشی شمارا نجات نخواهد داد.

بازی مقایسه کردن خود با دیگران می تواند فقدان اعتماد به نفس شمارا دوچندان کند. مقایسه کردن خودتان با افراد دیگر شیوه مرسوم است که فقدان اعتماد به نفس را تشدید می کند. ذهن شما بسته به این که شما انسان مثبت یا منفی اندیش هستید، ظرفیت آن را دارد که مقایسه های سطح بالا (مثبت) یا مقایسه های سطح پایین (منفی) انجام دهد. آنچه که شما مشاهده می کنید ونحوه ای که شما خودتان را با دیگران مقایسه می کنید فقط در تخیل شما وجود دارد و واقعی نیست [می توان گفت] نوعی توهم است.

پنهان سازی فقدان اعتماد به نفس

خجالت واضطراب

انسان ها سخت تلاش می کنند تا فقدان اعتماد به نفس خود را پنهان سازند. آنها بعضی مواقع این کار را عمدا انجام می دهند و بعضی مواقع هم از یک فرایند نا خود آگاهانه عمیق تر ناشی میشود. اگر شما شبیه بسیاری از انسان ها دچار کمبود اعتماد به نفس شده اید احتمال دارد با آن مسأله به یکی دوشیوه به مقابله پرداخته اید. نخست، پس از اینکه تصور کرده اید که چه قدر کار پیش روی شما دشوار یا غیر ممکن است و پس از اینکه پیامد منفی آن را پیش بینی کرده اید، احتمالا یکی از دو راهبرد زیر را بر گزیده اید.

۱- برای این که احساس اعتماد به نفس پیدا کنید. احتمالا راهبردهای ساختگی مانند

- شیک لباس پوشیدن
 - از حفظ کردن اطلاعات با هدف تحت تاثیر قرار دادن مردم
 - پر حرفی کردن به منظور جلوگیری از سکوت های آزار دهنده را امتحان کرده اید
- انسان های فاقد اعتماد به نفس معمولا یک نوع رفتار ی دارند که به آن خو گرفته اند و برای شان به شکل یک عادات معمول در می آید که می توانند از آن برای محافظت خود در هر موقعیت لازم. استفاده کنند.

انسان هایی که از راهبردهای ساختگی استفاده می کنند تا روی اعتماد به نفس پایین خو سروش گذارند اغلب نمایش های خوبی از خود به اجرا می گذارند اما در لایه زیرین یک نوع احساس تشویش

و نگرانی جریان دارد شما به دنبال راه هایی هستید که به احساس خوب دست یابید و یک وضعیت خوشی ولذت بخش موقتی برای خود ایجاد کنید ... (اما) ... این نوع احساسات خوب به هیچ وجه به اعتماد به نفس مرتبط نباشند و عمداً با احساس رضایتمندی و آسودگی مرتبط اند

۲- راهبرد "منحرف ساختن افکار دیگران" که ایجاد وقفه یلبه طفره رفتن (taking comfort break) مرسوم است و آنها عبارتند از .

- شکلات خوردن
- مرتب کردن (روی میز یا اشیای پیرامون ...)
- پرداختن به کار روتین و عادی مانند سیگار کشیدن، یا استفاده از مواد مخدر

وقتی شما عملاً احساس کنید که اعتماد به نفستان پایین است، شما به دنبال راههایی میگردید که به شما احساس خوب بدهند و نوعی وضعیت لذت بخش موقتی در شما ایجاد کنند شما همیشه می توانید در زمینه مرتب کردن اشیاء روی میز خود اطلو کشیدن لباس هایتان یا شستن ظروف موفق عمل کنید اما احساس خوبی که با اینها به دست می آورید از هیچ نظر ربطی به اعتماد به نفس ندارند و عمداً با احساس رضایتمندی و آسوده خاطر ساختن شما مرتبط اند. این قبیل فعالیتها هرگز اعتماد به نفس را افزایش نمی دهند. بر عکس این قبیل فعالیتها در واقع مانع برخورد شما با وضعیت هایی که باعث اعتماد به نفس پایین در شما می شوند، می گردند و مشکل^۸ ریشه ای اصلی "هرگز از بین نخواهد رفت در نتیجه احساس قدیمی در شما ادامه می یابند .

پیامد "طفره رفتن" این است که شما در نتیجه آن از وضعیت های معینی اجتناب می ورزید و علاوه بر آن باعث می شود که حتی احساس بدتری به شما دست بدهد.

نحوه احساس کردن شما در باره خودتان به میزان عواطف مثبت یا منفی شما به تجربیات خود نسبت می دهید، بستگی خواهد داشت.

فقدان اعتماد به نفس توهمی است که شما آن را به واسطه پیوند عاطفی یا خاطره ای که شما از یک رویداد دارید زنده نگه میدارید .

ما نمی توانیم اتفاقات گذشته را تغییر دهیم اما می توانیم تخیلات یا توهماتمان در باره آن ها تغییر دهیم . احساسات منفی از قبیل سرخوردگی، اضطراب، عصبانیت راه بر اندیشه عقلانی را مسدود می سازند. در نتیجه، در وضعیتی که پیش روی شما قرار دارد، نحوه احساس شما از نحوه عملکردتان الویت بیشتری پیدا می کند . از طرف دیگر، وقتی احساسات شما مثبت باشند به شما کمک خواهند کرد که به ذهن عقلانی یا منطقی راه پیدا کنید و به شما انگیزه می دهند که در زمینه (هر مقوله که باشد) پیشرفت حاصل کنند و به شما کمک می کنند که رفتاری مناسب را انتخاب کنید .

