

الفصل السادس

البرمجة اللغوية العصبية

أشتمل هذا الفصل على:

- مقدمة. 
- تعريف البرمجة اللغوية العصبية. 
- تسميات مكافئة وشارحة لمفهوم البرمجة اللغوية العصبية. 
- مبادئ البرمجة اللغوية العصبية. 
- نموذج البرمجة اللغوية العصبية. 
- كيف تعمل البرمجة اللغوية العصبية؟ 
- أهمية البرمجة اللغوية العصبية. 
- فوائد البرمجة اللغوية العصبية. 
- نتائج البرمجة اللغوية العصبية. 

البرمجة اللغوية العصبية

مقدمة:

البرمجة اللغوية العصبية هي علم جديد ظهر في السبعينيات من القرن العشرين بواسطة عالين أمريكيين هما: ريتشار باندر - عالم الرياضيات وجون جريندر - عالم لغويات.

والبرمجة اللغوية العصبية (NLP) Neuro Linguistic Programming مفهوم مكون من ثلاث مصطلحات هي:

1- البرمجة Programming:

نحن جميعاً ندير حياتنا من خلال نفس الاستراتيجيات التي تستخدم مع الحاسب الآلي، حيث نستفيد من برامجه لتحقيق نتائج محدودة.

ويشير مصطلح البرمجة إلى البرامج والأنماط المميزة للسلوك والفكر والخروج بنتيجة متماسكة ومتميزة، وأنه من الممكن استبدال البرامج المألوفة بأخرى جديدة وإيجابية.

2- اللغوية Linguistic:

تعتبر اللغة Language أحد الإنجازات البشرية المهمة جداً، واللغة هي حياتنا وهي أهم وسيلة يستطيع أن يستخدمها الإنسان ليقوم بعملية الاتصال والتفاهم مع الآخرين باستخدام اللغة اللفظية وغير اللفظية (لغة الجسم) التي تساهم في تحقيق التفاهم المشترك مع الآخرين وعلى التأثير عليهم وعلى التعبير عن مشاعره وأفكاره وأرائه. وهذا يتطلب منا تعلم وتفهم لغتنا ومعرفة تركيباتها كمسألة ضرورية في عالم يتزايد فيه الاحتياج إلى التواصل في كل المعاملات.

3- العصبية Neuro:

يشير مصطلح العصبية إلى الجهاز العصبي: ذلك الجهاز الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته كالسلوك والتفكير والشعور، وببساطة فإن العصبية تسير إلى الكيفية التي يعمل بها كل من عقل الإنسان وحواسه الخمس.

مع زيادة وعينا وإدراكنا بأنماط تفكيرنا، يمكن لنا أن نتعلم كيف تؤثر هذه الأنماط في نتائج أعمالنا وحياتنا، إن المفتاح لتحقيق النجاح على المستوى الشخصي ومستوى العمل يتأتى بشكل أولي من داخلنا، وبمعرفتنا بالكيفية التي نفكر بها حتى نتمكن من توظيف كل قدراتنا وإمكانياتنا.

هذا وتتكامل تلك العمليات الثلاث معاً بحيث تساعد الإنسان والمنظمة على تحقيق أهدافها بصورة أكثر كفاءة وفعالية.

ويهدف الفصل الحالي إلى توضيح ماهية البرمجة اللغوية العصبية، وذلك من حيث التعريف والمسميات. مع إلقاء الضوء على الافتراضات والقواعد والمبادئ التي توجه عملية تطبيق وممارسة البرمجة اللغوية العصبية، ثم حاول الفصل توضيح كيف تعمل البرمجة اللغوية العصبية وأهميتها والفوائد والنتائج المترتبة على تطبيقها أو ممارستها.

