البرمجة اللغوية العصبية وتقنياتها

البرمجة اللغوية العصبية هي ترجمة للعبارة الإنجليزية Neuro Linguistic Programming أو NLP، التي تطلق على علم جديد، بدأ في منتصف السبعينات الميلادية، على يد العالمين الأمريكيين: الدكتور جون غرندر (عالم لغويات)، وريتشارد باندلر (عالم رياضيات ومن دارسي علم النفس السلوكي وكان مبرمج كمبيوتر أيضاً).

وهو علم يقوم على اكتشاف كثير من قوانين التفاعلات والمحفزات الفكرية والشعورية والسلوكية التي تحكم تصرفات واستجابات الناس على اختلاف أنماطهم الشخصية.

ويمكن القول إنه علم يكشف لنا عالم الإنسان الداخلي وطاقاته الكامنة ويمدنا بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف على شخصية الإنسان، وطريقة تفكيره وسلوكه وأدائه وقيمه، والعوائق التي تقف في طريق إبداعه وتفوقه، كما يمدنا بأدوات وطرائق يمكن بها إحداث التغيير الإيجابي المطلوب في تفكير الإنسان وسلوكه وشعوره، وقدرته على تحقيق أهدافه، كل ذلك وفق قوانين تجريبية يمكن أن تختبر وتقاس.

وقد امتدت تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية في العالم إلى كل شأن يتعلق بالنشاط الإنساني كالتربية والتعليم والصحة النفسية والجسدية والتجارة والأعمال والدعاية والإعلان والتسويق والمهارات والتدريب والجوانب الشخصية والأسرية والعاطفية وحتى الرياضة والألعاب والفنون والتمثيل وغيرها.

من فوائد البرمجة اللغوية العصبية

(Neuro Linguistic Programming):

١. السيطرة على المشاعر.

٢. التحكم في طريقة التفكير وتسخيرها كيفما تريد.

٣. التخلص من المخاوف والعادات بسرعة فائقة.

٤. السهولة في إنشاء انسجامية بينك وبين الآخرين.

٥. معرفة كيفية الحصول على النتائج التي تريد.

٦. معرفة إستراتيجية نجاح وتفوّق ونبوغ الآخرين ومن ثمّ تطبيقها على النفس.

٧. ممارسة سياسة التغيير السريع لأي شيء تريد.

٨. التأثير في الآخرين وسرعة إقناعهم.

تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية

(Neuro Linguistic Programming):

يدخل علم البرمجة اللغوية العصبية في جميع تصرفات وسلوكيات الإنسان كما يشمل مجالات كثيرة من حياته فهذا العلم فعّال وذو قوّة عجيبة في التغيير يستخلصها من العقل البشري.. وقد خرجت من هذا العلم عدّة تخصصات نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:

التعلُّم السريع: ومن فوائده مثلاً تعلّم لغة في شهر أو توصيل معلومة في ثوانٍ.

القراءة التصويرية: وهو علم يهتم بالقراءة التصويرية كأن تقرأ كتاباً كاملاً في عدّة دقائق.

خط الزمن أو العلاج بخط الزمن.

وهناك علوم أخرى خرجت من البرمجة اللغوية العصبية.

موضوعات البرمجة اللغوية العصبية

(Neuro Linguistic Programming):

أما موضوعات البرمجة اللغوية الذهنية، فإن هذا العلم يستند على التجربة والاختبار ويقود إلى نتائج محسوسة ملموسة في مجالات وموضوعات لا حصر لها، يمكن التمثيل لها بما يلي:

محتوى الإدراك لدى الإنسان وحدود المدركات: المكان الزمان الأشياء الواقع الغايات الأهداف انسجام الإنسان مع نفسه ومع الآخرين وكيف يمكن إدراك معنى الزمن.

الحالة الذهنية: كيف نرصدها ونتعرف عليها وكيف نغيرها. دور الحواس في تشكيل الحالة الذهنية. أنماط التفكير ودورها في عملية التذكر والإبداع.

علاقة اللغة بالتفكير: كيف نستخدم حواسنا في عملية التفكير كيف نتعرف على طريقة تفكير الآخرين.

علاقة الوظائف الفسيولوجية بالتفكير.

تحقيق الألفة بين شخصين: كيف تتم، ودور الألفة في التأثير في الآخرين.

كيف نفهم إيمان الإنسان وقيمه وانتماءه، وارتباط ذلك بقدرات الإنسان وسلوكه وكيفية تغيير المعتقدات السلبية التي تقيد الإنسان وتحد من نشاطه.

دور اللغة في تحديد أو تقييد خبرات الإنسان، وكيف يمكن تجاوز تلك الحدود، وكيف يمكن استخدام اللغة للوصول إلى العقل الباطن وإحداث التغييرات الإيجابية في المعاني والمفاهيم.

علاج الحالات الفردية كالخوف والوهم والصراع النفسي والتحكم بالعادات وتغييرها.

