

Maykl Holl

# NLP: TƏHTƏLŞÜURA VƏ DAVRANIŞA

## GİZLİ TƏSİRİN QIZIL SİRLƏRİ

---

İnandırmanın və təsirin əsl ustası  
necə olmalı

Tərcüməçi:  
Sabir Sadıqov



qanun nəşriyyatı

Michael Hall

# COMMUNICATION MAGIC

---

Exploring the structure  
and meaning of language

Kitab “Sehrin sirləri” dərsliyinin yenidən işlənmiş və əlavələr edilmiş variantıdır. Dilin strukturu və mənalari üzrə ən mürəkkəb və maraqlı problemlərə – ən dəyərli neyrolinqvistik proqramlaşdırma praktikasına həsr olunub. Doktor Holl həyatı dəyişməyin və keyfiyyətini artırmağın yollarını göstərir. Dəqiq, inandırıcı və təsirli kommunikasiya və peşəkar davranışın təmin edilməsi üçün ünsiyyət, trans və hipnoz ustalığını öyrədir. Kitab həm NLP ilə yeni təmas quranlar, həm də təcrübəli ustalar, təlimçilər və məsləhətçilər üçün faydalıdır. Çünki kommunikasiyanın bütün tətbiq sferalarını – psixoterapiyanı, biznesi, təlim və yaradıcılığı əhatə edir.

**Michael Hall**  
**Məykl Holl**

**COMMUNICATION MAGIC**  
**NLP: TƏHTƏLŞÜURA VƏ DAVRANIŞA**  
**GİZLİ TƏSİRİN QIZIL SİRLƏRİ**

Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2024, 408 səh.

Janr: non-fiction/özünüinkişaf

Ölçü: 130x200 mm

Cild: yumşaq

Çapa imzalandı: 27.05.2024

Nəşir: Şahbaz Xuduğlu  
Tərcüməçi: Sabir Sadıqov  
Redaktor: İlahə Abbas  
Korrektor: Aytən Şamil  
Texniki redaktor: Aygül Yelmarlı  
Mətn dizaynı: Rəhilə Şamil  
Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı

Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76

Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18

Mobil: (+994 55) 212-42-37

e-mail: [info@qanun.az](mailto:info@qanun.az)

[www.qanun.az](http://www.qanun.az)

[www.fb.com/Qanunpublishing](http://www.fb.com/Qanunpublishing)

[www.instagram.com/Qanunpublishing](http://www.instagram.com/Qanunpublishing)

ISBN 978-9952-36-460-6

© Qanun Nəşriyyatı, 2018; 2024

© L. Michael Hall, PhD 2001

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri “Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

# Qısa mündəricat

## I HİSSƏ. ÜNSİYYƏTDƏ SÖZ SEHRBAZI OLMAQ

<b>1-ci fəsil.</b> Sehrin kəşfi.....	32
<b>2-ci fəsil.</b> Linqvistik sehrin yeri <i>Sehr harada gizlənir?</i> .....	44
<b>3-cü fəsil.</b> Sehr möcüzün gözü ilə <i>Möcüzün gözlərinin və ürəyinin məşqi</i> .....	69
<b>4-cü fəsil.</b> Sehrin təzahürləri <i>Xəritələrin transformedici (dəyişdirici) sehri</i> .....	90

## II HİSSƏ. ÜNSİYYƏT SEHRİNİN MODELİ

<b>5-ci fəsil.</b> Sehrin modeli. İxtisarlar.....	112
<b>6-cı fəsil.</b> Sehrin modeli. Ümumiləşdirmə.....	127
<b>7-ci fəsil.</b> Sehrin modeli. Təhriflər (I).....	142
<b>8-ci fəsil.</b> Sehrin modeli. Təhriflər (II).....	165
<b>9-cu fəsil.</b> Sehrin təkamülü. İnkişaf nəticəsində metamodel necə təkmilləşdi .....	194
<b>10-cu fəsil.</b> Sehrin təkamülü. Modelin biznesdə istifadəsi.....	214
<b>11-ci fəsil.</b> Möcüz Kojibskinin sehri.....	236
<b>12-ci fəsil.</b> Kojibskidən daha çox sehr.....	258

