



ناربخچه‌ی
علم

ان.ال.پی

N.L.P

مانند اتوبوسی است که هر شخصی، خود باید راننده‌ی آن باشد. آنچه که «ان.ال.پی» را از رشته‌های دیگر متمایز می‌کند، تمرکز آن بر الگوسازی است؛ الگوسازی، کسب مجموعه‌ای از اطلاعات الگوهای موفق در سراسر جهان است. این الگوها، نشان‌دهنده‌ی چگونگی عملکرد افراد به بهترین صورت می‌باشد و بیانگر آن است که انسان‌ها چگونه از تجربه‌ی افراد موفق استفاده می‌نمایند تا به پیشرفت نایل شوند. ویژگی‌های مشخص «ان.ال.پی»، اجرای تکنیک‌های خاص برای مطالعه، تحلیل و عملکرد این الگوها و روش‌های به‌کارگیری آن‌هاست. «ان.ال.پی» تحلیل تمام حوزه‌های عملکرد فردی و حرفه‌ای مانند انگیزه، یادگیری، تداوم سلامت، فعالیت‌های ورزشی، ارتباطات، مذاکره، سخنرانی در مکان‌های عمومی، درمان، مدیریت تغییر و... را دربر می‌گیرد. دراصل، «ان.ال.پی» رویکردی منظم و کلی‌نگر برای درک اثربخشی فردی و سازمانی است. می‌توان یکی از دستاوردهای بسیار مهم علم برنامه‌ریزی عصبی - کلامی را چگونگی به‌کار بستن عمدی مغز برای به‌دست‌آوردن نتایج دلخواه دانست. این روش استفاده از «ان.ال.پی» بر این فرض استوار است که اگر کسی بتواند کار خاصی را انجام دهد، انسان‌های دیگر نیز می‌توانند در صورت رعایت شرایطی، به نتایج مشابه دست‌یابند. البته برای وقوع چنین امری، فرد باید بتواند نحوه‌ی فرآیندهای شناختی روی‌داده در مغز و الگوهای خود را کشف نماید یا به بیانی ساده‌تر، باید بتواند طرز استفاده‌ی الگوی مغز خود را درک کند. «ان.ال.پی» مکتبی چندبعدی است که در آن رشد، توانایی و

دانش «ان.ال.پی» توسط «ریچارد بندلر»، دانشجوی روان‌شناسی و «جان گریندر»، استاد زبان‌شناسی دانشگاه «یو.سی.اس.سی.» در سال ۱۹۷۵ به جامعه‌ی علمی و هم‌چنین مردم عادی معرفی شد. «ریچارد» و «جان» طی مطالعات خود متوجه الگوهای مشترک معینی در نحوه‌ی کاربرد عامل زبان در بعضی از درمان‌گران مشهور که از آن در درمان استفاده می‌کردند، شدند. این دو پژوهشگر به مطالعه و مشاهده در این زمینه پرداختند و سپس، مدل‌هایی از الگوهای زبانی را با استفاده از روش «Verbal Modeling» تهیه کردند. این دو محقق بر این باور بودند که با تهیه‌ی مدل‌هایی از درمان براساس شیوه‌های روان‌درمان‌گران تأثیرگذار و تقسیم آن‌ها، قادر به دستیابی به نتایجی کارآمد و مشابه و هم‌چنین انتقال آن به روان‌شناسان دیگر خواهند بود. «بندلر»، پایه‌گذار «ان.ال.پی» چنین تعریفی از ذهن دارد: «ذهن مانند یک اتوبوس است. به این دلیل که اتوبوس همیشه از مبدأ در حال حرکت به طرف مقصد است و دیگر این که مرتب پر و خالی می‌شود و ذهن آدمی نیز همیشه در حال هدف‌گذاری و هدف‌یابی است و در زندگی خود هر روز تصمیم می‌گیرد تا کار تازه‌ای را آغاز کند اما متأسفانه در اول و وسط راه، هدف را رها نموده و نسبت به آن دلسرد می‌گردد و آن نیرو و حس اولیه را نسبت به هدف ندارد.» برای نمونه ذهن‌تان را متوجه ورزش می‌کنید اما وسط راه منصرف شده و به دنبال موسیقی می‌روید، بعد خسته‌شده به دنبال درس می‌روید و همین‌طور ادامه می‌دهید؛ این بی‌هدفی است و شما هیچ‌موقع به مقصد نخواهید رسید. ذهن هر انسانی،

ثروت حقیقی یک ملت، در ذخیره‌ی طلا و نقره‌ی او نیست، بلکه در توان یادگیری او، در بصیرت او و در درستکاری فرزندان اوست.

