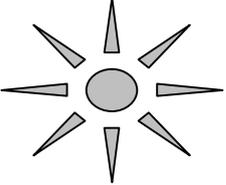


4

## الفصل الرابع



توسيع وتنمية خبرات التلاميذ  
في المدارس العربية الذكية  
(الإثراء الخبراتي)







## (1) الأهداف



بانتهاء دراستك لهذا الفصل سوف تكون قادراً على:

- 1- التعرف على الشفرة الجديدة (The new code) التي وضعها (جون جريندر) لنموذج التقييد.
- 2- صنع حالات من الأداء العالي.
- 3- اكتشاف الممارسات العلاجية الجديدة وتقنياتها الجديدة.
- 4- أنظمة مؤشرات لا شعورية في نماذج عديدة مختلفة.
- 5- دراسة الأنماط المختصرة كبديل لنموذج الميئا.
- 6- معالجة أسباب الإخفاق في الأدوات والممارسات القديمة.
- 7- التركيز على الحالة النفسية بدلاً من التركيز على السلوك.
- 8- الإجابة بقوة على التساؤل التالي: التقنيات القديمة؛ لماذا تعمل أحياناً؟ ولماذا لا تعمل أحياناً؟ وما هو العمل؟ وما الجديد الذي ينبغي أن يعرفه المعالجون؟



(\*) المصدر: كوتيرا اندرياس، ستيف اندرياس: قلب العقل، الاستفادة من قوتك الداخلية في التعبير باستخدام البرمجة اللغوية العصبية، مكتبة جرير، السعودية، 2004.

## (2) الشفرة الجديدة والاستفادة من نقد الآخرين

لقد كنت حتى الآن تتقبل رأي الطرف الآخر وتناقشه وتجمع المعلومات فحسب، بينما كنت تشعر بالبراعة والقوة، والآن أصبحت لديك المعلومات اللازمة لتحديد ما ستفعله. إنك تعلم ما تتفق عليه وما تختلف معه ... وإليك بعض الاستجابات المحتملة لتفكير فيها:

- 1- ابدأ بأن تخبر الشخص الآخر بما تتفق عليه: أنني سعيد لأنك لفت انتباهي لهذا الأمر. أنني لم أدرك تأثير ما كنت أفعله. والآن سأكون قادراً على عمل شيء أفضل في المرة القادمة.
- 2- ربما تحتوي استجابتك على اعتذار: إنني شديد الأسف بالتأكيد، كان ما فعلته خالياً من اللياقة ومتسماً بقلة التبصر.
- 3- بعد الاتفاق مع الآخر أو الاعتذار له، قد ترغب في إضافة معلومات تساعد على فهم رأيك المختلف.
- 4- اسأل الشخص الآخر ما الذي سيضع اختلافاً: ما الذي تريد مني أن أفعله الآن لتصفية هذا الموقف.
- 5- أخبر الشخص الآخر بما تخطط لعمله بشكل مختلف في المستقبل: إنك على حق لقد خططت فعلاً لإجازة الأسرة بدون استشارتك. دعنا نمزق هذه الخطط ونبدأ من جديد.
- 6- بين الحين والحين قد تجد وتقرر أن رؤية الطرف الآخر ونظراته للعالم بأسره مختلفة تماماً عن نظرتك إلى حد يجعلك غير راغب في إضاعة وقتك في مناقشة الأمر.

مع وجهتي نظرنا المختلفتين تماماً، لا أظن أن هناك شيء يمكن تحقيقه من مناقشتنا لهذا الأمر أكثر من هذا

## (3) علاج حالات الرهاب والصدمات والإيذاء الجسدي

### الوقت المناسب لاستخدام طريقة علاج الرهاب:

- 1- تم تطوير هذه الطريقة بواسطة (ريتشارد باندر) كتحسين لطريقة سابقة كان قد قدمها (جون جريندر). وهي تعمل بشكل ثابت ومتسق تماماً مع جميع أنواع الرهاب التي يستجيب فيها الشخص بشكل لحظي لمثير معين مثل: (الحشرات، المرفقات، الطيور، الماء، الأماكن المغلقة، المصاعد).
- 2- إن الاستجابات الرهابية هي أساساً استجابات لخضية لموقف أو فكر معين وهناك استجابات فوق أخرى، تسمى عادة (القلق المرضي) تحدث ببطء أكبر على مر فترة قد تكون دقائق أو حتى ساعات. وهذه الطريقة لا تكون فعالة عادة مع استجابات القلق هذه. ومع ذلك، نموذج "الحقيقية" عادة ما يكون فعالاً على هذه الاستجابات.
- 3- يمكن استخدام الطريقة مع مشكلات عديدة، كذلك مثل هلاوس المخدرات، وخبرات الحرب، التي تشتمل على معظم حالات (الاضطراب التوتري لما بعد الصدمة) (Post-traumatic stress disorder (PTSD)).

