

المراجعة

خامسا - ثبت المراجع

- التكريتي، محمد (١٩٩٩) آفاق بلا حدود، الطبعة الأولى، دار المريخ، الرياض .
- _____ (١٩٩٨) دليل الممارس المتقدم، البرمجة اللغوية العصبية، مقرر تدريبي،
مركز الفا للتدريب، مانشستر، بريطانيا.
- الطيب، محمد عبد الظاهر (١٩٨١) تيارات جديدة في العلاج النفسي، الطبعة الأولى، دار
المعارف، القاهرة ج.م.ع.
- أندرياس، ستيف (٢٠٠٤) قلب العقل؛ ترجمة: مكتبة جرير، مكتبة جرير، الرياض،
السعودية.
- الخولي، محمد علي (١٩٨٥) قاموس التربية، دار العلم للملايين، الطبعة الثانية، بيروت،
لبنان.
- أسعد، ميخائيل ابراهيم (١٩٨٧) المرشد في العلاج النفسي، الطبعة الأولى، دار الآفاق
الجديدة، بيروت .
- الراشد، صلاح (٢٠٠٢) خطط لحياتك، الطبعة الأولى، مركز الراشد للتنمية البشرية،
الكويت .
- الرفاعي، نجيب (٢٠٠٣) دليل برنامج دبلوم في البرمجة اللغوية العصبية، مركز مهارات،
الكويت.
- الدر، هاري وهيدز، بيريل (٢٠٠٣) البرمجة اللغوية العصبية في ٢١ يوما ؛ ترجمة :
مكتبة جرير، الطبعة الثالثة، مكتبة جرير، الرياض.
- الفاقي، ابراهيم الفقي (٢٠٠٣) دليل الممارس المعتمد في البرمجة اللغوية العصبية، مقرر
تدريبي، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية، مونتريال، كندا.
- _____ (٢٠٠٤) دليل الممارس المتقدم في البرمجة اللغوية العصبية، مقرر
تدريبي، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية، مونتريال، كندا.
- _____ (٢٠٠١) البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال بلا حدود، المركز الكندي
للبرمجة اللغوية العصبية، مونتريال، كندا.
- المعشني، أحمد (٢٠٠١) خدمات الارشاد النفسي والتوجيه الدراسي والمهني، رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الانسانية، معهد الآداب الشرقية، جامعة القديس يوسف،
بيروت، لبنان .

- _____ (٢٠٠٣) نحو إرشاد نفسي يطور الوعي بالذات لدى طلبة المرحلة الجامعية في سلطنة عمان، ورقة عمل مقدمة إلى مؤتمر عمادات شؤون الطلاب في الجامعات العربية، جامعة الزرقاء، الأردن من ١١-١٣/١٢/٢٠٠٣ .
- بيك، د. أرون (٢٠٠٠) العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية؛ ترجمة: عادل مصطفى وغسان يعقوب، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، بيروت .
- جولمان، دانييل (٢٠٠٠) الذكاء العاطفي؛ ترجمة: ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، الكويت .
- ربيع، محمد شحاتة (١٩٨٧) تاريخ علم النفس ومدارسه، الطبعة الأولى، دار الصحوة للنشر، القاهرة - ج.م.ع .
- روبنز، انتوني (٢٠٠٣) قدرات غير محدودة؛ ترجمة: مكتبة جرير، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، الرياض .
- روكلن، موريس (١٩٨٣) تاريخ علم النفس؛ ترجمة: علي زيعو، الطبعة الخامسة، دار الأندلس، بيروت، لبنان .
- زهران، حامد عبدالسلام (١٩٨٥) التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الثالثة، عالم الكتب، القاهرة .
- سيلجمان، مارتين (٢٠٠٢) تعلم التفاؤل؛ ترجمة: مكتبة جرير، الطبعة الأولى، مكتبة جري، الرياض، السعودية .
- _____ (٢٠٠٣) ما الذي يمكنك تغييره وما الذي لا يمكنك؛ ترجمة: مكتبة جرير، الطبعة الأولى، مكتبة جري، الرياض، السعودية .
- ميرفي، جوزيف (٢٠٠٤) قوة عقلك الباطن؛ ترجمة: مكتبة جري، الطبعة الحادية عشر، مكتبة جرير، الرياض، السعودية .
- ماكديرموت (إيان) وجاجو (ويندي) (٢٠٠٤) مدرّب البرمجة اللغوية العصبية؛ ترجمة: مكتبة جرير، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، الرياض، السعودية .
- ناي، روبرت، د (٢٠٠١) السلوك الإنساني " ثلاث نظريات في فهمه"؛ ترجمة: أحمد اسماعيل صبح، منير فوزي، الطبعة الأولى، هلا للنشر والتوزيع، القاهرة .
- هاريس، كارول (٢٠٠٤) البرمجة اللغوية العصبية الآن أبسط؛ ترجمة: مكتبة جرير، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، الرياض، السعودية .

- Alder,H.(2000). Boost your intelligence, Kugan Page,USA.
- Allen,Keith Lore,(1982). An Investigation of Effectiveness of Neurolinguistic Programming Procedures in Treating Snakes Phobics, University Microfilms International, PhD. Dissertation, University of Missouri-Kansas City.
- Arther,J.D.(1996). 'I' =Awareness, Journal of Consciousness Studies, 3, 4, 350-356.
- Andereas, S. &Faulkner, C. (2003). NLP the new technology of achievement, NB Publishers.UK.
- Andereas,S.(2001). Looking backward at a few of the bends and dips in the road, Rapport newsletter of the Association for NLP, UK
- Bandler,Richard & Grinder,G.(1975). The Structure of Magic I,SBB,USA.
- Bandler,R. & Grinder,G.(1975). The Structure of Magic II,SBB,USA.
- Bandler,R. & MacDonald,W.(1988).An Insider's Guide to Sub-Modalities, Meta Publication, Ca, USA.
- Bateson G. (1972). Steps to an Ecology of Mind, The University of Chicago Press, USA.
- Baumeister, R.F. (Ed.) (1999). The Self in Social Psychology. Philadelphia,PA: Psychology Press (Taylor & Francis).
- Baumeister, R.F. (1993) (Editor) Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard. New York: Plenum.
- Beale, Russell P., Jr.(1980) The testing of a model for the representation of consciousness. Dissertation Abstracts International 41(9), 3565-B 2566-B
The Fielding Institute, 126 pp.
- Betts,Goerge E.(1988) Neuro-linguistic Programming: the selective psychology therapy. Dissertation Abstracts International, Ask Eric.
- Beery,K.D.(1996). Art therapy class and self-awareness, Master's thesis, Fort Hays State University, USA.
- Botzum,G.D.(1984).Therapeutic suggestion: the effects of metaphor on self-disclosure, Dissertation Abstracts International,45(11)3612.

- Brandis,A.D(1986).A neurolinguistic treatment for reducing parental anger responses and creating more resourceful behavioral options, Dissertation Abstracts International,47(11) 4642-B California School of Professional Psychology, USA.
- Buhr, Kai-Olaf(1997). An experiment testing the eye movement hypothesis of NLP by presenting visual stimuli and measuring reaction times. University of Bielefeld, Department of Psychology, unpublished Master thesis.
- Burton,G.M. (1986).Using Neurolinguistic programming some suggestions for the remedial teacher, Focus on learning problems in mathematics,v8, n2,41-49.
- Carlock,C.J.C(1999).Enhancing self-esteem, ERIC document,ED431151.
- Carlson,R.M.&others(1981).Social sensitivity and self-awareness; Training for Psychiatric patients, small group behaviour,v12 n2,183-194.
- Chen,C.Y.(1998).The self-awareness-Training in counselor Cation, AskEric, Ed439371.
- Christof Eschenroeder(1982).How rational is rational-emotive therapy? A critical appraisal of its theoretical foundations and therapeutic methods, Cognitive Therapy and Research (historical Archive)V 6, No4.
- Clark, and Salkovskis ,et al(1994). A comparison of cognitive therapy, applied relaxation and imipramine in the treatment of panic disorder,
The British Journal of Psychiatry 164: 759-769
- DaGiau,B.J.(1995). Characteristics of seventh grade students who completed a course in adolescent development compared to students that have not completed the course, Master's thesis, William Paterson College of New Jersey, USA.
- Davison,J.R.(1997).Experiential exercises for increasing self-awareness and an appreciation of racially and ethnically diverse populations, Journal of Intergroup Relations,v24,1,22-33.

- Day,R.C.G.(1985). Students' perceptions of neuro-linguistic programming strategies"counseling,communication,clients,therapy"PhD,Thesis,Florida State University, USA.
- Dilts, R. (1983). Applications of NLP, Meta Publications Inc,Ca.USA.
- Dilts, R. (1990). Changing belief systems with NLP, Publications Inc,Ca,USA.
- Dixon, Paul N.; Parr, & others(1986) Neurolinguistic programming as a persuasive communication technique. *Journal of Social Psychology; Aug Vol 126 (4) 545-550.*
- Dowd,T.E.&Pety,J,(1982). Effect of counselor predicate matching on perceived social influence and client satisfaction,NLP Research Data Base, *Journal of counseling Psychology ,29(2)206-209*
- Duncan,R.C.& Konefal ,J.(1990).Effect of Neurolinguistic Programming Training on Self-actualization as measured by the personal orientation inventory, *Psychological report,66,1323-1330.*
- Ehrmantraut,J.E,J.(1983). A comparison of the therapeutic relationships of counseling students trained in neurolinguistic programming vs. students trained on carkhuff model,Ed. D,thesis, University of Northern Colorado,USA.
- Egger,B.(1988).Seeing is believing: the process of contact with the inner image through painting, PhD thesis, The Union for Experimenting colleges and Universities, USA.
- Esposito,P. & Trepanier,L.J(2001). A better way of thinking and feeling,AskEric,ED454464.
- Fletcher,C.& Baldry,C.(2000). A Study of individual differences and self-awareness in context of multi-source feedback, *Journal of occupational and organizational Psychology,73,303-319.*

- Ferguson.M.D.(1987).The effect of two audiotaped neuro-linguistic programming phobia treatments on public speaking anxiety, PhD, thesis, The University of Tennessee,Konxville,USA.
- Feningstein, A. &Abrams, D .(1992).Self-attention and Egocentric assumption of shared perspectives , *Journal of experimental social psychology*,29,287-303.
- Freeman W.J.(1999).Consciousness, intentionality and causality, *journal of Consciousness study, Volume 6, Numbers 11-12, pp. 143-172(30)*
- Gallo,F.P.(1984).Verbal Synchrony and the maintenance of rapport between collegiate instructors and their students, PhD Thesis, University of Pittsburgh,USA.
- Graunke,B.& Robert,T.K.(1985). Neurolinguistic programming: The impact of imagery tasks on sensory predicate usage, *Journal of Counseling Psychology*,vol32(4)525-530.
- Grinder,J.(1996).An interview by Chris and Jules Collingwood of Inspiritive,www.NLPcomperhansive.com
- Glser,C.(1991). Testing the effectiveness of NLP,s Six Step Reframing Model with subjectively obese clients, Master Thesis, University of Bielefeld.
- Hale,R.L.(1986).The effects of neuro-linguistic programming on public speaking anxiety and incompetence, Dissertation Abstracts International,47(5)2167-2259.
- Harman,R.L &O'Neill,C.(1981). Neurolinguistic programming for counselors, *Personal and Guidance Journal*,v59,n7,449-501.
- Helm,D.J.(1991).Neurolinguistic programming: gender and the learning modalities create inequalities in learning, *Journal of Instructional Psychology*,18(3)167-169.

