

تعريف البرمجة اللغوية العصبية تقديم بنات ثانوية معضمية الشام للبنات بإشراف المدرسة يانا الملوحي

س ما هو الـ **NLP** ؟ وما علاقتها بالهندسة النفسية أو هندسة النجاح ؟
ج / موضوع مثير ينتفع به كل من يرغب في تطوير قابليته ومهارته وأدائه في
مختلف مجالات الحياة ..

هو هندسة النفس الإنسانية وهو هندسة النجاح ...
أول من وضع هذا العلم عالمان أمريكيان أحدهم (رتشارد باندلر) والآخر (جون جرندر)
وهذا العلم يسمى الـ (**NLP**) واختصارا لكلمة **Neuro Linguistic**
Programming (البرمجة اللغوية العصبية)

وهو علم يساعد على تحقيق النجاح في الحياة الشخصية وللآخرين ... فهو
يساعد على :

1- إتقان مهارة اتصال الإنسان بذاته فيكتشف طاقاته الكامنة , وبالتالي يتمكن
من استثمارها.

2- إتقان مهارة اتصال الإنسان بالآخرين والتأثير عليهم .

3- بالإضافة إلى ذلك فتقنيات هذا العلم تستخدم في العلاج النفسي .

علم البرمجة اللغوية العصبية يجيب عن الاسرفسارات التالية :

كيف ندير أنفسنا ونتحكم بذواتنا ؟

كيف نستطيع تكيف مشاعرنا وتغيير سلوكنا لتحقيق أهدافنا ؟

كيف نكتشف الطاقات الكامنة في أنفسنا وكيف نستثمرها ؟

كيف نتعامل مع المتغيرات النفسية ؟

كيف نتعامل مع الصراع الداخلي بين أجزاء النفس الإنسانية ؟

كيف نفهم الآخرين ؟

كيف نتعرف على أنماط الناس وكيف نتعامل مع مختلف تلك الأنماط ؟

كيف نؤثر في الآخرين بشكل حاسم وسريع ؟ كيف نحقق التفاوض الناجح ؟

تقنيات البرمجة

المعايرة

دمج المراسي

خط الزمن

قطعة كيك

الإرساء

استراتيجية ديزني

النميطات

سلسلة المراسي

دائرة الامتياز

المستويات المنطقية

The swish

نحو مستقبل مشرق

المعايرة

الممارس في الـ NLP يحتاج لأن يكون قوي الملاحظة مرهف الإحساس يلاحظ أي تغير يطرأ على المستفيد ... لذا عليه تقوية جانب دقة الملاحظة ..حتى يتمكن من التفرس والتنبؤ عن حالة المستفيد فيتعامل معه بما يتناسب مع حالته ... هذه المهارة تسمى المعايرة

فالمعايرة :

هي عملية ملاحظة المتغيرات التي تطرأ على الآخرين من حيث الشكل أو الصوت أو الحركة مقارنة مع الحالة الطبيعية وعناصر المعايرة:

تكون المعايرة (قوة الملاحظة والفراسة) من خلال ملاحظة المتغيرات الطارئة على العناصر التالية :

حركة العينين و حالة العضلات (عضلات الوجه والجسم) و شكّل الشفة و لون البشرة و التنفس و الوقفة والحركة والرائحة والصوت (صفة الصوت ، سرعته ، مستوى الصوت ، النغمة ...إلخ) .

وهناك تدريبات عديدة لتنمية قوة الملاحظة والمعايرة من خلال الـ NLP

الإرساء

ANCHORING

مقدمة

- لكل حالة ذهنية مشاعر متحدة معها
* حالة التألق تصاحبها مشاعر الثقة بالنفس والسعادة
* حالة الحزن والكآبة تصاحبها مشاعر الهزيمة والضعف
- لهذه المشاعر أثر كبير على التفكير والسلوك
- يحتاج الإنسان دائماً مشاعر إيجابية ليقوم بأداء فعالياته بكفاءة
س :- كيف يمكن الانسان أن يحوز هذه المشاعر الإيجابية في اللحظة التي يحتاجها ؟

- على منبر الخطابة

- في قاعة المحاضرات

- في مكتب العمل

- عند لقاء مسئول

س :- هل هناك طريقة لإيقاد جذور المشاعر الإيجابية عندما يحتاجها الشخص

فتغير المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية؟؟

الجواب ... نعم ... وذلك عن طريق الإرساء (الرابط)

تعريف الإرساء

هي عملية ربط حالة شعورية معينة بمثير حسي (صورة ، صوت ، رائحة ، ذوق ، لمس) بحيث إذا أطلق المثير تحدث الاستجابة باستحضار الحالة الشعورية المطلوبة

من أمثلة الإرساء الذاتي

- أبو دجانة والعصارية الحمراء
- تربية الأم على ظهر ابنها عند البكاء - إرساء حالة الخشوع والطمأنينة في رمضان

