

البرمجة اللغوية العصبية .Nlp.

تعريف البرمجة اللغوية العصبية:

هي قدرتنا على استخدام لغة العقل بطريقة إيجابية تمكننا من تحقيق أهدافنا في حياتنا.

البرمجة

هي القدرة على استخدام واكتشاف البرامج العقلية المخزنة في عقولنا والتي نستخدمها في اتصالنا مع الآخرين ومع أنفسنا.

اللغوية

هي قدرتنا على استخدام اللغة المفتوحة للكشف عن أسلوب تفكيرنا واعتقادنا.

العصبية

تشير إلى جهازنا العصبي "العقل" والذي من خلاله تتم ترجمة تجاربنا حول المراكز الحسية.

علماء البرمجة اللغوية العصبية

وهم كثيرون، نأتي على ذكر بعضهم:

* د. جون غريندر.. "أستاذ مساعد للغويات"

* ريتشارد باندلر.. "طالب علم نفس ورياضيات"

* د. فرجينيا ساتير.. "طبيبة المشاكل العائلية"

* ملتون أريكسون.. "مكتشف لغة ملتون والتتويم الأريكسوني"

* فرتز بيرلز

تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية

* تطوير الشخصية.

* تطوير الأداء.

* التربية والتدريب والتعليم.

* الإعلام.

* الإدارة والتجارة والأعمال.

* الجانب الأسري والاجتماعي.

مصادر البرمجة

* المصدر الأول: الوالدان

* المصدر الثاني: المدرسة

* المصدر الثالث: الأصدقاء

* المصدر الرابع: الإعلام

* المصدر الخامس: أنت نفسك

القواعد الخمس لبرمجة الذات

* يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة..

* يجب أن تكون رسالتك إيجابية..

* يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر..

* يجب أن يصاحب رسالتك إحساس قوي بمضمونها حتى يتقبلها العقل

الباطن ويبرمجها..

* يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات حتى تبرمج..

الأركان الأربعة للبرمجة اللغوية العصبية

- * الحصيلة.. "النتيجة" ..
- * تحديد الأهداف..
- * المبادرة.. "البدء بالعمل" ..
- * المرونة.. "التكيف التام مع كافة التغيرات" ..
- * إرهاف الحواس.. "تتمية قوة الملاحظة من خلال الحواس لجمع المعلومات" ..

الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية

- * احترام الآخرين كما هم..
- * الخريطة ليست هي المنطقة..
- * كل إنسان له في ماضيه ما يساعده على تحقيق تغيير إيجابي في حياته..
- * يستخدم الناس أفضل اختيار لديهم في حدود الإمكانيات المتاحة في لحظة معينة..
- * وراء كل سلوك نية إيجابية..
- * لكل إنسان مستويان من الاتصالات "الواعي واللاواعي" ..
- * ليس هناك فشل ولكن هناك نتائج وخبرات..
- * الشخص الأكثر مرونة أكثر تحكماً في الأمور..
- * معنى "فائدة" الاتصال هو النتيجة التي تحصل عليها..
- * العقل والجسم يؤثر كل منهما على الآخر..
- * إذا كان أي إنسان قادراً على فعل أي شيء فمن الممكن لأي إنسان آخر أن يتعلمه ويفعله..
- * أنا أتحكم في عقلي إذا أنا مسئول عن النتيجة..