

شناخت مردم

فرابرنامه‌های NLP برای درک عمیق‌تر، بهبود روابط، تفاهم و اثرگذاری

«منظور من از عبارت مهندسی انسان، دانش و هنری است که انرژی و ظرفیت نوع بشر را به سمت سعادت انسانی هدایت می‌کند.

تولید در اصل وظیفهٔ مهندسان است. تولید در اصل به کشف و استفاده از قوانین طبیعی وابسته است که از جملهٔ آنها، قوانین مربوط به طبیعت انسان است.

مهندسی انسان با هدفی مشترک یعنی درک نوع بشر و فراهم کردن رفاه برای او، مظهر تمام شاخه‌های نظری و عملی - دانش و هنر - مهندسی خواهد بود.

وظیفهٔ علم مهندسی فقط دانستن نیست، بلکه دانستنِ چگونگی است.

«کورزیبسیکی ۱۹۲۱»

تقدیر و تشکر

هیچ‌کس نمی‌تواند کار جدیدی تولید کند، مگر اینکه تعداد زیادی از افراد به این فرایند کمک کنند. اگرچه این کتاب بسیار سریع طی دو ماه در اوایل سال ۱۹۹۷ آماده شد، در واقع حاصل سال‌ها مطالعه، پژوهش و تدریس فرابرنامه‌ها است.

ما به‌طور ویژه از افراد زیر تشکر می‌کنیم.

از طرف میشل:

- *وایت وود اسمال، تاد جیمز و ریچارد بندلر* که اولین بار مرا با فرابرنامه‌های ان‌ال‌پی آشنا کردند.
- *جریل آن بافا* که با دقت تمام کلمه به کلمه کتاب را خواند و توصیه‌های اندیشمندانه‌ای ارائه کرد.
- *دخترم جسیکا هال*، که مرا تحمل کرد با وجود آنکه زمان زیادی را صرف کار با رایانه می‌کردم.
- *مخترع ایمیل* که با اختراع خود باعث شد من و باب دوستان خوب و مؤلفان این کتاب شویم.

از طرف باب:

- *ریچارد اسپنسر* که مرا با ان‌ال‌پی آشنا کرد.
- *جنی رونی نخستین* مدرس و الهام بخش من در ان‌ال‌پی.
- *ریچارد بندلر و جان گریندر* که بدون آنها اصلاً ان‌ال‌پی وجود نداشت.
- *تاد جیمز* که مرا نسبت به خط زمان و زبان آگاه کرد و قدرت آن‌ها برای تغییر فرد به من نشان داد.
- *وایت وود اسمال* که همراه با *تاد* مرا در دوره آموزش مدرس ان‌ال‌پی همراهی کرد.
- و مهم‌تر از همه از همسر *لیندا* تشکر می‌کنم که با حمایت همیشگی و عشق مشوق من در سی و دو سال زندگی مشترک بوده‌است.

فهرست

پیشگفتار	۱۱
مقدمه	۱۵

بخش اول: درآمد

درک الگوسازی هشیاری

فصل اول - اصلاً فرابرنامه‌ها چه چیزهایی هستند؟	۳۰
برنامه‌های عملیاتی که برنامه‌های شما را اجرا می‌کنند	۳۰
فصل دوم - فرابرنامه‌ها	۵۸
برای شناخت مردم	۵۸

بخش دوم: فرابرنامه‌ها

قالب فرابرنامه‌ها

فصل سوم - فرابرنامه‌های «ذهنی»	۹۲
فرابرنامه‌های مربوط به تفکر، مرتب‌سازی، دریافت (شماره‌های ۱ تا ۱۲)	۹۲
۱. اندازه توجه / سبک منطق:	۹۳
۲. انواع ارتباط:	۱۰۰
۳. انواع نظام ادراک:	۱۰۴
۴. تیپ جمع آوری اطلاعات:	۱۰۸
۵. فرایندهای ادراک درونی:	۱۱۰
۶. انواع دسته‌بندی‌های ادراکی:	۱۱۳
۷. تیپ تفکر سناریو محور:	۱۱۵
۸. انواع پایداری ادراکی:	۱۱۸
۹. انواع تمرکز:	۱۲۱
۱۰. دستورات فلسفی:	۱۲۴
۱۱. انواع ساختارهای واقعی:	۱۲۶
۱۲. انواع کانال‌های ارتباطی:	۱۲۹
فصل چهارم - فرابرنامه‌های هیجانی	۱۳۶
فرابرنامه‌های انگیزشی و جسمی (۱۳ - ۱۹)	۱۳۶
۱۳. تیپ مواجهه هیجانی یا الگوی پاسخ تنش‌دار:	۱۳۸