تعريف البرمجة اللغوية العصبية:

- في ضوء ما كتبه كل من هاري ألدن Harry alder و بيريل هيذر Beryl Heather وت. جاريت T. Garight و سونايت Sue Knight وإبراهيم الفقي وعبدالرحمن توفيق ومحمد عبدالغني هلال وخالد محمد المدني في موضوع NLP يمكن تقديم هذه التعريفات.
- 1- دراسة بناء التجربة الذاتية لزيادة قدرة الفرد على بذل قصارى جهده.
 - 2- برامج تشغيل العقل ودراسة التفوق الإنساني.
 - 3- الطريقة الجبارة والعملية التي تؤدي إلى التغيير الشخصي.
 - 4- هي تكنولوجيا الإنجاز الجديد لدى البشر من خلال دراسة العوامل التي تحقق النتائج المطلوبة.
 - 5- هي نظرية من نظريات علم النفس القديم. أدخلت عليها بعض التقنيات والآليات الحديثة التي تساعد في حل المشكلة بطريقة عملية وسريعة.
 - 6- هي كيفية إحداث فرق لكي تصبح متميزاً، وهي توضح ماذا يفعله الأفراد لكي يصيغوا ذلك الفرق.
 - 7- دراسة السلوك الذي يترك وراءه مجموعة من التقنيات التي تساعد الفرد على التفوق والتميز.
 - 8- هي دراسة التميز وتشكيل النموذج لكيفية بناء الأفراد لخبراتهم.
 - 9- هي دراسة ما يجري في الفكر واللغة والسلوك، بهدف تطويرهم لتحقيق التفوق الإنساني.
 - 10- أسلوب علمي لإحداث التكامل بين طرق التفكير الإنساني الداخلية والوجدانية والبناء اللغوي القوي الداخلية الوجدانية، وكيفية العمل على تحفيزها لخلق

قوى دافعة تقود الإنسان بصورة دائمة نحو التغير الأفضل بحيث يصبح أكثر التزاماً وقدره على تحمل المسؤوليات وأن يحرر نفسه من أثر قيود التفكير والثقافات السابقة غير الصالحة.

- 11- علم يقوم على اكتشاف كثير من التفاعلات والمحفزات الفكرية والشعورية والسلوكية التي تحكم تصرفات واستجابات الناس على اختلاف أنها طهم الشخصية.
 - 12- علم يكشف عالم الإنسان الداخلي وطاقاته الآمنة ويمدنا بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف على شخصية الإنسان وطريقة تفكيره وسلوكه وأدائه وقيمة العوائق التي تقف في طريق إبداعه وتفوقه.
 - 13- علم يمدنا بطرق وأدوات التغير الإيجابي في تفكيره وسلوكه وشعوره وفق قوانين تجريبية يمكن أن تختبر وتقاس.
 - 14- نموذج من الاتصالات للسلوك الإنساني يستخدمه الإخصائيون النفسيون والاجتماعيون والتربويون والمتخصصون في إدارة الأعمال والأفراد لتقدير وبناء الألفة في بيئة العمل لمساعدة العملاء الذين يقدمون خدماتهم المهنية لهم.
- في ضوء ما سبق يمكن تعريف البرمجة اللغوية العصبية بأنها علم وفن دراسة ما يحدث في الفكر والسلوك واللغة سواء اللفظية أو غير اللفظية (لغة الجسم)، وذلك بهدف تطوير وتحسين هذه المفردات، لتحقيق التغير الإيجابي والتميز والتفوق الإنساني، بما يساعد الفرد على تحقيق النتائج المرجوة التي يريدها سواء في عمله أو في حياته.

تسميات مكافئة وشارحة لمفهوم البرمجة اللغوية العصبية:

لقد ظهرت في بعض الكتابات، مسميات عديدة لعلم البرمجة اللغوية العصبية في بعض الكتابات، وفي نفس الوقت هي تسميات مكافئة وشارحة لهذا المصطلح.

من هذه التسميات نذكر:

- 1- هندسة الحياة.
- 2- هندسة التطوير البشري.
- 3- تكنولوجيا التفوق البشري.
- 4- فن وعلم التفوق البشري.
- 5- الهندسة النفسية.
- 6- الهندسية النفسية الديناميكية.
- 7- هندسة العقول.
- 8- علم النمذجة اللغوية.
- 9- برمجة الأعصاب لغويا.
- 10- البرمجة النفسية اللغوية.

