

برنامه‌ریزی عصبی کلامی (NLP) مبانی نظری و کاربردهای روان‌شناختی

با مقدمه

دکتر اصغر آقایی
دکتر جوزف آنتونی ونور

مؤلف

میثم سواردل‌لور



کتاب ارجمند

سرشناسه: سواردلاور، میثم، ۱۳۶۰-
عنوان و نام‌پدیدآور: برنامه‌ریزی عصبی کلامی (NLP) : مبانی نظری و کاربردهای
روان‌شناختی / مولف میثم سواردلاور؛ با مقدمه دکتر اصغر آقایی، دکتر جوزف آنتونی ونور.
مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند: ارجمند: نسل‌فردا، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۲۲-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
موضوع: برنامه‌ریزی روانی و زیانی
شناسه افزوده: ونور، جوزف ا.، مقدمه‌نویس، Vanore, Joseph A
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۸۸ س.ب/ BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۵۱۵۴۵



میثم سواردلاور

برنامه‌ریزی عصبی کلامی (NLP)
مبانی نظری و کاربردهای روان‌شناختی

با مقدمه: دکتر اصغر آقایی، دکتر جوزف آنتونی ونور

چاپ یکم ۱۳۹۰

صفحه‌آرایی: پرستو قدیم‌خانی، طراحی جلد: احسان ارجمند

چاپ: اف‌رنگ، صحافی: دیدآور

شمارگان: ۱۶۵۰ نسخه، بها: ۵۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۲۲-۴

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است،
هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه
کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۹۷۷۰۰۲

شعبه اصفهان: خ چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۰۳۱۱۶۲۸۱۵۷۴

شعبه مشهد: خ احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجوی، تلفن ۰۵۱۱۸۴۴۱۰۱۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱۲۲۲۷۷۶۴

شعبه رشت: خ نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱۳۲۳۲۸۷۶

بنام خدا

اینک که چاپ دوم کتاب "برنامه‌ریزی عصبی کلامی" نوشته آقای میثم سواردلور منتشر می‌شود، هم در ایران مجموعه روشن و شفاف‌تری داریم که می‌توان از ورای آن، آنچه را "برنامه‌ریزی عصبی کلامی" می‌خوانند بهتر دریافت و درک کرد و هم در سرتاسر جهان دیگر به خوبی مواضع این دیدگاه مورد توجه قرار گرفته و در یک حیطه شناختی مورد بحث قرار می‌گیرد. فصل ۶ کتاب حاضر نیز تحت عنوان "مدل‌سازی شناختی رفتار" به خوبی این را نشان می‌دهد. بنابراین، اگر دور از هرگونه موضع‌گیری شخصی و سلیقه‌ای چه در جهت جانب‌داری و یا در جهت مخالفت و صرفاً بر مبنای یک نگاه و تحلیل علمی و آکادمیک به این دیدگاه نگاه کنیم، خارج از سوء استفاده‌ها و سطحی‌نگری‌هایی که در جامعه ما در مورد رویکرد NLP وجود داشته و هنوز نیز مشاهده می‌شود، این رویکرد تنها با اصول شناختی و تا حدودی نیز روانکاوی قابل توضیح و فهم صحیح است. آنچه در NLP به زبان علمی بیان می‌شود در واقع بخش مهمی از آن مبانی و اصولی است که شناخت‌گرایان پیش از این بیان کرده‌اند و گاه آن را با تلفیقی از رفتارگرایی نیز آورده‌اند. از جمله در دیدگاه آلبرت اِلیس که در رویکرد "رفتار درمانی عقلانی-هیجانی" خود به کار می‌برد. بر این اساس، شناخت این رویکرد از این منظر، جویندگان واقعیت NLP را و همچنین پیروان این دیدگاه را در مسیری معین و دور از شائبه‌های موجود قرار می‌دهد. آنچه این دیدگاه مطرح می‌کند در واقع شکل و صورتی از شناخت‌گرایی است. زمانی این مهم بهتر قابل درک است که پیروان آن در فرآیند روان‌درمانی و تغییر رفتار قرار گرفته و الگوهای خود را ارائه می‌دهند. اینکه نحوه تفکر، خود‌گویی‌های مثبت و منفی، و از همه مهم‌تر نحوه برداشت و طرز تلقی ما از رویدادها و حوادث مهم‌تر از آن چیزی است که در محیط بر ما حادث شده است و همچنین این که برداشت‌های ما برنتایچ و

پیامدها تأثیر به سزائی دارند و با تغییر نوع تفکر و برداشت می‌توان نتایج و پیامدها را نیز تغییر داد و اصلاح نمود و اینکه یکی از ابزارهای مؤثر در این‌باره زبان و کلام است. حتی نوع و شکل ژست‌ها و فعالیت‌های ظاهری و بدنی ما به گونه‌ای نشأت گرفته از آنچه در درون ما می‌گذرد؛ همه گواه نوعی شناخت‌گرایی هستند. آنچه در اینجا از اهمیت خاصی برخوردار است، سوء برداشت‌ها و سوء استفاده‌های نابجا از این نوع نگاه به موضوعات انسانی و نوع اندیشه و عمل انسان است که در مورد NLP در جامعه ما به شدت رواج دارد. خوشبختانه با مطالعات جدید و افشاگری‌های علمی صاحب‌نظران و اندیشمندان واقعی این دیدگاه در سال‌های اخیر راه را به نوعی بر افراد غیرحرفه‌ای بسته است. جای بسی خوشبختی و امیدواری است که در کشور ما نیز آقای سواردلور با تألیفات و ترجمه‌های متعدد خود از جمله نگارش کتاب حاضر و مطالب جدید آن در این مسیرگام‌های درستی برداشته و با اطمینان در راستای معرفی درست NLP و زوایای کور و پنهان آن همچنان تلاش خواهد نمود و نقش خود را به عنوان پیرو این دیدگاه در شناساندن دقیق و علمی آن ایفا خواهد نمود. گرچه، هنوز هم قضاوت نهایی درباره این رویکرد که از طرفی واژه‌هایی چون زبان، برنامه‌ریزی و عصب و فیزیولوژی (بدن) را سر لوحه مفاهیم کلیدی خود قرار می‌دهد و از طرفی به الگوهای کاملاً شناختی و حتی رفتاری در فرایند آموزش و درمان استناد می‌کند، زود است. اما این مهم در قاموس علم است که با به چالش کشیدن نظریه‌ها و دیدگاه‌ها یا آنها را تأیید کرده و یا رد می‌نماید و یا اینکه رویکرد مربوطه را تعدیل و اصلاح می‌کند. برای میثم سواردلور و همکاران ایشان آرزوی توفیق و موفقیت دارم.

دکتر اصغر آقایی

دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی
واحد خوراسگان (اصفهان) - زمستان ۱۳۸۹

در بیان این مطلب ابایی ندارم که فردی که آموزش دیده NLP در رویکرد ریچارد بندلر است قادر است به چه سطحی از زاینده‌گی شخصی دست یابد. میثم سواردلاور اولین نسل NLPer تعلیم دیده است که کتاب وی ریشه در تأثیرات عمیقی دارد که رویکرد بندلر بر وی گذاشته است. در حالی که بسیاری از کارهای دیگر در رابطه با NLP تولید مجدد محصولات NLP از آنچه دیگران قبلاً نوشته‌اند و تولید کرده‌اند هستند، این کتاب در نقطه مقابل این روند قرار دارد. ایده‌ها و مفاهیمی که در این کتاب آورده شده است با تحقیق بسیار، هم فکری خوب و هدف معینی بوده و نکات بسیار مهمی را برای متخصصین در بر دارد. نویسنده مذکور موضوع بسیار پیچیده، مفهومی و دشواری را انتخاب نموده و آن را بخش بخش و قابل درک کرده است.

با توجه به دامنه وسیع تجربیات و منابع موجود، میثم، نه تنها دیدی متعصبانه به رویکرد NLP ندارد، بلکه ایده‌های وی بسیار گسترده و مرتبط با موضوع بوده و در سطح جهانی قابل کاربرد می‌باشند، گفته‌هایی که تمامی آنها بر مبنای ادبیات و حقایق علمی است. در NLP کسی به حيله و نیرنگ نیازی ندارد. نادیده گرفتن ویژگی‌های فردی، خصوصیات اخلاقی، منابع، استعدادها و توانمندی‌های افرادی که در روند رسیدن به اهداف و سطوح بالاتر قابل انتظار تلاش می‌کنند خود یک تحریف محسوب می‌شود.

روش‌های مؤثر موجود در NLP را در اینجا می‌توان با صداقت و به طور کامل یافت. شاید برخی از این روش‌ها در زمانی خاص گیج کننده به نظر آید اما در بسیاری از شرایط لازم است که روند تفکر فرد را در قسمت‌هایی مبهم و در قسمت‌هایی شفاف ساخت تا به اهداف مورد نظر ذهنی در مورد وی رسید. بسیاری از راه‌حل‌های موجود وابسته به هدف خاصی می‌باشند که فرد به دنبال آن‌هاست.

پس در کنار بعد شناختی کار مؤلف مایلم به فصل «نوسان‌های ادراک» که با نظریه خودسازمان‌دهی شخصی، گشتالت و ... مرتبط است اشاره‌ای داشته باشم. این فصل دیدی را به ما می‌دهد تا بتوانیم ارتباط بین ادراک و عملکرد، حلقه‌های بازخوردی و سایبرنتیک و کمک به فرد برای ادامه حرکت پر پیچ و خم او به «حالتی» از ادراک که تولید کننده تفکر و عواطف توأماً با هم است بر قرار کنیم.

همان‌گونه که بسیاری از ما در این زمینه آگاه هستیم و بسیاری از شما هم اکنون این مسئله را درک خواهید کرد؛ استرس در روزگار ما به ندرت به طور خالص نتیجه شرایط بیرونی است. بلکه تمامی آن نتیجه عملکرد شناختی ذهن ماست. اتفاقی در گذشته برایمان روی می‌دهد و آن را به دنبال خود می‌کشیم و اکنون چیزی در زمان حال باعث تحریک ذهنیت آسیب روی داده در ذهن ما می‌شود. در کتاب حاضر بخش مربوط به جاذب‌ها، حالت‌های درونی، نقش‌پذیری و آنکورها به صورت کامل این حرکات پویا را با دلائل آنها و به خصوص درمان‌های موجود توصیف می‌کند. این کتاب شما را از نوسان ذهنی تا ناپایدار کردن آن، در پیش گرفتن روند متفاوتی برای آن و در آخر به جایی که مسئله فقط به یک فرد خاص مربوط نمی‌شود پیش می‌برد. در حالی که دیگر قوانین برای مدل $S \rightarrow R$ دو نقطه شروع و پایان را در نظر می‌گیرند، NLP تأکید بیشتری بر فرایندهای دارد که در قسمت $\rightarrow$ اتفاق می‌افتد و درون روند آن تئوری خود را بیان می‌کند؛ که از نظر رویکرد NLP قلب تغییرات فردی در آنجا قرار دارد.

تئوری مدل‌سازی شناختی این کتاب (فصل ۶) که میثم قسمتی از تئوری ساختاری خود را نیز در آن آورده است برای ایجاد وضعیت‌های ذهنی که به منجر به تجربه تفکر و رفتارهای کارآمد می‌شوند طراحی شده است. چیزی که ممکن است آن را اینگونه بیان کنیم: «من می‌خواهم اما بهتر است فراموش کنم». با توضیحات ذکر شده در چنین کتاب‌هایی با ساختار مناسب‌تری با چالش‌های زندگی‌مان مواجه خواهیم شد. NLP و مدل‌سازی در رابطه با یک امر ثابت نیستند، بلکه تغییراتی پویا و با دوام در سطح ساختاری ذهن فرد ایجاد می‌کنند. جایی که هر امری در آن قابل تدبیر است. در این حالت فرد به درک جدیدی از تصویری که نسبت به خود دارد می‌رسد. به حس کنجکاوی خود این امکان را بدهید که در این مبنای علمی واقع و در عین حال مهم غوطه‌ور شود.