## III HİSSƏ. SEHRİN KOMMUNİKASİYADA VƏ HƏYATDA İSTİFADƏSİ

<b>13-cü fəsil.</b> Koqnitiv sehr.....	286
<i>Qoy sehr daha çox olsun</i> .....	286
<b>14-cü fəsil.</b> Danışqıda sehrin istifadəsi.....	304
<i>Ağılın xətləri</i> .....	304
<b>15-ci fəsil.</b> Şüurun hərəkətinin yeddi istiqaməti.....	327
<i>Ağıl xətləri modeli</i> .....	327
<b>16-cı fəsil.</b> Sensor və sistem sehri.....	347
<i>Sözlərin o tərəfində sehr</i> .....	347

# Mündəricat

Müəllif haqqında.....	12
Rus nəşrinə ön söz.....	13
Giriş. Sehlə təmas .....	17
Ön söz.....	18
<i>Zərif nitqin sehri</i> .....	19
<i>Dilin yaratdığı möcüzələr</i> .....	20
Sehrin sirlərinə qayıdış.....	22
<i>Sizə sözlünüzün ağası olmağa imkan verəcək sehr</i> .....	24
<i>Daxildə gizlənmiş sehr</i> .....	25
<i>Siz sehrə hazırsınız mı?</i> .....	28
Təşəkkürlər.....	29

## I HISSƏ. ÜNSİYYƏTDƏ SÖZ SEHRBAZI OLMAQ

<b>1-ci fəsil. Sehrin kəşfi</b> .....	<b>32</b>
Ön tarix.....	32
NLP: sehrin strukturunun öyrənilməsi.....	34
<i>Sehrə geri dönmək</i> .....	35
<i>Psixologiyanın ecazkarları</i> .....	36
<i>İnanılmaz ideya – sehrin strukturu var</i> .....	38
Reallığın xəritələnməsi.....	39
Transformasiyanın linqvistik alətləri.....	41
Transformasiyanın qeyri-linqvistik alətləri.....	42
Xülasə.....	43
<b>2-ci fəsil. Linqvistik sehrin yeri</b> .....	<b>44</b>
<b><i>Sehr harada gizlənir?</i></b> .....	<b>44</b>
Kommunikativ sehrin mənbələri.....	45
Sözlər sehrli olduqda.....	47
“Sehrlı” xəritələrin təbiəti.....	49
Sehr “şüür”da – sizin mental xəritələrinizdə yerləşir.....	51
Xəritələmənin sehrli fəndi.....	55
<i>Bəs əgər sehr xəritədə “problemlər” yerləşdirirsə necə?</i> .....	57

