

ان ال پی چیست؟ چقدر با مفهوم ان ال پی آشنایی دارید؟ آیا خاطرات تلخ گذشته شما را اذیت می کند؟ آیا صحنه های دردناک از یک اتفاق، مدام در ذهنتان به مانند یک فیلم مرور شده و شما را به شدت ناراحت می کند؟ جرات عبور کردن از مسافت های بلند و مرتفع را نداشته و ترس از ارتفاع دارید؟ شاید هم نسبت به حیوانات و یا پرندگان عکس العمل شدید از خود نشان داده و فوبیا دارید؟

ان ال پی به شما کمک می کند تا از همه ی این مسائل عبور کرده و آن ها را حل کنید!

«ان ال پی» یا «برنامه ریزی عصبی کلامی» یکی از بهترین شیوه های سازمان دهی ضمیر ناخودآگاه است که با تغییر افکار و رفتار فرد نتایج مطلوبی را برایش به ارمغان می آورد. در ان ال پی تکنیک هایی وجود دارد که حالت ترس و رنج را تبدیل به لذت می کند و حالت شرطی تان را تغییر می دهد.

پیروان ان ال پی سعی می کند با الگوبرداری از افراد موفق پی به رموز موفقیت شان ببرند. آن ها با دقت و تفحص در افکار و اعمال این افراد به نتایج بسیار مناسبی رسیده و برای خود الگوسازی می کنند و با اجرای دقیق آن الگوها به هر آنچه می خواهند، می رسند.

از صفات بارز انسان های موفق این است که از " کاه کوه نمی سازند" این افراد استعداد های خود را شناخته و مدام در حال تلاش و پیکار با مسائل پیش آمده در زندگی هستند و هرگز ناامید نشده و با حس مثبت با مسائل پیش آمده برخورد می کنند.

برنارد شاو می گوید: «وقتی جوان بودم، متوجه شدم از هر ده کاری که انجام می دهم نه بار با شکست مواجه می شوم و چون نمی خواستم تسلیم شوم و شکست را بپذیرم، آموختم که هر کار را ده بار انجام دهم»

تاریخچه ی پدید آمدن ان ال پی

به طور تقریبی 50 سال از تاریخچه ی شروع این مبحث می گذرد. در سال 1970 در کالیفرنیا آقایان **جان گریندر (John Grinder)** و **ریچارد بندلر (Richard Bandler)** با همکاری یکدیگر توانستند یک روش جدید و خاص برای بهبود فعالیت های مغزی و رفتاری توام با یکدیگر ابداع کنند.

آن ها معتقد بودند که بین فرایندهای عصبی و الگوهای کلامی و رفتاری افراد ارتباط ویژه ای وجود دارد. این دو پس از تحقیقات فراوان نام (Neuro-linguistic programming) که به اختصار ان ال پی (NLP) نامیده می شد، برای روش خود برگزیدند. کلمه ی Neuro که این دو در نام گذاری مدلشان از آن استفاده کرده اند، به معنای عصب است.

همان طور که قبلا هم گفته شد، ما از طریق حواس پنجگانه مان و درک دنیای بیرون، دنیای درونمان را خلق کرده و براساس آن برنامه ریزی می کنیم. linguistic شما می گوید در این شیوه، از زبان و کلام به روش خاص و متفاوت استفاده می شود.

Programming برای سازمان دهی ذهن و اندیشه ی خود باید آن ها را در ذهن برنامه ریزی کرد. در این قسمت اثرات کلامی استفاده شده را حس کرده و بدان ها عمل می کنند.

به طور خلاصه باید بگوییم، ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی به شما یاد می دهد که از یک موقعیت خاص چه می خواهید و همان را هم به دست می آورید. این دانش باعث شده تا رفتارتان تغییر کرده و انعطاف پذیر باشید.

کاربرد های متنوع و کارآمد ان ال پی

فرض کنید که می خواهید یک قرارداد بسیار پرسود بسته و یک **مذاکره** ی موفق دیگر را در کارنامه ی خود ثبت کنید. می توانید از این تکنیک کارآمد استفاده کرده و شیوه ی بیان و حتی رفتار خود را تغییر دهید به گونه ای که که سخنرانی تان برای طرف مقابل جذاب باشد و شما را به نتیجه ی دلخواه تان برساند.

فرض کنید که با مدیرتان مشکل دارید. او از شما خواسته تا پایان روز گزارشی برایش تهیه کنید. شما کار را به اتمام می رسانید. اما فرصت انجام بقیه امور را نداشته، بنابراین آن ها را انجام نمی دهید. مدیرتان از شنیدن این مسئله بسیار خشمگین می شود. قطعاً چنین موقعیتی به شدت آزار دهنده است. اما این داستان همیشه دو سو دارد. با تکنیک های ان ال پی می توانید موقعیت رئیس تان را درک کنید و در نتیجه ارتباط بهتری با یکدیگر برقرار کرده و به شکلی سازنده مشکل را حل کنید.

