

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً- في الإطار النظري

أ. في البرمجة اللغوية العصبية

- مقدمة
- في تعريف البرمجة اللغوية العصبية
- التعريف الموسوعي
- التعريف الغير موسوعي
- في نظريات البرمجة اللغوية العصبية
- في تقنيات البرمجة اللغوية العصبية

ب. الوعي بالذات كمتغير من متغيرات الشخصية

- مقدمة
- في تعريف الوعي بالذات
- التعريف الموسوعي
- التعريف الغير موسوعي
- في نظرية الوعي بالذات
- في تقنيات تعديل الوعي بالذات

ج. مجالات البرمجة اللغوية- الوعي بالذات

ثانياً- في الدراسات السابقة

ثالثاً- في فروض الدراسة

أولاً- في الإطار النظري

أ. في البرمجة اللغوية العصبية

مقدمة

تعد تقنيات البرمجة اللغوية العصبية قديمة النشأة ، تضرب بجذورها في بعض المذاهب الفلسفية القديمة ، حتى وإن ظهرت كمجموعة تقنيات أو فنيات حديثة على يد كل من باندلر وجريندر Bandler & Grinder ، اللذان اتجها إلى توظيف معرفتهما و خبراتهما في ثلاثة فروع من المعرفة؛ اللغويات Linguistics وعلوم الكمبيوتر Computer وعلم نفس الجشالت Gestalt Psychology. كما استفادا من علم السبرانية cybernetics والفلسفة وعلم الأعصاب بالإضافة إلى إدارة الأعمال والقانون والتربية (Dilts,3,1983).

طبق جريندر وباندلر هذه التقنيات من خلال دراسة حياة الناس الناجحين في حياتهم ومهنتهم ، فوضعا نظام التمثيل الذي تطور إلى تقنية الاقتداء modeling وهي عبارة عن نموذج للاستراتيجيات التي وضعها الناجحون حتى حصلوا على إنجازات مميزة.

و يعود تاريخ ظهورها إلى عقود قبل هذا التاريخ وخاصة ما يتصل منها بالأبحاث التي أجريت من قبل القوات الجوية الأمريكية والمخابرات المركزية حول اللغة ووضع النماذج ودراسة حركة العين ودلالاتها. وسبق ذلك جهد بعض العلماء والباحثين الذين أنشأوا مشروع أبحاث التواصل بقيادة جريجوري باتيسون، من خلال دراسة وسائل التواصل، والعلاج النفسي والعلاج السريع وسلوك الحيوانات (هاريس، ٢٠٠٤/٣٥).

هذا بالإضافة إلى الأبحاث التي كان يتم إجراؤها داخل معهد الأبحاث العقلية، التي كان من بين أشهر أعضائها " بول فاتزلافيك" والراحل " ديفيد ويكلاند " وأطلق على

هذه المجموعة اسم "جماعة بالوالثو"، قامت هذه الجماعة بدراسة المناهج والتقنيات التي كان الممارسون آنذاك يستخدمونها ومن بينهم (بيرلز، وساتير " وأريكسون " و" هكسلي " وقد درس هؤلاء الباحثين أعمال وأقوال هؤلاء العلماء، الأمر الذي أحدث أثرا في الآخرين، درسوا عملياتهم ومحتواها من حيث تقنياتها، ثم قاد ذلك إلى بحوث أخرى في جامعة (ستانفورد) وكان لذلك تأثيرات كبيرة على كل الرواد الأوائل في هذا المجال (هاريس، ٢٠٠٤، ٣٦).

بعد ذلك تتالت الجهود في هذا المجال، ثم برزت جهود كل من (باندلر) و(جريندر) اللذين بلورا تلك الجهود السابقة، من خلال تحديد جميع تقنيات الإتصال اللفظي وغير اللفظي، وغيرا في الإستراتيجيات التي استخدمها كل من (ساتير) و(أريكسون) و(بيرلز Satir, Perls and Erickson) وطورا مع بقية الباحثين في البرمجة اللغوية العصبية مثل روبرت ديلتس Robert Dilts هذه التقنيات والإستراتيجيات. كان هدفهما متجها إلى تطوير طريقة تعليم الناس الإستراتيجيات التي تساعدهم على تغيير أساليب حياتهم أو أعمالهم للحصول على نتائج إيجابية، وخاصة تغيير السلوك السلبي إلى سلوك إيجابي (Robinson, 1987).

وفي هذا السياق انضم إلى مؤسسي البرمجة اللغوية العصبية كثير من المساهمين الذين أثروا فيها من خلال بناء الأطر والنماذج التي تطورت ولا تزال تشهد حتى هذه اللحظة جهودا مستمرة لتطوير مفاهيمها، متيحين المجال لعلماء وباحثين آخرين، ويتوقع أن يشهد المستقبل تعظيما لدور هذا المنهج (هاريس، ٢٠٠٤، ٣٤).

من هنا يمكن القول بأن البرمجة اللغوية العصبية هي جهد تراكمي يتجذر في بعض النظريات ذات النزعة الإيجابية في نظرتها إلى الإنسان، ثم تمت صياغتها في منهج علمي تجريبي يلخص العديد من الإسهامات العلمية المميزة التي تهدف إلى تزويد الفرد بأدوات وتقنيات يستطيع عن طريقها الاتصال الفعال مع بعد اللاوعي في شخصيته، ما يتيح إمكانية إحداث التغيير في شخصيته بما يؤهله لحياة سوية

ومستقرة، تدعم دوره الإيجابي وتمكنه من إدارة أفكاره ومشاعره وانفعالاته بما يساعده على تحقيق النتائج التي يريد.

في تعريف البرمجة اللغوية العصبية

١. التعريف الموسوعي:

تواتر العديد من الباحثين على إعطاء تعريف موسوعي للبرمجة اللغوية العصبية على النحو التالي: اللغوية مشتقة من الكلمة اللاتينية *Lingua* وتعني اللغة. وهي تعبر عن العمليات العصبية ممثلة ومرتبطة ومتسلسلة إلى نماذج واستراتيجيات من خلال اللغة وأنظمة الاتصال.

أما العصبية *Neuro* فهي مشتقة من الكلمة الإغريقية *Neuron* أي عصب و تشير إلى أساس عقائدي ملخصه أن جميع أشكال السلوك تعتبر نتيجة للعمليات العصبية (Bandler & Grinder, 1979).

و تعني البرمجة اللغوية العصبية *Neruo-Linguistic Programming*

برمجة الأعصاب لغويا (التكريتي، ١٩٩٩). ويراد بها طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الإنسان، أي برمجة دماغ الإنسان. فالإنسان يكتسب بذور برمجته العصبية من أبويه ومدرسيه وأقرانه وبيئته ووسائل الإعلام وعن طريق ذاته (الفقي، ٢٠٠٢).

٢. التعريف غير الموسوعي:

تعرف البرمجة اللغوية العصبية بأنها التكنولوجيا الجديدة للإنجاز أو هي إمكانية أن يصبح الشخص أفضل من الحال الذي كان عليه *NLP is the new technology of achievement* (Andreas, et al, 2003).

ويشبه هذا التعريف (البرمجة اللغوية العصبية) ببرامج الحاسوب ومختبرها العقل البشري، وخاماتها الأفكار والأحاسيس والمشاعر، مجزأة إلى عناصر، يستطيع الفرد بالنظر والسمع واللمس والذوق والشم التصرف في خصائصها الحسية فيغير بذلك من معناها والشعور بها وتبعا لذلك يتغير السلوك الناتج عن ذلك.

ويعتبرها المؤسسون الرواد تكنولوجيا جديدة لتنظيم وفهم بناء خبرة المسترشدين (Dilts, et al, 1980).

تدور الفكرة المحورية للبرمجة حول مفهوم أن الناس لا يدركون خبراتهم بواسطة حواسهم الخمس فحسب (البصر، السمع، اللمس، الشم، والحدس) وإنما يستخدمون الذاكرة واستدعاء مدركاتهم من خلال الحس المبني على النظام التمثيلي، وتستند البرمجة على تعريف تفاعل الأنظمة الحسية للأفراد والسلوك وتقوم بتعديل هذه الحزم لمساعدة الأفراد في تحقيق الأهداف (Forman, et al, 1986).

و تفترض البرمجة اللغوية العصبية بأن السلوك في عمومته يتجه لتحقيق التوافق ويحدث عكس ذلك عندما يتم تعميم اللاتوافق على كامل الموقف أو السياق الذي يتعرض فيه الفرد إلى تجربة معينة عندما لا يكون ملائما أو في حال توقف التكيف عن تغيير سلوك الفرد (Dilts, 1980).

بعد استعراض أشهر التعريفات للبرمجة اللغوية العصبية يمكن أن أخلص إلى التعريف الذي ينطلق منه الباحث في هذا البحث، لكون الدراسة تعالج موضوعا في الإرشاد النفسي " فالبرمجة اللغوية العصبية هي أسلوب من أساليب الإرشاد النفسي يتضمن تقنيات تطبيقية لمساعدة المسترشدين على توظيف مواردهم النفسية والعاطفية والعضوية لتحقيق التغيير الأفضل الذي ينشدونه فيحقق لهم التوافق الذي يقودهم إلى الشعور بالرضا والحفاظ عليه " و يواكب هذا التعريف النمو الذي تشهد البرمجة اللغوية العصبية، وخاصة في مجال التنمية الذاتية وتطوير الشخصية والارشاد النفسي، و ربما كان من الطبيعي أيضا ان تشتق مجالات أخرى كثيرة تعريفات

مختلفة لهذه التقنيات لأن مجالات البرمجة شهدت توسعا لم يكن يخطر على بال مؤسسيها (Bandler,2004).

في نظرية البرمجة اللغوية العصبية

لم يتم حتى الآن وضع منهاج هيكلي لهذه المبادئ، ويعزو مؤسسوها ذلك إلى أنها اتخذت لنفسها مساراً متكاملاً وكلها للأداء. غير أن ديلوزيه وهي أحد المساهمين في تطوير البرمجة اللغوية العصبية ترى أن " البرمجة اللغوية العصبية التقليدية نبعت من علم اللغويات والعلاج بالجشثات ونظرية النظم وقد أنتجت هذه العلوم " الأنماط اللغوية العصبية " وأظهرت مدى ارتباطها بالبنيان العميق لخبرة الإنسان، وقد قاد ذلك إلى أفكار النظم التعبيرية والأشكال الفرعية للحواس والاستراتيجيات وفصل النوايا عن السلوك والتقنيات التي ارتبطت بهذه العناصر كنتيجة طبيعية لها. حيث تم الربط بين الفسيولوجيا وعلوم اللغة والحالة الذهنية الداخلية.. ثم تخلص بقولها: " إن البرمجة اللغوية العصبية التقليدية استكشفت بنيان الخبرة وطرق التعبير عنها في اللغة وتقنيات تحليل خبرات البشر والتعامل معها (مجلة عالم البرمجة اللغوية العصبية نقلا عن هاريس ص ٧٦، ٢٠٠٤).

لكن أصحاب هذا الاتجاه ومنهم ديلتس: لا يرونها نواة لنظرية بل هي عبارة عن تقنيات لا تتوقف فائدة تطبيقها على مصداقية القياس (Dilts,1980) . وهذا يتفق مع رأي باندلر وجريندر " تعتبر البرمجة نموذج لتطوير تقنيات التميز من أجل تحقيق أهداف معينة. وقدمت البرمجة اللغوية العصبية نماذج للعلاج والإرشاد النفسي (Fred,1984)

وفقا لما ذكر فإن هذه الرؤية تتيح الفرصة للتعرف على الحكمة الموروثة للجسم البشري والاستفادة من هذه المعرفة، وتطلق تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية من المبادئ التالية:

الحالة: وتشير إلى تطوير الحالة المناسبة التي يتم فيها تحسين التميز. وأحد العناصر المهمة هنا عبر عنه "كاستانيدا" بإيقاف العالم. إنها حالة واضحة جداً، حيث يدور حوار داخلي وتتغير الرؤية من المركز إلى المحيط، وتتاح الفرصة للشخص لكي يتخلص من التوتر.

العلاقة بين الوعي واللاوعي: وتعني الوصول إلى درجة عالية من العلاقة بين الوعي واللاوعي من خلال مصادرهما ومعرفة متى يمكن استخدام "الفكر المسترسل للمعقل اللاوعي الأكثر إبداعاً. ويسري هذا الأمر على المواقع الإدراكية والقدرة على التحول داخل وخارج الرؤى الإدراكية المنفصلة للشخص عن نفسه.

التوازن بين التطبيق والتلقائية: تعني السماح للنفس بالتححرر من النشاط المدبر والبقاء على طبيعتها.

الموقع الإدراكي: وهو يعبر عن تغيير المواقع بحيث يتيح خيارات أكثر لرؤية الموقف، ومن خلاله تتاح الرؤية الحقيقية لحركة الشخص على خريطته الشخصية، وهذا يساعده على اتخاذ موقف موضوعي تجاه العلاقة بين الشخص والمواقف.

الإنبعاث: حيثما يوجه الشخص انتباهه لتحديد مدى جودة رؤيته الإدراكية للأمور، وذلك بتركيز انتباهه على جانب واحد، فإنه قد يغفل عن الجوانب الأخرى. لذا يمكن للشخص أن يحرك انتباهه إلى جزء آخر، حتى يحصل على تفاعل إيجابي.

المرشحات: كل شخص يدرك الأمور بشكل اختياري وفقاً لخبراته وعوامل الارتباط لديه، ويستطيع الشخص أن يضع خبراته وحدوده الشخصية بعيداً عن الشيء الذي يدركه حتى لا يتأثر إدراكه بها، وبالتالي لا يحقق التغيير.

التوصيف المتعدد: يشير إلى توسيع نطاق التعريفات، وبدلاً من تكوين فهم واحد لقضية ما، يمكن للشخص إن يوسع إطار استجاباته نحو تلك القضية. من خلال هذه المبادئ يتضح بجلاء أن البرمجة اللغوية العصبية تستند على التفاعل مع ما يجري في عقل الفرد، وقد أثرى هذا الاتجاه كثيراً مجال تطوير الشخصية، بل وساهم في توسيع آفاق العلاج والشفاء الذاتي.

كما أن هذا الاتجاه تدعمه الأبحاث التي تشير إلى أن المناعة يمكن تعلمها، لأن لجسد الإنسان عقل، وذلك بناء على اكتشاف عالم النفس روبرت أدر Robert Ader الذي توصل إلى أن الجهاز العصبي يتصل بالجهاز المناعي بطرق عدة تجعل المخ والعواطف والجسد متصلين دائماً، بل ومتضافرة. كل ما قيل ينبئ عن آفاق واسعة لا يزال مطورو البرمجة اللغوية العصبية يعتقدون بأن هناك الكثير الذي يمكن إنجازه في مضمار الإرشاد والعلاج النفسي، مثلما الأمر كذلك في المجالات المختلفة التي سيتم التطرق إليها لاحقاً.

مما سبق عرضه يمكن القول بأن البرمجة اللغوية العصبية نظرية إرشاد نفسي توفيقية توظف كثيراً من الأساليب الحديثة السريعة والفعالة في عملية الإرشاد النفسي. لقد اتسم القرن العشرين بظهور علم النفس كعلم وظهر فيه التحليل النفسي والعلاج النفسي كأساليب تجد تفسيراتها فيه، فبرز فرويد وغيره مثل جانيه وأدلر ويونج، إلا أن هؤلاء لم يأخذوا بأفكار فرويد على ما كانت عليه. كما لم يتخل أي منهم عن أساسيات أفكاره. ثم ظهر العديد من مدارس علم النفس القائمة بذاتها، ذات أساس نظري منبثق من فلسفاتها، وكل مدرسة تختلف عن الأخرى.

ففي علم النفس نظريات كثيرة للعلاج النفسي، وهي تتراوح بين النظرية الجزئية داخل فرع من الفروع وبين النظرة الكلية التي تحاول تأطير علم النفس بأكمله. وليس هدف هذه الدراسة استعراض جميع هذه النظريات السيكلوجية المعاصرة، لكن رصد تياراتها من شأنه أن يفضي بنا إلى موقف البرمجة اللغوية العصبية منها، ويمكن القول بأن هناك تيار النظريات الميكانيكية (مثير- استجابة) ومدرسة التحليل النفسي التي تعتبر امتدادا للنموذج البيولوجي وتيار النظريات المعرفية التي تضع وسيطا بين المثير والاستجابة (S.C.R) وهي علم نفس الجشالت و التيار العقلاني- الانفعالي و علم النفس الإنساني. فبينما يريد التيار الأول أن يقطع صلته بالفلسفة، معتبرا معيقة للمنهج العلمي الاستقرائي الذي يريد لعلم النفس أن يلتزم بصرامته، فإن التيار الآخر يصر على استمرار العلاقة بها لأن الظاهرة النفسية تختزل الفلسفة والقيم والميثولوجيا وكل ما يعني الإنسان.

وسط هذا الاختلاف المحتدم بين نظريات علم النفس ظهرت البرمجة اللغوية العصبية، كتيار يتوفر على مفاهيم ومصطلحات يمكن العثور عليها في الفلسفة مثل نموذج الماوراء وفرضيات البرمجة اللغوية العصبية، بالإضافة خروجها من عباءة اللغة وعلم السبرانية والانثروبولوجيا، كما أنها أفادت من التحليل النفسي كتبنيها لمصطلح الشعور واللاشعور، والأحلام، والتنويم. وكذلك يمكن أن نقابلنا مصطلحات في السلوكية تم تطويرها ونحتت منها البرمجة بعض تقنياتها الرئيسية " كالرابط Anchor " فهي تقابل المثير الشرطي، والأنمجة أو المحاكاة.

و في نظرية الجشالت، نقابلنا بعض مصطلحات الجشالت، خاصة وأن رائد الجشالت (فيرتز بيرلز) الذي هاجر إلى الولايات المتحدة عام ١٩٤٧، وأسس معهدا لعلم النفس الجشالت، يعد من الرواد الذين أثروا بدايات البرمجة اللغوية العصبية، ولعل من أبرز ما طورته البرمجة اللغوية العصبية عن الجشالت؛ مبدأ " أن الخبرة

لها بنيان " و " مفهوم خط الزمن " و " الشكليات الثانوية " و " الارتباطات فيما بين العناصر " إذ تتعامل البرمجة اللغوية العصبية في جانب منها مع الأجزاء من خلال تقنية حوار الأجزاء.

أما تأثير الإنسانية فيها فيعتبر أكثر ظهوراً في مبادئها ولعل من بينها " وراء كل سلوك توجد نية إيجابية " وهذا بلا شك يتفق مع مبدأ خيرية الفرد وإيجابيته. أما النظريات الأكثر تأثيراً على الإطلاق في البرمجة اللغوية العصبية فهي نظرية العلاج العقلاني-الانفعالي، فعنها أخذت البرمجة مبادئها النظرية، بل إن من أشهر فرضياتها " الخريطة ليست هي المنطقة " هي مقولة (كورزيبسكي) الذي أثرى بقوة علم النفس المعرفي من خلال أبحاثه وهو أول من استخدم مصطلح "اللغوي العصبي" في كتابه " العلم والعقل " الذي صدر عام ١٩٥٠. وكان كتابه هذا من أمهات كتب الاتجاه العقلاني الانفعالي، الذي أخذت عنه البرمجة كثيراً من تقنياتها الإرشادية مثل؛ إطار الإدراك، والتحكم في المشاعر. فضلاً عن ذلك تطبيقاتها الإرشادية التي تبدأ بتحقيق الألفة والتوافق مع المسترشد.

إن الذي يميز البرمجة اللغوية العصبية عن جميع نظريات علم النفس هو أسلوبها الإرشادي والعلاجي؛ فإذا كانت نظرية التحليل النفسي تعتبر الكشف عن التعارض بين السلوك والشخصية إنجازاً، أو ما يمكن تمثيله بصراع مستمر بين القناع الذي يلبسه الشخص وبين ما يخفي وراءه، فإن النظرية السلوكية تختزل الظاهرة النفسية في جانبها الموضوعي الخارجي، مستندة إلى أبحاث واطسون التي أقامها على الحيوان وتعطي تكميلاً لتلك الظاهرة، وتستخدم قوالب جاهزة في العلاج والإرشاد النفسي، وتغفل الحالة الداخلية للمسترشد، كما لم تتجح المدرسة الإنسانية بالرغم من رفضها للحمية النفسية وجبرية المدرستين لسلوك الفرد في منح الفرد دوراً علاجياً يحرره من سطوة المعالج تماماً، كما أنها تتدخل لمساعدة الفرد إبان

تعرضه للضغوط، لكنها وإن كانت تستطيع غرس الاعتبار الإيجابي في الفرد مكان الصورة القائمة عن ذاته، إلا أنها استمرت تحصر الفرد في حرية نسبية بين الحتميتين البيولوجية والحتمية البيئية من خلال تبنيها للقيم النسبية التي يبدعها المجتمع وبالتالي استمرت في أساليبها تعتمد على أسلوب المعالج والمسترشد الذي لم تخض غمار أعماق الفرد للكشف عن جذور المشكلة وهيمنة الماضي التي تثقل كاهل الفرد. وعندما جاءت النظرية المعرفية كتطور للإتجاه الإيجابي الذي يمجّد الفرد ويعلي من قدراته، اعتبر ذلك ثورة في علم النفس من خلال تأكيدها على القدرات الفطرية للإنسان، ونحت هذه النظرية منحى معرفيا يفسر الظاهرة النفسية تفسيراً إدراكياً، مستندا إلى ما يجري في تفكير الفرد ومعتقداته، لكن أساليبها العلاجية استمرت تقليدية. فبالرغم من توافقها مع أسلوب البرمجة اللغوية العصبية في التأكيد على أهمية الوسائل العلاجية اللفظية المنطوقة وغير اللفظية، إلا أن تقليدية جلساتها التي قد تستمر طويلاً فترهق كاهل المسترشد وقتاً ومالاً، وتساهم في تكثيف جهد المهتمين لاكتشاف الأفضل والأكثر فعالية من البرامج بما يتيح للباحثين عن العلاج النفسي بديلاً أفضل.

كذلك فإن البرمجة اللغوية العصبية تعتبر نفسها ثورة علاجية وإرشادية، فهي تتعامل مع كل مسترشد كما يقرر ديلتس " كحالة فريدة، وبالتالي فلدى كل حالة ضروب من السلوك الخارجي واستجابات داخلية، وبدلاً من أن نحرص على استخدام تشخيص مقولب، نجد أن الأجدى التركيز على مواطن مشكلة المسترشد في شكل سلوكيات واستجابات.. ويمكن القول أن كل سلوك وكل استجابة هو أحسن خيار موجود لدى المسترشد، وهذا يرفع إمكانية بناء التوافق معه، كي تحقّق المرونة لمساعدة المسترشدين في تأمين ما يرغبون " (Dilts ,et al,VIII,35,1980).

يقول ستيف أندرياس " بعد دراستي علم النفس مدة سنتين كان الطريق الوحيد أمامي لكي أتجنب إجراء الأبحاث على الفئران هو أن ألغي البرنامج" (Andreas,2001)

كذلك تعتبر نفسها ثورة على أسلوب العلاج بالتحليل النفسي الذي لم يوفق في تقديم العلاج الناجح بالرغم من جلساته العلاجية التي قد تطول "لمئات الآلاف من المرات.. " (سيلجمان، ١٨، ٢٠٠٢) بل إن العلاج النفسي التقليدي يجعل المريض تحت رحمة المعالج النفسي لأن العلاج قد يطول فترات طويلة تستغرق سنوات عديدة في التعامل مع موضوع ما، ولعل ما يجعل تقنيات البرمجة اللغوية العصبية أسرع يُعزى إلى تركيزها على التطبيق العملي للعمليات الذهنية وبنائها برامج بمواصفات دراسية معترف بها على مختلف المستويات، الأمر الذي أعطاها خصوصيتها بين مذاهب الإرشاد النفسي الأخرى.