۱۴۲	۱۴. چارچوبی از انواع مرجع یا مجاز:
۱۴۶	۱۵. انواع حالت هیجانی:
۱۴۹	۱۶. انواع پاسخ جسمانی:
۱۵۱	۱۷. انواع متقاعدکننده / باورپذیری:
۱۵۵	۱۸. انواع جهت هیجان‌ها:
۱۵۸	۱۹. انواع شدت / کثرت هیجان‌ها:
۱۶۲	فصل پنجم - فرابرنامه‌های ارادی
۱۶۲	فرابرنامه‌هایی که شامل خواست، انتخاب و گرایش هستند (شماره‌های ۲۰ - ۲۸)
۱۶۳	۲۰. انواع سوگیری:
۱۶۷	۲۱. انتخاب ارادی در سازگاری:
۱۶۹	۲۲. انواع سازگاری:
۱۷۲	۲۳. انواع منطق الگوهای عملگر:
۱۷۶	۲۴. انواع اولویت:
۱۷۹	۲۵. نوع هدف - سازگاری با انتظارات:
۱۸۲	۲۶. نوع ارزش‌گزاری در خرید:
۱۸۴	۲۷. نوع مسئولیت:
۱۸۸	۲۸. نوع پذیرش مردم:
۱۹۲	فصل ششم - فرابرنامه‌های مربوط به «پاسخ»
۱۹۲	فرابرنامه‌های مربوط به خروجی، پاسخ، ارتباط (شماره‌های ۲۹ - ۳۹)
۱۹۵	۲۹. نوع تجدید نیرو:
۱۹۸	۳۰. نوع وابستگی و مدیریت:
۲۰۱	۳۱. نوع حالت مذاکره:
۲۰۶	۳۲. تیپ عمومی پاسخ‌گویی:
۲۰۹	۳۳. تیپ جسمانی در پاسخ:
۲۱۱	۳۴. نوع اولویت کاری:
۲۱۲	۳۵. نوع مقایسه:
۲۱۴	۳۶. نوع دانش فرد:
۲۱۶	۳۷. انواع تکمیل / خاتمه:
۲۱۸	۳۸. نوع ظاهر شدن در جامعه:
۲۲۰	۳۹. نوع سلسله مراتب نفوذ:
۲۲۴	فصل هفتم - فرا فرابرنامه‌ها
۲۲۴	فرابرنامه‌هایی در خصوص واقعیت‌های مفهومی / معنایی شخصیت / خود / زمان و غیره (شماره ۴۰ - ۵۱)
۲۲۹	۴۰. نوع ارزش:

۲۳۳	۴۱. نوع طبع دستور دادن:
۲۳۵	۴۲. نوع خود باوری:
۲۳۹	۴۳. نوع اعتماد به نفس:
۲۴۱	۴۴. نوع تجربه خود:
۲۴۲	۴۵. یکپارچگی خویشتن:
۲۴۴	۴۶. نوع احساس «زمان»:
۲۴۷	۴۷. انواع تجربه زمان:
۲۵۰	۴۸. نوع دسترسی به «زمان»:
۲۵۲	۴۹. نوع قدرتمندی خود:
۲۵۵	۵۰. نوع اخلاق:
۲۵۸	۵۱. نوع استدلال:

بخش ۳: بهره‌گیری

مهندسی طراحی با فرابرنامه‌ها

۲۶۴	فصل هشتم- زمینه و فرابرنامه‌ها.
۲۶۴	زمینه تعیین‌کننده واقعیت است
۲۷۳	فصل نهم- تغییر فرابرنامه‌ها.
۲۷۳	آموختن اینکه فردی متفاوت باشیم
۲۸۴	فصل دهم- طراحی مهندسی در تهیه نیم‌رخ از مردم.
۳۰۱	فصل ۱۱- خواندن فرابرنامه‌ها از بیرون و همراهی کردن با آنها.

پیوست‌ها

۳۱۵	پیوست ۱- توضیحاتی بر قالب‌بندی فرابرنامه.
۳۱۷	پیوست ۲- پردازش شناختی-درک، اندیشه، ارزش‌گزاری، باور داشتن و غیره.
۳۳۵	پیوست ۳- چارت دسترسی چشمی در ان‌ال‌پی و نشانه‌های نظام ادراک.
۳۳۷	پیوست ۴- سلسله مراتب زبان در مقیاس صراحت و انتزاع.
۳۳۹	پیوست ۵- فرابرنامه‌ها در پنج دسته‌بندی و فراتر از فرابرنامه.
۳۴۳	پیوست ۶- فرابرنامه‌ها در قالب شبکه مرتب‌سازی.
۳۵۹	پیوست ۷- است، نیست!
۳۶۳	پیوست ۸- فرابرنامه‌های آتی.
۳۶۵	منابع

۳۶۹.....	اصطلاحات و تعاریف.....
۳۷۷.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۷۹.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

پیشگفتار

دکتر وایت وود اسمال

شناخت مردم؛ مهندسی طراحی با فرابرنامه‌ها، شکاف بسیار مهمی را در ادبیات برنامه‌ریزی عصبی-زبانی پر می‌کند. فرابرنامه‌ها امکان درک رفتارها و تفاوت‌های مردم را فراهم می‌کنند. از آن هم مهم‌تر، به ما نشان می‌دهند که چگونه می‌توانیم رفتار و ارتباطات خود را تنوع بخشیم تا در برخورد با رفتار و مدل‌های ذهنی خود و دیگران و تغییر آن‌ها موفق‌تر عمل کنیم.