با تشکر از دکتر ریچارد بندلر، میثم سواردل‌اور و کسانی که در تولید این کتاب به وی کمک کرده‌اند.

دکتر جوزف آنتونی ونور

هیپنوتراپ، متخصص برنامه‌ریزی عصبی کلامی
نیوجرسی، ۲۰۱۱



INTRODUCTION

By: DR. JOSEPH A. VANORE, SR.

U.S.A., New Jersey 2011

I will not be timid in exalting what a Dr. Richard Bandler* trained NLP'er can develop or personalize generation. Meisam S. Delavar is a first generation trained practitioner of NLP. And this *work* is being written with the *magical* Bandler *seeds* implanted deep within him. While many texts written on NLP are a *parroting* of what someone else wrote, this is not that! The ideas and concepts being purported here are thoroughly researched, well thought out, having a direction, and offering crystal clear insights even to the most expert in the field. The author has taken a very intense, comprehensive, and complex subject matter and made it bite size simple and easy to understand and effectively apply.

With his diverse vast store of references and experiences, Meisam, does not hold a sectarian posture. Rather, his views are broad, relative, and cosmopolitan in scope and function, a total refrain from equivocating. With NLP, one doesn't need gimmicks. The poignant and powerful techniques presented in NLP as seen here are delivered with integrity and sincerity. Some of these instruments, at times, may even seem paradoxical. But, in many situations, it is often necessary to both clarify and obfuscate the thinking process of someone to reach certain objectives, or well formed outcomes. A large majority of solutions and alternatives are dependent on the specific goals (the desired outcomes) one is seeking. It would, also, be a distortion to omit the varied individual personalities, idiosyncrasies, resources, talents, capabilities, etc., etc., of the people encountered in the process of reaching those decisions that foster surviving at a higher level of expectancy.

On the cognitive** side of his work, I'd like to point out the part "NLP and Self Organization Theory" dealing with chaos, Gestalts, etc., etc. That's the type thinking causing synergistic, mutual symbiotic, psycho cybernetic feedback loops aiding one in spiraling upward to a 'state' of exhilarating contentedness, with a release of true inner peace and happiness, on the one hand; And, the simultaneous stimulation, determination, and excitement to experience the winning feelings of achievement, associated with the fruitful fulfilling successes in our daily endeavors, on the other. Also in this section, upsets, traumas, failed expectations, and other debilitating, ineffective thinking is dealt with. As most of us in the field are aware of, and many of you are beginning to realize: the upsets of today are rarely, if ever, the result of the present condition. Rather, they are the result of *Baggage* (something we experienced or held onto in the past that is triggered by something in the present). The section on attractors', internal states, 'imprinting', and 'anchoring', thoroughly explains this dynamic, with its causes, and most importantly, its remedies. Meisam guides you from the aberration, to the destabilization of it, alternative processing of it, and finally to where the issue no longer has a hold on the individual. While other disciplines have closure at the Stimulus□

Response model (S□R), the “NLP and Self Organization Theory” operates on and processes inside that arrow*** between S□R.

Meisam’s “Basic Principles of Modeling” is a *must* for those of us who want to go after and experience something we think is much bigger than we are or imagine ourselves being, beyond our *conditioned* reality. Something we may have said: “I would like to but let’s forget about it”. It deals with the *risk area* of doing what we think we can’t do. The phrase “There is nothing you can’t do!” will be your all invasive *mantra*, after your exposure to this material. By the manner of explanation in these books, you will enthusiastically, look forward to challenges, the bigger; the better. You will collapse what you thought wasn’t possible in the future into an almost *done deal*, of certainty, now. The confidence exuded in your achievements will be generative, and breed even more confidence; more than you can imagine, now. NLP and Modeling are not about a *quick fix*, they are about generative, permanent, lasting, change on the structural level, where any content stumbled upon or chosen can be *handled*. You will know what “Go for It” means, and you will “Go for It”.

Allow your wonton curiosity the indulgence of exploratory delving into this significant knowledge base.

Thank you, Dr. Bandler; Thank you, Mr. Delavar; and Thank you, to everybody who touched, moved, and inspired Meisam S. Delavar to write these books.

*(co-founder of Neuro Linguistic Programming)

** (of, relating to, or being conscious of intellectual activity – as thinking, remembering, reasoning, or using language. Merriam-Webster Dictionary)

*** (as a practitioner of NLP, It is my contention that that *arrow* is probably the heart of all change work.)

DR. JOSEPH A. VANORE, SR.

Master Practitioner, Trainer of Neuro Linguistic Programming (NLP), Master Hypnotherapist, General Semanticist. Certified and Licensed by The Society of NLP – Richard Bandler Trained



درک و فهم رویکردهای علمی در حال رشد در یک جامعه، پیش شرط درک مشکلات کنونی یک رویکرد و ارائه راه‌های منطبق با زمان حال است. با یک دیدگاه بسیار خوشبینانه که باید اقرار کنیم تنها شامل یک تصور است، رشد NLP در ایران در اولین مرحله خود که شامل یک مقدمه عمومی در جهت توصیف آن است باقی مانده است. حتی تنها همین مقدمه نیز توسط سبکی عامه‌پسند که کاملاً خارج از چارچوب‌های تعیین شده آن توسط پایه‌گذاران و نظریه‌پردازان این روش است صورت گرفته است. به نحوی که NLP در ایران هرگونه کاربردی پیدا کرده است به جز آنچه که به عنوان یک رویکرد شناختی در مکاتب روانشناسی دانشگاهی مورد مطالعه قرار می‌گیرد. از این بابت مسیر همواری برای معرفی و استفاده از آن به نحوی که جلب‌کننده ذهن عوام باشد فراهم آمده است. این روش غالب در ایران بیشتر شامل یک سبک هیجان‌مدار است که با مقداری اطلاعات ناقص و تخیل غیرهدایت شده آمیخته شده است. این فرایند با یک "خوشبینی غم‌انگیز" به پیش می‌رود که قسمت "خوشبینی" آن باعث کوتاه شدن دیدگاه علمی این رویکرد و تبدیل آن به وسیله‌ای برای تجارت می‌شود. چیزی که ما در زمان مواجه شدن با NLP شناخته شده در جامعه‌مان به شدت متعجب‌مان کرد این بود که NLP در حال دادن وعده‌هایی برای لذت، ابدیت و مواجه شدن هر روزه با کشف‌های جدید است. ما به عنوان انسان تمایل و حرص تجربه فهم چیزهای جدید را داریم و به همین خاطر هرچقدر امنیت هویت ادارکی بینانسانی ساخته شده یا در حال شکل‌گیری بزرگ‌تر باشد، به فراسوی ناشناخته‌ها بیشتر می‌شتابیم. در این بین ترکیب خطرناک تخیلات و دانش عامه‌پسند، اشک‌ها و لبخندهای کاشفان اولیه و بینش‌های عمیق آنها را برای ما به حاشیه می‌برد و در این وضعیت، در یک جاده عاطفی تصویر خودمان را جلوتر از خود به صورتی بزرگ‌تر می‌بینیم. در این حال است که این تصویر بزرگ نقش ایگو را به عهده می‌گیرد و تمامی اجزاء شخصیت را لوای سایه خود قرار می‌دهد. باید گفت که در این حال خود را از تأیید هم‌نوعان بی‌نیاز می‌بینیم و ترقی ربانی خویش را در تلاقی تخیلات، انتظارات تجسمی یا علمی خویش با هدف خارجی کشف نشده در محیط بیرون یا درون انسان درک می‌کنیم. نتیجه این امر افزایش بی حد

مرزهای ایگو فرد است. که در این حالت این "مرزهای من" به صورت خط چین در می آیند و نه یک خط پیوسته. در چنین وضعیتی تصویر فرد با چیزی همانندسازی می شود که توسط خود وی خلق شده است، اما مشخص نیست چقدر از این فرافکنی به چیزی تابانده شده است که واقعیتی خارجی دارد. این یک معادله جدید برای تولید یک مدل از اسکیزوفرنی مدرن می باشد. مدلی از روان گسیختگی که خود را می پاید تا ساختار را حفظ کند اما محتویات آن به شدت در تعارض و برخورد با یکدیگرند. رویکردی علمی که در این بین قرار می گیرد تبدیل به ظرفی می شود که می توان محتویات آن را با هرچه که به ذهن می آید پر کرد. این در حالی است که در این زمان NLP یک گرایش کاملاً آکادمیک و دارای چارچوب ها و محدودیت های خاص خود است که به عنوان یک روش درمانی شناختی به کار می رود. نکته متمایزکننده آن از سایر رویکردهای شناختی تأکید این رویکرد بر ساز و کارهای ناخودآگاه در تولید شناخت و کم اهمیت دانستن ویژگی های ذهن خودآگاه در تأثیرگذاری فرایند درمانی است. بنابراین باید به طور شفاف بیان کنیم با توجه به روش استفاده تمامی متخصصان رسمی NLP که تعداد آنها اندک و بیشتر در آمریکا و استرالیا مستقر هستند، این رویکرد یک روش برای مطالعه ساختارهای سازه های ناخودآگاهی است که مبادرت به تولید تفکر و رفتار می نمایند و به عنوان مدلی برای روان درمانی و افزایش بهبود تعاملات و روابط انسانی مورد استفاده قرار می گیرد و توانایی دادن هیچ قولی برای "بهترین شدن" در کوتاه ترین زمان با کیفیت را ندارد.