مبادئ البرمجة اللغوية العصبية:

المبادئ Principles هي حقائق أساسية لها صفة العمومية، وهي كذلك خطوط إرشادية وقواعد موجهة لكل من الممارسة والقرارات والأفعال.

فالمبادئ هي مجموعة مستويات تحدد ما هو صحيح وما هو خطأ؟ بمعنى أنها مجموعة الأحكام أو التعميمات التي تستعمل كموجهات للسلوك وللعمل.

ويمكن التوصل إلى المبادئ إما عن طريق الدروس المستفادة من الخبرات المكتسبة أو عن طريق نتائج البحث العلمي أو الاثنين معاً.

هذا، ويمكن تحديد بعض مبادئ البرمجة اللغوية العصبية في التالي:

- 1- لا تستنفذ طاقتك في إصلاح القديم، ولكن ركز على إبداع الجديد.

Never waste your energy to mend the old. but focus on creation the new.

2- الفشل يولد اليأس، بينما التغذية العكسية (إرجاع الأثر) تدعم النجاح.

Failure begets disappointment, but feedback supports success.

3- المرونة وليس الجمود تكسبك الفعالية.

Flexibility not rigidity earn you effectiveness.

4- نقص الألفة تقود إلى المقاومة.

Lack of rapport leads to resistance.

5- النوايا تختلف عن السلوك.

Intention differs from behaviors

6- الأفراد في حاجة إلى نتيجة التغيير.

Individuals need to effect change.

7- ما هو ممكن لشخص ما، فهو ممكن للآخرين.

What is possible for someone, possible for others

8- المعنى المراد توصيله من خلال الرسالة يكمن في الاستجابة لها.

The intended meaning of the message lies in the response

9- الإدراك يكون في العقل والواقع.

Perception in mind and reality

10- أنا مسئول عن قراراتي ونتائجها.

I am responsible for my decisions and its results.

والملاحظ على هذا المبادئ أنها مبادئ بسيطة وواضحة ومباشرة وقابلة للتطبيق

والممارسة بشرط وجود الفهم والاقتناع والإدارة.

نموذج البرمجة اللغوية العصبية:

يعتمد نموذج البرمجة اللغوية العصبية على مجموعة آليات «مدخل السبب والنتيجة» للخبرات الشخصية أو ما يطلق عليه «المدخل السلوكي» (وهو مبني على الدراسات الدقيقة للوقت والحركة والطرق القابلة للتطبيق في العلوم الطبيعية). ومنهج البرمجة النفسية اللغوية يُعني «بتفسير تصرفات الناس» ليس كسلالة بشرية ولكن كحالات فردية.

ويقدم كل من هاري ألدن Harry Alder و بيريل هيذر Berly Heather في كتابها عن البرمجة اللغوية والعصبية في 21 يوماً، نموذجاً عنها كالتالي:

إننا جميعاً نرى ونسمع ونشعر بالأشياء بشكل مختلف، تمر مدخلات الحواس بعدد لا نهائي من «المرشحات» التي تصنعها ذاكرتنا ومشاعرنا ومدركاتنا السابقة. ومن خلال هذه المرشحات التي تختلف من شخص لآخر نمر بخبراتنا الخاصة ونحدد رؤيتنا للعالم وهو ما سنطلق عليه (رؤيتنا الخاصة للحقيقة).

في نموذج البرمجة اللغوية العصبية في الشكل رقم (9) تتضح الخبرة في صورة عمليات متتالية، أو نظام يشتمل على الحواس المعروفة، وكيفية توجه الفكر إلى الداخل والى الخارج، كما يوضح الشكل وحده العقل والجسم. إن منهج خبرة الإنسان، بل أيضاً الجزء المغمور وهو الجانب الداخلي أو الشخصي من الخبرة، ويلاحظ أن كل شخص يتصرف طبقاً لقيمه ومشاعره ومعتقداته ورغباته ومحفزاته الخاصة. إن «خبرتك تختلف ليس فقط عن خبرتي ولكن عن كل خبرات الآخرين».

