MỤC LỤC

[CHƯƠNG 1: NGÔN NGỮ VÀ TRẢI NGHIỆM 9](#_Toc66482704)

[1.1. PHÉP MÀU KỲ DIỆU CỦA NGÔN NGỮ 9](#_Toc66482705)

[1.2. LẬP TRÌNH NGÔN NGỮ TƯ DUY 11](#_Toc66482706)

[1.3. BẢN ĐỒ VÀ LÃNH THỔ 13](#_Toc66482707)

Lưu ý từ người dịch:

*Bản dịch này chỉ mang tính chất tham khảo để các anh chị trong team mình có thêm tư liệu học mà không phải gặp khó khăn do rào cản ngôn ngữ tiếng anh. Cá nhân em cũng không phải người có chuyên ngành tiếng anh nên sẽ không tránh khỏi sai sót trong quá trình dịch. Em khuyến khích anh chị mua sách có bản quyền khi có bản dịch chính thức từ một người có chuyên môn về dịch thuật tiếng anh, tất nhiên là khi nào nó xuất hiện trên thị trường sách thì em cũng mua hihi. Mọi góp ý vui lòng gửi tới: ha.dtt2904@gmail.com*

*Em xin cảm ơn*

MỤC LỤC (Theo sách gốc của tác giả Robert Dilts, em để đây để cho anh chị nào muốn tham chiếu với bản tiếng anh)

Lời đề tặng

Lời cảm ơn

Lời mở đầu

Chương 1: Ngôn ngữ và trải nghiệm

Phép màu của ngôn từ….2

Lập trình ngôn ngữ tư duy … 8

Bản đồ và địa hình … 11

Bài tập trải nghiệm … 14

Bài tập trải nghiệm đóng khung ngôn từ như thế nào … 18

Tái đóng khung bằng cách sử dụng “ Mặc dù …” … 20

Chương 2: Khung và tái đóng khung … 21

Các loại khung … 22

Chuyển sang kết quả … 26

Tái đóng khung … 31

Thay đổi kích cỡ khung … 35

Tái đóng khung ngữ cảnh … 39

Tái đóng khung nội dung … 41

Sự phê bình và phê bình tái đóng khung … 44

Các mô thức của phép màu ngôn từ trong “Chủ đích” và “Tái định nghĩa” … 49

Bài tập trải nghiệm tái đóng khung với một từ … 53

Cảm nhận tình huống từ một hình mẫu khác của thế giới quan bằng việc đứng ở vị trí số 2 … 56

Chương 3: Mẫu tinh … 59

Các dạng mẫu tinh … 60

Hạ mẫu tinh … 63

Nâng mẫu tinh … 66

Đồng mẫu tinh ( tìm kiếm những điểm tương đồng) … 68

Bài tập trải nghiệm: Tìm sự đồng hình … 71

Phép chấm câu và tái chấm câu … 73

Cấu trúc ý nghĩa … 78

Giá trị và động lực … 81

Tiêu chí và đánh giá … 83

Chuỗi giá trị và tiêu chí thông qua việc tái định nghĩa chúng … 85

Hạ mẫu tinh để xác định “Các tiêu chí tương đồng” … 87

Chiến lược thực tế … 89

Bài tập trải nghiệm chiến lược thực tế … 93

Hạ mẫu tinh để xác định để tối ưu hoá các cấp độ giá trị và tiêu chí … 98

Kỹ thuật phân cấp độ các tiêu chí … 104

Chương 5: Niềm tin và kỳ vọng … 109

Niềm tin và hệ thống niềm tin … 113

Sức mạnh của niềm tin … 113

Niềm tin giới hạn … 116

Chuyển đổi niềm tin giới hạn … 117

Sự kỳ vọng … 120

Sự kỳ vọng và phép màu ngôn từ. Các mô thức của hệ quả … 127

Bản đồ hoá những niềm tin và kỳ vọng chính … 131

Đánh giá động lực thay đổi … 134

Phiếu đánh giá niềm tin … 136

Sử dụng khung giả thiết “ Như thể là …” đẩy mạnh niềm tin và kỳ vọng … 138

Bài tập trải nghiệm “Như thể là…” … 140

Chương 6: Cấu trúc cơ bản của niềm tin … 141

Cấu trúc ngôn ngữ của niềm tin … 142

Tương đồng phức hệ … 143

Nguyên nhân – Hệ quả … 145

Các loại nguyên nhân … 148

Sự ảnh hưởng của các dạng nguyên nhân … 150

Phép màu ngôn từ và Cấu trúc niềm tin … 154

Đánh giá các giá trị … 158

Phiếu đánh giá các giá trị .. 163

Đánh giá niềm tin … 164

Sử dụng mẫu đếm để tái đánh giá niềm tin giới hạn … 167

Các mô thức ngôn từ để xoá bỏ niềm tin giới hạn… 170

Tạo mẫu đếm … 172

Chương 7: Trạng thái nội tâm và thay đổi niềm tin vốn có … 175

Quy trình vốn có của thay đổi niềm tin … 176

Chu kỳ vòng lặp của thay đổi niềm tin … 178

Trạng thái nội tâm và thay đổi niềm tin … 184

Việc nhận ra và sự tác động tới nội tâm … 186

Bài tập trải nghiệm: Truy cập và neo lại một trạng thái … 189

Việc cố vấn và những cố vấn bên trong … 190

Quy trình chu kỳ niềm tin … 192

Triển khai quy trình chu kỳ niềm tin … 195

Chuỗi niềm tin … 197

Sức ảnh hưởng của giao tiếp phi ngôn từ … 202

Chương 8: Nhưng vi rút suy nghĩ và cấu trúc META niềm tin … 205

Cấu trúc META niềm tin … 206

Vi rút suy nghĩ … 210

Sự phỏng đoán … 221

Tự tham khảo … 228

Lý thuyết các loại logic … 232

Áp dụng một niềm tin hoặc khái quát hoá nó … 234

Khung META … 240

Các cấp độ logic … 243

Thay đổi các cấp độ logic … 250

Định nghĩa và ví dụ về các mô thức của phép màu ngôn từ … 254

Các mô thức của phép màu ngôn từ như một hệ thống can thiệp … 269

Sự dụng phép màu ngôn từ như một hệ thống của các mô thức … 270

Việc tạo ra và duy trì một vi rút suy nghĩ bằng sử dụng phép màu ngôn từ … 288

Phép màu ngôn từ và Luật đa dạng đầy đủ (cần thiết) … 297

Tái đóng khung và vượt khung một vi rút suy nghĩ bằng sử dụng phép màu ngôn từ … 300

Thực hành luyện tập phép màu ngôn từ … 308

Chương 10: Kết luận … 315

Lời cuối cuốn sách … 319

Thư viện tham khảo … 321

Bảng tra cứu … 325

LỜI ĐỀ TẶNG

Cuốn sách này được viết tặng với sự cảm kích và trân trọng tới:

Richard Bandler

John Grinder

Milton Erickson

Và

Gregory Bateson

Người đã dạy tôi phép màu của ngôn từ và ngôn ngữ của phép màu.

