

به نام خدا

مقدمه ای بر :

برنامه ریزی عصبی کلامی ان ال پی NLP

ارائه توسط :

دکتر میرعابدینی

عضو هیات علمی دانشگاه

زمستان 1401

ان . ال . پی امکانات زیادی را در اختیار فرد قرار می دهد ؛ اما این در صورتی کارساز است که فرد ماجراجو و انعطاف پذیر باشد و به آنچه که زندگی در اختیار او قرار می دهد ؛ احساس رضایت کند.

ان . ال . پی بر پایه ی عملکرد و اصولی استوار است که در زیر به بعضی از آن ها اشاره شد ه است:

- مطلوبیت عملی ، می تواند مورد بررسی قرار گیرد و از فردی به فرد دیگر انتقال یابد.

- عملکرد مطلوب به رشد مهارت ها و رشد حالات جسمی و ذهنی سازگار ، نیاز دارد.

- حالات فیزیکی و ذهنی ، می تواند به عناصر متمایز و کوچک تقسیم شود و تغییر پیدا کند تا نتایج مطلوب را به دست آورد.

آن چه ان . ال . پی را از رشته های دیگر متمایز می کند ، تمرکز آن بر الگوسازی است . به طور خلاصه، الگوسازی کسب مجموعه ای از الگوها در ان . ال . پی است ؛ الگوها نشان دهنده ی چگونگی عمل افراد به بهترین صورت می باشند و نشان می دهند انسان ها چگونه از تجربه ی افراد موفق استفاده می نمایند تا به پیشرفت نایل شوند.

ویژگی های مشخص ان . ال . پی اجرای تکنیک های خاص برای تحلیل اجزای عملکرد و چگونگی تحلیل پردازش اطلاعات و روش های به کارگیری راهبردهای پیشرفت می باشد .

ان ال پی تحلیل تمام حوزه های عملکرد فردی و حرفه ای مانند : انگیزش ، یاد گیری ،
تداوم سلامت ، فعالیت های ورزشی ، ارتباطات ، مذاکره ، سخنرانی در مکان های عمومی ،
گروه سازی و مدیریت تغییر را در بر می گیرد.

در اصل ان . ال . پی رویکردی منظم و کلی نگر برای درک اثر بخشی فردی و سازمانی
است.

استفاده از الگوها در «ان . ال . پی»

الگوهای موجود در پیشرفت شامل اهداف ، رفتار، افکار ، باورها ، احساسات و معنویات
است (گوردن ، داویز ، دیلتز) اگر هر عنصر را یک به یک در نظر بگیریم می توان دید
چگونه ان . ال . پی افراد را قادر می سازد تا به بررسی و بهبود عملکردشان بپردازند.

اهداف

اهداف را طوری تعیین کنید که قادر به رسیدن آن در کوتاه مدت باشید.

رفتار

یاری رساندن به دیگران، همنوایی با دیگران، به کارگیری الگوهای زبانی متناسب با
شخصیت افراد، استفاده از زبان برای برقراری ارتباط و تاثیر

این جا کیفیت های متعددی وجود دارد که شامل موارد زیر است:

• تشخیص شخصیت و الگوهای انگیزشی افراد با استفاده از الگو های زبانی
آنان.

- تشخیص این که دیگران به چه حواسی وابسته اند ، از طریق گوش دادن ، به کلماتی که آنان به کار می‌برند.
- توانایی کلی گویی یا جزئی گویی در جای مناسب ، برای کسب نتایج خاص
- استفاده غیرمستقیم از زبان برای تشخیص و تاثیر
- احترام به کلمات و عبارت های دیگران ، چرا که کلمات ، بیانگر تجربه آن ها از واقعیت است.

تفکر

شامل قدرت تولید و قدرت ادراک است.

عناصر تفکر شامل دیدن (دیداری) شنیدن (تصور صداها یادداشتن گفت و گوهای درونی)، تجربه‌ی احساسات (عاطفی یا بساوشی) و حس کردن بوها یا مزه‌ها است . در هریک از این حوزه‌ها ، ان . ال . پی کمک می‌کند تا این افراد متوجه افکارشان باشند و در صورت نیاز آن ها را تغییر دهند.

برای مثال ممکن است از کسی بخواهید درباره گلی فکر کند ابتدا او می‌تواند ، تصور کند که گل چگونه است ؛ سپس او بوی آن را در نظر می‌آورد. آنگاه احساس خود درباره ی گل را به ذهن آورد و در آخر مزه آن را تصور کند . بعضی گل ها خوراکی هستند . تا این جا تجربه فرد از گل تقلید از واقعیت بوده است.