### طريقة العلاج السريع للرهاب:

- تخير ذكرى غير سارة: رهاب، أو تجربة مؤلمة ترغب في التخلص من أثرها.
- 1- تخيل أنك في مسرح سينمار، شاهد بنفسك تفعيل شيء عادي على شاشة صغيرة غير ملونة، أي بالأبيض والأسود.
  - 2- اسبح فيما وراء نفسك، وشاهد نفسك بينما تشاهد نفسك على الشاشة.
  - 3- مع البقاء في هذا الوضع، شاهد الآن فيلماً، بالأبيض والأسود على الشاشة الصغيرة لنفسك وأنت تخوض التجربة التي اخترتها (لإبطال أثرها).
  - 4- بعد أن تنتهي من مشاهدة نفسك في هذا الفيلم، وتعود الأمور إلى خير ما يرام مرة أخرى، أوقف الفيلم بحيث يكون صور ثابتة. بعد ذلك أذهب داخل الصورة الساكنة وحولها لصورة بالألوان، وقم بتشغيل الفيلم في اتجاه عكسي بسرعة

كبيرة. سيبدو الأمر وكأنك تشاهد فيلم بشكل عكسي بسرعة كبيرة. سيبدو الأمر وكأنك تشاهد فيلم بشكل عكسي. ولكنك موجود داخله كما لو أن الزمن قد عكس اتجاهه.

5- الآن اختبر نفسك، ولاحظ ما إذا كنت تستطيع تذكرها والتفكير فيها بمزيد من الارتياح. إذا كان الأمر كذلك فإنك قد انتهيت بنجاح. وإذا ل يكن كذلك يمكنك أن تكرر العملية مرة أخرى، أو الحصول على مساعدة شخص مدرب على هذه الطرق.

## **خطوات الشفاء من الإيذاء والصدمة (الاضطراب التوتري لما بعد الصدمة):**

### **كيف تعمل هذه الطريقة؟**

- 1- ما يجعل هذه الطريقة تعمل بنجاح هو فهم بعض الحقائق المهمة بخصوص الصور الذهنية. عندما تتخيل شيء كبير، وبارق، وزاهي الألوان، وقريباً منك، فإننا عادة ما تكون لدينا مشاعر قوية استجابة لهذا الشيء.
- 2- على النقيض، عندما تتخيل شيء صغير، وبعيد، وباهت الألوان، ونرى أنفسنا في هذه الصورة كما لو كنا نشاهد أنفسنا على التلفزيون، فإننا لا نمر بمشاعر التجربة التي نراها وبدلاً منها تكون لدينا مشاعر أكثر موضوعية باعتبارنا مراقبين.
- 3- إن العودة بسرعة بشكل عكسي مروراً بالتجارب السيئة التي لها أيضاً تأثير يمكن توقعه ... يذكر الكثير من الناس أن تجاربهم تصبح شفافة بالية، أو تتسحب من الخط الزمني الشخصي الخاص بهم، أما الاندفاع بسرعة نحو الأمام مروراً بالتجارب السعيدة فعادة ما يدعم ويقوي الخبرات الإيجابية التي نمتلكها، وكثيراً ما يضيف اللون والقوة على الذكريات مرة أخرى.

## **خطوات الشفاء من الإيذاء والصدمة:**

### **الخطوة الأولى: الإعداد**

قم بتنفيذ عملية العلاج السريع من الرهاب على ثلاث تجارب سيئة من ماضيك وذلك لبناء أساس صلب لما ستفعله في الخطوة الثالثة التالية.

### **الخطوة الثانية: فرز الذاكرة:**

أطلب من عقلك اللاواعي الفصل بين تجارب الماضي السيئة والسعيدة.