LỜI CẢM ƠN

Tôi muốn gửi lời biết ơn sâu sắc của mình tới:

Judith DeLozier, Todd Epstein, David Gordon, và Leslie Cameron-Bandler cho nhưng góp ý và hỗ trợ trong thời gian tôi bắt tay vào thực hiện ý tưởng sơ khởi cho cuốn Phép màu ngôn từ.

Các con tôi, Andrew và Julia, đã trải nghiệm và giải thích giúp tôi hiểu tiến trình bản chất thuần tuý của thay đổi niềm tin và cấu trúc META của niềm tin.

Ami Sattinger, người đã giúp tôi đọc thử và góp ý sửa đổi bản in cuốn sách này và nhiều sách và dự án khác của tôi.

John Wundes, người đã chuyển đổi từ những cấu trúc sâu hơn để hiểu phép màu ngôn từ sang những hình ảnh, nhờ vậy mà chúng có thể nhìn thấy rõ ràng hơn. John đã tạo sự cách tân cho trang bìa và cả những bức tranh đầu mỗi chương sách.

LỜI MỞ ĐẦU

Đây là cuốn sách tôi đã chuẩn bị để viết trong nhiều năm. Cuốn sách viết về phép màu ngôn từ, dựa trên những đặc thù và nguyên lý cơ bản của Lập trình ngôn ngữ tư duy (NLP). Cách đây gần 25 năm tôi đã liên lạc với NLP khi đang tham dự một lớp về ngôn ngữ ở Đại học California ở Santa Cruz. Ngày hôm đó, thầy John Grinder, đồng sáng lập NLP đã giảng dạy buổi học đó. Thầy và Richard Bandler vừa mới kết thúc phần đầu bản thảo của “Cấu trúc của phép màu” (1975). Trong nghiên cứu này, hai người đã mô phỏng các mô thức ngôn ngữ và khả năng trực giác của ba người chữa bệnh bằng liệu pháp tâm lý hiệu quả hàng đầu thế giới (Fritz Perls, Virginia Satir và Milton Erickson). Bộ mô thức này ( được biết tới là Meta model) cho phép một người nào đó ví dụ như là tôi, một sinh viên năm 3 khoa học chính trị, là người không hề có kinh nghiệm với trị liệu, có thể hỏi những câu hỏi mà một nhà trị liệu có kinh nghiệm thường dùng để hỏi.

Tôi đã lặng người vì kinh ngạc bởi khả năng của cả Meta model và quy trình mô phỏng. Dường như sự mô phỏng có mối liên hệ vô cùng quan trọng tới tất cả các lĩnh vực mà con người có thể tham gia: chính trị, nghệ thuật, quản lý, khoa học, giảng dạy, và nhiều thứ khác (xem thêm cuốn “ Mô phỏng hoá với NLP” , Dilts, 1998). Nó khiến tôi kinh ngạc bởi cách thức mô phỏng có thể dẫn đến sự cách tân đổi mới trong nhiều lĩnh vực khác có sự can thiệp của con người về mặt giao tiếp, vượt xa hơn phạm vi của tâm lý trị liệu. Với vai trò là một sinh viên ngành triết học chính trị, dự án mô phỏng đầu tiên của tôi là về ứng dụng những phễu lọc ngôn ngữ mà Grinder và Bandler đã sử dụng để phân tích các ca trị liệu tâm lí để thấy những mô thức có thể hiện ra từ việc nghiên cứu Đối thoại Socratic của Plato “ Sử dụng hội thoại của Plato trong nền cộng hoà: Phân tích ngôn ngữ”, 1975, trong “Ứng dụng NLP”, Dilts, 1983).

Trong khi say sưa nghiên cứu và khám phá, tôi cảm thấy càng bị thu hút với khả năng thuyết phục của Socrates hơn cả những đặc thù mà Meta model có thể lý giải, và cũng tương tự như của NLP, ví dụ như hệ thống đại diện xác định ( những từ ngữ mô tả các chức năng biểu thị cảm giác như: nhìn, ngắm, nghe, âm thanh, cảm thấy, chạm, vv…). Những đặc thù này cung cấp hiểu biết sâu sắc, nhưng tôi không nắm bắt tất cả các chiều kích về sức mạnh thuyết phục của Socrates.

Tôi tiếp tục nghiên cứu những bài viết, những bài phát biểu của những người mẫu mực và có tầm ảnh hưởng trong các giai đoạn lịch sử loài người, như: Jesus của Nazareth, Các Mác, tổng thống Abraham Lincoln, Albert Einstein, Mohandes Gandhi, Martin Lther King và những người khác. Tôi đã bị thuyết phục về cách mà những cá nhân này đã sử dụng một hệ chung các mô thức nhằm gây ảnh hưởng lên niềm tin của những người xung quanh họ. Hơn nữa, những mô thức đã được mã hoá trong từ ngữ của họ sau này vẫn còn có sức ảnh hưởng và ghi vào lịch sử, cho dù họ đã qua đời nhiều năm. Các mô thức trong “phép màu ngôn từ” là sự nỗ lực của tôi trong việc mã hoá một số những cách chính cấu tạo nên ngôn từ mà những cá nhân này sử dụng hiệu quả để thuyết phục người khác và gây ảnh hưởng lên niềm tin xã hội và hệ thống niềm tin.