يقول أحد الرواد المطورين لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية (ستيف أندرياس Andreas): "في عام ١٩٥٨ ذهبت للدراسة في (برانديس Brandeis) حيث كان (ماسلو) لديه جزيرة صغيرة سالمة من الزيف في مستنقع علم النفس. انه ليصعب أن أتذكر كيف كانت الأرض مقفرة، خلال الأربعين سنة الماضية. كانت هناك الفرويدية أو السلوكية، والشيء الوحيد الذي كانوا يتفوقون عليه كان أنك إذا أحببت شخصا معينا فلكونه يشبه أمك أو أبك. في هذه الفترة كانت هناك أصوات رواد آخرين خلف (ماسلو) تصرخ في أرض مقفرة كأمثال (فرانك Frank و Fromm، Angyal و Schachtel و Satir و Barron و Kubie و بيرلز Perls و Rogers). جميعهم توفوا وطواهم النسيان إلا أن تراثهم حي في تنوع عريض أوسع أتاح ظهور كثير من الاتجاهات الإنسانية التي تم اكتشافها وتجريبها حتى اليوم" (2001، Andreas).

جميع الأسماء المذكورة على اختلاف مدارسهم النفسية التقدمية وخاصة الإنسانية والعقلانية-الانفعالية، ساهموا في إثراء البرمجة اللغوية العصبية.

تنقل (كارول هاريس) عن فولكنر (عالم لغة معرفي ويعد من المؤسسين في البرامج الصوتية للـ NLP: "من اليسير أن ننظر إلى البرمجة اللغوية العصبية كفرع من فروع علم النفس التطبيقي.

والواقع أن هذه النظرة تقلل من قيمتها، حيث أنها تتجاوز كثيرا حدود علم النفس التقليدي.. فبينما يهتم علم النفس الإكلينيكي في المقام الأول بوصف الصعوبات وتصنيفها والبحث عن أسبابها التاريخية، تهتم البرمجة اللغوية العصبية بكيفية عمل تفكيرنا، وأفعالنا، ومشاعرنا في تناغم لإنتاج خبراتنا ". فهي تركز على الحاضر، على "الآن" المسترشد، وتستدعي الخبرات الماضية وتحييها في الوقت الراهن لكي يتعامل معها المسترشد بنفسه بمساعدة الممارس في البرمجة اللغوية العصبية.

مما سبق يمكن القول؛ أن البرمجة اللغوية العصبية منهج مستقل يمثل فلسفة وأسلوبا جديدا للإرشاد النفسي. وهو امتداد للنزعة الإيجابية في نظريات علم النفس التي سبقته، لكنه لا يكتفي بتلك النزعة، بل يحولها إلى أدوات وبرامج تمكن الشخص من التحكم في أفكاره ومشاعره وسلوكه.

إن النزعة الإيجابية التي سيطرت على البرمجة اللغوية العصبية باعتبارها تكنولوجيا التميز البشري وباعتبارها تكنولوجيا المخ، جعلها تستعير بعض مصطلحاتها من مدارس علم النفس المختلفة وتعيد بلورتها في صيغة ابتكاريه قابلة للتوظيف المفيد من قبل المتخصصين وغير المتخصصين.

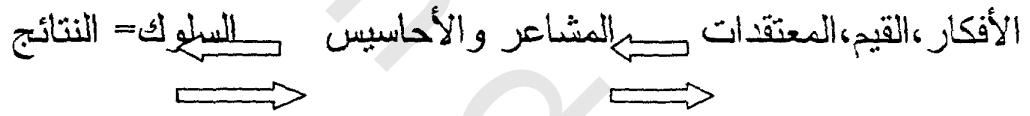
وما يميز البرمجة اللغوية العصبية عن علم النفس الإرشادي بمختلف فروعها ونظرياته، يتمثل في تركيزها على كيفية تفكير الفرد وأفعاله ومشاعره وتناغمها لإنتاج خبراته، وهذا هو ميدان عملها بينما تركز جميع نظريات الإرشاد النفسي التي استعرضناها على وصف المشكلات النفسية وتصنيفها ودراسة أسبابها التاريخية، وقد تطول الجلسات إلى سنوات كما هو الأمر في التحليل النفسي، وإلى أكثر من ٥٠ جلسة كما هو الحال عند علم النفس الإنساني، الذي جاء كثورة على التحليل النفسي والسلوكية.

و لا تزال البرمجة اللغوية العصبية تشهد نموا مطردا بالرغم من مرور أربعين سنة على ظهورها، وفي هذا كتب كروسني Corsini, 1984 قائلا: يوجد ٢٥٠ منهجا للعلاج النفسي، وكل عام يرى منهج علاج نفسي جديد النور، معظم هذه

المناهج يسقط في حين يحرز بعض هذه المناهج البقاء ويشهد تقدما ونموا ومن بينها البرمجة اللغوية العصبية. الذي شهد نموا وإقبالا شعبيا عارما في أوساط المشتغلين بالإرشاد النفسي والأعمال والتسويق والتدريب والتربية والتعليم (McCormic, 1984) ومنذ عام ١٩٧٥ وهذا المنهج يشهد تقدما في تقنياته لإحداث التغيير في سلوك المسترشدين. بل ويقرر ديلتس بأن " ما تعرضه البرمجة اللغوية العصبية في العلاج والإرشاد الأسري هو تمثيل محدود لنموذج البرمجة بالنسبة للعلاج والإرشاد " و ما يتم عرضه لا يعدو أن يكون نماذج مختصرة بالنسبة للبرمجة ككل (Dilts et al, VIII, 41, 1980)

في تقنيات البرمجة اللغوية العصبية

سواء أكانت البرمجة اللغوية العصبية نظرية جديدة أو مذهباً جديداً أو مذهباً انتقائياً، فإنها تعتبر أسرع طرق التغيير الذاتي لأنها تستهدف تغيير الوعي من خلال عدد كبير من التقنيات تلتقي كلها على النموذج التالي:



تعمل العناصر اعلاه بطريقة متداخلة، فتشكل معا شبكة لنظام متكامل تؤثر فيه العناصر الداخلية للتفكير والمشاعر على السلوك الذي يقود إلى النتائج. ويتسبب أي تغيير في عناصر هذا النظام في التأثير على بقية العناصر كما هو موضح بالرسم. والذي يعني الباحث هنا أن إحداث التأثير في التفكير يكون أقوى من بقية العناصر، وإن كانت هذه العناصر تتقاسم التأثير في الخبرة الانسانية (هاريس، ٦٧، ٢٠٠٤). ولمعرفة كيفية التحكم في العقل وإدارته، يجدر التعرف على أهم التقنيات التي يتم التدريب عليها من خلال الممارس والممارس المتقدم للبرمجة اللغوية العصبية حسب المنهج المتبع في الاتحاد العالمي لمدربي البرمجة اللغوية العصبية (wytwoosmal, 2005).

تركز تقنيات البرمجة كثيرا على خبرة الشخص واختياره لهذه الخبرة عن طريق استدعائها من الماضي أو بنائها عن طريق التخيل في المستقبل واستدعائها إلى الخبرة الشعورية الراهنة. وقبل ذلك كانت اتجاهات تنمية الذات تتحو منحى وعظيما يعتمد على إخبار الناس ماذا عليهم أن يفعلوا وكيف يجب أن يفكروا من أجل إنجاز أهدافهم (Waters, 1996).

ولم تكن تلك المذاهب ترشد الناس بالتحديد ماذا عليهم أن يفعلوا داخليا، في تفكيرهم لكي يفعلوا تفاؤلية فرصهم لتحقيق التميز، وإنجاز النتائج. طبعاً لا تتطلب البرمجة اللغوية العصبية من أن الجميع يفكرون بطريقة واحدة، لكنها تعطي الوسيلة للوصول إلى تجارب الآخرين التي ساعدتهم على النجاح وتحقيق التميز، من خلال توظيف الجهاز العصبي واللغة.

بتعبير آخر ماذا يعطي المتكلمون للغة؟ يحاول ممارسو البرمجة اللغوية العصبية التعرف على محتويات العمليات العقلية، النظام التمثيلي (بصري، سمعي، حسي) وماذا يفضل كل شخص من هذه الأنظمة في اتصاله واستقباله ومعالجته للمعلومات، وكيف يتخيل وماذا يفعل مع احساسه الباطني، مثلما يبحثون في أنماط التفكير حيث يكون تسلسل العمليات العقلية فعال وحاسم لتفعيل الأداء.

كما تتيح تقنيات البرمجة أسلوب معالجة الأنماط الفرعية الحسية، لكي يدخل الشخص في الحالة النفسية والعاطفية التي تساعد على تحقيق أهدافه؛ فيستطيع أن يعطي أبعاداً فرعية للخبرة البصرية، السمعية، الحسية، فيتحكم بالمسافة والحجم والموقع، والرنين، والملمس، الألوان، الإضاءة.. الخ.

تستهل البرمجة اللغوية العصبية جميع تقنياتها بسرد الفرضيات المسبقة Presuppositions of NLP التي ينطلق منها ممارسوا هذا المنهج. وهي تمثل الملامح المميزة للبرمجة اللغوية العصبية وهذه الإفتراضات قد لا تمثل بالضرورة

الحقيقة ولكنها تستخدم كفروض تؤثر بقوة على تفكير وسلوك واستجابات ممارسي البرمجة اللغوية العصبية وهذه بعض منها (هاريس، ٢٥/٢٠٠٤) ويطلق عليها روبرت ديلتس مبادئ البرمجة اللغوية العصبية (Dilts, 4, 1983).

وأعرض فيما يلي أبرز هذه الفرضيات لعلاقتها وارتباطها بتقنيات الدراسة: الخبرة لها بنية: وتعني أن هناك أنماطا لطريقة تفكيرنا وخبراتنا وتنظيمنا لها، فإذا نجح الفرد في تغيير هذه الأنماط، فإن خبراته تتغير تبعاً لذلك.

احترام الناس وتقبلهم كما هم: لكل إنسان مجموعة من القيم والمعتقدات التي تحدد سلوكه، وقد يظهر سلوك شخص ما وكأنه تحد لشخص آخر، وقد يصطدم شخص بنظام القيم والمعتقدات لدى شخص أو جماعة ولكي يستطيع هذا الشخص أن يتصل اتصالاً فعالاً مع من حوله عليه أن يتقبل الآخرين ويتقبل سلوكهم دون أن يسعى إلى تغييره، وإنما يمكنه أن يغير نفسه هو (الفقي، ٢١/٢٠٠١).

التعلم هو الحياة – لا نستطيع ألا نتعلم: إن الإنسان يتعلم في كل مرة يفشل فيها ولا يحقق الهدف، وطالما كان الإنسان واعياً بكل مثير حسي يؤثر فيه فإنه يكون في حالة تعلم، وهذا يعني أن الإنسان يتعلم بطريقة شعورية أو بطريقة لا شعورية، وهذا يعني أنه لا يستطيع ألا يتعلم.

الخريطة ليست هي الأرض التي تعبر عنها: بما أن إدراك الناس يخضع للذاتية، فما يدركه الشخص يعتبر كذلك أمراً اختيارياً، أكثر من أن يكون هو الحقيقة الموازية لموضوعها للواقع، فالشخص المصاب بعمى الألوان مثلاً قد لا يدرك بعض درجات الألوان ولكن لا يعني ذلك أن تلك الألوان غير موجودة أصلاً، ويعني هذا أن الناس يستجيبون للواقع الخارجي طبقاً لخرائطهم العقلية حول العالم وتلك الخرائط بينها

الشخص بإرادته، وتهدف البرمجة اللغوية العصبية إلى مساعدة الناس على فهم خرائطهم مع الاعتراف بوجود خرائط مختلفة عند الآخرين.

لكل انسان في تاريخ ماضيه من الخبرات والإمكانيات والمصادر ما يساعده على إحداث تغيير إيجابي في حياته: يمتلك كل شخص كما كبيرا من القدرات والمواهب والإنجاز الحقيقي لذلك هو قدرته ان يستدعي لكل موقف ما يناسبه من الإمكانيات الكامنة بما يتجاوز العناصر الخارجية.

كل شخص يبذل أقصى ما بوسعه الآن: على الرغم من أن هناك أمور كثيرة يمكن أن تتحقق بطرق مختلفة، فإن الناس يتبعون أفضل الاختيارات التي تتبدى لهم، وإن لم تكن صائبة إلا أنها تُعد أفضل الاختيارات بالنسبة لهم في وقت بعينه.

وراء كل سلوك توجد نية إيجابية: وراء كل سلوك يوجد غرض، حتى وإن ظهر ذلك السلوك سلبيا، وهذه الفرضية تساعد على التعامل مع الآخرين، حيث يفهم الفرد سبب اتخاذهم ذلك السلوك واستكشاف احتياجاتهم الحقيقية ومن المحتمل أن يجد الشخص وسيلة بديلة تمكنه من التوافق معهم.

لكل انسان مستويان من الاتصال، واعي ولا واعي: لكل شخص مستويان من الاتصال يحددان مصيره ويجعله يتصرف بطريقة أو بأخرى وكل منهما يؤثر في الآخر ويتصل به أيضا بصفة مستمرة، فبالنسبة للوعي فإنه يعي ما يحدث الآن ويتعامل مع شيء واحد في وقت بعينه، ويفكر بطريقة متتابعة وهو منطقي ومحلل ومتكلم ويتسع لعدد ٧+ أو ٢- معلومة في وقت بعينه وتكمن خطورته أنه يبرمج العقل اللاواعي الذي لا يعي الأشياء ويتعامل مع كل شيء في نفس الوقت، يفكر بطريقة تلقائية ويربط المعلومات ببعضها ويقوم بتخزين ٢ مليار معلومة في الثانية، يتحكم في جميع تحركات الجسم الداخلية والخارجية ويتحكم في افكار ومعتقدات وقيم

الشخص (الفقي، ٢٠٠٤/٢٦) وتتعامل البرمجة اللغوية العصبية مع اللاوعي باعتباره مستودع لكافة أشكال ومستويات البرمجة التي يتعرض .

لا يوجد فشل ولكن هناك نتائج وخبرات: إن ما يمر بالشخص من تجارب وإخفاقات لا تعد فشلا لكنها تعتبر تجارب وخبرات يفيد منها الشخص في تقدمه وتطوره، من شأن هذه الفرضية أن تجنب الناس التردد والخوف من الإقدام والإبداع.

الشخص الأكثر مرونة يمكنه التحكم في الأمور: والمقصود بها تغيير الأساليب والوسائل التي يستخدمها الشخص للوصول إلى هدفه، إذا كانت الوسائل التي جربها لم توصله أو كانت موصلة ولكن بدرجة فاعلية ضعيفة. فعليه أن يحدث التغيير في الوسائل والأساليب وليس في الأهداف. وهذا الأمر مبني على فرضية بسيطة تقول: تكرار نفس الوسائل والأساليب سيؤدي إلى نفس النتيجة .

المرونة يمكن أن نشبهها بصندوق الأدوات الذي يرجع إليه للبحث عن أداة تساعد في إصلاح شئ معطل. كلما كان هذا الصندوق كبيرا وغنيا بالأدوات المتنوعة كلما ازدادت قدرة الفرد على إيجاد بدائل للتعامل مع المواقف المختلفة وكانت درجة مرونته أعلى.

معنى الاتصال هو النتيجة التي نحصل عليها: إن إدراك المستقبل هو ما يحدد فاعلية الاتصال، ويكمن هدف الاتصال في تحقيق أهداف معينة سواء على الصعيد الذاتي أو الصعيد الخارجي، ولكي يحصل الفرد على النتائج الإيجابية من الاتصال فعليه أن يغير من أفعاله حتي يحصل على النتيجة المرغوبة، وهنا تتجلى فائدة تقنية المرونة والسلوك التي سنتناقش لاحقا.

العقل والجسم يؤثر كل منهما على الآخر: هناك ترابط بين ما يقوم به جسد الشخص وعقله، فجلوس الشخص في وضع معين إلى الشعور بحالة مزاجية معينة. وكذلك قد

يكون للفكرة الإيجابية تأثير على الجانب العضوي في الشخصية (هاريس، ٢٧/٢٠٠٤).

إذا كان أي إنسان قادراً على فعل أي شيء فمن الممكن لأي إنسان أن يتعلمه ويفعله: هذا لا يعني أن كل شخص يستطيع أن يكون بطلاً أولومبيا أو جراح مخ وأعصاب، أو فنان إنما يعني أنه إذا استطاع شخص ما أن يقوم به يحتمل أن يتعلمه شخص آخر إذا توافرت له كل الموارد اللازمة. وهذه الفرضية من شأنها أن تشجع الأفراد على تحسين آدائهم ليتجاوز كل الحدود التي وضعوها لأنفسهم من قبل معتقدين أن أداءهم لن يتجاوزها.

أنا أتحكم في عقلي، إذن أنا مسؤول عن نتائج أفعالي: ترى البرمجة اللغوية العصبية بأن الشخص هو محصلة أفكاره، فذاته وحياته هما نتاج ما صنعته أفكاره، لأن الأفكار التي يبعثها الفرد إلى عقله الباطن بانتظام عادة ما يتم قبولها على أنها أفكار صادقة حيث تتحول إلى واقع، ولكي يصبح الفرد سيداً على ذاته عليه أن يبدأ باختيار أفكاره لأنها تؤثر في أحاسيسه ومشاعره وهذه تؤثر في سلوكه وحياته (مورفي، ٥١/٢٠٠٤).

الإنسان ليس هو سلوكه: يجب التفريق بين السلوك الذي يصدر من الشخص وبين هوية هذا الشخص. لذلك إذا أخفق الشخص في موقف معين، فليس بالضرورة أن يبقى هذا الإنسان فاشلاً أو يصف نفسه بأنه فاشل. فالأفعال السريعة والصفات المؤقتة لا تعبر عن هوية الفرد، لأنها معقدة، وهذا يساعد كل شخص أن يميز بين شخصه كهوية وبين سلوكه كأفعال أو أقوال، قابلة للتعديل والتغيير، فلا يجب أن يجعلها الفرد مطابقة لهويته.

الناس يعملون على نحو كامل: يعمل الجهاز العصبي للإنسان كنظام وغاية في الكمال، ويملك الشخص أن يختار النتائج التي يرغب في برمجتها في هذا الجهاز المتزامن، المؤهل لتحقيق الأهداف. إن هذا النظام يعمل بأسلوب منظم ومنضبط مهما كانت المدخلات، ومهما لوحظ من تصرفات غير مقبولة أحيانا، لأن الإنسان ينطوي على نوايا داخلية قد يتم تنفيذها بكفاءة. وترى البرمجة اللغوية العصبية بأن هذا الجهاز لا يفرق بين النوايا الشعورية أو اللاشعورية، بل يحتاج فقط إلى غاية وهدف. وبحصوله على النتائج التي يرغب فيها الشخص يكون الجهاز قد خدمه على أفضل مستوى، وفي كل الحالات فإن الناس يعملون على نحو كامل.

لا يستطيع الشخص ألا يستجيب: يستجيب الإنسان بصورة ما إلى سلوك ما أو حدث ما أو أي معلومة ندركها بالحواس، إن اختلاف استجابات الشخص عن توقعاته يعكس اختلاف خرائط الناس عن العالم ولكي يحدث رد فعل أو استجابة معينة، يجب تغيير السلوك، لذا يمكن للإنسان أن يحاول بأساليب أخرى إلى أن يتمكن من تحقيق هدفه.

يمكن للتغيير أن يكون أسرع وأسهل: ولكي يكون التغيير سهلا، يمكن استهداف المستويات العصبية التي تؤثر بسهولة وبسرعة في بقية المستويات، ولعل أسرع مستوى يحدث تأثيرا في بقية المستويات هو مستوى الجانب الروحي لأنه الأسرع تأثيرا في بقية المستويات. فإذا حدث تغيير في ما يعتقد الشخص، فسوف يؤثر ذلك على ما يقوم الشخص بفعله. وعلى العكس فإن أي تغيير في السلوك لن يستمر ما لم يدعمه معتقد أو قيمة.

وهناك العديد من الفرضيات التي لم تسردها الدراسة، لأنها لا ترتبط مباشرة بموضوع هذه الدراسة، كما أن مدلولها تلخصه الفرضيات المسبقة المذكورة والمبادئ النظرية التي قامت عليها البرمجة اللغوية العصبية.

استنادا إلى هذه المبادئ عمد مؤسسو ومطوروا البرمجة اللغوية العصبية إلى وضع مجموعة كبيرة من التقنيات ((Dilts, 1983)). أعرض فيما يلي بعضا من هذه التقنيات التي تتصل بالدراسة:

١. الرابط ANCHORING

إن الرابط هو أي منبه بصري أو سمعي أو حسي أو شمي أو ذوقي يستطيع التأثير فيك والتغيير من حالتك. لأن حالتك تتكون بناء على تجربتك الحسية، وتتفاعل معها على المستويين الفكري والعضوي. فإذا أحدث الرابط أي تغيير في الجانب البصري، السمعي، الحسي/ الذوقي، ألشمي فإن حالتك الشعورية والعاطفية تتغير. والمنبه (الرابط) قد يكون خارجيا أو داخليا. فمثلا لو زار شخص ما يوما محلا للطور وشم رائحة عطر ارتبط بمناسبة معينة فإن تلك الرائحة ستفتح في عقله تلك الخبرة التي قد يكون مر بها منذ أكثر من ثلاثين سنة.

ويمكن أن يكون الرابط داخليا، خياليا من خلال صورة أو صوت أو حركة أو تذوق أو شم، ناتج عن تخيله فتثير في الشخص مشاعر وأحاسيس قد تكون مثيرة للسعادة أو الحزن أو الحيوية أو الخمول.

بل إن سلوك كل شخص يمكن أن يصبح رابطا للآخرين، فيثير فيهم استجابات معينة.

وظيفة الرابط:

إن الرابط يحرك رد فعل معين أو ذكريات محددة وقد يضعك في حالة من النشاط الذهني أو الجمود الذهني، وقد لا يعي الشخص لعمل الروابط وتأثيرها. وهنا

يستطيع الشخص أن يتحكم في الروابط التي قد تقتحم عليه عقله بدون تفكير واع فيشعر بشعور سيء أو تكون ردة فعله مثيرة لأحداث ومشاعر وقعت في الماضي. وهنا يقدر الشخص أن يوجه دفة الروابط ويغيرها إلى روابط إيجابية تنشط عقله.

كيفية عمل الروابط:

يجب على الشخص أن يتعرف على الروابط التي تجعله يستفيد من قدراته وإمكاناته.

يمكن للشخص أن يدرّب نفسه للتخلص من أثر الروابط السلبية التي قد تجتاحه في أوقات معينة وذلك بأن يستحضر في وعيه تجارب إيجابية تفيض في عقله مشاعر وأحاسيس بناءة ومفيدة.

التركيز على الروابط المحيطة بالشخص كالمنزل ومكان العمل وأثاث المنزل والمقتنيات والأصدقاء والبيئة بشكل عام. وعلى الشخص أن يسأل نفسه: إلى أي مدى يشعره هذا الجو بالراحة والدافعية التي تنشط عمله إلى أقصى مستوى.

يستطيع الشخص أن يتذكر أحسن حالات صفاته العقلية والإبداعي وفي هذه الأثناء يوجد رابطته الحركية الخاص به كأن يضم السبابة والوسطى معاً، ويكرر ذلك عدة مرات إلى أن يربط بين هذه الحركة المختارة والحالة الشعورية التي يريد ربطها بهذه الحركة بوصفها رابطاً. ومع تطبيقها يومياً يصبح الشخص قادراً على استرجاع حالة الصفاء الذهني والإبداعي بسرعة.

