

**المحاضرة الثالثة**  
**البرمجة اللغوية العصبية**



## تاريخ نشأة البرمجة اللغوية العصبية

ظهر هذا العلم في منتصف السبعينيات الميلادية ( ١٩٧٣ ) وبتشجيع من المفكر الإنكليزي والأستاذ بجامعة سانتا كروز" جريجوري باتيسون Gregory Batison " واعتماداً على الأبحاث التي قام بها العالمان " نعوم شومسكي Noam Chomsky " عالم اللغويات الأمريكي الشهير ، والبولندي " ألفريد كورزبسكي Aifrd Korzybsky " .. بدأ تأسيس ووضع أصول علم " البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programmin " على يد عالين هما :

### ١ - جون جريندر :

عالم لغويات من أتباع المدرسة التوليدية التحويلية التي أسسها اللغوي والسياسي الأمريكي الشهير نعوم تشومسكي .. ويرجع له الفضل في اكتشاف فكرة نمذجة المهارات اللغوية .. وأشار جريندر ان علم القواعد التحويلية يدلنا الى ان مفهومنا وادراكنا للتركيب السطحي والعميق للعبارات هو الذي يحول المعاني والمعلومات الى ادماغتنا وبالتالي يتحكم في تصرفاتنا وسلوكياتنا .

### ٢ - ريتشارد باندرلر :

عالم رياضيات وخبير في البرمجيات ودارس لعلم النفس من أتباع المدرسة الجشتالتيه التي تهتم بتنمية الخبرات .. ويتميز باندرلر بقدرته رائعة على النمذجة والمحاكاة واستنباط النماذج والانماط السمعية .. ويرجع له الفضل في اكتشاف فكرة البحث عن الحاسب في عقول الناس .. اشار باندرلر الى انه اذا اردنا ان نبرمج ابسط مخ في العالم وهو جهاز الكمبيوتر فاننا بحاجة الى تجزئة وتبسيط وتكسير المعلومات الى جزئيات بسيطة وصغيرة

ومن ثم اعطاء الجهاز اشارات واضحة وبينية ومرتبة بطريقة سهله تمكنه من التعرف عليها والتعامل معها ومن ثم تخزينها.

أطلق على هذا العلم " البرمجة اللغوية العصبية " أو " برمجة الأعصاب لغوياً " لأن .. الجهاز العصبي هو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته ، كالسلوك ، والتفكير ، والشعور .. واللغة هي وسيلة التعامل مع الآخرين .. أما البرمجة فهي طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الإنسان وطرق ادراكه ، أي برمجة عقل ( دماغ ) الإنسان.

البرمجة اللغوية العصبية (Neuro-Linguistic Programming) اختصاراً ( NLP ) وتسمى أيضاً " الهندسية النفسية " هي العلم الذي يكشف لنا عالم الإنسان الداخلي وطاقاته الكامنة ويمدنا بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف على شخصية الإنسان ، وطريقة تفكيره وسلوكه و أدائه وقيمه ، والعوائق التي تقف في طريق إبداعه وتفوقه ، كما يمدنا بمجموعة من الطرق والأساليب التي تعتمد في بنائها على مبادئ نفسية ، يستخدمها الفرد بنفسه بدون مساعدة أحد ، وتهدف إلى مساعدته على تحقيق إنجازات ونجاحات أفضل في حياته ، إحداث التغيير الإيجابي المطلوب في تفكيره ، تفكيك المعتقدات القديمة التي تعيق تطوره ، إحداث تغير سريع وقوي في سلوكه وشعوره ، وزيادة قدرته على تحقيق أهدافه .. كل ذلك وفق قوانين تجريبية يمكن أن تختبر وتقاس .