### الخطوة الثالثة: إعادة تشفير تجارب الماضي السيئة

- أ - أطلب من عقلك اللاواعي استخدام علاج الرهاب لجعل جميع تجاربك الماضية السيئة أصغر حجماً وأكثر بعداً.
- يستطيع عقلك اللاواعي كذلك أن يمنحك المنظور المرئي لرؤية نفسك في جميع هذه التجارب، بدلاً من رؤيتها من وجهة نظرك الأصلية.
- ب- قم بصف جميع تجاربك بالترتيب وقم بتمييز السيئة منها. قف معطياً ظهرك لماضيك قم بالعودة عكسياً بسرعة كبيرة عبر جميع تجارب الماضي السيئة لكي ينفصل تماماً عنها تماماً.

### الخطوة الرابعة: إعادة الارتباط مع تجارب الماضي السعيدة

- أ - أطلب من عقلك اللاواعي أن يقوم بتصنيفها جميعاً بألوان زاهية، وأن يجعلها أكبر حجماً، وأن يجعلك موجود داخلها، بدلاً من مجرد المشاهدة من الخارج، وذلك حتى تشعر بها بشكل تام.
- ب- قم بصف جميع تجاربك بالترتيب، وفي هذه المرة قم بتمييز السعيدة منها. أصبح فوق تجاربك الماضية. ثم حل داخل نفسك عند لحظة البداية، تحرك بسرعة نحو الأمام بعد جميع تجاربك السعيدة مع إعادة الاتصال بشكل كامل مع كل منها، حتى تصل إلى الحاضر.

### الخطوة الخامسة: جلب الفوائد المستعملة إلى الحاضر

اجلب هذه الطريقة في التفكير في الأحداث السعيدة السيئة إلى الحاضر.

### الخطوة السادسة: إعادة تنظيم مستقبلك

أجلب هذه الطريقة في التفكير في الأحداث السعيدة والأحداث السيئة إلى مستقبلك (تنتهي العملية بهذه الخطوة، يمكنك الآن الاستماع بدمج طريقة التعامل مع تجاربك هذه أكثر في حياتك).



#### فلاش

العديد من الناس يعتقدون أنهم (عبيد للماضي) وأن الجراح النفسية تبقى ما بقيت الحياة. إن لدى ندبات جسدية لا تسبب أدنى ألم وعندما أنظر إليها فإنها تكون بالنسبة لي مجرد تذكيرات بما حدث في الماضي تجعلني أعرف ما يجب تجنبه في المستقبل. ولحسن الحظ فإن الطفل يستطيع مداواة نفسه بسرعة وبشكل أكثر اكتمالاً مما يستطيع الجسد.

## (4) الأهداف الإيجابية

بدلاً من (مجرد محاولة التغيير) أصبح من الممكن الاستفادة من إحدى طرق البرمجة اللغوية العصبية وتسمى طريقة (إعادة التشكيل في ست خطوات) بمعنى أن تبدأ بأن نفترض افتراض غير مألوف هو: "أن كل سلوك أو شعور لديك مهما بدا غريباً أو غيباً ينطوي على نية طيبة أو هدف إيجابي مفيد ومهم".



### فكرة: إعادة التشكيل باستخدام البطان الرحمي الزائف:

عندما نتحدث عن الأجزاء الداخلية أو أجزاء الإنسان من المهم أن نفهم أننا لا نتحدث عن أناس صغار يتجولون ويركضون بداخلنا، أو عن جزء معين من الجسد.

كلمة الأجزاء هي مجرد طريقة ملائمة للتعبير عن التجزئة التي نمر بها جميعاً عندما نشعر بأننا منقسمين أو نواجه صراع، عندما نرغب مثلاً في عمل شيء لكننا كذلك نرغب في عمل شيء آخر متناقض في نفس الوقت.

في أي وقت يكون فيه الإنسان في صراع يمكننا استخدام كلمة جزء للإشارة إلى مجموعة معينة من المشاعر أو السلوكيات التي لدينا والتي تمثل جزءاً من ذاتنا ولكن ليس كل ذاتنا.

### س: متى يمكنك استخدام إعادة التشكيل؟

ج:

يمكن استخدام عملية إعادة التشكيل فعلياً مع أي سلوك أو استجابة شعورية ترغب في تغييرها.