یک مثال کاربردی دیگر که می توانید بسیار از آن استفاده کنید در میانه ی یک بحث جدال انگیز در محل کار و یا خانه ، ان ال پی بهترین روش برای حل **تعارض** است. این روش هم به مانند مثال بالا، به شما کمک کرده تا خود را جای طرف مقابل گذاشته و انگیزه های او را بهتر درک کنید. وقتی می خواهید به جمع بندی برسید می توانید به جای برخورد سریع هیجانی تمامی ابعاد قضیه را بررسی کرده و سپس به نتیجه ی نهایی برسید.

می توان از این دانش کاربردی برای کنترل بروز احساسات، گفتگوهای ذهنی، تمرکز بر استعدادها و توانایی های فردی، افزایش **اعتماد به نفس** و یا بالا بردن ارتباط های فردی با دیگران، افزایش عزت نفس، غلبه بر خاطرات منفی گذشته، افزایش تمرکز، ایجاد درک متقابل میان شما و مراجعین استفاده کرد.

پیش فرض های NLP

هر مکتبی بر ستونی استوار شده که اصول و پایه های آن مکتب را می سازد. ان ال پی هم بر 10 پایه استوار است که برای شما آن ها را به ترتیب بازگو خواهیم کرد:

• هر ایده و یا نقشه ای واقعیت ندارد

به تعبیر **ریچارد بندلر** انسان ها جهان را از پشت عینک خود نگاه می کنند و تمام وقایع را از همان نگاه دیده و برنامه ریزی می کنند. ما هیچ وقت نمی توانیم مدعی باشیم که این نگاه درست و کامل است و درک درستی از دنیا داریم. ما در این روش واقعیت های اطراف را با توجه به نقشه ی ذهنی خود می سنجیم.

- **تمام انسان ها منابع کافی برای تغییر را دارند**

برخی انسان ها موفقیت را شانس دانسته و بهانه های زیادی را برای تلاش نکردن می آورند. ان ال پی معتقد است که انسان ها به مانند کامپیوتر هستند که همه سخت افزار مورد نیاز را دارند و فقط باید برنامه ریزی مناسب (نرم افزار) را در موردشان اعمال کرد.

- **همه قدرت انجام کارهای مختلف را دارند و محدودیتی وجود ندارد**

اگر کسی می تواند کاری را با موفقیت انجام دهد، قطعاً شما هم می توانید. تکنیک های NLP به شما کمک می کند با الگوبرداری درست از این افراد موفق به نتایج مشابهی برسید.

- **همه می توانند ارتباط برقرار کنند**

آیا خورشید می تواند نورش را فقط به یک قسمت زمین ساطع کرده و بقیه را محروم کند؟ قطعاً نه! ما هم نمی توانیم با تعداد معدودی ارتباط برقرار کرده و بقیه را نادیده بگیریم! مسئله ای که در اینجا وجود دارد، ارسال پیام نادرست است که با حرکات بدن و صورت خود به اطرافیانمان ارسال می کنیم. ما باید تلاش کرده تا این پیام های ناخودآگاه را کنترل کنیم.

- **هر رفتاری نیت مثبت و سازنده دارد**

پذیرش این مسئله که هر رخداد تلخ یک نتیجه ی مثبت برای ما دارد، کار سختی است. فرض کنید یک رفتار یا عادت نامطلوب مثل خشم، ترس، وسواس و.. می تواند نیت سازنده داشته باشد! ضمیر ناخودآگاه ما به گونه ای طراحی شده که پیام های خود را از طریق بیماری و دردهای مختلف نشان می دهد. اگر شما از ارتفاع نمی ترسیدید، شاید دچار سقوط می شدید. هر رفتار به ظاهر نامطلوبی حامل پیام سازنده ای است که باید آن را درک کرده و بدان رسید.

بنابراین به قول جیمز هالیس: "رنج ها و دردها حرفی برای گفتن به شما دارند"

- **شکستی وجود ندارد**

انسان ها در جایگاه های مختلف زندگی نتایج متفاوتی کسب می کنند که اگر مطابق میلشان نباشد به آن ها نسبت شکست می دهند. اما پیروان مکتب ان ال پی به آن به عنوان یک تجربه نگاه کرده و اصلاً به شکست اعتقادی ندارند. در این روش شما یا موفق می شوید و یا تجربه کسب می کنید.

- **برای هر مشکلی راه حلی داریم**

اگر فکر می کنید برخی مشکلات راه حلی ندارد باید در افکارتان تجدید نظر کنید.

