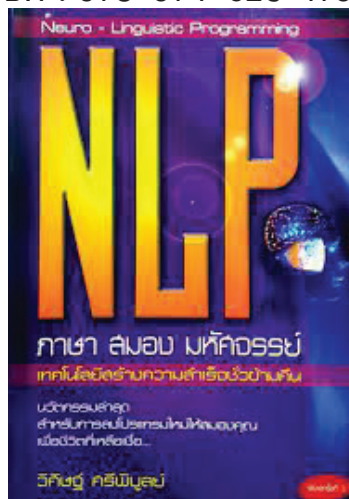


NLP ภาษาสมองมหัศจรรย์

ISBN : 978-974-623-179-4



ผู้แต่ง : วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์

บทวิจารณ์โดย : อรุสา พรหมทา

จำนวนหน้า : ปกอ่อน / 207 หน้า / ราคา 120 บาท

โรงพิมพ์ : บานานาสวีท, กรุงเทพฯ.

หนังสือเล่มนี้เป็นอีกงานเขียนชิ้นของผู้เขียน ได้กล่าวถึง เทคโนโลยีสร้างความสำเร็จชั่วข้ามคืน สำหรับการลงโปรแกรมใหม่ให้สมองของคุณ เพื่อชีวิตที่มหัศจรรย์อย่างเหลือเชื่อ เพราะเมื่อคุณเชื่อในอะไรอย่างสุดจิตสุดใจ สมองจะหาหนทางนำไปสู่สิ่งนั้น จิตใจจะส่งกระแสพลังแห่งความมุ่งมั่นไปยังสมอง เพื่อสร้างกายอีกทอดหนึ่ง ให้เคลื่อนไหวไปในทิศทางแห่งเป้าหมาย กายกับจิตจะร่วมมือกันอย่างกลมกลืน คุณจะรู้สึกลำบากในช่วงเวลาของการเดินทางที่มุ่งสู่เป้าหมาย มาดูตัวอีกที คุณก็บรรลุเป้าหมายแล้ว ดังนั้นจงสร้างความเชื่อที่มีพลัง ผีสะกดจิตตัวเองให้ยึดติดกับเป้าหมาย ใช้ภาษาพูดและภาษากายให้ถูกต้อง แล้วชะตาชีวิตจะอยู่ในกำมือคุณ!

NLP เอ็นแอลพี ((Neuro-Linguistic Programming) เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการมุ่งพัฒนาศักยภาพใหม่ของบุคคลให้ได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว โดยอยู่ที่วิธีการควบคุมการทำงานของสมอง และเรียนรู้วิธีคิดอย่างมีประสิทธิภาพโดยใช้ภาษาเป็นเครื่องมือที่จะสั่งให้สมองทำงานตามที่ต้องการ N= Neuro หมายถึง ระบบประสาท หรือระบบสมอง L= Linguistic หมายถึง วิธีที่มนุษย์ใช้ในการสื่อความสำหรับตนเองและบุคคลอื่น P= Programming คือกระบวนการปลูกฝังวิธีคิดใช้ภาษาและการเคลื่อนไหวทางร่างกายเพื่อสร้างสภาวะจิตและรูปแบบการคิดใหม่ที่ทรงพลัง เป็นการเปลี่ยนโครงสร้างการคิดและอารมณ์ในรูปแบบใหม่ ซึ่งปัญหาของมนุษย์เกิดจากระบบประสาทและจิตใจไม่สอดคล้องกับเป้าหมาย NLP จะทำให้เห็นความเข้าใจตัวตนที่แท้จริงของความคิดของเรา ซึ่งคุณสามารถที่จะเป็นคนใหม่ได้ ด้วยการเปลี่ยนความเชื่อ คำพูดและการลงมือทำ ให้สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตที่คุณต้องการ หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วย

1. ชุดคำสั่งเปลี่ยนชีวิต หากคุณลงมือทำอะไรสักอย่างในชีวิตประจำวันสิ่งที่คุณลงมือทำก็เพียงเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า 2 อย่างคือ ความพอใจและความเจ็บปวด NLP คือ การควบคุมสิ่งเร้าทั้ง 2 อย่างสำหรับการใช้เป็นการกระตุ้นเพื่อให้เกิดการบรรลุเป้าหมาย

2. ควบคุมสมองให้ทำงานอย่างมีเป้าหมายการควบคุมสมองตนเองมีขั้นตอนคือ หากต้องการความสำเร็จด้านใดให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิม ๆ ที่เคยทำในชีวิตประจำวันโดยการทำในสิ่งที่ คุณสนใจอย่างทุ่มเททำต่อเนื่องอย่างไม่หยุด



3. เปลี่ยนความเชื่อ ชีวิตของคุณคือผลผลิตของความเชื่อไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพ ความมั่งคั่ง ความสำเร็จ หรือเรื่องทำได้และทำไม่ได้ ล้วนเป็นความเชื่อทั้งนั้น คุณเชื่ออย่างไรก็จะจริงตามนั้น ซึ่งความเชื่อสิ่งแรกที่คุณต้องเชื่อในการเป็นคนใหม่ที่ดีกว่าเก่าคือ คุณต้องเชื่อว่าคุณเปลี่ยนแปลงได้ และทุกอย่างล้วนแล้วแต่เป็นไปได้