يستطيع الشخص أن يقوي هذا الرابط عن طريق تطبيقه بالضغط على نفس الرابط عندما يمر بحالات مماثلة، فيعزز بذلك عدد التجارب التي تكسب الرابط مزيداً من القوة والتأثير.

٢. الارتباط والانفصال Association and Disassociation

هاتان حالتان يستخدمهما العقل البشري، فيعني الارتباط حضور الشخص وانخراطه كليا في أي تجربة عقلية يعيشها، وهي تعني الحضور الكامل، فينظر إليها الشخص من خلال عينيه ويسمعها مباشرة بأذنيه ويشعر بحركتها عند الارتباط بالتجربة تماما، وهنا يصبح الشخص تحت سيطرة المشاعر التي تفرضها التجربة. أما الانفصال فيعني أن تكون مشاعر الشخص في حالة خمول، بالرغم من أنه قد يكون في حالة إدراك فعلي لما يحدث كما لو كان مراقبا للتجربة من الخارج. وهذا يمكن أن يتم مع تجربة حاضرة أو ماضية، وحال تصور التجربة التي يمكن ان تحدث في المستقبل.

وظيفة الارتباط والانفصال:

قد يكون الارتباط مفيدا جدا إذا كان يؤدي إلى شعور الشخص بالحيوية في اللحظة الحاضرة ويسعى لإحياء تجربة إيجابية أو إعداد سيناريو يتوق إليه في المستقبل مما يدفعه إلى تصور وقوعه في الواقع الآن.

أما إذا انخرط الشخص داخليا في تجربة محبطة أو مؤلمة، فإنه بذلك يغرق نفسه في أعماق تلك التجربة وسوف يصعب عليه أن يجد مخرجا أو متنفسا. هناك أوقات يكون فيها الانفصال نافعا للغاية بينما قد يكون معرقلا في أوقات أخرى. قد يكون من الأفضل للشخص أن ينفصل عن تجاربه لفترة قصيرة من الوقت لكي يقوى على التجارب العاطفية أو العضوية الطارئة. وقد يكون الانفصال لاشعوريا عن طريق الغيبوبة، لكن الانفصال إذا استمر طويلا فإن التجربة قد تبقى حية ونشيطة في موقع ما من عقله مما يعوق تغيير أثرها أو التعلم منها.

من المفيد أن يمتلك الشخص القدرة على التراجع إلى الخلف وإلقاء نظرة على نفسه والأحداث من موقع محايد ومنفصل. وقد تكون هذه إحدى المهارات المهمة عندما يفكر الشخص عن تطوير إستراتيجية للتفكير.

لكن في المقابل عندما ينفصل الشخص لفترة طويلة فإنه يميل إلى الشعور وكأنه يحيا في عزلة، ليس عن التجارب المحزنة والسيئة فقط وإنما عن الحياة بشكل عام، حيث يبدو الشخص في هذه الحالة وكأنه فقد قدرته على الشعور والتفاعل.

كيفية استخدام الارتباط والانفصال:

قد يكون من المفيد للشخص أن يسأل نفسه إن كان يتعامل مع المواقف بشكل مرتبط أم منفصل، فقد يفسر له ذلك سر تأرجحه بين الحالات المزاجية وكأنما يعيش تحت رحمة الأحداث والظروف. وهنا أعرض أنواع الارتباط والانفصال، ويمكن للشخص أن يختار منها ما يناسب الموقف الذي يعيشه.

الارتباط بكل التجارب السلبية والإيجابية: قد يجيد الفرد الارتباط بالمواقف الإيجابية ويحصل على متعة في ذلك، كذلك يستطيع الارتباط بالمواقف السلبية مما يجعله في حالة غير ملائمة، وهنا يصعب عليه أن يكون رؤية عامة وموضوعية لأي موضوع.

الانفصال عن التجارب السلبية والإيجابية: هنا في هذه الحالة يستطيع الشخص أن ينفصل عن التجارب السلبية ومهما حدث يستطيع أن يبتعد باتخاذ خطوة للوراء والنظر إلى الأشياء بوجهة نظر مختلفة. ووجه السلبية هنا أن الشخص قد يعمم الانفصال على المواقف الإيجابية.

الارتباط بالتجارب السلبية والانفصال عن التجارب الإيجابية: قد يجيد بعض الأشخاص الارتباط بالتجارب السلبية فقط وخاصة المواقف البائسة التي يتعرض لها، لكنه قد ينفصل عن المواقف الإيجابية. وبالتالي لا يملك القدرة على ملاحظة التجارب الإيجابية في الكثير من الأحيان لأنه لا يقترب منها أو يتفاعل معها في واقع الأمر.

الارتباط بالتجارب الإيجابية والإنفصال عن التجارب السلبية: يستطيع الفرد هنا أن ينفصل عن التجارب السلبية ويرتبط بالتجارب الإيجابية. فهو يمتلك القدرة على معيشة مشاعره ويستطيع في الوقت نفسه أن يتراجع إلى الخلف لكي يراقب الجوانب الإيجابية للمواقف التي قد تبدو سلبية للوهلة الأولى. إن هذه الطريقة سوف، تمكن الشخص من الاستفادة من التجارب وتحقيق ما يسعى لإنجازه.

إن التعرف على أنماط الانفصال والارتباط بهذه الطريقة يعتبر خطوة مهمة لامتلاك القدرة على اختيار الكيفية التي يعيش بها الشخص تجاربه في الحياة. فكلتا الوسيلتين من الوسائل الفاعلة في تشكيل حالة الشخص، ولكل منهما نتائج مختلفة تماماً عن نتائج الوسيلة الأخرى.

٣. المرونة السلوكية Behavioral Flexibility

وتتمثل في القدرة على التغيير، أي تعديل التفكير والسلوك فهي مقارنة أحوال الراهن مع الحالة المطلوبة لمعرفة الوسائل والسبل والقابليات التي تحتاجها للوصول إلى الهدف (التكريري، ١٩٩٩).

تعد هذه التقنية من التقنيات المهمة في البرمجة اللغوية العصبية وتعني امتلاك الشخص لمجموعة متنوعة من الطرق للاستجابة أو إنجاز شيء ما؛ فهي مرتبطة بالقدرة على الاختيار في التصرف.

وتكتسب المرونة السلوكية بالتدريب أو من خلال التجارب أو المعارف التي يكتسبها الفرد أو الاستعداد للكيفية التي سوف يتأثر بها غيره بأفعاله، كما يمكنه اكتسابها من خلال استعداده للإقدام على فعل شيء مختلف (ماكديرموت وجاجو، ٢٠٠٤/٤٥).

وظيفتها:

تمنح المرونة السلوكية المزيد من الاختيارات وبالتالي فرصة أكبر للتأثير على الموقف. فإذا كان الشخص يمتلك طريقة واحدة فقط للتصرف أو الاستجابة، فإن فرصته في المواءمة بين نتائجه ونتائج الآخرين سوف تبقى محدودة وهذا بدوره يحد من تأثيره عليهم.

ومن أمثلة المرونة السلوكية:

القدرة على تغيير وجهة النظر في حال الاتصال بالآخرين بما يحقق الألفة معهم. تغيير أسلوب ونظام الحياة لكي يتحرر الشخص من أسلوبه القديم. عندما يكتشف الشخص بأن طريقة تعامل غيره مع موقف صعب كانت أكثر جدوى يمكنه أن يفكر بتطبيق نفس الطريقة حتى وإن اختلفت مع طريقته القديمة.

كيفية تطبيق المرونة السلوكية:

على الشخص أن يدرب نفسه على طرح السؤال التالي: هل هناك شيء آخر يمكن أن أقوم به؟. لأن من الجيد أن يجمع الفرد عددا من الخيارات، وأن يراقب كيف يتعامل غيره من الناس مع الأشياء ويشكل نموذجا لطريقة التصرف التي تزيد من حصيلة أشكال السلوك والاستجابات المختلفة لديه. ولتغيير معتقدات ألفرد وأفكاره ومشاعره فإن المربي يحتاج إلى استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية. والإنسان يعمل ويشعر ويحس ويتخيل ثم يسلك تبعا لما يتخيل أنه صحيح وصادق فيتحقق في الواقع.

٤. التجزئة Chunk Size

تقنية تساعد الفرد على تنظيم تفكيره والإفادة من المعلومات التي يحصل عليها. مثل تجزئة رقم الهاتف لكي يسهل تذكره. ويتيح أسلوب التجزئة للشخص أن

يتعامل بفاعلية أكثر في تصنيف المعلومات، فعلى سبيل المثال يمكن تقسيم الأشياء في مجموعات من الأخص إلى الأعم أو العكس. إن البرمجة اللغوية العصبية تطلق على هاتين الطريقتين إما التجزئة العامة التصاعدية أو التجزئة التفصيلية التنازلية. وتعتبر التجزئة أسلوب من أساليب فرز وترشيح المعلومات، فما يندرج تحت التجزئة يعتمد على حجم التقسيم نفسه. مثال: السائل - المشروب - الماء - ماء زمزم - ماء مبارك.

وهناك التجزئة التنازلية: الدراسة - الدراسة النظامية - الدراسة الجامعية - الكلية - التخصص - السنة الأولى - الفصل الدراسي الأول ٢٠٠٥.

من أمثلة التجزئة اليومية: تقسيم أرقام الهاتف إلى مجموعات، تقسيمات المعلومات، تنظيم المواد الدراسية على شكل وحدات، ثم فصول، ففروع.. وهكذا.

كيفية استخدام التجزئة:

يتعرف الفرد على أسلوبه في تجزئة الأمور، لكي يتعرف على أفضل طريقة يمكن أن يتعلم ويحتفظ فيها بالمعلومات. وهل يفضل التقسيم التصاعدي أم التنازلي؟ أن يتعرف على ما يفضله غيره من الناس؟ وهل يتواصل معهم على نحو فعال؟ مثال إذا كان أستاذ الجامعة ممن يفضلون التقسيمات الكبيرة، فهذا يعني تقديم كمية كبيرة من التفاصيل يمكن أن يترك لديه انطبعا بأن الطالب قد ضل طريقه. يمكن للشخص أن يقسم مهامه إلى مهام أصغر حتى تحولها إلى قائمة متسلسلة مشكلة من مهام صغيرة قابلة للإنجاز قائمة على الخطوات والأهداف الصغيرة.

عند التفاوض حول موضوع مع الآخرين، يمكن تقسيم موضوع التفاوض تقسيما عاما حتى تحقق مستوى من الاتفاق. فالأشخاص الذين يختلفون في قضايا تتعلق بالسلوك أو البيئة قد يتفقون في نفس الوقت على بعض الأهداف والقيم، وإلى

أن يجد الفرد أسبابا يلتقي عندها الكل فسوف يصبح من السهل التوصل إلى حلول ترضي جميع الأطراف أو إجراء بعض التغييرات حول أمور محددة.

٥.التصور المشجع للمستقبل Future Pacing:

إنه تمثيل لحالة مستقبلية، تمتلك إثارة قوية تحرك مشاعر وأحاسيس الشخص في الحاضر، فتدفعه للتغيير. وتعتمد هذه التقنية على بناء التصور الحي لآمال وأهداف الشخص. فالناجحون يحملون دائما في عقولهم تصورا واضحا جدا لما يرغبون في تحقيقه. ويعرف هؤلاء مسبقا كيف سيكون الحال والوضع بكل تفصيل. إن سطرة هذا التصور قد تبلغ مستوى يشعر الشخص وكأن هذا المستقبل موجود بالفعل في الوقت الراهن في عقله ومشاعره، وهذا هو ما يجعل عقله يركز على الحدث المستقبلي، وبالتالي يتشكل سلوكه تبعا لذلك ومن ثم تتولد رغبة جامحة في الانجاز، إن تلك الصورة النابضة هي التي تولد الرغبة التي لا تقاوم في الإنجاز(ماكديرموت وجاجو، ٢٠٠٤/٤٩).

أهمية التصور المشجع للمستقبل:

يتيح التصور المشجع للمستقبل للشخص أن يتذوق المستقبل في الوقت الحاضر، وهذا يحفزه لمزيد من العمل والمثابرة لكي يحقق المستقبل الذي يراه ويسمعه ويحسه ويتذوقه ويشمه.

تكمُن قوة هذا التصور في تفجير أكثر من نظام تصوري واحد في وقت واحد، فمثلا قد يتصور الشخص نفسه منخرطا في تجربة سارة، يتصور الأماكن، الأشخاص الموجودين في تلك التجربة. ويسمع الأصوات، ويستشعر الآن كيف ستكون هذه المشاعر المستقبلية والمشاعر الحسية للموقف، ويمكن للفرد أن يحشر أنواع المذاقات والروائح في ذات التجربة.

طريقة توظيف التصور المشجع للمستقبل:

فكر في هدف تريد أن تحققه في المستقبل. وظف أكبر عدد من الأنظمة التصويرية (البصرية، السمعية، الحسية، الشمية، الذوقية). تصور شعورك بعد تحقيق الهدف الذي رسمته لنفسك، عش المتعة التي ستشعر بها، اندمج في هذه التجربة، وتعمق فيها أكثر. اربط هذه المشاعر القوية برابط معين، ثم انطلق لتحقيق هدفك.

٦. التحليل بالتباين

تعني المقارنة بين شيئين تجمع بينهما بعض الأمور المشتركة، في الوقت الذي يؤدي فيه كل منهما إلى نتائج مختلفة، مثل شخص يؤدي عملين، يستمتع بأحدهما، ويؤدي الآخر على مضض.

أهمية هذه التقنية:

إن المقارنة والمباينة بين شيئين بالتفصيل سوف تسهل على الشخص مهمة اكتشاف الفارق الذي يصنع فارقاً أو العناصر الأساسية للنجاح. ويمكن أن يساعد تطبيق ذلك إنجاز المزيد من الأهداف.

تطبيق التحليل بالتباين:

يطلب إلى الشخص أن يقارن ويبين بين الحالات الداخلية التي يشعر خلالها بأنه محدود التفكير أو جامد الذهن بالحالات التي يشعر فيها بالتمكن والنشاط الذهني المبدع حتى تتضح ملابسات كلا الحالتين، الأمر الذي يمنحه القدرة على التحول من حالة إلى أخرى لتحقيق نجاحا أكثر.

مثل أن يقارن الشخص بين المناقشات التي تنتهي إلى جدل وتلك التي تنتهي إلى اتفاق. فتحليل التباين يتم من خلال البحث عن الاختلافات، وخاصة الأسلوب الذي يتبعه الأشخاص على المستوى غير اللفظي ولغة الجسد.

وهنا يستطيع الشخص أن يكتشف الفرق بين الحالات التي يتمكن فيها من تحقيق الإنجازات وتلك التي يخفق فيها، فيتعلم كيف يستفيد من تلك التجارب، وبالتالي يسهل عليه أن ينتقل من حالة عدم الإنجاز إلى حالة الحماس والرغبة في الإنجاز.

٧. المعيار Calibration

المعيار يستخدم في البرمجة اللغوية العصبية كعملية للتعرف على استجابات الشخص الآخر أو الأشخاص الآخرين عند الاتصال بهم (Dilts, V2, P10, 1983) تختلف مهارة قراءة المعيار من شخص لآخر، حيث تؤثر التجارب السابقة والمعتقدات على تكوين المعايير وإضفاء المعاني والمفاهيم الخاصة بالفرد عليها، ويعمل السلوك كدليل وهو ما تطلق عليه البرمجة اللغوية العصبية المعادل المعياري، ومن الأهمية إدراك أن كل شخص يتبنى معادلا معياريا مختلفا، وهذا قد يقود إلى اختلاف الأفراد في الاستجابة لنفس الكلمة.

وعمل المعايير والمعادلات المعيارية يبرز من خلال إدراك أهم الأشياء بالنسبة لمن يتم الاتصال بهم، وعلى ضوءها يتم بناء الاتصال. وبما أن الأدلة السلوكية تتسم ببعض الخصوصية، فإن الأمر يترتب عليه سؤال المسترشد أو الشخص الذي يجري الاتصال به لمعرفة معاييرهم.

كيفية تطبيق المعادلات المعيارية:

على الممارس للبرمجة اللغوية العصبية أن يعرف من خلال ذاته أو من خلال الآخرين الأشياء التي يجب أن تتم حتى يتأكد بأن حاجات الطرف الآخر قد تم تلبيتها، وهو ما يمكن أن يؤكد أن المعيار قد لبي تماما.

وهنا يمكن للفرد أن يسعى لفهم ما يبعد الناس عنه أو يقربهم منه، ويستطيع الشخص أن يسأل الآخرين عما يهمهم وما هي الأشياء التي ان قام بها يتأكد بأن معاييرهم قد لبيت.

٨. اختبار البيئة Ecology Test

ويعني البحث في الأشياء التي يمكن أن تؤثر على أي عمل قبل الاقدام عليه، وقد يكون لهذه المؤثرات علاقة بالشخص أو بأي نظام ينتمي اليه(ماكديرموت وجاجو، ٢٠٠٤/٥٩).

وتركز البرمجة اللغوية العصبية على أخذ الظروف المحيطة أو السياق المحيط بعمل ما في الاعتبار حتى يمكن تقييم مدى ملاءمتها وتأثيرها على هذا العمل(هاريس، ٢٠٠٤/١٩٩). فالمشاعر والأفكار والتصرفات وفسولوجيا الجسم كلها تؤثر في بعضها البعض. وكذلك بالمثل يؤثر الشخص في أسرته و على البنية التنظيمية التي ينتمي اليها.

إن كل شخص يعتبر نظام في حد ذاته، يضم في داخله أنظمة عضوية وعقلية وعاطفية أقل حجما.

وهناك العديد من الأنظمة التي تتفاعل مع بعضها البعض، لذا فكما يدرس علم البيئة علاقات الأحياء ببعضها وعلاقتها بالبيئة، فإن اختبار البيئة في البرمجة اللغوية العصبية يعد نظرة فاحصة للكيفية التي تؤثر بها أفعال الشخص أو أي تغيير يقوم به على نظام العلاقات والتواصل بين الأشخاص.

أهمية اختبار البيئة

يتيح للفرد وسيلة تقييم نتائج أفعاله لضمان إحداث التأثير الذي يرغب فيه. ويبحث أيضا عن أية عواقب غير مرغوبة للوقوف على العقبات ووضعها في الاعتبار، وذلك بإعادة صياغة الاستراتيجيات أو السلوك قبل الإقدام عليه، وبالتالي يصبح التغيير أكثر سهولة مما يضمن استمرار يته.

كيفية استخدام اختبار البيئة:

ترشد البرمجة اللغوية العصبية الشخص الذي يريد أن يحدد أهدافه أن يسأل نفسه الأسئلة التالية:

ما تأثير النتائج المتوقعة في سياق النظام الاجتماعي الذي أعيش بداخله (الأسرة، الأصدقاء، المؤسسات، المجتمع)؟.

هل تتوافق النتائج المرتقبة مع رغبات الآخرين؟.

هل تحترم حقوق الآخرين الذين يقعون في دائرة التأثير؟

هل تتوافق مع معتقداتي وقيمي وهويتي؟

هل تدعم بداخلي الإحساس بالذات؟

هل تتوافق مع محافظتي على صحتي وسلامتي؟

هل ستكون هناك أية نتائج غير محمودة؟

ما الذي يجب علي التخلي عنه أو الإقدام عليه لكي أحقق هذا الانجاز؟

هل يوافق حدسي على ما أنا بصدد الإقدام عليه؟

فإن كان ما يرغب الشخص في تحقيقه يتوافق مع هذه المعايير فعليه بالسعي لعمله، أما إن صادفته بعض التحفظات فعليه فقط بالبدء في وضع تصور حول كيفية العمل على إرضاء الجميع، فتحقيق ذلك قبل الشروع في العمل سوف يجعل حياة الشخص أكثر سهولة وأقل ضغوطا.

٩. أنماط حركة العينين Eyes Accessing Cues:

إن الطريقة التي يحرك بها الإنسان أعضائه يمكن أن تساعد أو تحول دون التواصل إلى المعلومة والتفاعل معها من خلال التجربة. فمثلا تحديق الأكتاف وشد العضلات، أو التحديق إلى أسفل لفترة طويلة وبشكل مركز لن يسهل ابتكار احتمالات جديدة، وبالمقابل هناك بعض الحركات قد تساعد على الفاعلية والتواصل مع التجربة،

وكل الإمكانات المتاحة، وتعتبر أنماط حركة العينين ذات صلة وثيقة بالنظام التصوري للشخص، ومن ذلك مثلا وجد أن الأشخاص الذين يستخدمون اليد اليمنى يتسمون بما يلي (ماكديرموت وجاجو، ٢٠٠٤/٦٣):

ينظرون إلى أعلى جهة اليمين عن التصور المرئي لشيء ما.
ينظرون إلى أعلى جهة اليسار عندما يتذكرون الصور المرئية.
ينظرون إلى الأمام أفقيا عندما يتذكرون بدون تركيز.
ينظرون أفقيا يمين عندما يتخيلون صوتا معيناً.
ينظرون أفقيا يسار عندما يتذكرون صوتا معيناً.
ينظرون إلى أسفل جهة اليمين عند التواصل مع المشاعر والأحاسيس.
ينظرون إلى أسفل جهة اليسار عندما يتحدثون مع النفس أو ما يطلق عليه الحوار الداخلي.

وبالنسبة للأشخاص الذين يستخدمون اليد اليسرى فيمكن قلب الاتجاه في بعض هذه الأنماط.

كما أن بعض هذه الأنماط قد لا ينطبق على بعض الأشخاص، وإن كان يغلب على معظم الأشخاص.

وظيفة أنماط حركة العينين:

يسهل علينا ذلك معرفة النظام التصوري الذي يستخدمه الشخص، لأن الفرد يعرف مسبقا الجهة التي يجب أن ينظر فيها، أي يدعم الجانب البصري أو السمعي أو الحركي، وذلك حسب الرغبة، وهذا يساعد على تعلم مهارات جديدة وطرقا لإنجاز أشياء محددة عندما يتعرف الشخص على تسلسل الأنماط اللازمة لتحقيق النجاح

(Andreas ,et al,2003)

ولكي يستفيد الشخص من ذلك عليه أن يبدأ بمراقبة أنماط حركة عينيه، وسوف يستطيع من خلال ذلك بتحقيق نظام تصوري معين لديه، وسيتمكن من

الأنماط التي قد تكون غير مفيدة. مثال عندما يعجز طالب أثناء الاختبار أن يتذكر معلومات معينة فقد ينظر إلى أسفل جهة اليمين وهذا قد يدعم المشاعر السلبية لديه. وإذا كان يجد نظامه الحسي بصريا فإنه سيسهل عليه تذكر أي شيء بالنظر إلى أعلى يسار.

١٠. التأيير Framing

إن التأيير هو الطريقة التي يقيم بها الشخص تجربة ما لكي يكسبها معنى، وتبعاً للإطار الذي يتم اختياره تتغير طريقة تناول نفس الحدث بدرجة هائلة.

وقد حددت البرمجة اللغوية العصبية عدداً من الأطر المختلفة التي تعتبر أدوات فاعلة.

إطار المشكلة: يميل الناس عند حدوث شيء غير متوقع إلى اعتباره مشكلة، والمشكلة يجب التعامل معها أو تخطيها. لكن هناك من الناس من يعتبر ذلك تحد أو فرصة. وكل وجهة نظر من السابقتين تضع إطاراً مختلفاً تماماً وهذا يقود إلى طرق مختلفة في التفكير وإلى مشاعر مختلفة ومن ثم التصرف وفقاً لذلك الإطار.