- 1- السلوكيات والعادات.
- 2- المشاعر والعواطف.
- 3- الأعراض الجسدية.

## استخدام عملية إعادة التشكيل في ست خطوات بنفسك

- الخطوة (1): اختر سلوكاً أو شعوراً لديك ولكنك غير راضي عنه.
- الخطوة (2): افتح قنوات الاتصال مع هذا الجزء.
- الخطوة (3): اختر رقم بفصل السلوك عن الهدف الإيجابي.
- الخطوة (4): ابحث عن سلوكيات أو استجابات جديدة.
- الخطوة (5): كسب الالتزام واختبار العملية.
- الخطوة (6): فحص ومراجعة بيئتك الشخصية الداخلية.



- (1) الذي وضع أساس هذه العملية هو (فيرجينيا ساتير) رائج العلاج الأسر ولقد استخدمتها لسنوات عديدة قبل وبعد أن قام (باندلر وجرينيدر) بوصف عملية إعادة التشكيل في ست خطوات بدقة.
- (2) حاول أن تجرب وضع الافتراض القاتل بان كلاً منا لديه دائماً نية حسنة وهدف إيجابي موضع العمل، لاحظ كيف سيختلف شعورك وتصرفك إذا افترضت أن شخصاً كان يزعجك دائماً لديه هدف إيجابي ما وراء سلوكه هذا، وحتى إذا لم تكن تعرف ما هو الهدف يمكنك الافتراض أن هناك هدف. وحتى إذا لم تكن تعرف ما هو هذا الهدف يمكنك الافتراض أن هناك هدف، وأفعل نفسي الشيء مع نفسك أيضاً. كل مشاعرك وسلوكياتك أيضاً لها هدف إيجابي من أجلك يمكنك الاحتفال به وإقراره وتحويله لحليف لك.

هل يستطيع عقلك المفكر الواعي  
الاستفادة من ذكاء وحكمة قلبك؟



لا تنسى ....  
وتذكر ان ...

## (5) التربية الإيجابية

س (1): كيف يمكنك الوصول إلى معرفتك الخاصة بالتربية؟

ج:

- 1- الخطوة الأولى: فكر في موقف صعب مع طفلك.
- 2- الخطوة الثانية: قم بتشغيل يم لهذا الشيء أو الموقف من وجهة نظرك أنت.
- 3- الخطوة الثالثة: استعد الشعور بنفس هذا الموقف مرة أخرى ولكن من وجهة نظر طفلك.
- 4- الخطوة الرابعة: استعد الشعور بنفس الموقف باعتبارك مراقب خارجي.
- 5- الخطوة الخامسة: الاستفادة من معلوماتك الجديدة.

س (2): ماذا تفعل عندما يسوى سلوك الطفل؟

ج:

- 1- قاطع الحدث، وتدخل لتجسيم أو إيقاف السلوك غير المرغوب فيه بأقصى قدر ممكن من السرعة أو الهدوء.
- 2- ابحث عن الهدف الإيجابي للسلوك السيئ غير المرغوب فيه. ما الذي حاول تحقيقه بذلك؟ أو ماذا تريد بالضبط؟
- 3- اتفق مع الهدف الإيجابي للطفل وأقبل به (من المهم حماية ألقابك).
- 4- ساعد الفل في العثور على وسائل أخرى لتحقيق هدفه الإيجابي (كيف يمكنك تحقيق هذا بطريقة أخرى؟ ومع الصغار قد يكون من المفيد أن تخبر الطفل بالاحتمالات الممكنة ليفكر فيها).

س (3): ما هي أم الآثار الإيجابية التي تعود على الطفل؟

ج:

هناك ثلاثة آثار إيجابية طويلة الهدف، هي:

- 1- ثقة الطفل في نفسه انه يمتلك نوايا حسنة وأهداف إيجابية، بدلاً من أن يظن أنه عدواني أو شيء وهذا يضيف لمفهومه الإيجابي عن ذاته.
- 2- سينتهي الطفل إلى التفكير في الأطفال الآخرين بنفس الطريقة ويعتقد أنهم حتى إذا فعلوا أشياء لا يحبها هو فإنها يتصرفون بدافع نوايا حسنة.

3- يتعلم الطفل أن يفكر تلقائياً في حلول بديلة ويستخدم موارده الإبداعية حتى كانت هناك مشكلة بما فيه إلى حلها.

