

الباب

«الاتجاه الذي تحدده
تربية الإنسان،
هو الذي يرسم
مستقبل حياته»
أفلاطون

ما
البرمجة
اللغوية
العصبية؟

نبذة تاريخية عن البرمجة اللغوية العصبية

«كم هو سعيد من يستطيع البحث

عن مسببات الأشياء»

فرجيل



في بداية السبعينيات كان «ريتشارد باندلر» طالبًا في قسم الرياضيات في جامعة كاليفورنيا في مدينة «سانتا كروز»، وكان يستغرق قسطًا وفيرًا من وقته في دراسة أسس علم الكمبيوتر والفيزياء، وفي ذلك الحين، اعتبره الكثيرون عبقرًا في الكمبيوتر... إلا أنه كان لباندلر اهتمام آخر وهو «علم النفس»، والذي شجَّعه على ذلك صديق للعائلة كان على معرفة بالعديد من أشهر إخصائيي العلاج النفسي وأكثرهم ابتكارًا وإبداعًا في هذه الفترة، أمثال: «ملتون إركسون»، و«فرجينيا ساتير»، و«فريز برلز»... وبدون تشجيع من أحد، قرَّر باندلر دراسة علم النفس، وبتضييق مجالات دراسته وجد أن إخصائيي العلاج النفسي هؤلاء اعتادوا بشكل أخاذ ولافت للنظر الوصول إلى نتائج عظيمة.

وبعد دراسة دقيقة ومفصلة لأنماط سلوكهم المتشابهة، بدأ باندلر في اتخاذهم نموذجًا، وبنسخ استراتيجياتهم الفردية وأنماط سلوكهم وتجربتها على أشخاص آخرين - استطاع أن يحصل على نتائج إيجابية مماثلة.

وشكَّلت اكتشافات باندلر أسس وقواعد البرمجة اللغوية العصبية المعروفة أيضًا بالافتاء وبالتفوق الإنساني .

وسريعًا التقى باندلر بالدكتور «جون جريندر» الأستاذ المعاون بقسم اللغويات . . وكانت تجارب وثقافة جريندر شبيهة جدًا بتجارب وثقافة باندلر . . وكان جريندر قد حصل على دكتوراه في اللغويات في مدينة سان فرانسيسكو ، وشملت دراساته اللغوية نظريات عالم اللغويات الأمريكي المشهور «نوم شومسكي» . . وكان جريندر موهوبًا جدًا في الاستيعاب السريع للغات ، وتقليد اللهجات ومحاكاة أي سلوك ثقافي بسرعة وبراعة . . ووضعت مواهبه ومهاراته على المحك حينما التحق بالقوات الخاصة الأمريكية في أوروبا خلال الستينيات ، حيث كانت الحرب الباردة على أشدها ، وهناك تركَّز جهد جريندر على إظهار القواعد الخفية للتفكير والسلوك .

قرَّر باندلر وجريندر - بعد اتخاذ اهتماماتهما المشتركة كسنادة خلفية - ضم مهارتهما الطبيعية في علم الكمبيوتر واللغويات إلى قدرتهما الخارقة في محاكاة السلوك غير الملفوظ . . وبإقدامهما على تلك الخطوة باسرا تطوير لغة «للتبادل» جديدة . . وبملاحظة ما كانت تفضله إحصائية علاج العائلات المرموقة «فرجينيا ساتير» - التي اشتهرت حينئذ بإحداث تغييرات جذرية وشاملة في حياة أزواج على حافة الطلاق - قاما فيما بعد بابتكار حجر زاوية علم الافتاء بالتفوق الإنساني .

ثم انطلقا فجأة بقوة وبسرعة ، وراقبا الفيلسوف البريطاني وعالم الإنسان «جرجوري بيتسون» ، بشير التفكير المنظوم - أي: المنهجية المنظمة والمرتبة للأفكار الواعية واللاواعية بغية بناء القرارات

الملائمة، ثم اتجها - بندلر وجريندر - أيضاً صوب أعمال الدكتور «ملتون إركسون» مؤسس الرابطة الأمريكية للتنويم بالإيحاء.. وكان لقب «المصاب المعالج» يتعبه أينما ذهب؛ لأن إركسون نفسه كان قد نجح في التغلب على عوائق بدنية وذهنية، مثل الشلل الكامل الذي بلاه به شلل الأطفال، واستطاع أن يحقق نجاحاً عظيماً.