- Helm,D.J.(1990).Neurolinguistic programming equality as to distribution of learning modalities, *Journal of Instructional Psychology*,17(3)159-160.
- Higbee,J.L.&Dwinell,P.L.(1992). The development of underprepared freshmen enrolled in a self-awareness course, *Journal of College Students Development*,v33n1p26-33.
- Howe,E.B.(2001). Ten tips for leadership, *Knowledge Quest*,729n3,16-19.
- Hull, Jay G. & Others(1981). The self-awareness reducing effects of alcohol consumption, *The 89th annual convention of the ASA, August 24-26*.
- Keller,M.J.&Mills,H.H.(1983).How do you feel after a program failure?, *Lifelong learning*,v29,n3,29-30.
- Kinney,T.A. & Others(2001). The influence of sex, gender, self-discrepancies and self- awareness anger verbal aggressiveness among U.S .College students, *Journal of Social Psychology*,v141n2245-275.
- Konefal,J.,Duncan,R.C., Reese,M.(1992). Neurolinguistic programming training trait anxiety and locus of control, *Psychological Reports, Jun, Vol 70(3)819-832*.
- Jupp, James J.(1989) A further empirical evaluation of neuro-linguistic primary representational systems (PRS), *Counselling Psychology Quarterly*; Vol 2(4) 441-450. .
- Krugman,M.,Kirsch,I., Wickless,C.(1985).NLP treatment for anxiety; magic or myth?, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,53,526-530.
- Peter, Labouchere(2004). Using participatory story telling, forum theatre and NLP concepts and techniques to create powerful learning experience around issues HVI prevention, support and positive living, *Fourth international entertainment education conference "Cape Town,2004*.

- Rees,D.B.(1987).Nonverbal and Psycholinguistic behavior of Neuro-linguistic programming trainers, PhD, Thesis, Temple University ,USA.
- Reber, S.A.(1995).Dictionary of Psychology, Penguin Books, UK.
- Richard E. Boyatzis, Fabio Sala(2004)The Measurement of Emotional Intelligence, Case Westren Reserve, The Hay Group University, U.S.A
- MacMorran, P.R.(1987).Brief treatment for disturbing memory: a neuro-linguistic programming sub modality procedure ,PhD thesis, The University of Tennesse,USA.
- Malloy,T.E.;Mitchell,C.,Gordon,O.E.(1987).Training cognitive strategies underlying intelligent problem solving, *Perceptual and Motor Skills*,64,1039-1046.
- McCarthy,A.M.&Garavan,T.N.(1999).Developing self-awareness in the managerial career development process; the value of 360 –degree feedback and the MBTI, *Journal of European Industrial Training*,v23,n9,437-477.
- Mihaly,C..Thomas,J.F.(1982).Self-awareness and aversive experience in everyday life, *Journal of Personality*,50,15-28.
- Moore,S.D & Slife,B.D.(1987).The self-awareness process in the effective Psychotherapist,*16 papers presented at the Annual Convention of Southwestern Psychology Association,33rd New Orleans,LA, April 16-18.*
- Nasby, W. (1989).Privet self-Consciousness, Self-awareness, and the reliability of Self-reports, *Journal of Personality and social psychology*,6,950-9570’
- Nezlek J.B(2002). Day-to-Day Relationships between self-awareness, Daily event, and Anxiety, *Journal of Personality* 70,No2, April,2002,pp.249-275.

- O,Connor,J.(2002). NLP Work book, Element ,UK.
- Overton,Rick.,(2002).Helping Emotionally and Behaviorally Disturbed Students Develop Social and Emotional Intelligence, Unpublished paper.
- Paul C. Burnett.,(2000).What clients learn from counseling?, *International Journal for the advancement of Counseling*,v,22,No3mSeptember,2000,pp.241-254.
- Scott,E,K(1987). The effects of the neurolinguistic programming model of reframing as therapy bulimia , PhD,Thesis,Northern Arizona University,USA.
- Semtner,E. A. (1986).An investigation into the relevance of using neuro-linguistic programming as an aid in individualizing college reading program, Dissertation Abstracts International,47(4)p.1266.
- Shernoff,D.J.(2001).Toward a positive education for adolescents: An example from the *Humanities*. *Namata Journal*.v26n3517-41.
- Silvia, P. J.(2001).Nothing or Opposite: Intersecting Terror Management and Objective Self-Awareness, *European Journal of Personality*,15,73-82.
- Silvia, P. J.(2001). Self-efficacy and interest: Experimental studies of optimal incompetence, *Journal of Vocational Behavior*,62,237-249.
- Silvia, P. J. & O'Brien, E.(2002).Self-awareness and constructive Functioning: Revisiting" The Human Dilemma" *Human Dilemma*1,3-25.
- Silvia, P. J.(2002).Self-awareness and emotional intensity. *Cognition and Emotion*. 16,195-216.
- Silvia, P. J. (2002). Self-awareness and the regulation of emotional intensity, *Self and Identity*. 1, 3-10.
- Smith,B.(2003).An interview by Alwadleigh,www.NLPcomperhansive.com
- Swart,C. & others.(1978).The effect of objective self-awareness on compliance in reactance situation, *Social Behavior and Personality*,v6,n1,135-173.
- Swets,J.A.,Bjork,R. A.(1990).Enhancing human performance; an evaluation of new age, *U.S.Army Psychological Science*,vol1(2).
- Sweeny,D.(1994).Meet your mind,AskEric,ED378437.

- Thompson, J.E. & Courtney, L. & Dickson, D. (2002). The effect of Neurolinguistic programming on organizational and individual performance : A case study, *Journal of European Industrial Training*, v26n6, 292-389.
- Thomason, D.D. (1984). Neurolinguistic programming an aid to increase counselor expertness, Psy.D. Thesis, Rosemead School of Psychology, USA.
- Vander, Elden Lee (1983). The effects of Meta- Model questioning and Empathic Responding on Concreteness in Client Statements and Client patterns of Anxiety and Counselor Attractiveness, Expertness and Trustworthiness , PhD Thesis University Microfilms International, , Iowa University, USA.
- Vanhoozer, A.B. (2003). NASA launches with NLP, An interview by Alwaleigh, www.NLPcoperhansive.com
- Wagstaff, M. (1998). Outdoor leader self-awareness and its relationship to co-leaders' perceptions of influence, *Coalition for education in outdoors research symposium proceedings, 4th Bradford Woods*, January, 9-11.
- Waters, M. (1996). The element of Dictionary of personal development, Element, London, UK.
- Woodward, T. (1998). The teacher Trainer, A Practical Journal Mainly for modern language teacher, AskEric, ED426625.
- Wyatt, w. (2003) Neuro-linguistic Programming , Master practitioner manual , INLPTA, USA.
- Wyatt, w. (2005) NLP Trainers Training Course Manual, INLPT, USA.
- Zeig, Jeffrey k. (1947). Experiencing Erickson, Brunner/Mazel, New York, USA.

خامسا - ملاحق الدراسة

١. شهادة الباحث من الاتحاد الدولي لمدرّبي البرمجة اللغوية العصبية

٢. جلسات البرنامج

٣. رسالة من المشرف لتسهيل مهمة الباحث

٤. تدريب المفحوصين على الإسترخاء

٥. تدريب المفحوصين على التخيل

الملحق رقم (١)

شهادات الباحث كممارس متقدم، ومدرب معتمد من الإتحاد الدولي
لمدربي البرمجة اللغوية العصبية

بمسئولتي رقم (١٤)

شهادات الباحث كمدارس مقدم، ومدرب معتمد من الاتحاد الدولي
للمدربين البرمجة اللغوية العصبية

INLPTA

THE INTERNATIONAL NLP TRAINERS ASSOCIATION

Hereby Certifies That

ALHAMEED ALMASHHAGANI

Has completed a NLP Trainer Certification Training and has demonstrated the degree of competency required to merit this certification by The International NLP Trainers Association. The International NLP Trainers Association confers upon the holder of this Certificate the right to use the title of

**CERTIFIED TRAINER
OF THE ART AND SCIENCE OF
NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING**

In witness thereof the following have affixed their signatures hereto and the seal of
The International NLP Trainers Association. Date of completion: 27th February 2005

Dr. Wyatt Woodemall, President INLPTA

Dharma Z.Gwynes, INLPTA Master Trainer



INLPTA
THE INTERNATIONAL
NLP TRAINERS ASSOCIATION

This is to acknowledge that

AHMED ALMASHANI

Has attended the second module of the February 2005
Master Trainer's Training and is enrolled
in a Master Trainer's Program.

To be certified as a Master Trainer it is necessary to teach 7 Practitioner and
7 Master Practitioner Trainings according to the INLPTA guidelines and
to make a written contribution to NLP.

Dr. Wyatt Woodsmall
President INLPTA

Wyatt Woodsmall

Dharma Z. Gaynes
INLPTA Master Trainer

Dharma Z. Gaynes



Canadian Training Center of Human Development

Faculty members are:

Ahmed Ali Said Almaghrabi

has received the professional training and has successfully completed the required level of skill and development in all the components of the program and has completed the required level of skill and development in all the components of the program and has completed the required level of skill and development in all the components of the program.

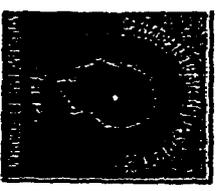
Certified

Instruction

2001



CANADIAN
CENTER OF



NEURO - LINGUISTIC PROGRAMMING INC.