### تؤكد ذاتك باحترام

السلوك الذي يعد ملائماً في سياق معين يصبح مشكلة في سياق آخر مختلف. (والعكس كذلك صحيح).



إعادة صياغة  
السياق

### تبيد الأحران

- يمكن علاج الكثير من أشكال الخسارة.
- خسارة حلم عزيز.
- كم من الوقت يستمر الحزن؟
- كيف يفكر الناس في الخسارة؟
- عندما تكون هناك صدمة بالإضافة إلى الخسارة

### ما قبل الحزن (استعادة القوة الشخصية)

هناك شكل مختلف يكون مفيد لما نطلق عليه (ما قبل الحزن) إنه عملية تعد الناس مسبقاً لتحمل خسارة قادمة. وهذه الطريقة مفيدة للأشخاص الذين لديهم أصدقاء مرضي أو كبار سن.

### ريفه بيكنج

سأتذكر الآن، ليس من خلال شعور بالكآبة والظلام،  
ولكن من قلب البهجة والسعادة

## (6) إستراتيجية طعام النعافة الطبيعية

- 1- شيء ما يجعلني أفكر في الطعام. ربما يكون هذا الشيء هو وقت تناول الطعام أو أن أسمع شخص ما يذكر الطعام أو أن أشعر بالجوع أو أرى الطعام.
- 2- أتتحقق من شعور معدتي الآن.
- 3- أسأل نفسي: ما الذي سيكون مناسباً لمعدتي.
- 4- أتخيل كمية محددة من الطعام.
- 5- أتخيل نفسي أتناول هذا الطعام، ثم أفكر في طعم هذا الطعام ثم أشعر بالطعام ينزل داخل معدتي، وأستشعر كيف ستؤثر هذه الكمية من هذا الطعام على معدتي مع مرور الوقت إذا أكلتها الآن.
- 6- إذا أحببت هذا الشعور أكثر مما كنت سأشعر به إذا لم أتناول أي طعام على الإطلاق، احتفظ بهذا الطعام كاختيار وإذا لم يحدث هذا أطره جانباً.
- 7- ثم أتخيل طعام آخر يمكن أن أتناوله.
- 8- أتخيل أنني أتذوق هذا العنصر الثاني، وأستشعر ما أشعر به إذا دخل هذا الطعام معدتي وظل داخل نظامي لبضع ساعات قادمة.
- 9- ألاحظ مدى تمتعي بهذا الشعور. هل أتمتع به كأفضل خيار حتى الآن؟ أتذكر هذا العنصر الغذائي المفضل حتى الآن لمقارنته بالخيار التالي.
- 10- والآن ... أكرر الخطوات (7، 8، 9) كلما أردت ذلك، محتفظاً دائماً في ذاتي بنوع الطعام الذي أتخيل أنه سيجعلني أشعر بأفضل حال مع مرور الوقت وإذا أكلته، ثم أقارن كل احتمال جديد بذلك.
- 11- عندما أكون راضياً عن دراسة خيارات كافية، فإنني أتناول الطعام الذي أتخيل أنه سيجعلني أشعر بأفضل حال مع مرور الوقت، بحيث أشعر بهذا الشعور الجيد.



## (7) تسوية الصراع الداخلي

أود أن نعيش جميعاً الحياة بأقصى ما نستطيع. إن الوقت العصيب الذي أثار فيه حقاً بمشاعر رهيبة هو الوقت الذي أرى فيه الناس عاجزين عن أن يعيشوا حياة تعبر عن أنفسهم. أنهم يعيشون بجميع (الواجبات) و (الفروض) واللوم والاسترضاء، وبقية هذه الأشياء، وأفكر في نفسي قائلة: (يا للأسف، كم هذا محزن).

طريقة تصنيف الجانبين المتضادين في الصراع والتعرف على أعراضهما الجانبية ومن ثم مزجها ودمجها معاً، ثم ابتكارها أصلاً بواسطة (باندلر وجريندر) في عام 1975. ويمكن استخدامها في أي موقف صراع أو تناقض داخلي.

