



# Với NLP, tôi có thể!

✦ ĐĂNG HƯNG

*Bạn nghĩ rằng mình là người như thế nào? Thông minh? Hiếu kỳ? Bi quan? Hài hước? Giỏi giao tiếp? Bản lĩnh? Hạnh phúc? Bất hạnh?... Không có hình mẫu cố định nào dành cho bạn. Với NLP, bạn có thể trở thành người mà bạn mong muốn.*



Richard Bandler



John Grinder

Một ngày đẹp trời đầu thập niên 70, giáo sư toán học Richard Bandler và nhà ngôn ngữ học John Grinder (Đại học Santa Cruz, Mỹ) cùng bắt tay vào dự án nghiên cứu với mục tiêu mô phỏng lại "hình mẫu" của những thiên tài trong lĩnh vực giao tiếp.

Họ đặt ra cho mình một câu hỏi: *"Điều gì làm nên sự khác biệt giữa một người thành thạo và một người xuất sắc vượt trội trong cùng một kỹ năng?"*

Câu trả lời nằm ở năng lực sử dụng bộ não.

Đó là khởi nguồn của ngành khoa học nhận thức: **Lập trình ngôn ngữ tư duy (NLP - Neuro Linguistic Programming)**, được xem là công thức tuyệt diệu cho nghệ thuật giao tiếp và **thay đổi bản thân** ngày nay. Nhờ luyện tập theo các mô hình do NLP cung cấp, người sử dụng có thể cải thiện giao tiếp, gia tăng tự tin, thay đổi cách nhìn thế giới và mang lại cho bản thân những tiềm năng mới mẻ.

Có thể nói, NLP vừa là nghệ thuật lại vừa là khoa học, là sự kết hợp của nhiều lĩnh vực: thần kinh học, ngôn ngữ học, tâm lý học, nhân chủng học, triết học và công nghệ thông tin. NLP là nghệ thuật, bởi mỗi người sẽ tự chọn cho mình một mô hình NLP phù hợp riêng và hiệu quả đạt được khó đo lường bằng câu chữ hay con số. NLP cũng là khoa học vì các nhà nghiên cứu đã tạo ra một phương pháp và quy trình hoàn chỉnh để khám phá hình mẫu lý tưởng từ những cá nhân kiệt xuất trong xã hội.

NLP được xem như một bộ công cụ và kỹ thuật, ứng dụng được trong hầu hết các lĩnh vực của đời sống, đặc biệt trong tư vấn, giáo dục và kinh doanh. Theo đánh giá của tạp chí Time: *"NLP khơi dậy tiềm năng giải quyết vấn đề ở mỗi cá nhân. Nó trở thành một chương trình, một công nghệ giúp mọi cá nhân hoàn thiện bản thân vì những mục đích khác nhau".*

## "Tái lập trình" bộ não

Cơ thể con người giao tiếp với thế giới bên ngoài thông qua 5 giác quan, thu nhận các tín hiệu và tái tạo lại hình ảnh thế giới bên trong bộ não. Những hình ảnh bên trong này kết hợp với nhau tạo thành kinh nghiệm. Kinh nghiệm lặp đi lặp lại nhiều lần sẽ hình thành thói quen (tương tự như cách lập trình trên máy tính - program). Nhờ những thói quen, chúng ta có thể thực hiện một số hành động mà không cần suy nghĩ như: ăn, uống, đánh răng, rửa mặt, buộc dây giày, cài khuy áo, ... Từ đó, người ta hành xử theo thói quen như một chương trình được cài đặt sẵn. Do đó, có thể nói, không có con người không tốt, chỉ có con người "bị lỗi chương trình". Bằng cách thay đổi tận gốc những suy nghĩ hình thành nên hành vi, ta có thể tự "lập trình lại" bộ não để trở nên hoàn thiện hơn.

Phương pháp "Lập trình ngôn ngữ tư duy" nghiên cứu các thói quen hình thành trong hệ thần kinh, từ đó tái cấu



trúc tư duy, ngôn ngữ để đạt thành quả mong muốn. Richard Bandler và John Grinder đã đưa ra một loạt các mô hình tư duy, giao tiếp, học hỏi và trải nghiệm, để mỗi cá nhân có thể ứng dụng vào cuộc sống của mình nhằm đạt hiệu quả cao nhất.

Tên gọi NLP để cập đến sự kết hợp 3 thành tố chủ yếu tạo nên các trải nghiệm của con người, đó là:

– Tư duy (**Neuro**): mọi hành vi đều bắt nguồn từ nhận thức của hệ thần kinh qua 5 giác quan.

– Ngôn ngữ (**Linguistic**): ngôn ngữ lời nói, cử chỉ, ngữ điệu giúp sắp xếp suy nghĩ, hành vi và giao tiếp với người khác.

– Lập trình (**Program**): cách ta kết hợp tư duy và ngôn ngữ để tạo ra kết quả.

Mô hình NLP được xây dựng theo 2 hướng:

– Hướng 1: mô hình NLP hiệu quả cho từng lĩnh vực cuộc sống.

– Hướng 2: mô hình NLP tạo nên những cá nhân kiệt xuất.