Hereby certifies that

Ahmed Ali Al Mashani

has received the prescribed training and has successfully demonstrated the required level of skill and competence in the patterns of Neuro-Linguistic Programming and in recognition thereof, is hereby awarded this certificate of achievement as

Certified NLP Master Practitioner

in witness thereof I have hereto subscribed my name and affixed the seal of the Canadian Training Center of Neuro-Linguistic Programming Inc. this 24th day of January, 2004



Dr. Ibrahim Elkhy, PhD, MHA, CHA, CMM
President of The Canadian Training Center of Neuro Linguistic Programming Inc.
Certified Trainer of Neuro-Linguistic Programming
Certified Master Clinical Hypnotherapist
Certified Reiki Master



NEURO - LINGUISTIC PROGRAMMING INC.

Hereby certifies that

AHMED ALI AL-MASHANI

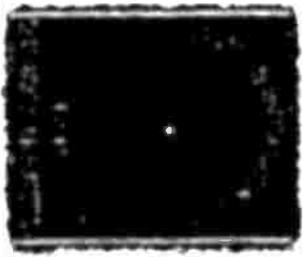
has received the prescribed training and has successfully demonstrated the required level of skill and competence in the patterns of Neuro-Linguistic Programming and in recognition thereof is hereby awarded this certificate of achievement as

CERTIFIED PRACTITIONER

In witness thereof I have hereto subscribed my name and affixed the seal of the Canadian Training Center of Neuro-Linguistic Programming Inc. this 18th day of July, 2003



Dr. Ibrahim Elfiky, PhD, MHT, CHA, CMM,
President of the Canadian Training Center of Neuro-Linguistic Programming Inc.
Certified Trainer of Neuro-Linguistic Programming
Certified Master Clinical Hypnotherapist
Certified Reiki Master



This certifies that
AHMED ALI AL-MASHANI
has successfully completed comprehensive studies for
Diploma in Neuro-Linguistic Programming
and its recognition through a hereby awarded this

Certificate of Achievement

The course undertaken by him has been conducted by me and myself the staff of
the Canadian Training Center of Neuro-Linguistic Programming
This is on the 14th day of July, 2003

NLP

Dr. Ibrahim Elitky, PhD, MEd, CHA, CDM
President of the Canadian Training Center of Neuro-Linguistic Programming Inc.
Certified Trainer of Neuro-Linguistic Programming
Certified Master Clinical Hypnoticist
Certified NLP Master

ملحق رقم (٢)

رسالة من المشرف لتسهيل مهمة الباحث

إلى من يهمه الأمر

تحية طيبة وبعد،

نحيطكم علما بأن الفاضل/ أحمد بن علي المعشني، مسجل لدرجة دكتوراه
الفلسفة في التربية- تخصص الإرشاد النفسي، بمعهد الدراسات والبحوث التربوية،
جامعة القاهرة بتاريخ ٢٠٠٣/٩/١. وذلك تحت عنوان "فاعلية برنامج تدريبي
لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية، دراسة لبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب
الجامعة في سلطنة عمان.

الرجاء تسهيل مهمته، ولسيادتكم جزيل الشكر.

أ.د. محمد درويش محمد
أستاذ ورئيس قسم
الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة
المشرف الرئيسي على الرسالة

ملحق رقم (٣) جلسات البرنامج

الجلسة الأولى: كيفية الدخول في الحالة

الهدف: إكساب المفحوصين مهارة الانتقال من خبرة انفعالية إلى أخرى (سارة/ غير سارة.. الخ)

التنفيذ: بعد قيام الباحث وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية) أمام المفحوصين (دقيقتين) تم التنفيذ بطريقة ثنائية حيث ساعد كل من المفحوصين (أ/ب) زميله على الدخول في الخبرة الانفعالية التي يريدها، وذلك على النحو التالي:

١. هل تعيش في هذه اللحظة خبرة انفعالية ؟
٢. تعرف عليها أكثر (سارة/ غير سارة، عقلية، جسدية، عاطفية)؟
٣. اسأل نفسك عن أسبابها هل تستطيع أن تتعرف عليها أم لا ؟
٤. هل تستطيع أن تستحضر أسبابها في هذه اللحظة ؟
٥. عشا الآن كخبرة حية مع ربطها بروابطك التي تدربت في جلسة سابقة.حتى يمكن استدعاؤها متى رغبت (يتبادل المفحوص (ب) مع (أ).

الجلسة الثانية: تقبل الناس كما هم

الهدف: إكساب المفحوصين مهارة التخلص من المشاعر السلبية تجاه الآخرين. والانفصال عن المواقف السلبية. وتقبل الآخرين بدون الحكم عليهم. التنفيذ: بعد قيام الباحث وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية) أمام المفحوصين (دقيقتين) تم التنفيذ بطريقة ثنائية حيث ساعد كل من المفحوصين (أ/ب) .

أ. كيفية احترام الآخرين وتقبلهم كما هم :

١. طلب المفحوص (أ) من زميله(ب) أن يجلس في حالة استرخاء.
٢. خاطب المفحوص (أ) زميله المفحوص (ب) أن يعود بذاكرته إلى الماضي القريب أو البعيد، وأن يتذكر شخصا حدث بينه وبينه خلاف، قائلا له: كنت تحاول أن تغيره حسبما تريد أنت. تجد صعوبة. حاول الآن أن تشاهد الشخص، تشاهد الموقف، تسمع ما دار بينكما، تشعر بما كنت تشعر به في تلك اللحظات.
٣. خاطبه الآن، يا (فلان) أنا أتقبلك كما أنت، احترمك كما أنت، وأقدر اختلافك عني.
٤. استمع إلى رده، كيف سيكون ؟
٥. هل تشعر بأن أسلوبه معك سيكون مختلفا ؟
٦. كرر قولك له : أنا أتقبلك كما أنت، كلانا حر أن يفكر كيف يشاء، وكلانا في حاجة أن يجد التقدير من الشخص الآخر.
٧. حاول أن تتخيل النتيجة، وأنت في حالة الاسترخاء.. هل تعتقد بأن النتيجة ستكون مختلفة ؟
٨. يطلب المفحوص (أ) من زميله (ب) أن يصف شعوره وأحاسيسه الآن قائلا له: كيف تشعر، ماذا تسمع ؟ ماذا ترى ؟.
٩. يتبادل (ب) الدور مع زميله(أ).

ب. الخريطة ليست هي المنطقة: يقوم بها مفحوصان (أ/ب)

١. يطلب المفحوص (أ) من زميله الآخر (ب) بعد أن يمارس تمرينات الاسترخاء التي تعلمها في جلساته السابقة أن يفكر في موقف سبب له شعورا سلبيا كما لو كان يحدث معه الآن.

٢. طلب المفحوص (أ) من زميله (ب) أن يستدعي نفس الموقف مرة ثانية مع وصف أحاسيسه ومشاعره قبل وبعد إضافة : (موسيقى كلاسيكية، صور كوميدية الخ).

طلب المفحوص (أ) من زميله (ب) أن يعبر كميا على مقياس (من ١-٤) التغير الذي طرأ على أحاسيسه المعاشة الآن. وقد أخبر المفحوص (ب) بتغير مقداره ٧٠% على المقياس السابق في أحاسيسه ومشاعره تجاه مواقفه السالبة قبل وبعد التدريب. مما يدل أن الكل أكبر من مجموع الأجزاء.

ج. وراء كل سلوك توجد نية ايجابية: يقوم بها مفحوصان (أ/ب):

١. طلب المفحوص (أ) من زميله (ب) أن يتذكر تجربة مرت به في الماضي القريب أو البعيد سواء في البيت أو في الحياة العامة أو في العمل، ونتيجة لتلك التجربة لقي تفسيراً من الذين حولته يسيء فهمه ويوبخه ويتهمه بأنه عمل شيئاً سيئاً.

٢. ساعد المفحوص (أ) زميله (ب) على التعمق في تلك التجربة، يستعيد

صورتها، الأصوات التي سمعها، الأحاسيس التي مرت به في تلك التجربة.

٣. سأل (أ) زميله (ب) هل كنت تقصد من تلك التجربة ما تبادر إلى أذهان الناس من حولك من تفسير يبرر فعلك في تلك التجربة ؟ هل أصاب الناس حقيقة نيتك في ذلك الموقف ؟

٤. سأله (أ) عن موقف آخر حدث معه وأسيء تفسيره فيه، نتيجة عدم فهم الناس له.

٥. طلب (أ) من (ب) أن يتذكر أكثر من موقف، ثم سأله : هل كانت نيتك ايجابية، هل كنت تقصد أن تسيء ؟ هل يمكن أن يحدث هذا مع أي شخص آخر ؟ فإذا أجاب، هل تعتقد بأن كل شخص يتصرف على نحو ما، لا يعتمد أن يخطئ، فهو من وجهة نظره يفعل ما يعتقد ويظنه صواباً؟

الجلسة الثالثة: كيفية توظيف المصادر الذاتية لتحقيق الإنجاز

الهدف: إكساب المفوضين القدرة على استدعاء خبراتهم الإيجابية على المستوى العقلي والانفعالي، و التخلص من الشعور السلبي للتجارب التي حدثت في الماضي.

التنفيذ: بعد قيام الباحث وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية) أمام المفوضين (دقيقتين) تم التنفيذ بطريقة ثنائية حيث قام كل من المفوضين (أ/ب) بهذا التدريب بالتناوب.

أ. لكل إنسان في تاريخ ماضيه مصادرته التي تمكنه من إحداث التغيير الإيجابي المطلوب في حياته: يقوم بها شخصان (أ/ب) بالتناوب:

١. إحياء الثقة : يطلب المفحوص (أ) من زميله (ب) أن يعيش موقفا في الماضي أشعره بالثقة عن ذاته، خاطبه قائلا: ركز فيما كنت تشعر فيه في مثل هذ الموقف استمر.. (دقيقتين).

٢. دائرة الامتياز : طلب المفحوص (أ) من زميله (ب) تخيل دائرة على الأرض، هو محور مركزها. استمر، فكر الآن في اللون الذي تفضله لتلوين دائرتك، هل تريده مصحوبا بصوت؟ عظم مشاعر ثقك بنفسك الآن، اخرج من الدائرة تاركا فيها هذه المشاعر الطيبة.

٣. اجتياز الموقف : طلب المفحوص (أ) من زميله (ب) أن يتخيل وهو على هذه المشاعر الطيبة (الثقة بالنفس) والتي تغمره بالكامل داخل دائرة الامتياز الملونة باللون المفضل لديه وهو يرد على هاتف أو يقدم كلمة في حفل أو يرفع إصبعه مناقشا مسئولا أو محتجا على إساءة موجهة إليه من الآخرين.