وختم باندلر وجريندر أعمال الملاحظة بالدكتور «فرس برلز» مؤسس العلاج بالجسالات، وبلاستعانة بهذه الأعداد الكبيرة من الملاحظات والمشاهدات الذكية والعميقة، كانا مقتنعين بأنهما وجدا طريقاً لفهم ومحاكاة التفوق الإنساني، فيما بعد.. بدأ باندلر وجريندر بإلقاء المحاضرات حول هذا الموضوع مجتذبين إليهما أعداداً متزايدة من الناس دائماً في كل مناسبة، وقاما سوياً بتأسيس أول شركة للبرمجة اللغوية العصبية.

واليوم فإن «البرمجة اللغوية العصبية» هي ملتقى العديد من طرق إدراك الاتصال والتغيير، كما أنها شقت طريقها إلى كافة مجالات الحياة الإنسانية.

إن أساليب واستراتيجيات هذه البرمجة مستخدمة في العلاج والإدارة والتربية، والصحة والمبيعات وخلافه.

ولكن في المقام الأول.. أوجدت «البرمجة اللغوية العصبية» البيئة الملائمة لمساعدة الناس على تحسين الاتصال بأنفسهم، والتخلص من المخاوف المرضية، والتحكم في الانفعالات السلبية والقلق.. ولذلك

فإن «البرمجة اللغوية العصبية» هي حقاً مصدر إقامة العلاقة الطيبة مع أي شخص حتى مع أصعب الناس طباعاً.

لقد ساعدت تكنولوجيا «البرمجة اللغوية العصبية» واسعة الانتشار ملايين الناس على التمتع بحياة أكثر سعادةً وهناءً.. ونجاح الآخرين هو الدليل القاطع المؤيد لذلك؛ حيث إنهم استطاعوا عيش حياة متزنة خالية من التحديات والمشاعر السلبية.



ماذا تعني «البرمجة اللغوية العصبية»؟

«لاكتساب المعرفة على المرء أن يدرس،
ولاكتساب الحكمة عليه أن يلاحظ»
مارلين فوس سافانت



يدرك الناس البرمجة اللغوية العصبية بطرق مختلفة، ويستفيدون منها في أشياء متباينة؛ لذا فإن تعريفها يتم بصور عديدة ومتنوعة.. فهي فضول، وهي دليل استخدام العقل، أو دراسة التجريب الموضوعي، وهي «برامج تشغيل العقل» على حد قول «كارول هارس» مؤلفة كتاب «عناصر البرمجة اللغوية العصبية».

ويضيف «ستيف أندرياس» مؤلف كتاب «البرمجة اللغوية العصبية هي التكنولوجيا الجديدة للإنجاز» أن: «البرمجة اللغوية العصبية هي دراسة التفوق الإنساني.. وهي القدرة على بذل قصارى جهدك أكثر فأكثر.. وهي الطريقة الجبارة والعملية التي تؤدي إلى التغيير الشخصي.. وهي تكنولوجيا الإنجاز الجديدة».

كل هذه التفسيرات صحيحة للغاية، إلا أن هناك تفسيرًا أكثر دقة وصحة من الناحية العلمية، وضعه مؤسسو البرمجة اللغوية العصبية أنفسهم، وهو أكثر تنقيحًا وتنويرًا.

البرمجة: تشير إلى أفكارنا ومشاعرنا وتصرفاتنا. . حيث إنه من الممكن استبدال البرامج المألوفة بأخرى جديدة وإيجابية.

اللغوية: المقدرة الطبيعية على استخدام اللغة الملفوظة أو غير الملفوظة، والملفوظة تشير إلى كيفية عكس كلمات معينة ومجموعات من الكلمات لكلماطنا الذهنية. . وغير الملفوظة لها صلة «بلغة الصمت»، لغة الوضعيات والحركات والعادات التي تكشف عن أساليبنا الفكرية ومعتقداتنا.

العصبية: تشير إلى جهازنا العصبي، وهو سبيل حواسنا الخمس التي من خلالها نرى، ونسمع، ونشعر، ونتذوق، ونشم.

■ الافتراضات المسبقة في البرمجة اللغوية العصبية:

- 1 - احترام رؤية الشخص الآخر للعالم.
- 2 - الخريطة ليست المنطقة.
- 3 - توجد نية إيجابية وراء كل سلوك.
- 4 - يبذل الناس أقصى ما في استطاعتهم بالمصادر المتوافرة لديهم.
- 5 - لا وجود لأشخاص مقاومين، إنما هناك رجال اتصال مستبدون برأيهم.
- 6 - يكمن معنى الاتصال في الاستجابة التي تحصل عليها.
- 7 - الشخص الأكثر مرونة هو الذي يسيطر على الموقف.
- 8 - لا وجود للفشل إنما هناك رأي محدد عن تجربة.
- 9 - لكل تجربة «شكلية». . فإذا غيرت الشكلية غيرت التجربة معها.
- 10 - يتم الاتصال الإنساني على مستويين: الواعي واللاواعي.