Những người sáng lập khái niệm NLP cho rằng, bộ môn khoa học này có khả năng giải quyết nhiều vấn đề như: ám ảnh, trầm cảm, rối loạn hành vi, bệnh tâm thần, rối loạn học tập... , giúp con người đạt được cuộc sống đầy đủ hơn, phong phú, hạnh phúc hơn... Hơn thế nữa *NLP là công nghệ biến ta trở thành con người như ta mong muốn*. NLP đã trở thành “bí quyết” của nhiều nhân vật tên tuổi như: Anthony Robbins - một trong những diễn giả hàng đầu thế giới, “Nữ hoàng truyền hình” Oprah Winfrey, cựu tổng thống Mỹ Bill Clinton...

### Điều gì xảy ra khi sử dụng NLP?

Theo Richard Bandler và John Grinder, hành vi của chúng ta chính là kết quả của cảm xúc. Nhờ đó, bằng cách thay đổi trạng thái cảm xúc, chúng ta có thể thay đổi hành vi, trở thành con người như ta mong muốn. *NLP giúp thay thế cảm xúc tiêu cực bằng niềm tin tích cực.*

Một số nguyên tắc cơ bản của NLP:

- *Nú giữ cảm xúc*: hãy gạt bỏ hình ảnh tiêu cực trong tâm trí bằng cách nhớ lại những cảm xúc tích cực mà bạn từng trải qua. Đó có thể là những hình ảnh trong quá khứ khiến ta vui vẻ, những âm thanh ưa thích (một bài hát sôi động đầy cảm hứng, lời khích lệ của ai đó...), những cảm giác của bạn vào thời điểm đang hạnh phúc, hoặc làm những động tác tự khích lệ như vỗ tay, cười thật to... Đây chính là cách để tạo ra trạng thái tích cực.



- *Chuyển hóa ý nghĩa*: tìm mặt tích cực trong mỗi vấn đề chứ không đi sâu vào khía cạnh tiêu cực.

Thí dụ: **Vấn đề**: doanh thu công ty sụt giảm → **Chuyển hóa ý nghĩa**: đây có thể là điều tốt để thúc đẩy ta phải đổi mới, sáng tạo, tìm ra quy trình hợp lý, hiệu quả và tiết kiệm chi phí hơn.

- *Giác quan nội tại*: tưởng tượng thật cụ thể điều mà bạn mong muốn trở thành.

Thí dụ: nếu tim bạn đập loạn xạ trước khi lên thuyết trình dù đã chuẩn bị rất kỹ, hãy tưởng tượng hình ảnh mình diễn thuyết lưu loát, thành công rực rỡ, được mọi người tán thưởng, bạn sẽ tự tin hơn hẳn. Muốn cảm thấy tích cực, năng động hơn, bạn hãy tăng hiệu ứng: hình dung cảm giác, âm thanh, cảm xúc trong tâm trí bạn lên

một mức cao hơn, chi tiết và rõ nét hơn nữa. Bạn đang mặc bộ quần áo như thế nào trên người, tư thế của bạn lúc đó như thế nào, bạn nói những gì, tiếng vỗ tay và những lời khen ngợi... Lặp lại quá trình này từ 5-8 lần. Cho đến khi bạn có thể tiếp tục công việc với tinh thần tràn trề nhiệt huyết!

- *Mô phỏng*: mô phỏng “hình mẫu” của người hay sự việc mà bạn ngưỡng mộ. Chọn lọc những điểm phù hợp để bắt chước nhằm đạt thành công như hình mẫu.

Cựu thủ tướng Singapore Lý Quang Diệu đã bắt chước mô hình quản sự của Israel, cách quản lý và hệ thống ngân hàng của Thụy Sĩ, cách kinh doanh của Mỹ và Nhật, giáo dục của Anh... để đưa đất nước Singapore trở thành một trong những trung tâm thương mại lớn của thế giới.

- *Diễn tập trong tâm trí*: luyện tập một hành động trong tâm trí cũng mang đến hiệu quả như tập luyện trong thực tế. Ưu điểm là bạn có thể tiến hành mọi lúc mọi nơi. Hãy thử hình dung thật rõ ràng, cụ thể, lặp đi lặp lại một trò chơi nào đó trong tâm trí: bóng rổ chẳng hạn, và bạn sẽ thấy khi bước ra sân tập thực tế, bạn chơi thành thực và tự tin hơn nhiều.

- *Thay đổi trạng thái cơ thể*: trạng thái cơ thể ảnh hưởng rất lớn đến tinh thần. Chỉ cần thay đổi hành vi, nét mặt, cử chỉ, điệu bộ... bạn có thể chuyển biến tâm trạng ngay lập tức, từ ủ rũ chuyển sang vui vẻ, tự tin.

Giả sử bạn đang mệt mỏi và buồn bã? Hãy đứng thẳng người, ưỡn ngực, hít thở nhanh và mạnh, đưa tay lên, mỉm cười... ngay lập tức, bạn sẽ thấy mình phấn chấn và vui vẻ hơn lên. NLP sẽ



cung cấp những kỹ năng thay đổi cơ thể, giúp bạn chuyển ngay sang trạng thái nào bạn muốn. Vậy còn chờ gì nữa mà không chọn niềm vui?