فرابرنامه‌ها به احتمال قوی بزرگ‌ترین دستاورد حوزه انال‌پی در زمینه درک تفاوت‌های انسان‌ها است. فقط با درک و پذیرفتن تفاوت‌های انسانی می‌توانیم به انسان‌های دیگر، که مدل‌های ذهنی‌شان از جهان تفاوت فاحشی با مدل‌های ذهنی ما دارد، احترام گذاشته و از آن‌ها حمایت کنیم. فقط با درک تفاوت‌های انسانی می‌توانیم دشمنی را با تفاهم و خصومت را با مهربانی جایگزین کنیم. فقط هنگامی می‌توانیم تعارض را با همکاری جایگزین کنیم که پی ببریم رفتار دیگران از روی غرض‌ورزی نیست، بلکه به دلیل الگوهای بنیادین فرابرنامه آنها است. متأسفانه تا همین اواخر، در حوزه انال‌پی مطالب بسیار کمی در این مورد نوشته شده است. از اینکه نویسنده‌های کتاب حاضر دستاورد چنین برجسته‌ای در حوزه انال‌پی داشته‌اند بسیار هیجان‌زده هستم.

هنگامی که در سال ۱۹۸۱، آموزش‌های انال‌پی خود را شروع کردم، به زمینه عمومی نوع‌شناسی انسان‌ها علاقه‌مند بودم. پیش از اینکه وارد حوزه انال‌پی شوم، دوره شخصیت‌شناسی مایرز بریج و دوره انیگرام^۱ را در مؤسسه اریکا گذرانده بودم. با کنجکاوی مشغول بررسی این بودم که آیا انال‌پی از مدل‌های شخصیتی مشابه استفاده می‌کند یا خیر، و وقتی متوجه شدم که چنین است، هیجان زده شدم.

ابتدا فرابرنامه‌ها را در سال ۱۹۸۲ از اساتید انال‌پی خود یعنی آنه لیندن و پرنک استاس یاد گرفتم؛ آن زمان همچنین فرصت مناسبی بود تا با راجر بیلی در کار تهیه نیم‌رخ IPU همراه شوم. سپس مدل

۱. شخصیت‌شناسی ۹ گانه که در آن تیپ شخصیتی افراد از یک تا نه شماره‌گذاری شده است. پرسشنامه مربوط به اینیگرام در تارنمای مترجم (<http://sleightofmouth.ir>) موجود است.

ارزش‌های کلر گریوز (۱۹۸۴) را از کریس کوون و دان بک فرا گرفتم. من به تمام این مدل‌های قدرتمندی که شباهت‌ها و تفاوت‌های انسانی را توضیح می‌دادند توجه داشتم و از هر فرصتی برای سخن گفتن درباره آنها استفاده می‌کردم.

آنتونی رابینز یکی از نخستین افرادی بود که این چیزها را به او یاد دادم. آنتونی رابینز را در یکی از دوره‌های آموزش مدل‌سازی جان گریندر در سال ۱۹۸۳ ملاقات کردم. رابینز را وارد پروژه مدل‌سازی ای کردم که خود مشغول آن بودم؛ این پروژه مربوط به شلیک با اسلحه در ارتش آمریکا بود. در آن زمان من و رابینز دوست شدیم و تمام الگوهای مستری انال‌پی همراه با الگوهای فرابرنامه‌ها و ارزش‌ها را به او یاد دادم. بعدها رابینز را در نخستین دوره صدور گواهی‌نامه حرفه‌ای انال‌پی راهنمایی کردم (فوریه ۱۹۸۵).

در طول دومین دوره صدور گواهی‌نامه حرفه‌ای (سپتامبر ۱۹۸۵) برنامه متخصص کارشناس ارشد جدیدی اضافه کردیم. در کولورادو روی فرابرنامه‌ها و ارزش‌ها کار می‌کردم و سه نفر از قدیمی‌ترین شاگردان خود را ملاقات کردم: ماروین اوکا، ریچارد دیهیل و تاد جیمز. پس از آن به دنبال برگزاری دوره تربیت تکنسین و تکنسین ارشد انال‌پی در هاوایی بودم که در آن کلاس، تاد و آردی جیمز، ماروین اوکا و ریچارد دیهیل نیز بودند. این افراد نیز، مانند من خیلی زود مشتاق برنامه مایرز بریج، فرابرنامه‌ها، و مدل ارزش‌های گریوز شدند.