شما از فردی بخواهید که گل واقعی را تصور کند آن گونه که قابل ادراک است ؛ تجربه ی ذهنی خود را تغییر دهد تا چیز کاملاً جدیدی را در تصور خود ایجاد کند . برای مثال شما

ممکن است از او بخواهید که گلی را با رنگ ، اندازه و بوی متفاوت و غیره تصور کند .
توانایی ذهن برای انجام دادن این تغییرات، اساس یادگیری و نوآوری است و اگر شما
تجربه کافی نداشته باشید ممکن است با تغییرات به وجود آمده حاصل از تغییرات ذهنی
شگفت زده شوید.

توانایی تغییر حواس در ان . ال . پی افراد را قادر می سازد تا تجربیات کم و بیش
خوشایندی را در خود ایجاد کنند و اگر از ایجاد تجربه ای ناخوشایند در ان . ال . پی
شگفت زده هستند ؛ به چگونگی آموزش افراد برای دور نگه داشتن دستان خود از آتش ،
یا به چگونگی مطمئن ساختن افراد برای دوری کردن از رانندگی بعد از مصرف مشروبات
الکلی فکر کنند.

احساسات

روش دیگری که در ان . ال . پی با عواطف پیوند دارد از طریق ارتباط آن با رفتار است . از
آنجا که ارتباط نزدیکی بین بدن و ذهن وجود دارد ؛ ایجاد تغییرات ذهنی با تغییر موقعیت
بدن ، یک نمونه از این نوع ارتباط است.

اغلب مردم از روی عادت موقعیت های مختلفی در ارتباط با حالت های عاطفی متفاوت
دارند ، برای مثال وقتی که آن ها پر انرژی هستند ، فضای بیشتر و هنگام نگرانی ، فضای
کمی را اشغال می کنند . با تغییر موقعیت بدن ، امکان تغییر افکار و احساسات وجود دارد.

باورها / ارزش ها / فرض ها

یکی از نقاط قوت آن . ال . پی توانایی آن برای تحت تاثیر قراردادن تغییر سطوح اساسی است . اگر چه آموزش مهارت های جدید؛ تغییراتی را به وجود می آورد ، ولی این باورها ، ارزش ها و فرض هایی هستند که اساس هر فرد را تشکیل می دهند.

نشان دادن یک گوجه فرنگی سبز به فردی که باور می کند گوجه فرنگی ها همیشه قرمز هستند و یا تشویق فردی از اقلیتی برای درخواست شغلی که باور نمی کرد ، به آن شغل دست یابد ؛ از جمله این موارد است.

معنویت

« آن . ال . پی » راه های کاوش ماورای تجربه های زندگی روزمره را نیز تحت تاثیر قرار می دهد . بعد معنوی مفهومی نسبتا متفاوت از مفاهیم دیگر مثل : افکار ، احساسات ، رفتار و باورهاست که مورد بحث قرار می گیرد ؛ بنابراین انتقال این مفاهیم به دلیل این که مردم فهم یکسانی از آن ها دارند آسان تر است .

برای مثال در بحث سنجش میزان توجه یا عدم توجه دانش آموز کارنسبتا آسانی است . با این وجود با معنویت ، تجربه هر فردی درونی و منحصر به فرد است و کلمات برای بیان آن محدود است.

برای مثال دو فرد ممکن است از منطقه ای در خارج از شهر دیدن کنند و از مناظر ، صداهای حیوانات تابش آفتاب واز بوهای خوش آنجا لذت ببرند یکی از آن ها ممکن است ، به سادگی روز خوبی را در بیرون از منزل تجربه کند ، ولی برای شخص دیگر بیرون بودن از خانه به منزله آگاهی از چیزی ماورای تجربه او باشد . شاید دیدن آن منطقه احساس دست یافتن به چیزی ، احساس یکپارچگی ، احساس قدرت یا کیفیتی باشد که حواس او را اشباع می کند . اگر چه شخص دوم کاملا از این تجربه فردی آگاه باشد توضیح آن در

زبان روزمره برای او دشوار است . برخلاف چنین محدودیت هایی بسیاری از افرادی که با ان . ال . پی کار می کنند . به افراد دیگر کمک می کنند تا حس و آگاهی معنوی خود را توسعه بخشند.

مشخصه های ان . ال . پی

- ان . ال . پی یک رویکرد کلی نگر است.
- ان . ال . پی با جزئیات سروکار دارد.
- ان . ال . پی بر اساس توانایی و الگوسازی نقشی است.
- ان . ال . پی بر پردازش ذهنی تمرکز دارد.
- ان . ال . پی طرح های زبانی خاص را به کار می برد.
- ان . ال . پی هم با ذهن هشیار و هم با ذهن ناهشیار کار می کند.
- ان . ال . پی در فرایندها و نتایج سرعت عمل دارد.
- ان . ال . پی رویکردی خنثی است.
- ان . ال . پی در رفتار خود به افراد احترام می گذارد.