إن منهج البرمجة اللغوية العصبية يقودنا لفهم هذه الحقيقة المتواضعة والاقتران بها. وبشكل خاص فهو يساعدنا على استيعاب الكيفية التي نعبّر أو نترجم بها، وكيفية التوصل إلى رؤيتنا الخاصة من خلال التعميم أو التحريف أو الحذف لكثير من المعلومات

التي نحصل عليها، غير أن الجانب الأهم هو فهم كيفية تأثير هذه المدركات على كل جوانب سلوكنا وبالتالي على ما نتمكن من تحقيقه وإنجازه.



شكل رقم (9)

نموذج البرمجة اللغوية العصبية

إن منهج البرمجة اللغوية العصبية يقودنا لفهم هذه الحقيقة المتواضعة والاقتناع بها. وبشكل خاص فهو يساعدنا على استيعاب الكيفية التي نعبّر أو نترجم بها، وكيفية التوصل إلى رؤيتنا الخاصة من خلال التعميم أو التحريف أو الحذف لكثير من المعلومات التي نحصل عليها، غير أن الجانب الأهم هو فهم كيفية تأثير هذه المدركات على كل جوانب سلوكنا وبالتالي على ما نتمكن من تحقيقه وإنجازه.

كما يمكنك تأصيل خبرتك الخاصة بدون الاعتماد على السمع والبصر واللمس واصطناع خبرة بمزج ذكريات وأفكار بصورة مبتكرة. أي أنك تستطيع التخيل، بل أكثر من هذا، فأنت يمكنك تخيل خبرة مستقبلية في مكان آخر عبر العالم وذلك بنفس

البساطة التي تستدعي بها الذكريات في بعض الظروف، مثل الأحلام أو أحلام اليقظة، تبدو الخبرة الداخلية مماثلة للحياة الحقيقية. إن القدرة على تمثيل النتائج المطلوبة بوضوح تزيد من فرص إنجازها، ولا شك أن مهارة خلق وتوظيف الأفكار تحتاج إلى الممارسة مثلها مثل أي مهارة جسمانية، ولكنها تستحق المحاولة، حيث إن نتائجها تفوق الجهد المبذول فيها بكثير.

يمكنك أن تبدأ الآن من خلال البرمجة اللغوية العصبية في تفهم الخبرة الشخصية وتغييرها إلى الأفضل عند الضرورة. وبهذه الطريقة يمكنك أن تبدع خبرتك وتتيح لنفسك مستقبلاً أفضل.

ويستكمل هاري وبريل شرح نموذجها عن البرمجة اللغوية العصبية، من خلال الحديث عن مصطلح الخريطة في النموذج فيقولوا: إن لكل منا خريطة شخصية عن العالم تعبر عما يجري حولنا، وماذا تعني الأشياء بالنسبة لنا. واعتقاداتنا ومشاعرنا نحوها، وتعبّر أيضاً عن مدركاتنا أو عن مدى فهمنا لها كخبر أو كحقيقة. إن صنع كل هذه الخرائط في أذهاننا بينما نسعى لفهم العالم الذي نعيش فيه، وبهذه العقلية المرتبة فإن كل جزئية صغيرة من الخبرة ستجد لها مكاناً تصنف فيه ويكون لها معنى.

تتضمن خريطةك الشخصية الشبكة العصبية لعقلك التي شكلت العمليات الكهروكيميائية لكل حياتك. وهكذا تختلف خرائط الناس. إن تاريخك الشخصي الفريد يعمل كمرشح Filter لآلاف الخبرات المكتسبة عن طريق الحواس التي تمر بها لحظة بلحظة. ويحدث كل ذلك بصورة أتوماتيكية وبلا وعي.

وبمرور فترة من الزمن يمكنك إضافة أو تعديل المرشحات العقلية، وحرافياً يمكنك تفسير عقليتك. إن منهج البرمجة النفسية اللغوية يوفر لك الاختيارات لإجراء هذه التغييرات بوعي كامل وإصرار لتتمكن من تحقيق نتائجك المرغوبة.

