

Investigating the relationship between the level of self-improvement of people in Dilts' neuro-logical pyramid with The origin of human existential feelings (Core) and its application in coaching

Tyebeh Nasrindoost

Post DBA graduate of Tarjoman Oloom Higher Education Institute

Abstract

In the mid-1970s, researchers came to the conclusion that each person's understanding of issues is unique to that individual and these differences in human understanding originate from the preferred channels of people. After joining and completing the comments in this regard, the science known as NLP, which is a combination of three words Neuro, Linguistic and Programming was formed. Different neuro-logical levels of Dilts' pyramid and understanding the source of human existential feelings (Core) which can be used to solve people's problems in coaching and NLP used, among the topics related to the mentioned topics. The purpose of this research is to investigate the relationship between the level of self-improvement of people in Dilts' neuro-logical pyramid as the highest level in the mentioned pyramid with the source of human existential feelings (Core) including; Unconditional love, inner peace, absolute peace, unity with existence, and a sense of acceptance in such a way that a person feels that everything is fine is ("be ok") through the results of the research mentioned in coaching and NLP to be used For this purpose, a questionnaire has been sent to about 40 random people from the statistical population who have continuously worked on the self-improvement program for 40 days. The questionnaire addressed questions regarding the relationship between the highest level of the neuro-logical pyramid of Dilts and the five inner senses as the source of human existential feelings (core). The results of the research show that while Communicating the topic of 40 continuous days of doing exercises with the five inner senses as the source of human existence, and in addition to gaining spiritual experiences of the mentioned sample, also; While performing the self-improvement program, the origin of the core feelings of people before and after performing the self-improvement exercises has changed. In such a way that by doing self-improvement exercises, people's feelings related to the five senses of the source of their existence (Core) have become closer to each other and have become more similar. On the other hand, the inner feeling of reaching "absolute perfect love for the universe" has replaced the feeling of reaching "absolute peace".

Keywords: Dilts' pyramid , Core,Coaching, NLP,Self-improvement

بررسی ارتباط بین میزان سطح خود شکوفایی افراد در هرم عصبی-منطقی دیلتز با مبدا احساس های وجودی انسان (Core) و کاربرد آن در کوچینگ

طیبه نسرین دوست

دانش آموخته Post DBA موسسه آموزش عالی ترجمان علوم

چکیده:

در نیمه دهه 70 میلادی، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که درک هر انسانی از مسایل، منحصر به همان فرد است و این تفاوت ها در درک انسانی از کانال های ترجیحی افراد نشأت می گیرد. پس از الحاق و کامل شدن نظرات در این خصوص، علم موسوم به ان. ال. پی (N.L.P)، که ترکیبی از سه کلمه عصب (Neuro)، زبان (Linguistic) و برنامه ریزی (Programming) است شکل گرفت. سطوح مختلف عصبی - منطقی هرم دیلتز و پی بردن به سرچشمه احساس های وجودی انسان (Core) که از آن می توان جهت رفع مشکلات افراد در کوچینگ و ان. ال. پی استفاده کرد، از جمله موضوع های مرتبط با مباحث مذکور است.

هدف این پژوهش بررسی ارتباط بین میزان سطح خود شکوفایی افراد در هرم عصبی-منطقی دیلتز به عنوان بالاترین سطح در هرم مذکور با سرچشمه احساس های وجودی انسان (Core) شامل؛ عشق بدون قید و شرط، صلح درون، آرامش مطلق، وحدت با هستی و حس پذیرش به نحوی که فرد احساس کند همه چیز خوب است (be ok) می باشد تا بدین وسیله از نتایج پژوهش مذکور در کوچینگ و ان. ال. پی استفاده شود.

بدین منظور پرسشنامه ای برای حدود 40 نفر به صورت تصادفی از جامعه آماری که طی 40 روز به طور مستمر به برنامه خود شکوفایی پرداخته اند¹، ارسال شده است. پرسشنامه به سوال هایی در خصوص ارتباط بین بالاترین سطح هرم عصبی-منطقی هرم دیلتز با پنج حس درونی به عنوان مبدا احساس های وجودی انسانی (Core) پرداخته است. نتایج پژوهش نشان می دهد که ضمن ارتباط موضوع 40 روز مستمر انجام تمرین های خودشکوفایی با پنج حس درونی به عنوان سرچشمه وجودی انسان و علاوه بر کسب تجربه های معنوی افراد نمونه مذکور، همچنین؛ در حین انجام برنامه خودشکوفایی، مبدا احساسات درونی (core) افراد قبل و بعد از انجام تمرین های خودشکوفایی تغییر یافته است. به نحوی که افراد با انجام تمرین های خودشکوفایی احساس های مربوط به پنج حس سرچشمه وجودی شان (Core) به یکدیگر نزدیک تر شده است و شباهت بیشتری یافته است. از سوی دیگر حس درونی رسیدن به "عشق کامل مطلق به جهان هستی" جایگزین حس رسیدن به "آرامش مطلق" شده است.