### ويفسر مصطلح البرمجة اللغوية العصبية على النحو التالي :

( Neuro ) : تعني عصبي ( عقلي ) .. أي ما يتعلق بالجهاز العصبي وهو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته ، كالسلوك ، والتفكير ، والشعور .. وتشير إلى ما يحدث في المخ والنظام العصبي ، وكيف يقوم

الجهاز العصبي بعملية تشفير المعلومات والخبرات التي نكتسبها عن طريق حواسنا الخمسة ( البصر والسمع واللمس والتذوق والشم ) وتخزينها في الذاكرة ومن ثم استدعاء هذه الخبرات والمعلومات مرة أخرى. " الذي كان من البدء الذي سمعناه الذي رايناه بعيوننا الذي شاهدناه ولمسته ايدينا من جهة كلمة الحياة ( Linguistic ) : تعني لغوي أو متعلق باللغة .. تشير إلى قدرتنا على استخدام اللغة الملفوظة ( Verbal ) ( كلمات ، جمل ، اصوات ، تحدث مع الذات ) وغير الملفوظة

( Nonverbal ) - اللغة الصامتة - ( حركات الجسد ، الإيماءات ، الإشارات ، تعبيرات الوجه ، حركة العينين ، الاحاسيس ) للكشف عن أساليب تفكيرنا واعتقاداتنا ، ومدى تأثيرها علينا و على مفاهيمنا وعلاقتنا بالآخرين . ( Programming ) : تعني برمجة .. تشير إلى المقدرة على تنظيم المعلومات ( الصور والأصوات والاحاسيس والروائح والرموز والكلمات ) داخل أجسامنا وعقولنا .. هذه المعلومات تؤثر في أفكارنا وأحاسيسنا وتصرفاتنا و عاداتنا وخبراتنا واتصالنا بالآخرين ، وعليها يسير نمط حياتنا والوصول إلى النتيجة المرغوب فيها .. وهي تشكل البرامج التي نختارها ونبرمج انفسنا عليها لتعمل داخل عقولنا .

ويجب الاقتناع بأنه يمكن تغييرها .

والجدير بالذكر يرجع الدور الرئيسي إلى العالمين جون جريندر وريتشارد باندلر في اكتشاف أهم وأول فكرتين من أفكار البرمجة اللغوية العصبية

( NLP ) - وهما :

١ - نمذجة المهارة اللغوية .

٢ - الربط بين البرامج الحاسوبية والبرامج العقلية .

وقم هذان الاكتشافان عندما درس جون جريندر الأسلوب العلاجي الذي يتبعه إثنان من أعظم علماء علم النفس وهما :

### ١ - ميلتون اريكسون Milton Erickson

من أشهر علماء النفس الأمريكيان في زمانه ، وكان خبيرا بارعا في التنويم الإيحائي . و أعجب ما في أمره ، أنه يمتلك قدرة لغوية هائلة ، يستطيع من خلالها أن يحقق العجائب . فلقد استطاع بالكلام وحده أن يعالج كثيرا من الأمراض بما في ذلك بعض حالات الشلل!

### ٢ - فرجينيا ساتير Virginia Satir :

عالمة نفس شهيرة .. ولها أسلوبا علاجيا يسمى العلاج الأسري المتكامل. وهذا العلاج يقوم على إحضار المريض النفسي وكافة أفراد أسرته وإدارة حوار مع الجميع ، ومن خلال هذا الحوار وحده تتمكن ساتير من إصلاح النظام الأسري كله ومن ثم يتم القضاء على المشكلة النفسية لدى المريض  
سمع جريندر ب ميلتون و ساتير ، ولاحظ أن الجامع المشترك بينهما هو أنهما يستخدمان اللغة فقط في تحقيق نتائج علاجية مذهلة وفريدة .

وبدأ جريندر يتساءل :

س : أي سر في لغة هذين ؟

س : ما الفرق بين كلامهما وكلام الآخرين ؟

س : هل هناك طرق أو أساليب معينة يستخدمها بوعي أو بدون وعي في

تحقيق هذه المعجزات ؟

س : هل يمكن اكتشاف هذه الأساليب وتفكيكها ومن ثم نقلها إلى الآخرين

لتحقيق نفس النتيجة ؟

عند السؤال الأخير توقف جريندر طويلا .. وبدأ يتساءل واقعياً .. هل يمكن تفكيك هذه الخبرة اللغوية ونقلها إلى الآخرين ؟  
بمعنى آخر :

س : هل يمكن نقل نجاح ميلتون وساتير اللغوي إلى غيرهما ؟  
وإذا أمكن هذا ..