كيف تعمل البرمجة اللغوية العصبية؟

في كتابها عن البرمجة اللغوية العصبية شرحت سونايت Sue Knight كيف تعمل البرمجة اللغوية العصبية حيث تقول: إن البرمجة اللغوية العصبية لا تهتم كثيراً بما يقوله الناس عما يفعلونه؛ حيث تختلف أقوالهم عادة عن حقيقة ما يفعلون. وقد تظن أننا حين نسأل أكثر الناس إنجازاً عن الكيفية التي نجحوا بها؛ سنحصل على إجابة دقيقة ... إن هذا غير صحيح! إن مفتاح النجاح لا يكون معلوماً غالباً للمستوى الشعوري. وقدرة البرمجة اللغوية العصبية على معرفة هذه الأجزاء الخفية يشار إليها أحياناً أو يصفها البعض بالسحر. على الرغم من أنها ليست كذلك؛ لأنها ببساطة تتمثل في الوعي والإدراك لعناصر التميز التي تكون غالباً خافية على التقنيات والأنماط التقليدية. فاستخدام البرمجة اللغوية العصبية تمكنك من استبصار مناهج النجاح؛ بحيث تتمكن من تشفير المرهبة.

هناك أمور تفعلها .. وأنت (حتى الآن) لا تفهمها .. هل تعرف مثلاً:

- 1- ما هو الشيء المختلف الذي تتميز به علاقاتك القوية التي تصل إلى درجة الحميمة مع بعض الناس .. كأن تعرف ما سيقوله الشخص الآخر قبل أن يقوله؟
- 2- كيف تتحكم في مشاعرك في بعض المواقف، بينما لا تسيطر على نفسك في مواقف أخرى؟
- 3- في بعض المواقف تشعر أنك واثق بنفسك .. فكيف خلقت هذا الشعور الداخلي بالهدوء والثقة حتى لو كان كل ما حولك ضدك؟
- 4- كيف تنجح بعض اتصالاتك التي تجربها عن بعد. أكثر من تلك التي تقوم بها وجهاً لوجه؟
- 5- ماذا عن الطريقة التي تستخدم بها وسائل التقنية الحديثة بشكل يشجع الآخرين على التعامل التجاري معك؟

- 6- كيف يبدو لك أحياناً أن كل شيء نقوم به يبدو على أفضل حالاً. ومن ثم تشعر بتناغم داخلي مع نفسك. ثم تنطلق إلى انجاز شخصي آخر؟
- 7- ما الذي يحدث في بعض الأحيان حيث تتبع أسلوباً جديداً يضمن لك المزيد من النجاح، وتجد أنك حققت انجازاً أكبر مما حلمت به؟

حينما تعرف الإجابة عن هذه الأسئلة وما يشبهها. ستجد أن هناك العديد من الاختبارات التي تدعوك للتفكير والشعور بها وما سيكون عليه مسلكك وفقها.. وسيكون لديك تحكم أكبر في الطريقة التي تستجيب بها مع ما يحدث من حولك.

أهمية البرمجة اللغوية العصبية:

توضح سونايت Sue Knight في كتابها المعنون البرمجة اللغوية العصبية في العمل المنشور عام 1995، صلاحية البرمجة اللغوية العصبية من خلال الحوار التالي: إن السؤال الذي يوجه إلى دائماً هو: «هل مازالت البرمجة اللغوية العصبية صالحة للتطبيق؟» وتكون إجابتي الفورية: «نعم!» إن أكثر ما نحتاج إليه في عصر التقنيات الحديثة هو أن نعرف كيف نستخدمها بطريقة إبداعية خلاقة ومختلفة. إنك إذاً واصلت ما تقوم به من أفعال معتادة. فستحصل على ما اعتدت أن تحصل عليه من نتائج. ولكن المزج بين «التفكير بشأن التفكير» والتقنيات الحديثة هو الذي سيحدث التغيير، وينتج أجيالاً جديدة من القادة ورجال الأعمال المبدعين الذين يختلفون كثيراً عن سابقهم.