پیش فرض‌ها

- تجربه برای خود ساختاری دارد.
- ذهن و جسم هر دو به یک سیستم وابسته هستند.
- افراد کارهای خود را تمام و کمال انجام می‌دهند.
- اگر انجام کاری برای کسی ممکن است ، هر فرد دیگری قادر به انجام آن کار می‌باشد.
- هر فردی از تمامی منابع مورد نیاز برخوردار است.
- شکست اصلا معنایی ندارد ، هر چه هست بازخورد است.
- اگر آن چه را انجام می‌دهید ؛ موثر نیست کار دیگری انجام دهید.
- بعضی اوقات شما آنچه را که بهترین است ، به نحو احسن انجام می‌دهید.
- در پشت همه‌ی رفتارها یک مقصد اصلاحی وجود دارد.
- معنای یک ارتباط پاسخی است که دریافت می‌کنید.
- ادراک افراد دریافت کننده ، موثر بودن یک تعامل را مشخص می‌کند ؛ نه قصد فرد شروع کننده آن تعامل.

با توجه به سرعت بالای « ان . ال . پی » چگونه می توان از آن استفاده بهینه کرد؟

اگر شما عادت به انجام دادن کارها در مدت زمان طولانی داشته باشید ، سرعت عمل کاری ممکن است مورد ظن و گمان شما باشد . برای نمونه شما ممکن است که بگویید ، به سالیان سال مطالعه نیاز هست تا بتوان تفاوت های بین گیاهان وحشی را یاد گرفت ، اما برخورد با خارهای یک گیاهان وحشی می تواند ، به خوبی ظاهر و بوی آن را در ذهن شما تداعی کند و برای همیشه در ذهنتان بماند.

به این دلیل که رویکردهای معمول روان شناسی به طور سنتی وقت گیر بوده اند باور کردن سرعت عمل ان . ال . پی می تواند مشکل ساز باشد . با این حال سرعت عمل ان . ال . پی در کسب نتایج به اثبات می رسد.

چارچوبها ، الگوها ؛ تکنیکها

دیاگرام تجربی:

در اصل این دیاگرام دو نوع کاربرد دارد : تغییر فردی و الگوسازی و بهبود عملکرد . این دیاگرام پیچ عنصر را که بر عملکرد تاثیر دارند ، ارائه می دهد:

- نتایج
- رفتار
- راهبردهای ذهنی
- عواطف

یک سخن مورد قبول در آن . ال . پی این است که اگر شما همیشه آن چیزی را انجام دهید که قبلا انجام می دادید ، به همان خواسته ی قبلی خود می رسید.

سطوح عصبی، زبانی (سطوح منطقی)

این چارچوب (که رابرت دیلتز آن را توسعه داد.)، به تفکر درباره یادگیری و تغییر و رشد فردی کمک می کند و دارای شش سطح اساسی است که در آن فرد می تواند عمل کند.

این شش سطح ، به ترتیب اهمیت عبارتند از:

• محیط (کی و کجا چیزها اتفاق می افتد؟ فرصت ها و محدودیت ها)

• رفتار (آن چه که فرد انجام می دهد . عمل ها و عکس العمل ها)

• توانایی ها (چگونه فرد کارها را انجام می دهد و آن فرد چگونه انگیزش پیدا

می کند؟)

• هویت (تفکر فرد درباره ی خود ، معنایی از خود و مأموریت فردی)

• معنویات (فرد برای چه چیزی اعمالی را انجام می دهد، به خاطر خانواده،

جامعه و یا به خاطر آن چه که فراسوی فرد است)

این سطوح اساسی در سلسله مراتبی قرار می گیرند که در آن معنویت در بالاترین سطح و محیط در پایین ترین سطح قرار دارد و هر سطح نسبت به دیگر سطوح نورولوژی بیشتری را شامل می شود. این سطوح بعضی اوقات، به عنوان دایره هایی در درون دایره های دیگر نشان داده می شوند ، اما در اغلب موارد، به عنوان مثلث هایی در نظر گرفته می شوند که در

آن 5 سطح اول اساس مثلث را تشکیل داده و سطوح بالاتر، به عنوان یک مثلث واژگون در درون مثلث اول در نظر گرفته می‌شوند.

این چارچوب را می‌توان در روش‌های مختلفی به کاربرد، یک روش مهارتی، تناسب و هم‌خوانی بین سطح است. به عنوان مثال، برای یک فرد ممکن است که به موقع سرقرار حاضر شدن مهم باشد؛ اما در عمل اغلب دیر کند. بنابراین این باور (اهمیت حضور به موقع در ملاقاتها) با رفتار (دیرکردن) در تضاد است.

این چارچوب به افراد کمک می‌کند، تا دریابند که بین تفکر و عملکرد آن‌ها و ارزش و هویتشان هماهنگی وجود دارد یا خیر، تضاد بین این سطوح به استرس، سوء تفاهم‌ها و عملکرد ضعیف منجر می‌شود.