واژه های کلیدی: هرم دیلتز، مبدا احساس های وجودی انسان، کوچینگ، ان ال پی، خودشکوفایی

¹ در خصوص اجرای تمرینات خودشکوفایی لازم است از جناب آقای علی مقدم سیاسگزاری نمایم. (آدرس سایت: www.iraninlight.com)

مقدمه :

در نیمه دهه 70 میلادی، "ریچارد بندلر"² و "جان گریندر"³ به این نتیجه رسیدند که درک هر انسانی از مسایل، منحصر به همان فرد است و این تفاوت ها در درک انسانی از کانال های ترجیحی افراد نشات می گیرد. پس از الحاق مواردی نظیر ساختار کلام، متا مدل ها⁴ و دیدگاه های هیپنوتراپی از سوی سایر پژوهشگران دیگر، آن ها تصمیم گرفتند تا اصطلاح ان. ال. پی (N.L.P) را که ترکیبی از سه کلمه عصب (Neuro)، زبان (Linguistic) و برنامه ریزی (Programming) است را برای این علم انتخاب کنند.

از سوی دیگر الگوی سطوح منطقی -عصبی انسان، توسط "رابرت دیلتز"⁵ در قالب هرمی ارائه شد به نحوی که بیان کرد این سطوح از مهم ترین بخش های سطوح منطقی -عصبی انسان است. سطوح مذکور راهی برای شناخت یا مشخص کردن اساس ساختار و فکر کردن درباره عقاید، حوادث، ارتباطات در انسان و یا حتی سازمان ها است. بنابر این آگاهی از این سطوح، اطلاعاتی دقیق به فرد می دهد که در چه سطحی از سطوح عصبی - منطقی خود نیاز به تغییر دارد. بدین ترتیب برای درمان، سطح مشکل دار را تشخیص و سپس اقدام به تغییر دادن آن سطح از سطوح عصبی -منطقی می شود.

همچنین "تامارا" در کتاب "سرچشمه وجود" نشان می دهد که آنچه باعث برآورده شدن خواسته های عمیق انسانی است در نقطه ای به نام مبدا احساس های وجودی انسانی (core) پدیدار می شود و برای دستیابی به چنین موقعیتی برای افراد تکنیکی موسوم به کر (core) در مباحث کوچینگ و ان. ال. پی وجود دارد. پنج حس وجودی انسان (Core) شامل؛ عشق بدون قید و شرط، صلح درون، آرامش مطلق، وحدت با هستی و حس پذیرش به نحوی که فرد احساس کند همه چیز خوب است (be ok) می باشند. بدین ترتیب با اجرای تکنیک مذکور و قرار گرفتن فرد در مبدا احساس های وجودی انسانی خود (core) و نگرستن از این نقطه وجودی به مسایل در زندگی، مشکل های زندگی برای افراد محو و یا کم رنگ خواهد شد.

این پژوهش در نظر دارد تا طی نظر سنجی از طریق پرسشنامه، با 40 نفر نمونه تصادفی از جامعه ای که طی 40 روز به طور مستمر برنامه ارتقاء خودشکوفایی را انجام داده اند، ارتباط بالاترین سطح هرم عصبی - منطقی دیلتز که همان ارتقاء خودشکوفایی است را با مبدا احساس های وجودی انسان (core) بررسی نماید.

سوالات و فرضیات پژوهش عبارتند از :

سوالات پژوهش :

- 1- به نظر شما آیا ارتباطی بین 40 روز مستمر برنامه خودشکوفایی و مبدا احساس های وجودی انسان (core) وجود دارد؟
- 2- آیا در حین برنامه خودشکوفایی به تجارب معنوی دست یافتید؟
- 3- قبل و بعد از انجام تمرین های برنامه خودشکوفایی، چه تغییری در مبدا احساس های وجودی تان (core) حاصل شد؟
- 4- آیا پس از انجام تمرین های برنامه خودشکوفایی، مبدا احساس های وجودی انسان (core) به سمت مشابهت با یکدیگر حرکت می کنند؟

فرضیه های پژوهش :

² Richard Bandler

³ John Grinder

⁴Meta Model

⁵ Robert Dilts

- 1- بین 40 روز مستمر برنامه خودشکوفایی و مبداء احساس های وجودی افراد (CORE) ارتباط وجود دارد.
- 2- بسیاری از افراد نمونه در حین برنامه خودشکوفایی به تجارب معنوی دست می یابند.
- 3- قبل و بعد از انجام تمرین های برنامه خودشکوفایی ، مبداء احساس های وجودی افراد (CORE) تغییر می یابد .
- 4- پس از انجام تمرین های برنامه خودشکوفایی، مشابهت مبداء احساس های وجودی افراد (CORE) بیشتر می شود.