٤. تفقد النتائج /قيم النتائج : طلب المفحوص (أ) من زميله (ب) أن يسجل كتابة مشاعره التي تتبثق عن هذه المشاهد.

ب. يستخدم الناس أفضل اختيار لهم في حدود الإمكانيات المتاحة في وقت بعينه:
يقوم بها مفحوصان(أ/ب):

١. خاطب المفحوص (أ) زميله(ب) لكي يسترخي
٢. طلب المفحوص (أ) من زميله(ب) أن يعود بذاكرته إلى موقف اتخذ فيه قرارا ولا يزال يلوم نفسه بسببه ويسأل نفسه: لماذا اتخذت هذا الموقف على النحو الذي اتخذته عليه؟.
٣. خاطب المفحوص (أ) زميله(ب) أن تعيش تجربة الموقف كاملة، حاول أن ترى الخبرة وان تسمعها و أن تشعر بها على النحو الذي كانت تحدث عليه، لاحظ نفسك و أنت تتخذ ذلك القرار.
٤. طلب المفحوص (أ) من (ب) أن يرسم دائرة للمكان الذي اتخذ فيه ذلك القرار وتصرف فيه على نفس النحو الذي فعله.
٥. خاطب (أ) زميله(ب) : ادخل في عبر محيط الدائرة التي اخترتها لذلك الموقف تعمق تلك التجربة. فكر في الخيارات التي كانت متوفرة لك في تلك اللحظات، في ذلك الوقت، في نفس المجال، هل كان القرار الذي اتخذته أنسب قرار في تلك الظروف ؟ هل توجد قرارات أخرى كان يمكنك أن تتخذها ؟
٦. خاطب المفحوص(أ) زميله(ب) :استمع إلى صوتك الداخلي وأنت في نفس الظروف.. ماذا تسمع ؟ تخيل صوتك الداخلي في تلك اللحظات وهو يقول لك بأن هذا القرار الذي اتخذته هو أحسن قرار في تلك اللحظات، في ذلك الموقف، وقد انتهى الموقف وانتهت تلك الظروف.تخيل نفسك تخرج من نفس الموقف، نعم، تخرج من الدائرة، من دائرة نفس الموقف، تتخطى تلك الظروف و تترك كل الأحاسيس والمشاعر وما يتعلق بالموقف في نفس الدائرة.
٧. تابع المفحوص (أ) التدريب مع زميله(ب): تبتعد شيئا فشيئا عن نفس الموقف، وتشير بيدك من بعيد إلى نفس الموقف وأنت تعيش شعورا جديدا، مختلفا تماما عن الشعور الذي كنت تشعر به. تبتعد عن الدائرة

وتتظر إليها ضمن دوائر خبراتك الكثيرة التي ترجع إليها متى أردت أن تستفيد منها وتخرج منها بنفس السهولة.
٨. يتبادل المفحوصان (أ) و (ب) نفس الخطوات السابقة.

ج. لكل إنسان مستويان من الاتصال : الواعي واللاواعي: يتم تنفيذ هذا التدريب فردياً:

١. اجلس في وضع مريح، ثم خذ نفساً عميقاً، وأنت تعد من ١-
٤ ثم أبقه في داخلك مدة ٨ عدات من (١-٨) بعد ذلك دعه يخرج بهدوء، كرر العملية ثلاث مرات.
٢. عندما تصل مرحلة الاسترخاء، ركز انتباهك على أعضاء جسمك عضواً عضواً، كأنما تصغي إليه، تخيل كأنك تتنظر إليه داخل جلدك، استشعر إحساسك بما يلامس أعصاب جلدك، استشعر حركة الدم في أعصاب رأسك. تابع هذه الملاحظة، لا تقاوم الأفكار التي قد تعترض تركيزك.
٣. الآن دون ملاحظتك مركزاً على وعيك بحركة أعضائك قبل وبعد هذا التدريب.

د. الجسم والعقل نظامان يؤثر كل منهما في الآخر : يقوم بهذا التدريب مفحوصان (أ/ب):

١. طلب المفحوص (أ) من زميله (ب) أن يسترخي، يهدئ عقله، يأخذ نفساً من أنفه وهو يعد من (١-٤) ثم يحبس النفس وهو يعد من ١-٨؛ ثم يخرج الزفير ببطء وهو تعد من (١-٤). طلب منه أن يكرر هذه الخطوات.
٢. خاطب المفحوص (أ) زميله (ب) والآن فكر في تجربة سارة مرت بك خلال هذا الأسبوع.

٣. سأل المفحوص (أ) زميله المفحوص (ب) هل عثرت على تجربة سارة؟ فلما أجابه (نعم) سأله: ماذا كنت ترى، تسمع، تشعر؟
٤. راقب المفحوص (أ) ملامح وإيماءات، ونبرات صوت زميله (ب)، ويدون ملاحظاته.
٥. اخبر المفحوص (أ) زميله (ب) بهذه الملاحظات، ثم تبادل مع الدور.

٥. إذا كان أي إنسان قادراً على فعل أي شيء فمن الممكن لأي إنسان آخر أن يتعلمه ويفعله :

١. حدد الهدف الذي ترغب في تحقيقه، مثل اكتساب مهارة معينة ومحددة (مهارة تعلم الكمبيوتر).
٢. حدد شخصاً مميزاً في مهارات الكمبيوتر التي تهدف إلى اكتسابها يمكن أن يكون من بين زملائك أو ضمن أفراد أسرتك أو أستاذك.
٣. اتصل بهذا الشخص المتميز وركز انتباهك على ما يلي :
 - ما هي الخطوات التي يتبعها هذا الشخص الماهر (الخطوات الخارجية التي تستطيع أن تلاحظها كحركة أصابعه، وضع جلسته، وضع الرأس، نظراته).
 - كيف يؤدي ذلك (داخليا كيف يفكر، كيف يشعر أثناء تأديته لذلك).
 - لماذا يفعل ذلك (ما هي المعتقدات والقناعات والقيم التي تجعله يفعل ذلك، ماذا تعني هذه المهارة بالنسبة له).
٤. طبق ما تعلمته من هذا الشخص المتميز، ويمكنك أن تعدل، أو تحذف أو تضيف لكي تجعل تعلمك أكثر فاعلية.
٥. إذا حصلت على النتائج التي ترغبها، تكون قد نجحت في تمثيل النموذج البشري المتميز بالنسبة لمهارة الكمبيوتر، أما إذا لم تحصل على النتائج التي تريدها فعليك أن تعود إلى الخطوات السابقة أو بعضها أو واحدة منها، وكن مرناً حتى تحصل على النتيجة التي تريدها.

و. أنا أتحكم في عقلي، إذن فأنا أتحكم في نتائج أفعالي: يقوم به
مفحوصان (أ/ب):

الهدف: إكساب المفحوصين مهارة على التحكم في العقل من خلال اختيار الأفكار،
لأن الأفكار تقود إلى المشاعر والأحاسيس التي تتحول إلى سلوك.

التنفيذ: : تم تنفيذها بطريقة ثنائية حيث قام الباحث وكنموذج ببيان عملي
(بروفة سلوكية) أمام المفحوصين (دقيقتين) مع قيام المفحوصين بأداء نفس
المطلب، أي لعب الدور مع تقديم المقترحات وما يقوم مقام التغذية الراجعة من
جانب الباحث بالنسبة لاستجابة المفحوصين، نفذ التدريب مفحوصان (أ/ب) مع
تبادل الأدوار:

١. طلب (أ) من (ب) أن يختار كلمة ذات دلالة، وأن يكتبها على ورقة، ثم
يفكر في ألفاظها، ويفكر فيها، ويسترسل في عملية التفكير حولها مدة ٣
دقائق فقط.

٢. قام (أ) بمراقبة ملامح، وتنفس وإيماءات، حركة العينين، لون جلد الرقبة،
نبرات الصوت لزميله المفحوص (ب).

٣. سأل (أ) زميله (ب) عن تفاعله الانفعالي مع الفكرة التي تدور حولها
الكلمة: : ماذا تثير هذه الكلمة بداخلك؟ هل ترتبط بذكرات معينة؟ هل لها
علاقة بأحاسيسك ومشاعرك؟ كان (أ) يكتب إجابات (ب) و يلاحظ (أ) ما
يقرأ عليه.

٤. ناقش (أ) مع زميله (ب) ما لاحظته، وقارن ذلك بوصف المفحوص (ب)
لمشاعره وأحاسيسه أثناء مروره بتلك الفكرة. ثم تبادل المفحوصان التدريب.

الجلسة الرابعة : كيفية التغيير الذاتي

الهدف: إكساب المفحوصين مهارة تغيير الذات عن طريق تغيير التفكير، السلوك، والمشاعر والأحاسيس، وذلك لخفض مستوى الوعي المسرف بالذات.

التنفيذ: بعد قيام الباحث وكنموذج عملي (بروفة سلوكية) أمام المفحوصين (٣) دقائق، تم التنفيذ بطريقة ثنائية (أ/ب) على النحو التالي:

أ. التغيير يبدأ من التفكير: يقوم بهذا التدريب مفحوصان (أ/ب):

١. طلب المفحوص (أ) من زميله المفحوص (ب) أن يفكر بموضوع سار حدث في الماضي.

٢. سأل المفحوص (أ) زميله (ب) إن كان عقله قد عثر على موضوع سار أم لا ؟

٣. يطلب المفحوص (أ) من زميله (ب) أن يصف له ما رأى وما سمع وما شعر به. ٤. أصغى المفحوص (أ) الى زميله (ب) ملاحظا نبرات صوته وما طرأ على ملامحه وحركاته من تغيير.

٥. طلب المفحوص (أ) من زميله (ب) أن يصف له ما شعر به.

٦. لاحظ المفحوص (أ) ما طرأ من تغيير على زميله المفحوص (ب) وسجل ملاحظاته.

ب. التغيير يبدأ من السلوك: يقوم بهذا التدريب مفحوصان (أ/ب):

١. طلب المفحوص (أ) من زميله المفحوص (ب) أن ينظر إلى أعلى وكأنه يحسب لمبات الغرفة، وأثناء ذلك قال له: أريدك أن تفكر بتجربة حزينة سبق أن عشتها في الماضي.

٢. استمر (ب) ناظرا إلى أعلى، فسأله (أ) أن يصف ما يشعر به.