تاد و آردی فرابرنامه‌ها را در کسب‌وکار خود استفاده کردند و به نتایج فوق العاده‌ای رسیدند. این دستاورد به همکاری میان من و جیمزها منجر شد. ما طی این همکاری فهرست فرابرنامه‌ها و ارزش‌ها و موارد موجود در فرابرنامه‌ها و ارزش‌ها را توسعه دادیم و حاصل را در کتاب «*درمان روی خط زمان و پایه‌های شخصیت*» منتشر کردیم. من و همسرم ماریلین طی دهه اخیر به کاربرد فرابرنامه‌ها و ارزش‌ها در کسب‌وکار پرداخته‌ایم. همچنین، به‌تازگی کتابی راجع به کاربرد فرابرنامه‌ها و ارزش‌ها در کسب‌وکار با نام «*قدرت الگوی مردم*» و کتاب دیگری مربوط به کاربرد ارزش‌ها در جامعه نگاشته‌ایم.

خوشحال هستم از اینکه می‌بینم میشل هال و باب بودینهامر (کسانی که در آموزش آنها نقش داشته‌ام) مانند من به فرابرنامه‌ها توجه نشان می‌دهند. همچنین بسیار خوشحالم که نصیحت من را پذیرفته‌اند که «انال‌پی با جان گریندر و ریچارد بندلر تمام نشده‌است و این وظیفه همه ماست که آن

را بیشتر توسعه دهیم» و این وظیفه را در این کتاب ارزشمند به انجام رسانده‌اند.

نویسندگان کتاب حاضر تمرکز خود را انال‌پی، فرابرنامه‌ها و همچنین معنی‌شناسی عمومی و آخرین دستاوردهای روانشناسی و درمان شناختی گذاشته‌اند. جای خرسندی است که این نویسندگان خود را به انال‌پی محدود نکرده‌اند و مطالعه گسترده‌ای در ریشه‌های انال‌پی در حوزه معنی‌شناسی عمومی و دیگر رشته‌های مرتبط با انال‌پی و کاربرد آن در دنیای واقعی داشته‌اند.

طی سال‌های متمادی، افتخار آشنایی با هر دو نویسنده را داشته‌ام و آنچه در مورد هر دوی آنها مرا تحت تأثیر قرار داده میزان هماهنگی، دلسوزی و اهتمام آنها است در استفاده از انال‌پی و معرفی آن به نقاطی از جهان که با آن آشنایی ندارند. این کارها آسان انجام نشده است، هر دوی آنها برای ادامه فعالیت خود در حوزه انال‌پی فداکاری‌های بزرگی کرده‌اند.

خوانندگان اغلب تصور می‌کنند که کتاب‌ها خودبه‌خود نوشته می‌شوند، اما در واقع چنین نیست. این کتاب همین‌طور اتفاقی نوشته نشده است؛ بلکه حاصل کار و مطالعه سخت و طولانی و جانفشانی و ایثارگری بسیار زیاد هر دو نویسنده در حوزه انال‌پی است. برای همین آنها شایسته قدردانی و تشکر ما هستند.

کتاب **شناخت مردم** از چند لحاظ بی‌نظیر است. نخست اینکه این کتاب ریشه‌های فرابرنامه و جایگاه آن را در زمینه بزرگ‌تر رشد و تغییر انسان‌ها توضیح می‌دهد. دوم اینکه این کتاب بحثی ژرفکاوانه روی موضوع فرابرنامه ارائه می‌کند و سوم اینکه حوزه فرابرنامه را توسعه بخشیده و دستاورد مهمی برای این حوزه به حساب می‌آید. هر کدام از این موارد را به‌طور مختصر در ادامه توضیح می‌دهم.

کتاب **شناخت مردم**، بحث بسیار پیشرفته‌ای در خصوص ریشه‌های پیدایش فرابرنامه‌ها در انال‌پی ارائه می‌کند و همچنین چندین چارچوب بسیار مهم پیرامون فرابرنامه‌ها تعریف می‌کند. انال‌پی در اصل شامل فرایند اسم‌زدایی از مفاهیم است و نویسندگان این کتاب نیز مطالعه خود را با اسم‌زدایی از مفاهیم «شخصیت» و «فرابرنامه‌ها» شروع کرده‌اند. آنها این ادعای مهم را مطرح کرده‌اند که فرابرنامه‌ها نه درباره چستی ماهیت مردم، که درباره چگونگی عملکرد آنها هستند.