در پژوهش حاضر؛ از جامعه ای که طی 40 روز مستمر به برنامه خود شکوفایی پرداخته اند ، از نمونه تصادفی شامل 40 نفر خواسته شد که به پرسشنامه ای که حاوی سوالاتی در خصوص ارتباط بین بالاترین سطح هرم عصبی -منطقی دپلتز با مبداء احساس های وجودی انسان (core) است، پاسخ دهند.

نتایج پژوهش نشان می دهد که ضمن ارتباط موضوع 40 روز مستمر انجام تمرین های خودشکوفایی با مبداء احساس های وجودی افراد (core) و کسب تجربه های معنوی توسط نمونه مذکور، همچنین در حین انجام برنامه خودشکوفایی ، مبداء احساس های وجودی افراد (core) قبل و بعد از انجام تمرین های خودشکوفایی در خصوص حس های پنج گانه تکنیک موسوم به کر (CORE) متفاوت است و با انجام آن تمرین ها ، مبداء احساس های وجودی افراد (core) به یکدیگر شبیه خواهند شد.

ادبیات موضوعی :

در دهه 70 میلادی در دانشگاه سانتاکروز کالیفرنیا ، "ریچارد بندلر"⁶ دانشجوی ریاضیات و روان شناسی و "جان گریندر"⁷ دانشجوی زبان شناسی، تصمیم گرفتند پژوهش هایی روی افراد موفق عصر خود انجام دهند. از جمله ی این افراد سه فرد موفق به نام های "ویرجینا ستیر"⁸ بنیانگذار سیستم درمانی و خانواده درمانگر، "فریتز پرلز"⁹ "گشتالت درمانگر و" میلتون اریکسون"¹⁰ بنیان گذار علم هیپنوتراپی را می توان نام برد. آن ها پس از بررسی های خود، علت موفقیت افراد مذکور را روش ها و الگوهای فکری، احساسی و رفتاری خاص شان دانستند. این دو دانشجو توانستند کلام و زبان بدن این سه فرد موفق را آنالیز کنند و این پژوهش ها که بیشتر در زمینه زبان شناسی بود، پایه و اساسی برای به وجود آمدن علم ان ال. پی شد.

"بندلر" و "گریندر" بعد از دو سال تحقیق مستمر، طی جلساتی مشترک، مصمم شدند تا نامی برای این علم بیابند و برای نخستین بار، در سال 1975 ، دو کتاب در این خصوص به چاپ رساندند . اولین موضوعی که آن ها بررسی کردند، این بود که درک هر انسانی از مسایل، منحصر به همان فرد است و این تفاوت ها در درک انسانی از کانال های ترجیحی افراد نشات می گیرد.

در سال 1976 "ویرجینا ستیر" ساختار کلام و "فریتز پرلز" مدل متا را به علم ان ال. پی اضافه کردند. مدل متا، مدلی زبان شناختی است که در تکنیک های ان ال. پی، در باره طرز تفکر مخاطب در علوم ارتباطات، اطلاعات می دهد.

در سال 1979 نیز پس از پژوهش های فراوانی که روی هنرمندان، مدیران، فروشندگان و جامعه شناسان انجام شد، دیدگاه هیپنوتراپی مدل "میلتون" به علم ان ال. پی اضافه شد.

بالاخره "ریچارد بندلر" و "جان گریندر" پس از پژوهش های متعدد، تصمیم گرفتند اصطلاح ان ال. پی (N.L.P) را که ترکیبی از سه کلمه عصب (Neuro)، زبان (Linguistic) و برنامه ریزی (Programming) است را برای این علم انتخاب کنند.

⁶ Richard Bandler

⁷ John Grinder

⁸ Virginia Satir

⁹ Fritz Perls

¹⁰ Milton H. Erickson

بدین ترتیب در طی سال های متمادی، ان. ال. پی در جهت درمان، از مجموعه ای از علوم ارتباطات، کوچینگ، تکنیک های مدیریت، روان درمانی، هیپنوتراپی، خانواده درمانی و گشتالت تراپی استفاده کرده است. (رضا عمرایی، موفقیت با مهارت های N.L.P.، ص 17 و 18) .

یکی از تکنیک های مهم در ان. ال. پی تکنیک کر (core) است که توسط "تامارا"¹¹ به انجام رسیده است. تامارا در کتاب "سرچشمه وجود" نشان می دهد که آنچه باعث برآورده شدن خواسته های عمیق انسانی است. در نقطه ای موسوم به کر (core) پدیدار می شود. نقطه کر (core)، حالتی از انسان است که آدمی وقتی به آن احساس (شامل؛ عشق بدون قید و شرط، صلح درون، آرامش مطلق، وحدت با هستی و حس پذیرش و در حالت همه چیز خوب است (be ok) می باشد) برسد هیچ آرزوی دیگری نخواهد داشت و در همان حالت و احساس وقتی فرد به مشکلات زندگی نگاه می کند آن ها را ناچیز می پندارد و بدین ترتیب مدارهای عصبی فرد به نحوی شکل می گیرند که بتوانند مشکلات زندگی را از افق بالاتری نگاه کند تا در نتیجه مشکلات برایش کوچک، کم رنگ و یا محو شود.