Lần gặp gỡ đó với ông Richard Bandler, đồng sáng lập NLP, đã dẫn tôi đến ý thức về việc nhận diện và cấu trúc hoá những mô thức này vào năm 1980. Để mang đến cho người nghe dấu ấn bài học trong một buổi hội thảo, Bandler đã ghi dấu bằng việc đưa ra yêu cầu về ngôn ngữ, tạo lập một hệ thống niềm tin có tính hoang tưởng nhưng phải thật hài hước, và đưa ra thử thách cho một nhóm phải làm sao để thuyết phục ông thay đổi nó ( xin xem chương 9). Mặc cho họ nỗ lực hết sức như thế nào, những thành viên của nhóm đã không thể xoay chuyển chút nào để gây ảnh hưởng dường như là không thể phá vỡ hệ thống niềm tin đã được thiết lập của Bandler ( một hệ thống dựa trên cái mà tôi sẽ nhắc đến ở phần sau liên quan đến hành vi dán nhãn “ vi rút suy nghĩ”).

Điều mà tôi có thể nhận thấy một số điểm trong cấu trúc mà Bandler sử dụng, đó chính là ông đã không ít lần nhắc đến từ “ tái đóng khung” một cách rất tự nhiên. Mặc dù Bandler đã áp dụng những mô thức “bác bỏ” để nhấn mạnh ý ông muốn nói, tôi vẫn nhận thấy có những cấu trúc chung được sử dụng bởi những người như Lincoln, Gandhi, Jesus, và những người khác để thúc đẩy thay đổi xã hội mạnh mẽ và tích cực.

Về bản chất, những mô thức “phép màu ngôn từ” được tạo thành từ những phân loại ngôn từ và đặc thù hoá bởi những điều mà niềm tin chủ chốt được thiết lập, thay đổi hoặc được chuyển đổi thông qua ngôn ngữ. Chúng có thể được biểu thị đặc biệt như “ tái đóng khung ngôn từ”, cách này gây ảnh hưởng đến niềm tin, và bản đồ tâm trí từ những niềm tin đã được định hình từ trước đó. Trong gần 20 năm kể từ khi chuẩn hoá, các mô thức của Phép màu ngôn từ được chứng minh bởi một trong nhưng bộ công cụ đặc thù mang tính thuyết phục hiệu quả đầy sức mạnh của NLP. Có lẽ hơn bất kỳ đặc thù nào trong NLP, những mô thức này cung cấp một công cụ cho thay đổi niềm tin trong các cuộc nói chuyện.

Sẽ là thách thức để giảng dạy những mô thức này một cách hiệu quả, tuy nhiên, vì đó là về ngôn từ, và ngôn từ về cơ bản là mang tính trừu tượng. Như chúng ta đã biết về NLP, từ ngữ có cấu trúc bề mặt mà thông qua đó người dùng muốn cố gắng để biểu đạt, diễn giải ý cho cấu trúc hàm ý sâu hơn. Nhằm hiểu thực sự và áp dụng một cách sáng tạo các mô thức ngôn từ đặc thù, chúng ta cần phải đi sâu hơn vào tầng hàm ý bên trong. Còn không, chúng ta đơn giản là bắt chước và lặp lại những mẫu được đưa cung cấp. Do vậy, việc học và thực hành “Phép màu ngôn từ” rất quan trọng để nhận ra phép màu thực sự từ những mẹo đơn giản. Phép màu của sự thay đổi, chính là đến từ việc chạm tới một điều gì đó vượt qua cả bề nổi của chính những từ ngữ đó.

Cho đến hiện tại, các mô thức của Phép màu ngôn từ có thể được giảng dạy bằng thuyết trình đến người học về những định nghĩa và một số ví dụ về ngôn từ minh hoạ tính đa dạng các cấu trúc ngôn ngữ. Học viên tự dựa vào trực giác của chính mình để tìm ra cấu trúc hàm ý cần thiết cho việc tạo ra các mô thức. Cùng lúc đó, theo một số cách, điều này sẽ phóng chiếu cách mà chúng ta tự học với tiếng mẹ đẻ như một đứa trẻ, điều này cũng có một vài giới hạn nhất định.

Cụ thể là, con người (đặc biệt là những người sử dụng tiếng anh như là ngôn ngữ thứ hai) có trải nghiệm với các mô thức của phép màu ngôn từ được cho là hiệu quả và mạnh mẽ nhưng lại không ít lần, họ có thể bối rối và phức tạp vì một lý do nào đó. Thậm chí, ngay cả những nhà thực hành NLP ( bao gồm cả những người có nhiều năm kinh nghiệm) không phải lúc nào cũng luôn luôn rõ ràng về việc như thế nào mà các mô thức này lại khớp với các đặc thù khác của NLP.

Hơn nữa, các mô thức này thường được đưa ra và sử dụng trong đóng khung đối lập như một công cụ tối ưu trong tranh biện. Điều này mang đến sự khuyếch trương danh tiếng tiềm năng.

Một vài khó khăn đơn cử phản ánh lịch sử phát triển của những mô thức này. Tôi đã nhận ra và cấu trúc hoá các mô thức trước khi tôi có cơ hội khám phá sâu hơn cấu trúc ở tầng ẩn ý sâu hơn của niềm tin và thay đổi niềm tin. Trong khoảng thời gian kể từ khi tôi nhận ra các mô thức của Phép màu ngôn từ, tôi đã phát triển một số các kỹ thuật thay đổi niềm tin, như là: tái đóng dấu ấn, lỗi sai trong mô thức phản hồi, quy trình cài đặt niềm tin, soi chiếu Meta và tích hợp với xung đột niềm tin, (xin xem them “ Thay đổi hệ thống niềm tin với NLP (Dilts, 1990) và “Niềm tin: con đường dẫn đến sức khoẻ và trạng thái tốt” (Dilts, Hallbom & Smith, 1990). Chỉ trong một vài năm gần đây thôi, tôi mới có thể hiểu một các thấu đáo và rõ ràng về niềm tin được hình thành, được nhận biết và hoạt động của hệ thần kinh như thế nào. Đó là điều mà tôi cảm thấy có thể khiến Phép màu ngôn từ có thể đi vào tầng cấu trúc sâu hơn mang lại hiệu quả rõ ràng và súc tích.

Mục tiêu của phần này là mang đến một trong số những cách hiểu rõ ràng nhằm cung cấp nền tảng cơ bản để sử dụng các mô thức của Phép màu ngôn từ. Mục đính của tôi trong cuốn sách này là mang đến người đọc những mô thức dựa trên nhưng cấu trúc sâu hơn và những tầng hàm ý chính. Ngoài những định nghĩa và ví dụ, tôi muốn cung cấp những cấu trúc đơn giản mà bạn có thể thực hành và áp dụng từng mô thức, minh hoạ làm thế nào để kết hợp chúng với các đặc thù, kỹ thuật chính, và các giả định khác trong NLP.