کتاب **شناخت مردم**، نوع‌شناسی ممتازی از فرابرنامه‌ها ارائه می‌کند. مردم را می‌توان به شیوه‌های مختلفی طبقه‌بندی کرد. سؤال بنیادی این است که «آیا طبقه‌بندی مفید است؟» انسان فقط می‌تواند ۵ تا ۹ تکه اطلاعات را در حافظه کاری خود نگه دارد و با ۵۱ مورد الگوهای فرابرنامه خیلی راحت سردرگم می‌شود. نویسندگان این کتاب با قرار دادن الگوهای فرابرنامه در پنج مقوله (ذهنی، هیجانی، ارادی، پاسخ بیرونی و فرا) کمک کرده‌اند تا از سرریز اطلاعات اجتناب شود. این رویکرد هم کمک باارزشی برای نوع‌شناسی فرابرنامه‌ها است و هم نقشه بسیار مفیدی برای مرتبط کردن این الگوهای قدرتمند در اختیار ما قرار می‌دهد. نویسندگان برای هرکدام از ۵۱ الگوی فرابرنامه اطلاعات ارزشمندی در خصوص نحوه شناسایی و کاربری آنها فراهم ساخته‌اند. این کتاب پیوست‌های فوق‌العاده مفیدی دارد و از آنجا که این پیوست‌ها راهنمای خوبی برای مطالب کتاب است، پیشنهاد می‌کنم، خوانندگان ابتدا با مطالب پیوست آشنا شوند. همچنین این مطالب برای استخراج و کاربرد فرابرنامه‌ها منابع خیلی باارزشی هستند.

شاید شگفت‌انگیزترین بخش از کتاب **شناخت مردم**، دستاورد بزرگی است که این کتاب برای حوزه توسعه و گسترش فرابرنامه‌ها به ارمغان می‌آورد. پیش از این به دستاورد مهم نویسندگان این کتاب در بیان نوع‌شناسی جدید فرابرنامه‌ها اشاره کرده‌ام. این کتاب در مقایسه با سایر کتب در حوزه ان‌ال‌پی تعداد بیشتری از الگوهای فرابرنامه را با دقت بیشتر استفاده کرده است. ارزش این کتاب فقط به این حوزه محدود نمی‌شود، مزایای این کتاب فقط گستردگی و جامعیت آن نیست. شاید بزرگ‌ترین امتیاز این کتاب مربوط به خلاقیت نویسندگان آن در خصوص فرابرنامه‌ها به‌طور کلی و در خصوص تک‌تک فرابرنامه‌ها به‌طور ویژه است.

نویسندگان این کتاب ما را وامی‌دارند که هم فرابرنامه‌ها را درک کنیم و هم آن‌ها را به کار بندیم. و مدام راه‌های جدیدی برای بررسی و مطالعه بیشتر پیش روی ما می‌گذارند. این مسئله کتاب حاضر را بسیار ارزشمند کرده‌است. این کتاب به راستی مولد است و می‌تواند به توسعه، شرح و کاربرد الگوهای بیشتر بیانجامد. این مسئله شاید مهم‌ترین دستاورد این کتاب باشد.

دکتر وود اسمال

مقدمه

«آدم‌ها اسم نیستند، فرایند هستند»

(ریچارد سیمونز، ۱۹۹۷)

«نامید شده‌ام، نمی‌توانم او را بشناسم!»

«چرا چنین کاری کرد؟ باید روانشناس باشید تا این او را بشناسید.»

«چرا مدیر من در مورد نامه‌های اداری اینقدر پنهان‌کاری به خرج می‌دهد؟ این روزها خیلی شکاک شده است. نمی‌توانم او را درک کنم.»

«عجب! هیچ سرنخی ندارم. وقتی او چنین حس و حالی پیدا می‌کند، هیچ‌کس نمی‌تواند پیش‌بینی کند که چه خواهد شد.»

«این کار را می‌کنی چون تلاش داری از من انتقام بگیری.»

شناختن مردم... مسئله‌ همه ماست. زندگی در اجتماع انسانی به چنین مهارتی نیاز دارد، این‌طور نیست؟ بنابراین هریک از ما بخشی از روز خود را صرف حدس زدن، ذهن‌خوانی انگیزه‌ها و نیت‌ها و روانکاوی بدون مجوز درباره‌ کسانی می‌کنیم که با آنها زندگی می‌کنیم. به الگوهای خلق و خوی دیگران نگاه می‌کنیم. کتاب‌هایی راجع به «خواندن انسان‌ها» مطالعه می‌کنیم و در هم‌اندیشی‌های ارتباطات شرکت می‌کنیم. هرکاری برای شناخت مردم انجام می‌دهیم. با این حال این شناخت چه سودی برای ما دارد؟ درحقیقت، چه اندازه در شناخت واقعی دنیای عجیب و اسرارآمیزی که مردم در آن زندگی می‌کنند و شکوفا می‌شوند مهارت کسب کرده‌ایم؟ آیا حتی خودمان را شناخته‌ایم؟ آیا من الگوها و فرایندهای خودم را می‌شناسم؟

ورای «خلق و خو»

در این کار، مشخص می‌شود که از تمام ابزارها و مدل‌هایی فراتر رفته‌ایم که تلاش می‌کنند برای شناخت انسان‌ها، آنها را براساس تیپ‌ها و خلق و خوها طبقه‌بندی کنند. از زمان یونانیان باستان که مدل «چهار خلق و خوی بنیادی» (که آنها را طبع می‌نامیدند) را داشتند صدها مدل برای تیپ‌های شخصیتی پدیدار شده‌اند. نویسندگان کتاب این تیپ‌ها را مبتنی بر این پیش فرض تلقی کرده‌اند که مردم با خصیصه‌های دائمی درون خود زندگی می‌کنند و این خصیصه‌ها علت این را که «چرا هرکس ویژگی‌های خاص خود را دارد» توضیح می‌دهند.