٣. لاحظ المفحوص (أ) زميله (ب) مستمعا إلى إجابته.. ثم طلب منه أن ينظر إلى أسفل قائلاً: والآن أريدك أن تنظر إلى الأسفل ناحية اليسار وتخبرني عن تجربة سارة ومبهجة، فهل تستطيع؟

٤. نظر (أ) إلى زميله (ب) وسأله: هل عثرت على خبرة شعورية ممتازة تستطيع أن تخبرني بها؟

٥. استمع (أ) إلى إجابة (ب) ثم طلب منه أن يخرج من تلك الحالة عن طريق الوقوف، وخطو خطوتين للأمام، ثم النظر يمينا وشمالا.

٦. لاحظ المفحوص (أ) ما طرأ من تغيير على زميله (ب) ودون ملاحظاته.

ج. التغيير يبدأ من المشاعر والأحاسيس: يقوم بهذا التدريب مفحوصان (أ/ب):

١. طلب المفحوص (أ) من المفحوص (ب) أن يستشعر حالة سارة حدثت له في الماضي.

٢. طلب المفحوص (أ) من (ب) أن يتخيل تلك الحالة كأنه يراها ويسمعها ويحس بها.

٣. راقب المفحوص (أ) ملامح (ب) وهو يدخل في تلك الحالة.

٤. سأل المفحوص (أ) زميله (ب) أن يصف له الحالة التي كان يمر.

٥. دون المفحوص (أ) الملاحظات، ثم طلب من زميله (ب) الخروج من الحالة عن طريق التنفس السريع، ثم الحركة والالتفات يمينا وشمالا.

الجلسة الخامسة: كيفية تحديد الأهداف الحياتية

الهدف: إكساب المفحوصين مهارة تحديد الأهداف الحياتية في إطار إيجابي وبطريقة إجرائية.

التنفيذ: قام الباحث وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية) أمام المفحوصين مع قيامهم بأداء نفس المطلب، أي لعب الدور مع تقديم المقترحات وما يقوم مقام التغذية الراجعة من جانب الباحث بالنسبة لاستجابة المفحوصين ليتيح المزيد من التحسن. مع تكليفهم وكواجب منزلي بالآتي:

أ. تحديد وصياغة الأهداف:

١. أن يحدد ماذا يريد وبطريقة ايجابية: فكر ماذا تريد أن تحقق، ولا تفكر بماذا لا تريد. فإذا كنت تريد النجاح فكر في النجاح فقط.

٢. حدد وضعك الحالي بالنسبة للهدف

مثال : ماذا لديك ؟ وماذا تملك ؟

أنت تعرف الكمبيوتر، تتقن لغة اجنبية. أنت الآن مسجل في تخصص.. كل هذه المعلومات تشرح وضعك ومدى قربك من تحقيق الهدف الذي تريد أن تحققه. وكلها تعتبر مصادر وموارد تساعدك على تحقيق الهدف.

٣. حدد هدفك بوصف دقيق

مثال : أنا أنجح في هذا الفصل بدرجة ممتاز (أ+) مثلاً بهذه التفاصيل تعطي تحديداً دقيقاً للهدف الذي تريد أن تحققه.

٤. حدد الإثبات، الأدلة التي تثبت أنك حققت الهدف

ماذا تشاهد أو تسمع أو تشعر، في حال تحقيق هدفك.

مثلاً إذا حصلت على معدل (A) في هذا الفصل الدراسي، سترى الفرحة في عيون أبيك وأمك وسوف تسمع زغرودة أمك وتهاني أصدقائك، ستشعر بالفخر والانجاز، ستحس مشاعر الفرح تملأ جوانحك.

٥. ما الذي سيحققه لك تحقيق الهدف ؟

ما الذي سيطراً على حياتك من تغييرات ايجابية في حال تحقيق هدفك ؟ هل ستكون راض عن ذاتك من الداخل إذا أنجزت ذلك الهدف أم لا ؟ .
يجب أن تدرك ما سيطراً على حياتك من تغييرات ايجابية إذا حققت هدفك .
قد تكون تلك التغييرات مالية أو صحية أو علمية أو معنوية أو نفسية .. الخ .

٦. هل الهدف داخلي المنشأ أم خارجي ؟

يجب أن يكون واضحاً عندك هل الهدف الذي تسعى إلى تحقيقه نابع منك أم مفروض عليك ؟ .

٧. متى وكيف وأين ولماذا تريد تحقيق هذا الهدف ؟

حدد في عقلك مكان تحقيق الهدف . وكيف ستحقق الهدف ، ماهي الأساليب والإجراءات والخطوات التي ستتخذها ومتى تريد فعلاً تحقيق ذلك الهدف ؟
تخيل في عقلك الهدف الذي تعمل من أجل تحقيقه ، حتى تكون واثقاً من رغبتك في تحقيقه ، تصوره في مخيلتك .

نمّ في نفسك الرغبة ، تجد الرغبة تبدأ في الظهور ، ثم تشدّ لرغبتها في الشيء . حافظ دائماً على شعلة الرغبة مشتعلة ، غذاها بالتفكير فيها ، لأن الرغبة تحفز الإرادة التي تعمل بقوة لتحقيق الهدف .

دع صفات الهدف تنشط ، كبر حجم صورة الهدف ، لونه بالألوان التي تحبها ، شغل أغنيتك المفضلة كخلفية ، افتح الإضاءة بالدرجة التي تكفي لزيادة وضوحه وإثارته .. عند ذلك سيعلو منسوب رغبتك ، سترتفع أمواج المد العاطفي لكي تنشط تفكيرك وحركتك ، ستلتهب المشاعر وتندفع بكلك في سبيل تحقيق هدفك .

تخيل ما ستري عندما يتحقق هدفك ..

تخيل ما ستسمع عندما يتحقق هدفك ..

تخيل إحساسك وشعورك عندما تحقق الهدف ..

تخيل كيف سيكون تذوقك عندما يتحقق هدفك ..

تخيل ما ستشتم عندما يتحقق هدفك..

٨. ما هي مصادرك لتحقيق هذا الهدف ؟

يجب أن تعرف ما لديك الآن ويساعدك على تحقيق أهدافك، مثل : اللغات، كمبيوتر، أشخاص يمكن أن تستعين بهم، وهل عملت من أجله ؟ وهل تعرف أحدا حقق مثل هذا الهدف قبلك ؟ ماهي مصادرك المالية ؟ وما هي الخبرات التي ستستعين بها لذلك ؟

٩. الآثار الايجابية الناتجة من هذا الهدف على بيئتك الداخلية وعلى البيئة الخارجية ؟

ما الفوائد التي ستحصل عليها بتحقيقك لهذا الهدف ؟

ماذا ستربح أو تخسر اذا حصلت عليه؟

ماذا سيحدث اذا حصلت عليه ؟

ماذا لن يحدث اذا لم تحصل عليه؟

ماذا لن يحدث اذا حصلت عليه ؟

ماذا سيحدث يحدث اذا لم تحصل عليه ؟

ب. أثر صياغة الأهداف في إطار إدراك ايجابي: قام الباحث وكنموذج عملي (بروفة سلوكية) فسأل أحد المفحوصين أسئلة لتحديد أهدافه في صيغة ايجابية، ثم سأله أن يصف شعوره أمام المفحوصين ثم تم التنفيذ بطريقة ثنائية(أ/ب) مع تبادل الأدوار:

سأل المفحوص (أ) زميله المفحوص (ب) عن نفس المشكلة السابقة بهذه الصيغة:

١. ماذا تريد بالتحديد ؟

٢. متى تريد تحقيق ما تريد ؟

٣. ما هي المصادر المتوفرة لمساعدتك في تحقيق ما تريد ؟

٤. كيف ستستخدم الإمكانيات التي عندك خير استخدام ؟

٥. ما هي التحديات التي قد تواجهك؟

٦. ما هو أفضل أسلوب للتغلب على تلك التحديات ؟
٧. ما الخطوات التي عليك أن تبدأ بها لتحقيق ما تريد ؟
٨. كيف تعرف أنك حققت ما تريد ؟
٩. من الذي تريده أن يكون معك لتحقيق ما تريد ؟
١٠. كيف تعرف أنك حققت ما تريد؟
١١. ما هي المكاسب التي ستحقق في حياتك من تحقيق ذلك ؟
١٢. ما هي أول خطوة عليك أن تقوم بها لتحقيق ما تريد ؟
١٣. طلب (أ) من زميله المفحوص (ب) أن يصف الشعور الذي يحس به، بعد انتهائه من توجيه الأسئلة..

ج.أثر صياغة الهدف في إطار سلبي: قام الباحث وكنموذج عملي (بروفة سلوكية) فسأل أحد المفحوصين أسئلة لتحديد أهدافه في صيغة سلبية، ثم سأله أن يصف شعوره أمام المفحوصين ثم تم التنفيذ بطريقة ثنائية(أ/ب) مع تبادل الأدوار:

١. سأل المفحوص(أ) زميله المفحوص (ب) الأسئلة التالية، طالباً منه أن يتفاعل معها بكل مشاعره وأحاسيسه.
٢. قل لي بالضبط ما هي مشكلتك ؟
٣. كيف وقعت هذه المشكلة ؟
٤. منذ متى وأنت تعاني من هذه المشكلة ؟
٥. ما هي معاناتك من هذه المشكلة ؟
٦. من المتسبب في هذه المشكلة ؟
٧. أين وقعت هذه المشكلة ؟
٨. الآن صف شعورك بعد أن سألت نفسك هذه الأسئلة.

الجلسة السادسة: كيفية التعرف على لغة الحسيات

الهدف: إكساب المفحوصين مهارة التمييز بين اللغة التي تعتمد على الحسيات واللغة التي لا تستند على الحسيات، وذلك لمساعدتهم على التكيف مع الآخرين. التنفيذ: تم تنفيذها بطريقة ثنائية حيث قام الباحث وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية) أمام المفحوصين (دقيقتين) مع قيام المفحوصين بأداء نفس المطلب (أ/ب):

أ. وصف السلوك فقط

1. قام المفحوص (أ) بحركات وإيماءات غير محددة، وطلب من زميله (ب) أن يصفها بدون أن يصدر عليها أحكاما.
2. قام المفحوص (ب) بوصف الإيماءات والحركات التي قام بها (أ) بدون أن يفسرها
3. عبر (أ) عن موافقته لما ذكر زميله (ب) لأن وصفه كان مطابقا تماما للحركات والإيماءات التي قام بها.
4. تبادل المفحوصان (أ/ب) التدريب، ثم ناقشا نتائجهم على مشاعرهما وأحاسيسهما.