میثم سواردلاور

www.academicnlp.com
nlpapproach@gmail.com

فهرست

فصل اول: NLP چیست؟	۱۳
نمونه	۱۳
پایه گذاران NLP	۲۴
فصل دوم: نوسان‌های ادراک	۴۱
فصل سوم: ساختار تفکر	۵۳
تصویرپردازی هدایت شده	۵۵
تخیل و تصویرسازی	۵۷
تجسم	۵۸
تمرین ذهنی	۶۰
تأثیر تجسم بر فیزیولوژی	۶۳
تأثیرات فیزیولوژیکی تصویرسازی ذهنی	۶۵
ارتباطات احساسی	۶۹
انواع تصاویر ذهنی	۷۶
خصوصیات این نوع از تصاویر	۷۷
همراهی صدا و تصویر	۸۲
کانال‌های تجسمی	۸۹
تفکر حسی چیست؟	۹۱
اولویت نظام تجسمی	۹۲
فصل چهارم: تفکر و رفتار	۹۶
مدل‌های فرعی	۹۷
انواع مدل‌سازی	۱۰۱
کلیات مدل‌سازی	۱۰۳
سطوح مدل‌سازی	۱۰۸
تحریف	۱۲۲
انواع مهارت‌ها	۱۲۸

مدل‌سازی مجازی پیچیده و مدل‌سازی ساده آشکار ۱۳۴

فصل پنجم: مدل‌سازی شناختی ۱۳۸

زیر ساخت‌های تفکر دیداری ۱۳۹

زیر ساخت‌های سمعی ۱۴۲

تغییر روند تجسم ۱۴۷

حس کردن تصاویر ذهنی ۱۵۹

تفکر و واسنجی ۱۶۲

فصل ششم: مدل‌سازی شناختی رفتار ۱۷۷

فیزیولوژی ۱۸۰

وضعیت‌های ذهنی (۱) ۱۸۱

مقدمات بحث آنکور ۱۸۹

فصل هفتم: ساختار تفکر و علائم چشمی ۲۰۹

فصل هشتم: والت دیسنی ۲۳۵

واژه‌نامه ۲۴۶

منابع ۲۸۹

فصل ۱

NLP چیست؟

معنی تحت لفظی NLP که سرنام کلمات Neuro Linguistic Programming می‌باشد، واژه برنامه‌ریزی عصبی کلامی است. مهمترین سؤالی که می‌تواند در اینجا مطرح شود این است که آیا این ترجمه دقیقاً می‌تواند گویای دیدگاه اصلی روش NLP باشد. مسلماً اگر بخواهیم تنها به این توضیح اکتفا کنیم که معنی این واژه، تأثیر کلام بر اعصاب و روند کار آن می‌باشد، که قابلیت برنامه‌ریزی ذهنی را نیز دارد؛ نمی‌توان به نتیجه واضحی در این زمینه دست یافت. از این جهت باید گفت که دو قسمت اول واژه NLP یعنی "نرولینگویستیک"^۱ در پزشکی به رشته‌ای برمی‌گردد که به مطالعه نروآناتومیک تکلم و اختلالات مربوط به آن می‌پردازد. این تعریف پزشکی اشاره به تکلم و فرآیندهای آسیب‌شناختی عصبی آن دارد. حال وقتی واژه عصبی را در این زمینه به کار می‌بریم به نظر می‌رسد که نه به زبان تکلمی، بلکه با شناخت^۲ ناشی از فعالیت اعصاب، یعنی محصول دیگری از آن (تفکر) سروکار داریم. با این دید می‌توان NLP را بازالگودهی شناختی با توجه تغییرات مدارهای عصبی تعریف کرد. در نهایت با دیدی زبان‌شناسانه می‌توان NLP را برنامه‌ریزی ذهن بر اساس عصب‌شناسی زبان‌دوم یعنی تفکر و شناخت در نظر گرفت. این همان چیزی است که در روانشناسی کلاسیک به بازسازی شناختی^۳ معروف است.

1 - Neurolinguistic

2 - Cognition

3 - Cognitive Reframing

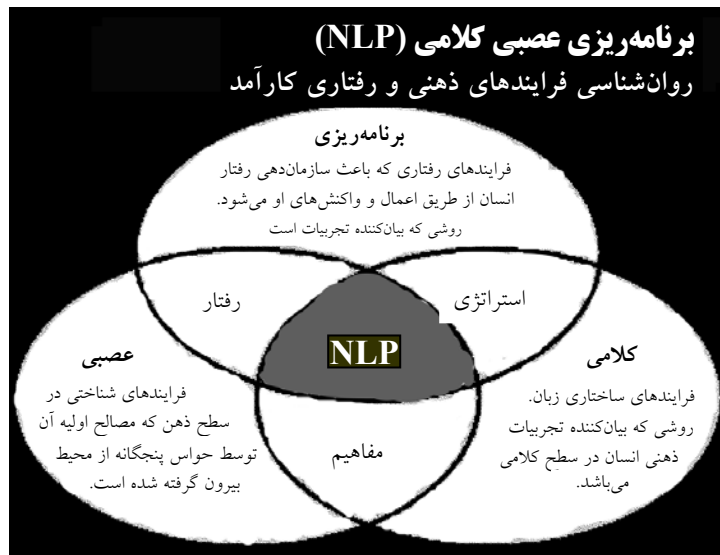
با توجه به درکی که اتکینسون در بیان اینکه قوه تخیل انسان همان زبان دوم وی می‌باشد؛ و بیان اینکه نقطه مشخصی (واحدی) از مغز که در دو حالت فعالیت ذهنی و ادراکی فعال می‌شود (لوب اکسیپیتال مغز) - که در این بین اعصاب نقشی ویژه را بازی می‌کنند (اتکینسون، ۱۹۹۶) - می‌توان چنین نظری را بیان کرد که واژه برنامه‌ریزی عصبی کلامی می‌تواند به معنای برنامه‌ریزی نتایج عملکرد شناختی اعصاب که همانا تولید تفکر و نمود درک مخصوص به خود ما از دنیای بیرونی است؛ باشد.

از آنجا که نمی‌توان در قلمرو علم هیچ تعریفی را صد درصد و قطعی صحیح فرض کرد. از این جهت جان اوردوف از پدیدآورندگان HNLP^۱ یا روان‌شناسی انسان‌گرایانه عصبی کلامی در مری‌لند آمریکا می‌گوید: «NLP مبحثی چنان گسترده است که تعریف دقیقی از آن که البته ساده باشد مسلماً غیرممکن است» (بردلی، ۱۹۸۵). حال با داشتن دیدی انعطاف‌پذیر در باب شناخت NLP می‌توان آن را به گونه زیر تعریف کرد.

Neuro: نقش ویژه‌ای که اعصاب در تولید شناخت^۲ و کارکرد ذهن و روان دارند. در واقع در این قسمت به جنبه‌های عملکرد شناختی مغز توجه می‌شود. Linguistic: این بخش شامل دو قسمت است. اول: زبان دوم، که همانا تفکر و شناخت می‌باشد. دوم: زبان تکلمی و کاربرد آن در برقراری ارتباط با خود و دیگران. قسمت دوم این بخش دارای تأثیرات عمیق بر بخش اول می‌باشد. در واقع زبان گفتاری دارای اثراتی بر تفکر استف که می‌توان از آن برای بازسازی ذهنی استفاده کرد.

Programming: به نحوه سازمان‌دهی تفکر (زبان دوم) برای رسیدن به نتایجی خاص در زندگی فرد گفته می‌شود. این کار از طریق به خدمت‌گیری تکلم، مدل‌سازی، تغییر سطوح عصب‌شناختی و آموزش صورت می‌پذیرد.

1. Human Neuro Linguistic Psychology
2. Cogniton



شکل ۱-۱. یک طرح کلی از تعاریف مربوط به زیرساخت‌های NLP.

می‌توان یکی از دستاوردهای بسیار مهم NLP را که در واقع خود آن نیز بر حسب آن به وجود آمده است؛ چگونگی به کار بستن عمدی تفکر جهت به دست آوردن نتایج دلخواه دانست. این روش استفاده از NLP بر این فرض استوار است که اگر کسی بتواند کار خاصی را انجام دهد، انسانی دیگر نیز می‌تواند یاد بگیرد به نتایجی مشابه دست یابد. البته برای وقوع چنین امری، این انسان باید بتواند ساختار فرایندهای شناختی روی داده در مغز الگوی خود را کشف نماید. یا به بیانی ساده‌تر باید بتواند الگوهای ذهنی^۱ مدل خود را درک کند. از این رهگذر بوده که فرآیندی به نام مدل‌سازی^۲ در این دیدگاه شکل گرفته است.

ریچارد بندلر^۳ یکی از دو بنیانگذار NLP در جهت واقعی و کارآمد بودن اثرات مدل‌سازی می‌گوید: «اگر انسان‌ها نتوانند کارهایی که دیگران (کاشف‌ها)

1 . Mapping Mind
2 . Modeling
3. Richard Bandler

انجام می‌دهند را انجام دهند؛ انسان امروزی باید هنوز در صدد تلاش برای روشن کردن آتش به روش ابتدایی آن باشد» (۱۹۹۳). برنامه‌ریزی عصبی کلامی یک مکتب فکری واقع‌گرایانه است که به مطالعه سطوح متعدد و مستلزم در امر رشد طبیعی قوای شناختی و حسی انسان می‌پردازد. NLP مکتبی چند بعدی می‌باشد که در آن رشد توانایی انعطاف‌پذیری در انتخاب، در همه ابعاد آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ و در همین حین مستلزم تفکر استراتژیک و درک فرآیندهای ذهنی در پشت رفتار می‌باشد. این مکتب روشی ساختارمند برای کمک به انسان‌ها در جهت تغییر الگوهای احساسی و فکری برای پیشرفت‌های شخصیتی^۱ نیز است. این علم الگوهای ارتباطی، تفکر، حافظه و رفتار حرکتی را ترکیب می‌کند تا به اشخاص کمک کند بر محدودیت‌های خود غلبه نمایند و راه‌حلهایی برای مشکلات شخصی به‌دست آورند.

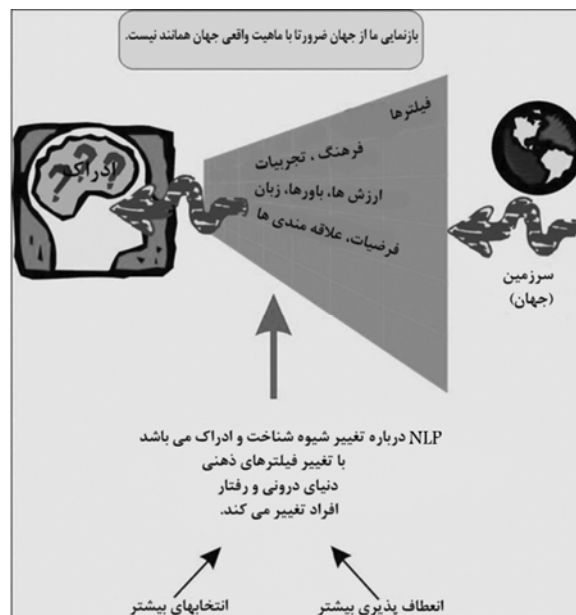
در رویکرد NLP توانایی انسانی به دو دسته تقسیم می‌شود. اول قدرت شخصی و دوم قدرت عمومی (بارت، ۱۹۹۷). قدرت شخصی مشتمل بر نحوه تفکر و فرآیند تولید احساسات می‌باشد. از طرفی قدرت عمومی شامل گفتار و نحوه رفتار فرد می‌باشد. قسمت گفتار می‌تواند توضیح‌دهنده چگونگی اثرگذاری افراد بر روی خود و دیگران باشد. همچنین با دیدی عمیق‌تر قسمت عظیمی از نحوه بیان (تکلم) فرد اثر مستقیمی بر برداشت ناخودآگاهانه وی از خود و توانایی‌هایش دارد. از طرفی قسمت رفتار اشاره به سطح دوم عصب‌شناختی^۲ دارد؛ که البته قابلیت تغییرپذیری را نیز دارا می‌باشد. از این نظر تجربه بشری ریشه حسی دارد. بدین معنی که وقتی انسان چیزی را تجربه می‌کند این تجربه از طریق پنج حس و البته از دید جدیدتر حس معنوی^۳ کسب می‌شود. ذهن نیز ریشه حسی دارد. ذهن انسان بازنمودی چند لایه و در حال پیشرفت از جهان اطراف‌مان را شکل می‌دهد، که در ساخت و تکرار تصاویر درونی بر اساس اجزاء دیداری، شنیداری، جنبشی، بویایی، چشایی و معنوی تجربه مبتنی است. هنگامی که انسان در حال جمع‌آوری این

1 . Personal Improvement

2 . Neurological Levels

3 . Spirituality

بازنمودهای اولیه است، در واقع آنها را وارد حیطه زبان (گفتار و تفکر) می‌کند، و از این طریق به آنها معنا می‌بخشد. از این طریق می‌توانیم نتیجه بگیریم که بسیاری از برداشت‌های ما در نتیجه تصمیم‌گیری‌هایی که در پی آن می‌آیند جلوه‌هایی هستند که ما به آنها نام می‌دهیم. این موضوع از دیدگاه روانشناسی عقلانی‌هیجانی^۱ آلبرت ایس اینگونه بیان می‌شود که؛ آنچه که ما از خود و دنیای پیرامون‌مان درک می‌کنیم دقیقاً آن چیزهایی نیستند که وجود دارند بلکه درک مخصوصی از واقعیت‌ها هستند که برگرفته از الگوهای ذهنی، روانی و شخصیتی ما می‌باشند (اندرس، ۱۹۹۶). از این بابت ممکن است حقیقت دریافت شده توسط ما برای دیگری امری نامتجانس باشد. دلیل این موضوع چنین است که ذهن هر کدام به گونه‌ای خاص شروع به درک و معنادهی به وقایع یکسان دریافت شده کرده است.