این چارچوب برای سازمان‌ها نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

اگر شرکتی از یک مشاور دعوت کند تا مطالبی را درباره توجه به مشتری‌ها ارائه دهد، سوالات مرتبط به سطوح نورولوژی، به شناسایی ناهماهنگی‌های موجود در شرکت کمک می‌کند.

ناهماهنگی‌هایی مانند: نامرتب بودن کارگاه یا عدم توجه کارکنان به دیدگاه‌های مشتریان. این ناهماهنگی‌ها می‌تواند با باور آن سازمان که توجه به مشتری است، در تضاد باشد.

هم‌چنین در بعضی اوقات افکارهای کارکنان درباره توجه به مشتری با افکار سازمان مطابقت ندارد و به انتقال پیام‌های نامشخص، به ملاقات‌کنندگان و با مشتریان منتهی می‌شود.

خطوط زمانی:

خطوط زمانی یک چارچوب مفهومی است که با چگونگی ادراک فرد از زمان سروکار دارد و نشان می‌دهد که افراد اطلاعات را بر اساس زمان به روشهای مختلف ذخیره می‌کنند. یونانیان باستان با مفهوم خطوط زمان آشنا بودند و آن را در افکار و نوشته‌های خود در طول قرن‌ها منعکس کرده‌اند.

نظریه‌ی خطوط زمانی؛ یعنی این که افراد نسبت به زمان به روش‌های گوناگونی واکنش نشان می‌دهند. یک مثال ساده نشان می‌دهد که زمان اغلب وقتی که غیر قابل کنترل، به نظر می‌رسد آهسته می‌گذرد (برای مثال: منتظر شدن در یک ترافیک سنگین) و در طول لحظه‌های لذت بخش، به سرعت می‌گذرد. پس زمان یک مفهوم ثابت نیست، بلکه مفهومی است که بر طبق درک ما از آن تغییر می‌کند.

ان. ال. پی مفهوم زمان را بیشتر مورد توجه قرار می‌دهد و ما را قادر می‌سازد تا خود را در زمان‌ها و مکان‌های مختلف تصور کنیم.

برای روشن شدن مطلب، مفهوم حرکت زمان را در نظر می‌گیریم. بدین گونه که خطی در کف اتاق تصور کنیم که یک سر آن زمان گذشته و سردیگر آن زمان آینده را نشان دهد، زمان حال بین این دو تاست.

این امکان وجود دارد که ما روی خط در نقطه‌ای بایستیم که زمان حال را نشان بدهد و به آینده نگاه کنیم و تصور کنیم که آینده چگونه می‌تواند باشد. مثلاً تصور می‌کنیم که فعالیت خاصی را انجام می‌دهیم.

هم چنین می‌توانیم گذشته را به همان ترتیب تصور کنیم و رفتار خود در گذشته را به خاطر بیاوریم. چنین تصوراتی به فرد کمک می‌کند تا احساسات خود را درباره‌ی حوادث خاص تصور کند.

باز ممکن است که فرد به طور فیزیکی در چنین خطی حرکت کند، مثل این که گذشته را مرور می‌کند، یا به آینده حرکت می‌کند. بدین ترتیب دسترسی مجدد به احساساتی که با حوادث خاص در ارتباط است، نسبتاً آسان می‌شود. وقتی که فرد این تصورات را به وجود می‌آورد، امکان ارزشیابی از یک دیدگاه دیگری را که به ظاهر وجود دارد می‌بینید و می‌تواند از پاسخ‌های خود مطلع شده، تغییرات مناسب را به وجود آورد. مفهوم خطوط زمانی، که در حقیقت یک روش استعاری است. روشی عالی را در کار با موضوعات و کسب دیدگاه‌ها و رشد بیشتر فردی فراهم می‌کند.

نظریه‌ی هماهنگ سازی حوزه‌ای:

بسیاری از متخصصان درباره‌ی تبدیل رشته ان . ال . پی به یک چارچوب و هماهنگ سازی آن اندیشیده‌اند. رابرت دیلتز چارچوبی را ارائه می‌دهد و عقیده دارد که همزمان با پیشرفت؛ ان . ال . پی از شکل منظم فاصله گرفت و به رویکردهای مرحله به مرحله خطی نزدیک شد. اگر چه این مساله به انتقال سریع تکنیک‌ها و مهارت‌ها انجامید، از سویی به از دست رفتن تصویر بزرگ‌تر منتهی شد.

بنا براین بسیاری از دانشجویان ان . ال . پی تلاش می‌کنند، تا دریابند که چگونه ابزار و تکنیک‌هایی که آموخته‌اند؛ با یکدیگر تناسب پیدا می‌کنند. در جهت حل این مشکل، دیلتز چارچوبی را برای فهم عملکرد انسانی ارائه داد.