علاوه بر تکنیک کر (core) "تامارا"، تکنیک کر (core) "رضا"¹² نیز در حوزه ان. ال. پی و کوچینگ¹³ وجود دارد که هر چند تفاوت هایی در اجرای تکنیک وجود دارد، اما در کلیت مفهوم و معانی و کاربرد یکسان هستند.

از سوی دیگر الگویی توسط "رابرت دیلتز"¹⁴ که از "گریگوری بیستون"¹⁵ الهام گرفته است ابداع شده است. این سطوح تغییراتی را توصیف کرده که از مهم ترین بخش های زندگی انسان است. این سطوح راهی برای شناخت یا مشخص کردن اساس ساختار و فکر کردن درباره عقاید، حوادث، ارتباطات و سازمان ها است. بنابر این آگاهی از این سطوح، اطلاعاتی دقیق به فرد و یا سازمان ها می دهد که در چه سطحی از سطوح عصبی - منطقی خود نیاز به تغییر دارد. بدین ترتیب برای درمان، سطح مشکل دار را تشخیص و سپس اقدام به تغییر دادن آن سطح از سطوح عصبی - منطقی می شود. سطوح مذکور در شکل 1 نشان داده شده است که شامل؛ معنویت، هویت، ارزش و باورها، توانایی و استعدادها، رفتار و محیط است.

شکل 1- هرم سطوح عصبی - منطقی دیلتز



¹¹ Tamara
¹² Reza Core
¹³ Coaching
¹⁴ Robrty Dilts
¹⁵ Gregory Bateson

روش تحقیق :

در این پژوهش با استفاده از روش میدانی و ارسال پرسشنامه به 40 نفر نمونه تصادفی، از جامعه ای که تمرین های مربوط به رشد و خود شکوفایی را در 40 روز پیاپی به انجام رسانیده اند سوالاتی مربوط به احساس های درونی پنج گانه تکنیک کر (core) شامل؛ عشق بدون قید و شرط، صلح درون، آرامش مطلق، وحدت با هستی و حس پذیرش و در حالت همه چیز خوب است (be ok)، قبل از انجام برنامه رشد و خود شکوفایی و ارتقاء در سطح عصبی-منطقی هرم دیلتز و پس از اجرای برنامه خود شکوفایی سوال شد. قبل از ارایه سوالات مندرج در پرسشنامه، لازم است توضیح مختصری در رابطه با روش شناسی تکنیک مبداء احساس های وجودی انسان (core) موسوم به کر (core) و الگوی هرم دیلتز به شرح زیر ارایه شود :

-تکنیک مبداء احساس های وجودی انسان موسوم به کر (core) :

همانگونه که در قسمت قبلی توضیح داده شد برای رفع برخی از مشکلات در زندگی فردی، تکنیک مبداء احساس های وجودی انسان موسوم به کر (core) از مجموعه تکنیک های ان. ال. پی توسط "تامارا" به انجام رسید تا فرد توسط یک نگاه کلی و با داشتن افق بالادست تر از مشکل های خود بتواند از طریق برنامه ریزی کردن سیستم عصبی و کلامی خود موفق به رفع مشکل موجود از طریق حس درونی اش شود. تامارا در کتاب "سرچشمه وجود" نشان می دهد که آنچه باعث برآورده شدن خواسته های عمیق انسانی است، در نقطه ای به نام کر (core) پدیدار می شود. نقطه کر (core)، حالتی از انسان است که آدمی وقتی به آن احساس برسد دیگر هیچ آرزویی نخواهد داشت و در همان حالت به یک یا دو حالت از 5 حالت حسی عمیق زیر دست می یابد.

- 1- عشق بدون قید و شرط
- 2- صلح درون : در صلح درون آدمی خود را همانگونه که هست با تمامی نقاط ضعف و قوت. پذیرا می شود.
- 3- آرامش مطلق: این آرامش حالتی از آرامش است که به مظاهر و یافته های دنیوی ارتباط ندارد. بلکه حالتی است که انسان با داشتن آن دیگر چیزی طلب نمی کند و در مقام رضایت کامل از هستی است.
- 4- همه چیز خوب است (be ok) : در این حالت موضوعی یا مطلبی در این جهان هستی انسان را اذیت نمی کند و همه چیز برای انسان خوب به نظر می رسد.
- 5- وحدت با هستی : در این حالت انسان احساس یکی شدن با جهان هستی را دارد.

حال برای رسیدن و دریافت به این "سرچشمه وجود" در درون هر فردی نیاز به اجرای تکنیک ان. ال. پی موسوم به کر (core) می باشد تا بتوان پی به "سرچشمه وجود" هر انسانی برد و بتوان تشخیص داد که هر انسانی کدام یک از 5 مورد یا حداکثر دو مورد حس های اصیل بالا را در درون خود می یابد.