استخدامات عملية الإرساء

- يمكن الاستفادة منها في كافة مجالات الحياة
- لحل كثير من المشكلات الزوجية
- في تغيير السلوك
- في علاج حالات الخوف والوهم
- في علاج حالات ضعف الثقة في النفس
- في علاج حالات التعاسة ... التشاؤم ... التردد ... الخ
- في الدعاية والإعلام (البيبسي)
- ويستعمله (الزعماء والقادة ، رجال المبيعات ، المفاوضون ، المدرسون ، الإداريون ... الخ)

استراتيجية ديزني الإبداعية

كل إنسان له القدرة على الإبداع والابتكار ... إذ أن دماغ الإنسان ينقسم إلى أربعة أقسام كما يقسمها (هيرمان ..) ... وأحد الأقسام (وهو الجزء الأيمن العلوي) مختص بالخيال والتفكير الإبداعي . ولو الإنسان أعطى هذا الجزء حقه من الاهتمام .. لاستطاع توليد مجموعة من الأفكار الخيالية (الأفكار المجنونة) والتي من الممكن أن تكون فعلاً أفكار إبداعية رائعة .. قد تكون سبباً في عمل تحول جذري كبير في حياة الإنسان ..

استراتيجية ديزني الإبداعية : هي طريق لاستدعاء الأفكار الإبداعية المنطلقة من الخيال .. ومن ثم تحويلها إلى الواقعية ومن ثم قياسها وفق المعايير والقيم التي تتناسب مع ذلك المشروع .

يمر تفكير الإنسان ليصل إلى تلك النتيجة خلال 3 مواقع كالتالي.

موقع الحالم - موقع الواقعي - موقع المقيم الحالم

الابتكار، الإمكان، الرغبة

إيجاد الأفكار الجديدة، الخيال لإيجاد حل لمشكلة، أو لتحقيق حصيلة... ماذا أريد؟ كيف أستطيع تحقيق هدفي؟ العصف الذهني...

الواقعي

الاختراع، المرونة، العملية، التنفيذ

تحويل الفكرة إلى واقع. كيف أستطيع وضع الأشياء معا؟ هل النتيجة

عملية؟ وهل يمكن تحقيقها؟

المقيم
القبول، التأثيرات، تحقيق الهدف
وضع المعايير وتقويم الحل ومقدار تحقيقه للغرض. لماذا يعارض المعارض هذه
الفكرة؟ من سيتأثر إيجابياً أو سلبياً من هذا الحل؟ وكم سيكلف
مالياً، وعاطفياً، وصحياً؟ هل هو مناسب؟

نحو مستقبل مشرق

تقنية رائعة تعتمد على خط الزمن ... وتهدف إلى تسهيل الوصول إلى
الأهداف العليا للإنسان ، مع تحديد معالم طريق الوصول إليها ، وأهم القرارات
التي يجب أن يتخذها ، مع تحديد الزمان والمكان الذي يجب أن يتخذ فيه
القرار .

هذه التقنية ستجد بعد تطبيقها أنه ليس هناك مستحيل في تحقيق أي
هدف تريد أن تصل إليها ... ستجد أنه بإمكانك أن تبني لك مستقبلاً مشرقاً
رائعاً .. وسترى نفسك وكأنك قد حققته ، وستشعر بمشاعر غريبة لم تشعر
بها من قبل ... ستشعر أن هدفك الغالي والذي يمثل لك مستقبلاً مشرقاً
ينتظرك هناك في مكانه الذي تراه وهو ينتظرك بفارغ الصبر .. فما يبق عليك
إلى العمل ، وسترى أن جميع الصعوبات والعقبات قد تذلت بشكل غير عادي
فعلاً ستجد أنه أمر أسهل مما كنت تتخيل ... وأن مستقبلك الرائع بين يديك
ينتظرك ، فما عليك إلا أن تبادر فبادر ..

الألفة كيف أستطيع تكوين ألفة .. وما هي مستوياتها .. كيف اصل إلى

تكوين علاقة وطيدة مع المقابل ..

كيف أستطيع أن أصل إلى درجة القبول لدى المقابل

كيف أستطيع أن أؤثر على المقابل

كيف أستطيع تهيئة المقابل لاستقبال رسالتي وقبولها

كيف أستطيع امتصاص غضب وانفعال المقابل وتحويلها إلى حالة الهدوء

والاتزان

كيف أستطيع قيادة المقابل بحركاته وسكناته بل وبآرائه

من الممكن تحقيق كل ذلك من خلال الألفة

تعريف الألفة :

الألفة هي علاقة إيجابية ، أو رابطة نفسية ، تربط بين شخصين ، تدل على

تطابق أو تقارب بين أنماطهما ونميطاتهما

إيجاد " الألفة " وإدامتها ضروري للتفاهم والتواصل الفعال.

الألفة ضرورية في عمليات:

• البيع والشراء (بين البائع والمشتري)

• التفاوض (بين طرفي التفاوض)

• التعليم (بين المعلم والمتعلم)

• العلاج (بين الطبيب والمريض)

• المحاضرات والتدريس (بين المحاضر والدارسين)