هل يمكن تفكيك كل نجاح في الدنيا إلى عناصره ومن ثم نقله إلى أشخاص آخرين ؟

سمع جريندر بعالم برمجيات بارع يمتلك قدرة فذة على التقليد يسمى ريتشارد باندلر ، والتقى الرجلان في جامعة سانتا كروز بكاليفورنيا .  
في هذه اللحظة كان باندلر قد بدأ يضع يده على سر الـ NLP الأول ، وهو (النمذجة) أو ( محاكاة الناجحين ) أو ( نقل النجاح من شخص إلى آخر ) .. من خلال محاكاة فرتزبيرلز Fritz Perls صاحب نظرية العلاج الكلي ورائد المدرسة السلوكية، وهناك اتفاقاً على أن يقوموا بتفكيك مهارة وخبرة ميلتون وفرجينيا .. وفي النهاية استخرجوا ثلاثة عشر أسلوباً لغوياً لميلتون ، وسبعة أساليب لساتير ، واستطاعا تعريف الأساليب السلوكية الناجحة و المتكررة للأشخاص الذين تعودوا الحصول على النجاح .. وعند تطبيق هذه الأساليب وتعليمها للآخرين وجدوا نتائج مذهلة فلقد استطاعوا أن يفككا الخبرة وينقلوها إلى الآخرين . وهذا ما سمي فيما بعد بـ النمذجة .  
لقد قام هذان العبقریان بتزويدنا بسلسلة من الأنماط الفعالة القوية لتحقيق التغيير .. كذلك زودانا بنظرة منتظمة لكيفية تقليد أي شكل من أشكال التفوق الإنساني في فترة وجيزة جداً .

### افتراضات علم البرمجة اللغوية العصبية

- ✓ احترام وتقدير الآخرين كما هم
- ✓ الخريطة ليست هي المنطقة
- ✓ وراء كل سلوك توجد نية ايجابية
- ✓ ليس هنالك فشل، ولكن نتائج وخبرات
- ✓ الشخص الأكثر مرونة يمكنه التحكم في الأمور
- ✓ معنى الاتصال هو النتيجة التي تحصل عليها
- ✓ العقل والجسم يؤثر كل منهما على الآخر
- ✓ إذا كان الإنسان قادر على فعل شيء، فمن الممكن لغيره أن يتعلمه ويفعله
- ✓ أنا أتحكم في عقلي، إذا أنا مسؤول عن نتائج أفعالي.

### اكتشاف فكرة البرامج العقلية

بعد الاكتشاف الأول الذي حققه جريندر بدأ باندلر المبرمج يبحث عن الحاسب في عقول الناس ، كان يتساءل إذا كانت برامج الحاسوب هي التي تحركه وتوجهه فما الذي يحرك العقل ويوجهه ؟

إذا كانت لغات البرمجة الحاسوبية هي الطريقة التي نتعامل بها مع مفردات المنطق الحاسوبي ( الواحد و الصفر ) فما هي اللغة التي نتعامل بها مع مفردات المنطق العقلي ( السيلات العصبية ) ؟

وهل يمكن أن نقول : أن هناك برامج عقلية تتحكم في سير العقل كما أن هناك برامج حاسوبية تتحكم في سير الحاسوب ؟

لم يكن باندلر أول من طرح هذا التساؤل ، لكنه كان أفضل من أجاب عليه أثناء نمذجة ميلتون وفرجينيا كان باندلر لا يكتفي بملاحظة الأساليب اللغوية بل كان يسأل المنمذج :

س : بماذا تشعر ؟

س : بماذا تفكر ؟

س : ماذا ترى ؟

س : ماذا تسمع ؟

ومن خلال هذه التساؤلات وجد باندلر أن لكل فعل برنامجا عقليا ذا خطوات واضحة ، ومتى إتبعنا الخطوات بنفس الطريقة حصلنا على نفس النتيجة ، ومتى اختلف ترتيب الخطوات تغيرت النتائج.

مثال : برنامج شرب القهوة

عندما أريد أن أشرب قهوة فإن هذا يتم من خلال برنامج يمكن أن نسميه بـ

برنامج شرب القهوة ، وقد تكون خطواته على النحو التالي:

١ - إحساس بالعطش أو شعور ما أريد معالجته بشيء ساخن.

٢ - رؤية صورة كوب في العقل على هيئة معينة.

٣ - إحساس بلمس الكوب ولونه وحرارته.

٤ - الدخول في عملية البحث عن الكوب المتخيل.