زمانی این تکنیک اجرا خواهد شد که فردی تمایل داشته باشد تا :

- 1- خواهان هارمونی بین جسم، روح و روان خود باشد.
- 2- احساس مثبت از خود داشته باشد و به ابزارها و توانایی های خودآگاه باشد.
- 3- زمانی که فرد تصمیم می گیرد، آگاهانه کنترل نرم افزارهای ذهن را به عهده بگیرد.
- 4- برای زمانی که فرد برای حل و غلبه بر مشکل ها و باورهای زندگی و اتخاذ تصمیم گیری و رسیدن به اهداف مهم زندگی خود نیاز دارد تا از نقطه ای موسوم به کر (core) به مسایل و قضایا نگاه کند.

در اجرای تکنیک کر (core) 10 قدم لازم است طی شود تا فرد به این احساس ریشه ای در درون خود دست یابد: مرحله اول (یک باور، احساس، رفتار نامطلوب، احساس جریحه دار شده یا مشکل در فرد انتخاب می گردد و با حس های پنج گانه (Vakog) آن موضوع را مجسم می کند.

مرحله دوم) عضو مسیول موضوع نامطلوب در بدن انتخاب می شود و نیت مثبت آن از خود موضوع جدا می گردد.
مرحله چهارم) سوالات مرحله سوم به قدری ادامه پیدا می کند تا فرد به یکی از پنج حس نقطه کر (core) به شرح بالا برسد.

مرحله پنجم) وقتی فرد به نقطه کر (core) رسید در همان حالت باقی می ماند تا پی ببرد که چه تغییراتی باید در خود بدهد تا به خواسته اش برسد.

مرحله ششم) فرد باید به درون خودش برود و عضو مسیولی که باید تغییر کند را در خود بیابد و این حس را در درون خود قوی کند.

مرحله هفتم) فرد باید به درون خودش رجوع کند و ببیند آیا مشکل دیگری دارد و عضو دیگری در بدن با کر (core) آن مخالفت دارد یا خیر؟ چنانچه عضوی مخالفت نکرد در نتیجه فرد به نقطه کر (core) رسیده است.
مرحله هشتم) فرد در طی دوران گذشته و آینده زندگی اش قرار می گیرد و تصور می کند که از گذشته تا حال و آینده به فرد القا می شود که او با این کر (core) به دنیا آمده است و آن را همراه دارد و از افق بالا به موضوع ها و مسایل و مشکل ها و اهداف خود نگاه می کند.

مرحله نهم) با همان حس خوب و داشتن کر (core) فرد آنکور سازی (Ankor) می کند.
مرحله دهم) فرد با همان حس خوب به آینده دلخواه خود می رود و سپس به زمان حال باز می گردد.

-هرم دیلتز:

از سوی دیگر "رابرت دیلتز" شش سطح که در زندگی افراد و یا سازمان ها اثرگذار است را مطرح می کند که تغییر در یک سطح نیازمند تغییر در سطوح بالاتر در هرم عصبی - منطقی است. همانگونه که در سطور پیشین بیان شد، سطوح منطقی راهی برای شناخت یا مشخص کردن اساس ساختار و فکر کردن در باره عقاید، حوادث، ارتباطات و یا حتی سازمان ها است. بنابراین این آگاهی از این سطوح، اطلاعاتی دقیق می دهد که در کدامین سطوح باید تغییر حاصل شود. سطوح هرم دیلتز همانند آبخاری از پایین ترین سطح تا بالاترین سطح شامل موارد زیر است:

محیط / کجا؟ :

این سطح اشاره به ساختار مکانی خاص یا ساختار اجتماعی دارد.

رفتار/چطور و چرا؟ :

رفتار عملی است که توسط فرد یا یک سازمان یا اجتماع انجام می شود و پیامد آن یک واکنش است که می تواند آگاهانه یا ناخودآگاه باشد.

توانایی/استعدادها:

توانایی و مهارت های ما را در مقابله با یک واکنش و یا رفتار استعداد می نامند.

باورها و ارزش ها/ چرا؟:

باورها و ارزش ها از طریق نحوه تفکر، به ما کمک می کند تا موضوعی را مهم یا غیر مهم ببینیم. ارزش ها و باورها در واقع محرک هایی هستند که نوع تفکر و درک ما را نسبت به مسایل تعیین می کنند. اگر ارزش های انسان ها با هم در تضاد باشند، افراد دچار شک و تردید می شوند و این تضاد، سطوح سلسله مراتب عصبی - منطقی را تحت تاثیر خود قرار می دهند و در نهایت فرد دچار سردرگمی خواهد شد.

هویت / چه کسی؟:

هویت یعنی این که شما چه کسی هستید و یا چه احساسی درباره خود دارید؟ گاهی برای تغییر در این سطح مجبور به تغییر باورها و ارزش ها به عنوان لایه پایین تر از سطح هویت خواهد بود.