ليس هناك ما هو أقوى من البرمجة اللغوية العصبية في مجال التنمية الإنسانية والتعلم. فعند تناول موضوع تنمية الطاقة البشرية نسمع عما يعرف بالذكاء العاطفي، والذكاء الروحي، والقدرة على التخيل. وكلها في النهاية مفاهيم مستمدة من علم البرمجة اللغوية العصبية.

إن الوسيلة الوحيدة للفهم التي تأتي من خلال تكوين نموذج علمي وواقعي في ذهنك؛ وهذا النموذج هو الذي يمكن أن يسمو على التفصيلات ويقول ببيت سمول إن كل رجل أعمال مبدع وناجح التقيت به أو عرفته كان لديه هذا النموذج، ومن خلال تلك النظرة الشاملة، يبدع قواعد بسيطة يستخدمها كأساس لاتخاذ كل قراراته.

إن هناك الكثير لتعلمه في مجالي التقنية الحديثة والتنمية البشرية، حتى إنه من المحال على أي منا أن يتعلم كل شيء وحينها ستكون معرفة التحكم في تفكيرنا وصرعاتنا هي الفيصل، فمن ينال هذه القدرة فسيقتدم الصفوف نحو مستقبل متجدد وخلاق مليء بالتعاون، بينما سيتساقط الآخرون على جانب الطريق دون اللحاق بهم، وهذه القدرة في ما يمكن أن نتعلمه هي أسلوب البرمجة اللغوية العصبية.

إن جوهر البرمجة اللغوية العصبية يكمن في دراسة أنماط تفكيرنا وأسلوبنا ولغتنا، بحيث يمكننا أن نبني حزمة من الاستراتيجيات تساعدنا على اتخاذ قراراتنا، وبناء علاقتنا والبدء في أعمالنا ومشروعاتنا والقيام بتدريب مجموعة من الأشخاص، كما تساعدنا على أن تكون مصدر تحفيز وإلهام للآخرين. وأن نبني لأنفسنا حياة متوازنة، وأن نجيد التحايل على العقبات التي تواجهنا في حياتنا اليومية، وفوق كل ذلك نتعلم كيف نتعلم.

إننا نضع إستراتيجية لكل ما نفعله، والجيد في ذلك هو أننا يمكن أن نتعلم كيف نحسن من الاستراتيجيات الحالية، كما نتعلم استراتيجيات أخرى، بل يمكن لنا التخلص من بعضها، أما غير الجيد فهو أن جزءاً كبيراً وخطيراً من بنيات هذه الاستراتيجيات يقع خارج منطقة شعورنا أو إدراكنا الواعي، فنحن بالفعل لا ندرك كل ما نفعله أو كيف نفعله على وجه الخصوص.

هنا يأتي دور البرمجة اللغوية العصبية، حيث تتيح لنا التعرف على عناصر الشعور، والأهم من ذلك أنها تساعد على معرفة عناصر اللاشعور، وبذلك نعرف كيف نقوم بما نفعل، وذلك يتيح لنا تحقيق ما نريده وأن نحصل على ما نستحق من نتائج.

ويوضح ت. جاريت T. Garight أهمية البرمجة اللغوية العصبية كعلم في أنه يمدنا بأدوات ومهارات نستطيع من خلالها التعرف على شخصية الإنسان، وطريقة تفكيره وسلوكه وأدائه وقيمه، والعوائق التي تقف في طريق إبداعه، وأدائه. كذلك يمدنا بأدوات وطرق يمكن بها إحداث التغيير المطلوب في سلوك الإنسان، وتفكيره وشعوره وقدراته على تحقيق الأهداف.

ويؤكد محمد عبدالغني هلال على أن أهمية دراسة البرمجة اللغوية العصبية تأتي من أنها تمثل مدخلاً جديداً ودراسة سريعة لمعالجة المشكلات والصعوبات التي تواجه المنظمات في إدارة واستثمار مواردها البشرية.