Tôi cũng có kế hoạch cho phần 2, với tựa là “Ngôn ngữ của nhà lãnh đạo và sự thay đổi xã hội”, mà tôi sẽ khám phá và minh hoạ cách mà các vĩ nhân như Socrates, Jesus, Marx, Lincoln, Gandhi và những người khác đã sử dụng các mô thức này như thế này nào để thiết lập, gây ảnh hưởng, chuyển đổi niềm tin chủ chốt giúp tạo nên thế giới hiện đại ngày nay.

Phép màu ngôn từ là một đề tài tôi rất say mê. Sức mạnh và giá trị của việc biết về Phép màu ngôn từ là có thể giúp bạn nói đúng từ vào đúng thời điểm mà không cần tới kỹ thuật chuẩn hay ngữ cảnh đặc biệt ( như là một số đặc thù của phương pháp trị liệu hay tranh biện hiện nay). Tôi hy vọng rằng bạn sẽ thấy thú vị với hành trình đi tìm hiểu phép màu kỳ diệu của ngôn ngữ và đối thoại thay đổi niềm tin.

Robert Dilts

Santa Cruz, California

Tháng 5, 1999

# CHƯƠNG 1: NGÔN NGỮ VÀ TRẢI NGHIỆM

## 1.1. PHÉP MÀU KỲ DIỆU CỦA NGÔN NGỮ

Ma thuật ngôn từ phải được thực thi cùng với sự kỳ diệu của từ ngữ và ngôn ngữ. Ngôn ngữ là một yếu tố quan trọng mà từ đó chúng ta xây dựng nên các thế giới tinh thần, và có sức ảnh hưởng ghê gớm đến cách chúng ta nhìn nhận và phản ứng với hiện thực. Ngôn ngữ lời nói là một đặc thù duy nhất có ở loài người và được xem như một yếu tố xác định con người giữa các tạo vật khác. Nhà bác sĩ về thần kinh và là nhà tâm lý học, phân tâm học lỗi lạc Sigmund Freud, ông tin rằng từ ngữ là giai điệu cơ bản của ý thức con người và nó có sức mạnh đặc biệt. Theo ông:

“ Ngôn từ và sự kỳ diệu là những thứ tồn tại từ khi bắt đầu và cùng là một, và thậm chí ngôn từ hiện tại còn có sức mạnh kỳ diệu nhiều hơn. Bằng ngôn từ mà chúng ta có thể trao đi hạnh phúc tuyệt vời hoặc sự thở dài thất vọng đến người khác.” Thông qua ngôn từ, giáo viên truyền tải kiến thức đến các sinh viên, người diễn thuyết có thể lôi cuốn người nghe và đưa ra những đánh giá và quyết định. Ngôn từ mang đến các cảm xúc và phổ biến mọi nơi, mọi lúc thông qua cách chúng ta gây ảnh hưởng đến những tạo vật khác.”

Các dạng mẫu của ma thuật ngôn từ đến từ việc nghiên cứu làm thế nào mà ngôn ngữ được hình thành và có thể ảnh hưởng tới đời sống con người. Hãy cùng xem xét những tình huống sau:

Một viên cảnh sát nhận một cuộc gọi từ người dân báo cáo về một tai nạn bạo lực gia đình. Nhân viên cảnh sát nhận thấy đây là một tình huống báo động vì cô biết thông thường những tình huống như vậy, phải thực sự nguy hiểm vì mọi người, đặc biệt là khi họ đang tức giận và bạo lực thì không muốn cảnh sát can thiệp vào chuyện gia đình. Nữ cảnh sát đi đến căn hộ, cô nghe thấy tiếng la hét từ bên trong căn hộ. Một người đàn ông hét lên và cảnh sát nghe thấy tiếng vỡ của nhiều đồ vật cùng tiếng kêu la thảm thiết của người phụ nữ. Đột nhiên, có một ti vi bị ném qua trước cửa sổ, vỡ tan thành từng mảnh ngay trước nhân viên cảnh sát này. Cô ấy tiến đến cửa và đập cửa mạnh nhất có thể. Cô ấy nghe thấy giọng một người đàn ông hét vọng từ bên trong : “ Tên quái quỷ nào vậy? “. Nhìn từng mảnh vỡ trên sàn của ti vi, cảnh sát hô lớn “ Thợ sửa ti vi”. Một khoảnh khắc im lặng bao trùm căn hộ. Cuối cùng, người đàn ông cười phá lên. Ông ra mở cửa và nhân viên cảnh sát đã có thể xông vào can thiệp giải cứu được nạn nhân, tránh khỏi phát sinh thêm bạo lực và thương tích. Lần cuối cùng trong bản báo cáo vụ việc, cô nói rằng, 2 từ đã thực sự hữu dụng trong tình huống đó.

Một chàng trai trẻ nhập viện tâm thần, ghi nhận ca trấn thương tâm lí, bị ảo tưởng rằng anh ta là Đức Chúa Jesus Christ. Anh ta dành phần lớn thời gian mà không làm gì cả, chỉ lang thang trong khu vực và giảng đạo cho các bệnh nhân khác dù họ chẳng hề quan tâm đến những gì anh ta nói. Các bác sĩ tâm thần cùng các biện pháp can thiệp giúp đỡ điều trị đều khônng đạt hiệu quả dù họ cố gắng điều trị thuyết phục chàng trai trẻ từ bỏ ảo tưởng của anh ta. Một ngày nọ, một bác sĩ tâm thần mới tới viện, ông đã thầm lặng quan sát chàng trai này trong một thời gian, rồi tiếp cận bệnh nhân này. Ông nói: “Tôi hiểu là anh có kinh nghiệm làm thợ mộc.”. “ Vâng, điều này rất tốt, tôi đoán là tôi có thể làm việc đó”, chàng trai trả lời. Bác sĩ giải thích với chàng trai rằng họ đang cho xây dựng một phòng cải tạo trong bộ phận, và cần ai đó có kỹ năng của một thợ mộc giúp họ. “ Chúng tôi có thể chắc là sẽ có được sự giúp đỡ từ anh”, ông nói. “ Đó là nếu như anh là người thích giúp đỡ người khác”. Không thể không đồng ý, anh chàng bệnh nhân này quyết định sẽ giúp sức. Anh ta bắt tay vào dự án, bắt đầu làm bạn với các bệnh nhân khác và những công nhân này sẽ tham gia vào việc xây dựng. Chàng trai trẻ bắt đầu các mối quan hệ xã hội bình thường và thậm chí đã có thể rời viện tâm thần và tìm một công việc ổn định sau đó.