تمرین: ایجاد توهم از نوع مثبت آن

بنابراین زمان آن رسیده است که توهمات منفی را که به شما احساس منفی می دهند، را کنار بگذارید و توهمی ایجاد کنید که به شما احساسات مثبت و گرم بدهند و کاری کنند که شما نسبت به خود احساس خوبی به دست آورید. این فرایند اعم از مثبت یا منفی آن یکی است اما زمان آن رسیده از تفکرات مثبت آگاه شوید

کنجکاو باشید و قضاوت نکنید

اگر شما درباره دیگران قضاوت کنید احتمالا در مورد خودتان قضاوت می کنید. در عوض آنکه در باره دیگران قضاوت کنید. حس کنجکاوی خود را برای توجه کردن به چیزهای دیگر (انسان ها اشیاء) بپروانید. شما هرچه زودتر دست از قضاوت کردن در باره دیگران بردارید به همان میزان به (انسانها و چیز های دیگر...) توجه بیشتری خواهید کرد و روند احساس بهتر کردن را آغاز خواهید کرد .

گام نخست حواستان را روی یک وضعیت تاثیر گذار که قرار است در آینده برای شما اتفاق افتد متمرکزسازید. اینک به وضعیتی بیندیشید که موجب می شود که به شما احساس خوب بدهد. این وضعیت می تواند یک مصاحبه، یک امتحان، یک ملاقات، یا یک قرار دندانپزشکی (در آینده) باشد. چند دقیقه ای وقت بگذارید و آن را در ذهن خود تجسم نمایید.

مرحله دوم: این که باستید یا راست بنشینید همانطور که به سمت خود نگاه می کنید، تصور کنید که شما در قالب یک فرد با اعتماد به نفس چگونه به نظر می آید، توجه کنید که چگونه ایستاده اید و افراد دیگر چگونه به شما واکنش نشان میدهند .

گام سوم: این تصور را به یک فیلم (در ذهن خود) مبدل کنید در حالی که لبخند به لب دارید، آن را در ذهن خود ادامه دهید و به یک پایان موفقیت آمیز برسائید. توهم خود را واقعا شبیه زندگی سازید. رنگ و روشنی و کنتراست این فیلم درونی (ذهنی) را افزایش دهید.

گام چهارم: حالا توجهتان از خوتان دور سازید و به انسانهای دیگر در این وضعیت معطوف سازید. و به خود بگویید درباره خودتان نیست (چون این کار نوعی وسواس فکری خواهد بود) و تنها سهمی است که شما در این وضعیت دارید .

گام پنجم: حالا این تخیل خود را نزدیکتر آورید و همانطور که کار می کنید احساسات مثبت در حال رشد را حس میکنید. اجازه دهید این احساس مثبت ساخته شود و به تمام اعضای بدن شما سرایت می کند .

گام ششم: حالا با لحن صدایی که حاکی از اعتماد به نفس است به خودتان بگویید که تا چه اندازه آمادگی دارید که در آن لحظه و وضعیت (مصاحبه آزمون) فرا برسد .

و آرام باشید آنچه که شما انجام دادید ایجاد نوعی توهم مثبت است [آنهم توجه به خود] یک نوع احساس مثبت و انگیزه بخشی به وجود می آورد. این تمرین را چند باری در طول چند روز انجام دهید تا به داشتن این عادت کنید. این احساس به تدریج به یک فرایند خود کار تولید کننده رفتار (توام با) اعتماد به نفس مبدل خواهد شد.

عبارت انگیزه بخش ان ال پی

نقشه یک قلمرو [دربر دارنده همه جزئیات] آن قلمرو نیست .

- اگر شما بخواهید با اتومبیل از از نقطه الف به نقطه ب برسید می‌توانید از نقشه (شهر) استفاده کنید و یا می‌توانید در سیستم مسیر یاب اتومبیل خود کد پستی (منطقه مورد نظر) را وارد کنید تا به شما نشان دهد که شما از چه مسیر (مناسبی) استفاده کنید اما نقشه شهر همانند (مسیر های واقعی در) شهر نیست وضعیت ترافیک عملیات جاده سازی، مسیرهای انحرافی، دید و همه تجربیات دیگری را که شما در مورد یک مسیرخواهی داش ترا نشان نمی دهد. به طور مشابه، معانی که شما به تجربیات خود نسبت می دهید تنها تفاسیر شما هستند با این حال شما شاید به گونه ای عمل کنید که این قلمرو ی واقعی است و باور کنید که نقشه است .
- هر فرد منحصر به فردی یک قلمرویی دارد که ما از قرار معلوم آن را واقعیت می نامیم .

نقشه شخصی شما، واقعیت شما از فیلتر گذراندن هر تجربه منفرد از :

تجربیات گذشته تان

خاطرات گذشته تان

باور های گذشته تان

ارزش های گذشته تان

زبان گذشته تان حاصل می شود

آیا زمان آن نرسیده که نقشه خود را روز آمد کنید .