معنویات:

معنویت به حقیقت نهایی یا غیر مادی و به مبدا اصلی انسان یعنی آفریدگار هستی اشاره دارد و در این سطح انسان در وحدت با کاینات قرار می گیرد. به عبارت دیگر این سطح از سطوح هرم، راهی است درونی که شخص را قادر به کشف ماهیت اصلی یا عمیق ترین ارزش ها و معانی در زندگی می سازد. این سطح نفوذ بسیار زیادی بر سایر سطوح دیگر از هرم عصبی - منطقی ديلتزر دارد.

در این مرحله با توجه به ساختار و روش شناسی تکنیک مبداء احساس های وجودی انسان موسوم به کر (core)

و همچنین آگاهی از سطوح هرم ديلتزر، پرسشنامه ای با طرح سوالات زیر تهیه و به افراد ارسال شد:

1- به نظر شما آیا ارتباطی بین انجام تمرین های خود شکوفایی و تغییر پنج احساس درونی تکنیک کر (core) وجود دارد؟

2- آیا در حین برنامه خودشکوفایی به تجارب معنوی دست یافتید؟

3- قبل از انجام برنامه خودشکوفایی در زندگی فردی خود، دستیابی به کدام یک از پنج مورد حس درونی (تکنیک کر) از اهمیت بالایی برای شما برخوردار بوده است به نحوی که با رسیدن و داشتن آن احساس کنید که همه چیز دارید و رضایت کامل و مطلق دارید و دیگر از جهان هستی چیزی غیر از آن نمی خواهید.

-عشق بدون قید و شرط

-صلح درون

-آرامش مطلق

- همه چیز خوب است (be ok)

-وحدت با هستی

4- بعد از انجام برنامه خودشکوفایی در زندگی فردی خود، دستیابی به کدام یک از پنج مورد حس درونی تکنیک کر (core) از اهمیت بالایی برای شما برخوردار بوده است به نحوی که با رسیدن و داشتن آن احساس کنید که همه چیز دارید و رضایت کامل و مطلق دارید و دیگر از جهان هستی چیزی غیر از آن نمی خواهید.

-عشق بدون قید و شرط

- صلح درون

- آرامش مطلق

- همه چیز خوب است (be ok)

- وحدت با هستی

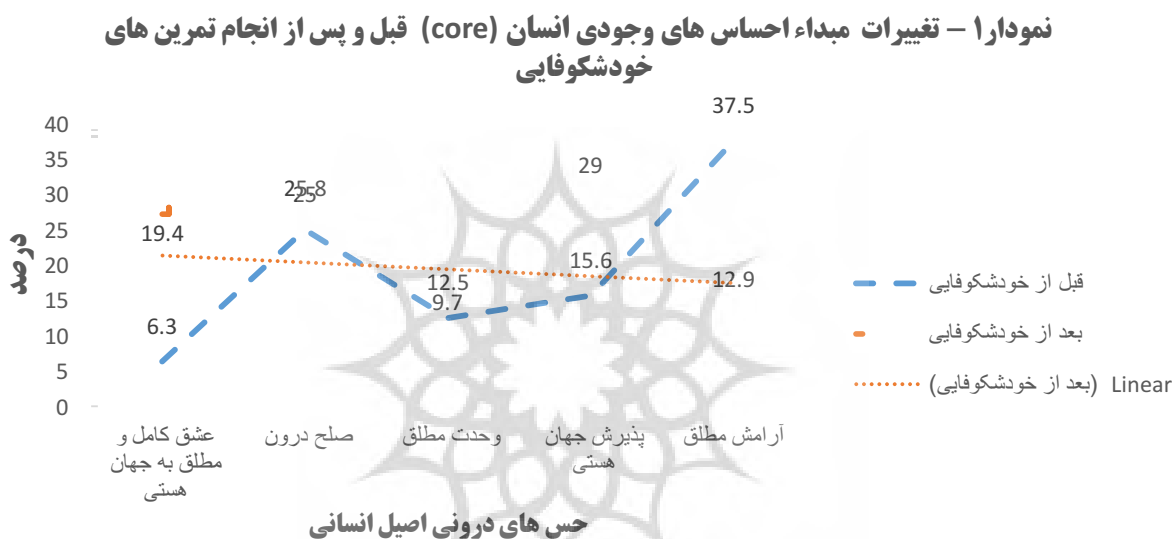
یافته های تحقیق :

پس از اجرای تمرین های خودشکوفایی و ارتقاء سطح عصبی - منطقی در بالاترین سطح هرم ديلتزر نظر سنجی از حدود 40 نفر نمونه تصادفی از جامعه ای که تمرین های مذکور را در طی 40 روز مستمر به انجام رسانده بودند، نتایج زیر که در کوچینگ کاربرد دارند در نمودار های 1 الی 5 نشان داده شده است. یافته ها به شرح زیر می باشد:

1- افراد اظهار داشته اند که بین تمرین هایی که ماهیت خودشکوفایی داشته است با پنج حس درونی اصیل انسانی شامل؛ عشق بدون قید و شرط، صلح درون، آرامش مطلق، وحدت با هستی و حس پذیرش و در حالت همه چیز خوب است (be ok)، ارتباط وجود دارد.