إن وضع تقييم الحدث وتصنيفه ضمن إطار المشكلة يعتبر حكماً على الحدث الذي يحد من التفكير والتماس الأفكار للسيطرة على الحدث.

فمثلاً: عندما يقول الشخص "لقد أثار هذا الأمر تساؤلي" عبارة حيادية تفتح المجال للتفكير، بخلاف لو قال مثلاً: إن ما حدث يعتبر مشكلة عويصة!.

ويكون من نتيجة إطار المشكلة: القاء اللوم على شخص ما أو على هيئة من الهيئات.

إطار النتائج: طريقة للنظر إلى الأحداث بطريقة مختلفة، تركز على ما يرغب الشخص في الحصول عليه. فمثلاً: لو طرح سؤال: ما الذي تريده؟ يمكن أن يكون

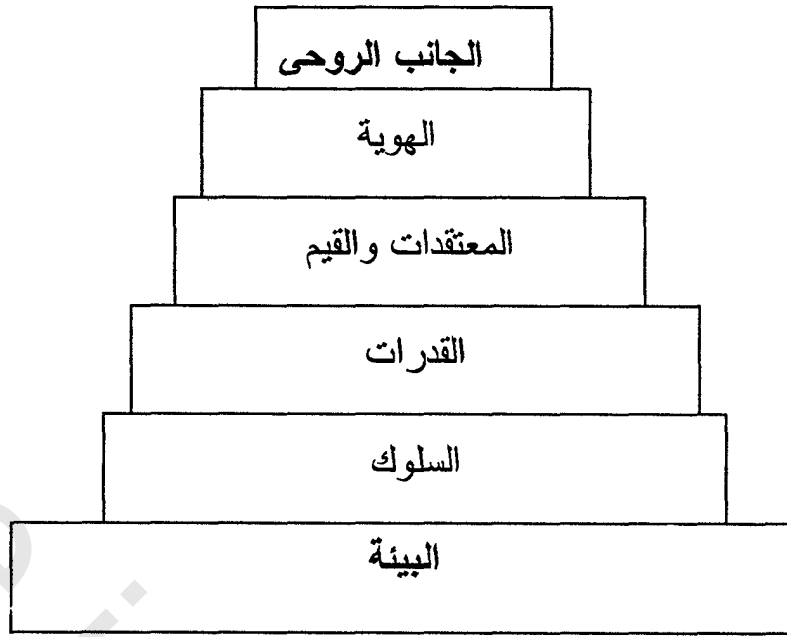
كافيا لتأطير نتائج للحدث. ففي الوقت الذي تبدو فيه عبارة " أخبرني بالمشكلة " وكأنها دعوة للتفكر في الحاضر وشرح ما حدث في الماضي، فإن عبارة " أخبرني بما تريد " توجهك نحو المستقبل، وبما أنك لن تستطيع أن تغير الماضي، فإن المستقبل الذي تسعى إليه سوف يكون عادة مرشدا أفضل لقيادة تصرفاتك في الحاضر.

إعادة التأطير: تعني تغيير معنى التجربة أو الحدث بوضع إطار مختلف حولها، وسوف يؤدي ذلك إلى النظر إلى الأشياء بطريقة مختلفة، وهذا سيدفع إلى الوصول إلى نتيجة مختلفة أو تقييم مختلف أو مشاعر مختلفة، إنه أحد الأشكال الهامة للتأطير. ما الذي يفعله التأطير؟ يؤدي الإطار إلى احداث تغيير معنى التجربة وعندما يتم تغيير المعنى، تتغير المشاعر تجاه الموضوع الذي تم تأطيره.

كيفية تطبيق تقنية التأطير: يتم التدرب على التأطير من خلال التدريب على الاستماع إلى الطريقة التي يصيغ بها الآخرون إطار أفكارهم وعروضهم. كذلك يمكن ملاحظة الأشخاص الذين يجيدون صياغة الأطر في سياق النصوص المختلفة بدءا من المتحدثين المحترفين والآباء الذين يجيدون هذه المهارة. يمكن للشخص أن يلاحظ ويسأل ثم يتدرب على التأطير.

١١. المستويات المنطقية Logical Levels

هذه التقنية هي احد المناهج المعروفة في البرمجة اللغوية العصبية لتحقيق التكامل بين جميع جوانب البرمجة اللغوية العصبية ضمن إطار عام واحد يساعد على التعلم والتغيير وتطوير الشخصية، وقد ابتدعها " جريجوري باتيسون " الذي وضع نموذجا لها ثم طورها روبرت ديلتز، يتضمن الإطار العام لهذا المنهج ستة مستويات أساسية، أسردها بترتيبها التصاعدي:



البيئة: أين ومتى؟ تحدث الأشياء، الفرص، القيود، قد يكون ذلك في سياق مادي أو في سياق اجتماعي، كأن يكون الشخص بين مجموعة من الأشخاص وهو يشمل أيضا الزمان الخاص بكل ذلك.

السلوك: ماذا؟ إن السلوك هو ما تقوم به بالفعل أو ما لا تقوم به. والقضايا التي تحدث على هذا المستوى تكون ذات صلة بما يحدث أو ما تفعل.

القدرة: كيف؟ إن القدرة تتناول الكيفية والمعرفة والمهارات والإجراءات التي تمكن الشخص الذي يملكها من أداء شيء ما على نحو أسهل من الشخص الذي يفتقر لهذه الأشياء، حيث يبدو له نفس الشيء في هذه الحالة شديدة الصعوبة.

المعتقدات والقيم: لماذا؟ إن معتقداتنا وقيمنا هي التي تشكل فهمنا وتفسر سبب إمكانية أو استحالة أداء الأشياء، إنها تضيف المنطقية وتقدم الحافز للفعل.

الهوية: من؟ الهوية تعني إضفاء الصبغة الشخصية سواء كانت تعبر عن شخص بعينه أو مجموعة أشخاص، ففي كلتا الحالتين، تكون هناك طبيعة شخصية ذاتية للهوية.

ما وراء الهوية: لمن أو لماذا؟ إنه المستوى الذي يرتبط بالصورة الكبيرة أو النظام الأوسع نطاقا حيث تظهر الأسئلة التي تخدم غايات أكبر. بالنسبة للفرد سوف يعني ذلك عادة الجانب الروحي، فهو المستوى الذي يقود الفرد إلى طرح أسئلة عن مهمته، مثلما ينطبق الأمر أيضا على المؤسسات والجماعات.

أهمية المستويات المنطقية: تساعد الفرد على فهم نوع المعلومات التي يتعامل معها، مصدر المشكلة، على أي مستوى تتجلى المشكلة أو تعاش، القضية أو الحقيقة التي على المحك، المستوى الملائم للتفاعل أو التدخل. مثلما تساعد على تغيير السلوك عن طريق تغيير المستويات العصبية، لكل مستوى من المستويات.

تطبيق المستويات المنطقية: يمكن استخدامها لمراقبة المواقف والكشف عن جوهر القضايا الكامنة، وكذلك يمكن استخدامها في تقريب وجهات النظر، فهم المواقف التي قد تبدو محيرة، وتبين المستوى المنطقي الذي تقف عنده. وكذلك يمكن تطبيقها لتقييم مدى ملائمة شخص ما لوظيفة معينة أو مهمة ما، وكذلك المواءمة بين الشخص والبيئة وبين المشاكل والحلول المقترحة.

١٢. نموذج الما وراء Meta-Model

يذهب باندلر وجريندر إلى أن هناك ثلاثة عمليات رئيسية لأنمذجة العالم في العقل البشري هي التعميم والإلغاء والتحريف وتقنيات الحد أو التقليل من تأثيراتها (Richard Bandler & John Grinder, 25/V1/1975). ويعني هذا النموذج أن الناس يميلون إلى تبسيط التجربة من خلال ثلاث طرق من أجل

استخلاص المعني من التجربة أو المعلومة التي قد ترد إلى الناس، وفقا لديلتس (Dilts, 1983) فمن الضروري تعريف التمثيل العقلي واللفظي لأنه يواجه ثلاث أنواع من الإشكالية، وهي:

الإلغاء: ويراد به حذف بعض المعلومات، وقد يكون الإلغاء إيجابيا أو سلبيا، فعلى سبيل المثال يؤدي إلغاء بعض المعلومات الغير ضرورية في حياة الإنسان إلى مساعدته على التركيز وأيضا على عدم الانشغال بما يؤدي إلى تشتيت انتباهه، لكنه يمكن أيضا أن يحد من قدرات الفرد إذا حذف بعض المعلومات، وركز انتباهه فقط على الأجزاء السلبية.

التعميم: يعني في البرمجة اللغوية العصبية أن يأخذ الشخص جزءا محدودا من التجربة ويعتبره التجربة بأكملها، كأن يشعر الشخص بأن الجميع يعملون ضده، والتعميم يمكن أن يكون إيجابيا كحال الطالب الذي يؤدي جيدا في جلسة اختبار، فيقول لذاته: أنا متمكن من الإجابة على الامتحانات. وقد يكون التعميم سلبيا كشعور الشخص بعد إخفاق في اكتساب ثقة شخص ما في القول لذاته: لا فائدة من التعامل مع الناس جميعا.

الحذف Deletion و التشويه Distortion: هو خلق معنى معين بالتركيز على بعض المعلومات وتجاهل البعض الآخر، وله وجهان أيضا سلبي وإيجابي، أما السلبي فهو كالشخص الذي يمر على اثنين من الناس وهما يمزحان فيؤكد لنفسه أنهما يسخران منه . وأما الإيجابي فيظهر مثلا عندما تلاحظ تغير معاملة رئيسك لك، فتؤكد لنفسك بأنه يحبك، فيدفع ذلك إلى تبني مواقف إيجابية تجاهه وتجاه المؤسسة.

كيفية استخدام نموذج الماوراء: من خلال استخدام نموذج الماوراء، يستطيع الفرد استرجاع بعض المعلومات المفقودة ففي حال:

الإلغاء:

إذا قال شخص ما لنفسه لقد فاض بي الكيل ! فيمكن سؤاله: بشأن ماذا بالتحديد؟
إذا قال شخص لقد صار الوضع أسوأ! فيكون السؤال: أسوأ من ماذا؟
إذا تم التعبير عن وضع معين وكأنه حقيقة مسلم بها مثال ك لقد تدهورت الحالة إلى الحضيض! فيبادر الشخص بسؤاله: وكيف اختلفت عن ذي قبل؟ ولماذا لم تعد كما كانت؟.

عندما يفتقد الشخص عنصرا ما لأنه لم يحدد من أو ماذا حدث، فعندما يقول لنفسه بأن الناس لا يحبونه ! فيكون سؤاله: من هم هؤلاء الناس بالتحديد؟
التعميم:

يمكن لاستخدام نموذج الماوراء في هذه الحالة أن يمكن الشخص من التمييز بين التعميمات المختلفة، وكيفية مواجهة تلك التعميمات التي تفقد القدرة على التصرف،
ومنها:

العبارات العالمية: كأن يقول الشخص؛ أنت لا تأبه بمشاعري أبدا. فيسأله: أبدا؟ ولا مرة؟.

يجب وينبغي ولا بد، فيقول البعض: يجب أن أعود إلى المنزل في الوقت المحدد! ولكن ما الذي سيحدث إن لم تعد في الوقت المحدد؟ وما الذي سيحدث إذا عدت في الوقت المحدد؟

العبارات المعبرة عن العجز: لا أستطيع أن أفعل هذا ! فيكون السؤال: وما الذي يمنعك؟ ما الذي سيحدث إن استطعت؟.

التحريف:

يسمح بالكشف عن المعاني التي يستتبطها الناس من تجاربهم والعمل على تنفيذ

المعاني العقيمة منها، ومثال ذلك:

المعادلات المعقدة، قد يقول شخص: لا تثق في الشخص الذي لا ينظر إليك في عينيك عندما يتحدث إليك ! فيكون السؤال: ولكن ما علاقة النظر في العين من عدمه باستحقاق الشخص للثقة؟.

السبب والتأثير: إن ملاحظتك أشعرتني بالانهيار " فتسأل: ما هو تحديدا القول الذي أشعرك بالانهيار؟

قراءة افكار الآخرين: كأن تقول: أنت متضايق مني " ولكن كيف عرفت ذلك؟ ما الذي أوحى إليك بذلك؟

١٣. برامج الما وراء Meta-Programs

هي عبارة عن أنماط لا شعورية تتولى فرز المعلومات وترشيحها، ويبرز تأثيرها من خلال طريقة ملاحظة الأشياء وكيفية تكوين تصور داخلي عنها، وكيفية تنظيم التجربة واستخلاص المعلومة منها. ويشبهها البعض بالمصفاة أو الفلتر الذي يطرد ما لا يرتبط بالتجربة وتركيز عقل الفرد على ما يهمه. وبدون ذلك ربما يجتاح عقل الفرد طوفان من المعلومات، قد يفقده القدرة على التمييز بين الهام وغير الهام منها.

وظيفة برامج الما وراء: تساعد الفرد على فرز وتنظيم أفكاره وسلوكه. وتوسع أمامه أساليب التصرف، لأنه ليس هناك (صح أو خطأ) مطلق لتنظيم التجربة والتعامل معها، وإنما تركز البرمجة اللغوية العصبية على جوانب القوة والضعف التي يتسم بها كل اختيار في المواقف المختلفة. ويظهر تميز الشخص في إدارة نفسه وفقا لبرامج

الماء مستند الى معرفة الكيفية التي يعمل بها الشخص وقدرته على تقييم مدى كفاءته في ضوء حجم أهدافه المنشودة.

ويعتمد التأثير في الناس وفقا لبرامج الماء على معرفة العناصر التي تثير استجاباتهم وتطبيقها في حال التعامل معهم (ماكديرموت وجاجو، ٢٠٠٤/٧٨) كما أن معرفتها لدى شخص ما تساعد على توقع أفعاله (التكريتي، ١٩٩٨/٧).

أهمية برامج الماء: تساعد على فهم الآخرين، فالشخص الذي يبدو مثلاً أكثر تفاؤلاً يميل إلى التحرك نحو الاحتمالات، وقد يجد متعة في بعض التفاصيل الصغيرة في الحياة، وعند اكتساب مهارة استخدام برامج الماء يمكن التعرف على الأنماط التي تسهم في انجاح حياة هذا الشخص.

كما تساعد على تنظيم الوقت انطلاقاً من فهم الكيفية التي يجب أن يتم بها تنظيم مهام الشخص داخل جدولته بدلاً من أن يفاجأ بمهام كثيرة في وقت قصير.

اختيار مجال العمل الذي يتفق مع نقاط القوة في برامج الماء للشخص. تساعد على اختيار أطقم العمل بعد تبين أفضل برامج الماء التي سوف تجعل الشخص يحظى بالشخص الأنسب لشغل الوظيفة المطلوبة.

أنواع برامج الماء:

الاحجام _ الاقدام: قد يجد الشخص نفسه مدفوعاً للتحرك خوفاً من الوقوع ضحية لمؤثرات مؤلمة، فيهرب من الموقف، محجماً عنه. وقد يشعر بالتحفيز منجذباً إلى بعض العناصر، فيقدم نحو الموقف. ويساعد معرفة هذا المبدأ على معرفة العوامل الماورية التي تحفز أو تحجم الأفراد وبالتالي يساعد ذلك على معرفتهم مما يسهل التعامل معهم.

الضرورة والإمكانية: إن ما كان يدفع الشخص للعمل هو ما يجب عمله، وهذا يعني أن الضرورة تحتل مكانة بارزة لدى الشخص. إن الضرورة سوف تفرض على الشخص غالبا طريقة معينة في انجاز الشيء. فعندما يتحدث شخص ما عن المهام التي يجب أن ينجزها فهو بذلك يتحدث عن لغة الضرورة، وهذا يعني أنه ليس هناك قدرا كبيرا من الاختيار، وإنما هناك إجراء يجب أن يتم انجازه أما الإمكانية في المقابل فهي تقدم الكثير من الخيارات والبدائل، إن الاختيار من الأمور بالغة الأهمية وسوف تجد أن لغة الحوار في هذا السياق تدور حول الأمنيات والآمال عما يمكن تحقيقه.

تركيز الانتباه على النفس والآخرين: عندما يركز الشخص انتباهه على نفسه، فهذا يشير إلى أنه يقيم الأحداث والأفكار بناء على رؤيته الخاصة، وهذا قد يقيد ليكون حبيسا لأفكاره الذاتية ما يوحي للآخرين بأنه غافل عما يجري في العالم الخارجي، والعكس إذا كان الشخص يركز على الآخرين وكيفية تأثير الأحداث على غيره فهذا يشير إلى أن بؤرة تركيزه هم الآخرين أو الغير.

وهذا يعني أن توجهه توجهها خارجيا وأنه يراقب العالم من حوله، ويعتبر الإفراط في أي من الاتجاهين ذا عواقب غير حميدة، فالتركيز الكلي على الذات قد يسوء ليتحول إلى النرجسية مثلما قد يقود التركيز على الآخرين إلى السعي الدائم لإرضاء جميع الأطراف على حساب الفرد نفسه، وبذل كل الجهد لكسب رضا الناس.

البحث عن نقاط التشابه - البحث عن نقاط الاختلاف: ينحو بعض الناس إلى البحث عن نقاط التشابه دائما في الأشخاص والأشياء وبين الماضي والحاضر، وهذا قد يبدو مفرحا لهذا الصنف من الناس. وهناك صنف من الناس يفتش دائما عن نقاط الاختلاف، في محاولة إلى ملاحظة الاستثناء والأشياء المفقودة.

وتكمن الحكمة في تحري المرونة بين النمطين، كما أن توفير كلا النمطين يعتبر من الأمور الحيوية.

حجم التجزئة المفضل: هل هو الكبير أم الصغير؟: هناك من الناس من ينشغلون بقشور الموضوع عن الجوهر، كما أن في المقابل بعض الناس ينهمكون في رؤية الصورة الكلية الشاملة، مما يصرفهم عن ملاحظة كل التفاصيل، مما يعتبر تناقضا يعكس إهتمام كل شخص بجانب ما دون غيره.

فإذا التقى شخصان ينتمي كل منهما إلى نظام مختلف بالنسبة للتفاصيل أو الاطار العام فقد يشيع حالة من الاختلاف والقلق، لذا يفضل الجمع بين النمطين عندما يكون الموضوع متعلق ببحث التفاصيل مع التركيز على الصورة الشاملة للموضوع (ماكديرموت وجاجو، ٢٠٠٤/٨١).

التوجه الزمني: هل تعيش في الزمن أم عبر الزمن؟ تختلف طريقة تعامل الناس مع الوقت، لأن تجربة كل شخص تبدو مختلفة بالنسبة لغيره من الناس. وهناك طريقتان متناقضتان تماما للتعامل مع التجربة:

العيش في الزمن: وهذه الفئة من الناس تعيش اللحظة، يركزون على كل لحظة في حياتهم، ويشعرون بهذه اللحظة إلى أقصى مدى. وقد يجدون صعوبة في التركيز في الوقت لأنهم غارقون في اللحظة الراهنة، وقد يبدو التخطيط المستقبلي لهذه الفئة امرا غير واقعي، وكلما بدا المستقبل بعيدا صعب على الناس تصوره وإدارته، لأنهم يفكرون دائما في الماضي على أنه في الخلف والمستقبل أنه الأمام. ترى البرمجة اللغوية العصبية أن هناك رؤية مكانية تختلف من شخص إلى آخر في التعامل مع الوقت عن طريق تشبيهه بالاتجاهات المكانية.

فمثلا إذا طلب من شخص أن يشير إلى الأمس أو غدا فسوف يشير من وراء كتفه للخلف معبرا عن الأمس وسوف يشير أمامه تعبيرا عن الغد. إن معاشة الوقت بهذه الصورة سوف يعني بالفعل أنه لا يمكن بلوغ الماضي بما أنه قد أصبح خلفه أما الشيء الوحيد الذي يمكن أن يراه فهو المستقبل بوضوح فهو الجزء القريب منه فقط، ويبدو الأمر هنا كما لو أن هناك خطأ يمتد من الماضي نحو المستقبل.

العيش عبر الزمن: إن معظم الناس الذين يتناولون الوقت بهذه الطريقة يعينون له مكانا في المحور الذي يتجه من اليسار إلى اليمين أمامهم، فهم يضعون خطا للوقت، حيث يكون الماضي في هذا الخط عادة - وليس دائما - إلى اليسار والمستقبل إلى اليمين.

إن هذا الفهم للزمن يساعد الفرد على أن يراجع ويخطط، وباستمرار التدريب على هذا التنظيم الافتراضي للزمن يمكن للشخص أن يمتلك المهارات الجيدة في التخطيط.

ترى البرمجة اللغوية العصبية أن الشخص الذي يعيش خلال الوقت وليس في الوقت، يستطيع أن يتحرر من سيطرة المكان واللحظة عليه.

إطار المرجعية (هل هو داخلي أم خارجي): هناك فئتان من الأشخاص، ذوي المرجعية الداخلية وهم الذين يقررون ما يريدون دون الرجوع إلى الآخرين. وهذه الفئة لا تهتم كثيرا بما يقوله الآخرون، ويزعجهم التطرق معهم إلى شؤون الناس والمفاهيم المتداولة بينهم. أما فئة المرجعية الخارجية، فهم حريصون على مراعاة جميع وجهات النظر، فالمرجعية التي يستند إليها أصحاب هذه الفئة مرجعية تقع خارج أنفسهم.

وتحرص البرمجة اللغوية العصبية على إكساب الشخص المرونة حتى لا يصبح أسيرا لأي فئة من الفئتين. كما تحرص على تدريب الشخص على معرفة أسلوبه المفضل في التفكير وإدراك قوة وضعف كل برامج الما وراء. وكذلك توسيع الخيارات أمام الشخص.

14. صياغة النماذج Modeling

تعتبر هذه التقنية أساس البرمجة اللغوية العصبية، ومنها انطلق باندلر وجريندر في صياغة نماذج فرجينيا ساتير وملتن اريسكون وفرتز بيرلز. ثم طورها "

ديفيد جوردون وجراهام دوز كشروع ثنائي في عام ١٩٨٧، ولا يزال ينمو ويتطور (هاريس، ٢٠٠٣).

وتعني صياغة النموذج البحث عن الكيفية المحددة التي بواسطتها يتمكن الناجحون من تحقيق انجازاتهم. سواء أكان ذلك لعمل لتأدية عمل معين أو تعلم مهارة والبراعة فيها أو للدخول في حالة شعورية معينة.

تتطلب البرمجة اللغوية العصبية من قاعدة أن كل سلوك يسلكه الشخص سبقه تصميم نماذج بطريقة لا إرادية نتيجة تقليد بعض الأشخاص أو اعتناق معتقدات معينة. وللاقتداء بنموذج معين فإن الفرد يحتاج إلى:

النتائج التي يريد أن يحققها.

السلوك

الاستراتيجيات العقلية (الأفكار).

الحالات الانفعالية (المشاعر).

المهارات والقدرات

المعتقدات والقيم.

تؤدي النماذج وظيفة مهمة تتمثل في انتقال المعرفة والمهارة وتعديل السلوك. ويمكن أن تؤدي صياغة النماذج لتعليم مهارة معينة بطريقة أسرع، أو نقل ما يجيده شخص معين بطريقة فعالة، أو تكرار نموذج فعال يقوم به الشخص نفسه.

جميع هذه العناصر مترابطة، وهي تساعد الشخص على الاقتداء بالآخرين أو محاكاتهم على جميع المستويات أو على بعضها. وإجادة الفرد في محاكاة النموذج الذي يختاره يدل الكفاءة والفعالية.