خود آگاهی عامل مهم دستیابی به اعتماد به نفس است

بنا براین شما می توانید از این آگاهی برای ایجاد تغییرات واقعی استفاده کنید تغییراتی که در همه کارهایی که انجام می دهید به شما احساس اعتماد به نفس به مراتب بیشتری خواهد بخشید.

ان ال پی میگوید شما مسئول ذهن خود و در نتیجه پیامدهای خود می باشید. هر کاری را که می کنید با یک اندیشه آغاز می شود. این اندیشه موجب جذب اندیشه های مشابه دیگر می شود و به رفتار شما منتهی میشود .

باقبول مسئولیت در قبال نحوه فکر کردن تان می‌توانید کنترل رفتار خود را به دست بگیرید. اگر شما می‌خواهید با اعتماد به نفس باشید باید با اعتماد به نفس فکر کنید. شما برای آنکه متفاوت لندیشیدن را آغاز کنید باید مسعولیت برای تحول فردی را (personal damage) را بپذیرید.

خودتان را باور داشته باشید

شما باید از خودتان متوقع باشید تا بتوانید از پس کارها برآید. مایکل جردن - بزرگترین بازیکن بسکتبال همه دوران همه دارای باور هایی هستیم که به شیوه تفکر معمول ما مبدل شده اند ای باور ها می‌توانند ما را محدود کنند و یا به ما کمک کنند بسته به این که ما چگونه این باورها را در خود کشف کنیم. باورهای باز دارنده بخشی از روز مره را تشکیل می‌دهند و اگر تغییرشان ندهیم به مبنایی برای عادت به اجتناب کردن از سناریو های [موقعیت های] دشوار و ناخوشایند مبدل می‌شوند ماهیت هر نوع باور به گونه ای است که پس از شکل گیری اش شواهد و ادله ای را در حمایت و پشتیبانی از خود جذب می‌کند و هر نکته متضادش را رد میکند. شما برای آنکه تصمیم بگیرید که آن باور هایی که برسر اعتماد به نفس شما قرار میگیرند تغییر دهید میبایستی ارزش های خود را کندو کاو کنید. به عبارت دیگر آنچه را که واقعا دوست دارید که بتوانید به دست بیاورید به قدر کافی برای شما اهمیت دارد؟

حذف کردن باور منفی و آفریدن یک نوع توهم قدرت بخش تر جدید پیرامون چیز هایی که برای شما مهم هستند کلید افزایش اعتماد به نفس شماست..

نکته انگیزه بخش ان ال پی

باور شما هر چه باشد از آن دفاع خواهید کرد

- ماهیت هر نوع باور این است که وقتی آن را می‌پذیرید از قرار معلوم به دفاع از خود می‌پردازید و به دنبال شواهد و ادله ای می‌گردد که از حقانیت اش دفاع کند. این مساله به یک نسبت در مورد مذهب، معنویت باور هایی که در باره خودتان و توانمندی هایتان دارید کار برد دارد.
- بنا براین اگر شما معتقد باشید که **نمی‌توانید** در نتیجه شما اطمینان حاصل خواهید کرد که قطعاً خواهید کرد که هرگز موفق نشوید. اگر معتقد باشید که ترسو و بزدل و خجالتی هستید شواهد زیادی پیدا خواهید کرد که آن را زنده و پا برجا نگه دارید. اگر شما معتقد باشید که جک تنبل است خودتان را متقاعد خواهید کرد که این موضوع واقعیت دارد.
- اما اگر شما معتقد باشید که **می‌توانید** در نتیجه به دنبال راه هایی خواهید گشت که موفق شوید. بنابراین، چرا نباید از این فرایند عالی برای دفاع کردن از باورهای قدرت بخش و اعتماد ساز استفاده کنید؟ شما میتوانید این کار را انجام دهید - منوط به آنکه به آن باور داشته باشید - و این باور شما خیلی

زود روند تغییر دادن نحوه احساسی را نسبت به خودتان ونسبت به توانمندی هایتان دارید ،آغاز می کند

به خودتان باور داشته باشید _از باورهای قدرت بخش استفاده کنید _به تعامل با دیگران بپردازید واین مطلب را با لحن صدای خودتان بگویید _وبر اعتماد به نفستان بیفزایید.