ب. خطورة إصدار الحكم على السلوك: يقوم به مفحوصان (أ/ب):

1. قام المفحوص (أ) بإصدار حركات عشوائية بدون أن يتكلم. اجتهد (ب) في تفسير هذا السلوك، فسأل (أ) للتأكد من صحة تفسيراته. لكن (أ) أجابه بأن تفسيره خطأ.
2. بعد عدة محاولات بدأ المفحوص (ب) باستخدام اللغة المعتمدة على الحسيات فقط، أي لا يحكم على ما يمر به الشخص (أ) وإنما كان يصف فقط.
3. قام المفحوص (ب) بسؤال (أ) أن يعيد إظهار مجموعة الحالات العاطفية المختلفة وعليه أن يصف ما يراه في الظاهر، الذي يمكن التحقق منه والموافقة عليه.

٤. كان المفحوص (أ) يستوقف المفحوص (ب) عندما كان يقوم بتفسير الأحاسيس، ويطلب منه أن يستخدم اللغة المعتمدة على الحسيات فقط.
٥. تبادل المفحوصان الدور، ثم ناقشا النتائج المعتمدة على وصف سلوك الآخرين، وتلك المبنية على تفسير سلوكهم.

الجلسة السابعة: كيفية توظيف الشكليات الثانوية

الهدف: إكساب المفحوصين مهارة توسيع الخيارات الإدراكية من خلال توظيف الشكليات الثانوية (البصرية/السمعية/الحسية).

التنفيذ: تم تنفيذها بطريقة ثنائية حيث قام الباحث وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية) أمام المفحوصين (دقيقتين) مع قيام المفحوصين بأداء نفس المطلب (أ/ب):

أ. البصرية:

١. طلب المفحوص (أ) من زميله المفحوص (ب) أن يفكر في تجربة ممتعة حدثت في الماضي أو يتخيل حدوثها في المستقبل.

٢. حاول المفحوص (أ) أن يكتشف الشكليات البصرية الثانوية للشخص (ب) عن طريق سؤاله عن (المكان - المسافة - الحجم - الألوان - متصل أم غير متصل)

٣. قام المفحوص (أ) بتوجيه زميله المفحوص (ب) لتغيير الشكليات الثانوية ليكتشف أثر كل منها على تجربته.

٤. قام المفحوص (أ) بقياس التغيير والتأثير الذي يلاحظه على المفحوص (ب)

٥. في هذه الخطوة طلب (أ) من (ب) أن يغير الشكليات ويعيدها كما كانت في أول خطوة. ٦. سأل (أ) زميله (ب) أن يشرح له بماذا يشعر بعد تلك الخطوات.

٧. يتبادل المفحوصان الدور في خطوات التدريب.

ب. السمعية: يقوم به مفحوصان (أ/ب):

طلب المفحوص (أ) من زميله (ب) أن يفكر في تجربة مبهجة.

٢. حاول المفحوص (أ) أن يكتشف الشكليات الثانوية السمعية للشخص (ب) وذلك بأن طلب منه أن يفعل مثلما فعل مع الشكليات البصرية.

٣. قام المفحوص (ب) بتغيير الشكليات الثانوية كدرجة الصوت، مصدر الصوت، نبرة الصوت، نغمة الصوت، مسافة الصوت.. الخ.

٤. استتبط (أ) وقع التغيير الذي حدث لزميله (ب).
٥. طلب المفحوص (أ) من زميله (أ) أن يغير الشكليات الثانوية لتصبح كما كانت عليه من قبل.

٦. تبادل المفحوصان الدور

ج. الحسية : يقوم به مفحوصان(أ/ب):

١. طلب المفحوص (أ) من زميله(ب) أن يفكر فى تجربة ممتعة حدثت له فى الماضى.

٢. حاول المفحوص(أ) أن يكتشف الشكليات الثانوية الحسية للمفحوص (ب).

٣. قام المفحوص (أ) بتغيير الشكليات الثانوية واحدة تلو الأخرى ليكتشف تأثير كل منها على تجربة الشخص (ب)

٤. قاس المفحوص(أ) ولاحظ وقع التغيير الذي حدث على (ب) .

٥. غير (أ) الشكليات) مرة أخرى ليلاحظ التغييرات التي طرأت على زميله(ب).

٦. أعاد المفحوص (أ) الشكليات الثانوية عند زميله (ب) لترجع كما كانت عليه من قبل.

٦. قام المفحوصان (أ) و (ب) بتبادل الأدوار.

د. الشكليات الثانوية البصرية، السمعية، والحسية (الحافز): يقوم به مفحوصان(أ/ب):

١. طلب المفحوص (أ) من زميله(ب) أن يفكر فى تجربة ممتعة كان فيها متحمسا للغاية.

مثال : التخرج - الترقية - السفر - الزواج الخ.

٢. سرد المفحوص(ب) تفاصيل التجربة كما لو كانت تحدث الآن.

٣. وجه المفحوص (أ) أسئلة خاصة بفروق الشكليات الثانوية ليكتشف الخطة

والشكليات الثانوية للشخص (ب) و كان (أ) يدون إجابات زميله (ب) مثال : -

عندما تفكر فى هذه التجربة، ماذا يخطر بذهنك؟ (صورة -صوت- أم إحساس).

٥. كان المفحوص (أ) ينتظر زميله (ب) حتى ينتهي من إجاباته ثم يبدأ في توجيه أسئلة فروق الشكليات الثانوية إليه، ليكتشف الشكليات الثانوية الأولى له.
مثال : إذا قال الشخص (ب) إنها صورة، كان (ب) يسأله : كبيرة أم صغيرة؟ أين تقع؟ كم تبعد؟ ما لونها؟..الخ.
٦. كان المفحوص (أ) بعد استكمال الاجابات حول تلك التجربة، يسأل زميله (ب) عن تجربة أخرى.
٧. كان (أ) ينتظر حتى يجيب المفحوص (ب). ثم كان يوجه أسئلة فروق الشكليات الثانوية حتى يصل إلى جميع الفروقات.
٨. أخيراً قام المفحوص (أ) بقراءة جميع التفاصيل التي توصل إليها الواحدة تلو الأخرى، للشخص (ب) حتى صار متحمساً جداً.
٩. قام المفحوصان (أ/ب) بتبادل الأدوار.

الجلسة الثامنة: كيفية إعادة التأطير

الهدف: إكساب المفحوصين مهارة تغيير إطار المواقف والخبرات، لتعديل مستوى الوعي بالذات.

التنفيذ: : تم تنفيذها بطريقة فردية حيث قام الباحث وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية) أمام المفحوصين (دقيقتين) مع قيام المفحوصين بأداء نفس المطلوب:

1. استحضر في عقلك موقفا كنت فيه غاضبا، مشحونا، متوترا.
2. حول الموقف إلى فيلم، تخيل كأنك تشاهده على شاشة عرض كبيرة.
3. اختر لحنا موسيقيا لا يتوافق مع مشاعر الفيلم الذي تابعته للتو. حاول أن تختار لحنًا مشرقًا ومرحًا. كموسيقى مرحة وخفيفة. قد تضيف موسيقى تقليدية أو إيقاع رقصه شعبية.. الخ.
4. اعد عرض الفيلم مصحوبا باللحن الذي اخترته، دعه يعزف في عقلك بحماس عال، عندما تعاود مشاهدة فيلمك مرة أخرى (المشكلة التي حدثت معك في الماضي)، افتح الموسيقى واجعلها تعزف حتى انتهاء المعزوفة.
5. اعد عرض الفيلم من البداية، اعرض الفيلم بدون موسيقى، راقب استجابتك للعرض مرة أخرى. هل تغيرت مشاعرك تجاه أحداث المشكلة، في شكل الفيلم.

الجلسة التاسعة: التحفيز الذاتي

الهدف: إكساب المفحوصين مهارة ربط تجارب الخبرات الشعورية الإيجابية التي حدثت في الماضي بحركة أو إشارة بصرية أو سمعية أو حسية مميزة تشكل منبها يمكن بواسطته استدعاء تلك التجارب في مواقف الحياة الأخرى المشابهة وخاصة غير السارة منها.

التنفيذ: تم تنفيذها بطريقة فردية حيث قام الباحث وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية) أمام المفحوصين (دقيقتين) مع قيام المفحوصين بأداء نفس المطلب، أي لعب الدور مع تقديم المقترحات وما يقوم مقام التغذية الراجعة من جانب الباحث بالنسبة لاستجابة المفحوصين وذلك على النحو التالي:

أ. تكوين الرابط

١. اختر الحالة الشعورية التي ترغب أن تكون عليها الثقة بالنفس أو السعادة و القوة.. الخ.
٢. اختر الرابط الذي ترغب في استخدامه كأن أن تصل بين أصابعك في يدك اليسرى أو بين إبهام نفس اليد أو قبض على يديك أو المس أذنك أو امسح على لحيتك أو انظر في راحة يدك. هيئ نفسك لذلك لمدة دقيقتين
٣. حدد مواقف إيجابية من حياتك تشعرك بالسعادة والرضى كلحظة سماعك خبر نجاحك في الشهادة الثانوية أو إطراء الآخرين على شخصك وتصرفك.
٤. تخيلها كأنها تحدث، الآن عشاها، تعمق فيها، كرر المحاولة (دقيقتين) ماذا ترى؟ ماذا تسمع؟ ماذا تشعر؟ ماذا تحس؟.
٥. عش الموقف بكل أحاسيسك وكأنه يحدث الآن، وتنفس بطريقة طبيعية، استرخ (دقيقة).
٦. أوجد رابطك الذي اخترته (البصري، السمعي، الحسي) استمر في مسك رابطك مدة(٥-١٠ ثوان).

٧. اخرج مما أنت فيه، انظر حولك، غير وضع جسمك، تنفس بطريقة طبيعية، ثم عد إلى ما كنت عليه في البداية.
٨. الآن اختبر الرابط الذي كونته، فإذا لم توفق فعد مرة أخرى إلى الخطوة السابقة وكرر ما سبق.