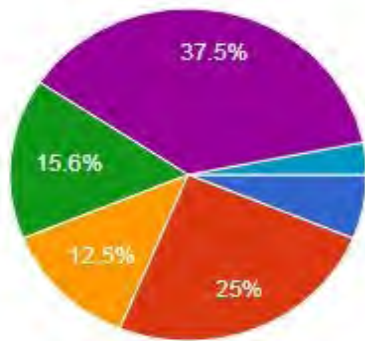
2- افراد نمونه آماری در حین اجرای 40 روز تمرین های خودشکوفایی تجارب معنوی داشته اند.

- 3- افراد، قبل و پس از اجرای تمرین های خودشکوفایی در پنج احساس درونی اصیل انسانی تغییر نگرش داشته اند.
- 4- تغییر نگرش افراد پس از اجرای تمرین های خودشکوفایی به یکدیگر نزدیک تر و شبیه تر شده است. همانگونه که در نمودار 1 مشاهده می شود روند کلی پس از اجرای تمرین های خودشکوفایی شیب ملایم تری دارد به نحوی که انحراف معیار حس درونی افراد در مورد 5 حس اصیل درونی قبل از تمرین های خودشکوفایی 12/2 و پس از آن 8/2 شده است که بیانگر همسویی بیشتر نگرش افراد پس از اجرای تمرین های خودشکوفایی در مورد پنج حس درونی اصیل انسانی به شرح فوق سوق یافته است.
- 5- حس درونی تمایل به رسیدن "صلح درون" و "وحدت مطلق" تقریباً در قبل و پس از اجرای تمرین های خودشکوفایی تغییر چندانی نداشته است.
- 6- حس درونی رسیدن به "عشق کامل به جهان هستی" پس از اجرای تمرین های خودشکوفایی بسیار افزایش یافته است و جایگزین حس "آرامش مطلق" شده است.



منبع : استخراج از پژوهش

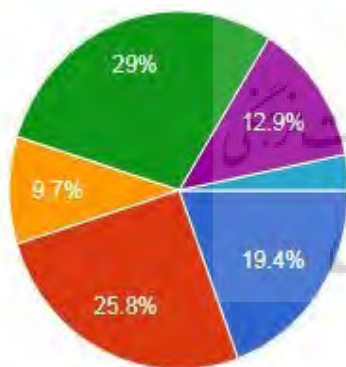
نمودار 2- مبدا احساس های وجودی انسان (core) قبل از تمرین های خودشکوفایی



- عشق کامل و مطلق به جهان هستی
- صلح درون به نحوی که در این جهان هستی دیگر چیزی شما را اذیت نکند و همین گونه که هستید خود را دوست داشته باشید
- با جهان هستی یکی شدن و به وحدت مطلق رسیدن
- یُنیرش جهان هستی با همه خوبی ها و کاستی های آن و همانگونه که هست احساس خوب و راحت داشته باشید
- آرامش مطلق بی نهایت در جهان هستی به نحوی که ...وقتی به آن آرامش رسیدید احساس رضایت کامل کنید

منبع : استخراج از پژوهش ، برخی از نظرات که ممتنع بوده است و بی پاسخ است به رنگ فیروزه ای نشان داده شده است.

مودار 3- مبدا احساس های وجودی انسان (core) پس از تمرین های خودشکوفایی

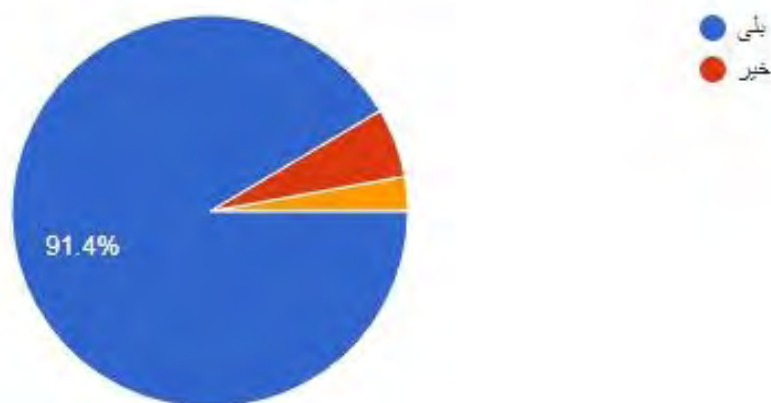


- عشق کامل و مطلق به جهان هستی
- صلح درون به نحوی که در این جهان هستی دیگر چیزی شما را اذیت نکند و همین گونه که هستید خود را دوست داشته باشید
- با جهان هستی یکی شدن و به وحدت مطلق رسیدن
- یُنیرش جهان هستی با همه خوبی ها و کاستی های آن و همانگونه که هست احساس خوب و راحت داشته باشید
- آرامش مطلق بی نهایت در جهان هستی به نحوی که ...وقتی به آن آرامش رسیدید احساس رضایت کامل کنید

منبع : استخراج از پژوهش ، برخی از نظرات که ممتنع بوده است و بی پاسخ است به رنگ فیروزه ای نشان داده شده است.