Xəritələmə sənəti, yaxud qərarların sehri.....	59
Transformasiya qrammatikasından istifadə etmədən modelləşdirmənin “sehr”i.....	65
Xülasə.....	68
<b>3-cü fəsil. Sehr möcüzün gözü ilə .....</b>	<b>69</b>
<i>Möcüzün gözlərinin və ürəyinin məşqi.....</i>	<i>69</i>
Daha yüksək səviyyədə anlayış.....	70
<i>Neyrosemantik reallığa və sehrə baxış .....</i>	<i>72</i>
<i>Xəritələrimizin təbiətinə baxış.....</i>	<i>74</i>
Tanımanın sehrlı gücü .....	75
<i>Şüurumuzun “aləm”inə baxış .....</i>	<i>77</i>
Reprezentativ izləmə sehrlı texnologiyadır .....	78
“Heç nə bilmirəm” qayəsinin sehri .....	81
İki növ sehrin fərqləndirilməsi .....	84
Xülasə.....	88
<b>4-cü fəsil. Sehrin təzahürləri.....</b>	<b>90</b>
<i>Xəritələrin transformedici (dəyişdirici) sehri .....</i>	<i>90</i>
“Ey! Bəs sehr haradadır? (Hani?)” .....	91
“Sehr” təəccüb vərdişləri kimi .....	94
“Sehr” bir anı və radikal transformasiya kimi.....	99
Köhnə fobiyalardan qurtulmanın sehri.....	101
Uğur freyminin sehri .....	105
Modelləşdirmənin sehri .....	109
Xülasə.....	110
 <b>II HİSSƏ. ÜNSİYYƏT SEHRİNİN MODELİ</b>	
<b>5-ci fəsil. Sehrin modeli. İxtisarlar.....</b>	<b>112</b>
Modelləşdirici proseslərin vasitəsilə təşkil.....	114
İxtisarların sehri.....	116
1. Sadə ixtisarlar .....	117
2. Qeyri-müəyyən referent indekslər (qeyri-spesifik isimlər və feillər).118	
3. Müqayisə və üstünlük dərəcələrini istifadə edərək olunan ixtisarlar (qeyri-müəyyən münasibətlər).....	121

4. Qeyri-müəyyən proseslər – isimləri modifikasiya edən sifətlər.....	123
5. Qeyri-müəyyən proseslər – feilləri modifikasiya edən zərflər.....	125
Xülasə.....	126
<b>6-cı fəsil. Sehrin modeli. Ümumiləşdirmə .....</b>	<b>127</b>
6. Universallıq kvantorları.....	130
7. Modal operatorlar.....	133
8. İtirilmiş performativlər (qeyri-müəyyən bəyanat subyektləri və ya xəritə yaradıcıları).....	137
Xülasə.....	141
<b>7-ci fəsil. Sehrin modeli. Təhriflər (I).....</b>	<b>142</b>
Sözlərin (qrammatikanın) filmlərə çevrilməsi.....	146
Linqvistik təhriflərin qəliblərinin qeyri-aşkar təbiəti .....	148
9. Nominalizasiyalar .....	151
10. Fikirlərin oxunması .....	158
Xülasə.....	164
<b>8-ci fəsil. Sehrin modeli. Təhriflər (II).....</b>	<b>165</b>
11. Səbəb-nəticə münasibətləri.....	165
12. Kompleks ekvivalentlər.....	174
13. Presuppozisiyalar.....	177
Sehrin strukturu .....	180
Metamodelləşdirmənin strategiyası.....	181
Metamodelləşdirmə və “niyə” ilə başlayan suallar .....	183
Xülasə.....	185
Dilin metamodelinin qısa təsviri .....	186
Dilin metamodeli .....	189
<b>9-cu fəsil. Sehrin təkamülü. İnkişaf nəticəsində metamodel necə təkmilləşdi.....</b>	<b>194</b>
Model struktura sahib oldu.....	194
Metamodelin formatlanması və strukturlaşması .....	196
Reprezentativ sistemlərin köməyi ilə sehrin strukturlaşdırılması .....	198
Linqvistik lövbərləmə sistemi .....	199
Mövcud vəziyyətdən arzulanan vəziyyətə keçidin alqoritmi.....	202
Məntiqi səviyyələrin köməyi ilə modelin təşkili.....	205
Daha yüksək səviyyələr sehri.....	208



Sistemin sehri .....	209
“Qeyri-düzgün formalaşdırılmış” nədir?.....	211
Xülasə.....	213

## **10-cu fəsil. Sehriin təkamülü. Modelin biznesdə**

<b>istifadəsi.....</b>	<b>214</b>
Biznesdə dəqiqlik modeli .....	214
Sehriin əsnəkliyi.....	221
Metamodelin ümumiləşdirmələri .....	227
Metamodel və metavəziyyətlər .....	230
Xülasə.....	235