Một bệnh nhân thức dậy sau cuộc giải phẫu và đang trong phòng hồi sức của một bệnh viện. Bác sĩ phẫu thuật tới thăm, thông báo kết quả phẫu thuật cho cô ấy. Vẫn còn chếnh choáng do tác dụng phụ của thuốc gây mê, và tâm trạng căng thẳng, cô ấy hỏi bác sĩ phẫu thuật của mình để biết kết quả phẫu thuật ra sao. Bác sĩ phẫu thuật trả lời: “ Tôi e là tôi có một vài tin xấu cho cô. Khối u cần được cắt bỏ là một khối u ác tính”. Khuôn mặt cô gái đầy sợ hãi, cô hỏi bác sĩ “ bây giờ phải làm sao?” Bác sĩ phẫu thuật nói với cô: “ Tin vui là chúng tôi đã làm phẫu thuật loại bỏ hoàn toàn khối u… Phần còn lại phụ thuộc vào cô.” Cô có chút bối rối bởi những gì bác sĩ vừa nói “ Phần còn lại phù thuộc vào cô”, cô bắt đầu nhìn nhận lại cuộc sống này, cách mà cô đang sống, và những khả năng có thể xảy đến với cô. Cô ấy thay đổi chế độ ăn kiêng, chế độ tập luyện dày đặc. Suy ngẫm về việc cô đã tự phủ nhận chính mình và căng thẳng như thế nào những năm qua trước khi diễn ra cuộc phẫu thuật này, cô bắt đầu suy nghĩ về việc phát triển bản thân, làm rõ niềm tin, giá trị và mục đích sống của mình. Cuộc sống của cô ấy chuyển từ thảm kịch thành trở nên tốt hơn, và một vài năm sau đó, cô ấy trở nên hạnh phúc, hoàn toàn khỏi ung thư, khoẻ mạnh hơn bất cứ khi nào.

Một chàng trai trẻ tham gia một buổi dạ tiệc, và uống rất nhiều rượu. Trên đường về trong tiết trời đông lạnh giá, anh chạy vòng tới một khúc cua. Đột nhiên, anh thấy một người đang băng qua đường ngay trước mũi xe. Chàng trai này đạp phanh hết cỡ nhưng vô ích, chiếc xe vẫn trượt đi, tông chết người đàn ông đang đi bộ đó. Nhiều tuần sau đó, chàng trai trẻ rời vào tâm trạng rối loạn, tê liệt vì kiệt sức. Anh biết rằng mình đã cướp đi một mạng sống, một tổn thất lớn không thể nào cứu vãn được cho gia đình nạn nhân. Anh cảm thấy tự trách rằng vụ tai nạn đó lỗi hoàn toàn do mình. Giá như, anh đã không uống nhiều đến thế, anh đã có thể nhìn ra người đó sớm hơn và phản ứng kịp thời. Trở nên càng lúc càng trầm cảm, chàng trai trẻ suy ngẫm về việc kết liễu cuộc đời của mình. Vào lúc đó, người bác của anh đến thăm. Nhìn thấy bộ dạng cùng cực của cháu mình, người bác yên lặng ngồi xuống bên anh một vài phút. Sau đó, ông đặt tay mình lên vai của cháu ông và nói một cách đơn giản và chân thành. “ Không ai trong chúng ta có thể lường trước được điều gì sẽ xảy ra”. Chàng trai trẻ cảm thấy dường như có một tia sáng chiếu rọi vào cuộc đời mình. Anh thay đổi cuộc đời hoàn toàn, anh nghiên cứu tâm lý học và trở thành một nhà tư vấn đau buồn cho những nạn nhân của các vụ tai nạn do lái xe khi say rượu, đồng thời trở thành nhà trị liệu cho người nghiện rượu và những người bị bắt giữ do lái xe khi sử dụng đồ uống có cồn. Anh trở thành một sức mạnh tích cực cho chữa lành và thay đổi cuộc sống của nhiều người.

Một cô gái trẻ đang chuẩn bị vào học cao đẳng. Cô ấy tìm kiếm xung quanh và có nhiều lựa chọn, và phần lớn cô thấy thích nộp đơn vào trường kinh doanh ở một trường đại học danh tiếng nơi cô sống. Cô ấy cảm thấy vậy, tuy nhiên có nhiều bạn cùng nộp đơn vào chương trình học đó, vậy nên cô thiết nghĩ mình chắc không có nổi cơ hội được nhận vào học ở đó. Để thực tế và tránh phải thất vọng, cô dự định chỉ nộp đơn vào một số trường bình thường hơn. Cô điền vào đơn đăng ký và nói lý do với mẹ cô, cô giải thích với mẹ “ Con chắc chắn một điều là trường lớn thì đầy người đăng ký”. Mẹ cô nói với con gái rằng: “ Luôn luôn có chỗ cho những người tốt”. Sự thật giản đơn trong câu nói của mẹ cô đã truyền động lực cho cô gửi đơn vào trường học danh giá đó. Sau đó, cô đã hết sức ngạc nhiên khi mình được nhận học và sau này cô trở thành một cố vấn kinh doanh cực kỳ thành đạt.

Một chàng trai trẻ đang gặp trục trặc trong việc chơi bóng rổ. Cậu bé muốn tham gia chung nhóm với các bạn của cậu, nhưng lại không thể ném và bắt bóng giỏi, và hay bị trúng bóng. Nhóm tiếp tục luyện tập, cậu bé này càng trở nên nhụt chí hơn. Cậu nói với người huấn luyện viên của mình về dự định từ bỏ vì cậu cảm thấy mình chỉ là một kẻ chơi bóng tồi. Người huấn luyện nói với cậu: “ Không có người chơi bóng tồi, chỉ có những người không tự tin vào khả năng học hỏi của bản thân”. Người huấn luyện viên đứng đối diện với cậu, đặt bóng vào trong găng tay của cậu, cậu bé lấy bóng và đưa trả lại cho huấn luyện viên. Ông tiếp tục lùi lại một bước và khẽ truyền bóng vào tay cậu, cậu bé cũng truyền bóng lại cho ông. Cứ như thế từng bước từng bước một, ông di chuyển càng lúc càng xa hơn, cậu bé vẫn tiếp tục truyền và bắt bóng từ một khoảng cách xa dần một cách dễ dàng. Cậu dần cảm thấy tự tin hơn rằng cậu có thể học chơi bóng, cậu trở lại luyện tập và thậm chí trở thành một tuyển thủ giỏi trong đội của cậu.