- شما نمی توانید با دیگران ارتباط نداشته باشید شما هر کار که انجام می دهید با زبان بدن خود سیگنال هایی (به پیرامون خود ارسا ل میکنید که دیران آنرا تفسیر خواهند کرد .
- شما ناگزیر وضعیت ذهنی خودرا از طریق بدن ، تنفس لحن صداء،ژست ها وانقباض عضلانی (به دیگران) انتقال می دهید واز این کار گریزی نیست .
- از آنجا که شما تصمیم گرفتید که شخص با اعتماد به نفس تری شوید.شاید ارسال سیگنال هایی را که نشان می دهند شما فرد با اعتماد به نفس هستید ،تمرین خوبی در این زمینه باشد .
- کار خودرا با وضعیت ذهنی آغاز کنید واز وضعیت ذهنی وجسمی (بدنی) خود به گونه ای استفاده کنید که یک نوع احساس اعتماد به نفس را در درون شما خلق کند .
- هیچ واقعیت عینی وجود ندارد _تنها بینش فردی ومنحصر به فرد شما در مورد آنچه باوردارید واقعی وحقیقی است .
- بیان ای نکته "آنچه در آنجا وجود دارد " واقعا" در آنجا وجود ندارد وققط در ذهن شماست شاید خبر نا خوشایندی باشد .
- امااین گونه در باره آن لندیشیدن هر فردی در روی کره زمین در ذهن خود ش در مورد " آنچه را که واقعیت می پندارند "می سازد بنابراین ،بعضی از این افراد بد بین معتقدند که که واقعیت سبب می شود بدترین نتیجه ها حاصل شود وخوش بین ها معتقدند که واقعیت موجب می شود که بهترین نتایج حاصل شود .
- کدام یک درست می گویند ؟غلط ودرستی وجود ندارد ،چون هیچ واقعیت عینی وجود ندارد_ فقط بینش شما در باره آن وجود دارد .
- بنابراین این موضوع را باید خبر خوش تلقی کرد ،چون به شما حق انتخاب می دهد که تصمیم بگیرید دنیا را چگونه مشاهده کنید وجه باوری دربارہ آن داشته باشید .
- از نتایج شفاف وقدرت تخیل خود استفاده کنید وقدری چیز های خوب وارد زندگی خود سازید .

هدف :

- هدف در بالاترین سطح قرار دارد برای مثال هدف از هستی من چیست؟ آنچه که شما به دست خواهید آورد ونتیجه این دستیابی چه خواهد بود؟
- هویت _شما برای دست یابی به این هدف چه نقش را در پیش خواهید گرفت ؟

- ارزش‌ها و باورها _ قدری وقت بگذارید چیزهایی که برای شما اهمیت دارند و باور به توانمندی خودتان برای دستیابی به آن را مکتوب کنید.
- قابلیت _ شما باید چه کاری انجام دهید که خودتان را به آن سطح از سرعتی برسانید که برای دستیابی به هدف‌تان لازم است؟
- رفتار شما برای اینکه به هدف‌تان دست یابید فکر میکنید که چه چیزهایی را متفاوت با (گذشته انجام خواهید داد؟
- محیط _ پس از دستیابی به اهداف‌تان محیط شما چه قدر متفاوت خواهد بود؟
- گذشته شما پتانسیل شمانیست .
- گذشته شما فرصت‌های فوق‌العاده‌ای برای شما مهیا ساخته است . آینده شما نیز به توانمندی شما بستگی دارد که هم موفقیت‌تان را ممکن سازید و هم در حیطه‌های نیازمند به منابع داخلی بیشتر، تغییر ایجاد کنید . (دیوید مولدن _ پات هاجینسون _ ۱۹۹۵)

تکنیک دو صندلی و کسب اعتماد به نفس

جملات منفی :

- من به خودم اعتماد ندارم .
 - من به کائنات اعتماد نمی‌کنم .
 - من به احساسات شهووم اعتمادی ندارم .
 - می‌ترسم که قدرت برتری وجود نداشته باشد تا از من حمایت و مراقبت کند
 - می‌ترسم با قدرت کائنات درونم همگام شوم.
- می‌ترسم از کنترل فردی دست بکشم و تسلیم نیروی برتر شوم.
- روی صندلی اول بنشینید و جمله‌هایی که باور شما در مورد اعتماد به نفس دارد را به خاطر بیاورید احساسی که از این باور دارید را ببینید ! مطمئناً حس خوبی نیست .
- این جمله را تکرار کنید من تو را میبینم تو به من تعلق داری .
- حتماً برای شما پیامی دارد تلاش کنید پیام را دریافت کنید ! از این حس ناخوشایند خدا حافظی مقدس کنید ! چند نفس عمیق بکشید و برای نشستن روی صندلی دوم آرمانی آماده شوید !
- روی صندلی دوم بنشینید و وضعیت بدن خود را به حالتی در بیاورید که اعتماد به نفس را در تمام بدنتان تداعی کند و جملات پایین را با باور کامل چندین بار تکرار کنید .

جملات تاکیدی مثبت

- من به خودم اعتماد میکنم.
 - من به قدرت کائنات اعتماد میکنم.
- من به قدرت برتر درونم اعتماد میکنم.

بعد از تکرار جملات کمی به خود فرصت دهید! حس خود را ببینید و احساس کنید. مطمئناً احساس قدرت، وجود شما را فرا می‌گیرد. این احساس را به خاطر بسپارید و یک اسم به آن بدهید مثلاً شهامت یا شجاعت، این حالت را چندین بار در روز به مدت چند روز یا چند هفته تکرار کنید! بعد از مدتی تکرار باور اعتماد به نفس در ذهن شما برنامه ریزی می‌شود و نگاه شما یک ابزار جدید درونی به دست آورده اید.

با توضیحات و تمرینات ارائه شده متوجه میشویم در هر شرایط و موقعیتی حق انتخاب داریم. انتخاب ماندن در گذشته، چسبیدن به باورها، عادت‌های محدود کننده پوسیده قدیمی و یا انتخاب ساختن آینده‌های الهام بخش و جدید و روشن با تغییر باورهای منفی و عبور از خط قرمزهای من نمی‌توان من بی ارزشم، من نا امیدم و...