وتؤدي الحالة الداخلية للتفكير والمشاعر دورا فعالا يؤثر على النتائج التي يتم تحقيقها. ومن شأن تغيير أي عنصر أن يؤثر في بقية العناصر. وتعمل هذه العناصر بطريقة تفاعلية، بحيث يتأثر كل عنصر ويؤثر بالآخر.

أما سر عمل هذه العناصر فيعود إلى أنها تعمل على المستوى اللاشعوري، وهنا يحتاج من يبحث عن النموذج إلى الدخول في الحالة اللاشعورية لكي يتقن الاقتداء ويمكن أن يتم ذلك من خلال المحاكاة والمطابقة التي تساعد اللاوعي لدى من يريد الاقتداء أن يتصل ويتفاعل مع اللاوعي عند النموذج.

تقنيات صياغة النماذج:

تركيز الانتباه على العمل المراد محاكاته.

توظيف أكبر عدد من الحواس في ذلك.

تحديد الجزء المرغوب محاكاته.

معرفة الأجزاء الرئيسية، وما الفارق الذي يصنع فارقا؟

جمع المعلومات عن الطريقة التي يفكر بها الشخص وما يفكر فيه وكذلك ما يقوم به بالفعل.

تقييم المعلومات التي يتم الحصول عليها

معرفة النظم الرعية للحواس عند النموذج.

التقارب مع النموذج الذي سوف يتم الاقتداء به، مع الحفاظ على هذا التقارب.

١٥. الشكليات الثانوية Sub-modalities

تبعاً للنظام الحسي الذي يغلب على الأفراد، هناك أيضاً مسارات فرعية توسع مسار ما تتقله هذه الحواس، فالنظام البصري يتفرع إلى الألوان، المسافة، الإضاءة، الحجم والإطار.. الخ وكل ذلك يتيح للشخص درجات متفاوتة من توسيع تجربته الحسية الأمر الذي يؤثر بطبيعة الحال في إعطاء المعنى للأشياء ومدى تأثير ذلك في الحالة الشعورية للشخص، إنها تتيح تغيير معنى محتوى التجربة والخبرة، عن طريق تغيير البناء الفكري لها بطرح الأسئلة على المفحوص، بعد معرفة نظامه التمثيلي لكي يتصور ماذا سيحدث لو أجرى تغييراً في اللون أو في

الصوت أو في الملمس، وفقا للنظام التمثيلي للشخص وتعطي البرمجة اللغوية العصبية للشخص فرصة الفهم الأعماق عن طريق تغيير معنى التجربة (Bandler,et al,1988).

فمن الناس من يستجيب لتغيير حجم الصورة أكثر من استجابته لتغيير زاوية النظر إليها. وغالبا ما يؤدي تغيير الصفات الفرعية إلى تغييرا لصفة الحسية بكاملها، فيكون في هذه الحالة مفتاحا لتغيير الحالة الذهنية تغييرا كاملا، وبالتالي تغيير السلوك والمشاعر.

وهي عبارة عن صفات فرعية، لكل نظام حسي من الأنظمة الرئيسية الثلاثة (الصورية، السمعية والحسية) خصائص وصفات ومزايا.

النمط الصوري:

هو رؤية صورة من الذاكرة، أو صورة يتم إنشاؤها في الذهن، ولكن لهذه الصورة حجم وإطار ووضوح وإضاءة. وقد تكون ملونة أو غير ملونة وقد يكون إطارها دائريا أو مربعا أو مستطيلا أو تكون بلا إطار وقد تكون واضحة أو غير واضحة، كل هذه التفاصيل الدقيقة تسمى النميطات.

النمط الصوتي نميطات: كشدة الصوت، ودرجة الصوت، والإيقاع والنغمة.. الخ. النمط الحسي: له نميطات خاصة به ودرجة الحرارة أو البرودة، درجة الخشونة أو النعومة، مقدار الصلابة أو الليونة، مقدار الوزن، شدة الألم... وكل هذه النميطات الحسية تؤثر في شعور الفرد.

ويتطلب التعرف على هذه النميطات تدريبا وإجراء عدة تجارب، وصولا إلى إجادة تطبيق تقنيات البرمجة عليها، ذلك بأن التدريب عليها من شأنه ان يرفع مقدار الاستفادة من تقنيات ووسائل البرمجة اللغوية العصبية.

١٦. بناء التوافق Rapport Building

بقدر ما ينجح الممارس للبرمجة اللغوية العصبية بالحصول على المعلومات أو الاتجاهات أو الاستجابة التي يريدها من المسترشد أو من الزبون و ممن يتعامل معهم، فبقدر ما يدل ذلك على تحقيق التوافق الذي يتطور إلى الألفة معهم، ويعتبر بناء التوافق تقنية ضرورية يقوم عليها أي اتصال سواء علاجي أو تنموي أو وقائي أو تربوي (Dilts, 7, 1981). ويتسلسل التوافق من خلال الخطوات التالية:

التناظر والتطابق Matching and Mirroring في هذه الإستراتيجية يقوم المرشد بمجارة حركات المسترشد ولغة جسمه، وضع جسمه، حركات الجسم، الرأس، وضع الأكتاف وصوته، نبراته، ألفاظه، إيماءاته، بشكل كلي أو جزئي، حتى يصل إلى حالة من التطابق، حتى يصبح الاتصال بينهما ناجحا فيستطيع المرشد أن يقود الجلسة إلى تحقيق أهدافها.

المجارة Pacing تعني المجارة أن يستمر المرشد في محاكاة نفس الحركات التي يقوم بها المسترشد دون وعيه لكي يبلغ مرحلة متقدمة من التوافق، وتشمل: التنفس، الصوت، تعابير الوجه، حركة اليدين، حركة الرجلين، وضعية الجسم، الحركات اللاإرادية، استرجاع المعلومات، مجارة المسترشد في نظامه الغالب، في معتقداته.

القيادة Leading تعتبر هذه الإستراتيجية مكملة للإستراتيجية السابقة، وفيها يقوم المسترشد بدون وعي منه في مجارة المرشد، وهنا يستطيع المرشد أن يقنع المسترشد بوجهة نظره، لأن التوافق بينهما يصبح لاشعوريا.

١٧. تحديد النتائج Outcomes

تحديد النتائج تقنية مهمة جدا، تتيح للشخص معرفة الفرق بين الحالة التي هو فيها والحالة التي يريد أن يصل إليها، فعندما يحدد الشخص بالدقة ماذا يريد يستطيع أن يضع الخطة والخطوات التي تبلغه مراده (O,Connor,11,2001).

ولكي يسهل على الشخص تحديد أهدافه أو النتائج التي يرغب بصدق في تحقيقها، تساعد البرمجة اللغوية العصبية لكي يحس ويتخيل ويعيش الحالة العاطفية والانفعالية التي يمكن أن يقوده التغيير إليها وهي بمثابة رحلة نفسية ينتقل فيها الشخص من الحالة التي لا يريد بها إلى الحالة التي يرغب فيها بشدة. وتلفت البرمجة انتباه الشخص إلى المصادر التي يتمتع بها ومن شأنها أن تساعد في الوصول إلى الحالة الشعورية التي عندها تنفجر عاطفته ويبلغ حماسه مداه لكي يبدأ الخطوات الحقيقية نحو تحقيق أهدافه.

تعمل الرغبات التي يسعى الفرد إلى تحقيقها كبرنامج عقلي يحرك جميع دوافعنا نحو تحقيق الهدف (Andreas,et al,59,2003).

يقول أنتوني روبنز في كتابه قدرات غير محدودة: "إن أجسامنا وعقولنا وحالاتنا كشوكة رنانة في تآلف مع هذا المستوى المرتفع من الوجود.. ومفتاح هذه العملية هي معرفتك ماذا تريد. فالعقل اللاواعي يعطي المعلومات بشكل متواصل بالطريقة التي تحركنا في اتجاهات معينة. وحتى على مستوى اللاواعي، فإن العقل يحرف ويحذف ويعمم، لذا فقبل أن يعمل العقل بفاعلية، علينا أن ننمي إحساسنا بالنتائج التي نتوقع الوصول إليها، فعندما يكون للعقل هدف محدد، فإنه يركز عليه حتى يتحقق، أما إذا لم يكن لديه هدف محدد، فإن طاقته تنتشت، ويكون كالشخص الذي يملك أكبر منشار ولا يعرف لماذا يقف في وسط الغابة" (روبنز، ٢٦٩، ٢٠٠٣).

ولكي يستطيع الشخص أن يحدد ما يرغب في تحقيقه بما يشكل إستراتيجية لعقله فهو بحاجة إلى تطبيق معايير تحديد الأهداف:

تحديد الهدف بصيغة إيجابية: أي أن يصيغ هدفه بأسلوب: أريد تحقيق كذا بدلا من لا أريد كذا.. لأن الصياغة السلبية تشوش عليه وتدعم التفكير السلبي الذي يقود إلى الحالة النفسية السلبية.

توظيف الحواس التي يقوم عليها تحديد الهدف: ماذا سيري الشخص؟ وماذا سيسمع وماذا سيشعر به وماذا سيشم أو يتذوق في حال تحقيق ما يريد.

تحديد الوضع المرغوب فيه ومقارنته بالوضع الحالي: ماذا يحدث الآن؟ وماذا سيحدث إذا حقق الشخص هدفه؟ ما الفرق بين الحالة التي هو عليها والحالة التي سيكون عليها عندما يحقق هدفه؟.

مقياس القدرة: هل يمتلك الشخص الإمكانيات والموارد التي تساعد على تحقيق هدفه؟.

مقياس التحكم: يجب أن يعتمد تحقيق الهدف على الشخص ذاته، وتبقى أهدافه وتستمر بيده، فلا يركن على الآخرين لتحقيقها، بحيث تعكس أهدافه أشياء يمكنه التحكم فيها والتغيير فيها والتأثير فيها.

مقياس القابلية للإنجاز: وهي ملخصة في كلمة SMART وتعني القابلية على الملاحظة، وقابلية القياس، وقابلية الإنجاز، وواقعية ومؤقتة بزمان محدد للتحقيق.

دليل تحقق الهدف: كيف سيعرف الشخص وسيؤكد أن هدفه قد تحقق؟ تعتبر هذه التقنيات التي تم تناولها وغيرها من أبرز ما يستخدمه الممارسون في البرمجة اللغوية العصبية، ويتم تطبيقها في مجالات الإرشاد النفسي وتنمية الشخصية وفي التعليم.

وقد نشأت كما يبررها روادها كبديل عملي لتفادي المآخذ التي تؤخذ على أساليب العلاج النفسي التقليدية لبطء تحقيق النتائج الإيجابية المطلوبة مقارنة بتقنيات البرمجة

التي كثيرا ما تحقق نتائج قوية وفعالة وسريعة في علاج الفوبيا بأنواعه وتطوير تقدير الذات وتعجل بنتائج تغيير الألم المرتبط بخبرات سلبية في ماضي الشخص (Andreas&Andreas,1985).

وعموما فإن الخبرة لا تقف عند مدى السلوك الخارجي الظاهر، بل تعتمد مجموعة من التقنيات، وهي ما يطلق عليها المدخل السلوكي وهو مبني على الدراسات الدقيقة للوقت والحركة والطرق القابلة للتطبيق في العلوم الطبيعية، كما ان البرمجة اللغوية العصبية تتعامل مع التصرفات والأفعال كحالات فردية وليس كسلالات بشرية (الدر و هيدر، ٢٠٠٣/١٦).

ولعل من بين أهم مزايا هذه التقنيات سهولة تعلمها أو تعديلها لتحقيق الأهداف التي نختارها (Dilts, 1980p.26). بالإضافة إلى ذلك فهي تستند جيدا على فسيولوجية الجهاز العصبي، وتقدم حولا تؤثر كثيرا على الخبرات الماضية، وتمنح الفرد الحرية المطلقة للعي بذاته وتتيح له التجول في خبرات ماضيه ليعدل في تركيبته بما يجنبه أثاره السلبية لتحرير حاضره من ذلك وبناء المستقبل الذي يرغبه.

وحيث أن البرمجة اللغوية العصبية تعد من التقنيات الحديثة في الإرشاد والعلاج النفسي لمساعدة المسترشدين على التغلب على مشكلاتهم وتطوير قدراتهم وتميزهم. فهي تركز على ثلاث دعائم أساسية وهي الارتقاء بالفرد، وبناء البعد الوقائي في شخصيته بما يقيه من الوقوع في مشكلة القلق النفسي، ثم التدخل لمعالجته عندما يتعرض لمشكلات سوء التوافق.

ولعل هذا ما دفع الباحث بقوة وحماس لتدريب طلبة الجامعة على تطبيق هذه التقنيات، باعتبارها أساليب عملية وسهلة التطبيق، ما من شأنه أن يرفع لديهم مستوى الوعي بالذات، وصولا إلى تحقيق السيادة على الذات.

ب. الوعي بالذات كمتغير من متغيرات الشخصية:

مقدمة

بالرغم من أن المنظور النفسي للذات يوغل في بدايات علم النفس الحديث منذ ١٨٩٠ إلا أن البحث التجريبي على الذات انبثق فقط منذ أربعين عاما الأخيرة. وتعتبر نظرية الوعي بالذات التي ظهرت على يد دوفال ووكيلاند ١٩٧٢ من نظريات الوعي بالذات الرائدة، وهي نظرية تتعلق بجودة التأمل الذاتي للشعور reflexive The-quality of the consciousness لأن الناس يستطيعون إدراك المثيرات البيئية التي يستطيعون أن يكونوا على وعي بها لكونها تتصل بوجودهم. و يرى (Silvia,et al,2001) أن المعضلة الإنسانية المتعلقة بالوعي بالذات تثار حول مدى قدرة الإنسان أن يكون موضوعا للمراقبة والدراسة وفي الوقت ذاته يقوم هو بالمراقبة ودراسة ما يجري في وعيه.

عندما يتم توجيه الانتباه نحو الداخل وكذلك نحو الشعور يكون الفرد مركزا في ذاته، باعتباره موضوعا لشعوره الذاتي، مقارنة بوعي الذات الذاتي Subjective self-awareness الذي ينتج عن صرف الانتباه بعيدا عن الذات ويختبر الشخص نفسه كمصدر للإدراك والفعل في ذات الوقت (Duval,et al,1972) الشعور بوجود الذات على المستوى العضوي حيث لا يختلف مثل هذا الوعي كموضوع مستقل ومتميز في العالم .

لقد حفزت نظرية الوعي بالذات الكثير من موضوعات البحث والعاطفة في علم النفس الاجتماعي (Silvia,2001).

تركيز الانتباه الذاتي أيضا يعتبر من مبادئ دعوة لظاهرة الصحة والإكلينيكية، لقد واصل العلماء دراسة التركيز الذاتي واستمر ليصير ديناميكية وحقل نشيط للبحث، فأجري العديد من الأبحاث التي تتعلق بموضوعات نظرية و من تلك الأبحاث (Gibbons ١٩٩٠).

كما أحرزت البحوث الراهنة تقدماً في فهم الروابط بين الوعي بالذات وعزو السبب وكذلك تأثيرات التوقعات على خفض تناقض مقاييس الذات طبيعة المقاييس وديناميكية الوعي بالذات تبدو الآن مختلفة إلى حد ما.

في تعريف الوعي بالذات

التعريف الموسوعي: نتيجة للسياق التاريخي والبحثي لمفهوم الوعي بالذات وعلاقته ببقية أبعاد الشخصية، فقد صار يتداول للتعبير عن " الوعي بالذات هو انعكاس للشعور نحو الحالات الداخلية للفرد أو باتجاه خارج الفرد، وذلك بناء على الخبرات التي يمر بها الشخص نتيجة تفسيره لها منها بناء على مقارنته بين سلوكه في تلك المواقف وبين المعايير التي يضعها لذاته " كما يعرفه بعض الباحثين بأنه جوهر الشعور بالذات، وانعكاس لهذا الشعور. ويرى البعض أن الوعي بالذات يعبر عن الحالة الداخلية للفرد بينما يشير الشعور إلى الانتباه الذاتي، ويجمع بينهما مفهوم بؤرة الذات " Self-Focus ". إن هذا التعريف كان سائداً منذ ظهور نظرية الوعي بالذات (Baumeister, 1993). ويعتبره بعض الباحثين بالمفهوم المنفر للوعي بالذات، وبالتالي نشأ نتيجة لذلك مفهوم الوعي بالذات الهارب-Escaping Self Awareness لأن الوعي بالذات ارتبط بمفهوم تجنب النظر في المرآة أو النظر إلى الذات من وجهة نظر الآخرين الذين يمكن أن يرى الشخص ذاته ضئيلة من وجهة نظرهم (Baumeister , 1999)

لكن توارى مفهوم الذات بمعناه التقليدي ليحل محله مفهوم آخر ارتبط بظهور نظرية الذكاء العاطفي لجولمان الذي صنف الذكاء العاطفي إلى خمسة أبعاد أبرزها بعد الوعي بالذات Self-Awareness، ويعتبر هذا التطور في مفهوم الوعي بالذات امتداداً للنزعة الإيجابية لعلم النفس الإنساني وعلم النفس العقلاني-الانفعالي، ويرى هذا الاتجاه بأن الوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس، باعتبار أن الفرد بحاجة إلى

معرفة أوجه القوة وأوجه القصور في ذاته، لا لينقد الذات نقدا سلبيا ولكن لكي يبني على هذه المعرفة قراراته (Nezlek, 2002).

التعريف الغير موسوعي: بناء على هذا التفسير الإيجابي للوعي بالذات، تغير موقف الباحثين والمربين منه كبعد إيجابي للشخصية، وتمخض هذا الاتجاه عن تعريف إيجابي للوعي بالذات ويتمثل في "وعي الفرد بما يجري في ذهنه من خبرات شعورية أو لا شعورية بطريقة إرادية مع القدرة على مراقبتها والتحكم فيها وضبطها دون الحاجة إلى اللجوء إلى قمعها أو كبتها أو الاستجابة السلبية نحوها". وهذا التعريف الذي تتبناه هذه الدراسة. لكونه ينسجم مع اتجاه البرمجة اللغوية العصبية كمنهج للتغير الذاتي عن طريق أيقاظ الوعي بالذات المدركة لأسباب القوة ومكانية التغيير" لا يوجد فشل، لكن تجارب وخبرات (Dilts, 1983).

في نظرية الوعي بالذات

ربطاً بما سبق يمكن القول بأن الوعي بالذات كنظرية كانت تربط بين مفهوم الوعي بالذات وبين توجيه انتباه الشعور على الذات كان جوهر تقييم الذات. لقد قاد التركيز على الذات إلى ظهور موضوعية الوعي بالذات بدءاً من مضاهاة أوتوماتيكية للذات مقارنة بالمقاييس.

لقد عرفت الذات على نطاق واسع بأنها معرفة الشخص للشخص. أما التعريف الذي تبناه علماء النفس الاجتماعي فهو: التمثيل العقلي للسلوك الصحيح، الاتجاهات والمعاملة، فكل معايير الصح، جمعت لتعني معا: ماذا يعني الشخص السليم (Silvia, et al, 2001).

ويعود هذا الفهم للذات إلى نظرية الجشتالت ((Heider, 1960 التي تذهب إلى أنه إذا حدث تناقض بين الذات والمقاييس فيمكن أن تنشأ مشاعر سلبية. هذه الحالة الكارهة تدفع إلى إعادة التوافق باعتبار أن الناس يتغيرون بنشاط أفعالهم واتجاهاتهم

أو يسلكون على نحو يحقق التوافق مع المقاييس أو يسلكون على نحو يجنبهم مثيرات أو ظروف تركيز الذات. فالتجنب ينهي عملية المقارنة، بل ويبعد كل أنواع تقييم الذات. وتفترض الآراء التي تلت هذه المرحلة بأن الوعي بالذات عموماً هو حالة منفردة بالنسبة للفرد، والاحتمالية بأن حالة واحدة من التناقض بين الوعي بالذات و مقياس الذات توجد بدرجة عالية إلى حد ما. لكن الأعمال المتأخرة وجدت أن الوعي بالذات يمكن أن يكون حالة إيجابية عندما يتوافق الناس مع المقاييس Gibbons,et (al,1976).

ووفقاً لهذا السياق فقد قرنت دلالة الوعي بالذات حيناً من الزمن بشعور الفرد بما يكتنفه من حالات عاطفية وانفعالية، وكأن دوره بمثابة مرآة عاكسة لما يعتمل في الوعي من عمليات غالباً ما تكون استجابات لمثيرات خارجية، تتمثل في تقييم الشخص لذاته بناء على توافق سلوكه مع المقاييس والمعايير المطلوبة وقد ارتبط هذا بسياقات إكلينيكية للوعي بالذات (Wells, et al,1994).

ووفقاً لهذا السياق ناضل الباحثون في علم النفس إلى خفض التناقض و تجنب التركيز على الذات كعاكسة للتناقض بين ما يسعى الفرد أن يحققه وبين مستوى الأداء الذي تقيسه المقاييس السائدة.

و عندما يفعل الناس أمراً أو آخر، فالنظرية الأصلية للوعي بالذات لم تكن دقيقة جداً بشأن متى يجب أن يحدث الاقتراب إزاء التجنب.

عندما يكون تناقض المقياس الذاتي معروفاً فإن الناس يقدرّون ضمناً ملاءمته لخفض التناقض وإذا كان خفض التناقض النهائي مدركاً على الأرجح، فإن الناس سيحاولون إنجاز المقياس. عندما تكون التوقعات المتعلقة بالتطور غير مفضلة ومع ذلك فإنهم سيحاولون تجنب التركيز على الذات.

وإذا كان الناس يكررون معالجة فشلهم فإن تبعات التبرير الداخلي للفشل ونسبه إلى الذات سيوجد التناقض وإن كان بالإمكان خفضه بسرعة. أما إذا لم يتوقع الناس

تطوير متكرر فإن التبرير الداخلي سيحدث تناقضا يتعذر خفضه. وفي هذا الموقف فإن تكاليف التبرير الخاطئ ستكون أقل من تعذر خفض التناقض. وهنا يجب إيجاد سببا خارجيا لتبرير الإخفاق (Duval ,et al,2001).

وهذا حدا بالباحثين في هذا المجال إلى تطوير نظرية الوعي بالذات فصارت تتبنى اتجاهها وظيفيا للوعي بالذات يمكن تغييره أسهل من تغيير المقاييس. فالناس يغيرون في الذات بدلا من تغيير المقاييس.

وقد تزامن هذا الاتجاه مع الأبحاث المبكرة حول الوعي بالذات التي أظهرت أن التركيز الذاتي المرتفع جدا له تأثير أساسي في عزو ما يقع من أحداث. فالناس المركزين على الذات يعززون إلى أنفسهم الوقائع الإيجابية والسلبية. أما الأبحاث اللاحقة فقد كشفت أن الوعي بالذات المعتدل عزز الدفاع الذاتي ونسب الوقائع السلبية إلى عوامل خارجية.

ربما لأن الناس أرادوا تجنب توسيع خبرة الفشل ومع ذلك فالوعي بالذات لا يقود دائما إلى خدمة الذات بعزو الفشل إلى عوامل خارجية؛ فالناس إذا لم يتحملوا مسؤولية التناقض بين الوعي بالذات ومقاييسهم فلن يستطيعوا تطوير أو تغيير الذات (Duval ,et al,1999).

وفي ضوء هذا المسار للوعي بالذات يمكن تصنيف الناس في فئات ثلاث: فئة يستطيعون إدراك حالتهم النفسية، أثناء معاشتهم للحالة نفسها، وهذا يساعدهم على إدارة الذات. ويتبنون اتجاهات إيجابية نحو الحياة، يستطيعون الانفصال عن حالات الانفعالية بسرعة، و لا يكونون أبدا ضحايا للظروف العابرة.