## (8) الشفاء من الخجل والشعور بالذنب

### (1) تأثير الخجل:

- الخجل هو الشعور السري أو الشعور الخفي، إنه شعور بسبب إزعاج طفيف بالنسبة لبعضنا، ولكنه قد يكون مدمراً لآخرين.
- عندما يشعر الناس بالخجل عادة ما يشعرون بالخزي تجاه شعورهم بالخجل، لذا فإنهم لا يميلون إلى التحدث عن هذا الإحساس. لذا ... إيجاد البيئة الآمنة قد يسهل عملية التحرك نحو إيجاد حل، إحدى وسائل إيجاد هذه البيئة الآمنة من أجل أي شخص يتعامل مع الخجل هي معرفة أنه ليس هناك أحد يستحق اللوم.
- عند خوض عملية علاج الخجل، من الضروري معرفة الاختلاف بين قواعد الآخرين، وقواعدنا الشخصية، وأن نكون في غاية الحرص على تحديد القواعد المفيدة بالنسبة لنا.

### (2) عملية تبديل الخجل:

- تعرف على ما تفكر فيه عندما تشعر بالخجل. متى نشعر بالخجل. ما الذي تشعر بالخجل منه؟ لو كنت أعرف هذه الصورة فكيف كانت ستكون؟ وترى ماذا يتبادر إلى ذهنك؟
- فكر في وقت انتهكت فيه قاعدة ما. لكنك لم تشعر بالخجل. وبدلاً من ذلك تعاملت مع الموقف بأسلوب تعتبره مناسباً، وسنسمي هذه التجربة (الإيجابية البارعة).
- لاحظ الاختلاف بين الخجل وبين تجربتك الإيجابية. هل ترى هاتين التجريبتين في مواقع مختلف في المساحة المحيطة بك و / أو على أبعاد مختلفة منك؟ معظم الناس يرون ذلك.
- لاحظ حجمك وحجم الأشخاص الآخرين في تجربة الخجل والتجربة الإيجابية البارعة. أحرص على استخدام تجربة إيجابية تكون أنت والآخرين فيها بنفس الحجم.

- لاحظ كلتا التجريبتين من حيث كون كل منهما ساكنة أم متحركة، ملونة أم بالأبيض والأسود، لاحظ ما إذا كان لديك نوع من حاجز وأي شاف في تجربتك الإيجابية، من المهم أيضاً ملاحظة أي اختلافات أخرى.

#### (4) حول (الخجل) إلى (تجربة) إيجابية بارعة:

- تأكد من أن ذاتك التي نراها في الصورة تبدو على نفس الهيئة التي تبدو أنت عليها فعلاً. إذا كانت هناك أية تشوهات جسدية، دع هذه التشوهات تتحول إلى ذاتك الحقيقية، مع ظهور تألف جمالك الداخلي.
- الآن إما أن تجعل نفسك أكبر حجماً، وإما أن تجعل الآخرين أصغر حجماً حتى تكونوا جميعاً بنفس الحجم.
- غير موقع صورة (الخجل) أنقلها إلى موقع تجربتك (الإيجابية) غالباً ما ستتغير اختلافات أخرى تلقائياً عندما تفعل هذا.
- اصنع أية تغييرات أخرى مطلوبة لتحويل ما اعتدت على أن يكون (خجلاً) إلى تجربة (إيجابية) قد يعني هذا تحويل التجربة إلى فيلم أو إضافة الألوان إليها أو صنع تغييرات أخرى.
- إذا كان لديك حاجز واحد شخصي فأحرص على أن يكون في مكانه حول جسدك وإذا لم يكن لديك واحد، فربما تكون بحاجة إلى إيجاد واحد. تخيل حاجزاً واقياً شفاف يحيط بجسدك بحيث يمكنك أن تظل متجاوباً مع الآخرين ولكنك مع ذلك تشعر بالأمان والحماية.

#### (5) اختبار:

هل لديك الآن نفس مشاعر القدرة والبراعة وسعة الحيلة تجاه كلتا تجربتك؟ إذا لم يكن الأمر كذلك تحد وجود اختلافات أخرى لم تلحظها من قبل، وقم بتغييرها من أجل إتمام عملية تحويل (الخجل) إلى (براعة ودهاء).