«جبران خلیل جبران»

بزرگ‌ترین آرزو

پیش از آن که «سقراط» را محاکمه کنند، از او پرسیدند: «بزرگ‌ترین آرزویی که در دل داری، چیست؟» پاسخ داد: «بزرگ‌ترین آرزوی من، این است که به بالاترین مکان در آتن صعود کنم و با صدای بلند به مردم بگویم که ای رفقا! چرا با این حرص و ولع، بهترین و عزیزترین سال‌های عمر خود را به جمع‌آوری ثروت و عبادت طلا می‌گذرانید، درحالی که آن‌گونه که باید و شاید، در تعلیم فرزندان‌تان که مجبور هستید روزی ثروت خود را برای آنان باقی‌گذارید، همت نمی‌گذارید؟!»

مسعود لعلی



انعطاف‌پذیری در انتخاب، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این مکتب، روشی ساختارمند برای کمک به انسان‌ها در جهت تغییر الگوهای احساسی و فکری برای پیشرفت‌های شخصیتی نیز می‌باشد. این علم، الگوهای ارتباطی ویژه، قدرت تخیل و تجسم، حافظه و حرکت را ترکیب می‌کند تا به انسان‌ها کمک کند بر محدودیت‌های خود غلبه نمایند و راه‌حلی برای مشکلات شخصی‌شان به‌دست آورند.

مورد دیگری که در «ان.ال.پی» با عواطف پیوند دارد، ارتباط آن با رفتار است. از آن‌جا که ارتباط نزدیکی بین بدن و ذهن وجود دارد، ایجاد تغییرات ذهنی با تغییر موقعیت بدن، نمونه‌ای از این نوع ارتباط است. بیش‌تر مردم از روی عادت، موقعیت‌های مختلفی در ارتباط با حالت‌های عاطفی متفاوت دارند، برای نمونه وقتی پرنرژ می‌باشند، فضای بیش‌تر و هنگام نگرانی، فضای کمی را اشغال می‌کنند، یعنی با تغییر موقعیت بدن، امکان تغییر افکار و احساسات وجود دارد.

یکی از نقاط قوت «ان.ال.پی»، توانایی آن برای تحت‌تأثیر قراردادن و تغییر در سطوح اساسی باورها و ارزش‌هاست. اگرچه آموزش مهارت‌های جدید، تغییراتی را به‌وجود می‌آورد اما باورها و ارزش‌ها، فرض‌هایی‌ست که اساس تفکرات و عملکرد هر فردی را تشکیل می‌دهد و با مطالعه و یادگیری هنر «ان.ال.پی» و کسب مهارت بر تکنیک‌های آن، می‌توان تغییرات بسیار اساسی که تاکنون برای هر فردی بسیار مسأله‌ساز بوده را ایجاد نمود.

«ان.ال.پی» به‌طور خلاصه در ۴ حوزه‌ی زندگی تأثیر می‌گذارد؛ ۴ عاملی که هر انسان موفقیت‌جو و کمال‌طلبی، هرگز بدون آن‌ها قادر به طی پله‌های ترقی و کمال نخواهد بود. درواقع می‌توان این علم را در ۴ جمله‌ی زیر خلاصه نمود:

- تمامی افراد باید اصول برقراری ارتباطات مؤثر را بدانند.
- هدف‌سازی نمایند.
- حواس خود را جمع کنند.
- همواره انعطاف‌پذیر باشند.

هر انسانی باید بتواند برای رسیدن به موفقیت و کمال انسانی خود، در این ۴ حوزه فعالیت نموده و از تمامی قابلیت‌های خود در راستای استفاده‌ی صحیح از مغز و جسم استفاده نماید؛ کدام‌یک از موارد زندگی را می‌توانید جست‌وجو کنید که شامل این مراحل نگردد؟ دست‌کم یک انسان متعادل که در راستای کسب علم و رسیدن به اهداف خود قدم‌برمی‌دارد، هر حرکتی که انجام می‌دهد، خود نوعی برقراری ارتباط است و مقصد این ارتباط، همواره یک هدف می‌باشد. انسان برای رسیدن به این اهداف، به ابزاری نیاز دارد به‌نام «ذهن» و «جسم» که با تقویت آن‌ها می‌تواند خیلی سریع قله‌های موفقیت را یکی پس از دیگری فتح نماید، به‌همین دلیل، «ان.ال.پی» یک دیدگاه کلی‌نگرانه دارد و محدود به یک کاربرد یا چند تکنیک خاص نمی‌باشد.

ادامه دارد...



استاد امیرحسین غروی

فارغ التحصیل در ان.ال.پی - هیپنوتیزم اریکسونی و اناگرام