شکل ۱-۲. در این شکل شما می‌توانید مطالب بیان شده در صفحات قبل را به شکلی دیگر مطالعه کنید.

کلیت NLP بر دو پیش فرض استوار است:

۱. نقشه به معنای خودِ سرزمین نیست. تحت تأثیر فلسفه هرمنوتیک از منظر رویکرد برنامه‌ریزی عصبی-کلامی به عنوان افراد بشر ما هیچ‌گاه نمی‌توانیم واقعیت‌ها را دقیقاً همان‌طور که در واقع هستند درک کنیم. بلکه ما تنها تصورات مان را از واقعیت می‌توانیم تشکیل دهیم و به آنها عمل کنیم. ما در طول حیات مان تجربه کسب می‌کنیم و نسبت به جهان اطراف مان نخست از طریق سیستم‌هایی، با نمودی حسی واکنش نشان می‌دهیم. این کاربرد زبان به روش عصب‌شناختی آن از واقعیت است (یعنی تفکر) که تعیین می‌کند ما چگونه رفتار کنیم و به آن رفتارها معنی می‌دهد، نه خود واقعیت. بدین معنی که ما بیشتر تحت تأثیر برداشت‌های ذهنی خود قرار داریم تا خود واقعیت‌ها. از چنین بیاناتی می‌توانیم به این نتیجه برسیم که در زندگی یک انسان این واقعیت‌ها نیستند که وی را محدود می‌کنند، بلکه عامل اصلی به دلیل محدود شدن کارکرد ذهنی یا روانی افراد و برداشت آنها از واقعیت موجود می‌باشد.

۲. زندگی و اندیشه فرآیندهایی سیستمیک هستند. طبق این پیش‌فرض فرآیندهای ذهنی - جسمی که در یک انسان مشاهده می‌شود یک بوم‌شناسی از نظام‌های پیچیده و زیرساخت‌هایی هستند که ذهن، جسم، اطرافیان و در نهایت جامعه را تشکیل می‌دهند (گریندر، دلازیر، ۱۹۸۷)؛ همه این عوامل هستند که موجب می‌شوند طرز فکری خاص در فرد شکل بگیرد. این نظام‌های تشکیل‌دهنده در حین داشتن اثری مستقل، دارای تأثیر متقابلی بر یکدیگر نیز می‌باشند. بدین معنی که طبق قانون اثر بال پروانه‌ای^۱ اگر یکی از این فاکتورها خوب عمل کند، اثر مطلوبی بر دیگر عوامل خواهد داشت و البته برعکس. چنین نظام‌هایی بر اصل خودسازی شخصی بنا شده‌اند؛ و طبیعتاً به دنبال یافتن شرایطی مطلوب از تعادل و حفظ آن می‌باشند. البته این کار از طریق برقراری ارتباط مناسب با هر یک از این اجزاء به دست می‌آید. صرف نظر از دیدگاه نیوتن که تحت تأثیر اندیشه‌های دکارت به این نتیجه رسیده بود که اجزاء

1 . Butterfly Effect

جهان هستی که انسان هم در آن قرار دارد، همگی دارای عملکرد خاص و مستقل خود هستند و بنابراین جهان هستی همانند یک ساعت است؛ در رویکرد NLP رد پای نظریه انشتین مبنی بر همبسته و پیوسته بودن تمام اجزاء عالم را مشاهده می‌کنیم. رویکرد انشتین جهان هستی را همانند یک تار زنده می‌بیند که مرتعش شدن یک قسمت از آن سایر قسمت‌های این تار را مرتعش می‌کند. از این دیدگاه NLP همزمان به سلامت عقلانی، عاطفی، جسمی و معنوی توجه نشان می‌دهد و اعتقاد دارد ایجاد تغییر در هر یک از این سطوح باعث نوسان و تغییراتی در سطوح دیگر می‌شود. این مدل از برداشت از انسان، NLP را در یک رویکرد کل‌نگر قرار می‌دهد.

بر اساس این دو پیش‌فرض انسان می‌تواند از یک تعادل ذهنی- روانی مطلوب برخوردار باشد تا در نتیجه آن ادراک وی از دنیا و فرآیندهای آن حق انتخاب بیشتری برای وی قائل شود. چنین انسانی می‌تواند دارای حد مطلوبی از انعطاف‌پذیری در روش‌های تولید رفتار مناسب باشد. به دنبال این شرایط زمینه برای برقراری ارتباط مناسب با نظام‌های بیان شده فراهم می‌شود. ترکیب این دو عامل انسان را در شرایط مطلوبی از نظر کارکرد اجتماعی قرار می‌دهد؛ و شرایط لازم برای برقراری ارتباط با دیگران در سطح مطلوب آن فراهم می‌شود.

مکتب NLP با گذشت زمان مدل‌ها و تکنیک‌های جنبی بسیاری را جمع‌آوری کرده است که می‌تواند در موقعیت‌های بسیاری به‌کار رود. این مدل‌ها و تکنیک‌ها با هدف جمع‌آوری اطلاعات و ایجاد رابطه نزدیک فرد با خود و دیگران و قوای معنوی خویش، تا پشتیبانی و راه‌اندازی موقعیت‌های درونی، ایجاد خلسه و تغییرات اعتقادی تغییر می‌کنند. مدل‌هایی از بازخوردهای درونی و (دیداری، شنیداری، حسی و شهودی) زیرساخت‌های مربوط به آنها وجود دارد که تأثیر آنها بر روی احساسات، عقاید و رفتارها مورد بررسی قرار می‌گیرد. همزمان با کم‌رنگ شدن فرایندهای مدل‌سازی در این زمان این حوزه همچنین تکنیک‌های ویژه‌ای را گسترش داده است که می‌تواند در کاربردهایی از روان درمانی، مثل درمان فوبیا، کنترل عصیته‌ها، رفع نگرانی‌ها، متوقف ساختن عادات و رفتارهای نامطلوب و... به‌کار رود.

اگر بخواهیم با توضیحی دیگر به بیان یکی دیگر از خصوصیات این مکتب پردازیم باید گفت که NLP به آن اندازه که درباره کشف اینکه چه چیزی مفید است و چه چیز در موقعیتی معین نتیجه می‌دهد، درباره کشف اینکه چه چیزی واقعی می‌باشد نیست (بندلر، گریندر، ۱۹۷۵). اما فراتر از استفاده محض، این مکتب به دنبال کارایی و تأثیرگذاری است. به این معنی که اگر روشی زیان‌آور نباشد و در عین حال نتیجه بخش نیز باشد می‌توان از آن برای رسیدن به مقصدی درمانی استفاده کرد.

در مکتب برنامه‌ریزی عصبی کلامی کارایی دقیقاً با آزمایش و مشاهده ذهنی - عینی سنجیده می‌شود. مهارت‌های مشاهده، اولین مهارت‌هایی هستند که در آموزش‌های مقدماتی این دیدگاه تدریس می‌شوند (دیلتز، ۱۹۸۰). متخصصان و دانشجویان NLP از اینکه هر مدلی از جهان را درست و واقعی در نظر بگیرند منع می‌شوند. آنها می‌آموزند که این مدل‌ها را در دنیای واقعی آزمایش کنند و ببینند چه نتایجی به دست آورده می‌شود.

با توجه به اصلی که از سایبرنتیک گرفته شده است (حلقه بازتاب) می‌توان به توضیح این روش اشاره کرد. یک متخصص NLP مدلی را که از درک خویش نسبت به جهان به دست آورده است مورد آزمایش قرار می‌دهد تا از نتایج عملکرد چنین مدلی آگاهی یابد. در واقع وی در این زمان به دنبال کسب یک نتیجه مطلوب از هر مدل است، و اگر روشی (مدلی) نتواند پاسخ مناسبی به وی بدهد آن را کنار می‌گذارد. البته بر عکس اگر روشی بتواند برای وی حاوی نتیجه‌ای کارآمد باشد در هر دو صورت واقعی بودن یا فرضی بودن آن مبادرت به استفاده از این روش می‌نماید و در واقع می‌توان گفت آن را می‌پذیرد.

نکته کلیدی دیگری که در جهت درک سیستم NLP باید به آن توجه شود این است که این روش تا حد زیادی بر اساس ساختار و ترتیب اجزاء تشکیل‌دهنده یک فرایند می‌باشد (دیلتز، ۱۹۹۲). در این رویکرد با قابلیت‌ها و ابزارهای ذهنی - روانی می‌توان همانند اجزاء تشکیل‌دهنده یک کامپیوتر کار کرد. که به مؤثرترین صورت به دور هم جمع شده‌اند تا هر فرد بتواند با خود و دیگران ارتباط برقرار کند. تجربه، رفتار و مهارت بشری به علت

ساختارمندی بسیار بالا قابلیت تغییر را دارند. این ساختارها قابلیت جابجایی و تقسیم شدن را نیز دارند. این فرایند از طریق روش مدل‌سازی انجام می‌گیرد. در روش مدل‌سازی راه‌هایی وجود دارد که از طریق آنها قسمت‌های آسیب دیده و نامطلوب یک الگوی ذهنی (چارچوب ذهنی) با توجه به الگوبرداری که یکی از روش‌های مدل‌سازی است تغییر و مورد بازسازی قرار می‌گیرد. این عمل از طریق تکنیک جایگزینی^۱ انجام می‌شود.

نمونه

اصول ساختار اجزاء و عامل جایگزینی در رویکرد درمانی NLP را می‌توان با موردی از اختلال فوبیا توضیح داد. در مورد بسیاری از فوبیاهای ساده، شکل اصلی تشکیل آنها چنین است که فرد در زمانی با چیزی یا فرایندی مواجه شده و در این زمان نسبت به آن دچار احساسی شده است. این موضوع برای او یک یادگیری محسوب می‌شود که هیچ‌گاه تغییری در آن روی نداده است. در واقع فرد برای یک بار با چیزی مواجه شده و احساس مربوط به آن را آموخته است. که رابطه ساختاری آن به صورت "x را ببین y را احساس کن می‌باشد". رویکرد NLP نظر بر این دارد که در پشت هر اتفاقی که خود باعث درد سر، ناراحتی و... شده است ابزارهایی وجود دارد که به طور مؤثری به بیمار کمک می‌کند رابطه‌ای که باعث ایجاد اختلال شده است را از بین ببرد. درک چنین مفهومی و استفاده از آن ما را به سمت یادگیری ترتیب اجزاء تجربه سوق می‌دهد. از این رو است که می‌توان یک تجربه را به طور معکوس درآورد و احساسات پدید آمده در آن را تغییر داد. ریچارد بندلر از این موضوع به خوبی استفاده می‌کند.