أما الفئة الثانية فهم الذين يغرقون في انفعالاتهم، لا يقدرّون على الخروج من حالاتهم الانفعالية، متقلبي المزاج، وهذا يضلّهم عن أهدافهم، يستسلمون لقرار عواطفهم.

أما الفئة الثالثة فهم أولئك الذين قد يدركون حالاتهم الانفعالية، لكنهم لا يسعون للتغيير ويتقبلون حالتهم النفسية كما هي. ضمن هذه الفئة يندرج بعض الناس الذين لهم حالة مزاجية جيدة وهم لا يفضلون التغيير، وهناك ضمن هذه الفئة أيضا من لهم رؤية تجاه أنفسهم ولهم أهداف لكنهم يتقبلون ما يمر بهم كأمر واقعي و لا يتحركون باتجاه التغيير (جولمان، ٢٠٠٠).

استمر الوعي بالذات طيلة الفترة السابقة كمتغير شخصية وظيفي بعد أن كان متغيرا تشخيصيا لمعرفة مدى قدرة الفرد على التوافق بين الذات المثالية وبين الواقع الموضوعي المستقل (Waters, 1996).

ونتيجة لتقدم أبحاث البعد العاطفي في الشخصية وتأثيره في نجاح أو إخفاق الفرد، فقد تبلور ذلك في نظرية العلاج العقلاني- الانفعالي. ثم أعتبر الوعي بالذات أهم أبعاد الذكاء الوجداني، كمفهوم يدل على الانتباه إلى الحالات الداخلية التي يعيشها الإنسان، وبواسطته يقوم العقل بملاحظة ودراسة الخبرة الانفعالية وما تتضمنه من انفعالات (جولمان، ٢٠٠٠).

و هو بهذا المعنى يشير إلى قدرة الفرد على إدراك حالته النفسية وتفكيره وحالته المزاجية ومراقبتها وفحص سلوكه الداخلي متمثلا في الأفكار والمشاعر والأحاسيس والاستجابة لها أو تغييرها ويبدو أن ذلك يتطلب تنشيط قشرة المخ الجديدة Neocortex، وخاصة الأجزاء المتخصصة في اللغة التي تنتبه لتحديد وتسمية الانفعالات المثارة. والوعي بالذات ليس انتباها يستتبع الانجراف بالعواطف و المبالغة في رد الفعل، وتضخيم ما ندركه حسيًا، بل هو طريقة محايدة تصون القدرة على تأمل الذات حتى في أثناء العواطف المتهيجة (جولمان، ٢٠٠٠).

ويضرب جولمان مثلا بقوله: ".. هناك فرق كبير بين أن تكون غاضبا غضبا شديدا من شخص ما وأن تدرك بفكرك الذاتي التألمي قائلا: أنا اشعر بالغضب، حتى وأنت في حالة هذا الغضب. وفي ضوء آليات الوعي بالخلايا العصبية فإن هذا التحول في الذهن يشير افتراضا إلى أن مجموعة الدوائر في القشرة الدماغية

الجديدة ترصد الانفعال بنشاط كخطوة أولى تكسب بها السيطرة على هذا الانفعال، هذا الوعي بالانفعال هو قدرة انفعالية مهمة تبنى على أساسها قدرات أخرى مثل السيطرة الذاتية على الانفعال " جولمان، ٢٠٠٠، ٧٤).

ويذكر جولمان نقلا عن سالوفي: أن الوعي بالذات يمكن أن يكون انتباها للحالات النفسية الداخلية، لكنه غير متفاعل أو قادر على تكوين رأي. لكن ماير يرى: إن هذه الحساسية قد تكون أيضا أقل صرامة لأن الأفكار المعهودة التي تعبر عن الوعي الذاتي بالانفعالات تتضمن أفكارا مثل: لا ينبغي أن أشعر بهذه الطريقة، أو أنا أفكر في أشياء جميلة لكي أشعر بالبهجة. لأن مجرد إدراكنا للمشاعر السيئة هو خير دليل على القدرة في التخلص منها (جولمان، ٢٠٠٠). وهذا يتوافق تماما مع تقنيات البرمجة اللغوية العصبية التي تلجأ إلى مساعدة الشخص على إدراك الخبرة العقلية والحالة التي تمر بها، ومن ثم إدارة مشاعره وانفعالاته عن طريق إدخال التغيير في خبراته الانفعالية أو ذكريات الماضي، بما يغير من مدلولها النفسي ويبطل مفعولها السلبي.

الوعي بالذات وعلاقته بالشعور

يعتبر بعض الباحثين الشعور مسحة ذاتية تحدث نتيجة الانتباه أما الوعي بالذات فهو تأمل وتفكير وإدراك للحالة التي يمر بها الفرد (Baumeister, 1999) فبينما الشعور يعتمد على سريان الخبرة الحسية الناتجة عن المواقف التي يمر بها الفرد، استنادا إلى ما يسمع الفرد وما يرى وما يلمس أو يتذكر فإنه يشعر، وهذا الشعور هو انعكاس، بينما الوعي بالذات هو تمييز وإدراك واستجابة واعية لما يستقبل الفرد من معلومات، فيتعرف عليها، يصنفها. كما أن الوعي بالذات كبعد واعي في الشخصية يقوم بالتفاعل الذاتي، وموقع الشعور من الوعي بالذات أنه يقوم بوظيفة التنبيه، وبدون تلك الوظيفة يضعف دور الوعي بالذات، وتعتبر استجابة

الوعي بالذات فاعلة لأنها تقود إلى اتخاذ القرار نحو أو ضد. من هنا فإن المتغيرين يمثلان ثنائي للارتقاء بالشخصية (Baumeister, ١٩٩٣).

الوعي وعلاقته بالتفكير

يثير الوعي العمليات الفكرية. وتتمثل في الذكريات والتفكير في آن معاً، وكل العمليات التي تؤدي إلى تدخل التصورات بشكل عام. وقد تمسك فرويد خلال أعماله كلها بنظرية ترهن الوعي بعمليات التفكير بترابطها مع البقايا اللفظية باعتبارها تتيح للوعي العثور على مرتكز يمكن طاقة التوظيف المفرط الخاصة به من الانتشار.

يرى فرويد بأن الوعي يمثل الوجه الذاتي لجزء من العمليات الفيزيائية التي تحدث في الجهاز العصبي وبالتحديد العمليات الإدراكية. وتعطي هذه الأطروحة الأولوية للإدراك ولإدراك العالم الخارجي أساساً في ظاهرة الوعي. ويرتبط العبور إلى الوعي قبل أي شيء آخر بالمدركات التي تتلقاها أعضاؤنا الحسية من العالم الخارجي.

وتكمن أهمية الوعي عند فرويد لكونه يمثل نواة (الأنا) وهي ذلك الجزء الذي يتكون تحت التأثير المباشر للعالم الخارجي من خلال الإدراك - الوعي. إنه بشكل ما استمرار للتمايز السطحي (حجازي، ١٩٩٧) باعتباره أحد مكونات الشخصية، وهو الجزء الواقعي من الشخصية. وينمو عبر التفاعل مع الواقع ويمثل مظهر الشخصية الموجه نحو الموضوعية، فهو مركز مراقبة الشخصية بين متطلبات ID ومتطلبات الأنا الأعلى Super Ego.

وتؤكد نظرية فرويد بأن الأنا القوي هو حصن الشخصية السوية وعن طريقه يستطيع الفرد أن يعمل ويتحرك محاولاً التوفيق بين غرائزه ومتطلبات الحياة اليومية العادية، حيث يعيش ويعمل (دناي، ٢٠٠١).

وقد يتصف الأنا بالقوة والحزم فيقبل الدوافع اللاشعورية أو ينبذها بصورة إرادية وقد يكون ضعيفاً فيلجأ إلى الحيل الدفاعية كالكبت، ويتمتع الفرد بالصحة

النفسية في حال تحقيق التفاهم الودي بين الأنا واللاشعور. وتحقيق الأنا القوي من شأنه أن يساعد الشخصية على التكيف مع شتى الظروف (داكو، ١٩٨٦).

كما يربط فرويد وظيفة الإدراك - الوعي الذي يدل عليه باعتباره نظام ما قبل الوعي. يورد جلبرت ادوارد when we observe the Ego we discover our self عندما نلاحظ (الأنا) فإننا نكتشف ذاتنا، وهذا معناه بان الأنا هو الجزء الأكثر إدراكا وخبرة بين مكونات الشخصية. (Gill , 1991). تحاول الأنا أن توفق بين الواقع وهو The Id لتجعل الأخير يتمشى مع مطالب الواقع، فإذا نما الأنا بنجاح فإن حياة الفرد تسير متناسقة حسنة التنظيم متوافقة مع محيطها.

أما متغير الوعي بالذات عند المدرسة السلوكية فيمكن مناظرته بمتغير ضبط النفس والإبداع Self-Control and Creativity وقد ورد هذا المتغير في كتابات سكرن باعتباره سلوكا يهدف إلى جعل السلوك منضبطا، ويتم تعزيز سلوك ضبط الذات إيجابيا من خلال تقبل المجتمع لما يقوم به الفرد أو رفضه لذلك السلوك وهذا ما يسمى بالتعزيز السلبي (دناي، ٢٠٠١، ١٥٤).

وبالنسبة للمدرسة المعرفية Cognitive Psychology فان الوعي بالذات ظهر في كتابات ألبرت اليس Albert Ellis رائد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (Waters , ١٩٩٦) التي تذهب إلى أن الفرد يبني مواقفه حسب قناعاته وأفكاره، وهي مرادفة لمدلول الوعي بالذات Self-awareness. وعن طريق تطوير الوعي بالذات لدى الأفراد يمكن الارتقاء بهم، فتزيد مقدرتهم على التفاعل مع أنفسهم ومع الآخرين، ويفيدون من خبرات الحياة، ويصبحوا أكثر فاعلية في عزل أنفسهم عن انفعالاتهم ومراقبتها، وتصويب إدراكهم، مما يتيح لهم حياة نفسية واجتماعية ناجحة (Waters , ١٩٩٦).

وترى المدرسة الوجودية Existentialism Theory أن هناك فرق بين الكائن Being و Ego الذات، باعتبارها انعكاس للعالم الخارجي وإحساس الفرد بكينونته يعتمد على خبرته الشخصية للوجود ووعيه وتقبله للواقع، ويرتكز الاستمرار الوجودي للفرد من خلال تجنب التفكير في الفشل، أو الموت أو الأمور السيئة عامة، لأن سيطرة الأفكار السلبية على الفرد تجعله يقع فريسة القلق الوجودي أو الشعور بالذنب. ويستطيع المرشد الارتقاء بوعي الفرد بذاته عبر تنمية قدرة إدراك الفرد والاستفادة من القدرة العقلية التي يمتلكها ليتفهم الآخرين ويتوافق معهم (ابوعيطه، ١٩٩٧).

وأما بالنسبة لمدرسة علم النفس الإنساني Humanism Theory فيرى روجرز Rogers بأن الوعي بالذات يتحقق من خلال النمو الإيجابي لمفهوم الذات بوصفه يمثل صفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكونها داخله نحو ذاته ونحو الآخرين ونحو البيئة وهي تمثل الأفكار المختلفة الإيجابية والسلبية وهي صورة الفرد وجوهره.

يرى روجرز بأن الفرد يتجه نحو الواقع والعقل، ويركز روجرز على بناء مفهوم ذات إيجابي وواقعي وهذا ينسجم إلى درجة كبيرة مع مفهوم الوعي بالذات. ويخلص روجرز إلى أن المفهوم الإيجابي للذات يثمر الكائن المتوافق مع الآخرين، الموظف لقدراته بشكل كامل The fully functioning person (دناي، ٢٠٠١).

بعد هذا الاستعراض الموجز لنظرية الوعي بالذات لدى مذاهب علم النفس، يمكن استخلاص خصائص هذا المتغير على اختلاف مسمياته ومدلولاته وموقعه ضمن متغيرات الشخصية الأخرى:

١. يستطيع من يتمتع بوعي ذات سوي، أن يعي ويعقل حالته الوجدانية، فيميز انفعالاته ويتعرف عليها ويصنفها.

٢. يتصف الشخص الواعي بذاته بأنه تلقائي، وواضح وواثق من نفسه ويتمتع بصحة نفسية جيدة وبمظهر إيجابي في الحياة.

٣. ينجح الواعي بذاته من التخلص من ضروب الإحباط والأفكار والمشاعر المزاجية السلبية.

٤. لا يلجأ الواعي بذاته إلى الحيل الدفاعية اللاشعورية للتخلص من المآزق النفسية، بل يخرج دوافعه التي قد لا تتسجم مع ثقافة مجتمعه وقيمه إلى دائرة الوعي ويديرها بنجاح.

٥. ينجح الشخص الواعي بذاته في تعديل سلوكه عن طريق تعديل أفكاره متى ما أدرك إنها قد تؤذي أو تؤذي مجتمعه.

٦. يثق الشخص الواعي بذاته و في قدراته ويبنى مفهوما إيجابيا لنفسه ويتبنى مواقف إيجابية من الحياة والناس.

٧. كذلك فإن الشخص الواعي بذاته يستطيع تحقيق التوازن والانسجام بين أبعاد شخصيته العضوية بمطالبها الفطرية والعقلية والروحية.

٨. يستطيع الواعي بذاته إدراك مشاعره وانفعالاته المضطربة، و رؤية الخبرات الشخصية من زاوية مختلفة (مشاهدة من الخارج) وهي رؤية موازية لمعيشة الخبرة أو هي ما وراء الخبرة (Meta) وهي تمكن الفرد من الوعي بما يحدث في موقف معين دون الانغماس أو الذوبان فيه.

ولتحقيق المستوى المعتدل من الوعي بالذات تلجأ نظريات الإرشاد النفسي إلى تقنيات وأساليب أورد الأكثر شيوعا منها:

في تقنيات تعديل الوعي بالذات

تتعدد تقنيات تعديل الوعي بالذات بتعدد نظريات الإرشاد النفسي واتجاهاته، ومعظم هذه التقنيات تعتمد على الوسيط الخارجي الذي يأخذ بيد المسترشد لكي يعدل سلوكه، ومن بين هذه التقنيات أشير إلى:

١. نظرية التحليل النفسي: وتعتمد نظرية التحليل النفسي على التعديل الفردي للوعي بالذات، منطلقاً من أن اعتلال الوعي بالذات قد يصيب الفرد نتيجة اختلال التوازن بين بعده الواعي وبين بعده اللاواعي، بين الأنا بما يفرضه عليها الواقع فتسعى للتوافق والتكيف وبين الأنا الأعلى التي تختزن النواهي والتربية الأخلاقية القسرية وكذلك الهو باعتبارها مستودعاً للأفكار البدائية والغرائز المموجة أخلاقياً، ونتيجة اعتلال هذه العلاقة واختلالها تستنزف ذات الفرد السوية عبر عمليات دفاعية لا شعورية، يلجأ إليها الفرد كحيل دفاعية غير شعورية حتى إذا أنهكت فإن الفرد يعطل وعيه بذاته ويقع ضحية للعصاب النفسي بمختلف أشكاله ويختل إدراكه ويسوء وعيه بذاته. وهنا يظهر دور المحلل النفسي الذي يستخدم تقنية التداعي الحر أو الترابط الطليق Free-association وذلك لتفريغ العقل اللاواعي من المشاعر المكبوتة عن طريق إتاحة المجال للأفكار والمعتقدات والرغبات والصراعات أن تظهر إلى حيز الوعي لكشفها والتخلص منها. يعقب ذلك قيام المحلل النفسي بتفسير ما يكشف عنه التداعي الحر، للوصول بالمسترشد إلى مستوى وعي ذات بما يساعده على إعادة بناء التوازن بين أركان شخصيته واعدة غرس الأيمان بالحياة ومعرفة الهدف من الحياة وتنمية مفهوم موجب للذات وتقوية الإرادة الإيجابية وتغيير وعلاج البيئة والوسط الاجتماعي (زهران، ١٩٨٦).

٢. النظرية السلوكية: تعتمد هذه النظرية تقنية العلاج السلوكي للوصول بالفرد إلى مستوى ضبط النفس والإبداع Self-Control and Creativity وهذا المستوى يمكن أن يناظره مستوى الوعي بالذات الخاص. وتتبنى النظرية السلوكية أسلوب الإرشاد السلوكي Behavioral Counseling الذي يتصدره أسلوب تعديل السلوك فيبدأ بتحديد السلوك الذي يمكن تغييره، ثم تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب، ثم تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار اضطراب الوعي بالذات، ثم تعديلها وإعداد خطة لإعادة التعلم عن طريق عدة تقنيات منها: التخلص من الحساسية أو التحصين التدريجي، الكف المتبادل، الإشراف التجنبي، التعزيز الموجب والتعزيز السالب، الخبرة المنفردة وتدريب الإغفال والممارسة السالبة (زهران، ١٩٨٥).

وتوجد من بين هذه التقنيات هناك تقنية تطبيقه لتطوير الوعي بالذات تتكون من تقنيات فرعية مثل تقنية حل المشكلات: و من خلال هذه التقنية يقوم المرشد بعرض مشكلة المسترشد كمسكلة تتطلب حلاً، وعن طريقها يصعد معه المرشد في سياق مشكلته خطوة خطوة موظفا التدعيم، والأسئلة حتى يصل المسترشد إلى حل المشكلة الأمر الذي قد يعدل في أسلوب تفكيره ويكسبه مناعة نفسية للتغلب على معاناته (Whitehurst & Farnell, 1974). بالإضافة إلى ذلك توظف المدرسة السلوكية تقنيات أخرى منها لعب الدور وإرشاد الأقران والمعلم المرشد، وذلك عن طريق تصميم برامج تجمع عددا من المسترشدين يتم وضعهم كمجموعة أقران، يعملون كفريق واحد في مهمات خلوية، يتناوبون الأدوار فيما بينهم يوميا حيث تساعد المسترشدين على اكتساب خبرة الشعور بالقوة و التوجيه الداخلي للفرد إلى

مستوى الوعي بالذات، وكذلك إكسابهم الخبرة المهنية (Wagstaff, Mark, 1998).

٣. العلاج العقلاني - الانفعالي: يهدف هذا الأسلوب إلى تعديل الوعي بالذات عن طريق تنقية العقل من الأفكار السلبية عن طريق رصد الأفكار، والتصدي لها عن طريق رفضها وعدم التصديق بها عن وعي وإدراك، وبذل مجهود متعمد يستعيد فيه العقل شواهد ومواقف وأحاسيس تشكك في صحة هذه الأفكار السلبية (جولمان، ٢٠٠٠). ويعتمد هذا الأسلوب على جلسات متكررة بين المرشد والمسترشد من خلالها تُتاح الفرصة للمسترشد لكي يتحدث عن مشكلته للمرشد النفسي، ثم يلقي عليه المرشد أسئلة لتعديل المسار الإدراكي لأفكاره، حتى تنتهي إلى دحض هذه الأفكار فيعرف حينئذ المسترشد بطلانها ويستعيد وعيه السوي بالذات (Carlock, 1999).

٤. المذهب الإنساني - نظرية علاج الذات بالذات: دعا إبراهيم ماسلو إلى تحقيق الذات كأسمى صورة للدوافع الإنسانية، منطلقاً من أن تحقيق الذات هو ثمرة الوعي بالذات الإيجابي، الذي يسبقه إرضاء مطالب أساسية كالغذاء والأمان والحب واحترام الذات، لتكتمل أفكار الإرادة والمسؤولية والحرية. ويعتقد الإنسانيون بأن الفرد قد يعاني من اختلال الوعي بالذات نتيجة اضطرابات عقلية تؤثر سلباً على قدرته على الاختيار. وأن مهمة الإرشاد الإنساني هو مساعدة الفرد عن طريق الإرشاد الجماعي وهو عبارة عن جلسات إرشاد جماعي قد تطول وقد تقصر، يقوم فيها المرشد بدور مباشر في الحديث إلى المسترشدين، وينحصر دور المسترشدين في

استماع وتلقي التعليمات من المرشد الذي يجسد دوره من خلال نظريته التي يتبناها؛ معتبرا أن الجو الجماعي ينشط ديناميكية التغيير الذاتي ويعدل مستوى الوعي بالذات (Damsteegt, et al,1982) كما توظف نظرية العلاج الانفعالي العقلاني الموسيقي والفن التشكيلي للارتقاء بالوعي بالذات، فضلا عن التأمل والتفكير الارتقائي وكذلك ربط المسترشدين بالطبيعة (Rick,2002).

ومن بين هذه التقنيات كذلك تقنية لعب الأدوار، المناقشات، تعليم مهارات حل المشكلات والمنظارات والإرشاد الجماعي (Esposito&Trepanier,2001). ويمكن تصميم المشروعات والإرشاد الجماعي والقيام بأعمال فردية جماعية، ومن خلال تقنياتها يتدرب المشاركون على ضبط النفس وكبح جماحها للتخلص من الإدمان وزيادة تقدير الذات وضبط الذات والتخلص من الأصوات السلبية التي ربما تتكون في فترة مبكرة من حياة المسترشد وذلك تحقيقا للمستوى المنشود من الوعي بالذات.

٥. نظرية علم نفس الجشتالت: تتبع هذه النظرية عددا من التقنيات لتعديل الوعي بالذات، وأبرز علماء الجشتالت الذين حاولوا تطبيق تقنيات هذه النظرية في تعديل الوعي بالذات هو (فرتز بيرلز) الذي جعل تغيير الإدراك محور تعديل الوعي بالذات، لأن طبيعة الوعي بالذات تعتمد كثيرا على المجال الإدراكي الكلي للفرد، فيعبر سلوكه عن هذا الإدراك، وتراعي نظرية الجشتالت عدة عناصر تشكل فيما بينها المجال الإدراكي للفرد من بينها: الوقت، قيم الشخص، وأهدافه. لأن هذه الأجزاء تشكل معا خبرة تسعى مجتمعة لإكمال نفسها لتشكل الوعي بالذات.

ومن بين التقنيات التي تتبعها الجشتالت لتغيير الإدراك: تغيير مفاهيم الفرد واتجاهاته، أهمية التغيير خطوة خطوة، الاستبصار، وجميع هذه التقنيات تساعد

المسترشد على إعادة تكوين الإدراك السوي الذي يؤدي دوره في تعديل الوعي بالذات (Wagstaff, 1998).

إن التقنيات المشار إليها تعتمد جميعاً أسلوباً خارجياً يعتمد على عقد جلسات إرشادية قد تختلف أساليبها واستراتيجياتها، لكنها تجعل المسترشد عرضة للدور الخارجي الذي لابد أن يؤديه المرشد، لأنه يسترجع الماضي مع المسترشد عبر جلسات قد تطول في بحثها عن جذور المشكلة في الماضي. وهناك أساليب وتقنيات عديدة تظهر سنوياً بعضها يسقط وبعضها يستمر، لكن المنهج الذي ظهر واستمر ينشط حتى الآن هو تقنيات البرمجة اللغوية العصبية لأنها تجمع مزايا جميع نظريات الإرشاد النفسي التي تركز على اللحظة الراهنة لدى المسترشد، وتعطي زمام التغيير للمسترشد. ويقتصر فيها دور المرشد على تدريب المسترشد على استدعاء اللحظة الشعورية من الماضي أو خلقها في المستقبل وتكثيف الإحساس بها عن طريق تقنياتها المختلفة فيستطيع المسترشد أن يغير في تركيبها الإدراكية فيتغير معناها وبالتالي تعدل في وعيه بذاته (Corsini, 1984).