٥ - إذا وصلت إلى نتيجة مماثلة لصورتي المتخيلة ( التركيب المقارن )

فسوف ينتهي البرنامج .. أما إذا وصلت إلى نتيجة مختلفة ، فسوف أستمر في

البحث حتى أصل إلى ما أريد أو أضطر إلى تغيير تركيبي المقارن حتى

يتوافق مع ما هو موجود .. وبالتالي ينتهي البرنامج

هذه النظرية التي انتهى إليها باندلر ترتب عليها آثار هائلة منها :

كما يمكنك أن تعدل في البرامج الحاسوبية يمكنك أن تعدل في برامجك العقلية.

كما يمكنك أن تحذف من البرامج الحاسوبية يمكنك أن تحذف من برامجك العقلية.

كما يمكنك أن تستعير برنامجا حاسوبيا من صديق يمكنك أن تستعير برنامجا عقليا من غيرك النمذجة

كما أن بعض الأجهزة قد لا تتقبل بعض البرامج فكذلك بعض العقول قد لا تتقبل بعض البرامج الفروق الفردية

وبهذا نجد أن باندلر قد أضاف شيئا جديدا هو البرامج العقلية.

إلى هنا لم يكن الرجلان قد وضعوا علما بالمعنى المعروف لمصطلح العلم، ولكن ما فعله كان هو الإبداع الحقيقي في الـ ( NLP ) ومن أجل أن يعطيا اكتشافهما صبغة علمية حاولا إضافة بعض الإضافات، فتشكلت النواة الأولى للـ ( NLP ) من:

- إطار فكري يتمثل في بعض الآراء والأفكار الفلسفية للفيلسوف الفريد كورزيسكي ( الفرضيات)

مهارات ميلتون وفرجينيا.

مهارة النمذجة التي اكتسبها من خلال تجربتهما مع ميلتون وفرجينيا ؛  
- البرامج العقلية.

ولعلك أدركت الآن سر صعوبة تعريف الـ .. NLP فإن هذا العلم ململم، ولذلك كان من الصعب إيجاد تعريف دقيق منضبط له .. غير أن سحر هذا

العلم هو في قدرته على تحويل هذه الللملة إلى تقنيات فاعلة مؤثرة.

ومن الذين أسهموا في تأسيس هذا العلم:

روبرت ديلتس : مؤسس جامعة الـ NLP في كاليفورنيا.

وايت وود سمول : رئيس الاتحاد العالمي لمدربي البرمجة العصبية اللغوية

- ويمكنك عن طريق هذا العلم تغيير صفاتك السلبية إلى

إيجابية من خلال التالي :

تتعلم في البرمجة اللغوية العصبية كيف تبرمج عقلك لكي تتجه نحو هدفك

مباشرة بلا معوقات.. كيف تشحن همتك، وكيف تزيد من مهاراتك وتكتسب

مهارات جديدة.. كيف تغير تصورك عن الحياة ككل لتعيش حياة أكثر سعادة ونجاحاً.. إن البرمجة اللغوية العصبية لا تعتبر النجاح والتفوق حكرًا

على أحد بل هو ملك للجميع بشرط البرمجة والتنفيذ الصحيح

فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه.. وحياتنا جميعا تقوم على التواصل مع الغير لكن كيف يصير هذا التواصل ناجحاً دوماً.. كيف نكون مؤثرين فيمن

حولنا..

كيف تعرض آرائك بأسلوب صحيح وتستطيع اجتذاب الناس لك، إن التأثير

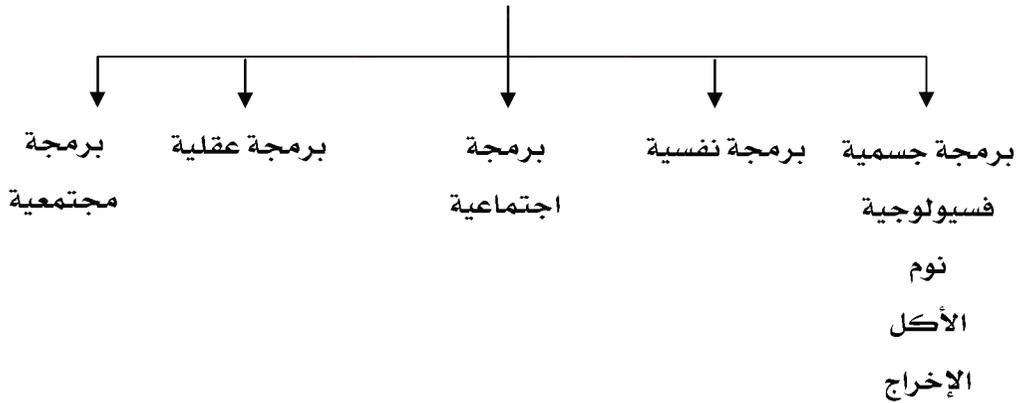
الإيجابي في الآخرين يضمن لك نجاحاً لا محدوداً في الكثير من المجالات.