### Ai hưởng lợi từ NLP?

Tuy vẫn còn nhiều tranh cãi xung quanh cơ sở khoa học và việc đo lường hiệu quả của NLP, nhưng phương pháp này đã được ứng dụng thành công nhiều năm qua trong nhiều lĩnh vực: quản lý, huấn luyện, kinh doanh, tâm lý học, thể thao, y tế, diễn thuyết, ...

– *Giáo dục:* tại Mỹ và Pháp, phương pháp NLP tỏ ra rất hiệu quả trong giáo dục, tăng cường khả năng giao tiếp giữa cha mẹ, con cái và giáo viên, cũng như giúp các em học sinh hiểu rõ mục đích học tập và tạo ra động lực học tập tích cực.

– *Huấn luyện:* các chương trình huấn luyện dùng NLP giúp tiết kiệm thời gian đáng kể, cả trong kinh doanh lẫn các lĩnh vực khác như quốc phòng, quân sự. Vào năm 1986, nhờ sự tư vấn của chuyên gia NLP, lực lượng quân đội Mỹ đã giảm được thời gian huấn luyện bộ môn bắn súng từ 6 tuần xuống còn 3 ngày.

– *Kinh doanh:* NLP giúp người lao động giao tiếp tốt hơn, nhân viên kinh doanh bán hàng tốt hơn nhờ tự tin và sáng tạo hơn. NLP đã có rất nhiều đóng góp đặc biệt trong lĩnh vực kinh doanh như: đưa ra các chiến lược mang tính sáng tạo cho Walt Disney,

hỗ trợ các nhà điều hành American Express về kỹ năng tạo mối quan hệ qua điện thoại...

– *Tâm lý thể thao:* ổn định tâm lý ở trạng thái tích cực là một trong những yếu tố then chốt giúp các vận động viên duy trì phong độ đỉnh cao.

Điểm nổi bật của NLP là có thể tạo tâm lý tích cực ngay thời điểm mà ta cần.

Bên cạnh những ứng dụng trong công việc, NLP còn giúp cải thiện các mối quan hệ trong gia đình và ngoài xã hội, cung cấp cho con người các kỹ năng để đối mặt với từng tình huống cụ thể. Có rất nhiều kỹ thuật NLP khác nhau phù hợp với từng cá nhân, nhờ đó ta có thể điều khiển và lựa chọn cuộc sống theo cách mà chúng ta luôn mơ ước.

### NLP giúp ta làm chủ cuộc sống

Từ khi ra đời vào năm 1970, đã có rất nhiều buổi hội thảo về NLP trên toàn nước Mỹ, hơn 100.000 người Mỹ đã trải qua các hình thức huấn luyện về NLP. Kể từ năm 1990, một thế hệ mới của NLP được phát triển, được hệ thống hóa và tập trung vào các ứng dụng cao cấp hơn như xác định tầm nhìn và sứ mạng trong kinh doanh. Anthony Robbins được xem là diễn giả số một thế giới về NLP hiện nay.

Tại Việt Nam, khái niệm này còn khá mới mẻ, hầu hết được biết đến thông

qua các khóa học tại một số trung tâm đào tạo, tư vấn hoặc các trường đại học. Một số tập đoàn lớn như Gạch Đồng Tâm Long An đã chú ý và đưa NLP vào chương trình huấn luyện nhân viên. Trong tương lai gần, đây sẽ là bộ công cụ kỹ năng hữu ích cho những người hoạt động trong lĩnh vực trí óc.

Với những người đã và đang trải nghiệm thì NLP thật thú vị và đầy hấp dẫn, bởi phương pháp này giúp ta vượt qua những e ngại, lo lắng, khơi dậy sức mạnh tiềm tàng để hiện thực hóa mọi ước mơ. Đa số chúng ta đều có một số suy nghĩ tiêu cực về bản thân như: "Tôi không thông minh", "Tôi xấu xí", "Tôi bất tài", "Tôi chậm chạp"... Hầu hết xuất phát từ những lời đánh giá của người khác dành cho bạn. Suy nghĩ tiêu cực có thể khiến bạn đánh mất tự tin, giảm ý chí làm việc, ngại dẫn thân vào cuộc sống. Hãy nhìn vào Thomas Edison, Albert Einstein với tuổi thơ bị đánh giá là quá tầm thường; Bill Gates, Steve Jobs không bằng cấp với một quá khứ nhiều thất bại; Lance Amstrong mang trong người căn bệnh ung thư quái ác... tất cả đều là những tấm gương thành công rực rỡ bằng ý chí phi thường, làm rung động và truyền cảm hứng cho hàng triệu người trên thế giới.

Chùng đó đủ để bạn thấy rằng, thái độ tích cực quyết định số phận. Với NLP, hãy tạo ra một niềm tin mới: "*Người khác làm được, tôi cũng làm được*", và bạn có thể thay đổi tất cả. □



Một lớp học NLP do Công ty VietMinds (Singapore) tổ chức tại Việt Nam