Mỗi câu chuyện trên đây cho chúng ta thấy một điểm chung, đó là một vài từ ngữ có thể thay đổi giúp cho cuộc đời của một người nào đó tốt hơn, bẳng cách chuyển nhưng niềm tin giới hạn sang làm giàu hơn quan điểm, góc nhìn của họ để từ đó đưa ra nhiều lựa chọn cho chính mình. Đó là việc hình dung làm như thế nào mà việc dùng đúng từ, đúng thời điểm có thể tạo sức mạnh và tác động tích cực.

Thật không may là, từ ngữ cũng có thể làm chúng ta bối rối và giới hạn chúng ta dễ như cách mà chúng có thể làm chúng ta tốt hơn. Việc dùng sai từ, sai thời điểm cũng có thể gây ra đau khổ và vụn vỡ.

Cuốn sách viết về sức mạnh của ngôn từ có thể có lợi hoặc có hại, sự phân biệt nhằm xác định ra có loại ngôn từ nào gây ảnh hưởng và mô thức ngôn ngữ giúp chúng ta chuyển hoá tình trạng nguy hại sang có lợi.

Thuật ngữ “ Ma thuật ngôn từ” là được lấy cảm hứng từ cụm từ “Bàn tay phép thuật”. Từ “ Sleight: ma thuật, phép thuật” bắt nguồn từ một từ cổ của người Bắc Âu thời xa xưa, nghĩa là “crafty: mánh khoé”, “ cunning: mưu kế”, “artful: tinh vi, khéo léo” hay “dexterous: khéo tay, bàn tay lanh lẹ”. “Sleight of hand: Bàn tay phép thuật, bàn tay ma thuật” là một loại phép thuật thực hiện bằng cách dấu đi các lá bài ảo thuật. Đây là ảo thuật đặc thù thực hiện bởi những người có kinh nghiệm, “Lúc này bạn thấy nó ở đây, nhưng giờ thì nó biến mất rồi”. Ví dụ, một người có thể đặt một con át bích lên trên trốc của bộ bài, nhưng khi ảo thuật gia lấy ra lá bài đó biến thành qui cơ. Hình thức nói trong Ma thuật ngôn từ cũng nhiệm màu như vậy, vì nó có thể tạo ra nhưng chuyển cảnh trong quan điểm cách nhìn và những giả định dựa trên quan điểm cá nhân của từng người.

## 1.2. LẬP TRÌNH NGÔN NGỮ TƯ DUY

Nghiên cứu này được xây dựng dựa trên nhưng đặc thù và mô thức của lập trình ngôn ngữ tư duy (NLP). NLP kiểm tra mức độ gây ảnh hưởng của ngôn ngữ lên lập trình tư duy và những chức năng khác trong hệ thần kinh của chúng ta.NLP cũng liên quan đến cách mà hệ thần kinh và tâm trí của chúng ta được định hình và ảnh hưởng bởi cách chúng ta nói và các mô thức ngôn ngữ mà chúng ta đang sử dụng.

Điểm chính của lập trình ngôn ngữ tư duy, đó là chức năng hệ thần kinh ("neuro") có liên quan chặt chẽ đến khả năng ngôn ngữ của chúng ta ("linguistic"). Chiến lược ("programs") thông qua cách chúng ta tổ chức và hướng tới hành vi cư xử để từ đó tạo ra các mô thức về ngôn từ và hệ thần kinh. Trong cuốn sách đầu tiên, "Cấu trúc của phép màu kỳ diệu" (1975), đồng sáng lập NLP, ông Richard Bandler và John Grinder cố gắng đưa ra luận điểm về những điểm chính phía sau "phép màu" của ngôn từ mà ngài Freud đã nhắc đến.

*Tất cả những thành tích mà con người đạt được trong chặng đua đường đời, cả tích cực và tiêu cực, nó đều có sự tác động của ngôn từ trong đó. Chúng ta với tư cách là nhưng con người đang tồn tại, sử dụng ngôn từ theo hai cách. Chúng ta sử dụng ngôn từ trước hết là để trình bày những trải nghiệm - chúng ta gọi là những hoạt động có lý, suy nghĩ, tưởng tượng, luyện tập. Khi chúng ta sử dụng ngôn từ như là một hệ thông biểu đạt, chúng ta tạo ra một dạng chuẩn mực cho trải nghiệm mà chúng ta có. Chuẩn mực của thế giới quan mà chúng ta tạo ra thông qua cách mà chúng ta biểu đạt bằng lời nói dựa trên quan điểm thế giới quan của chúng ta. Cách chúng ta nhìn nhận cũng một phần nào đó quyết định đến chuẩn mực này hay cách mà chúng ta trình bày. ... Thứ hai là, chúng ta sử dụng ngôn ngữ để giao tiếp theo chuẩn mực này và biểu đạt thế giới quan tới những người xung quanh. Khi chúng ta sử dụng ngôn ngữ để giao tiếp, chúng ta gọi nó là hành động nói, thảo luận, viết, diễn thuyết, hát.*

Theo Bandler và Grinder, ngôn ngữ phục vụ cho biểu đạt và tạo ra những chuẩn mực cho những trải nghiệm của chúng ta cũng như cách mà chúng ta đang sử dụng ngôn từ để giao tiếp về nó. Thực tế, những người Hy Lạp cổ có những từ khác nhau để biểu đạt hai mặt của ngôn ngữ. Họ sử dụng thuật ngữ "rhema" để chỉ những từ ngữ được dùng ở mức độ giao tiếp thông thường và thuật ngữ "logos" để chỉ những từ ngữ liên quan đến suy nghĩ, sự thấu hiểu. "Rhema" (/pn.ua/) có nghĩa là "nói" hay "những từ chỉ sự vật, sự việc" "Logos" để chỉ những từ liên quan đến "sự bày tỏ lý do". Nhà triết gia vĩ đại của Hy Lạp, Aristotle miêu tả mối quan hệ giữa từ ngữ và trải nghiệm tinh thần theo cách sau:

