



ان ال پی - روش جدیدی برای پیشرفت فردی

ان ال پی اساسا درباره تغییر طرز فکرتان درباره فکر کردن است. در تکنولوژی عصبی کلامی، منظور از کلمه عصبی دستگاه عصبی انسان و مناطقی از مغز است که به حواس پنج‌گانه مربوط هستند. منظور از کلامی، زبان و کاربرد کلمات، عبارتها، زبان بدن و عادات‌هایی است که منعکس‌کننده دنیای ذهن هستند. کلمه برنامه‌ریزی از علم کامپیوتر گرفته شده است. اگر همه این‌ها را باهم ترکیب کنید به یک تکنولوژی دست پیدا می‌کنید که معتقد است افکار، احساسات و عمل انسان برحسب عادت هستند و می‌توان این عادت‌ها را کنترل کرد.

در زیر اصول ان ال پی آورده شده است:

۱. نقشه، قلمرو نیست فقط نشان‌دهنده آن است

ما به جهان آن‌طور که هست واکنش نشان نمی‌دهیم، بلکه بر اساس نقشه‌ای از جهان که در ذهن داریم واکنش نشان می‌دهیم؛ بنابراین اگر نقشه‌ای را که از قلمرو

خودمان در ذهن داریم همواره بهروز کنیم، می‌توانیم به نتایج بهتری برسیم. انجام این کار بهتر از این است که جهان را وادار کنیم تا مطابق آنچه ما در ذهن داریم رفتار کند.

۲. تجربه ساختار دارد

همه ما الگوی فکری داریم. با تغییر این الگوها می‌توانیم تجربه‌مان را عوض کنیم؛ یعنی تغییر دادن روش فکر کردنمان درباره اتفاقاتی که در گذشته برایمان رخ داده‌اند و به‌صورت تجربه درآمده‌اند.

۳. اگر کسی بتواند کاری را انجام بدهد، هر کس دیگر هم می‌تواند روش انجام آن کار را یاد بگیرد

ما می‌توانیم الگوی فکری و رفتاری انسان‌های موفق را یاد بگیریم و با انجام آن‌ها به نتایج مشابه آن‌ها برسیم.

۴. ذهن و بدن هر دو متعلق به یک سیستم هستند

افکار ما می‌توانند روی تنفس، عضلات و تمام بدن ما تاثیر بگذارند. افکارتمان را کنترل کنید تا بدنتان را تحت کنترل داشته باشید.

۵. انسان‌ها تمام منابع موردنیازشان را در اختیار دارند

با استفاده از انبار ذهن و خاطراتمان می‌توانیم الگوهای ذهنی جدیدی برای رسیدن به هدف‌ها و خواسته‌هایمان بسازیم.

۶. شما نمی‌توانید با دیگران ارتباط برقرار نکنید

حرکات چشم و بدن، تن صدا و حتی رفتارهای شما هرکدام شکلی از ارتباط هستند؛ بنابراین وقتی کسی حرفی می‌زند که با خصوصیات خودش مطابقت ندارد، به راحتی قابل تشخیص است.

۷. معنی ارتباط شما، همان پاسخی است که از آن دریافت می‌کنید

انسان‌ها اطلاعاتی را دریافت می‌کنند که از صافی نقشه ذهنشان گذشته است. روش ارتباط شما باید همواره تنظیم شود تا بتوانید پاسخ‌هایی که دوست دارید دریافت کنید.

۸. هر رفتاری یک ریشه و علت مثبت دارد

خشونت نقابی برای عدم پذیرش از سوی دیگران و ترس است. (یعنی نیت مثبت فردی که از خود خشونت نشان می‌دهد پذیرفته شدن از سوی دیگران یا از میان برداشتن ترسش است ولی نقاب منفی خشونت را برای رسیدن به هدف مثبتش به چهره می‌زند.) فریاد زدن بر سر دیگران یا انتقاد هم به معنای این است که شخص می‌خواهد مورد توجه و قبول واقع شود. ببینید مردم چطور رفتار می‌کنند تا بتوانید به نیت‌های مثبت آن‌ها پی ببرید.

۹. مردم همیشه سعی می‌کنند از بین گزینه‌هایی که برایشان وجود دارد بهترین را انتخاب کنند

انسان بر اساس تجربه انتخاب می‌کند. هر چه تجربیات بهتر و بیشتری داشته باشد، بهتر است.

۱۰. اگر کاری که انجام می‌دهید فایده‌ای ندارد، کار دیگری بکنید

هر کار دیگری را که به ذهنتان می‌رسد انجام بدهید، فقط در صورتی به نتیجه جدید نمی‌رسید که کار تکراری انجام بدهید.

ان ال پی روش جدیدی برای پیشرفت، به بسط و توسعه این اصول می‌پردازد

هر انسانی یک «جهت انگیزشی» دارد، برخی در جهت هدف‌هایشان انگیزه می‌گیرند و برخی هم برای فرار از ناراحتی‌ها و دردهایشان انگیزه حرکت پیدا می‌کنند.

بیشتر مردم از حالت دوم، انگیزه می‌گیرند یعنی برای فرار از آنچه آن‌ها را ناراحت می‌کند؛ اما اگر این جهت انگیزش را تغییر بدهیم، می‌توانیم به جای فکر کردن به ترس‌ها به توانایی‌هایمان فکر کنیم و از آن‌ها انگیزه بگیریم. البته این بدان معنا نیست که همیشه با فکر کردن به یک تصویر رویایی و زیبا زندگی کنیم. کافی است روش ارتباط با خودمان را تغییر بدهیم؛ مثلاً بعد از اینکه دچار افکار و نظرات منفی شدیم، دوباره به هدف‌هایمان فکر کنیم. این کار یعنی ابتدا افکار منفی و بعد یادآوری هدف‌ها و آرزوها، یک روش ساده و موفقیت‌آمیز برای ایجاد انگیزه است.