- **روان و بدن با یکدیگر ارتباط مستقیم دارند**

لحظاتی که بسیار ناراحت هستید به زبان بدن و فرم اندامتان توجه کنید، اطرافیان به راحتی متوجه ی ناراحتی شما خواهند شد.

حتی خشم و فشارهای روحی عصبی در نحوه ی بیان و صدایتان هم تاثیر می گذارد. زمانی که شاد هستید و یا وانمود می کنید که شادید، ذهنتان این پیام را دریافت می کند که شاد باش.

- **معیار کیفیت هر ارتباط با پاسخ مخاطب مرتبط است**

پاسخ واکنش اطرافیان به شما به کیفیت رابطه تان با آن ها برمی گردد. هر عکس العملی که مخاطبین تان به شما می دهند نشان از کیفیت رابطه تان دارد.

- **همیشه یک راه جدید و نو وجود دارد**

اگر کاری که انجام می دهید نتیجه ی مثبتی ندارد، قطعاً یک روش دیگر وجود دارد که می تواند شما را به نتیجه برساند.

این اصل به انعطاف پذیری تان برمی گردد. به یک روش خاص اصرار و پافشاری نکرده و شیوه های دیگر را هم امتحان کنید.

NLP و میزان رضایت از زندگی

ان ال پی به شما کمک می کند که خواسته هایتان را به طور کاملاً روشن و واضح برای ضمیر ناخودآگاه خود مشخص کرده و تفاوت میان عملکرد خودآگاه و ناخودآگاه تان را پیدا کنید.

بنابراین با کمک این مهارت شما می توانید از ضمیر ناخودآگاه خود به درستی کمک گرفته و به آرزوی قلبی تان برسید. به طور مثال اگر هوس استیک کرده اید، دیگر یک ظرف خوراک دل و جگر برای شما نمی آورند و به همان استیک تان می رسید!

علاوه براین، می توانید از این روش برای بالا بردن توان مندی هایتان هم استفاده کنید. زیرا به راحتی قادر است در عادت های رفتاری و باور هایتان تغییر ایجاد کند.

- **روش کار تکنیک برنامه ریزی عصبی کلامی یا NLP بر مغز**

ان ال پی به مانند یک دفترچه ی راهنمای مغز، شما را با زبان مغزتان دوست و همراه می کند. این شیوه همان طور که قبلاً هم بدان اشاره شد به شما کمک می کند تا خواسته ی واقعی خود را بدانید چیست و روش رسیدن به آن را هم می گوید. در این تکنیک با کمک حواس پنجگانه تان اطلاعات را از محیط دریافت کرده، براساس اطلاعات و باورهای قبلی آن را تجزیه و تحلیل کرده و در ذهنتان جا گذاری می کنید و براساس اطلاعات جدید رفتار خواهید کرد.

این تکنیک دو مزیت دارد:

1. اطلاعاتی که در ذهنتان دارید را اصلاح کرده و رفتار مناسب را جایگزین می کنید.

2. اثر دیگری که این تکنیک می تواند بر شما بگذارد، تغییر نگرش شما است. این روش به شما کمک خواهد کرد تا اطلاعات مناسب را از محیط پیرامونتان بگیرید و چشم انداز مطلوبی برای خود ایجاد کنید. بدین صورت رفتار بهتری از شما سر می زند.

ان ال پی چه نوع مهارتی است؟

ان ال پی یک مهارت عملی است که می تواند تفاهم دوجانبه ی موفق بین شما و طرف مقابلتان ایجاد کند. در این تکنیک تقلید کردن از تن صدا، زبان بدن و حتی سرعت حرف زدن طرف مقابل می تواند رابطه ای بهتری میان شما برقرار سازد.

با کمک این تکنیک آگاهی و شناخت تان از زبان بدن حریف بیشتر گشته و می توانید الگوهای مختلف را در او شناسایی کرده و به درک رفتار انسان های پیرامونتان بپردازید. پس از این علم و هنر برای رسیدن به کمال و موفقیت استفاده کرده و دامنه ی انتخاب و کیفیت زندگی خود را ارتقا بخشید. ان ال پی را زندگی کنید تا زندگی لذت بخشی داشته باشید.

کلام آخر:

حتما شما هم به مانند ما، این جمله ها را بارها شنیده اید «می دونم چی می گی»، «می تونم تصورش کنم» و... همه ی ما کسانی که شبیه خودمان هستند را بیشتر دوست داریم چون با آن ها احساس نزدیکی بیشتر کرده و در کنارشان احساس امنیت خواهیم کرد.

با حرف زدن به زبان دیگران نیز می توان با آن ها ارتباط برقرار کرد. این مهارت یکی از ویژگی های دیگر این دانش نوین است که به فرد کمک می کند تا زبان حسی طرف مقابلش را درک کرده و در صورت لزوم از آن استفاده کند.