نکته دیگری که باید به آن اشاره کرد این است که NLP نیز مانند بسیاری از مکاتب علوم رفتاری دستخوش برداشت‌های متفاوت شده است که البته این امر به رشد این علم کمک خواهد کرد. در زیر به معرفی چند مکتب که معروف‌ترین آنها می‌باشند می‌پردازیم:

1 . Swish

مکتب درمانی^۱: این مکتب اساساً نظامی است که اعتقاد بر این دارد، NLP یک روش درمانی است. تعالیم این مکتب معمولاً حول اجرای تکنیک‌های این رشته علمی طراحی شده‌اند. این روش بیشتر توسط روان‌درمانگرها و همچنین روان‌پزشکان مورد استفاده قرار گرفته است.

مکتب آکادمی^۲: این مکتب عقیده دارد که NLP روشی است برای مطالعه رفتار انسان‌های زاینده که می‌توانند از سطوح فکری و هیجانی خود به گونه‌ای استفاده کنند که به نسبت سایر افراد احتمال رسیدن به اهدافشان را بیشتر کنند. بیشتر تلاش‌ها در این مکتب معطوف است به مطالعه عملکرد شناختی مغز و فرآیندهای روانی.

مکتب انگیزشی^۳: این مکتب چنین بیان می‌دارد که NLP روشی برای تولید احساس مطلوب در افراد است. از دامن این دیدگاه گروه‌های مختلفی نیز در ایران ایجاد شده‌اند که فعالیت آنها معمولاً برگزاری سمینارهای تولید روحیه و ایجاد انگیزش در فرد جهت انجام دادن بهتر کارهای روزمره می‌باشد. روند رشد این مکتب به گونه‌ای بوده است که کاملاً از چهارچوب NLP خارج و خود تبدیل به یک سبک عامه‌پسند شده است. بر اساس شواهد میدانی روانشناسان و مربیان رسمی NLP این مکتب با وارد کردن میزان زیادی از هیجان و تخیل مثبت غیرهدایت شده زمینه مناسبی برای بروز اختلالات هیجانی در افراد فراهمی می‌آورد.

برخی از پیش‌فرض‌های اساسی که در رویکرد NLP به آنها توجه می‌شود از قرار زیرند (بندلر، گریندر، اندرس، ۱۹۸۸).

۱. تعامل روان‌درمانی گونه‌ای از برقراری ارتباط با دیگران (بیمار) می‌باشد. و ارتباط در این زمینه می‌بایست از طریق ایجاد و حفظ رابطه نزدیک با مراجع در طول جلسات درمانی تسهیل شود.

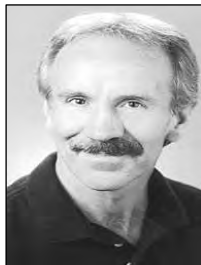
1 . Psychotherapy School
2 . Academic School
3 . Motivation School

۲. مهم‌ترین بخش‌های رفتار مراجع و تعامل روان‌درمانی به طور بخصوصی در سطح ناخودآگاه اتفاق می‌افتد.
۳. مهم‌ترین جنبه ارتباط درمانی در بخش کلامی به هر دو صورت، که منظور تکلم و زبان بدن می‌باشد روی می‌دهد. که البته بخش ناخودآگاهی را به خود اختصاص خواهند داد.
۴. مراجع تمام منابع درونی را که در جهت به دست آوردن هر راه‌حلی که برای مشکلش لازم است در اختیار دارد؛ که احتمالاً از وجود آنها و نحوه به کارگیری آنها باخبر نیست.
۵. هدف از درمان کسب نتیجه‌ای است که مراجعه‌کننده به دنبال آن است. این موضوع آنگونه که در ابتدا به نظر می‌رسد پیش پا افتاده نیست. به این دلیل که اغلب مراجعه‌کنندگان در ابتدا نمی‌دانند که چه می‌خواهند. بنابراین در این زمان درمانگر است که معین می‌کند چه اتفاقی باید بیفتد. ولی داشتن چنین دیدگاهی می‌تواند به انعطاف‌پذیری درمانگر در انتخاب روش درمان و سایر فاکتورهای درمانی کمک کند.
۶. در هنگام جمع‌آوری اطلاعات در حین روان‌درمانی، درمانگر باید از اعتماد کامل به گفته‌های بیمار بر حذر باشد. چرا که می‌توان اینگونه پنداشت که گفته‌های وی به شدت دستخوش تحریف و تغییر واقع می‌شوند. به بیانی زبان‌شناسانه آنچه که بیمار می‌گوید (ساختار سطحی) با آنچه که در واقع در درون وی می‌گذرد (ساختار عمقی) و همین‌طور واقعه روی داده (تجربه) در اغلب موارد تفاوت بسیاری دارد.
۷. زمان روان‌درمانی را نباید به درازا کشاند. چون هم برای درمانگر و هم برای بیمار تولید احساس ناشی از وابستگی را می‌کند و یا بدتر از آن تطابق یافتن عامل مشکل‌زا با بیمار پیش می‌آید.
۸. در زمان روان‌درمانی حتماً موقعیت‌هایی پیش خواهد آمد که درمانگر احساس خواهد کرد تکنیک‌هایی که فرا گرفته است در امر درمان مؤثر نیستند. در این زمان وی نباید به استفاده از روش قبلی اصرار داشته باشد. بلکه باید شرایط درمان، محیط یا هر چیز دیگری را که در این زمان لازم است را تغییر دهد تا آنجا که روشی برای حل مشکل بیمار پیدا کند.

۹. انسان‌ها در هر زمان بهترین انتخابی را که می‌توانند در جهت تولید رفتار می‌کنند. پس برای اصلاح رفتار بیمار باید برای وی حق انتخاب‌های بیشتری را فراهم آورد. تمامی افراد دارای گذشته فردی مربوط به خود می‌باشند. بر اساس این تاریخچه شخصی ما یادگرفته‌ایم که چه کارهایی را انجام دهیم و چگونه آنها را انجام دهیم. چه چیزی را بخواهیم و چگونه آن را بخواهیم. چه چیزهایی را یاد بگیریم و چگونه یاد بگیریم. این نتیجه همه تجربیات گذشته ماست که بر زندگی کنونی ما و نوع انتخاب‌هایمان دارای تأثیر می‌باشد. برای داشتن حق انتخاب‌های بهتر توسط خودمان باید به تجربیات تازه‌ای دست بزنیم.

۱۰. درمانگر نباید جلسات درمانی را فقط معطوف به قرارهای ملاقات در مکان رسمی درمان نماید. شاید لازم باشد درمانگر مراجعه کننده را در شرایط واقعی با موقعیتی مجادله برانگیز روبرو کند.

پایه‌گذاران NLP



شکل ۳-۱. ریچارد بندلر (سمت راست)، متولد ۱۵ فوریه ۱۹۵۰ و جان گریندر متولد سال ۱۹۴۰، متولد ۱۹۴۰ (سمت چپ)، همکار زبان‌شناس وی.

ریچارد بندلر

NLP توسط ریچارد بندلر روانشناس و جان گریندر^۱، استاد زبان‌شناس در دانشگاه سانتاکروز کالیفرنیا (UCSC) در حدود سال ۱۹۷۵ به جامعه علمی و

1. John Grinder

2. Gregory Bateson

در همان زمان به افراد جامعه معرفی شد. در آن زمان بندلر و گریندر دانشجویان گریگوری بی‌تسن^۱ بودند که یک روان‌شناس و انسان‌شناس انگلیسی بود. وی نیز در دانشگاه UCSC تدریس می‌کرد. ریچارد بندلر در این زمان عمیقاً درگیر فراگیری روش درمانی گشتالت بود و روش‌های فریتز پرلز که از بنیانگذاران گشتالت درمانی است را در شیوه‌های درمانی خود مدل‌سازی می‌کرد. در این زمان روان‌شناس معروف رابرت اسپیتزر^۲ از او دعوت به عمل آورد تا سمیناری آموزشی را برای روان‌شناس مشهور ویرجینا ساتیر شکل داده و آن را اداره کند. کمی بعد از آن بندلر در تألیف کتاب "روش گشتالت"^۳ به اسپیتزر، بر اساس منابع روان‌شناسی گشتالت توسط فریتز پرلز که به تازگی در گذشته بود کمک کرد (استفان، ۲۰۰۰)؛ بر مبنای گفته‌های اسپیتزر، بندلر درست مانند خود فریتز پرلز در مورد این کتاب صحبت و به آن عمل می‌کرد. بندلر معروف‌ترین شکل‌دهنده (به همراه جان گریندر) NLP، مفاهیم و روش‌های گردآوری شده این رویکرد به منظور درک و تغییر طرح‌های رفتاری انسان می‌باشد (بريمن، ۲۰۰۱).

باید بیان داشت که NLP به وضوح تحت سرفصل گسترده‌ای از روان‌شناسی قرار می‌گیرد؛ و شاید به طرز نزدیکی به روان‌شناسی شناختی رفتاری مرتبط باشد (دیلتر، ۲۰۰۰). ولی هنگامی که گریندر هنوز در روان‌شناسی فارغ‌التحصیل نشده بود، NLP خارج از یک خط فکری آکادمیک آغاز شد و تا این روز کاملاً جدا از آن باقی ماند. این موضوع درحالی است که بسیاری از متخصصان این رشته دارای صلاحیت‌های رسمی در روان‌شناسی و روانپزشکی هستند.

ریچارد بندلر در اوایل دهه ۷۰ دانشجوی دانشگاه UCSC بود که در همان زمان جان گریندر در همان دانشگاه دروس زبان‌شناسی را تدریس می‌کرد. ریچارد همراه با جان که با کارها و تحقیقات درمانی او علاقه‌مند شده بود و

3. Virginia Satir
2. Robert Spitzer
3. The Gestalt approach

4. Fritz Perls

همچنین تحت تأثیر برخی خصوصیات وی نیز قرار گرفته بود، در زمینه پایه‌گذاری مکتب NLP شروع به کار کردند. آنها در طی مطالعات خود متوجه الگوهای مشترک معین در نحوه کاربرد عامل زبان در بعضی از درمانگران مشهور که از آن در درمان استفاده می‌کردند شده بودند. این دو پژوهشگر به مطالعه و مشاهده در این زمینه پرداختند و سپس مدلهایی از الگوهای زبانی را با استفاده از روش مدل‌سازی زبانی با تکیه بر روش‌های ویرجینیا ساتیر^۱، فریتز پرلز^۲ و بعدها میلتون اریکسون که نافذترین هیپنوتراپیست تمام دوران معرفی شده است طراحی کردند.

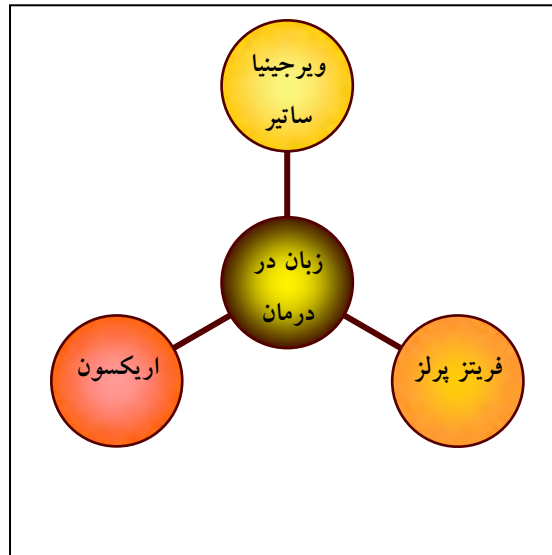
ریچارد و جان بر این باور بودند که با تهیه مدلهایی از درمان بر اساس شیوه‌های درمانگری روان‌درمانگران تأثیرگذار و بخش بخش کردن آنها (روش‌ها) قادر به دستیابی به نتایجی کارآمد و مشابه و همچنین انتقال آن به روانشناسان دیگر خواهند بود (داچر، ۱۹۹۰).