في مجالات البرمجة اللغوية العصبية - الوعي بالذات

١. في مجالات البرمجة اللغوية العصبية

مما تم استعراضه، يتضح أن مبادئ وفرضيات البرمجة اللغوية العصبية وتقنياتها تستوعب العديد من المجالات التطبيقية؛ بدءاً من التعليم والإرشاد النفسي والعلاج النفسي والألعاب والتجارة والدعاية والإعلان والمهارات والتدريب والفنون والتمثيل والجوانب الأمنية والأسرية والعاطفية وغيرها www.NLPuniversitypress. وكذلك المناعة النفسية PNI (Psyconeuro Immunology) من خلال ظهور هذا الفرع الذي يعلن عن الروابط بين الجوانب السيكلولوجية " النفس " والعصبية، بمعنى جهاز الغدد

العصبي، الذي يجمع بين الجهاز العصبي والأجهزة الهرمونية والمناعة، أي الجهاز المناعي.

وفي هذا المجال وجد فريق من الباحثين أن المواد الناقلة للرسائل بين المخ والجهاز المناعي، يكون تواجدها أكثر في المناطق العصبية التي تنظم الانفعالات. ويورد " ديفيد فيلتن David Filten " أدلة على وجود سبيل فيزيقي مباشر يتيح للعواطف التأثير في الجهاز المناعي. لقد لاحظ أن للعواطف تأثيرا قويا في الجهاز العصبي الذاتي الذي ينظم كل شيء في الجسم. بل وتوصل فيلتن مع زوجته سوزان أن في الجسم مراكز التقاء يتحدث عندها الجهاز العصبي الذاتي حديثا مباشرة مع الخلايا للمفاوية والخلايا البلعمية وهي من خلايا جهاز المناعة، و وجدا مع زملاء لهما عن طريق استخدام الميكروسكوب الإلكتروني نقاط اشتباك تتلاصق فيها نهايات أعصاب الجهاز اللاإرادي مباشرة مع الخلايا المناعية.

إن هذا يدل على العلاقة بين الجهاز العصبي وبين الجهاز المناعي أو عقل الجسم، من حيث تأثير الأفكار والعواطف والمشاعر في الفرد، فيعطي مساحة واسعة جدا لدور البرمجة اللغوية العصبية في تصميم السلوك والتفكير والشعور وكذلك تصميم الأهداف للفرد أو الأسرة وتصميم الطريق الموصل إلى هذه الأهداف.

فمثلا نلمس الآثار الإيجابية للبرمجة اللغوية العصبية في الصحة النفسية والجسدية كالمساعدة في خفض التوتر ورفع مستوى الثقة بالنفس وتعديل السلوك وزيادة الثقة بالنفس وحل المشكلات الشخصية والعائلية والعاطفية و وفهم الذات و تحقيق الذات (Duncan, et al,1990).

وهناك مجالات كثيرة يتم فيها تطبيق البرمجة اللغوية العصبية www.nlpuniversity.com منها:

تطوير أنظمة التكيف الذي يقابل نظام كيفية معالجة الأفراد للمعلومات، وكذلك أنظمة أنمذجة المعتقدات، والقيم والدافعية في المستوى العصبي- السيكولوجي، و وعلاقته بالنظام التمثيلي المفضل لدى الأفراد، وتخلص إلى تقرير نتيجتها بقولها "

طيلة بحثي حتى الآن، وجدت أن " البرمجة اللغوية العصبية غير مستغلة كمصدر يساعد على فهم السلوك الإنساني في مجالات الذكاء الصناعي، أمن الإنترنت، أنظمة التكيف، وفي حصر أخطاء تصميم أنظمة التأصيل، وانتزاع معلومات تصميم النظام، المراءة الافتراضية وأنمذجة نجاح الأفراد، وأكثر وأكثر من هذا " وهي الآن تتابع دمج نتائج أبحاثها مع أبحاث الدماغ العصبي لربط أنظمة التمثيل الحسي مع الممرات العصبية وربط النتائج مع نتائج الدراسات السامية (Vanhoozer,2003).
و أعرض بعض المجالات التي أحرزت فيها البرمجة اللغوية العصبية إسهاما مشهودا ومستمرًا:

في مجال التخطيط الاستراتيجي ورفع كفاءة التصور عند رواد الفضاء: تستعين وكالة ناسا، ببعض الممارسين المتخصصين في NLP تتابع لتصميم أنظمة تكيف من أجل تصور المعارك والتخطيط لها بالإضافة إلى مشروعات لحفظ المعرفة، وأنظمة التعلم المتقدم، وتشخيص السلوك، والأنظمة المعرفية للحياة البشرية (Vanhoozer,2003).

دراسات التنبؤ والتوقعات المستقبلية: تستفيد وكالة ناسا من تقنيات البرمجة لمعرفة تأثير أنظمة التمثيل الحسي لدى رواد الفضاء في وكالة ناسا الأمريكية للتنبؤ بما قد يعترضهم من أحوال غير طبيعية أثناء تأدية مهامهم من خلال حركات العين وإشاراتها المميزة (V-A-K) وتعتمد الباحثة وفريقها على شريط فيديو مصور لعينة الدراسة يصور حركات العين للمفحوصين أثناء سيناريوهات مختلفة. تراقب الباحثة كيف يعالج كل طيار من أفراد المجموعة المعلومات خلال الأحوال غير الطبيعية. مع التركيز على الأنظمة الحسية الأولية وبناء الاستراتيجيات الداخلية لكل فرد عندما يؤدي مهمة معينة. تقول الباحثة: " من خلال النتائج، سوف أحدد كيف يمكن تدعيم برامج التدريب للطيارين الذين يتم إعدادهم ليكونوا رواد فضاء، واقتراح تصميمات

جديدة لمدرجات الرحلات، كما تتوقع أن يستفاد من النتائج في دعم برامج تدريب رواد الفضاء في مجالات محددة. كما أن المشروع سيضمن تدريب مهندسي العوامل البشرية في وكالة ناسا حول تطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في أبحاثها ودراساتها (Vanhoozer,2003).

دراسة محتوى الإدراك وحدود المدركات: المكان، الزمان والأشياء والغايات والأهداف المستقرة في النفس، التواصل والتفاهم مع الآخرين، انسجام الإنسان مع نفسه ومع الآخرين وكيف يمكن إدراك معنى (الزمن). تساعد دراسة الإدراك في فهم خرائط الآخرين عن الحقيقة وكذلك يطور خرائط المتعاملين مع هؤلاء الآخرين. وتساعد دراسة محتوى الإدراك على ثلاثة مواقف إدراكية معينة، تمثل وجهة النظر المرتبطة أو وجهة النظر الشخصية، الذي عن طريقه يرى الشخص الأشياء من خلال عينيه، وبالتالي يستحضر المشاعر الداخلية المرتبطة من خلال ذلك. أما الموقف الإدراكي الثاني فهو يمثل رؤية الطرف الآخر للاتصال أو الحدث، وعن طريق هذه الرؤية يمكن للمعالج أن يدرك ويفهم الكيفية التي يشعر بها الطرف الآخر. وبدخول مجال رؤية الشخص الآخر يستطيع المعالج أو الممارس للبرمجة أن يحصل على منظور هام وجديد، يتم الارتباط بهذا الموقف الإدراكي عن طريق " التقمص العاطفي " عن طريق هذه المهارة يحصل المعالج أو الممارس على معلومات دقيقة عن تلك التي قد يحصل عليها من مجرد التفكير في مشاعر الشخص الآخر.

تساعد البرمجة من خلال دراسة محتوى الإدراك على إكساب مهارة التخيل التي يعتمد عليها الفرد في لعب المواقف الإدراكية الحسية. وهذه المهارة يمكن اكتسابها وصقلها بالممارسة. أما بالنسبة للموقف الإدراكي الثالث، فإنه يساعد الفرد على التفكير كما لو كان خارج الموضوع تماما أو ليست له صلة بالموضوع، وكأنه مراقب محايد. المؤدي لهذا الدور يمكنه ان يلعب دور الوالد أو الاستشاري أو

المدرس، وعن طريق هذه المهارة يوسع الفرد وجهات النظر التي تتيح له حلولاً إبداعية.

يمكن من خلال تطوير مهارات المواقف الثلاثة توفير فرص النجاح والتواصل وفتح شبكات جديدة للتفكير بهذه الطريقة (ألدن وهيدز، ٢٠٠٣).

دراسة الحالة الذهنية: كيف نرصدها ونتعرف عليها وكيف نغيرها، دور الحواس في تشكل الحالة الذهنية، وأنماط التفكير ودورها في عمليات التذكر، والإبداع (التكريري، ١٩٩٩).

وتولي البرمجة أهمية جوهرية للحالة الذهنية للشخص لأن السلوك يبدأ في العقل، ويعتمد على ما يشعر به الشخص وعلى ما يتبناه من قيم، وأي تغيير في الطريقة التي يفكر بها الشخص يكون له تأثير أقوى من التغيير في مستوى السلوك. ويمكن الوصول إلى الحالة الذهنية عن طريق المثبتات مباشرة أو عن طريق النظم الفرعية للحواس، وتتيح الحالة الذهنية للشخص بلوغ الحالة الشعورية التي ينشدها كالثقة، الدافعية، الحماس، والتفاؤل. وذلك في الوقت والمكان اللذين يختارهما. إن ما يحتاجه الفرد في سعيه للسيادة على الذات هو الحالة الذهنية الأفضل، والتي يستطيع الشخص أن يصل إليها في الوقت المناسب متى احتاج إليها (ألدن وهيدز، ٢٠٠٣، ٣٣١).

مجال الاتصال والعلاقات الفعالة: يعتمد الاتصال الفعال على تحقيق الألفة بين الشخص مع ذاته أو بين شخصين، أو أكثر. و يقوم نظام البرمجة اللغوية العصبية على الاتصال، سواء الاتصال الذاتي المتمثل في اتصال الشخص بذاته بين الوعي واللاوعي أو الاتصال مع الآخرين، لأن الحياة بجميع ضروبها عبارة عن عملية اتصال. تستفيد عملية الاتصال من الأحاسيس الداخلية التي تعتمد على تغيير الخبرة الشعورية، أو كيمياء التواصل. وكذلك الاستفادة من تعبيرات من يتم الاتصال بهم ورصد ملاحظاتهم ودرجة التغيير في لون بشرة الفرد، وحركات الجسم وسرعة التنفس ونبرات الصوت بما يتيح للمتصل معايرة حالة الطرف الآخر لمعرفة جاهز يته

اللاشعورية للاتصال، ومراقبة التعليقات التلقائية عن طريق الاستماع إلى الشخص الآخر بما يشير إلى حدوث التواصل بالمستوى المطلوب، ثم أخيرا المرحلة التي يتحقق فيها قدرة المتصل على قيادة الطرف الآخر الأمر الذي يعكس مدى التوافق الذي تحقق بين الطرفين.

وتوظف البرمجة عددا من التقنيات لتحقيق الاتصال الفعال كتقنية التطابق والمجارة والقيادة، والملاحظة والمعايرة ونظم التمثيل الحسي ولغة الحسيات وجميع هذه التقنيات تساعد على الاتصال الناجح في العديد من المواقف سواء في مجال الأعمال أو الإرشاد النفسي أو التعليم أو حتى العلاقات بين الأزواج وبين الآباء والأبناء أو العلاقة مع الذات لتغيير سلوك معين أو التخلص من عادات مستحكمة أو محاكاة نموذج ناجح.

في مجال توظيف المعتقدات والقيم: تحدد المعتقدات والقيم ما يعتقده الفرد حول نفسه واتجاهاته نحو الآخرين، وما يعتبره ممكنا أو مستحيلا بشأن قدراته وإمكانياته. وكذلك حول موقفه من العالم والناس والظروف. وهنا يؤدي هذا المجال دورا فعالا يتمثل المواءمة بين معتقدات الشخص وقيمه واتجاهاته وبين ما يرغب في إحداثه من تغيير سواء في مضمار الأهداف التي يعمل من أجل تحقيقها أو تغيير العادات والسلوكيات وتصحيح الأفكار السلبية التي تعيقه عن التقدم في الحياة.

ويرى (روبرت ديلتس) أن العقل كغيره من الأنظمة البيولوجية أو الاجتماعية تنتظمه عدة مستويات. وكنتيجة لذلك فإن لدى كل شخص عدة مستويات من التفكير والكينونة. وعندما نعمل لفهم الوعي أو لتغيير السلوك يصبح من الضروري مخاطبة تلك المستويات المختلفة. ونفس الأمر ينطبق على نشاط الأعمال لأنها تتطوي على مستويات مختلفة من التنظيم.

ويحتل نظام المعتقدات المستوى رقم (٤) في سلم المستويات المنطقية، التي تبدأ من البيئة وتنتهي في الهوية أو كينونة الفرد، عبر نظام متصاعد ومتفاعل.

يعتقد رواد البرمجة اللغوية العصبية بأن أي تغيير في السلوك أو الأفكار أو أي تصميم لتحقيق أهداف محددة أو التخلص من عادة معينة أو اكتساب مهارة أو تعلم ما، لا بد أن يرتبط بنظام القيم، لذلك فمجال القيم مجال واسع، ولتغيير القيم يمكن تطبيق برامج الما وراء أو الشكليات الثانوية أو الرابط (Dilts, 73, 1990).

مجال اللغة والتفكير: كيف يمكن استخدام اللغة في الوصول إلى العقل الباطن (اللا شعور) إن مصطلح اللغة يتوسط قلب منهج البرمجة اللغوية العصبية، واللغة في البرمجة ذات مفهوم شمولي يتضمن اللغة المنطوقة التي تمثل ٧% فقط واللغة غير المنطوقة تمثل ٩٣% من التأثير في الجهاز العصبي وكل هذا له انعكاس في الاتصال الذاتي والاتصال بالآخرين. ويفضل منهج البرمجة اللغوية العصبية حذف أفعال الكينونة من التركيب اللغوي لأن هذا يؤثر جذريا في طريقة التفكير والسلوك والعلاقات مع الآخرين.

كما توظف البرمجة اللغوية العصبية الحواس في عملية التفكير، ورصد حركة العينين وعلاماتها وإشاراتها للتعرف على طريقة تفكير الآخرين، علاقة الوظائف العضوية للجهاز العصبي بالتفكير. حيث تستخدم الكلمات للتعبير عن الأفكار والمفاهيم، ويمكن أن تكون محددة وعامة، وتستخدم البرمجة نموذج التدقيق (ما وراء) للاستيضاح عن التفاصيل الأدق، وكذلك نموذج (ميلتون) للغة الغموض وبواسطة النموذجين يمكن تحقيق نتائج اتصالية عالية ولكن بطريقتين مختلفتين.

الإرشاد النفسي: تؤدي البرمجة اللغوية العصبية دورا فعالا في هذا المجال، ويتميز إسهامها في أن جمع المعلومات المتعلقة بالمسترشد تبقى، وبناء علاقة الألفة والتوافق معه، ومساعدة المسترشد على تغيير حالته الشعورية والإدراكية من وضعه الراهن الذي يعكس المشكلة إلى الحالة المرغوبة سواء عن طريق استعادتها من ماضيه أو

بنائها بخياله وتصوره، وتطبق البرمجة هنا جميع تقنياتها المذكورة في هذه الدراسة، مع مراعاة خصوصية كل حالة.

وفي هذا السياق يقوم ممارس الإرشاد بالبرمجة اللغوية العصبية بدمج الحالة النفسية المرغوبة لدى المسترشد من خبرته الحالية لتصبح جزءا من سلوكه اليوم. وفي هذا المجال تتميز البرمجة اللغوية العصبية عن غيرها من أساليب العلاج النفسي التقليدي بأنها لا تستخدم التصنيفات الجاهزة لحالة المسترشد بل تتعامل مع كل حالة على حدة من حيث التشخيص وأسلوب العلاج ((Dilts et al, 1980)).

تنمية المهارات وأنمذجة الأداء المتميز: ارتبط ظهور البرمجة اللغوية العصبية منذ نشأتها بنقل النماذج المميزة للأداء البشري عن طريق أنمذجة السلوك المتميز و تعليمه للأفراد. وكان لنجاحها المشهود في هذا النطاق أثر في اتساع مجالاتها لتشمل مختلف ضروب الأداء كرفع الجودة والارتقاء بالأداء الرياضي، وتسريع التعلم، والتدريب.

في مجال إدارة الأعمال: بالرغم من ارتباط البرمجة اللغوية العصبية بمجال العلاج والإرشاد النفسي، فإنها تطبق بفاعلية في مجال إدارة الأعمال من خلال تصميم الأهداف، والتخطيط والمفاوضات وبناء الفريق والاتصال المصغر وفي المبيعات والتعامل مع الزبائن، وفي تحفيز العاملين، والارتقاء بمستوى الجودة. أما أهم التقنيات التي تفيد منها البرمجة في هذا المجال فأهمها: فرضية أن الخريطة ليست هي المنطقة وكذلك الأنظمة التمثيلية الحسية وحركة العيون وبناء التوافق وتحقيق الألفة، والأنمذجة ((Dilts, et al, 1981)).

بناء على ما تقدم يمكن القول أن البرمجة اللغوية العصبية عرفت طريقها إلى مختلف المجالات التي تتصل بالنشاط الإنساني من أجل الارتقاء بالفرد في مختلف

أبعاد شخصيته. وذلك من خلال ربطها للتميز في مختلف مجالات الحياة وبين بناء الثقة بالنفس، تطوير الدافعية، تحقيق الذات، تعديل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي، وتعديل مفهوم الذات السلبي وإعادة العافية إلى البناء النفسي للأفراد، وتفعيل المشاعر والأحاسيس البناءة سواء أكانت في ماضي الفرد أو توليدها بتنشيط التصور الخلاق الذي يوظف الحواس ووحداتها الفرعية. وبالرغم من التقدم الذي أحرزته في هذه المجالات التي تم استعراضها، فإنها لم تطرق مجال الوعي بالذات، بالرغم من قدر الاهتمام الذي حظي به في مختلف نظريات ومدارس علم النفس.

وبما أن تقنيات البرمجة اللغوية العصبية تعتبر الإدراك ميدانها الرحب الذي توجه أدواتها وتقنياتها من أجل تعديله عن طريق مساعدة المسترشد على تغيير أفكاره ومشاعره ومعتقداته وقيمه بما يحقق له السيادة على الذات. فإن الباحث يرى أنها يمكن أن تسهم بفاعلية في تطوير الوعي بالذات، باعتباره متغيراً من متغيرات الشخصية؛ يضبط ويحكم بقية المتغيرات التي من شأنها تحقيق التوافق للفرد. من هنا كان اتجاه الدراسة الحالية.

٢. في مجالات الوعي بالذات

من العرض السابق للسياق التاريخي الذي مر به مفهوم الوعي بالذات، يمكن القول بأن النظرة البنائية للوعي بالذات تتأزر مع الاتجاه الجديد الذي يصنف الوعي بالذات بعداً رئيسياً ضمن الأبعاد الخمسة لهذه نظرية الذكاء العاطفي (Richard, et al, 2004) وأعرض أبرز هذه المجالات فيما يلي أبرز المجالات التي يؤدي فيها الوعي بالذات تأثيراً بنائياً:

١. إدارة الذات: وهي أن يعرف الفرد ذاته، وما يمتلك من قدرات وموارد وما يمكنه أن يفعله وحقيقة ما يفعل، وكيف يؤدي ما يفعله من نتائج، واستيعاب أفكاره

ومشاعره وانفعالاته وكيفية التحكم فيها. بالإضافة إلى القدرة على إدارة الذات وتصميم الأهداف ووضع استراتيجيات تحقيقها، وتقييم الذات والاستفادة من التغذية الراجعة لتطويرها والارتقاء بها دائما (DaGiau,1995).

٢. الصحة النفسية: يعتبر الوعي بالذات من أبرز العوامل المساعدة على تحقيق النمو السليم المتكامل والتوافق السوي وتحقيق مفهوم ذات إيجابي. وتنمو الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة والذات الاجتماعية والذات المثالية. و تبدو أهميتها في مساعدة الفرد على التوافق والاتزان والثبات وتنمو نتيجة للنضج والتعلم، وتصبح المركز الذي تنتظم حوله الخبرات (Shelver,1973). كما أن الانتباه الذاتي بوسعه أن يطور الوعي بحالات التوتر العاطفي العابر والتحكم بها عن طريق مراقبتها من قبل الشخص ذاته (Freeman,1999).

٣. التفاعل الاجتماعي: إذ يمكن من خلال تطوير الوعي بالذات الارتقاء بالحس الاجتماعي، ومعرفة ما يتوقعه المجتمع من الفرد، دون أن يكون ذلك مستنزفا للطاقة النفسية للفرد، بل يساهم ذلك الحس الاجتماعي في بناء الشخصية كذكاء اجتماعي يؤدي دورا إيجابيا في حياة الفرد (Carlson ,et al ,1881).

٤. المجالات الصحية: أثبتت بعض الدراسات أن التدريب على تقنيات الوعي بالذات يدعم المناعة الذاتية عند الأفراد ويرفع كفاءتهم الصحية، ويساهم في جلب الشفاء للمرضى عن طريق التدريب على الاسترخاء والتصور الإيجابي للذات والتخيل الخلاق، مما يساهم في رفع دور القوة العقلية في الشفاء عن طريق خفض القلق ورفع الثقة بالقدرة على الشفاء (Mattew,etal,1987) كما أن الوعي بالذات يخفض الميل لتعاطي الكحول والمخدرات (Hull,et al,1981)

٥. الإرشاد النفسي: تدعيم قدرات الإرشاد والعلاج النفسي عند المرشدين والمعالجين النفسيين، فقد أثبتت بعض الدراسات بأن مستوى الوعي بالذات لدى المعالج والمرشد يمكن أن يساهم في تطوير قدراته عند التعامل مع المسترشدين (Moore, 1987) كذلك تشير العديد من الدراسات إلى أن رفع مستوى الوعي بالذات يعالج الصدمات العاطفية (Paul, 2000).

٦. بناء المناهج ومهارات التدريب: إن استيعاب القائمين على التربية لديناميات الوعي بالذات، وفضيات التدريب عليه، وإمكانية قياسه، يسهل دمجه في المناهج الدراسية وفي الأنشطة التربوية، بل ويساعد المعلمين والمرشدين على التعامل مع الطلبة والمسترشدين (Chen, 1998).

٧. التطوير المعرفي والأخلاقي والمهني: إن وعي الشاب بذاته يساعده على اكتساب الفضائل العقلية والمعرفية والأخلاقية، وتدريبه على الإنجاز وإتقان ما يعمل (حجازي، ٢٠٠٠). كما أن أسواق العمل في السلطنة تشتكي من تدني مستويات ومهارات شبابنا (ساجواني، ١٩٩٨). وهذا يلقي على مؤسسات التعليم العالي العمالية عبء بناء الاقتدار المعرفي وبناء ثقافة الإنجاز. وثقافة الإنجاز تعني بناء الهوية الذاتية والمكانة انطلاقاً من القدرة على الإنتاج. تؤكد بعض الدراسات العلاقة الارتباطية الموجبة بين الوعي بالذات والكفاءة القيادية، فكلما ارتقى الوعي بالذات، كان ذلك عاملاً قوياً في نجاح الدور القيادي بل وتشير بعض الدراسات إلى العلاقة الارتباطية الموجبة بين الوعي بالذات والتوجيه الداخلي للقائد، فكلما زاد مستوى الوعي بالذات فكلما أدى ذلك إلى ارتفاع الضبط الذاتي للقائد، بل واستيعابه لدوره، ووجد أن هذا التأثير متماثل عند الذكور والإناث (Wagstaf, ١٩٩٨) و (Sisk, 1990) و (Severinsson, 2001).