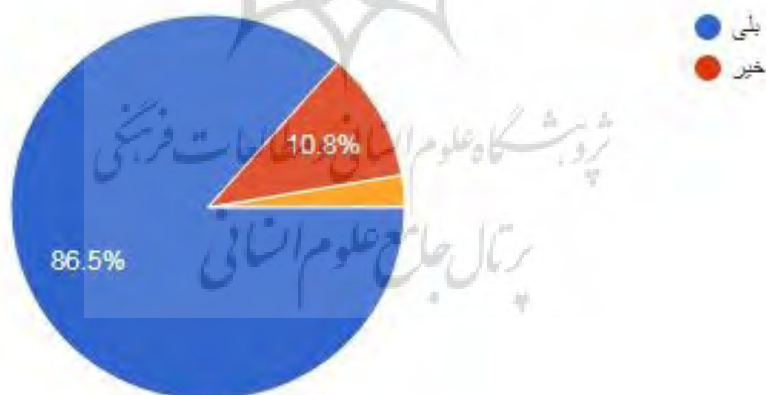
مودار 4- وجود ارتباط بین تمرین های خودشکوفایی و تغییر پنج حس مبدا احساس های وجودی انسان

(core)



منبع : استخراج از پژوهش ، برخی از نظرات که ممتنع بوده است و بی پاسخ است به رنگ زرد نشان داده شده است.

نمودار 5- وجود ارتباط بین تمرین های خودشکوفایی و تجارب معنوی



منبع : استخراج از پژوهش ، برخی از نظرات که ممتنع بوده است و بی پاسخ است به رنگ زرد نشان داده شده است.

نتیجه گیری:

1- با ارتقاء در سطح عصبی - منطقی هرم دیلتز و رشد سطح خودشکوفایی افراد ، تغییراتی در سطح نگرش ها و پنج حس اصیل درونی انسان شامل؛ عشق بدون قید و شرط ، صلح درون، آرامش مطلق ، وحدت با هستی و حس پذیرش و در حالت همه چیز خوب است (be ok) ، به عنوان مبداء و سرچشمه احساس های وجودی انسان (core) پدیدار می شود.

2- در طی انجام و رشد تمرین های خودشکوفایی برای تعداد قابل ملاحظه ای از افراد تجارب معنوی حادث می گردد.

3- هر چه رشد در سطح عصبی - منطقی هرم دیلتز و رشد سطح خودشکوفایی افزایش یابد ، پنج حس درونی اصیل انسانی به شرح فوق ، در افراد نزدیک تر و مشابه یکدیگر می شود.

4- هر چه رشد در سطح عصبی - منطقی هرم دیلتز و رشد سطح خودشکوفایی افزایش یابد، تا حدود قابل ملاحظه ای حس "عشق مطلق به جهان هستی" جایگزین حس درونی اصیل "آرامش مطلق" در انسان ها می شود و دو حس "وحدت با هستی" و "صلح درون" تغییر چندانی نمی یابد. به نظر می رسد هر چه تمرین های خودشکوفایی بیشتر باشد، حس اصیل و حقیقی "عشق مطلق به جهان هستی" ظهور و بروز بیشتری در افراد پیدا می کند.

منابع و مراجع:

-بندلر، ریچارد ، روبرتی، آلساندر، فیتزپاتریک، اوین (1398)، مترجمان ، رضا عمرایی و مهرداد هوشمند، آموزش جامع ان. ال. پی ، نو اندیش، تهران .

- حاج قاسمی، محبوبه (1400)، آناتومی شخصیت (هنر شناخت خود واقعی و نفوذ در دیگری)، کلید آموزش ، تهران .

- عمرایی، رضا (1398)، موفقیت با مهارت های N.L.P. ، علوی، تهران .

- عمرایی، رضا (1398)، هنر روان درمانی و مشاوره ، علوی، تهران .

- عمرایی، رضا، سلیمی ، مریم (1394)، جدید ترین تکنیک های کاربردی برنامه ریزی عصبی و کلامی، انجمن فرهنگی هنری زنان ناشر، تهران.

- سایت iraninlight.com علی مقدم .

Fred A.J. Korthagen & Ellen E. Nuijten Korthagen, Working with core qualities in Professional Development, The Netherlands, www.korthagen.nl/en coaching

Site :<https://www.landsiedel.com/en/nlp-library/core-transformation.html>