از آن مدل‌ها در این کتاب خبری نیست.

ما در این کتاب به جای شروع کار با پیش‌فرض‌های مربوط به صفات دائمی درونی، به پیش‌فرض‌های دیگری توجه کرده‌ایم. پیش‌فرض مورد نظر ما پیش‌فرضی است که که ریچارد سیمونز سردبیر «شبکه درمان خانواده» (مارس / آوریل) در این جمله خلاصه کرده‌است: «آدم‌ها اسم نیستند، فرایند هستند». در این کتاب به این نپرداخته‌ایم که صفات ثابت و تغییر ناپذیر مردم «چه چیزهایی» هستند، بلکه به چگونگی عملکرد مردم توجه داشته‌ایم.

- این شخص چگونه فکر و احساس می‌کند؟
- این فرد چگونه سخن می‌گوید، عمل می‌کند، رفتار می‌کند و ارتباط برقرار می‌کند؟
- کدام الگوها و فرایندها سبب فرد را در مرتب‌سازی اطلاعات (توجه وی به اطلاعات) توصیف می‌کنند؟
- این شخص از کدام نظام عملیات ذهنی برای یادآوری استفاده می‌کند؟
- فرد از کدام نرم‌افزار انسانی (اندیشه‌ها و باورها) برای تفکر استفاده می‌کند؟

با تمرکز بر شیوه عمل واقعی مردم در گزاره‌هایی از قبیل فرایند شناختی (اندیشیدن)، ابراز هیجان (جسمانی‌سازی اندیشه‌ها)، سخن گفتن (به زبان آوردن خود و دیگران) و رفتار (پاسخ دادن، حرکات دست و بدن، ارتباط برقرار کردن و غیره) مشخص نمی‌شود که آنها چه چیزی «هستند»، اما مشخص می‌شود که در هر زمینه و وضعیتی چگونه عمل خواهند کرد. ارزش این تمرکز چیست؟ تشخیص اینکه هر فرد چگونه عمل می‌کند به ما کمک می‌کند تا مدل ذهنی وی را از جهان (الگوهای ذهنی

آنها) شناسایی کنیم. مدلی که «واقعیت‌های» درونی آنها را توصیف می‌کند. این مسئله درک ما را افزایش داده و بهمان در مورد «پیشینه هر فرد» اطلاعات می‌دهد.

این امکان همچنین حس نیرومند بودن را افزایش می‌دهد. چرا؟ برای اینکه دانستن اینکه من چگونه کار می‌کنم یا دیگران چگونه کار می‌کنند، ما را قادر می‌سازد تا با عملکرد خودسازگار شویم و آن را ارزیابی کنیم.

- این شیوه تفکر، چقدر اثربخش است؟
- این شیوه احساس / جسمی کردن اندیشه را چقدر دوست دارم؟
- این شیوه سخن گفتن و زبان را چقدر می‌پسندم؟
- این شیوه طبقه‌بندی رفتارها در واقع چقدر غنی است؟

کار با **چنین فرایندهایی** (یعنی، چگونه انسان‌ها اطلاعات را در روابط مرتب می‌کنند) امکان تغییر، دگرگونی و تبدیل هر فرایندی را که به درستی کار نمی‌کند فراهم می‌نماید. وقتی شما (در ذهن خود) با صفات، چیزها و شیوه «بودن» مردم تعامل دارید، بیشتر در قالب گزاره‌هایی از قبیل «پس من اینگونه هستم»، «اگر به ارتباط با او چسبیده‌ام، به این دلیل است که او چنین است.» فکر و احساس می‌کنید. این اشتباه است.

در اینجا، با پیش فرض بسیار نیرومندتری شروع می‌کنیم، «آدم‌ها اسم نیستند، فرایند هستند». جناب آلفرد کورزیبسکی گفته است که وقتی کلمه یا برجسی را به شخصی نسبت می‌دهید و چاپلوسانه با اغواگری آن برجسب را با فعل‌های وارفته استفاده می‌کنید، در واقع **نوعی عدم سلامت روان ابتدایی** ایجاد می‌شود. از نظر زبان‌شناختی، شما «هستی» هویت را ایجاد می‌کنید. «من بازنده هستم.» «او متکبر است.» «از یک لیبرال دوآتشه چه انتظاری می‌توان داشت؟» «کمونیست‌ها همه همینطور هستند.» «او بی‌رحم است چون جمهوری خواه است.» «او دموی مزاج است!» «آنها واقعاً سادومازوخیست هستند» و از این قبیل.