إن علم البرمجة اللغوية العصبية يعتمد بشكل كبير على الغوص في النفس

البشرية للخروج بطاقات إيجابية لا محدودة يمكنها تغييرك وتغيير الآخرين.

وتختلف البرمجة اللغوية العصبية عن علم النفس بكونها تطرح الأساليب والخطوات العملية للوصول إلى النجاح.. ولا تكتفي بكلام الحكماء على غرار "كن جيداً.. ومجتهداً.. ومجداً في عملك.. ومنظماً لوقتك" بل تهتم بطرح الحلول العملية والخطوات التي تمكنك من الوصول إلى هذا بسهولة إن شاء الله.

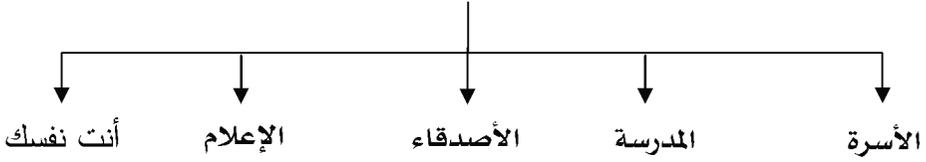
## البرمجة العقلية



### أسس وأبعاد البرمجة السليمة :

- ١- التركيز في نوع البرمجة (مفتاح السيارة).
- ٢- صفاء الذهن.
- ٣- ربط البرمجة بصورة.
- ٤- تركيز وصفاء محدد لكل برمجة على حدا.
- ٥- توقيت البرمجة في حالة الاتزان النفسى.
- ٦- استرجاع أهم الأشياء من البرمجة.
- ٧- البعد عن المؤثرات الخارجية (تشويش الأفكار).

## مصادر البرمجة



إن أهم مصادر البرمجة العقلية الذاتية هي الأسرة في المقام الأول حيث يكتسب الفرد برمجته الأولى عن طريق التنشئة الاجتماعية وعادات الأسرة ويمكن برمجة الأفراد داخل الأسرة عن طريق نقل هذه البرمجة من الأبوين، فنجد مثلا أن بعض الأبناء لا يأكلون لحم الأرانب وعندما تسألهم لماذا وهم لم يجربونها؟ تجد الاجابة في أن الأسرة هي السبب في برمجة هذه الفكرة وغيرها من الأفكار التي تخص كل أسرة.

ويمكن أن تتم البرمجة عن طريق المدرسة من خلال العادات السلوكية اليومية التي يقوم بها المجتمع المدرسي مثل القيام عن دخول المعلم أو دخول الاكبر سنا واحترام المعلم والتركيز في المذاكرة قبل الامتحانات فقط كما أن للأصدقاء دور أساسي في البرمجة وخصوصا في مرحلة المراهقة من خلال النمذجة السلوكية والتقليد الذي يتحول الى برمجة ذاتية للمراهق مثل التصفح اليومي للإنترنت واستخدام الموبايل وأحيانا طريقة الكلام والحوار وغيرها من السلوكيات التي تتحول الى برمجة ذاتية يومية

ويأتى الدور القوي والمؤثر لوسائل الإعلام في عصر تكنولوجيا المعلومات والقنوات الفضائية المتنوعة فهو يبرمج العقول بالرسالة التي يود بثها وبرمجتها للأفراد سواء كانت رسائل إيجابية أو سلبية مستخدما تقنيات الصورة والمؤثرات والأدوات التي تسهل من عملية هذه البرمجة

واخيرا البرمجة الذاتية وهي التي يقوم بها الشخص نفسه من خلال سلوكياته اليومية والحياتية مثل استخدام فرشاة الأسنان في الصباح

واستخدام الأدوات الخاصة له بالإضافة الى الطقوس اليومية التي تختلف من شخص لاخر ويقوم بها الفرد يوميا دون تفكير .