أخيراً - وليس بآخر - فإنه البرمجة اللغوية العصبية - كما يشير إبراهيم الفقي - أوجدت البيئة الملائمة لمساعدة الناس على تحسين الاتصال بأنفسهم والتخلص من المخاوف المرضية والتحكم في الانفعالات السلبية والقلق فإن «البرمجة اللغوية العصبية» هي حقاً مصدر إقامة العلاقة الطيبة مع أي شخص حتى مع أصعب الناس طباعاً.

لقد ساعدت تكنولوجيا «البرمجة اللغوية العصبية» الواسعة الانتشار ملايين الناس على التمتع بحياة أكثر سعادة وهناء، ونجاح الآخرين هو الدليل القاطع المؤيد لذلك، حيث أنهم استطاعوا عيش حياة متزنة خالية من المشاعر السلبية.

فوائد البرمجة اللغوية العصبية:

للبرمجة اللغوية العصبية فوائد عديدة، رصد عبدالرحمن توفيق بعضها في الآتي:

- 1- السيطرة على المشاعر السلبية وتحويلها إلى مشاعر إيجابية.
- 2- التحكم في طريقة التفكير وتسخيرها كيفما تريد.
- 3- التخلص من المخاوف والعادات السيئة بسرعة فائقة.
- 4- السهولة في إنشاء انسجامية.
- 5- معرفة كيفية الحصول على النتائج التي تريدها.
- 6- معرفة استراتيجية نجاح وتفوق ونبوغ الآخرين، ومن ثم تطبيقها على النفس.
- 7- ممارسة سياسة التغيير السريع لأي شيء تريد.
- 8- التأثير في الآخرين وسرعة إقناعهم.

ولمزيد من التفصيل قدم كل من هاري ألدن Harry Alder و بيريل هيذر Beryl Heather في كتابهما «البرمجة اللغوية العصبية في 21» يوماً والمنشور عام 1999 فوائد البرمجة اللغوية العصبية من منطلق تحقيقها المزايا التالية:

- بناء علاقات شخصية طيبة.
- تنمية مهاراتك وقدراتك الإقناعية.
- اتخاذ توجه عقلي إيجابي.
- تدعيم تقديرك للنفس.
- التغلب على تأثيرات التجارب السلبية الماضية.
- التركيز على الأهداف وتوظيف طاقاتك لإنجازها.
- رفع مستويات أدائك.
- السيطرة على مشاعرك.
- نسج قيمك ومعتقداتك في نسيج واحد مع ما ترغب في إنجازه.

- تغيير العادات غير المرغوب فيها.
- الشعور بالثقة تجاه أي تجربة تقوم بها.
- إمكانية إنجاز أهداف كانت تعتبر مستحيلة بالنسبة لك.
- تدعيم التقارب مع عملائك وزملائك في العمل.
- إيجاد طرق خلاقية لحل المشكلات.
- ممارسة أنشطة كنت تحشاها.
- الاستفادة من الوقت بشكل أكثر كفاءة.
- تقوية شعورك بمعنى الحياة.
- اكتسابك مهارات تروك لدى الآخرين.
- زيادة فرص التمتع بالحياة.

نتائج البرمجة اللغوية العصبية:

- 1- الوصول إلى الأفضل بصورة مستمرة لكل من الفرد وفريق العمل والمنظمة ككل.
- 2- تحفيز الأشخاص وخلق إدارة جديدة لديهم للوصول إلى أداء أفضل مما هو حالي.
- 3- تحويل الجوانب القديمة والسابقة غير الصالحة للاستخدام في الثقافات إلى جوانب حية صالحة للاستخدام وتمشية مع الواقع المعاش.
- 4- مساعدة الأفراد على أن يكونوا أكثر انضباطاً والتزاماً في ضوء متطلبات العمل والإنتاج والحياة.
- 5- مساعدة الأفراد على تنمية قدراتهم الذاتية في تحمل المسؤولية والقيادة.
- 6- إرساء قواعد عملية لصناعة ثقافة التعلم والنمو والتحديث الدائم للخبرة.
- 7- الوصول إلى أعلى مستويات الطاقة والتركيز والفعالية في الأداء.
- 8- استخدام برمجة مستحدثة ومناسبة لتشغيل العقل.