البته تأکید ما در اینجا مخالف با گرایش معمول در تاریخ برجسب‌زنی فلسفی، اسم‌گذاری روان‌پزشکی (که در حال حاضر با نام DSM-IV، یعنی همان راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های

روانی، شناخته می‌شود) و تیپ‌بندی در روان‌شناختی است.

با این حال احساس می‌کنیم محدود کردن افراد به‌منظور گنجاندن آن‌ها در قالبی از تیپ‌ها، صفت‌ها یا اختلال‌های شخصیتی موجب می‌شود که تنوع شخصیتی گسترده و یگانگی هر فرد را نبینیم. مردم بسیار پیچیده‌تر از آن رفتار می‌کنند که بتوان آن‌ها را به سادگی دسته‌بندی یا طبقه‌بندی کرد یا به آنها برجسب زد. همچنین وقتی شخصی در قالبی قرار می‌گیرد اینگونه نیست که در همان قالب بماند. مردم تغییر می‌کنند، رشد می‌کنند و روش‌های متفاوت جدیدی برای عمل کردن و «بودن» یاد می‌گیرند.

همچنین مردم تمایل دارند در زمینه‌های متفاوت به شیوه متفاوتی عمل کنند. در واقع بسیاری از مردم در زمینه‌های مختلف، خود را بسیار متفاوت تجربه می‌کنند. به‌گونه‌ای که نقش‌های مختلفی بازی می‌کنند. شخصیت متفاوتی به خود می‌گیرند، براساس آن زمینه یا چارچوب مرجع، فکر و احساس می‌کنند.

بنابراین چه مدلی امکان بررسی خود این زمینه را فراهم می‌کند؟ چه مدلی از عملکرد فرد، امکان بررسی رشد، یادگیری، ارتقا و توانمندی را فراهم می‌کند؟

سال‌ها پیش (۱۹۷۹) مجله روان‌شناسی امروز در مقاله‌ای با عنوان «افرادی که ذهن افراد را می‌خوانند» حوزه برنامه‌ریزی عصبی - زبانی (ان‌ال‌پی) را نقد کرد. آن مقاله به استفاده از زمینه‌های جدید در روان‌شناسی شناختی رفتاری و برخی شگردها و مدل‌هایی پرداخته بود که بندلر و گریندر برای «ذهن خوانی» ابداع کرده بودند. بعدها ما (نویسندگان این کتاب) وارد این زمینه شدیم. آموزش‌های گسترده‌ای دیدیم و شروع به نوشتن در این حوزه کردیم. بعدها وقتی به نوشته‌های یکدیگر رجوع کردیم، تصمیم گرفتیم نوشته‌های خود در خصوص فرابرنامه‌ها را با هم ترکیب کنیم تا شیوه‌ای برای شناخت مردم ارائه دهیم.

لزلی کمرون بندلر نقطه شروع این حوزه از «فرابرنامه‌ها» (برنامه‌های نرم‌افزاری موجود در ذهن مردم برای اندیشه، احساس و غیره) بود، در آن زمان لزلی و ریچارد زن و شوهر بودند. فرابرنامه‌ها طبق کارهای لزلی در «کتاب اصول ان‌ال‌پی» ایجاد شدند (Woodsmall, 1988: 63) و مشخص شد که در برخی مواقع فرایندها درست کار نمی‌کنند. در نهایت او و ریچارد متوجه شدند که این شکست‌ها

مربوط به فهرست اولیه فرابرنامه‌های ان‌ال‌پی است.

اگرچه زلزلی در زمینه‌های درمانی این تفاوت‌ها را شناسایی کرد، پس از او راجر بیلی و رُز استیوارت این فهرست را گرفته و برای استفاده در کسب‌وکار توسعه دادند (Woodsmall, 1988: 33)؛ پس از آن بسط‌های مربوط به وود اسمال است که فرابرنامه‌ها را با فهرست مدل‌های شخصیتی مایرز بریجز تلفیق کرد. از نتیجه این تلفیق کتاب «*درمان روی خط زمان و پایه‌های شخصیت*» حاصل شد (۱۹۸۸) که کار مشترک تاد جیمز و وود اسمال است. پس از آن ریز و باقلی (۱۹۸۸) در زمینه فروش از فرابرنامه‌ها برای تهیه نیم‌رخ شخصیتی مردم استفاده کردند. شیله کوزه چاروت (۱۹۹۵) از فرابرنامه‌ها استفاده کرد تا نوع زبان مربوط به فرابرنامه‌ها را که تأثیر بهینه برجای می‌گذارد مشخص کند.