این چارچوب دارای سه عنصر است:

• سطوح عملکرد (سطوح منطقی)

• زمان

• دیدگاه (موقعیت ادراکی)

ان . ال . پی جدید

ان . ال . پی جدید یک روش کل نگر در دستیابی به پتانسیل انسانی است. کتاب «همسفر با لاک پشت ها» اثر جان گریندرو دلوزیر بعضی از ایده‌های موجود در ان . ال . پی جدید را بیان می‌کند. ان . ال . پی جدید نتیجه‌ی کار و حاصل تجربه‌ی کارلوس کاستاندا و گری گوری باتسون، در رابطه با سرخ پوستان آمریکا و طبل زنی ، پایکوبی و آواز خوانی آفریقایی‌ها و نتیجه‌ی مطالعات آن‌ها در زمینه‌ی انسان شناسی و داستان گویی می‌باشد. بعضی از رویکردهای آن شامل خواب دیدن‌های فعال، رشد علوم شهودی و انجام تمرینات، به منظور هماهنگ سازی فعالیت های مغزی است.

منبع: سایت دکتر کامران صداقت <http://www.sadaghat.org>

پیش فرض‌ها برنامه ریزی عصبی-کلامی(ان ال پی): 15

پیش فرض اول : داشتن نقشه برای هر کاری که میخواهیم انجام دهیم . 15

پیش فرض دوم : نقشه قلمرو نیست. 16

پیش فرض سوم : در راه رسیدن به هدف باید انعطاف پذیر بود. 16

پیش فرض چهارم : «ارتباط با ضمیر ناخودآگاه یا تن و روان ، تشکیل دهنده یک واحد است» 17

پیش فرض پنجم : به الگوهای مختلف دنیا احترام بگذارید. 25

پیش فرض ششم : هر چیز که برای فردی امکان پذیر باشد، برای دیگران هم امکان پذیر است . 25

پیش فرض هفتم : «هر کسی برای رسیدن به نتایجی که دنبال میکند، منابع لازم و کافی در اختیار دارد. 26

پیش فرض هشتم : «چیزی به نام شکست وجود ندارد. فقط نتایج موجودند.» 27

پیش فرض نهم : ما نمیتوانیم ارتباط برقرار نکنیم. 28

پیش فرض دهم :در پشت هر رفتاری یک منظور مفید نهفته است . 29

منابع. 31

برنامه ریزی عصبی کلامی ، یک سیستم کاملا مؤثر است که الگوهای احساسی و ذهنی افراد را تغییر میدهد تا آن ها در هر زمینه کاری، پیشرفت نمایند و بیشتر از زندگی فردی خود لذت ببرند. با استفاده از آموزش ان ال پی در یادگیری ارتباط مؤثر و کسب خودآگاهی میتوان رفتارهای جدید را یاد گرفت و آن ها را انطباق داد تا به نتایج مدنظر دست یافت . توسط برنامه ریزی عصبی کلامی ، قادر به انجام چه کارهایی هستید؟

با استفاده از برنامه ریزی عصبی کلامی میتوانید عادات و رفتارهای خود و سایرین را تغییر دهید. به کمک آن میتوانید بهتر گفتگو نمایید و در کار خود پیشرفت نمایید.

روش شناسی برنامه ریزی عصبی کلامی نیز میتواند در تغییر عادت های ذهنی به شما کمک کند تا الگوهای افراد موفق را به کار برید. برنامه ریزی عصبی کلامی به شما اجازه میدهد تا انعطاف و کارایی را در محیط کار و زندگی شخصی، ایجاد کنید و کیفیت و محدوده انتخاب های زندگی خود را بهبود بخشید.»

برخی ان ال پی را مطالعه ی ساختار تجربیات عینی می نامند و برخی آن را هنر و دانش ارتباط. در واقع ان ال پی تعریف دقیق و مشخصی ندارد حتی بنیانگذاران آن ریچارد بندلر و جان گریندر تعاریفشان متفاوت میباشد.

«یک بار ریچارد بندلر از دانشجویانش خواست که ان ال پی را تعریف کنند که کلاس از کنترلش خارج شد.» (آلدر و هیتر، ۱۳۹۲)

اخیرا از ریچارد بندلر خواسته شد تا عبارت "برنامه ریزی عصبی کلامی" را به صورت زیر در آکسفورد تعریف نماید:

برنامه ریزی عصبی کلامی : "مدلی برای ارتباطات بین فردی که عمدتاً در رابطه با الگوهای ارتباطی رفتاری و تجارب شخصی (مخصوصاً الگوهای فکری) زیربنای آن ها و سیستم درمانی جایگزین است که با تکیه بر ان ال پی، منجر به خودآگاهی افراد و یادگیری نحوه برقراری ارتباط مؤثر می شود تا الگوهای ذهنی و رفتار عاطفی خود را تغییر دهند». اما ان ال پی در حقیقت چگونه فکر کردن، احساس کردن و یافتن معنای زندگی هر روزه و اتفاقاتی که پیرامون تان می افتد است (ردی و برتون، 1391).