ب. تقوية الرابط الايجابي: يتم تنفيذه فردياً:

١. حدد الحالة الشعورية التي ترغب أن تعيشها.
٢. حدد الرابط الذي تريد أن تربط به تلك الحالة الشعورية (المزوجة بين الإبهام والسبابة، وقبضة اليد اليمنى أو اليسرى الخ).
٣. عد بذاكرتك إلى تجربة عشتها في الماضي مقترنة بشعورك الذي تريده.
٤. استعد التجربة وعشها كأنها تحدث الآن وتعمق فيها.
٥. تعمق في تلك الحالة و ارفع مستوى الشعور بها حتى يبلغ منتهى القوة لديك.
٦. المس رابطك، مدة خمس ثوان (كأن تقبض يدك بقوة، وتطبق يديك مع بعضهما بقوة أو أية إشارة أخرى).
٧. اترك الرابط، وتخلص من الحالة التي كنت عليها، عن الوقوف، الالتفات، التنفس، النظر إلى اليمين ثم إلى الشمال، تحرك).
٨. اختبر الرابط، تأكد من قوته، ثم خزنه.
٩. استعد تجربة أخرى مرت بك، تتضمن نفس الأحاسيس والمشاعر، عشها كأنها تحدث الآن. ثم المس الرابط، بعد ذلك اختبره، واخرج من الحالة.
١٠. استعد تجربة ثالثة مشابهة للتجربتين السابقتين، عشها مرة أخرى، المس الرابط، ثم اخرج من الحالة واختبر الرابط.

ج. كيفية بناء المستقبل المشجع

الهدف: تهدف إلى إكساب المشاركين المهارة على تكوين خبرات شعورية محفزة لتخطي المشاعر السالبة المرتبطة بالوعي المسرف للذات التنفيذ: قام الباحث وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية) أمام المفحوصين، مع قيامهم بأداء نفس المطلب، أي لعب الدور مع تقديم المقترحات وما يقوم مقام التغذية الراجعة من جانب الباحث بالنسبة لاستجاباتهم ليتيح المزيد من التحسن وذلك على النحو التالي:

١. يمكنك أن تقف أو تجلس، ارفع يدك اليمنى إلى أعلى وانظر إلى راحتك وهي مبسوطة، وتخيل هدفك حسب الخطوات التالية.
٢. ضع يدك اليسرى إلى أسفل، ثم انظر إلى راحة يدك اليسرى وأنت تعدد في ذهنك جميع مواردك وإمكاناتك وقدراتك المميزة.
٣. تنفس بهدوء وأنت تنظر إلى راحة يدك اليمنى و تفكر في هدف تريد أن تحققه في المستقبل.
٤. تخيل أنك في آخر خطوة قبل تحقيق هدفك، استعن بتصوراتك البصرية، السمعية، الحسية، الشمية، الذوقية).
٥. تخيل نفسك الآن وأنت تحقق هدفك، يتجسد أمامك، تراه، تسمع المثيرات السمعية من حولك، تتلقى التهنئة من أصدقائك، تشعر بالموقف كاملاً وكأنك تعيشه، تلمسه، تتذوقه، تشمه.
٦. تصور شعورك بعد تحقيق الهدف الذي رسمته لنفسك، عش المتعة التي ستشعر بها، اندمج في هذه التجربة، كأنها تحققت الآن، كل الخطوات تقودك إلى هذه النهاية المشرفة الرائعة، تعمق فيها أكثر حتى تصل إلى أقصى درجة من الإثارة والمتعة والشعور بالراحة، وعندما تصل إلى هذه المرحلة اجعل يدك اليمنى ويدك اليسرى تتحركان بانجذاب سريع إلى بعضهما البعض، وفي لمح البصر اجعلهما تلتقيان بقوة وأنت تقول (سوويش Swish).

٧. أثناء هذه المرحلة تخيل أي صوت يعجبك يصاحب هذه الحركة، موسيقى، نشيد.

٨. كرر هذه التقنية، وسوف تعيش مستقبلك معك باستمرار.

٩. اربط هذه المشاعر القوية برابط معين، ثم انطلق لتحقيق هدفك.

الجلسة العاشرة: كيفية تغيير الماضي السلبي

الهدف: إكساب المفحوصين مهارات تصحيح أفكارهم الأوتوماتيكية السالبة المرتبطة بالماضي ووضعها للاختبار الإمبريقي والتحليل المنطقي.
التنفيذ: تم بطريقة ثنائية وثلاثية حيث يتبادل كل منهما دور الآخر خلال الجلسة وذلك على النحو التالي:

أ. المرشحات العقلية : يقوم بهذا التدريب ثلاثة أشخاص (مراقب/ مستفيد(أ)/(ب) :

1. يقوم المراقب بإعطاء تمرين تحقيق الألفة مع المستفيدين (أ) و(ب) عن طريق الاسترخاء والتنفس، لتغيير الحالة السابقة والدخول في حالة جديدة، كأن يطلب منهما الوقوف بعد جلوس أو الجلوس بعد وقوف.
2. يهمس المراقب في أذن (أ) بجملة : ذهبت إلى وليمة وشاركت الحضور)
3. يهمس المراقب في أذن (ب) بنفس المطلب، وبطريقة محايدة.
4. يطلب المراقب تأويلا من كل من (أ) و (ب) حول الجملة التي سمعها.
5. يناقش المراقب مع المستفيدين (أ/ب) أوجه التشابه والاختلاف في استجابتهما، مبينا لهما أن أحد أسباب تأثير الماضي السالب قد يكون مثل هذه الإيماءات الذاتية السالبة والاستنتاجات الاعتباطية.

ب. ليس هناك فشل لكن تجارب وخبرات: قام الباحث وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية) أمام المشاركين وذلك طبقا للخطوات التالية، مع قيامهم بأداء نفس المطلب بطريقة فردية :

1. مارس الاسترخاء الآن كما تعلمته في جلسات سابقة، وعندما تشعر بأنك تحقق لك ذلك، استعرض في عقلك تجربة مرت بك، لم تحقق فيها ما كنت تصبو إليه.
2. استعد مشاعرك الآن في تلك اللحظة حول هذا الموقف، ماذا تشعر؟ (الندم، الحزن، الاستفادة..الخ).

٣. حدد أوجه استفادتك وبطريقة موضوعية من هذا الموقف وذلك على مقياس خماسي.

٤. بنفس هذا الأسلوب يمكنك أن تستعيد جميع تجارب حياتك وكواجب منزلي ليتضح لك "بأنه ليس هناك فشل لكن تجارب وخبرات".

وبعد انتهاء الجلسة مباشرة قام الباحث بتطبيق مقياس الوعي بالذات مرة ثانية على أفراد العينة مع توجيه الشكر للجميع متمنيا لهم التوفيق.

الملحق رقم (٤)

تدريب المفحوصين على تقنية الإسترخاء

الهدف: إكساب المفحوصين مهارة الإسترخاء

التنفيذ: بعد قيام الباحث وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية) أمام المفحوصين (دقيقتين) تم التنفيذ بطريقة ثنائية حيث ساعد كل من المفحوصين (أ/ب) زميله على الدخول في حالة الإسترخاء (يقوم بهذا التدريب مفحوصان (أ/ب) بالتناوب:

١. اجلس جلسة مريحة، دع جسمك في وضع مستقيم غير منحنى أو مقوس ممدا قدميك، باسطا يديك على فخذيك. ارخ جميع عضلات جسمك.
٢. تنفس تنفسا بطيئا ساحبا الهواء أثناء الشهيق من منطقة أسفل المعدة ..كرر العملية ثلاث مرات.
٣. أعط أوامر إلى قدمك اليسرى بأن ترتاح، وتسترخي، ابدأ بأصابع قدميك، مخاطبا؛ استرخي.. استرخي..
٤. اصعد إلى كاحل القدم اليسرى، ثم الساق، تخيل موجة الاسترخاء بلون أزرق تكسو جميع أعضائك التي تخاطبها لكي تسترخي .. الاسترخاء يغمر جسمك صاعد من القدم اليسرى، ثم الساق، ثم منطقة الفخذ، ثم أسفل المعدة، فالقدم اليمنى، ثم كاحلها، فالساق اليسرى، وأنت تكرر الأوامر، مع تنفس بطيء، وبنبرة هامسة، استرخي، استرخي .. ثم المعدة، فالصدر والقلب، والخلق، فالكتفين والذراعين، اليدين، بنفس الأسلوب، استرخ، استرخ، ارتاحي، ثم العنق، فالرأس، المقدمة القمة المؤخرة، الأذنين، العينين، الفكين، الخدين، جميع أعضائك، يغمرها استرخاء تام، تام، تشعر بنعومة، انبساط، راحة، راحة، قد تصل الى مرحلة تشعر بخفة وراحة غير مسبوقة، وكأنك صرت خفيفا كالريشة، عش الشعور الذي تشعر به.

٥. ركز على تنفسك، حتى لا تشغل بأي شيء آخر، افرغ عقلك من أية أفكار، وإذا شعرت بأفكار تهجم عليك فلا تقاومها، دعها تمر، وكن في حالة الاسترخاء ..

٦. استمر في حالة الاسترخاء، خاطب نفسك بإيحاءات ايجابية لكي تغرس الأفكار الخلاقة التي تريد عقلك الباطن أن ينفذها، وكررها في صيغة تأكيد، وبصيغة الحاضر مع شعور بحالة من الراحة والسعادة، وتوظيف خيالك البصري والسمعي والحسي والشمي والذوقي .

٧. عندما ترغب أن تعود إلى اليقظة، ابدأ التنفس بسرعة أكثر بالتدريج، حتى تعود حالة "بينًا".

انتهى

الملحق رقم (٥)

تدريب المفحوصين على تقنية التخيل

الهدف منها: إكساب جميع أفراد العينة تقنية التصور العقلي حتى يستطيعون تصور الخبرة العقلية ومراقبتها وتحريكها وإجراء التغيير عليها.
التنفيذ: بعد قيام الباحث وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية) أمام المفحوصين (دقيقتين) تم التنفيذ بطريقة ثنائية حيث ساعد كل من المفحوصين (أ/ب) زميله على التخيل (يقوم بهذا التدريب مفحوصان (أ/ب) بالتناوب:

١. يطلب (أ) من زميله (ب) أن يسترخي، وأن يتنفس ببطء من أسفل المعدة عن طريق الأنف في حال الشهيق، ثم يحبس الأكسجين قليلا في الرأس، ثم يخرج كزفير بالتدرج من الفم، يكرر (ب) هذه الخطوة ثلاث مرات، وسوف يشعر بعدها بالاسترخاء.

٢. يطلب (أ) من زميله (ب) أن يسترخي بأن يقوم بنفس الخطوات السابقة في تدريب الاسترخاء حتى يتأكد تماما بأنه قد وصل حالة الراحة والسكون العقلي عن طريق مراقبة ملامحه، نظراته، تنفسه، ووضع الرأس.. وذلك لكي يتأكد (أ) بأن زميله (ب) يتفاعل مع التدريب.