- 11 - تجد عند جميع البشر في تاريخهم الماضي كافة المصادر التي يحتاجونها لإحداث تغييرات إيجابية في حياتهم .
- 12 - إن الجسم والعقل يؤثر كل منهما في الآخر .
- 13 - إذا كان شيء ممكناً لشخص ما ، فمن الممكن لأي شخص أن يتعلم كيف يعمل الشيء ذاته .
- 14 - إنني مسئول عن ذهني ؛ لذا فأنا مسئول عن النتائج التي أصل إليها .

■ تعريف الافتراضات المسبقة في البرمجة اللغوية العصبية:

إنَّ الافتراضات المسبقة هي مجموعة من الافتراضات المسلَّم بصحتها، والتي تحدد تشكيل ومميزات السلوك وجمع المعلومات والتقييم الشخصي . . توصي الافتراضات المسبقة بمجموعة من التوجهات؛ لتمكين الناس من تطبيق فن وعلم البرمجة اللغوية العصبية، وتحقيق نتائج أهم .

1 احترام رؤية الشخص الآخر للعالم:



لكلِّ البشر مجموعة من القيم والمعتقدات تحدد أنماط سلوكهم، وقد يبدو لك سلوك شخص آخر، وكأنه تحدِّ لك، إذا صممت على تغييره للشكل الذي تريده أنت، أو ما هو أسوأ من ذلك بكثير؛ فقد ينتهي بك الأمر إلى أن تُصدم بثبات وعدم ترحُّح الناس عن قيمهم ومعتقداتهم . . فإذا نجحت في إحداث تغيير طفيف؛ فقد يرجع ذلك إلى الخوف، ويكون بدون جدوى، وسرعان ما يعود الحال إلى ما كان عليه باسترجاع الشخص سلوكه القديم .



مثلاً.. لي صديق من المولعين بكرة السلة، كان يطلب باستمرار من زوجته أن تحضر معه المباريات، إلا أن تلك اللعبة لم تكن تجذبها على الإطلاق، ولم يكن يكتفي أبداً بالقدر البسيط من الاهتمام الذي كانت توليه لهذه اللعبة، ومن الصعب التصديق أن هذا الخلاف البسيط اتسع وتضخم إلى شيء غير متوقع.. ألا وهو التفكير في الطلاق.



وبعد فترة قصيرة من هذا الحدث، اتفقتا نحن الثلاثة على أن نجتمع، وفوراً بدأ صديقي في مهاجمة زوجته متهماً إياها بعدم اهتمامها المطلق بحياته.. مع أنه كان من المفروض عليه أن يعي حقيقة أساسية وجوهرية، ألا وهي أنهما فردان متميزان مختلفان تماماً، يحبان أشياء مختلفة، وكان هو يشعر بأنها لم تعد تحبه فانفعلت زوجته وبكت قائلة:

«كل ما يريد هو أن أصبح صورة طبق الأصل منه - ماذا لو لم أحب مشاهدة التلفاز؟ أين المشكلة الخطيرة في ذلك؟» والمفروض بالفعل ألا توجد أية مشكلة خطيرة.

وفجأة طرحت السؤال التالي: «لماذا أنتما متزوجان؟» وبعدها أضفت: «فكراً في هذا لمدة دقيقة واحدة»، فتطلع كل منهما إلى الآخر، وقالت هي: «لأننا نحب بعضنا، وكنا نرغب في العيش معاً، وأن نؤسس أسرة، وأن نعيش حياة سعيدة»، وبامتنان وافق هو الآخر على هذه النقطة.

ومع ذلك.. لم يتطرق تفكير الزوج إلى شيء واضح وجلي كان غافلاً عنه تماماً، أقصد بذلك الشيء أن كلاً منا مختلف تماماً عن



الآخر، وكان هذا الموقف يترك الزوجة وأطفالها الثلاثة عاجزين وضعفاء - فقالت معبرة عن شكرها: «رغم هذا كله، أماننا هدف رئيسي واحد ألا وهو الحب والأسرة - لو لم يكن يبالغ أو يغالي في كل شيء لما واجهتنا المشاكل التي تواجهنا الآن». . لم يفكر الزوج في سخافة جعل الآخرين يشبهونه تمامًا أثناء اجتهاده المضلل لتغييرها. . وبقليل من الإثارة، سرعان ما لمس أنه كان يجب عليه أن يتقبل أوجه الاختلاف بينهما بدلًا من أن يتعمد تغييرها بأي ثمن.