توانایی شما برای انجام هر کاری در زندگی به این بستگی دارد که چگونه به محرکها در سیستم عصبی پاسخ دهید. ان ال پی به کشف چگونه فکر کردند و اینکه می خواهید چگونه با خود و دیگران ارتباط موثرتری داشته باشید، کمک می کند.

ان ال پی روشی برای تأثیر بر رفتار ذهنی (بخش "عصبی" از عبارت) از طریق کاربرد زبان (بخش "کلامی") و انواع دیگر ارتباطات است که شخص را قادر به ثبت نحوه پاسخگویی به محرکها (به معنای "برنامه ریزی") و ارائه رفتارهای جدید و بهتر می نماید. برنامه ریزی عصبی کلامی اغلب با ترکیب هیپنوتیزم و تلقین به نفس، به افراد کمک می کند تا خواسته های خود (برنامه ریزی) را تغییر دهند.

عصبی: به سیستم عصب شناسی باز می گردد. فرایند فکر کردن، سیستم عصبی را در شما فعال می سازد و به این شکل روی بدن مادی، احساسات و رفتارهایتان اثر می گذارد.

کلامی: کلام در ان ال پی یعنی چه سخنانی به زبان می آورید و زبان بدنتان چگونه روی دیگران اثر می گذارد.

اما خود ان ال پی از سه بخش تشکیل می شود:

Neuro: به آنچه در ذهن شما می گذرد ارتباط دارد.

Linguistic: به کلماتی که در ارتباط برقرار کردن استفاده می‌کنید، مربوط می‌شود و علاوه بر آن زبان بدن و نحوه‌ی استفاده از آن را هم در بر می‌گیرد.

Programming: به الگوهای رفتاری مربوط می‌شود که باید بیاموزید و سپس آنها را تکرار کنید.

تاریخچه

«بندلر و گریندر قصد نداشتند مکتب جدیدی از درمان را آغاز کنند، در واقع هدف آنها این بود که الگوهای مورد استفاده توسط درمانگرهای برجسته را کشف نموده و بعد این اطلاعات را در اختیار سایرین قرار دهند آنها خود را در گیر نظریه‌ها نکردند.

بلکه مدلهایی از درمان‌های موفق را ارائه دادند که هم سودمند بود و هم قابل انتقال به دیگران سه درمانگر ارائه دهنده‌ی این مدل‌ها شخصیت بسیار متفاوتی بودند، با وجود این الگوهای مشابهی را به کار می‌گماردند بندلر و گریندر این الگوها را به شیوه دقیق‌تر نمایان ساخته و مدل‌گیری از آنها ارائه دادند که میتوان آن را در برقراری ارتباط اثر بخش ایجاد تغییرات فردی، سرعت بخشیدن به یادگیری و البته بیشتر لذت بردن از زندگی به کار برد. آنها کشفیات اولیه خود را در چهار کتاب مستند کردند این کتاب‌ها در سال‌های ۱۹۵۷ تا ۱۹۷۷ منتشر گردید.

چگونه از آن ال پی استفاده نمود؟

"برنامه ریزی عصبی - کلامی منجر به بهبود عملکرد افراد می‌شود، به افراد کمک می‌کند تا با تسلط بر احساسات خود، همچنان بر خواسته‌های خود، تمرکز کنند. در آن ال پی، استراتژی‌ها و تکنیک‌های برنامه ریزی عصبی، طراحی می‌شوند تا با ترکیب آن‌ها، نتایج مدنظر حاصل شوند. برای مثال، روش سریع هراس درمانی توسط برنامه ریزی

عصبی - کلامی نسبت به استراتژی انگیزشی برنامه ریزی عصبی - کلامی ، از روش های کاملاً متفاوتی استفاده می کند.

به طور خلاصه ، برنامه ریزی عصبی کلامی به افراد اجازه می دهد تا در زندگی خود، آزادانه تر انتخاب کنند.

«درواقع بدن رباتی است که بوسیله ی ذهن کنترل می شود» (انجمن هیپنوتیسم بالینی آمریکا، ۱۳۹۳)

«به طور کلی انسان هر کاری را که انجام می دهد، یک رفتار است که بر اساس یک برنامه ریزی شکل گرفته است و رفتار بر اساس اطلاعاتی شکل می گیرد که از محیط و از طریق حواس پنج گانه و سیستم عصبی دریافت کرده و به مغز منتقل می کند.» (معدلی، ۱۳۹۳)

هروقت یاد بگیریم تا کاری بر روی ذهنمان انجام بدهیم به صورت خودکار در خواهد آمد و به صورت نا آگاهانه در آن مهارت پیدا می کنیم . این مهارت ها می تواند افسرده کردن خودمان دودل بودن فشار روانی به خودمان وارد کردن و یا احساس وحشت کردن و ناامید بودن باشد آنها می توانند در ما در زمینه احساس واقعا خوب داشتن در خودمان انگیزه ایجاد کردن آرام بودن و با اعتماد به نفس بودن و امیدوار بودن را ایجاد کنند .