بر اساس مدل «شخصیت» در ان‌ال‌پی (در کنار قالب‌بندی‌های معنایی کلی و پیشرفت در روان‌شناسی شناختی و مفهومی) در این کار فراگیر و جامع روی فرابرنامه‌ها (تا امروز)، آنها را توسعه و گسترش دادیم. در این کتاب تمرکز بحث روی «چه» بودن مردم به شیوه‌ای ثابت، دائمی، مبتنی بر سرنوشت و تغییرناپذیر نیست؛ بلکه به‌طور کامل روی **چگونگی عملکرد مردم** تمرکز شده است. مدل *عملکرد انسانی* امکانی فراهم می‌کند تا به‌گونه‌ای نیم‌رخ «شخصیتی» از خود و دیگران تهیه کنیم که امکان رشد، توسعه، تغییر و توانمندی با در نظر داشتن زمینه فراهم شود.

خوب که چی؟ اکنون می‌توان آموخت تا چشم‌ها، گوش‌ها و احساس خود را باز کنیم و **عملکرد** مردم (اندیشه، ارزش، باور، تصورات، احساس، جسم، زبان، پاسخ و غیره) را به درستی ببینیم. با تشخیص فرایندهای مردم، می‌توانیم در همان زمان و مکان، شناختن آنها را شروع کنیم. با انجام این کار، می‌توانیم بیاموزیم که با مردم بر اساس شیوه عملکردشان و شیوه چیدمان آگاهی‌شان تعامل کنیم.

بنابراین در این کتاب دور از نظریه‌پردازی سنگین یا فلسفه‌بافی در خصوص «طبیعت بشر»، روی **عملکرد جاری** آنها تاکید می‌شود. بسیاری ممکن است بخواهند این کار را برای تحلیل خود استفاده کنند، برای همین در کنار توضیح هرکدام از فرابرنامه‌ها، برای تحلیل خویشتن نیز، یک فهرست مقابله‌ای آورده‌ایم. بر این اساس، این کتاب را می‌توان مانند ابزاری برای شناخت و بررسی خویشتن استفاده کرد. باز می‌گوییم که این کتاب برای شناخت فرد نیست؛ بلکه برای شناخت شیوه عملکرد فرد

است. این مدل در واقع در خصوص شیوه اندیشه، احساس، عمل، درک، تحلیل اطلاعات، پاسخ، ارتباط، رفتار و غیره است. بنابراین این کتاب راجع به اینکه چگونه انجام کارهای ناکارآمد متوقف کنیم و کارهای کارآمد را شروع کنیم اطلاعاتی ارائه می‌کند. گاهی عقل سلیم به ساده‌ترین شیوه، راه را نشان می‌دهد!

برای کسانی که با مدل‌های ان‌ال‌پی آشنا هستند، با پیشنهاد ابزارهای جدید مانند: فرابرنامه محرک، فرابرنامه‌ها، مرتب‌سازی فرابرنامه‌ها بر اساس رویه «وضعیت‌های خودآگاهی»، شبکه مرتب‌سازی فرابرنامه‌ها و بسیاری از چیزهای دیگر، زمینه جدیدی فراهم شده است. به ماجراهای کشف و شناخت شیوه عملکرد خود در فراسطح که بر زندگی روزمره شما اثر می‌گذارد، خوش آمدید!

مرور سریع ان‌ال‌پی

مدل برنامه‌ریزی عصبی - زبانی (ان‌ال‌پی) در توضیح این فرایند که انسان چگونه از دستگاه عصبی خود (عصب شناسی و مغز) برای ایجاد «مدل ذهنی از جهان» استفاده می‌کند و سپس از آن مدل برای هدایت زندگی خویشتن بهره می‌گیرد، به‌طور ممتازی «ساختار ذهنیت» را بررسی می‌کند.

پس از آنکه دستگاه عصبی یا مغز انسان، اطلاعات محیط را از نظام حسی دریافت می‌کند، از آن مشخصه‌های حسی در هشیاری برای پردازش («اندیشیدن») و مرتب‌سازی («یادآوری») استفاده می‌کند. در ان‌ال‌پی این فرایند **نظام ادراک (RS)** خوانده می‌شود. با این فرایند انسان درباره آنچه دیده، شنیده، احساس کرده و غیره، اطلاعاتی برای خود بازنمایی می‌کند. اگر این نظام ادراک به مشخصه‌های حسی تشکیل دهنده آن تجزیه شود (که به اختصار **VAK** گفته می‌شود) فهرست زیر حاصل می‌شود:

V برای دیدن: منظره، تصویر، عکس و غیره.

A برای شنیدن: صدا، همهمه، تون، بلندی و غیره.

A_t برای نواخت شنیداری (صدا)

K برای احساس: حس‌ها، هیجان و غیره.

O برای بویایی: بوها.

G برای چشایی: مزه‌ها.