فاتفق الزوجان على أن يتشاركا في اهتماماتهما بقدر المستطاع، وقبلت هي قراءة كتاب بالجلوس إلى جانبه بينما يشاهد هو مباراة لكرة السلة، ووعدا هو بأن يزداد تفهمًا وقبولًا لاهتماماتها بالقراءة والأدب. إنَّ مثل تلك الأحداث هي شيء عادي، وتطبيق ذلك الحل أنقذ زواجهما من الفشل.

قالت «مارج بيرس»: «إن الحياة هي الهبة الأولى، والحب هو الثانية، والتفاهم الثالثة». . لذا فاجعل من ذلك قاعدة لحياتك، أقدم على محبة وتفهم الآخرين، وسوف تعيش حياة أسعد.

2 الخريطة ليست المنطقة:



«إن الخريطة هي إدراك، بينما المنطقة هي الحياة». . أطلق العالم الرياضي البولندي «ألفرد كورزبسكي» هذا التعبير للتأكيد على أن

الإدراك غير الواقع .. بذلك تطرق كورزبسكي إلى نقطة أساسية، ألا وهي أنه بتغيير إدراكك لموقف ما، فإن حياتك تتغير معه.

أنت بالتأكيد تعرف أناسًا انهاروا بعد أن فقدوا وظائفهم، ولكن سرعان ما عثروا على وظيفة أفضل أو فتحوا مكاتب وشركات خاصة بهم.. وفي نهاية المطاف، كانوا سعداء أكثر من أي وقت مضى، وكانوا شاكرين للقدر على مأساتهم السابقة.

يواجه جميع البشر تحديات صعبة، وكثيرًا ما تكون النتيجة التحسر على النفس والشك في الذات والإحباط.. في أوقات كهذه قد يؤدي بنا الحزن والأسى، إلى الشعور بأن حياتنا قد انتهت فعلاً، ولكن مع مرور الوقت، نكتشف أن المأساة التي نالت منا وحطمتنا في فترة من الفترات بدت لنا وكأنها بركة في مرحلة لاحقة من عمرنا.

■ هل يعتبر الزمن عاملاً مساعداً على الشعور بالارتياح؟

في الواقع لا دخل للزمن في ذلك إطلاقاً، وبالأحرى فإن نظرتنا للموقف هي التي تتغير.. فالطريقة التي نتذكر بها التجربة مختلفة، قد يساعدك تمرين بسيط على توضيح هذه الفكرة.. ففكر في شخص تكرهه، ففكر فيه كما لو كان معك الآن، وركز بصورة خاصة على المشاعر التي تحركها هذه الأفكار.. والآن أعد التفكير في هذا الشخص مرة ثانية، ولكن في هذه المرة تخيله بأذان كبيرة مثل «ميكي ماوس»، وأنف كبير وردي اللون، وفي الخلفية دوي وصوت موسيقى السيرك، قف.. عد مرة أخرى، وفكر في الشخص ذاته، بدون التنكر ولا الموسيقى.. سوف تلاحظ أن مشاعرك قد تغيرت؛ لأن إدراكك

للشخص قد تغير هو الآخر. لاحظ كيف ترى المواقف الوجدانية، احذر من الخلط بين الخريطة والمنطقة، حينما يواجهك تحدٍّ اسأل دائماً نفسك: هل هناك معنى آخر؟

3 توجد نية إيجابية وراء كل سلوك:



امتنع الكثير منا عن التحدث مع صديق مخلص وحميم، بسبب ظرف سلبي واحد - وبدلاً من أن نتعامل مع هذا السلوك السلبي على أنه حادث فريد ومعزول، ونحاول أن ندرك النية التي بررت هذا السلوك، فإننا نركز على هذا السلوك بالذات دون غيره، وندعه يشكل إدراكنا الإجمالي الوحيد لهذا الصديق.. إذا سلّمنا بأن الناس ليسوا أنماط سلوكهم، وفصلنا سلوكهم عن نياتهم - فنكون قد وفرنا على أنفسنا خيارات للأمل عديدة.

مثلاً.. إذا سألت لصاً عن سبب سرقة قد يقول لك: إنه لجأ إلى السرقة؛ لكي يطعم عائلته.. وبالتركيز على نية تصرفه سوف تلاحظ قدرًا من طيبة القلب، ربما قد تجد أوجه تشابه أخرى، ولكن في إدراكك العقلي يظل سلوكه هو قاعدة الحكم عليه وانتقاده ولو بصرامة.. إذن عندما نتعامل مع الناس، فمن الضروري أن تفصل بين سلوكهم ونياتهم وإلا فسوف تقع في شرك التعميمات، تذكر ألا تدع تصرفاً واحداً لإنسان يصبح إدراكك الكلي له؛ لأننا نحن في الحقيقة أكثر من تصرف واحد وفي النهاية من الأفضل التمسك بالاعتقاد أن وراء كل سلوك نية إيجابية.