تنمية المهارات وشحذ الطاقات والقابليات ورفع الأداء الإنساني.

obeikan.com

مبادئ البرمجة اللغوية العصبية

(Neuro Linguistic Programming):

تستند الهندسة النفسية على جملة من المبادئ أو الافتراضات Presuppositions أهمها:

مبدأ الخارطة ليست هي الواقع

(The Map Is Not The Territory)

وقد وضع هذا المبدأ العالم البولندي الفريد كورزيبسكي. ويعني به أن صورة العالم في ذهن الإنسان هي ليست العالم. فخارطة العالم في أذهاننا تتشكل من المعلومات التي تصل إلى أذهاننا عن طريق الحواس، واللغة التي نسمعها ونقرأها، والقيم والمعتقدات التي تستقر في نفوسنا. ويكون في هذه المعلومات، في أحيان كثيرة خطأ وصواب، وحق وباطل، ومعتقدات تكبلنا، وتعطل طاقاتنا، وتحبس قدراتنا. ولكن هذه الخارطة هي التي تحدد سلوكنا، وتفكيرنا، ومشاعرنا، وإنجازاتنا. كما أن هذه الخارطة تختلف من إنسان لآخر، ولكنها لا تمثل العالم أي أن كل إنسان يدركه إلا إذا حصل تغير في الخارطة التي في ذهنه. ولكن إذا حصل تغير في الخارطة (في ذهن الإنسان)، أيا كان هذا التغيير، فإن العالم يكون قد تغير. واستناداً إلى هذا المبدأ فإن بوسع الإنسان أن يغير العالم عن طريق تغيير الخارطة، أي تغيير ما في ذهنه.

أركان النجاح الثلاثة حسب مفاهيم هذا العلم هي:

- تحديد الهدف (الحصيلة)
- قوة الملاحظة والانتباه (جمع المعلومات)
- الاستعداد للتغيير (المرونة)

ولكل واحد من هذه الأركان شرح وتفصيل، وطرق وأساليب، فإذا أخذت بهذه الأركان الثلاثة وأتقنت وسائلها وأساليبها، فيمكنك تحقيق أمرين اثنين:

التغيير والتأثير.

تلخيص لما يتم تعلمه في هذا العلم:

أ- أنماط الناس الغالبة:

تصنف البرمجة اللغوية العصبية الناس إلى أصناف باعتبارات مختلفة، لكل منهم إستراتيجية معينة في التفاعل والاستجابة للمؤثرات الداخلية والخارجية وبالتالي يمكن أن نعي منبع تصرفات الناس ونعرف أقرب الطرق لتحقيق الألفة معهم وكسبهم والتأثير الإيجابي فيهم، ومن هذه التصنيفات:
تصنيف الناس بحسب جوانب الإنسان الثلاثة إلى (فكري وسلوكي وشعوري)
تصنيفهم بحسب تغليب الحواس لديهم إلى (صوري وسمعي وحسي)
تصنيفهم بحسب إدراكهم للزمن وتفاعلهم معه إلى (في الزمن وخلال الزمن).
تصنيفهم بحسب أنماط الاهتمامات لديهم إلى سبعة أنماط (من يهتم بالناس – ومن يهتم بالنشاطات – ومن يهتم بالأماكن – ومن يهتم بالأشياء – ومن يهتم بالمعلومات – ومن يهتم بالوقت – ومن يهتم بالمال).

تصنيفهم بحسب مواقع الإدراك إلى (من يعيش في موقع الذات – ومن يعيش في موقع المقابل – ومن يعيش في موقع المراقب).

تصنيفهم بحسب الأنماط السلوكية إلى (اللوام – المسترضي – الواقعي – العقلاني – المشتت).

تصنيف الناس بحسب البرامج العقلية إلى (من يميل إلى الاقتراب ومن يميل إلى الابتعاد – وصاحب المرجعية الداخلية وصاحب المرجعية الخارجية – ومن يبحث عن العائد الداخلي ومن يبحث عن العائد الخارجي – ومن يميل إلى

الإجمال ومن يميل إلى التفصيل – وصاحب دافع الإمكان وصاحب دافع الضرورة – ومن يفضل الخيارات المفتوحة ومن يفضل الطرق المحددة – ومن يعيش في الماضي أو الحاضر أو المستقبل).

ولكل نمط من هذه الأنماط مؤشرات مختلفة تدلنا عليه، من أبرزها: السمات الجسدية والسلوكية، واللغة الكلامية، وهما أقوى مؤشرين للتعرف على هذه الأنماط، وسبحان القائل: (ولتعرفنهم بسيماهم ولتعرفنهم في لحن القول).