انتخاب ما وقتی براساس قدرت باور باشد دیگر نیازی به راضی کردن و تایید دیگران نداریم.

باورهای ما دیدگاههای ما را نسبت به زندگی شکل می‌دهند و دیدگاههای ما واقعیت‌های زندگی ما را به وجود می‌آورند. بدبختی و خوشبختی دو واقعیت هستند ولی اینکه کدام یک انتخاب ماست، بستگی به نوع انتخاب دیدگاه ما دارد. بنابراین باید آسیب‌های حاصل از باورهای گذشته را بررسی کنیم و سپس فرا میگیریم که هر رویداد ارتباط و فرصت برای آموختن است و این دیدگاه در راه تبدیل شدن به بهترین انسان ممکن، از ما حمایت می‌کند، و به این ترتیب در موقعیتهای نا امید کننده، امکانات جدیدی را شناسایی میکنیم.

اساس و بنیاد یک زندگی شاد و خلاق از رویاها سرچشمه میگیرد و این رویاها، شادی را در درون ما انتشار می‌دهند و میل و انگیزه ما را نسبت به زندگی افزایش می‌دهند و ما متوجه می‌شویم زندگی یک مشکل نیست که مدام در حال درگیری و تضاد باشیم، بلکه یک هدیه است. که باید از آن لذت ببریم.

حتی تصور رسیدن به این رویاها انرژی حیات در ما ایجاد میکند.

رویا های ما اهداف ما را به وجود می‌آورند که باعث به وجود آمدن باور های مثبت، ارزش های بالا عزت نفس، شهامت و قدرت می‌شود (سپه‌پلا دادخواه، ۱۳۹۹).

غلبه بر اضطراب

اضطراب یکی از شایع‌ترین بیماریها در جهان امروز مخصوصا در دنیای صنعت است. آن را از مهمترین اختلالات عصبی و روانی به حساب آورده و نیز آن را منشای بسیاری از عصبیتها و ناراحتی‌ها ذکر کرده اند. (قاعمی، ۱۹۸۹). به نظر میرسد که در این عصر به اصطلاح تمدن، مشکلات انسان رو به ازدیاد بوده و جنگ زندگی را به مخاطره انداخته و در اندوه و نا آرامی های اجتماعی رها کرده است و دچار اضطراب میکند (صادق زاده ۲۰۰۴) اضطراب می تواند در درون فرد به طور تثبیت باقی بماند و باعث تاثیرات منفی بسیاری در فرد گردد از جمله کاهش اعتماد به نفس که از زوایای زندگی می تواند در درون فرد باعث کاهش کارایی ارتباطی فرد با دیگران گردد و بر عکس اگر کنترل گردد می تواند فرد را به رشد و ترقی برساند. اضطراب و اعتماد به نفس همواره به هم مربوط بوده است. اعتماد به نفس در طی سال ها پرورش می یابد و از تفکر مثبت و مثر و تجارب موفقیت آمیز حاصل می شود. ارتباط مستقیم بین اعتماد به نفس و موفقیت یکی از پایدار ترین یافته ها در منابع روانشناسی مربوط به عملکرد عالی است. حال اگر فردی بتواند اعتماد به نفسش را بالا ببرد میزان اضطرابش کم می شود. یکی از ویژگی های گهگاهی که ورزشکاران را از سایرین متمایز می سازد، اعتماد به نفس یا خود باوریست (واعظ موسوی و مسیبی، ۲۰۰۷) امروزه علوم آموزش داده می شود که بتواند در کاهش اضطراب و بالا بردن اعتماد به نفس در دیگران و از جمله در ورزشکاران موثر واقع شود. یکی از موارد آموزش ارتباط موثر با (ان ال پی) می باشد

معلمان یا آموزش دهندگان در طول فرایند آموزشی خود با روش های متعددی از ارائه مطالب برخورد داشته اند. ان ال پی نیز در این راستا مباحث خاصی در در زمینه آموزشی و فرایند یادگیری مطرح میکند و به دانش آموزان کمک بسیار موثر در زمینه شناخت هدف های آموزشی و ارتباطی مختلف همچنین کار برد ارتباط موثر خواهد داد. (دیمیک، ۱۹۵۸ به نقل از اسماعیلی ۱۹۹۰)

یادگیری فنون و تکنیکها زمانی در افراد موثر واقع میشوند که یاد گیرنده از لحاظ جسمی و ذهنی و احساسی برای آن مهارت خاص، آمادگی پیدا کرده باشد. اعتماد به نفس ورزشی در یادگیری مهارتهای ورزشی حائز کمال اهمیت است. دانش آموزان باید باور کنند که بهبود و پیشرفت امکان پذیر است و می توانند بر اضطراب، احساس خود کم بینی و عدم کفایت خود فایق آیند و به تدریج بر احساس اطمینان و اعتماد به نفس خود بیافزیند (پویا نفر و عینی، ۱۹۹۳). با توجه بر اینکه در ایران روی ورزشکاران محدود کار شده است و با توجه به مزایایی که میتواند آموزش آن برای کاهش ورزشکاران و بالا بردن اعتماد به نفس آنان همراه داشته باشد این امر را محقق امری ضروری دانسته توجه کردن به آن میتواند دانش آموزان را در امر ارتقای ورزش های تیمی اثر بخش بنماید. همچنین نتیجه خاص آن به بهتر شدن تیم های رشته های ورزشی بالا رفتن سطح کیفی مسابقات تیمی کشور و در نهایت در سطح بین المللی شود (ان ال پی) یا برنامه عصبی کلامی به معنای برنامه ریزی در سیستم عصبی کلامی ماست. تجربه های ما در زندگی از طریق سیستم عصبی و پنج حس بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی، به مغزمان راه می یابد و به پردازش این تجربه حسی و برگرداندن آن در ذهن نا خود آگاه و نا خود آگاه می پردازد (ویز به نقل از ملکوتی، ۲۰۱۳)