شکل ۴-۱. فریتز پرلز، بنیانگذار گشتالت تراپی، ویرجینیا ساتیر بنیانگذار روش خانواده درمانی، میلتون اریکسون، پایه‌گذار آکادمی هیپنوتیزم آمریکا.

این دو پژوهشگر برای گسترش نظریات خود شروع به ارائه سمینارهایی کردند. آنها در طول گذر زمان کتاب‌هایی به صورت آکادمیک و همچنین کتاب‌های متعددی برای عموم از روی متن سخنرانی‌های خود تهیه کردند و در آنها به بسط نظریات خود پرداختند. NLP به‌طور رسمی هنگامی که بندلر و

1 . Virginia Satir
2 . Fritz Perls



شکل ۵-۱. افراد ذکر شده از اولین مدل‌هایی بودند که بندلر و گریندر از آنها در جهت مدل‌سازی الگوهای کلامی و کاربرد آن در درمان استفاده کردند.

گریندر اولین کتاب‌شان را تحت عنوان ساختار جادو^۱ منتشر کردند متولد شد (۱۹۷۵). آن کتاب مجموعه‌ای از روش‌های قابل یادگیری بر مبنای اصول کلام در درمان بود که به وسیله آنها درمانگر می‌تواند به سطح اجرای عالی در بعضی از موارد درمانی به همان صورتی که اریکسون، ویرجینیا ساتیر- صاحب نظر در خانواده درمانی- و همچنین پرلز استفاده می‌کردند دست یابد. بعد از آن بندلر تکنیک‌هایی به شکل «درمان سریع»^۲ را ابداع کرد که قابلیت درمان فویاهای حاد را داشت (بندلر، گریندر، ۱۹۷۹). یکی از ابداعات یا ترجیحات کشفیات اصلی بندلر بیان تکنیک‌های ساب‌مدالیتی مربوط به ساختار فرایند تفکر است. کارآمدی این روش هنگامی بیشتر آشکار می‌شود که با فرآیندهای واقع در حالت هیپنوز ترکیب می‌شوند. هنگامی که "کوهن کیتا اُکا" در سال

1 . Structure of Magic
2 . Brief Therapy

۱۹۹۵ در مونیخ توسط بندلر به عنوان مربی NLP آموزش داده می‌شد مباحثات شخصی او با بندلر آشکار ساخت که تکنیک‌های برگرفته از عامل ساب‌مدالیتی (زیرساخت‌ها) بر پایه مطالعات وسیع و مفصل ریچارد در هولوگرافی و کاربردها در چگونگی عملکرد مغز است.

کتاب‌های زیادی که توسط ریچارد بندلر و جان گریندر نوشته شده بود با فروش فوق العاده‌ای روبرو شدند. اما در طول زمان به دلیل اختلاف عقیده‌ای که بین بندلر و گریندر پیش آمد چاپ کتاب‌های بعدی آنها متوقف شد. در دهه ۹۰ بندلر، گریندر و گروه همکاران‌شان با مشکلاتی مواجه شدند و در نهایت کار کردن با یکدیگر را کنار گذاشتند. بسیاری از اعضای گروه آنها، راه مخصوص به خود را در پیش گرفتند و NLP را از دیدگاه شخصی خود بیان کردند. در این زمان ریچارد بندلر سعی کرد تا از طریق قانونی در جهت جلوگیری از اقدامات دیگران در زمانی که برداشت‌های دیگری از رویکرد برنامه‌ریزی عصبی‌کلامی را به دست می‌دادند، اقداماتی به عمل آورد؛ اما موفق نشد (مادرجونز، ۱۹۸۹). در سال ۲۰۰۰ یک جور توافق میان بندلر و گریندر ایجاد شد که طبق آن پذیرفته شد هر دو مخترعین و پایه‌گذاران روش‌های NLP هستند و دکتر گریندر و بندلر تلاش‌های یکدیگر در شکل‌گیری و توسعه اولیه NLP را به رسمیت می‌شناسند.

در این اثنا ریچارد بندلر به سخنرانی و نوشتن کتاب‌های خود در باب عقایدش در زمینه NLP ادامه داد. سخنرانی‌های او اغلب با داستان‌های خنده‌دار و زبانی تند و جسورانه و البته تأثیرگذار پر شده‌اند. همچنین بندلر در هنگام سخنرانی‌های خود داستان‌هایی را درباره گذشته‌اش بیان می‌کرد که در گاهی مواقع به نظر ضد و نقیض و بسیار مبالغه‌آمیز به نظر می‌رسید. بسیاری از متخصصان NLP دلیل این رفتار بندلر را چنین توضیح می‌دهند که علت بیان چنین داستان‌هایی از جانب وی این است که او سعی می‌کند به هر روش و طریقی که شده است (بیان داستان) در مراجعه‌کننده و شنوندگان حرف‌هایش تغییری ایجاد کند. برای وی مهم نیست از چه روشی استفاده می‌کند، تنها

چیزی که برای او مهم است ایجاد تغییری مطلوب و پایدار در مراجعه کننده و بیمار می‌باشد. احتمالاً به همین دلیل است که وی می‌گوید: «مراجعه نزد من برای روان‌درمانی و مشاوره کاری مرگ‌آور است» (۱۹۷۵). او در کتاب "استفاده از مغز برای ایجاد یک تغییر" به شرحی از درمان یک جوان ۲۴ ساله می‌پردازد که برای ایجاد آرامش در خود به مدت ۱۲ سال از قرص والیوم استفاده می‌کرده و در این مدت تنها برای مراجعه به نزد روان‌پزشک از خانه خارج می‌شده. در روند این درمان بندلر می‌گوید: «برای ایجاد تغییر در الگوی ذهنی وی از این جوان خواستم که به هر قیمتی شده است فعالیتی که قسمتی از روند درمان او بود را انجام دهد (تنها) و به او متذکر شدم که اگر این کار را انجام ندهد او را کتک خواهیم زد». از قضا در جلسه بعدی درمان، جوان مذکور بدون انجام تکلیف محوله به کلینیک مراجعه می‌کند. بندلر نیز در این زمان بنا به قولی که داده بود وی را به شدت تنبیه می‌کند (البته تمام فرایند درمان معطوف به این قسمت نبوده است) (۱۹۷۵).

در سال ۱۹۸۶ دادگاه بندلر را متهم به قتل دوست دختر دوستش یعنی جیمز مارینو کرد. دلیل این اتهام این بود که در همان روز قتل بندلر، مارینو و دوست دخترش در یک مهمانی که بندلر به آن دعوت شده بود با یکدیگر بودند. به دنبال بازخواستی که در دادگاه از ریچارد شد عده‌ای از درمان‌گران مشهور آمریکا که از دوستان و نزدیکان وی بودند مجبور شدند در برابر قاضی به بیان خصوصیات اخلاقی و رفتاری وی اشاره کنند. در این زمان بود که پرده از بسیاری از واقعیات اخلاقی و شخصیتی بندلر برداشته شد. برای بسیاری از کسانی که بندلر را می‌شناختند این اتهام محال به نظر می‌رسید. در آن زمان بندلر ۳۶ ساله بود. بیش از یک دهه را به سراسر جهان سفر کرده بود و NLP را به روانشناسان، وکلا، مدیران و معلمان آموخته بود. بیش از نیم میلیون نسخه از ۱۱ کتاب او به فروش رفته بود و در این حین به عنوان مشاور بزرگ‌ترین شرکت‌ها و پرسنل کارآموزته ارتش و CIA کار کرده بود. مجله ساینس داجست^۱ NLP را به صورت بالقوه به عنوان «مهم‌ترین ترکیب دانش درباره ارتباطات بشری از زمان ظهور روانشناسی انسان‌گرا در دهه ۷۰ توصیف

کرده بود» (مادر جونز، ۱۹۸۹). در بین تمام این شرایط بندلر عضو برجسته جامعه NLP به شمار می‌رفت و به عنوان پایه‌گذار NLP، معلمی بزرگ و یک نابغه تقدیس می‌شد و مورد تشویق قرار می‌گرفت.

در زمان وارد کردن اتهام قتل به او تعداد بیشماری از همکاران و دوستان ریچارد به دفاع از وی برخاستند. صندوق حمایت از ریچارد بندلر و یک خط تلفن مستقیم و یک خبرنامه اختصاصی برای همین موضوع راه‌اندازی شد. بیش از ۵۰ پشتیبان که شامل روانشناسان، بازرگانان و حتی یک معاون کلانتر بودند در مبارزه‌ای نتیجه بخش نامه‌ای به دادگاه نوشتند تا وثیقه او را کاهش دهند. یک استاد سابق دانشگاه لوئیزیانا استیت^۱ در دادگاه اظهار داشت که «امروزه بندلر شاید بیش از هر درمانگر دیگری جان انسان‌ها را حفظ کرده است».

داستان بندلر به روایتی حکایت عصر جدید است. با کنار زدن بسیاری از مرزهایی که روابط بین انسان‌ها را تعیین می‌کنند، او مانند دریانوردی بدون لنگر یا بادبان بود که در دریای عجیب عصر جدید شناور است. او این تنهایی خود را از دوران کودکی به همراه داشت.

با اینکه ریچارد بندلر هیچگاه به معنای مرسوم یک معلم مذهبی نبود اما حامیانش او را به عنوان معتمدی کامل معرفی می‌کردند. در دنیای وارونه او قشقرقی به پا کرد. از نظر او برای یک درمانگر کار اشتباهی نبود که با نشان دادن یک هفت تیر به یکی از دانشجویان خود بگوید: «در بعضی از موارد برای ایجاد تغییر در بیماران می‌توان از این وسیله استفاده کرد» (۱۹۹۳).

جوانی بندلر نه از آینده او خبر می‌داد و نه حتی اینکه ممکن است او روزی متهم به قتل شود. او که در سال ۱۹۵۰ در نیوجرسی به دنیا آمده بود. سال‌های دوران دبیرستانش را در «سانی ویل» در ایالت کالیفرنیا آنجایی که اکنون «سیلیکون ولی» است گذراند. ریچارد که از یک نارسایی زبانی رنج می‌برد، دانش‌آموزی معمولی بود. یک نوجوان درونگرا که آرزوی نواختن طبل مثل «بادی ریچ» را در سر داشت. گرچه او با پشتکار تمرین می‌کرد استعداد متوسط او پرده از رؤیاهایش برداشت. یک دوست به خاطر می‌آورد

1 . Louisiana state university

که او در زندگی، فردی ناراحت بود و به ندرت از دوران کودکی‌اش حرف می‌زد.

هنگامی که بندلر در دبیرستان بود اولین مردی که قسمتی از زندگی‌اش را شکل داد ملاقات کرد. وی در آن هنگام ۱۶ ساله بود که برای تدریس نواختن طبل به پسر رابرت اسپیتزر^۱ روان‌شناس سخاوتمند و خوشبینی که خیلی زود چهره پدر به خود گرفت استخدام شد. ریچارد نزد او به دوران کودکی دردناکی اشاره کرد. اسپیتزر استعداد نهفته پسرک را کشف کرد و کتاب‌های روانشناسی خود را به او قرض داد. که البته وی حریصانه آنها را فرو می‌داد. اسپیتزر همچنین او را با پیشگام روان‌درمانی خانواده یعنی ویرجینیا ساتیر که پیام خود دوستی و خود باوری‌اش به گوش همه رسیده بود آشنا کرد. او بندلر را با چهره‌ای پر از جوش غرور ملاقات کرد. ساتیر در ماه مارچ ۱۹۸۸ کمی قبل از مرگش اینگونه به خاطر می‌آورد که: «ریچارد گرفتار سوء تغذیه به نظر می‌رسید. او احساس ترحم من را برانگیخت. چون او خیلی روشن به نظر می‌رسید و در عین حال احساس کردم او در مورد خود چنین احساسی را ندارد» (۱۹۸۹).