## **11-ci fəsil. Möcüz Kojibskinin sehri.....**

Metamodelin genişləndirilməsi .....	240
Doqquz əlavə fərqləndirici əlamət .....	241
Metamodelin genişləndirilməsi .....	245
1. Həddindən artıq və yetərsiz müəyyən olunmuş terminlər .....	247
<i>Həddindən artıq/yetərsiz təyin edilmiş terminlərin</i> <i>metamodelləşdirilməsi.....</i>	<i>251</i>
2. Saxta verbal ayırmalar.....	252
<i>Saxta verbal ayırmaların metamodelləşdirilməsi.....</i>	<i>256</i>
Xülasə.....	257

## **12-ci fəsil. Kojibskidən daha çox sehri.....**

3. “Ya-ya” tipli bəyanatlar.....	258
<i>“Ya-ya” bəyanatların metamodelləşdirilməsi.....</i>	<i>260</i>
<i>Nominalizasiyaların növləri.....</i>	<i>261</i>
4. Çoxdərəcəlilik .....	262
<i>Çoxdərəcəli terminlərin metamodelləşdirilməsi.....</i>	<i>266</i>
5. Statik və ya siqnal sözlər .....	268
<i>Statik terminlərin metamodelləşdirilməsi.....</i>	<i>269</i>
6. Psevdosözlər <sup>1</sup> və ya istinad obyektləri olmayan sözlər .....	270
<i>Psevdosözlərin metamodelləşdirilməsi.....</i>	<i>275</i>
7. İdentiklik/identifikasiya.....	276
<i>İdentifikasiyanın metamodelləşdirilməsi.....</i>	<i>282</i>

<sup>1</sup> Psevdo – coğrafi və geoloji terminlərin əvvəlində işlədilərək “yalançı”, bəzən “saxta” mənalarında işlənən mürəkkəb sözlərin tərkib hissəsi

Xülasə.....	284
-------------	-----

### **III HİSSƏ**

## **SEHRİN KOMMUNİKASİYADA VƏ HƏYATDA İSTİFADƏSİ**

<b>13-cü fəsil. Koqnitiv sehr.....</b>	<b>286</b>
<i>Qoy sehr daha çox olsun .....</i>	<i>286</i>
Rasional-emosional terapiya və NLP.....	286
8. Personalizasiya.....	289
<i>Personalizasiyanın metamodelləşdirilməsi .....</i>	<i>289</i>
Metaforlar.....	293
Elə bu?.....	300
Xülasə.....	301
Genişləndirilmiş metamodel.....	302
<b>14-cü fəsil. Danışıqda sehrin istifadəsi.....</b>	<b>304</b>
<i>Ağlın xətləri.....</i>	<i>304</i>
Söhbət refreyminqi.....	306
<i>Dil qəliblərinin təsir üçün istifadəsi.....</i>	<i>308</i>
<i>Spesifiklik sehrinin dəqiq və aydın dili .....</i>	<i>309</i>
<i>“Reallıqlar”ın qurulması, yeni freymlərin verilməsi, refreyminq, auffreyminq və ovsun üçün dəyərləndirmə sehrinin dili.....</i>	<i>313</i>
<i>Birdəfəyə transformasiya üçün, hər hansı mənanın auffreyminqi üçün, daha yüksək səviyyəli ovsun üçün dəyərləndirmə dilinin sehiri.....</i>	<i>316</i>
<i>Neyrolinqvistik sehr – mənalara freyminqi .....</i>	<i>319</i>
<i>Daha bəzi sehrli freymlər freymi .....</i>	<i>323</i>
Xülasə.....	326
<b>15-ci fəsil. Şüurun hərəkətinin yeddi istiqaməti.....</b>	<b>327</b>
<i>Ağlın xətləri modeli.....</i>	<i>327</i>
Şüurun dəyişmə xətləri.....	327
Şüuru yönləndirmək üçün müxtəlif yollar.....	328
Şüuru dəyişdirmənin yeddi üsulu.....	329
1. Defreyminq .....	329
2. Məzmunun refreyminqi .....	329
3. Qarşı refreyminq.....	330
4 və 5. Prefreyminq və postfreyminq .....	331
6. Auffreyminq .....	332