٣. يقول (أ) لزميله (ب) الآن أريدك أن تتخيل منظرا طبيعيا جميلا (ربوة خضراء، تتساقط من جوانبها شلالات صغيرة، أنت تنظر تجلس الآن على تلك الربوة الخضراء، تنظر إلى تلك الشلالات، تسمع رقرة الماء، أصوات الطيور، تنظر إلى السماء فتري سماء صافية مكسوة ببعض السحب).

٤. يسأل (أ) زميله (ب): هل تستطيع أن تشاهد وتسمع وتحس ما ذكرته لك الآن .. إذا أجاب (ب): نعم .. يستمر (أ) وينتقل الى الخطوة التالية :

٥. تخيل تلك الربوة تصغر، تصغر، وأنت تشعر بحركتها، وفجأة تصبح تلك البروة صورة صغيرة بنفس مناظرها الطبيعية، موضوعة في إطار صغير، وفجأة تجد نفسك وأنت تجلس على كرسيك في مكانها الذي صار صحراء جرداء، تأخذ تلك الصورة في إطارها الذهبي الصغير، وعندما حاولت أن تضعها في حقيبتك، كبرت، بصورة غريبة حتى صارت قمة صغيرة كجزيرة في وسط الصحراء، ثم تحركت أنت من مقعدك، تمشيت وسرت نحوها فبدأت تلك الربوة الخضراء تقترب منك رويداً، رويداً حتى غطت جميع المسافة التي تستطيع أن يقع نظرك عليها.
٦. يسأل (أ) زميله (ب) بماذا تشعر الآن، صف لي بكلمات قليلة ما رأيت وما سمعت وما شعرت به. يتبادل المتدربان هذا التدريب.

انتهى



**Institute of Educational Studies
and Research Psychological
Counseling Department**

**Effectiveness of The Training Program of
Neuro-Linguistic Programming Techniques
A Study of Some Personality Variables of
University Students in the Sultanate of Oman**

A dissertation Submitted by The Researcher Schollar;

Ahmed Bin Ali Al-Mashani

**To obtain the Degree of Doctor Philosophy in Educational
(Psychological Counseling)**

Supervised by

Prof. Dr.

Mohammed Darwish Mohammed
Prof. & Chairman Psychological
Counseling department
Institute of Educational Studies &
Researches
Cairo University

Prof. Dr.

Mustapha Turk
Prof. of Psychology
Institute of Education and Research
Studies
Cairo University

1426 - 2006

The problem of study and its significance

Since Psychoanalysis is too rational and complicated and it needs time and efforts in one treatment of psychological disorders. This has inevitably resulted in a contradictory effect. Therefore, a new method has emerged in the psychological therapy approaches which is easier and more open to understand early to apply in a short time and it has undeniable curing results.

This not only confirms the treatment of behavior and Gestalt but also to a great level the new therapy of psychological which is called today NLP which came into vogue in the second half of the twentieth century through Bandler and Grinder and with greater modernity through Robert Dilts and Steve Andreas. Between the starting and ending points there is a disparity in the technicalities of the NLP that is highly effective in dealing with clinical case.

For example there is; Re-framing, Anchoring, Sub-modalities, Sensory language, Eyes accessing cues etc.

Today NLP fields have expanded and in general NLP is used successfully is the treatment of modalities in the cases of psychology including depression and anxiety (Duncan, et al 1990), pressures of life and fear of diseases (Brandis, 1986) and Ferguson 1987) sexual disturbances, addiction, alcoholism (Duncan, et al, 1990) Less of self- confidence (Andreas, et al, 2003).

The abnormal behavior and negative feelings are products of deviations from the knowledge and they take the form of incorrect interpretations, generalizations subjective thinking, exaggerations, limitations and other phrases like irrational conclusions. This notions depend on the theory that says negative psychological modes and feelings are caused by illogical knowledge (Clark, et al, 1994) The individual draws a negative opinion about himself and the world, the past, the present and the future. His mind is overwhelmed with passive knowledge that is called automatic thoughts because they occur involuntary unwillingly without any attempts and often without consciousness awareness. Therefore the role of the healer is to break these empty eyeless of thoughts instructing the individual to come out of that and supervise his automatic negative thoughts which reveals his pains and choose from them and deal with them with logical solutions and then his role will be that of construction and direction (Zensen et al 1995)

NLP is considered to be on one area phenomenology and behaviorism on the other. It concentrates on knowledge beliefs, perceptions of individuals have and now as a reason in the disturbance of a personality. It also benefits in the behavior to instruct individuals about the skills to keep

them interpret their knowledge, preceptors of their-selves and about the world and the future.

The attention of researchers in this new direction has moved to finding the contents of effective life, in depth, of an individual who is aware knowledgeable about his self, his social world and able to solve his own problems. Thus the researcher has found disparity one opinions of researchers the experience of self awareness as one of the personality variables as a condition of human behavior.

Some of those researchers view this experience as a passive as it overlaps with innovation and being open to other experiences and having the imagination and as aversive experience that necessarily leads to passive feelings aroused by self- evaluation that depends on the actual life of the individual and the standards busy schedules. On the other hand, some researchers believe it is encoring to undertake the social and personal responsibilities as well as it could lead him to reduce contradiction between rational and idealism in order to achieve more and get closer to the level of the best desired level (Silivia, et al ,2001)

Researches and studies have increased in this field due to the significance and the central position of an individual's self as a framework of reference for human behavior in modern psychology and this field is still fertile for research in Oman.

Researcher has taken notice of this with great care until now and this is the first attempt in this field of local study. It provides those responsible for education as well as those who work with the near generation like teachers and specialists with practical and applied data that enables them to protect the upcoming generations from other deep-rooted and more serous problems

A lot of studies else hare have been referred to that self awareness contributes in self development and illuminated the spirit of forgiveness and accept others and has respect for other different cultures (Mattew et al 1987) .

Aims of Study

This study aimed to investigate the effectiveness of the training program of neuro-linguistic programming techniques as study for some personality variables (self-awareness variable) of university students in the Sultanate of Oman.

Study Terminology

NLP it is one of the self directed techniques that includes applied technology to help the subjects (those who need guidance) to employ their potential psychological, emotional and physical to achieve the greatest change which may hope to realize harmony with the self which will drive them to feelings of satisfaction and protection, and keep the continuation of this positive change

Self – awareness expresses the tendency to exaggerated awareness of the public aspects such as appearances ways of performance anxiety about impressions of the others and the behavior of the individual and what comes out of the individual like judgments feelings or the related changes.

Private consciousness reflects the tendency to the hidden aspects within the self and the individuals' tendency to exaggerated feelings motives thoughts, psychological fantasies and his potentials and abilities.

Study hypothesis

The training of neuro-linguistic programming techniques does not change the level of extreme self-awareness of every individual in the experimental group.

From this general hypothesis two sub- hypothesizes can be derived as following;

- A. There is no indication of significant statistical differences among the average individuals of the experimental group in each of the pre-test and post test of self-awareness level.
- B. There is no indication of significant statistical differences among the average individuals of the experimental group in each of the post-test and that of the follow-up test of self-awareness level.

The study subjects

In order to investigate the validity of the two sub- hypotheses of the study, the subjects chosen were 11 students of the second year, English Language Section of the Academic year 2004/2005 from the College of Arts and Applied Sciences of Dhofar University in Salalah, Sultanate of Oman. The average age of these subjects is (20.69) years old and the Standard deviation was (0.44).

The eleven subjects of the Third Quartile were chosen from the total number of subjects (n=91)based on their highest score in the self-awareness test that was used in this study.

Tools of study

1. The Training Program (Interfering tool)

The program has aimed at changing extreme self-awareness (public and private) of the subjects who were female students of the second year from the CAAS of Dhofar University through training with a set of some NLP training techniques such as; Presuppositions of NLP, perception framework, goal setting, sensory based language, anchoring, sub-modalities, future pacing, eye movements, eye accessing cues, representational system, building rapport, and swish technique.

These were done through some of behavioral techniques taken from social learning theory such as; learning by observation, learning through models, learning through role play and social enhancement of response, because they facilitated learning and they are prevalent in a lot of research studies.

The first part of each training session included the subjects to relax their different body muscles at the highest point.

That is the contrastive response.

The researcher performed the acts as a practical model in front of the participants initiating with two arms, shoulders and ending with the feet and passing the chest, abdomen and thighs according to the steps he explained of Jacobson's method of relaxation with the participants. That means role play with suggestions and feedback from the trainer according to each subject's response in order to increase the subject's understanding of each technique.

The subjects were given home assignments for each technique to be applied in ten to fifteen minutes.

In the beginning of each session the researcher repeated the previous techniques with the subjects.

In the final part the researcher trained the subject to eliminate the simulations which activate extreme self-awareness and then to avoid them with contrastive response (Through relaxation). That was done through imagination and recall of the conscious feelings gradually from the lowest simulations to the highest to the extent of avoiding them (Negative Perception) until they were eliminated and remedied through the NLP techniques.

2. The study measure tool

In order to investigate the impact of training program the researcher designed a local test to measure self-awareness because there was no local or national Omani diagnostic tool in this field. The test is a

measure of psychometric self report to measure individual differences of self Awareness. It consists of two subsets which are public self Awareness whose items interpret the tendency of the sides of the self and Awareness of Appearance, Performance style anxiety at others, impressions and the individual's behaviors and judgments about others' Personalities and the interrelated feelings. Private self Awareness test whose items interpret the tendency of the hidden sides of the self and the tendency to feeling of the individual with his ideas and his feelings, his motivation, his behavioral tendencies, his potentials and abilities. Under these two dimensions of the self. Awareness test twenty categorized into were categorized into three scales of response from the highest score of test to the lowest and the total score of tests represent self Awareness level of the subject.

The study results

After the post test the follow up test revealed the result of the study about the indication of main effectiveness of the training program was restricted to the second dimension (Private Self -awareness) among the different sides of self-awareness structure which was according to the test and it expresses the tendency to the awareness of hidden sides of self and the tendency to the feelings of the individual, his ideas, his emotions, his motivations, his behavioral tendencies, his potential and abilities and after that the continuity of this effectiveness during the whole of the follow up duration.

The study outlines several recommendations such as conducting more research and wings NLP techniques courses and spread self. Awareness knowledge among the university students and incorporate it in the Arab tradition and train the counselors in the universities to master these techniques.

In addition to this, the other recommendations are mentioned at the end of the study.