

NLP là gì?

Lập trình ngôn ngữ tư duy NLP là một cách tiếp cận giả khoa học trong giao tiếp, phát triển cá nhân và tâm lý trị liệu được tạo ra bởi Richard Bandler và John Gri ở California, Hoa Kỳ vào những năm 1970. Những người sáng tạo NLP tuyên bố rằng có một mối liên hệ giữa quá trình thần kinh (neuro), ngôn ngữ (linguistic) và các mô hình hành vi được học thông qua kinh nghiệm (programming) hay viết tắt gọi là ngôn ngữ NLP. Và những điều này có thể được thay đổi để đạt được các mục tiêu cụ thể trong cuộc sống.

NLP-voi-3-thanh-to-quan-trong-neuro-linguistic-programming

NLP với 3 thành tố quan trọng: neuro – linguistic – programming

Bandler và Gri nói rằng phương pháp NLP có thể “mô hình hóa” các kỹ năng của những người đặc biệt, cho phép bất cứ ai cũng có thể học được những kỹ năng đó. Họ cho biết thêm, NLP có thể điều trị các vấn đề như ám ảnh, trầm cảm, hội chứng tic, bệnh tâm lý, dị ứng và rối loạn học tập.

Hiểu một cách đơn giản, xử lý ngôn ngữ tự nhiên (NLP) cho phép bạn làm được những gì một thiên tài, một chuyên gia, một người thành công,... đã làm được bằng cách “lập trình” não bộ của mình theo những việc được cài đặt trong bộ não của họ.

Nguồn gốc của NLP

Vào đầu những năm 1970, trong khi Tom Peters đang nghiên cứu môn sở trường học trong nhiều tổ chức và tìm kiếm những chiến lược thành công, thì John Grinder (nhà ngôn ngữ học) và Richard Bandler (nhà toán học) lại cố gắng tìm kiếm những công cụ xuất sắc trong việc phát triển tiềm năng bản thân. Và họ tạo ra phương pháp NLP chứa đựng 3 thành tố có ảnh hưởng vô cùng lớn đến quá trình hình thành kinh nghiệm cá nhân của mỗi người.

Hai-nha-sang-lap-NLP

Hai nhà sáng lập NLP

Những người sáng lập NLP cho biết, con người hiếm khi phản ứng trực tiếp với thế giới xung quanh. Ban đầu, họ dùng những gì thu nhận được từ thế giới bên ngoài trong quá trình sống để “lập trình” cho bộ não của mình. Tức là bộ não sẽ tạo nên những mô thức hành vi và phản ứng trong các hoàn cảnh khác nhau của cuộc sống. Rồi họ hành động và phản ứng theo các lộ trình đã được cài đặt sẵn đó. Chẳng hạn, một số người luôn luôn hét lên khi nhìn thấy gián, một số người khác ngay lập tức dơ chân lên giẫm, một số người khác lại mặc kệ,...

Từ quan điểm này, họ tạo ra NLP – phương pháp của họ có thể mô hình hoá các hoạt động phức tạp của con người và dạy cho người khác học hỏi.

Theo Bandler và Gri, NLP bao gồm một phương pháp được gọi là mô hình hóa, cộng với một tập hợp các kỹ thuật bắt nguồn nhiều công trình của Virginia Satir, Milton Erickson và Fritz Perls. Bandler và Gri cũng xây dựng NLP dựa trên lý thuyết của Gregory Bateson, Alfred Korzybski và Noam Chomsky (ngữ pháp chuyển đổi đặc biệt), cũng như ý tưởng và kỹ thuật từ Carlos Castaneda.

Gần đây (khoảng năm 1997), Bandler tuyên bố: “NLP được phát triển dựa trên việc tìm hiểu hoạt động và mô hình hoá nó. Để mô hình hoá các hành vi, tôi đã sử dụng mọi thứ từ ngôn ngữ học đến hình ba chiều,... Các mô hình hành vi được tạo nên đều là các mô hình chính thức dựa trên toán học, các nguyên tắc logic như tính toán vị ngữ và các phương trình toán học cơ bản của hình ba chiều”.

Nguyên lý khoa học về NLP

Một trong những giáo sư nổi tiếng được trao giải Nobel về những công trình nghiên cứu của mình – Gerald Edelman, đã trải qua hơn 30 năm để tìm hiểu cách hoạt động của bộ não con người. Ông đã chứng minh được hơn 10 tỉ tế bào thần kinh của mỗi con người đã sắp xếp thành từng nhóm và hình thành nên những biểu đồ phản ánh lại trải nghiệm của chúng ta. Chúng cho phép con người ý thức được về thế giới xung quanh, đây chính là sự khác biệt của loài người so với những loài động vật còn lại. Sự liên kết giữa các tế bào não càng hoạt động nhiều thì càng phát triển theo tỉ lệ thuận, còn những tế bào còn lại sẽ chết dần.

NLP sinh ra để nghiên cứu chi tiết về cách mỗi cá nhân hành xử theo thói quen của họ. Với Neuro – Linguistic – Programming chúng ta có thể nắm bắt được những khuôn mẫu nào đang thực hiện những nhu cầu của bản thân sau đó thêm vào đó những khuôn mẫu mới để đạt hiệu quả cao hơn cho bất kì trường hợp nào mà trước kia ta đã xử lý chưa

tốt.

Một trong những điều đặc biệt của NLP đó chính là: Ta có thể học được cách thức làm việc của một người và lặp lại nó, đó chính là nguyên lý mô phỏng của NLP (Principle of Modelling) – Một trong những phương pháp kinh điển tiếp cận cho việc phát hiện và bắt chước những kỹ năng của các nhân tài kiệt xuất trên thế giới.

Để nhấn mạnh một điều rằng “Biết mình biết ta, trăm trận trăm thắng” – Khi hiểu bản thân mình, chúng ta có thể lựa chọn người mà ta sẽ trở thành trong tương lai.