بخش (زبانی این عبارت حاکی از این است که ما از زبان استفاده می‌کنیم تا به تفکرات و رفتارهای خود دستور دهیم، با دیگران ارتباط برقرار نماید بخش برنامه ریزی) نیز به شیوه اشاره دارد که از آنها برای سازماندهی اندیشه‌ها و عملکرد خود استفاده کرده تا در نهایت به نتایجی دست یابیم.

موثرترین راه‌ها برای غلبه بر اضطراب‌های غیر ضروری و ناسالم، راه‌های زیر هستند:

۱- ببینید این اضطراب‌ها را با کدام باور‌ها درست می‌کنید. اگر این کار را بکنید متوجه خواهید شد صریحاً و تلویحاً به خودتان می‌گویید "وحشتناک نیست که؟" و "افتضاح نیست اگر؟" بعد خیلی محکم از خودتان بپرسید "چرا وحشتناک است که؟" آیا واقعاً افتضاح است که؟ بی‌شک بعضی از تجربه‌های فعال‌کننده، ناخوشایند، آزاردهنده و بدبیاری هستند، اما واقعاً می‌توانید ثابت کنید وحشتناک و افتضاح هستند؟ چون اگر صادق باشید منظور شما از به کار بردن این الفاظ آن نیست که اگر چنین اتفاقی بیفتد خیلی بد می‌شود شاید منظورتان این است که کاملاً بد یا صد در صد بد هستند. که اصلاً نباید رخ بدهند خوب این چه طور؟

۲- وقتی خطری شما را تهدید میکند. برای مثال سوار ماشین زپرتی هستید - می‌توانید (الف) وضعیت خود را عوض کنید (برای مثال از ماشین پیاده شوید) یا (ب) آن خطر را یکی از حقایق تاسف‌بار بدانید. (یعنی بپذیرید اگر میخواهید زندگی خوبی داشته باشید باید قدری خطر کنید) اگر می‌توانید خطر را به حد اقل برسانید حتماً این کار را بکنید. اما اگر نمی‌توانید و ضرر پرهیز از آن بیشتر از ضرر مواجهه شدن با آن است. خطر مورد نظر را بپذیرید هرچه قدر هم دست و پا بزنید. چیزی که اجتناب ناپذیر است اجتناب ناپذیر است و نگرانی سودی ندارد. (صفیه تقی زاده)

۳- اگر قرار است اتفاقی بیفتد و نمی‌توانید جلوی آنرا بگیرید احتمال وقوع آن را بسنجید و به شکل واقع بینانه‌ای ببینید وقوع آن چه قدر به شما لطمه خواهد زد. اگر این امکان وجود دارد که فردا جنگ جهانی دیگری رخ بدهد، ولی چه قدر احتمال دارد؟ اگر این اتفاق افتاد، آیا حتماً ناقص یا کشته می‌شوید؟ اگر قرار است بمیرید از مردن در رختخواب با بیست سال بعد مردن فاجعه‌بارتر است؟

۴- بهتر است برای غلبه بر اضطراب اغراق آمیز، از فکر و عمل استفاده کنید. نخست باید اضطراب را که با باورهای نامعقول ایجاد میکنید به جنگ این باور‌ها بروید و آن‌ها را زیر سوال ببرید. سپس خود را مجبور کنید کاری که بی‌جهت از آن می‌ترسید را انجام دهید و دائماً علیه ترستان عمل کنید.

هرچه علیه ترس‌های نامعقول خود بیشتر اقدام کنید و بیشتر فاجعه‌سازی خود ساخته خود را زیر سوال ببرید، کمتر وحشت خواهید کرد.

۵- اکثر اضطراب‌ها به این برمیگردند که می‌ترسیم در حضور دیگران اشتباه کنیم، دیگران با ما دشمن شوند و محبت مردم را از دست بدهیم. فرض کنید پشت ترس‌های "عینی" شما، ترس شدید عدم تایید

نهفته است. با نشان دادن این نکته به خودتان اگر چه تایید نشدن از طرف دیگران ضرر دارد، ولی یک "وحشت" خود ساخته است با وحشت تان مبارزه کنید.

۶- خودتان را متقاعد کنید که نگرانی، اوضاع را بدتر می کند. به جای آن که به خودتان بگویید چه افتضاح فلان اتفاق نا خوشایند افتاد، بگویید اگر یکسره نگران این اتفاق افتضاح باشم خیلی احمقانه است و این نگرانی جز نا کامی برای من چیزی ندارد. ولی خودتان را بابت این نگرانی بی جهت سرزنش نکنید.