عصب

بخش "عصبی" در عبارت ان ال پی نشان دهنده این مفهوم اساسی است که تمام رفتارها ناشی از فرایندهای عصب شناسی مربوط به پنج حس تجربی در جهان هستند تا اطلاعات دریافتی از دنیا را درک نماییم و از طریق تفکر، احساس و رفتار، واکنش نشان دهیم . بدن و ذهن به طرز پیچیده با هم یکی شده اند. بخش "کلامی" از عبارت ان ال پی نشان دهنده کاربرد زبان برای سازمان دهی افکار و رفتارها و تعامل با دیگران است . این امر

شامل روابط غیرشفاهی نیز می شود که در واقع ۹۳٪ از تأثیر ارتباطاتی را تشکیل می دهد. "برنامه ریزی" به شیوه یادگیری تفکر، احساس و رفتار در رابطه با جهان و شیوه انتخابی برای سازمان دهی عقاید و احساسات جهت تولید بهترین نتایج در هر زمینه، اطلاق می شود» (سالیا)

یک روش برای تشخیص شخصیت دیداری، بررسی حرکات چشم وی است. چنین فردی پیوسته تصاویر و پاسخ ها را در سقف جستجو می کند؛ بنابراین در صورت قطع تماس چشمی، باید صبور باشیم. باز تصویر خواهیم کرد که چنین فردی، حقیقت را کتمان می کند، این یک قضاوت بسیار رایج است.

اکثر افراد حس بینایی را ترجیح می دهند، درحالی که حس های بویایی و چشایی، الگوهای فکری چندان محبوبی نیستند. هیچ اولویتی صرفاً درست یا اشتباه، بهتر یا بدتر نیست؛ آن ها فقط به یک اندازه از احتمالات ارزشمندی برخوردارند. با افزایش آگاهی ما از این الگوها، آمادگی بیشتری برای برقراری ارتباط نیز خواهیم یافت.

از طرف دیگر می توان طور دیگری از زبان بدن استفاده نمود. رفتار ما می تواند بر نحوه تفکر و احساس، تأثیر بگذارد. یک وضعیت پرتنش می توان ما را به خوبی به سمت مشکلات سوق دهد؛ تحقیر کردن به معنای بررسی عواطف مربوط به آن مشکلات است؛ بنابراین، عبارت سنتی "بالا کشیدن بدن!" (که به فردی افسرده گفته می شود) واقعاً می تواند آن فرد را از احساسات منفی، دور سازد (مک میلان، 1386).

کلامی

"زبان و انتخاب کلام یکی از ابزارهای اصلی یک مدیر است. در صورتی که عاقلانه به کار رود، هدایت منطقی توسط کلمات هماهنگ، صورت می گیرد؛ اما اگر در کاربرد آن دقت نکنید، فقط علف هرز برداشت می کنید"

کلام در آغاز مطرح شد. کلام ، زندگی شما هستند. آن ها می توانند پاسپورت شما برای یادگیری و انتخاب یا زندانبان شما باشند. کلام شما، قلابدوزی الگوهای است که روایتگر داستان شما هستند. به علاوه ، در تجارت ، زبان یک ابزار نیرومند و وجه رایج معاملات تجاری است .

برنامه ریزی

"این امر به مردم مربوط است ، مابقی آن فناوری می باشد".

اریکسون ، نقل قول در عقل سلیم آینده

فرایند کدبندی استعداد به عنوان مدل سازی شناخته شده است . وقتی خود را جای کسی دیگر می گذارید و کارهای آن ها را انجام داده و به نتایج آن ها دست می یابید، شما در حال مدل سازی هستید. مدل سازی مستلزم بازتولید همان روند فکری ، زبانی ، رفتاری و عملی است . شاید شما باید عقاید و هویت دیگری را نیز اتخاذ نمایید. در یک استعاره می توان گفت که شما نسلی از کد موردنیاز برای نشان دادن استعداد موردنیاز هستید.