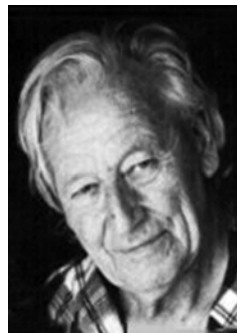
بعد از فارغ‌التحصیل شدن از دبیرستان در سال ۱۹۶۸ بندلر در مدرسه عالی کوچکی یعنی همان جایی که وی روانشناسی خواند ثبت نام کرد. او از نظر عقلانی در محیطی خالی از تعصب که در آنجا احساس آزادی می‌کرد به طور بارزی رشد یافت. بندلر مانند بسیاری از افراد که به ناتوانایی‌های آموزشی غلبه کردند نیروهای شگرف تمرکز و حواس خود را پرورش داد. یک پرفسور سابق به یاد می‌آورد که «ذهن او همانند یک نور افکن بود» (دروکمن، ۱۹۸۸). بندلر همزمان با کار در شرکت انتشاراتی اسپیتزر سعی کرد دانش روان‌درمانی درمانگران بزرگ را تلفیق کند و آنها را مورد مطالعه قرار دهد. او با دقت زیرکانه‌ای صورت و سبک درمانگرانی را که در ابتدا ساتیر و پرلز بودند را مدل‌سازی می‌کرد.

در سال ۱۹۷۰ بندلر شروع به خواندن روانشناسی در دانشگاه کالیفرنیا در سانتاکروز کرد. سپس در یک شعبه دانشگاهی آزمایشی جدید و معروف در رد

1. Robert Spitzer

وودز مسکن گزید. در UCSC بود که ریچارد بندلر، جان گریندر استاد جوان زبان‌شناسی و سیاست‌مدار افراطی را ملاقات کرد. در طی این دیدار جان گریندر روش بندلر را پسندید و بعد از آن آنها شروع به استفاده از زبان در مطالعه روانشناسی کردند. در این حین بعضی از دانشجویان دانشگاه به کلاس‌های بندلر که نام آن "درهم ریختن ذهن" بود شرکت می‌کردند (دیلتز، ۱۹۹۷). در مارچ ۱۹۷۳ بندلر مدرک لیسانس خود را در روانشناسی و دو سال بعد فوق‌لیسانس خود در این رشته در بعد نظری آن از کالج لون مونتین در سان فرانسیسکو اخذ کرد.

در همین اثنا اول بندلر و سپس گریندر به یک خانه اشتراکی در سانتاکروز نقل مکان کردند که مالک آن رابرت اسپیتزر بود. در میان افرادی که در محله‌ای که این خانه قرار داشت زندگی می‌کردند می‌توان به ری‌ون لنگ^۱ که کتاب تولدش^۲ به تولید روحیه زندگانی دوباره به افراد کمک می‌کرد و گریگوری بی‌تسن، مردم‌شناس انگلیسی که تئوری بن‌بست دوسویه اسکیزوفرنی را قبول داشت اشاره کرد.



شکل ۶-۱. گریگوری بی‌تسن، انسان‌شناس انگلیسی. وی برای مدتی در خانه مشترک اسپیتزر به بیان عقاید خود در باب سطوح تغییرات فردی و سایر نظریات خود برای ریچارد بندلر پرداخت. که البته بندلر را به شدت تحت تأثیر قرار داد. بعدها برخی از نظریات گریگوری بی‌تسن که به NLP وارد شده بود توسط رابرت دیلتز تغییر یافت و تعدیل شد.

بندلر که در آن زمان مردی لاغر، استخوانی و قوی با ریش پرفسوری و چشمانی نافذ بود با بسیاری از ساکنان آن محل کنار نیامد. شخصی از همان اجتماع اینگونه به خاطر می‌آورد: «او احساساتی و تندخو بود و در زندگانی

1. Raven Lang
2. Birth book

اجتماعی شرکت نمی‌کرد» (دیلتر، ۲۰۰۰). طی چند هفته اول از ورود او، اعضای خانه مشترک از اسپیتزر خواستند تا ریچارد را از خانه بیرون کند. ولی اسپیتزر نپذیرفت.

زندگی در این خانه برای بندلر و گریندر زمان مناسبی برای یادگیری بود. آنها ساعت‌ها در اتاق آفتابگیر خانه بی‌تسین می‌نشستند و به حرف‌های وی که درباره ایده‌های نوین خود بحث می‌کرد گوش می‌دادند. که بعدها قسمتی از مبانی پایه NLP شد.

بندلر و گریندر با کار کردن با فیلم‌ها و نوارهای ضبط شده درمان‌های ساتیر و پرلز روش آنها را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. به امید اینکه تکنیک‌های کلامی و غیرکلامی که ظاهراً قادر به ایجاد تغییرات شگرفی در بیماران بودند را کشف کنند. از طرفی آنها از طریق بی‌تسین با هیپنوتراپیست بزرگ یعنی میلتون اریکسون که روانپزشک مشهوری بود آشنا شدند. این دو نفر اریکسون را نیز مورد مطالعه قرار دادند و الگوی زبانی مربوط به وی را نیز به وجود آوردند. همچنین در این زمان شروع به استفاده از هیپنوتیزم در درمان بیماران کردند.

روش بندلر به سرعت علاقه‌ای را در جامعه روانشناسی انسان‌گرا ایجاد کرد و این دسته از روانشناسان شروع به استفاده از NLP کردند (هال، ۱۹۹۴). بندلر و گریندر منتقدان رک، گستاخ و تحریک کننده روان‌درمانی سنتی بودند که ادعا داشتند این نوع از درمان‌ها بی‌تأثیر هستند. آنها از سردرگم کردن مخاطب و زیر پا گذاشتن سنت‌ها لذت می‌بردند. آنها در سخنرانی‌های خود اعلام می‌داشتند: «هرچه ما می‌خواهیم بگوییم یک افسانه^۱ است. همه کلی‌گویی‌ها فقط یک داستان هستند» (بندلر، گریندر، ۱۹۷۹). بندلر تأکید داشت که «درمان‌گران سنتی شکست را برای بیماران به ارمغان می‌آورند. هرچه مشکل بیمار بیشتر ادامه یابد درمانگر پول بیشتری به دست می‌آورد» (۱۹۷۵).

جالب است که گفته شود گریندر نسبت به بندلر مؤثرتر و رسمی‌تر بود. ریچارد بندلر خیلی زود به خاطر برخوردهای ضد و نقیضش و گاهی شکل وحشتناک تدریس و درمان‌هایش که به شکل غیرقابل پیش‌بینی از خشونت به

1. Fable

ملایمت و مهربانی تبدیل می‌شد مشهور شد.

یک درمانگر به یاد می‌آورد، هنگامی که در حال یادداشت برداشتن از حرف‌های ریچارد بندلر بود در این فکر بوده که «خدای مهربان لطفاً نگذار او من را ببیند» (۱۹۸۹). اما آیا ریچارد واقعاً انسانی خشن بود؟ در زمانی که یکی از شاگردان وی با کامیون تصادف کرد با اینکه بندلر او را خیلی کم می‌شناخت ساعت‌ها در بیمارستان در کنار تخت او ایستاد. همان دانشجو بعدها اینگونه نوشت که: «مراقبت او تأثیر دایمی بر من گذاشت. او مردی مهربان و ملاحظه‌گر است» (مجله مادر جونز، ۱۹۸۹).

بندلر در جمعی در هنگام سخنرانی چنین گفت که: «من از دنیای ریاضیات و علوم اطلاعاتی به جهان تغییرات شخصی آمده‌ام». و اینکه او مهارت‌های تحلیلی روانشناسی را به وجود آورده است. او مخاطبان خود را با ذهن فعال و سرعت انتقال بالایش، مهارتش به عنوان یک هیپنوتیزور شغابخش، توانایی‌اش برای حدس زدن افکار دیگران به وسیله علائم جسمانی^۱ حیرت زده می‌کرد. از نظر بعضی از افراد کارهای وی شبیه به جادو بود.

او اعتقاد داشت که لازم نیست ساعت‌ها وقت صرف پی بردن به علت و ریشه مسئله‌ای بنماییم. وی خاطره‌ای مربوط به یک زن را تعریف می‌کند که جویای کمک برای برطرف کردن ترس خود از ارتفاع بود. وی به جای معاینه جهت یافتن ریشه‌های آن ترس، از او خواست که به کنار پنجره دفتر کارش که در طبقه سوم بود برود. آن زن نیز به دنبال انجام این کار حالش به سرعت بد شد. در این زمان بندلر از وی می‌پرسد: «چه چیزی از سرت گذشت که باعث شد حالت بد شود؟». (اشاره به جریانات شناختی ذهن) زن پاسخ داد که وقتی در جاهای بلند قرار می‌گیرد خود را در حال سقوط تصور می‌کند و احساس تهوع به وی دست می‌دهد. بندلر از او خواست که دفعه دیگر که به سمت پنجره قدم بر می‌دارد آواز پرچم ستاره دوزی شده^۲ را بخواند (اشاره به تغییر جهت عقربه‌ذهنی). در نتیجه چنین کاری و تکرار آن، ترس آن زن از ارتفاع به طور آشکاری کاهش یافت و در نهایت از بین رفت. سؤال ریچارد بندلر، یک

1 . Accessing Cues
1. The Star Spangled Banner

روانشناس متخصص را به یاد منطق جُرج کِلی می‌اندازد که می‌گفت: «اگر متوجه نشدید که در ذهن بیمار چه می‌گذرد مستقیماً از خود وی پرسید. شاید خود او به شما بگوید» (پروین، ۱۳۸۱).

بندلر دوست داشت که بگوید مغزها اسباب‌بازی مورد علاقه او هستند. او افراد را همانند یک ماشین و یا یک کامپیوتر تصور می‌کرد. در برابر داستان‌هایی که وی راجع بخود تعریف می‌کرد عده‌ای از دوستانش آن تعریف‌ها را نادیده می‌گرفتند. از طرفی عده زیادی به او ایمان داشتند و از کنار داستان‌ها به عنوان جلوه‌ای خلاقانه از شخصیت ریچارد می‌گذشتند. ما نیز به عنوان پیرو چنین دیدگاهی به عملی شگفت‌آور که ریچارد بندلر در یکی از سمینارهای خود برای درمان یک روانپزشک انجام داد اشاره می‌کنیم.

در روز شنبه‌ای در ماه فوریه سال ۱۹۸۴ در زمانی که ریچارد بندلر در حال سخنرانی بود ناگهان به شکلی سحرآمیز تفنگی در دست وی توجه همه را به خود جلب کرد. این تفنگ ۳ اینچ طول و رنگ برنجی از جلا افتاده‌ای داشت. در این زمان بندلر آن را به سمت روانپزشکی که برای اجرای یکی از تکنیک‌ها روی خود داوطلب شده بود هدف گرفت. بندلر با این کار خود می‌خواست تئوری مورد علاقه‌اش را نشان دهد. این تئوری عبارت بود از: «هر کسی می‌تواند تغییر کند. البته اگر محرک مناسبی به کار برده شود». فرد مقابل بندلر روانپزشک سرسختی بود. هیچ چیز نمی‌توانست او را تحریک کند تا بعد به خصوصی از زندگی‌اش را تغییر دهد. بندلر برای اشاره به محرک مناسب برای ایجاد تغییر در روانپزشک گفت: «مگر، شاید یک کلت با کالیبر کوچک».