قال أرسطو: «أعتقد أن الهدف من وراء كل علم وكل تساؤل، وكذلك كل نشاط ومواظبة، هو قصد الخير».

يبدل الناس أقصى ما في استطاعتهم بالمصادر المتوافرة لديهم:

4



هل استرجعت ماضيك، وتذكرت شيئاً فعلته، ثم قلت لنفسك: «كم كنت أحمق؛ لأنني تصرفت بهذا الشكل!» كلنا نشعر بالندم والحسرة بشأن القرارات الخطأ والمؤسفة التي اتخذناها في حق أنفسنا. . ولكن إذا فكرت في الأمر، فقد تجد أن مصادرك ومعارفك كانت كل ما تمتلكه حينذاك، وهي التي جعلتك تتخذ هذه القرارات مهما كانت سيئة. هذا كل ما كنت ملماً به في هذا الوقت، واليوم أنت تعرف المزيد من الأشياء، وتساعدك خبرتك على اتخاذ قرارات أفضل. . مع مرور الأيام سوف تكتسب معرفة وخبرة أوسع وأكمل تجعلك أكثر حكمة وسعادة.

والواقع المؤكد كلياً هو أن ما يفعله الناس هو محصلة أو نتيجة لقيمهم ومعتقداتهم وتجاربهم المتراكمة حتى تاريخ ما من أعمارهم، كما أن تلك المعرفة هي أساس سلوكهم، وبدلاً من أن تنزل الأحكام على الآخرين حاول أن تساعدهم على أن يفهموا بشكل أفضل أوضاعهم وأحوالهم، وقدم لهم تبصرك من أجل معاونتهم على إدراك الموقف بصورة أوضح. بهذا الشكل لن تساعد الآخرين على أن يصبحوا أفضل ما يمكنهم فحسب، بل سوف تضع نفسك على الطريق الصحيح؛ لكي تصبح أستاذاً في فن الاتصال.

5 لا وجود لأشخاص مقاومين إنما هناك رجال اتصال مستبدون برأيهم:

5



لا تعني مقاومة الشخص للاتصال أنه قاسٍ وعنيد بصورة مستديمة، لكن ببساطة: إنه متصلب تجاه واقعة محددة أو حادثة بالذات.. لقد اختلف كل منا مع أناس، وحاولنا أن نغير آراءهم ولكن دون جدوى، وربما لم يتزحزحوا عنها، ولكن ذلك لا يعني أنهم كذلك دائماً، ولا يمكن زحزحتهم عن آرائهم، وتمكينهم من فهم الرأي الآخر، فحتى لو التقيت بشخص في حالة «غرور وتكبر»، ولم يتزحزح عن آرائه الشخصية، في هذه الحالة اختر للتواصل معه والوصول لتحقيق تفهمه للرأي المخالف ما يعرف بـ «مفهوم المشاركة»، وفيه تقوم بشرح وجهة نظرك بصراحة، وتسال الشخص الآخر إذا أدركها وفهمها كما تعنيها أنت، ثم ببساطة اطلب رأيه، هكذا تكون قد ساعدته على الخروج من حالة التكبر والغرور، وإبداء مزيد من المرونة والتفتح.. وسترى كيف أن مفهوم المشاركة من شأنه مساعدتك على تجاوز مرحلة الغرور والتكبر والتجروء على أسلوب الاتصال الإيجابي من منطلق الإيمان الأكيد بالقدرة على إنجازه والحرص على تحقيقه.

6 يكمن معنى الاتصال في الاستجابة التي تحصل عليها:

6



إذا أدليت ببلاغ، وجاءت الاستجابة عليه بما لم تكن تنتظره، فجرب شيئاً مختلفاً إلى أن تحصل على الإجابة المرغوبة.

بعبارة أخرى .. فإن إثارة اهتمام شخص والتقرب منه - يجب أن يتناسب مع نوع الاستجابة التي تنتظرها منه .. وعلى سبيل المثال، دعنا نتخيل الموقف الحساس الذي قد نجد أنفسنا فيه حينما نرغب في التفاهم مع زوجة قلقة ومضطربة.

توقف لحظة، خذ نفساً عميقاً، وكرّر ما قلته .. ولكن بصيغة أخرى .. فسّر ما تقوله، وتأكد أن زوجتك فهمت ما تقصده .. تذكر أن طريقة تبليغ أفكارك سوف تحدد نوع الاستجابة التي تصلك .. واصل المحاولات ونوع طريقة إيصال الفكرة إلى أن تصل إلى تفاهم متبادل.