هدف مدل سازی استعداد در تجارت ، بازتولید برتری است . اگر شما خواهان بازتولید موفقیت یک فروشنده ، ارائه کننده یا مدیر خاص باشید، مدل سازی به شما در انجام این کار کمک می کند. هر چه بیشتر برتری را مدل سازی نمایید، بیشتر کشف می کنید. ان ال پی فراتر از آموزش سنتی است ، از این جهت که صرفاً محدود به ارائه اعمال نمی شود، بلکه تلاش می کند تا نحوه کارکرد مسائل را نیز توضیح دهد. فرایند ان ال پی به شما اجازه می دهد تا نحوه یادگیری را بیاموزید و در مسیر رشد فردی ، مالکیت و خودشناسی را ارتقا دهید.

در پایان به برخی عقاید افراد برجسته اشاره خواهیم کرد که شاید منجر به بروز تغییرات مثبت و ماندگار در ما شوند: "هر فرد منحصر به فرد است"؛ "شکست معنایی ندارد، تنها یک بازخورد است"؛ "پشت هر رفتار، یک نیت مثبت نهفته است"؛ "درون ما تمام منابع لازم وجود دارند" و "ذهن و بدن، یک سیستم هستند". هر یک از این عبارات، نیازمند تفسیر، کاوش و بررسی و آزمایش بسیار است. پس از یافتن هدف خود، قطعاً راه رسیدن به آن را خواهیم یافت!

"مسئله این نیست که ما در حال انجام چه کاری هستیم، بلکه این است که می خواهیم به کجا برسیم". اسکار وایلد، دی پروفانندیس «[1] (سونایت [2]، ۲۰۰۲)

ستون‌های ان‌ال‌پی

- حسن تفاهم و صمیمیت: چگونگی ارتباط شما با دیگران و با خودتان و یادگرفتن درس بزرگ نه گفتن به درخواست‌های دیگران و همزمان ناراحت نکردن آنها را شامل می‌شود.
- آگاهی حسی: توجه به حواس پنجگانه زندگی را غنی تر می‌کند.
- فکر کردن درباره نتیجه: یعنی فکر کردن درباره آنچه می‌خواهید، در مقابل گیرافتادن در مشکلات و افکار منفی.
- انعطاف‌پذیری رفتاری: این واژه به معنای کشف چگونه انجام دادن کاری به شکل متفاوت، هنگامی که شیوه‌ی کنونی جواب نمی‌دهد. کلید ان‌ال‌پی انعطاف‌پذیری است (ردی و برتون، 1391).

باورها ، ارزشها ، خاطرات و عاداتهای ما تشکیل نظام بسیار نیرومند و تعیین کننده ای رو در ساختار ذهن میدند که ما از این نظام بعنوان مرکز کنترل و فرماندهی ذهن تعبیر می کنیم .

پیش فرضها : پیش فرضها مراجع ارزشیابی و قضاوت شما در مورد هر موضوعی هستند .

[1] . De Profundis

[2] . Sue Knight

پیش فرض اول : داشتن نقشه برای هر کاری که میخواهیم انجام دهیم.

درواقع ، این همان نقشه ای است که ما را به گنج میرساند. به یقین ، ما برای هر کاری به یک برنامه ریزی قبلی نیاز داریم ؛ حتی اگر بخواهیم یک لیوان آب بخوریم ، بلافاصله در خود یک برنامه ریزی انجام میدهیم که هدف آن نوشیدن یک لیوان آب است . این برنامه در خود یک نقشه دارد که در آن محل آب خوردن مانند: یخچال ، جنس آب ، مزه ی آب ، اینکه آب را در چه ظرفی باید ریخت ، جنس و نوع و محل ظرف مربوط به آن و... ، مشخص شده است که درواقع ، ما را در راه رسیدن به هدف کمک میکند. بسیاری از این نقشه ها به صورت ناخودآگاه و اتوماتیک انجام میشود که در حقیقت برحسب عادت و تکرار آن است .

پیش فرض دوم : نقشه قلمرو نیست.

برداشت افراد از تصورات آن ها سرچشمه میگیرد. آنچه که شما از وقایع اطراف خود استنباط میکنید فرآیندی اختیاری دارد و الزاما برداشتی کامل یا درست از واقعیت نمیشود.

بنابراین به عنوان مثال یک فرد کور رنگ تفاوت های خاص در رنگ اشیاء را درک نمیکند اما این امر دلیل بر عدم وجود این تفاوت نیست . همین طور ممکن است فردی رفتار مشخص دیگری را مغرضانه ارزیابی کند اما ممکن است این برداشت او غلط بوده باشد. پیش فرض سوم : در راه رسیدن به هدف باید انعطاف پذیر بود.

تاکنون و از سنت یاد گرفته ایم که پیوسته در یک امر و برای رسیدن به یک هدف باید پافشاری کنیم و حتی اگر موانعی هم به هراندازه بزرگ بر سر راه داریم و یا اگر به بن بست برخورد کردیم و یا شکست خوردیم ، باز هم باید پافشاری کنیم و آن قدر اصرار کنیم ؛ شاید به نتیجه برسیم !

پایان