*Khi chúng ta nói những từ đó ra, thì đó là biểu tượng của trải nghiệm tinh thần, và khi chúng ta viết những từ đó xuống, thì đó là biểu tượng của ngôn ngữ nói. Cũng giống như là, con người không phải ai cũng viết cùng một thứ giống như ai, ai cũng nói ra một điều giống như ai, nhưng những trải nghiệm tinh thần, những biểu tượng trực tiếp, là chung cho tất cả chúng ta, cũng là những điều thuộc về trải nghiệm mà chúng ta hình dung tưởng tượng.*

Trong tuyên bố của Aristotle nhắc đến những từ như: "biểu tượng" "trải nghiệm tinh thần", nó gợi nhắc lại cho chúng ta về khái niệm trong NLP, rằng ngôn từ khi dùng để nói và viết là "những cấu trúc bề mặt" nhằm chuyển tải ngôn ngữ và tinh thần khác ở một tầng sâu hơn "cấu trúc sâu". Như vậy chúng ta có thể kết luận rằng, ngôn từ có thể vừa mang ý nghĩa phản ánh, vừa mang ý nghĩa định hình trải nghiệm tinh thần. Điều này khiến chúng trở thành công cụ mạnh mẽ đối với trải nghiệm tinh thần cả về ý thức và vô thức, hay cách mà chúng ta suy nghĩ. Bằng cách truy cập vào tầng cấu trúc sâu hơn, vượt qua những từ ngữ đặc biệt được sử dụng bởi mỗi cá nhân, chúng ta có thể chỉ ra và gây ảnh hưởng lên các vận hành ở cấp độ sâu của tinh thần thể hiện thông qua các mô thức ngôn từ của người đó.

Khi xem xét đến cách này, ngôn ngữ không chỉ còn là một hiện tượng ngẫu phát hay các dấu hiệu tuỳ hứng qua cách mà chúng ta giao tiếp về trải nghiệm tinh thần, nó còn là yếu tố then chốt cho trải nghiệm tinh thần của chúng ta. Như Bandler và Grinder chỉ ra rằng:

*Hệ thần kinh chịu trách nhiệm hình thành nên hệ thống biểu thị ngôn ngữ cũng giống như cách con người hình thành nên các chuẩn mực trong thế giới quan của họ - nhìn, cảm nhận, vv... Đây cũng là những yếu tố chính trong cấu trúc vận hành các hệ thống này.*

Vậy thì, ngôn ngữ có thể đồng hành và thậm chí thay cho những trải nghiệm và hoạt động trong hệ thống biểu thị nội tâm của mỗi chúng ta.

Một ẩn ý quan trọng ở đây, đó chính là việc "nói về..." một điều gì đó, hơn là đơn giản chỉ phản ánh quan điểm của chúng ta. Nó thực sự có thể tạo ra hay thay đổi quan điểm của chúng ta. Ẩn ý này cho thấy vai trò đặc biệt và sâu sắc của ngôn từ trong hành trình thay đổi và chữa lành.

Trong triết học cổ Hy Lạp, chẳng hạn như, "logos" được coi như yếu tố cơ bản để hình thành nên sự kiểm soát và hợp nhất với vũ trụ. Heraclitus (540-480 trước công nguyên) định nghĩa "logos" như sau: tất cả những sự kiện diễn ra một cách tự nhiên và mối tương quan giữa các sự vật sự việc đều thông qua yếu tố cơ bản. Theo quan điểm của nhà triết học Xtôic (*chú giải: Stoic = Xtôic nghĩa là người theo chủ nghĩa khắc kỷ, những người chịu đựng trong nghịch cảnh*), "logos" đóng vai trò kiểm soát toàn bộ và hình thành những yếu tố cơ bản, mang tính nội tại triết học, hoạt động và thấm nhuần trong tất cả các thực thể. Theo Philo, một triết gia gốc Do Thái nói tiếng Hy Lạp ( và theo tư tưởng của Chúa) "logs" là cấp trung giữa hiện thực căn bản và thế giới cảm quan.

## 1.3. BẢN ĐỒ VÀ LÃNH THỔ

Yếu tố cơ bản đóng vai trò như nền tảng của Phép màu ngôn từ và NLP hướng đến ngôn ngữ, là "Bản đồ không phải là lãnh thổ thật". Yếu tố cơ bản này lần đầu được phát biểu bởi Alfred Korzybski (b.1879-d.1950), người sáng lập "Ngữ nghĩa học tổng quát" (*chú giải: Alfred Korzybski (1879-1950), người sáng lập ra ngữ nghĩa học tổng quát, khẳng định rằng các giả định cấu trúc tiềm ẩn trong ngôn ngữ là cần thiết được phản ánh trong hành vi. . . . Korzybski tin rằng nếu, thông qua ngữ nghĩa chung, mọi người nói chung có thể được đào tạo về các định hướng của khoa học trong việc xử lý tất cả các vấn đề của họ (thay vì chỉ một số vấn đề trong số đó), thì nhiều vấn đề xã hội và cá nhân ngày nay được coi là không thể giải quyết được sẽ chứng minh là có thể giải quyết được. .)*

ông thừa nhận sự khác biệt cơ bản giữa bản đồ của mỗi chúng ta với bản đồ thế giới thực. Triết lý của ngôn ngữ đối với Korzybski, có sức ảnh hưởng lớn trong việc phát triển NLP. Nghiên cứu của Korzybski trong lĩnh vực "Ngữ nghĩa học" cùng với lý thuyết về sự chuyển đổi ngữ pháp của Noam Chomsky về "môn cú pháp học" (*chú giải: Cú pháp học nghiên cứu những quy tắc kết hợp từ, nhóm từ thành các kết cấu biểu đạt nghĩa trong các câu ở ngôn ngữ tự nhiên.*). đóng vai trò định hình nên cốt lõi cho phần lớn khía cạnh "ngôn ngữ" của Lập trình ngôn ngữ tư duy.

Trong nghiên cứu quan trọng của Korzybski về "Khoa học và sự đứng đắn" (1933), đòi hỏi sự tiến bộ của một con người phần lớn phụ thuộc vào sự linh hoạt hệ thống thần kinh của họ, điều này cũng có thể hình thành và sử dụng các cách biểu đạt mang tính biểu tượng hay bản đồ.