4. สร้างแบบพฤติกรรมใหม่ (Patterns) โดยการพูดถึงเป้าหมายเสมอ ระบุได้ว่าอะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ และทำได้เลย ระบุวันเวลาสถานที่และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการบรรลุเป้าหมายให้ชัด โดยหลีกเลี่ยงประโยคที่ไม่สอดคล้องกับเป้าหมาย เช่น ฉันจะไม่จนอีก ควรเปลี่ยนเป็น ฉันรวย

5. เทคนิคการถอดแบบเพื่อความสำเร็จ (Modeling) เน้นในเรื่องที่คุณต้องทำตัวให้สอดคล้องกับสิ่งที่คุณต้องการที่จะผูกมัดใจเขา เรียกกระบวนการนี้ว่า Rapport เป็นการฝึกเข้าไปในความคิด จิตใจ และอารมณ์ของคนอื่นอย่างเต็มรูปแบบ เช่น จงใจเลียนแบบการยืน การเดิน การนั่ง การยิ้ม การหัวเราะ ทรงผม การแต่งกาย โดยการเลียนแบบให้เหมือนมากที่สุด

6. พิชิตชัยชนะด้วยภาษากาย (Body Language) การเรียนรู้มาจากการอ่านหนังสือแต่ การเรียนรู้คนอ่านภาษาท่าทางทุกส่วนของร่างกายเขา

7. สะกดจิตตนเองเพื่อความเป็นเลิศ (Self Hypnosis) ชีวิตคุณจะเปลี่ยนไปเมื่อคุณเริ่มต้นทำสิ่งใหม่โดยการพูดซ้ำ ๆ ถึงสิ่งที่คุณต้องการอย่างแท้จริง คุณต้องมีความเชื่อตรงกับสิ่งที่คุณต้องการ และไม่ควรใช้คำพูดที่อ้อมค้อม ประชดประชัน ต่อเป้าหมาย

8. เปลี่ยนแปลงตัวเองชั่วข้ามคืน (Overnight Transformation) การเปลี่ยนแปลงตัวเองชั่วข้ามคืนนั้นทำได้ถ้าคุณพร้อมที่จะทำ สิ่งแรกคือความชัดเจนต่อเป้าหมายของตนเอง เมื่อนึกถึงเป้าหมายรู้สึกถึงพลัง หอมหวาน ดึงดูดใจ มีแสงสว่าง สดชื่นทุกครั้งเมื่อนึกถึง และคุณต้องฝึกคิดบวก หลีกเลี่ยงการคิดลบ พูดจาลบ และกลุ่มของผู้คนที่คิดลบ

9. การลงโปรแกรมภาษาในจิตใจ (Language Programming) ปาฏิหาริย์ถูกซ่อนอยู่ในภาษาที่เราพูดทุกเรื่องที่คุณเปล่งออกไปซ้ำจะถูกฝังลงในระบบประสาท แล้วสมองจะหาทางทำให้เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา คุณค่าของหนังสือเล่มนี้

NLP (Neuro-Linguistic Programming) เป็นเทคโนโลยีทางภาษากายและภาษาพูดเพื่อสั่งสมองโดยการทำซ้ำ ให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ให้สอดคล้องกับเป้าหมายและสิ่งที่คุณต้องการเพื่อความสำเร็จในชีวิต แท้จริงแล้วเราเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของเราเอง ชีวิตของเราขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราเลือกที่จะเป็น และการดำรงอยู่อย่างทรงคุณค่าสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้กับโลกและผู้คนมากมาย และไม่ว่าสภาพการณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากการกระทำและพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของเราในอดีต ทุกๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน ตำแหน่งงาน ค่าตอบแทนที่ได้รับ อาชีพที่ทำ บ้านที่อยู่ รถที่เราขับเสื้อผ้าที่เราสวมใส่เป็นผลลัพธ์ของการเลือกของเราทั้งสิ้น และเมื่อเกิดปัญหาในชีวิตทุกคนก็ผจญอยู่กับความผิดหวัง เสียใจ สิ่งเหล่านั้นเรียกความทุกข์ ซึ่งไม่มีใครปรารถนาที่จะได้รับความทุกข์ ดังนั้นศาสตร์ NLP จึงเป็นศาสตร์ที่สำคัญในการเปลี่ยนวิกฤติในชีวิตให้กลายเป็นโอกาสอันทรงพลัง สำหรับการพัฒนาวิกฤติในชีวิตนั้นให้เป็นโอกาสเพื่อการพัฒนาตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่มีใครมาทำให้คุณเป็นอะไรได้ หาก你不เลือกที่จะเป็นอย่างนั้น”

เอกสารอ้างอิง

วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์. (2553). *NLP ภาษาสมองมหัศจรรย์*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). บานานาสวีท.

อรรสา พรหมทา. (2563). รูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. *วารสารงานประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยบัณฑิตศึกษา ระดับชาติ ครั้งที่ 4*. มหาสารคาม.

อรรสา พรหมทา. (2564). *เอกสารประกอบการโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาครู*. (เอกสารไม่ได้ตีพิมพ์). คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.