7 الشخص الأكثر مرونة هو الذي يسيطر على الموقف:



ظلت ذبابة تصطدم بنافاذة مغلقة، مجهدة نفسها بالطيران نحو النافذة دون أن تستطيع الخروج منها، إلى أن هلكت الذبابة من الإجهاد، في حين كان بالقرب من النافذة باب مفتوح، وكان سبيلها إلى الحرية .. هذا السلوك، وأمثاله، يدلُّ على انعدام المرونة.

من ناحية أخرى، فإن الدراسات التي أجريت على الفئران هي بمثابة مثال جيد على المرونة الفعلية .. وضع الباحثون فأراً في متاهة وفي نهايتها وضعوا قطعة من الجبن فاستعمل الفأر حاسة الشم للتحرك في المتاهة حتى وصل إلى الجبن، وكرّر الباحثون هذه التجربة لمدة أسبوع، وفي نهايته قاموا بتغيير مكان الجبن، وكان الفأر يتجه إلى المكان الذي اعتاده للحصول على الجبن، لكن في هذه المرة لم يجد

شيئاً.. وبعد محاولات عديدة باءت بالفشل تأقلم الفأر مع الموقف الجديد، وبدأ بالبحث بدلاً من التوجه إلى المكان القديم، ونشط في بحثه حتى وفق في النهاية ونال مكافأته.

ومع أن لهدذين المثالين متغيرات خاصة، إلا أنهما يسلطان الضوء على إمكانية الحصول على نتائج أفضل بإبداء المرونة، كما أنهما يوضحان كيف أن للمرونة أو عدمها تأثيراً على حدوث نتيجة معينة.

وإذا جاز التعبير يتصرف العديد من الناس كالذباب، حين يعيدون ويكررون أنماط السلوك الفاشلة، ويقولون الأشياء نفسها، ويفعلون الأشياء ذاتها، وفي النهاية يسودهم التعب والإجهاد، وأيضاً الإحباط.. لا تنس أن تظل مرناً في كل شيء تفعله، حيث إن المرونة هي القوة.

8 لا وجود للفشل بل هناك رأي محدد عن تجربة:



إنَّ الناس ميالون إلى الالتفات بأفكارهم إلى الأشياء المؤسفة التي مضت في حياتهم، وتأمل الصعاب والمضايقات التي واجهوها واعتبروها إخفاقات وفشلاً، وسرعان ما تظهر مشاعر عدم الملاءمة.. ففي مجال الأعمال مثلاً يجرب شخص أسلوباً جريئاً لزيادة رقم مبيعاته، ثم يحصل فقط على نتائج ضعيفة، فيتجنب أية مخاطرة أو محاولة جديدة في المستقبل.. وفي مجال العلاقات الإنسانية، فالمرأة التي تكتشف خيانة زوجها قد تعتقد في النهاية أن جميع الرجال غير أوفياء، ولاحقاً قد تتجنب كافة الرجال دون تفریق ولا تمييز.

ولكن عندما تسأل أشخاصًا ناجحين أن يدلوا بأسرار نجاحهم، سوف يُقصُّون عليك قصصًا وحكايات تحديات وفشل وإخفاق، وسوف يتلون عليك كيف استطاعوا التغلب على جميع هذه التحديات والهزائم والنكسات.. وفي النهاية أصبحوا أقوى من أي وقت مضى، إن ماضيك لهو حقًا كنز من التجارب القيمة المتوافرة لديك؛ كي تستفيد منها.. «جون جريندر» كان على حق فعلاً حينما قال: «الماضي لا يضاهي المستقبل».

لا أهمية لعدد المرات التي تكون قد فشلت فيها في الماضي، كل ما يهم هو أنك كيف تستفيد من هذه التجارب. كما يقول الصينيون: «يأتي النجاح من القرارات الصائبة، والقرارات الصائبة تأتي من التقدير السليم للأمور، والتقدير السليم يأتي من التجارب، والتجارب تأتي من التقدير الخطأ للأمور».

انطلق.. خاطِر.. قيم الأمور.. وقم بتهيئة واستخدام تجاربك الماضية ومعرفتك حتى تنجح في المستقبل؛ لأنه رغم كل شيء، لا يوجد فشل، وإنما رأي محدد عن تجربة مضت.