ب- مؤشرات الحالات الذهنية والشعورية للمقابل:

حيث تعلمنا البرمجة اللغوية أن نستدل على حالة المقابل الذهنية الفكرية والمزاجية الشعورية، من خلال نظرات عينيه وملامح صورته وحتى نبرة صوته، ونستطيع أن نفرق بين الصورة التي تدور في ذهنك الآن هل هي مستحضرة من الذاكرة أو جديدة منشأة دون معرفة ماهيتها، أي نستطيع أن نعرف هل الشخص المقابل يتذكر أو يتخيل من خلال نظرة عينيه، ونعرف النظام الغالب عليه وهو ما يسمى بنظام التخزين.

نستطيع أن نعرف مفتاح تحفز المقابل لما يعرض عليه وذلك أيضاً من خلال نظرة عينيه، ونوظف ذلك في التفاوض معه في أي شيء وهذا ما يسمى بالنظام القائد.

كما نستطيع أن نتعرف على ما يعتبر مفتاح الاستجابة والموافقة لديه، وهو ما يعرف بالنظام المقارن.

نستطيع أن نوظف الحالة السلوكية الفسيولوجية لخدمة الحالة الذهنية والشعورية والعكس، لأنها نظام متفاعل، وهذا يفيدنا في علاج الاكتئاب والحزن العميق.

ج- استحضار الحالات الإيجابية وإرساؤها:

نستطيع في البرمجة اللغوية العصبية أن نعلم المتدرب مهارة التحكم في ما يستحضر من ذكريات ونوظف ذلك إيجابياً من خلال ما يسمى بالإرساء، بحيث يستطيع استحضار حالات التحفز والنجاح والإيجابية والتفوق والسعادة حينما يشاء، فيؤثر ذلك إيجابياً على وضعه الحالي. ويمكن محو الذكريات السلبية والتجارب البائسة من ذاكرته وإضعافها ليزول أو يضعف تأثيرها السلبي عليه، كما يمكن بواسطة هذا علاج كثير من الحالات النفسية الناتجة عن مواقف أو أحداث من تاريخ الماضي.

د – علاج الحالات والمشكلات مثل:

الصراع النفسي – الوسواس القهري - الشعور بالضعف – الخوف الوهمي - الرهبة الاجتماعية – تهيب الأمور – ضعف الحماس – العادات السلوكية السلبية – الذكريات السلبية الحادة – ضعف التحصيل الدراسي – مشكلات العلاقات الأسرية والاجتماعية – المعتقدات المعوقة... وغيرها كثير.

ه - التخطيط العميق للنجاح:

مع التركيز على الأبعاد النفسية لصاحب الهدف التي قد تمكنه من الوصول للهدف أو تعوقه عنه، وكذلك الأبعاد النفسية للمستفيدين والمتضررين من المحيطين بحيث لا يضمن عدم مقاومتهم فحسب، بل يضمن دعمهم له وتعاونهم معه.

و- النمذجة:

و هي من أهم مهارات البرمجة اللغوية العصبية، حيث نقوم بدراسة نماذج متميزة في مهارة معينة بهدف الوصول إلى المعطيات المشتركة التي ساعدتهم على التميز والنجاح وكونت لديهم هذه الملكة، وبالتالي نستطيع نقل هذه الخبرة عن طريق التدريب للآخرين، وهذه المهارة مفيدة جداً وتستخدم في مجالات متعددة.

مهارات البرمجة اللغوية العصبية في التربية والتعليم:

شريحة المربين والمعلمين هم الفئة الثانية المحتاجة لهذا العلم؛ لأن البرمجة اللغوية العصبية مفيدة جداً في كشف كل ما نحتاجه لنجاح العملية التربوية على اختلاف أنماط وأعمار المستهدفين بها، ولا شك في أن أساليبنا التي نمارسها تعلم أكثر مما تربي، وتركز على المعلومة أكثر من المهارة، وهذا خلل تتجاوزه البرمجة اللغوية العصبية، فيستطيع دارس البرمجة اللغوية العصبية أن يكون أكثر فاعلية وقدرة على اختيار الأسلوب الأنسب لكل حالة، نظراً لفهمه للتقلبات والأحوال النفسية المختلفة، وإتقانه لمهارات واستراتيجيات التعامل مع كل حالة.

مهارات البرمجة اللغوية العصبية في بناء العلاقات:

من أجلِّ ما نستفيده من البرمجة اللغوية العصبية فهم الناس وتحقيق الألفة والانسجام معهم، وبناء العلاقات الجيدة والروابط المتينة التي نراعي فيها خصوصية كل واحد منهم، ولا شك أن من أهم العلاقات التي يمكن للبرمجة العصبية أن تنميها وتقويها العلاقات الزوجية، فنحن نرى في واقعنا كثيراً من الأسر التي تنهدم أو توشك لأسباب نراها مستعصية جداً، وهي في حقيقتها أسباب يسيرة تكمن في اختلاف الأنماط الشخصية التي تؤدي إلى لون من عدم الألفة وانعدام التفاهم، ولو عرف كل طرف حقيقة الطرف الآخر وأدرك محركات سلوكه وتفسيرات مواقفه لعذره كثيراً أو سعى لمساعدته بهدف الوصول لحالة جيدة من التعايش والتعامل.