Ngôn ngữ giống như một bản đồ hay chuẩn mực của thế giới quan cho phép chúng ta tổng kết hoặc khái quát những trải nghiệm của chúng ta và truyền tải chúng tới những người xung quanh, giúp họ không bị lặp lại lỗi lầm hoặc phát minh lại những gì đã được tìm ra. Korzybski cho rằng, khả năng khái quát hoá ngôn ngữ của con người được xem như sự tiến bộ đáng kể của chúng ta so với động vật, nhưng việc hiểu sai, dùng sai phần lớn các cơ chế biểu tượng cũng dẫn đến chịu trách nhiệm cho những vấn đề của chính mình.. Ông cho rằng con người cần được đào tạo để nắm vững cách sử dụng ngôn từ nhằm tránh những xung đột không cần thiết và những bối rối, nhầm lẫn đến từ sự khập khiễng giữa "bản đồ" và "lãnh thổ".

Theo Korzybski về Luật cá thể, ví như, trạng thái mà " không có hai người, tình huống, các giai đoạn của quá trình nào giống nhau đến từng chi tiết được". Korzybski ghi nhận rằng chúng ta có khá ít từ ngữ và tình huống hơn là những trải nghiệm độc nhất, và điều này dẫn đến nhận dạng hay "sự bối rối này" của hai hay nhiều hơn những tình huống ( cái gì được biết tới như là " sự khái quát hoá" hay " tính mơ hồ" trong NLP). Ví dụ, từ "con mèo" được áp dụng chung cho hàng triệu các con vật khác, đến con vật giống nhau ở những thời điểm khác nhau trong cuộc đời cùa nó, về hình ảnh tâm trí, nó là hình dung, hình ảnh, phép ẩn dụ về những người ("a hep-cat") [từ này em chưa hiểu ý nên chưa dịch được], hay thậm chí là các chữ cái kết hợp c-a-t.

Do đó, khi một người sử dụng từ "cat", nó không phải lúc nào cũng có nghĩa là anh ấy hay cô ấy đang nói về con vật có bốn chân, hay là từ có 3 chữ cái, hay một loài hai chân.

Korzybski tin rằng việc day cho mọi người cách nhận ra và vượt qua được thói quen ngôn ngữ để giao tiếp hiệu quả là rất quan trọng, và đánh giá cao những đặc trưng duy nhất trong những trải nghiệm hằng ngày của họ. Ông tìm kiếm công cụ phát triển giúp con người ngay lập tức đánh giá trải nghiệm của họ qua việc đưa nó vào trong ngôn ngữ nói hàng ngày và hơn nữa là sự kiện độc đáo trong tình huống cụ thể.

Mục tiêu của ông là khuyến khích con người trì hoãn những hàng động phản ứng tức thời trong khi họ tìm ra những đặc thù của tình huống và những cách hiểu khác đi.

Ý tưởng và phương pháp của Korzybski là một trong những nền móng cơ bản của NLP. Thực tế là, năm 1941, Korzybski đã nhắc đến từ " ngôn ngữ tư duy" là mảng quan trọng trong nghiên cứu về Ngữ nghĩa học khái quát.

Nội dung NLP đề cập rằng tất cả chúng ta có thế giới quan riêng của chính mình và cách chúng ta nhìn nhận dựa trên bản đồ cá nhân mà chúng ta hình thành thông qua ngôn từ và hệ thống biểu thị cảm giác của chúng ta, là kết quả từ những trải nghiệm của mỗi cá nhân trong đời. Nó là những bản đồ "ngôn ngữ tư duy" sẽ quyết định cách chúng ta nhìn nhận và phản hồi ra thế giới xung quanh chúng ta và cách chúng ta gán nghĩa cho những hành vi và trải nghiệm của mình, hơn là thực tế vốn có của nó. Như Shakespeare chỉ ra qua vở kịch Hamlet, không có gì là tốt hoặc xấu mà chỉ có những suy nghĩ tốt hoặc xấu".

Trong những cuốn sách đầu tiên của họ, "Cấu trúc của phép màu Phần 1" (1975), đồng sáng lập NLP, Richard Bandler và John Grinder chỉ ra rằng khác biệt giữa một người có sự phản hồi tốt với một người có phản hồi kém trong thế giới xung quanh họ phần lớn là một chức năng của mô hình thế giới nội bộ bên trong họ:

*Những người phản hồi sáng tạo và xử lý vấn đề hiệu quả là những người có cách biểu đạt phong phú hay tư duy sâu sắc giúp họ có nhiều hơn những lựa chọn việc đưa ra hành vi ứng xử. Những người khác thì ít lụa chọn hoặc không có cái nào thu hút họ... Cái mà họ tìm kiếm, không phải là thực tại này có quá nhiều giới hạn hay họ không có lựa chọn, mà là những người này tự khoá chính mình từ chách họ tìm những lựa chọn và khả năng đang mở ra trước mắt họ vì chúng không hiện hữu trong thế giới nội tâm bên trong con người họ.*

Korzybski phân biệt giữa "Bản đồ" và "địa hình" hàm ý về thế giới quan nội tâm của thực tại nhiều hơn là chính thực tại đó, chính nó quyết định cách chúng ta sẽ cư xử như thế nào. Do vậy, việc tiếp tục mở rộng bản đồ thế giới quan của chúng ta rất quan trọng. Theo câu nói kinh điển của Albert Einstein, " Suy nghĩ của chúng ta tạo ra những vấn đề mà cùng một kiểu tư duy sẽ không giải quyết được."

Niềm tin cốt lõi của NLP là nếu bạn có thể làm giàu và mở rộng bản đồ của mình, bạn sẽ có thể nhận thức được những lựa chọn từ chính trong cùng một sự việc, sự kiện xảy đến. Hệ quả tích cực của nó là, bạn sẽ hành xử một cách thông thái và hiệu quả hơn trong bất cứ tình huống nào bạn đang gặp. Sứ mệnh trọng đại nhất của NLP chính là tạo ra công cụ ( ví dụ như: "các mô thức của Phép màu ngôn từ") giúp mọi người thông thái hơn, làm giàu thêm cho bản đồ thế giới quan của mình. Theo như NLP, người nào làm giàu cho thế giới quan của mình, thì nhiều khả năng người đó có thể đối diện với bất cứ thử thách nào trong thực tại.