لكل تجربة «شكلية».. إذا غيرت الشكلية غيرت التجربة معها:



9

زارتني امرأة في مكتبي بمونتريال معلنة بقوة أنها تبغض الصراصير، وقبلها بدقائق كانت قد هربت من منزلها؛ لأن صرصاراً خرج زاحفاً ببطء من زاوية مطبخها.. فسألتهما عما كان يخيفها في الصرصار، وبلا تردد قالت لي: إنها تكره لونه ومظهره. فركزتُ

على اللون أولاً طالباً منها أن تسمي هذا اللون . . فقالت: «أسمر أو بني قاتم» . . وبالصدفة كان هذا اللون لون البنطال الذي ترتديه في هذا اليوم، فسألته: «ما لون بنطالك؟» . . بعد ابتلاع عصبيتها، أدركت المرأة لون بنطالها، وضحكت في الحال . . ثم فجأة طلبت منها أن تفكر في شخص كان يضحكها، ولما جاء هذا الشخص على بالها ضحكت من جديد . . كان اسم صاحبها «مايكل»، وأصبح اسم الصرصار مايكل، وحينما جعلتها تتخيل الصرصار، وهو يرتدي بنطالها أسمر اللون . . ثم أضفنا أذني أرنب كبير لهذا الصرصار، وتخيلناه وهو يغني «تلألئي وأبرقي أيتها النجمة الصغيرة»، ومنذ ذلك الحين، كلما نوهت بكلمة «صرصار» أخذتها نوبة عنيفة من الضحك .

كانت للتجربة والبرنامج في ذهنها تشكيلة معينة، وكانت حالتها تلك خوفاً مرضياً . . ولما ساعدتها على تغيير هذه التشكيلة تغيرت تجربتها بالكامل، وشعرت بالارتياح - قد يحدث لك الشيء ذاته . . فحينما تفكر في تجربة سلبية، ارجع إلى تشكيلة التجربة - انظر إليها من زاوية مختلفة، وسوف تغير التجربة بأكملها.

يتم الاتصال الإنساني على مستويين: الواعي واللاواعي:

10



صرّح العالم الفرنسي «جورج أ. ملر» من جامعة «هارفارد» في الدراسة التي أجراها عام 1956م بأن العقل الواعي قادرٌ على استيعاب أكثر من سبع (+) قطعتين من المعلومات في لحظة ما . . أي أن سعة العقل الواعي محدودة . . أما العقل اللاواعي ففي إمكانه استيعاب ما يزيد على 2 بليون معلومة في الثانية.

وفي الواقع يحتوي العقل اللاواعي على جميع ذكرياتك وبرامجك منذ كنت جنيناً في الرحم أي أن للعقل اللاواعي قدرة استيعاب لا محدودة على الإطلاق . . كيفية برمجتك للاتصال خلال فترة الصبا والشباب لاتزال موجود في عقلك اللاواعي خلال المراحل المتقدمة من العمر، وأيضاً ردود أفعالك الاعتيادية تجاه أشياء معينة وتصرفات محددة .

باختصار؛ فإن هذه البرامج الموجودة منذ أمد طويل هي التي تحدد طبيعة سلوكك .

والأخبار السارة هي أننا نستطيع تبديل أي برنامج؛ لتمكيننا من التمتع بحياة أسعد . . ومن هنا نستطيع ترقية الاتصال بأنفسنا وبالأخرين، ويمكن التحدي في تحديات عقلك الواعي؛ حيث إنه هو الذي يتولى برمجة عقلك اللاواعي .

فالبداء يكون بالتأثير على العقل الواعي، وكذلك على تقديرنا وتقييمنا للأشياء التي نقولها لأنفسنا ولغيرنا، وهو شيء لا مفر منه، ولذا فمُ بالغاء ومحو الأحاديث والأفكار السلبية، واستبدال بها أخرى إيجابية جديدة . . مثلاً إذا اعتقدت أن فلاناً شرس وقاس، فقم بالغاء هذه الفكرة فوراً؛ لأنه في صميم القلب لا وجود لأي شخص شرير . إن ما يقلقك هو السلوك، وفيه تجد نية إيجابية . . ركّز على النوايا الإيجابية، وأوجد تفسيراً مختلفاً للموقف . . حينما تتصرف بهذا الأسلوب تقوم بتزويد عقلك الواعي بمعلومات طيبة، ونتيجة لذلك يغذي عقلك الواعي عقلك اللاواعي ببرامج طيبة وفي النهاية سوف تجد نفسك تمارس اتصالاً أفضل من أي وقت مضى .

يوجد عند جميع البشر في تاريخهم الماضي جميع المصادر التي يحتاجون إليها لإحداث تغييرات إيجابية في حياتهم:

11



فكّر في موقف مضى حينما كنت تشعر بالثقة في النفس، وكنت متحفزاً للعمل، على سبيل المثال حصولك على شهادة أو ترقية متوقعة منذ زمن طويل، أو إتمام صفقة مبيعات ناجحة، أو ولادة أول طفل لك - عش إحدى تلك التجارب من جديد، كما لو كانت تحدث الآن، قُم برؤيتها وسماعها والشعور بها مرة ثانية، واستفد من القوة التي تمدك بها هذه التجربة، وقبل أي شيء تذكرها.