برای یک لحظه لبخندی بر چهره بندلر درخشید. همزمان با این لبخند مرموزانه کلتی از جیب بندلر بیرون آمد و به‌طرف روانپزشک گرفته شد. مخاطبان بندلر که همگی از دانشجویان پیشرفته NLP بودند از شیوه برخورد وی خبر داشتند و در حال لبخند زدن بودند. ولی آن روانپزشک گفت که: «تفنگ تنها زمانی می‌تواند خطرناک باشد که او بداند بندلر مایل به استفاده از آن است».

بندلر نیز با طعنه جواب می‌دهد: «خبری برای تو دارم. تو نمی‌دانی من چه آدم بی‌فکری هستم. چند نفر می‌توانند یکی از این کلت‌ها را در جیب‌شان

داشته باشند؟ و تو به من می‌گویی که این کار را نخواهم کرد؟». و در حالی که می‌خندید اضافه کرد: «من مجبور نیستم تو را بکشم.... فقط باید تو را زخمی کنم.... من کارهای عجیب و غریبی با مراجعه کنندگانم کرده‌ام». روانپزشک که صدایش آرامش و لحن اعتراض‌آمیز گذشته را نداشت و دیگر ترسیده بود و پاسخ داد: «می‌دانم که این کار را کرده‌ای». بندلر نیز در حالی که با تفنگش بازی می‌کرد گفت: یکبار مردی را که مبتلا به ترس از ارتفاع بوده است را با همین روش خوب کرده است. طوری که وی حاضر شده بود از یک پل به پایین بپرد. بعد از این تعریف بندلر رو به روانپزشک کرد و گفت: «نمی‌دانستید این واقعی است، مگر نه؟ حال به نحوی آن را واقعی ساخته‌ای. این فرق می‌کند با اینکه من آن را واقعی سازم». تغییری در چارچوب ذهنی روانپزشک ایجاد شد و در نهایت گفت که تغییر امکان‌پذیر است و بندلر پاسخ داد: «بی‌تردید، وگرنه همین الان به شما شلیک می‌کردم». شاگردان بندلر دوباره خندیدند و خیال‌شان راحت شده بود از اینکه ماجرا تمام شده است. و بندلر به ادامه تحلیل ترس روانپزشک ادامه داد.

لازم به ذکر است که بندلر در زمان درمان همیشه با خود یک فندک داشت که شبیه به یک کلت تک گلوله‌ای کالیبر ۲۲ بود. اما او هیچگاه علناً نگفت که چه چیزی را به طرف روانپزشک در سال ۱۹۸۴ نشانه رفته بود، هرچند مشاهده چنین اعمالی از جانب وی در دادگاه به ضرر وی تمام شد. زیرا زمینه را فراهم کرد که دیگران به این نتیجه برسند که وی توانایی استفاده از تفنگ را دارد. یعنی همان چیزی که مقتول به وسیله آن کشته شده بود. در نهایت باید گفت که متهم اصلی در جریان قتلی که ریچارد بندلر را به جرم آن دستگیر کرده بودند دوست خود وی به نام جیمز مارینو بود، و بدین ترتیب بندلر از اتهام قتل تبرئه شد.

جان گریندر

جان توماس گریندر^۱ فارغ‌التحصیل روانشناسی از دانشگاه سان فرانسیسکو در

1 . John Thomas Grinder

سال ۱۹۶۰ می‌باشد. دکتر جان گریندر یک زبانشناس، نویسنده، مشاور، سخنران و استاد آمریکایی است. گریندر به همراه بندلر از پایه‌گذاران حوزه برنامه‌ریزی عصبی کلامی به شمار می‌آید. وی همچنین یکی از مدیران شرکت جهش کوانتوم^۱ می‌باشد، یک شرکت مشاوره، که توسط همکار او کارمین استی کلر در سال ۱۹۸۷ تأسیس شده است.

بعد از فارغ‌التحصیلی گریندر وارد ارتش آمریکا می‌شود و در آنجا به عنوان کاپیتان نیروهای آمریکا در اروپا در طول جنگ سرد خدمت می‌کند و پس از آن وی ظاهراً به یکی از مؤسسات پلیس مخفی آمریکا می‌پیوندد (دیلتز، ۲۰۰۰). در اواخر دهه ۱۹۶۰ گریندر به دانشگاه بر می‌گردد تا دکتری خود را در رشته



شکل ۷-۱. کارمین استی کلر همکار کنونی جان گریندر که با همکاری یکدیگر موفق به پایه‌گذاری New code NLP شده‌اند. این دو فعالیت‌های خود را از طریق برگزاری سمینارهایی در کشورهای مختلف به نحو مطلوبی دنبال می‌کنند. رویکرد این دو گزیده‌ای است از روش‌های درمانی NLP و همین‌طور رویکردی عرفانی به قوای انسان که برگرفته از نظریات کارلوس کاستاندا است.

زبانشناسی از دانشگاه کالیفورنیا در سال ۱۹۷۱ بگیرد. عنوان تز دکتری وی پدیده حذف در زبان انگلیسی^۲ می‌باشد که در سال ۱۹۷۶ توسط «مانتون» به چاپ رسید. پس از اخذ درجه دکتری گریندر به عنوان استادیار تمام وقت در دانشگاه سانتاکروز کالیفورنیا در بخش زبانشناسی شروع به کار کرد. وی در

1 . Quantum Leap Inc
2 . On Deletion Phenomena in English

تحقیقات و آموزش‌های بسیاری دخیل بوده و مطالعات او بر اساس تئوری‌های نوآم چامسکی در رابطه با دستور زبان گشتاری درباره پدیده حذف و ترکیب استوار است. وی به همراه پال پستال^۱ تحقیقات بسیاری را در رابطه با ساختارهای ترکیبی زبان‌شناسی منتشر کرده است. آنها بر این عقیده بودند که ساختار ترکیبی، یک عبارت فعلی حذف شده (VP) کامل است.

گریندر در نوشتن کتابی به نام "راهنمایی دستور قواعد دگرسازی، تاریخچه، نظریات و عمل" با سوزت الگین^۲ همکاری کرد. در سال ۲۰۰۵ وی "قدم‌هایی به سمت اکولوژی پیدایش"^۳ را به همراه تام مالوی^۴ و کارمین استی کلیر در مجله سایبرنتیک دانش انسان^۵ به چاپ رساند.

در سال ۱۹۷۲، زمانی که گریندر در UCSC بود، یکی از دانشجویان رشته روانشناسی، ریچارد بندلر از او خواست تا در مدل درمانی گشتالت او را یاری دهد. بندلر زمان زیادی را صرف ضبط و ویرایش کارهای فرتیز پرلز کرده بود. گریندر و بندلر کار خود را با بررسی مدل‌های متفاوت طرح‌های زبانی این روانشناسان که در کتاب‌های ساختار جادو جلد ۱ و ۲، طرح‌های کلامی روش هیپنوتیزم میلتن اریکسون جلد ۱ و ۲، و تغییر با خانواده چاپ شده بود، ادامه دادند.

بندلر و گریندر با همکاری یکدیگر سیمنا‌هایی را تشکیل داده و گروه‌های تربیت مربی را ترتیب دادند. این کار باعث شد که در حالی که دانسته‌های خود را به دیگران انتقال می‌دادند، طرح‌های تازه کشف شده خود را نیز امتحان کنند. کتاب‌های بسیاری بر اساس سیمنا‌های آنان مانند «قورباغه‌هایی که پرنسس شدند»^۶ چاپ شد (۱۹۷۹). در طول این مدت، گروه خلاق از دانشجویان و روانشناسان گرد گریندر و بندلر آمدند و کمک‌های بسیاری به رشد و برپایی جلسات NLP کردند. از میان این اشخاص رابرت دیلتز، کامرون بندلر، استفان گیلیان و دیوید گوردون را می‌توان نام برد. در دهه ۱۹۸۰

1 . Paul Postal

2 . Suzetic Elgin

3 . Steps to an Ecology of Emergence

4 . Tom Malloy

5 . Cybernetics an Human Knowing

6 . Frogs into prices (1979)

گریندر و سایر اعضای گروه از یکدیگر جدا شدند و راه خود را در NLP پیش گرفتند. برخی از کتاب‌های بندلر و گریندر تا مدتی با وجود مسائل قانونی میان آنها همچنان به چاپ رسید. بندلر سعی بر آن داشت که مالکیت حقوقی NLP را به نام خود کند؛ اگر چه در آخر چینی چیزی اتفاق رخ نداد. در نهایت پس از مذاکراتی که بین بندلر و گریندر صورت گرفت در سال ۲۰۰۰ آن دو به توافق رسیدند که توسعه NLP در آینده به صورت یک حوزه قانونی برای هر دوی آنها شناخته شود و به پیش رود.

کُد جدید NLP

در میان سال‌های ۱۹۸۷-۱۹۸۲ تحت تأثیر تئوریست سیستمی و انسان‌شناس معروف گریگوری بی‌تسن، گریندر و جودیت دلازیر با یکدیگر همکاری کردند تا کُد جدید NLP را شکل دهند. گریندر و بی‌تسن در دهه ۱۹۷۰ در کالج کرسگ در دانشگاه سن‌تاکروز کالیفرنیا با یکدیگر آشنا شدند. گریندر و دلازیر یک چارچوب هنری برای برنامه کلاسیک NLP که نشان‌دهنده ترکیب اکولوژی و ذهن ناخودآگاه در فرایند درمان بود را ارائه کردند.

در دیدگاه آنها کلمه اکولوژی از اهمیت خاصی برخوردار است. اکولوژی در NLP به معنای احترام گذاشتن به تمامیت نظام روانی به عنوان یک اصل در هنگام ایجاد تغییر در آن نظام می‌باشد؛ نظام در اینجا به معنای طرح فرد از دنیا یا همان ادراک و عواقب آن ادراک در محیط ذهنی و بیرونی زندگی فرد است. به بیان دقیق‌تر این مورد در برگیرنده سئوالاتی مانند "تأثیرات این تغییر چیست؟ چه تأثیر دیگری پیامد این تغییر است و آیا آن تأثیر مطلوب است یا خیر؟" می‌باشد. رویکرد اصلی این دیدگاه در سال ۱۹۸۷ در کتاب‌های «لاک‌پشت‌ها در سرازیری»^۱ و «پیش‌نیازهای نبوغ شخصی»^۲ چاپ شد.

پس از آن کُد جدید NLP توسط جان گریندر و کارمن استی کلر که پایه‌گذار مرکز جهش کوانتوم بود گسترش یافت. اخیراً جان و کارمن سمینارهایی در رابطه NLP در سطح جهانی برگزار می‌کنند. جان گریندر در سال ۲۰۰۱ کتاب

1 . Turtles All the way Down
2 . Prerequisites to Personal Genius

«زمزمه‌هایی در باد» به همراه توصیه‌های مبنی بر اینکه چگونه NLP می‌تواند شیوه خود و جایگاه صحیح خود را به عنوان یک زمینه علمی با تمرکز دقیق بر طرح‌های رفتاری انسان و کسانی که با آن سر و کار دارند را بهبود بخشد، به چاپ رساند.



شکل ۸-۱. جودیت دلازیر که همراه با جان گریندر و سپس با رابرت دیلتز نقش بسیار مهمی در پیشبرد NLP آکادمیک و درمانی داشته‌اند.