<i>7. Analoji freyminq</i> .....	332
Sehr sizi heyrətləndirdi? .....	333
Şüurun istiqamətinin sehri .....	336
Xülasə .....	337
“Uğursuzluğ”un refreyminqinin iyirmi altı üsulu .....	339
<b>16-cı fəsil. Sensor və sistem sehri</b> .....	<b>347</b>
<b><i>Sözlərin o tərəfində sehr</i></b> .....	<b>347</b>
Hisslərin sehrlı “dil”i.....	349
Xəritələr çoxluğu .....	355
Xəritələr kəşişəndə .....	359
İnsan sistemlərində xəritələr çoxluğunun kəşişməsi (və ya konfliktı). .....	363
Xülasə.....	365
<b>Epiloq. Sehr davam edir</b> .....	<b>367</b>
<b>Əlavə A.</b> Linqvistika və metamodel.....	<b>370</b>
<i>Bu, metamodel üçün nə ifadə edir</i> .....	372
<i>Linqvistika və neyroliqnvistika</i> .....	377
<i>Koqnitiv qrammatika</i> .....	378
<b>Əlavə B.</b> “Var” (“to be”) ilə işləmək .....	<b>381</b>
<b>Əlavə C.</b> Metamodeləşdirmə üzrə çalışmalar .....	<b>384</b>
<b>Əlavə D.</b> Metamodelin metasəviyyələri.....	<b>396</b>
<b>Əlavə E.</b> Yeni genişləndirilmiş metamodel.....	<b>397</b>
<i>Bibliografiya</i> .....	<b>402</b>

# Müəllif haqqında

*Maykl Holl* bir çox kitabların müəllifi, NLP üzrə beynəlxalq təlimçi və neyrosemantika cəmiyyətinin yaradıcılarından biridir. Riçard Bendlerin rəhbərliyi altında NLP-ni öyrəndikdən sonra ona aid çoxlu kitab yazmışdır.

Dr. Holl öz doktorluq dərəcəsini psixolinqvistikaya aid olan koqnitiv davranış psixologiyası üzrə işlərinə görə almışdır. Onun doktorluq dissertasiyası ümumi semantika ifadələrindən istifadə etməklə psixoterapiyanın dörd növünün (NLP, REPT<sup>1</sup>, reallıqla psixoterapiya, loqoterapiya) nəzərdən keçirilməsinə həsr olunmuşdur. 1994-cü ildə Maykl dayanıqlılığını modelləşdirərək metavəziyyətlərin modelini işləyib hazırladı və öz kəşfini Denverdə NLP üzrə beynəlxalq konfransda təqdim etdi. Bu kəşf bir neçə yüz məqalənin və ondan çox kitabın meydana gəlməsinə və bir neçə beynəlxalq təlimin keçirilməsinə səbəb oldu.

---

<sup>1</sup> REPT – rasiona-emosiional davranış psixoterapiyası; A. Ellis tərəfindən 1955-ci ildə yaradılıb inkişaf etdirilən psixoterapiya üsulu

## Rusca nəşrinə ön söz

Baxmayaraq ki, bizim Maykl Holl ilə dostluğumuz artıq 7 ildən çoxdur davam edir və biz birlikdə Rusiyada onun bir çox seminarlarını təşkil etmişik, mən Mayklı daima yeni, özüm üçün tamamilən gözlənilməz yöndən tanıyıram.

Məkandan asılı olmayaraq – Robert Dilsı və Cudit Delozye ilə konfransda və ya bizim “Təhsildə NLP” mərkəzində, restoranda dostcasına söhbət əsnasında, yaxud indiki kimi onun kitabını oxuyarkən – hər bir yeni görüş mənim üçün bir hadisə olur, çünki Maykl heyretəmiz dərəcədə yaradıcı və qeyri-adi həmsöhbətdir.