كلما احتجت إلى الشعور بالثقة والتشجيع؛ فعد إلى هذا الزمن الإيجابي، وعشه مرة أخرى، وسوف يزودك بالحافز الذي تحتاج إليه في الحاضر والمستقبل.. كرّر التجربة كلما احتجت إلى ثقة وتشجيع.

ليست هناك حدود للاستعانة بمصادر الماضي - سواء كانت للاسترخاء أو للحب أو للاتصال الجيد - فإن ماضيك منجم حافل بالمصادر، من شأنها تمكينك من التمتع بحياة أكمل وأفضل.

12 إن الجسم والعقل يؤثر كل منهما في الآخر:



إنّ وجوهنا وحركات أجسامنا مرآة لأفكارنا، والعكس صحيح.. جرّب ما يأتي: فكّر في شيء لا تحبه - فكّر فيه كما لو كان هنا أمامك الآن أثناء التفكير فيه، لاحظ بدقة تعبيرات وجهك وحركات جسمك، والآن اعمل عكس ذلك - فكّر في شيء تحبه كما لو كان هنا أمامك الآن، ومرة أخرى سجل بعناية تعبيرات جسمك.

والآن جرب ما يلي.. أهبط كتفيك، ونكس رأسك، وتنفس جيداً، وقل: «أشعر أنني في حالة رائعة!» مع أنك غالباً لا تشعر بهذا الشعور، جرب شيئاً آخر: انهض واستقم، ادفع كتفيك إلى الخلف، ارفع رأسك، تنفس بعمق، وقل: «إنني في حالة بؤس».. أعتقد أن ذلك لن ينجح أيضاً.. هذا ما نقصده بالتأثير المتبادل للجسم والعقل في بعضهما - كلاهما مرتبط بالآخر داخلياً.



كلما قابلتك تحد، لاحظ بعناية حركات وجهك وجسمك.. فإذا واجهك موقف كثير المطالب، قل: «ألغ» واتخذ الوضعية البدنية الأكثر توافقاً وتناسباً مع أفكارك - فوق كل شيء، ابتسم وقل لنفسك: «أنا قادر على معالجة هذا الموقف»، وسوف تكون على الطريق الصحيح للسيطرة الفعلية والكاملة على عقلك.

إذا كان شيء ممكناً لشخص ما - فمن الممكن لأي شخص أن يتعلم كيف يعمل الشيء ذاته:

13



قال الإمبراطور الروماني «ماركس أورليوس»: «لا تعتقد أن ما هو صعب عليك يعجز أي إنسان عن عمله، ولكن إذا كان شيء في مستطاع إنسان؛ فاعتبر هذا الشيء في متناولك أيضاً».. طبعاً، هناك قواعد تنطبق في هذه الحالة:

- يجب أن تكون لديك رغبة قوية في التعليم.
- يجب أن تباشر التعلم.
- يجب أن تلزم نفسك بالتعلم تحت أية ظروف.



إذا وجدت ضمن معارفك شخصًا حكيمًا واجتماعيًا وهادئًا، يُحسن ويتقن الاتصال بالآخرين - فكلُّ ما عليك عمله هو اكتشاف استراتيجيته وتجربتها على نفسك، ثم قُمْ بتطبيقها، استمر في تضبيطها وتعديلها إلى أن تصبح طبيعة ثانية لك .

أنا مسئول عن ذهني؛ لذا فأنا مسئول عن النتائج التي أصِل إليها:

14



من السهل عتاب ولوم الآخرين، ونسب مشاكلهم ومناعبك إليهم.. حينما تلقي اللوم على الآخرين، تقرر التنازل عن قدرتك واختيار المستوى الأدنى للطاقة، والنتائج البديلة.. أما إذا قلت لنفسك: إنك مسئول عن حياتك، فلن تلوم أو تنتقد أحدًا، ولن تقارن أحدًا بنفسك أو بشخص آخر، مهما يكن واجبًا أن تقرر أن تصبح أفضل ما استطعت، وهكذا سوف تمتلئ بالطاقة الإيجابية، وتسعى إلى إيجاد الحلول المناسبة لأي تحدٍ يقابلك، وسوف تصبح سيد عقلك وقبطان سفينتك .

قال «ألكسندر جراهام بل»: «الإنسان بصورة عامة غير مدين إلا بالقليل لما ولد به.. فالإنسان هو محصلة ما يعمله لنفسه» .



والآن، أمامك صورة جلية وواضحة عن مؤسسة البرمجة اللغوية العصبية.. ابدأ اليوم، اقرأ الافتراضات المسبقة يوميًا، وقُمْ بتطبيقها.. أنا أضمن لك - لو فعلت ذلك - أنك سوف ترى حياتك ترتقي، وسوف تقترب من درجة أستاذ في فن الاتصال .