ويمكن برمجة الاخرين ايضا فمثلا عندما تذهب الى سوبر ماركت وتشتري منه علبة مناديل وعلية سجائر نوع معين، وتأتى فى اليوم الثانى لتطلب منه نفس الطلب وفى اليوم الرابع نفس الطلب نجد ان صاحب السوبر ماركت فى المرة الخامسة مثلا عندما يراك سوف يحضر لك علبة المناديل وعلبة السجائر اليومية دون انا يسألك ماذا تريد وما نوع علبة السجائر التي تريدها وذلك لأنك برمجته عقليا ، او جلوس مجموعة من الطالبات على كوفى شب يوميا يطلبون مشروبات مختلفة وبعد فترة من تكرار الجلوس في هذا الكفى ، نجد أن الجارسون يحضر لهم المشروبات التي يطلبوها كل واحدة على حدا ، دون أن يسألهم لأنهم برمجوا عقله على هذه الطلبات

#### خطوات هامة لبرمجة عقلك الباطن ؟

- 1. حدد رسالة واضحة للبرمجة ( أريد أن أكون ناجح في عملي )
- 2. يجب أن تكون الرسالة إيجابية وقابلة للتحقيق الفعلى
- 3. تعبر الرسالة عن الحاضر او المستقبل وليس الماضى
- 4. يكون لديك احساس قوى وحماس بتحقيق الرسالة
- 5. تكرارها عدة مرات حتى يبرمجها العقل الباطن

#### وكيف تتم عملية البرمجة العقلية ؟

تتم عملية البرمجة من خلال التالى :

- ✓ في البداية يظهر اتجاه
- ✓ يتحول الاتجاه الى فكرة
- ✓ تتحو الفكرة الى سلوك
- ✓ يتم تنفيذ هذا السلوك
- ✓ يتحول السلوك الى سلوك متكرر

- ✓ يتحول السلوك المتكرر الى عادة يومية
- ✓ عندما يتحول السلوك الى عادة يومية يرسل العقل إشارات لإعتماد هذه العادة وتحويلها إلى برمجة في العقل .
- وقد تكون هذه الخطوات برمجة لسلوك إيجابي وقد تكون برمجة لسلوك سلبي او منحرف .

### ما الاستفادة من البرمجة اللغوية العصبية ؟

- دعم تقدير الذات.
- رفع مستوى الأداء.
- زيادة الشعور بالثقة.
- تغيير العادات غير المرغوب فيها.
- السيطرة على المشاعر.
- التغلب على تأثيرات التجارب السلبية السابقة.
- بناء علاقات شخصية طيبة.
- تنمية المهارات والقدرات الإقناعية.
- إيجاد طرق بديلة لحل المشكلات.
- إمكانية تحقيق أهداف كانت تبدو مستحيلة.
- السيطرة على المشاعر الإيجابية والسلبية.
- التحكم في طريقة الإدراك والتفكير .
- التخلص من الخوف والعادات السلوكية السيئة .
- السهولة في تكوين الألفة و الأنسجام مع الآخرين متى أردت .
- معرفة كيفية الوصول إلى الأهداف والنتائج التي تريدها.
- معرفة استراتيجية تفوق و تميز الآخرين وتطبيقها على النفس والغير .

التغيير السريع للمواقف والأحداث والمشاعر متى أردت. ✨  
مهارات التأثير في الآخرين وسرعة إقناعهم . ✨

ومن مقولات العلماء عن علم البرمجة اللغوية العصبية  
" العلم الذي يدرس الامتياز البشري " روبرت دلتس  
" هندسة النجاح الإنساني " أنتوني روينز  
ويمكن القول انها " فن وعلم الوصول بالانسان الى الدرجة التي يستطيع بها  
أن يحقق أهدافه ويرفع دائماً من مستوى حياته "  
" القدرة على استخدام لغة العقل بطريقة إيجابية لتحقيق الحصيلة –  
الأهداف – المرجوه "