۷- در مورد چیزهای مهم اغراق نکنید همان طور که اپیکتتوس قرن ها پیش گفته است فنجان محبوب شما فنجانی است که به آن علاقه مندید حتی زن و بچه شما که خیلی شیرین هستند یک روز می میرند. منظور ما این نیست که نگرش تدافعی "چه اهمیتی دارد" را دنبال کنید و به خودتان بگویید "خوب چه اهمیتی دارد که فنجانم بشکند یا زن و بچه ام بمیرند؟ کی اهمیت می دهد؟ چون بهتر است از فنجان و زن و بچه ی خود مراقبت کنید این تنها فنجان دنیا است. یا بدون بچه زندگی پوچ و توخالی خواهد شد.. در مورد ارزشمندی آنها اغراق و خودتان را در برابر احتمال از دست دادن آنها بی جهت آسیب پذیر کرده اید. یادتان باشد این که اگر از چیزی خیلی لذت ببرید دلیل نمی شود وقتی آن را از دست می دهید فاجعه بسازید شما میتوانید از فنجان و بچه خود لذت ببرید و مراقب آنها باشید. در عین حال اگر یک دفعه آنها را از دست دادید برای آنها سوگواری کنید ولی از آن مصیبت نسازید. این فقدان اگر خیلی بزرگ باشد، فقط شمارا از چیزی که خیلی به آن تمایل و خیلی دوست داشته اید محروم میکند. نه این که شمارا از خودتان محروم می کند. مگر آن که خودتان را با چیزهایی دوست دارید یکی بدانید و به همین دلیل، وقتی آنها را از دست می دهید به شدت ناراحت شوید.

۸- پرت کردن حواس میتواند موقتاً ترس بی پایه و اساس شمارا رفع کند برای مثال وقتی نگران سقوط هواپیما هستید با تمرکز بر روی فیلم یا کتاب میتوانید وحشت تان را کم کنید. اگر از صحبت کردن در جمع میترسید، با تمرکز بر روی صحبت تان به جای تمرکز روی مخاطبان تان میتوانید ترستان را فرو بنشانید.

۹- یکی از فنون کاهنده اضطراب این است که ریشه های ترس های فعلی خود را بیابید و ببینید اگر چه زمانی واقع بدبینانه بوده اند ولی حالا بی پایه و اساس هستند. شما در کودکی از خیلی چیزها می ترسیدید، از جمله از تاریکی یا دعا با کردن یا بزرگترها ولی نا سلامتی حالا بزرگ شده اید! این را به خود بفهمانید و به خودتان ثابت کنید میتوانید از خیلی چیزهایی که در کودکی می ترسیده اید، ترسید.

۱۰- اگر هنوز اضطراب دارید خجالت نکشید، حالا هرچه قدر مسخره باشند، بی شک غلط است منظورم این است که اشتباه است که آدم بزرگسالی مثل شما خودش را قربانی ترس های مسخره کند. البته غلط و اشتباه به معنای مجرم و ملعون نیست. اگر مردم به خاطر وحشت تان از شما متنفر باشند، خیلی بد می شود ولی ناپود نمی شوید. قبول کنید که ترس شما بی جهت است؛ بی رو در بایستی با نگرانی های ابلهانه خود بجنگید؛

ولی یک دقیقه به خودتان بگویید چرا خودتان را مضطرب کرده اید از وقت و انرژی خود می توانید بهتر استفاده کنید !

۱۱_ صرف نظر از این که با اضطراب خود چه قدر خوب می جنگید، اگر اضطراب تان برگشت تعجب نکنید. شاید به راحتی از آنچه قبلا می ترسیده اید بترسید. ولی مهم آن است که دیگر همیشه از آن نمی ترسید. اگر از صحبت کردن در جمع می ترسیده اید. حالا میتوانید به راحتی برای جمع صحبت کنید. هنوز این احتمال هست که گاهی اوقات ترس از سخنرانی بر شما حاکم شود. پس اگر دوباره ترس بر شما حاکم شد، خیلی راحت بپذیرید که ترستان برگشته، دوباره علیه آن اقدام کنید. به این ترتیب ترس خود را رفع کنید.

یادتان باشد آدم ها فانی هستند؛ محدودیت های مشخصی دارند؛ نمی توانند به طور کامل بر ترس ها و اضطراب های بی اساس خود غلبه کنند و زندگی نبرد بی پایانی است علیه نگرانی های نا معقول، اگر در این نبرد هوشمند باشید تقریباً همیشه میتوانید از نگرانی های تان خلاص شوید. چیز دیگری می خواهید؟ (آلبرت آلیس، رابرت هاربر، ۱۹۱۵)

ان ال پی و راه های غلبه بر استرس

اولین نکته برای کاهش استرس، پذیرش و دوست شدن با استرس می باشد. وقتی متوجه شویم که استرس یک هشدار از سمت ضمیر نا خودآگاه است، آن وقت خیلی راحتتر میتوانیم آن را کنترل کنیم. در بسیاری از مواقع همین پذیرش بدون حتی پی بردن به اصل پیام نا خود آگاه، به عنوان یک گام مهم برای غلبه بر استرس تلقی میشود. در این حالت ضمیر نا خودآگاه با خیال راحتتری به ما در کاهش استرس کمک خواهد کرد.