٨. التخطيط للمستقبل: توصل بعض الباحثين إلى أن الوعي بالذات يساعد الشاب على التخطيط لمستقبله المهني بواقعية، وفقا لإدراكه لقدراته وإمكانياته (DaGiau,1995). تشير بعض الدراسات إلى علاقة الوعي بالذات بالكفاءة الاجتماعية، المتمثلة في قدرة الشخص على التواصل الشخصي والاجتماعي، وأيجاد جو اجتماعي يساعد على تحقيق الأهداف من خلال عمل الفريق (Keltner,1979). ويعتبر مصطفى حجازي هذه الكفاءة ضرورية للشباب في عصر العولمة الذي يتطلب المبادرة والقدرة على التفاعل والتعاون والتشارك والقيادة. كما يتضمن القدرة على المجابهة وتوكيد الذات في عالم الانفتاح الكوني (حجازي، ٢٠٠٠).

٩. التنشئة الاجتماعية: إن من شأن الوعي بالذات إذا كان قويا ومرنا أن يساعد الشاب على بناء الانتماء وتكوين الهوية ويبني لديهم المناعة القيمية والثقافية، بحيث تتموضع القيم موقعا متقدما في سلم الأولويات التربوية لجميع المؤسسات المعنية بالتنشئة الاجتماعية (المعشني، ٢٠٠٣).

من هنا تتجلى أهمية الوعي بالذات بمفهومه الإيجابي البناء الذي يدعم الشخصية من خلال قيادته لجميع متغيراتها، وتبعا لذلك فمن شأن تطوير تقنيات تعديله أن تطور من فهم الأفراد لأنفسهم و تحقيق النمو الذاتي في كافة ابعاد شخصياتهم. وهذا يقترن بأهمية تقنيات البرمجة اللغوية العصبية التي تحرز أداء متميزا في مجالات التربية والأعمال والصحة والشباب والتخطيط والتنبؤ والذكاء الصناعي، ومن شأن توسيع مجالاتها لتشمل مجال الوعي بالذات أن تضيف مسارا مهما في تقديم العون النفسي والتربوي والمهني.

ثانياً: في الدراسات السابقة

باستقراء الدراسات السابقة التي تناولت البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الوعي بالذات تبين من خلال القيام بأكثر من مسح علمي computer (research) في الثلاثين سنة الأخيرة أنه لم يحظ بأية دراسة وخاصة في البيئة المحلية. ولذا فإن الدراسة الحالية سوف تقتصر في عرضها على بعض الدراسات الأجنبية كمؤشرات ليس إلا ومنها:

ففي عام ٢٠٠٢ قام (Thompson) بدراسة حول تأثير البرمجة اللغوية العصبية في الأداء المنظمي والفردى بهدف معرفة أثر التدريب على تطبيق بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية على عينة من العاملين في مجال الضيافة، على عينة بلغ قوامها ٦٧ فرداً، وقد استخدمت الدراسة مقياساً أعده الباحثان، حيث جلس أفراد العينة لاختبار قبلي سبق التدريب بستة أسابيع ثم عقب التدريب بستة أسابيع. وقد أظهرت الدراسة أثراً إيجابياً للتدريب على البرمجة اللغوية العصبية، ليس على الأداء الفردي والمنظمي للأفراد فحسب، بل على تقدير الذات والكفاءة الذاتية.

و في عام ١٩٩٧ أقام (Genser, et al) بدراسة بعنوان " هل تتضمن البرمجة اللغوية العصبية مؤثرة في العلاج النفسي؟ هدفت إلى معرفة الأثر العلاجي النفسي لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية، تكونت العينة من مجموعة تجريبية قوامها ٥٥ مسترشداً ومجموعة ضابطة قوامها ٦٠ شخصاً كمجموعة ضابطة، خضع أفراد المجموعة التجريبية للعلاج باستخدام تقنيات الـ NLP ثم تم قياس التغير بواسطة اختبار مقنن، وحسبت المتوسطات، وقد أظهرت الدراسة الأثر الإيجابي لأسلوب البرمجة اللغوية العصبية مقارنة بالأسلوب التقليدي. واستمرار هذه الفاعلية طوال فترة المتابعة.

وفي عام ١٩٩٧ قام (Buhr) بدراسة عنوانها اختبار تجريبي لحركة العين حسب فرضية البرمجة اللغوية العصبية عن طريق عرض مثير بصري، هدفت الدراسة إلى استقصاء صحة افتراض البرمجة اللغوية العصبية بأن حركة العين تتجه وفقا لما يجري في عقل الفرد. تكونت عينة الدراسة من ٤٨ طالبا جامعا تم اختيارهم من المرحلة الجامعية الأولى ومن الدراسات العليا، وقد تم عرض مثيرات بصرية عن طريق الفيديو، واستخدمت الكاميرا لتصوير استجابات المشاركين وكذلك التقرير الذاتي، وتم استخلاص الاستجابات البصرية والسمعية والحسية، وقد أيدت نتائج الدراسة صحة فرضية حركة العين وعلاقتها باستجابات الأفراد.

في عام ١٩٩٢ قام (onefal, et al) بدراسة عنوانها أثر التدريب على تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في معالجة القلق، هدفت الدراسة إلى معرفة التغييرات على مستوى الفرد والمجموعة في علاج القلق وموضع الضبط كما تقيسه قائمة علاج حالة القلق و مقياس موضع الضبط للصحة متعددة الأبعاد، تكونت عينة الدراسة من ٢٧ رجلا و ٣٠ امرأة، شاركوا في برنامج تدريبي مدته ٢١ يوما، وكانوا مقيمين في مكان التدريب طيلة البرنامج. تضمن البرنامج تقنيات البرمجة اللغوية العصبية التي تعالج القلق، وقد أيدت نتائج الدراسة أثر البرمجة اللغوية العصبية في خفض مستوى القلق، بل وفي رفع مستوى الاحساس بال ضبط الداخلي للأفراد.

وفي عام ١٩٩١ قام (Helm) بدراسة عنوانها البرمجة اللغوية العصبية؛ الجنس والشكليات الثانوية تؤثر اختلافا في التعلم، وذلك بغرض إعادة تأسيس المساواة والترويج لمستويات جديدة من التحصيل في التربية. هدفت الدراسة إلى معرفة الفرق بين عامل الجنس و الأنماط الحسية الثانوية، وانطلقت من الأسئلة التالية: (١) هل يعود الفرق في مستويات التحصيل لدى أفراد العينة مرده إلى تعلم

الشكليات الحسية (البصرية، السمعية، الحركية) وتنوع المجموعات (٢) أم أن الاختلاف في مستويات التحصيل يعود إلى الجنس.

تكونت الدراسة من عينة قوامها ٢٩٨ طالبة و ١٣٢ طالب تتراوح أعمارهم بين ١٨-٤٥ سنة. استمر التقويم لمدة سنتين، وتم استخدام مخطط حركات العين تم تطويره ليتوافق مع مبادئ البرمجة اللغوية العصبية، وكانت النتيجة أن المجموعات الحركية سجلت أعلى درجات التحصيل تليها المجموعة البصرية بالنسبة للذكور أما مجموعات النساء فقد حصلت المجموعة البصرية على أعلى تقدير.

وفي عام ١٩٩٠ قام (Holdevici) بدراسة بعنوان البرمجة اللغوية العصبية: نموذج للتدريب العقلي لرفع أداء الرمي العالي بالمسدس، هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التدريب على تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في رفع الكفاءة العقلية لرفع مستوى أداء الفريق الروماني في الرماية بالمسدس الذي شارك في مسابقة أولمبياد الرماية، تضمن البرنامج التدريب على الاسترخاء وتمارين التنفس، وقد كانت النتائج ذات دلالة إيجابية واستمرارها طوال فترة المتابعة.

وفي عام ١٩٩٠ قام (Duncan,et al) بدراسة بعنوان أثر التدريب على فنيات البرمجة اللغوية العصبية على مستوى تحقيق الذات كما يقيسه مقياس قائمة الإرشاد الشخصي، وذلك بهدف معرفة فاعلية التدريب على تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية على مستوى تحقيق الذات، على عينة بلغ قوامها ٥٤ متدربا تمتد أعمارهم ما بين ٢١-٥٠ سنة. وقد استخدمت الدراسة مقياسا الإرشاد النفسي من إعداد الباحثين، وأظهرت الدراسة الأثر الإيجابي للتدريب على بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في تطوير مستوى تحقيق الذات.

وفي عام ١٩٨٩ قام (Jub) بدراسة عنوانها "دراسة امبريقية إضافية لأنظمة التمثيل الحسي الأولية في البرمجة اللغوية العصبية" وقد هدفت الدراسة إلى معرفة أثر النظام التمثيلي الغالب على الشخص في معالجته للمعلومات الحسية. تكونت الدراسة من مجموعة قوامها ١٩٠ طالبا من طلبة الإرشاد النفسي، وكانت أداة الدراسة عبارة عن طرح الأسئلة ومراقبة حركة عين الشخص أثناء الإجابة، وأظهرت الدراسة أثرا إيجابيا لحضور ورش في البرمجة اللغوية العصبية تدعم ثبات التقويم التقاربي لأولئك الذين حددوا مسبقا نظامهم التمثيلي في التعامل مع الخبرات من حولهم.

وفي عام ١٩٨٧ قام (Rees) بدراسة عنوانها السلوك غير اللفظي وعلم نفس اللغة لدى متدربي البرمجة اللغوية العصبية، هدفت الدراسة إلى قياس فاعلية عناصر نموذج التفاعل الثنائي لدى مجموعة من المشاركين في برنامج تدريبي للبرمجة اللغوية العصبية، من خلال توجيه الأسئلة التالية:

- ما هي التقنيات التي يتم الاستفادة منها في التدريب، وكيف يتم استخدامها؟ وما هو التفسير وراء استخدامها؟

- إذا كانت هناك اختلافات في تطبيقها فما هي؟

- هل طور متدربي تقنيات البرمجة اللغوية العصبية تقنيات جديدة وخصوصا لتدريب المجموعات؟

شمل البرنامج الذي تم التدريب على تقنياته المتشابهة، القصص المجازية، الرباط، الأفكار، بناء المستقبل، التحكم في المشاعر، بناء التوافق، التطابق والقيادة، إعادة التأطير، الأنظمة التمثيلية (البصريين السمعي، الحركي-الحسي)، التنظيم، الوقت، الشكليات الثانوية، المعايير.

تكونت عينة الدراسة من ٩ متدربين. تم الاستفادة من شريط فيديو في تحليل المحتوى، الذي شمل الإلقاء الفردي، المقابلات، المناقشات غير الرسمية. تم الاستفادة

من جميع تقنيات الـ NLP التي تم التدريب عليها، والشرح الموسع، والتفسيرات المنطقية. ومزيد من التطبيقات أعطيت لفض دواعي النزاعات، وتم شرح تطوير المجموعات العقلية، كذلك أنماط الرجوع للإلقاء، تم ملاحظتها لكي يتم مطابقتها من قبل المشاركين لإدارة وقيادة المجموعات. كذلك تم التدريب على نماذج معينة لتأدية دور فعال من خلال صوت المتصلين. وكذلك لغة الجسم، واختيار الكلمات. وقد جاءت النتيجة مؤيدة للطبيعة التفاعلية للتدريب ويوصي الباحث بإجراء مزيد من البحث حول الاتصال غير اللفظي بما يحفز الاستفادة من الفيديو وتأكيد أهمية المدرب الملاحظ، بسبب الدقة وتعدد السلوك. وقد أعطي للمشاركين أسئلة بغرض تطوير قائمة تعريف عملي لهذه السلوكيات، ولقياس فاعلية المدربين في مجموعات التدريب وتطوير نماذج التدريب.

في عام ١٩٨٨ قام (Betts) بدراسة تحليلية بعنوان البرمجة اللغوية العصبية العلاج الانتقائي الجديد، وذلك بهدف معرفة فاعلية تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في الإرشاد النفسي عن طريق تتبع جهود باندلر وجريندر و أيريك بيرن، وخلص الباحث إلى فاعلية تقنيات البرمجة اللغوية العصبية، واعتبرها مبنية على أساس قوي يفيد من جميع تقنيات العلاج النفسي فيما اسماه المذهب الإرشادي الانتقائي.

وفي عام ١٩٨٧ قام (Ferguson) بدراسة عنوانها أثر تطبيق البرمجة اللغوية العصبية في علاج خوف مواجهة الجمهور. هدفت الدراسة إلى معرفة أثر سماع شريطين مسجلين عن البرمجة اللغوية العصبية في علاج الخوف من مواجهة الجمهور، تشكلت عينة الدراسة من ٢٨٥ متطوعاً، تم فحصهم ثم اختير كل مشارك حصل على ½ كانحراف معياري فوق المئين على مقياس التقرير الشخصي للثقة كمتحدث أمام الجمهور، فتم تقييم الأفراد الذين اجتازوا المعيار السابق باستخدام التقييم الذاتي للحديث أمام الجمهور ومقياس قلق الإلقاء الجماهيري ومقياس قلق مواجهة

الجمهور والتقييم الذاتي لبراعة مواجهة الجمهور، وبعد مضي ثلاث أسابيع تم فحص استجابات العينة بواسطة استمارة تقييم ذاتي واختبار قلق مواجهة الجمهور، وبعد تحليل الاستجابات بواسطة أسلوب تحليل التباين، أظهرت الدراسة الأثر الإيجابي لاستخدام الشريطين في علاج الخوف من الحديث أمام الجمهور.

في عام ١٩٨٦ قام (Dixon,et al) بدراسة عنوانها تأثير تطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية على تقنيات الاتصال المقنع. بهدف معرفة أثر تطبيق تقنية قوة الإقناع حسب نموذج باندلر وجريندر ١٩٧٥ من خلال إستراتيجية والمجاراة والاستعارة على عينة قوامها ٩٨ طالبا جامعيًا، طبقت الدراسة مقياسا من إعداد الباحثين لم ولم تظهر الدراسة نتيجة ذات دلالة لاستخدام هذه التقنيات مقارنة بالأسلوب المباشر في الإقناع.

وفي عام 1986 قام (Brandis) بدراسة عنوانها خفض استجابة الغضب عند الآباء باستخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية. وبهدف معرفة فاعلية التدريب على تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في خفض انفعال الغضب عند الآباء. وتكونت العينة من ١٦ أبًا، تم توزيعهم على مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية، حيث خضعت مجموعة تجريبية لبرنامج تدريبي بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي تدريب، وقد استخدمت الدراسة نوعين من المقاييس؛ قائمة إجراء تدريب الأب Parent Training Procedure (PTP)، وأسلوب تقرير الآباء 'Parents' Report (PR)، وقد أظهرت الدراسة فاعلية تدريب الآباء على تقنيات البرمجة في خفض استجابات الغضب لدى الآباء.

وفي عام ١٩٨٦ قامت (Semtner) بدراسة عنوانها استقصاء لعلاقة تطبيق البرمجة اللغوية العصبية كدعم لبرامج تطوير القراءة في الكليات وفقا للنظام التمثيلي، وهدفت الدراسة إلى استقصاء أثر اختلاف الأنظمة التمثيلية اللغوية لطلاب الكليات في تطوير برامج تعليم القراءة. تكونت عينة الدراسة من جميع الطلاب المسجلين في برنامج تطوير القراءة لطلاب إحدى الكليات العليا. تعرض الطلاب للتعليم بواسطة أربعة أساتذة عاديين واثنين من أعضاء هيئة التدريس الاحتياطيين، وتم استخدام مختبر مجهز بمواد تناسب جميع الأنظمة التمثيلية، وبعد انتهاء البرنامج لم تظهر الاختبارات أي أثر للنظام التمثيلي في أي من المجموعات المشاركة في الدراسة.

وفي عام ١٩٨٥ قام (Krugman,et al) بدراسة عنوانها علاج البرمجة اللغوية العصبية لعصاب القلق، هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية تطبيق العلاج باستخدام NLP في جلسات إرشاد فردي لعلاج المشاعر الحزينة، تكونت عينة الدراسة من ٥٥ طالبا جامعيًا، وتم تطبيق الإرشاد القبلي والإرشاد البعدي بمعدل ٤ دقائق لكل فرد، ولم تخلص الدراسة إلى أثر إيجابي في علاج القلق من مواجهة الجمهور.

في عام ١٩٨٥ قام (Day) بدراسة عنوانها إدراك الطلبة لاستراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية (الإرشاد، الاتصال، المسترشدين، العلاج) بهدف معرفة أثر تطبيق تقنيات التطابق لمعرفة استراتيجيات المسترشدين، تكون البرنامج من تقنيتين هما إستراتيجية التطابق وإستراتيجية اللاتطابق، شملت الدراسة عينة مكونة من ٦٠ طالبا، تم توزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم عرض فيلم مدته ١٥ دقيقة على أفراد المجموعة التجريبية، وذلك باستخدام استراتيجيات المطابقة، في حين لم يُطبق هذا الأسلوب مع المجموعة الضابطة. تم تحليل النتائج بواسطة MANOVA

واختبار T test في تحليل النتائج حيث أظهرت الدراسة أثرا ذا دلالة إحصائية بنسبة ١٠. لصالح المجموعة التجريبية.

وفي عام ١٩٨٤ قام (Thomason) بدراسة هدفت إلى اختبار إفتراضات مؤسسي البرمجة اللغوية العصبية (باندلر وجريندر Bandler & Grinder بأن البرمجة اللغوية العصبية تؤهل المرشدين النفسيين في وقت أقل و تكسبهم مهارات متقدمة من خلال معرفتهم بالنظام التمثيلي للمسترشدين، فيساعد على اختصار المدة التي يحتاج إليها المرشد لجلسات العلاج، وكانت النتائج دالة لصالح المرشدين الذين تدربوا على مهارات البرمجة اللغوية العصبية.

في عام ١٩٨٤ قام (Botzum) بدراسة عنوانها أثر أسلوب الاستعارة Metaphor كفنية من فنيات NLP على البوح الذاتي لدى المسترشدين. هدفت الدراسة إلى قياس أثر قصص المجاز Metaphor على البوح الذاتي لطلاب الجامعة. حيث اجلس عينة عشوائية من الطلبة الجامعيين لسماع شريط مسجل مدته ١٢ دقيقة، تم تصميم مادته بواسطة مختصين في علم النفس، بينما لم يتم تعرض أفراد المجموعة الضابطة لأي مؤثر، وقد كشفت الدراسة التي استخدم فيها تحليل التباين ANOVA أن استخدام اللغة المجازية سواء أكانت قصة أو أمثلة تشجع المسترشدين على الإفصاح عما يدور في خلداهم من مشاعر وأحاسيس وخبرات.

وفي عام ١٩٨٣ أجرى (Vander) دراسة بعنوان تأثيرات ميتا موديل مقارنة باستخدام تأثيرات استجابة المشاركة الوجدانية، هدفت الدراسة إلى قياس أثر نموذج التدقيق Meta-Model مقارنة بأسلوب إستراتيجية الاستجابة العاطفية المطبقة في مقابلات الإرشاد المبدئي، لخفض مستوى القلق عند أفراد العينة،، تكونت عينة

الدراسة من ٧٢ طالبا وطالبة من قسم علم النفس (بجامعة لو ستيت Low State Univ.)، تم تدريب اثنين من الطلاب على إستراتيجيتين من الإرشاد. وقد وجد الباحث أن النموذجين متساويين في خفض القلق لدى أفراد الدراسة.

وفي عام ١٩٨٣ قام (Ehrmantruat) جون بدراسة عنوانها اثر تدريب المرشدين على البرمجة اللغوية العصبية خلال ٨ جلسات تدريب مقارنة بأسلوب (Carkhuff) (في تكوين علاقة إرشادية مع المسترشدين. هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية أسلوب البرمجة اللغوية العصبية في الإرشاد والعلاج النفسي، تكونت العينة من ٤٦ مرشدا، تم فحص العينة باستخدام قائمة (Barrett-Lennard Relationship Inventory) حيث تم قياس علاقة كل مرشد بالمسترشد الذي يقوم بمتابعته، وكانت النتائج متساوية بالنسبة للأسلوبين. أي لم تثبت الدراسة تميز البرمجة اللغوية العصبية مقارنة بالأسلوب الآخر.

وفي عام 1982 قام (Allen) بدراسة عنوانها دراسة تأثير تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية في علاج فوبيا الثعابين، وذلك بهدف معرفة فاعلية تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية في علاج الخوف المرضي من الثعابين، تكونت عينة الدراسة من ٣٦ طالبا وطالبة، ممن أظهروا استجابة الفوبيا في اختبار قبلي لقياس الخوف من الثعابين، تم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات، تجريبية وضابطة ومقارنة، حيث تم تطبيق برنامج علاجي تقليدي نظام التدريب المتواصل على نزع الحساسية، MSD treatment وتطبيق العلاج باستخدام تقنيات NLP، وقد تم استخدام مقياسين اختبار تجنب السلوك Behavior avoidance Test وثرمومتر لقياس انفعال الخوف Fear Thermometer، حيث جلس أفراد العينة لاختبار قبلي ثم اختبار بعدي، ولم تكشف النتائج عن وجود فروق لصالح احد أسلوبي العلاج وأوصى الباحث بإجراء دراسات أخرى.

وفي عام ١٩٨٠ قام (Beale) بدراسة بعنوان النظام الحسي للأفراد وعلاقته بتنظيم الخبرة الشعورية وقد هدفت الدراسة إلى اختبار نموذج التمثيل الشعوري كما وضعه كل من (باندلر Richard Bandler و جون جريندر, J. Grinder) إذ يفترضان بأن ملاحظة حركة العين والنشاط اللفظي للمسترشد يساعد المرشدين والمتصلين بالمسترشد على تحديد كيفية تنظيمه للخبرة الشعورية المستمرة. عرض الباحث شريط فيديو على عينة مكونة من ٤٠ طالبا جامعيًا، وتابع استجابات المفحوصين على سلسلة مثيرات معروضة مكونة من ٢٤ مثيرًا، حيث أحصى الباحث ٩٦٠ ملاحظة، وبعد تحليل استجابات العينة، اثبت الباحث استقلالية حركة العين عن الكلام وعن الخبرة الشعورية المستمرة، أي ليس بالضرورة أن يتآزر النشاط البصري مع سياق الاستجابة اللفظية مع ما يجري في الوعي.

تعليق على الدراسات السابقة:

وهكذا تتفق نتائج هذه الدراسات وان كانت في بيئتها الأجنبية في إظهارها لفاعلية البرمجة اللغوية العصبية على تعديل العديد من متغيرات الشخصية (onefal,et al,1992)،(Duncan,et al,1990)،(Ferguson , ١٩٨٧)، (Brandis, 1986) و (Botzum, ١٩٨٤).

ودون الوعي بالذات، على الرغم من أهميته كإطار مرجعي للسلوك البشري. من هنا كان اتجاه الدراسة الحالية.

ومهما يكن من أمر فإن هذه الدراسات كانت بمثابة نبراس اهتدى به الباحث في دراسته الحالية تحديدا لها ومضيا بها عبر خطواتها المتتابعة علاوة على استبباناتها في تقدير الوعي بالذات.

ثالثاً: في فروض الدراسة:

وعليه، واستناداً إلى ما سبق وما كشفت عنه الدراسة الاستطلاعية عن عدم وجود دراسات سابقة في البيئة المحلية، تم صياغة الفروض الصفرية التالية:-
"لا يؤدي التدريب على تقنيات البرمجة اللغوية العصبية إلى تعديل الوعي بالذات المبرف لدى أفراد المجموعة التجريبية".

وقد أشتق من هذا الفرض العام الفرضان الفرعيان التاليان:

- أ. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية في كل من التطبيق القبلي والتطبيق الابعدي على مقياس الوعي بالذات.
- ب. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في كل من التطبيق الابعدي والتطبيق التتابعي على مقياس الوعي بالذات.