تفاوت بین کار و ماموریت را بدانید

یک کار برای یک انسان معمولاً امری ساده و کوچک است؛ اما برای انجام یک ماموریت شاید یک عمر تلاش و کوشش لازم باشد. به این نکته مهم از اصول ان ال پی توجه کنید: «اگر یک نفر بتواند کاری را انجام بدهد، هر کس دیگر هم می‌تواند روش انجام آن کار را یاد بگیرد.» شما می‌توانید از روش، طرز فکر و رفتار یک انسان موفق الگوبرداری کنید و برای رسیدن به ماموریت منحصر به فردی که در زندگی دارید از آن استفاده کنید.

تغییر در انسان در یک لحظه رخ می‌دهد و باید طبیعی و راحت باشد

مهم نیست چند بار تلاش می‌کنید تا با کامپیوتر کاری را راحت انجام بدهید، اگر نرم‌افزار مربوطه را نداشته باشید نمی‌تواند کاری را که می‌خواهید انجام بدهد. اگر هم بتواند انجام بدهد شما باید تک‌به‌تک فرمان‌های موردنیاز را برای این کار به کامپیوتر بدهید. ذهن انسان بسیار پیچیده‌تر از کامپیوتر است و ان ال پی مانند یک نرم‌افزار در خدمت انسان است تا بتواند مسیرها و دستورات لازم را به ذهن خودش بدهد.

اساس ان ال پی این است که می‌توانیم به راحتی ذهن خودمان را تغییر بدهیم، اما این اتفاق فقط با داشتن افکار جدید امکان‌پذیر نمی‌شود

باید روش فکر کردنمان را هم تغییر بدهیم؛ مثلاً با تغییر نگاهی که نسبت به انبوهی از تصاویر ذهنی، احساسات و خاطراتمان داریم، می‌توانیم کاری کنیم که آن‌ها به جای ضربه زدن به ما، در خدمتمان باشند. ما می‌توانیم به راحتی و با دادن یک موضوع جدید به فکرمان، تاثیر یک خاطره بد را کم‌رنگ کنیم (مثلاً در ذهنمان یک آهنگ شاد را مرور کنیم، به یک نقاشی زیبا فکر کنیم، یک خاطره ناراحت‌کننده را به یک فیلم سیاه و سفید تبدیل کنیم یا به جای یک تصویر غمناک از خودمان یک تصویر خندان را در ذهنمان داشته باشیم). وقتی این فکرهای جدید را در ذهنمان پرورش بدهیم تاثیر خاطره بدی که داریم فوراً و برای همیشه کم‌رنگ می‌شود. به این ترتیب خواهیم دید هر بار که ذهنمان به یاد خاطره بدی می‌افتد تصاویر جدیدی در ذهنمان شکل می‌گیرند. پس قبل از اینکه این روش را فراموش کنید امتحانش کنید.

تمرینات ان ال پی شما را از دوراهی فکری نجات می‌دهد

در ان ال پی یک قول معروف وجود دارد که می‌گوید: «اگر برای موضوعی فقط یک

راه حل دارید یعنی مانند روبات عمل می‌کنید اما اگر دو راه حل دارید یعنی بر سر یک دوراهی قرار دارید؛ اما قبل از اینکه کاری را شروع کنید باید حداقل سه راه حل برای انجام آن داشته باشید تا برای تغییر آماده شوید.»

هر کس در درون خود صدایی دارد که این صدا همواره با او گفت‌وگو می‌کند

شما باید صدای درونتان را به یک مشوق تبدیل کنید؛ مثلاً می‌توانید هر وقت نیاز به انگیزه دارید در ذهنتان به یک موسیقی شاد و هیجان‌انگیز گوش کنید. می‌توانید خودتان را عادت بدهید که هر وقت در یک حالت بد و ناراحت‌کننده قرار گرفتید در ذهنتان به صدای خنده بلند گوش کنید. این روش‌ها به شما کمک می‌کنند کنترل فکر و واکنش‌هایتان را در دست بگیرید و از انتقادات به شکل سازنده‌ای بهره ببرید.

ذهن انسان نمی‌داند چگونه منفی فکر کند

اگر همیشه به خودتان بگویید: «می‌خواهم اضافه‌وزنم را کم کنم» ذهن به شکل ناخواسته روی کلمه اضافه‌وزن تمرکز می‌کند. متخصصان مشاوره به کسانی که می‌خواهند به وزن ایده‌آل برسند توصیه می‌کنند که وزن دلخواهشان را به شکل یک هدف درآورند. با تمرکز روی وزن دلخواه می‌توان به هدف رسید، نه با تمرکز روی کاهش وزن. زبان مثبت را برای رسیدن به خواسته‌هایتان به کار ببرید نه اینکه روی ترس‌هایتان متمرکز شوید.

کسانی که در رویاسازی و خلق تصویر ذهنی مهارت دارند این گفته ان ال پی را تایید می‌کنند که: «همه افراد رویاپرداز موفق نمی‌شوند اما هر انسان موفق رویاپرداز هم هست»