چگونه استرس نداشته باشیم

وقتی متوجه می شویم که استرس به میزان طبیعی اتفاقا برای ما مفید می باشد، دیگر طرح این سوال اولیه را از دست میدهیم. یعنی هیچ انسان با هدف و موفقیت وجود ندارد که استرس طبیعی نداشته باشد. در واقع تکنیکهای غلبه بر استرس با ان ال پی رفع و مقابله غیر طبیعی میباشد. که در ادامه به آن می پردازیم.

۳ راهکار برای کاهش استرس با تکنیکهای ان ال پی

۱_ هر روز حداقل یک بار تکنیک ریلکسیشن را انجام دهید

۲_ اهداف خود را باز نگری کنید.

یکی از اقداماتی که در درمان استرس و اضطراب بسیار عالی عمل می کند، باز نگری در اهداف تعیین شده میباشد. ان ال پی تاکید میکند که به دلیل الزام و هماهنگی میان ضمیر خود آگاه و نا خود آگاه در مسیر هدف، باز نگری اهداف از اهمیت ویژه ای در کاهش استرس برخوردار است. برای انجام این کار مراحل زیر را انجام دهید :

زمان‌های بازنگری را از قبل مشخص سازید.

در موعد مقرر و در مکانی آرام، سوالات زیر را از خود بپرسید:

آیا با کارهایی که انجام می‌دهم، در حال نزدیک شدن به هدفم هستم یا دور شدن از آن؟

آیا از منابع کافی برای دستیابی به این هدف برخوردارم؟ چه منابع جدیدی را باید تعیین کنم؟

آیا در حال حاضر این هدف مانند گذشته برای من اولویت دارد؟

آیا این هدف کاملاً با ارزشهای مهمی چون صداقت، احترام، خانواده و سلامتی سازگار است؟

- پس از پاسخ به سوالات بالا در صورت لزوم، راهکارهای مناسب را یادداشت و به آن‌ها عمل کنید. پرونده‌های باز ذهنی خود را ببندید.
- یکی از اقدامات مهم برای کاهش اضطراب با ان‌ال‌پی بستن پرونده‌های ذهنی می‌باشد.
- این پرونده‌ها شامل افکار و برنامه‌هایی هستند که در ذهن ما انباشته شدند و هنوز هیچ کاری برای آن‌ها انجام نداده‌ایم. برای این منظور مراحل زیر را انجام دهید:
- تمام افکار و برنامه‌های خود را در قالب جملاتی ساده یادداشت کنید.
- برای بررسی هر کدام با توجه به درجه اهمیت، زمانی تقریبی مشخص و یادداشت کنید.
- به یاد داشت‌های خود نگاه کنید و بر اساس زمان‌های مشخص، آن‌ها را اولویت بندی کنید.
- برای برگه‌های که اولویت ۱ تا ۱۰ دارند، برنامه ریزیهای لازم را انجام دهید و آنها را ثبت کنید. سایر برگه‌ها را سریعاً پاره کنید و بسوزانید.

این کارها به خالی شدن ذهن از افکار و پرونده باز ذهنی و در نتیجه مدیریت استرس کمک قابل توجهی خواهد کرد. (مهدی عرب زاده)

مراجع

موفقیت با تکنیکهای nlp پرفسور رضا عمرایی
چگونه با تکنیکهای قدرتمند nlp اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. molden_David دیوید مولدن - پات هاجینسون. مترجمان محبوبه زرین پر - محمد علی شیخ علیان
تاثیر آموزش برنامه ریزی عصبی کلامی ان ال پی بر کاهش اضطراب صفتی و افزایش اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران دختر رشته های تیمی. (صفیه تقی زاده)
تکنیک دوصندلی. (سهیلا دادخواه مستر ترینر بین المللی nlp و انجمن IAN آلمان)
زندگی عاقلانه آلبرت الیس - رابرت ای. هارپر. Harper Rebert Allun مترجم مهرداد فیروز بخت
راه های غلبه بر استرس با تکنیکهای nlp (گوگل - مهدی عرب زاده)

Success Madter With Nlp prof.Reza.omraewww.innlpacademy.com

How to continent With nlp.

Ghaemy,A (۱۹۸۹).dear and anxiety in childrenThran AmiriSadegh made,
L(۲۰۱۳)Anxityin themirror of life.Thran garden fulcher.

Vaz Mousavi,Mohamad kazemi.Mosaybi.(۲۰۱۲).Rzsh.thran.Pschology Prees Smt.Pp
۲۱۱۲۰۷

Dymyk Year.(۲۰۰۵)Its successful NLP.Treanslater.Ali Ismaili.۴
svardlavr,Ali(۲۰۱۱).Neuro linguistic programming and cognitive function
Rftary.thran.the venerable.Pp:۱۹_۶

Puyanfar,AR.(۱۹۹۳)Guid to teaching physical education in
schools.Secoudary.Thran_Department of Physical Education.۱۰۱_۵۱

Faculty of Humanities_Kohn,stefan(۲۰۱۳) Effects of cconfidence and anxiety on flow
state in competition .European journal of sport science. ۱۳(۵),Pp:۵۴۳_۵۵۰.