Bax elə bu kitabın səhifələrində də o mənim qarşımda eyni zamanda bir neçə rolda özünü göstərdi: müdrik və mütəfəkkir, əla nətiq, alovlu nağılbaz, filosof və tədqiqatçı, təbliğatçı və praktik, yeni istiqamətin müəllifi. O öz kitabında şəxsi stilindən kənara çıxmada çox vaxt birləşməsi mümkünsüz görünən şeyləri bir-birinə calayır: Qreqori Beytsonun, Alfred Kojibskinin, Bertran Rasselin işlərindən sitatları şərh edir, məsələnin məğzini anlamağa yardım edən sadə tarixçilərlə, elmi mülahizələri məişət ünsiyyətlərindən elementar misallarla, tarixi məlumatları özünü yaxşı təqdim etmiş NLP modellərinin yenilənməsi haqda öz ideyaları ilə əlaqələndirir.

Hörmətli oxucu, əlinizdə tutduğunuz kitabda Maykl Holl NLP-nin qaynaqlarına, 30 il geriyə dönməyə cəhd etmişdir. Belə keçmişə qayıtma və ona yeni ideyalar, nailiyyətlər prizmasından baxmaq tamamilə başqa gələcək yaratmağa imkan verir. Con Qrinder və Riçard Bendler yeni istiqamətin əsl yaradıcıları ola-

raq böyük psixoterapevtlərin (Frits Perlz, Virçinya Satir, Milton Erikson) öz müştəriləri ilə kommunikasiyasına tamam yeni gözlə baxdılar. Onların səyi nəticəsində NLP üzrə ilk kitab – “Sehrin strukturu” yarandı. Kitabda insanların ünsiyyətinin dərin mexanizmləri və nitqimizin yarada biləcəyi dəyişikliyin gücü açıqlandı.

Öz kitabı ilə Maykl bizi ünsiyyət sehrinin metodoloji qaynaqlarına qaytarır, müəlliflərin “səhvlər”ini göstərərək onların həlli variantlarını təklif edir. Onun yeni inkişaf istiqamətlərini tapır, bu sehrin strukturunun istifadəsinin daha asan modellərini yaradır, öz vasitələrini əlavə edir və beləliklə, daha tam və mükəmməl model əmələ gətirir.

Bu işin müəlliflərinin elmi və tətbiqi fikirlərinin diapazonu o qədər genişdir ki, təcrübəsiz oxucunu asanlıqla peşəkar linqvistikanın, semantikanın və özünün metavəziyyət modeli məsələlərinə, müxtəlif ideyalar və konsepsiyalara cəlb edir, həm də bu sırada öz nitqinin rəvanlığını saxlayır.

Qeyd etmək lazımdır ki, onun bu işi NLP sahəsində yaradılanlardan ən yaxşı şeyləri özündə birləşdirir: bizim qavrayışımızın fəaliyyət məsələləri, metamodel və Milton-model (hipnotik nitqin əsası), sözün sehrinin məntiqi səviyyələrlə qarşılıqlı əlaqəsi (tamamən gözlənilməz variantda), S.C.O.R.E. (insan təcrübəsinin sistem təsviri modeli və NLP-nin məsləhət sessiyası) modelinin yaranma qaynaqları və sair. Ümumilikdə isə Maykl belə bir suala cavab verir: “Ünsiyyətdə insanın düşüncə üsullarının dəyişməsi necə baş verir və bu transformasiyanın ardınca insanın davranışının seçimi və əsnəkliyi necə dəyişir?”

Bir NLP mütəxəssisi kimi mənim üçün ən əhəmiyyətli bu kitabın müəllifinin şəxsi və peşəkar sehrinin strukturudur. Kitabın səhifələrində o, gizli formada öz materialını necə təqdim etməyi, oxumağı, eyni zamanda ideya və alətləri mənimsəmə