#### (6) قيم القواعد:

أولاً أسأل نفسك: ما القاعدة التي انتهكتها في التجربة التي أعتدت الشعور بالخجل فيها؟ وهل هذه قاعدة أو التمسك بها لنفس أم أنها قاعدة شخص آخر؟ إذا لم أرغب في التمسك بهذه القاعدة فما القاعدة التي أريد الالتزام بها؟ هل هذه القاعدة قاعدة سوف أسعد باستخدام الأشخاص الآخرين في حياتي لها والتزامهم بها.

## (7) قيم القواعد:

وفي ضوء القاعدة التي يتمسك بها الآخرون والقاعدة التي تريد أنت الالتزام بها. حدد أولاً ما ترغب في عمله، ثم تخيل نفسك تتصرف وفقاً لهذا الذي ترغب في عمله في المواقف المستقبلية التي يمكن أن يظهر فيها هذا الاختلاف في القواعد.

## (8) قم بتعميم الدروس الجيدة التي تعلمتها:

- أولاً، قم بتنفيذ الخطوات من (1) إلى (7) مع تجربة خجل باستخدام نفس التجربة الإيجابية البارعة. معظم الناس يجدون أنفسهم يجرون نفس التغييرات الأساسية في التجربة الثانية. لذا فإنها تسير بمزيد من السهولة والسرعة. عمل هذا يجعلك تتفوق من أن عقلك يفهم بشكل كامل كيف يتعامل مع التجارب التي تنتهك فيها قواعد الآخرين.
- الآن .... وقد قمت بنفسك بتغيير تجربتين فإنك مستعد على الأرجح لتطبيق هذه الدروس الجديدة على ماضيك بأكمله، يمكنك تحقيق هذا عن طريق قراءة الفقرة التالية ثم إغلاق عينيك لإجراء العملية الموضحة.



## (9) القواعد

ماهي؟

قواعد السلوك هي إرشادات فعّالة من أجل تحديد ما يجب عمله. إنها تجعل عملية اتخاذ معظم القرارات عملية سريعة وسهلة. مثلها في ذلك مثل القواعد التي يعطيها الآباء لأولادهم أو الإجراءات الوظيفية في الشركات. المشكلات تقع سواء عندما تنتهك قواعدنا أو عندما تحتاج هذه القواعد إلى تعديل.

**بعض الأنواع المألوفة تماماً من المشكلات التي تحدث:**

**مشكلات القاعدة الواحدة:**

- 1- قد تكون القاعدة عامة أو عالمية أكثر مما ينبغي.
- 2- قد تكون القاعدة قديمة غير صالحة للوقت المعاصر.
- 3- القاعدة متطرفة أكثر مما يجب.
- 4- القاعدة مناسبة للشخص، ولكنه لم يتعلم سلوك أو حافظ فعال يجعله قادراً على تحقيقها.
- 5- القاعدة مناسبة للشخص، ولكنه لم يستطيع التنبؤ مسبقاً بأن سلوكاً معين سوف ينتهكها.
- 6- رغم أن هذا أقل انتشاراً الآن، إلا أن بعض الناس ينزعجون بمجرد التفكير في انتهاك قاعدة ما.

## قاعدتان أو أكثر

كثيراً ما يحدث عندما تنتهك قاعدة ما ونشعر بالذنب تجاه ذلك، إننا بالفعل نتبع قاعدة أخرى أكثر أهمية قد لا تكون على وعي بها. قد يكون من المفيد أن نسأل أنفسنا، ما القاعدة التي كنت اتبعها عندما انتهكت القاعدة الأخرى؟ وهذا السؤال هو طريقة أخرى للقول: ما العرض الإيجابي الذي كنت أريد تحقيقه بانتهاك هذه القاعدة.

الشخص الذي يتمسك بفكرة الكمال بقوة  
يمكن أن يتعرض كثيراً للشعور بالذنب.

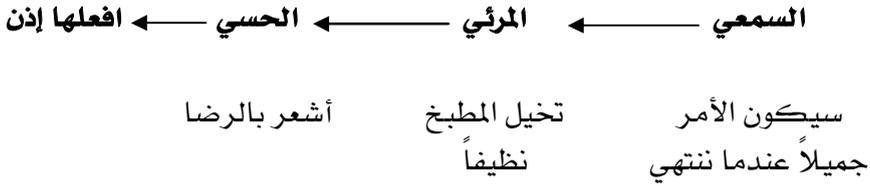


القواعد الأعلى

## ريفه بيكنج

من المفيد أن تكون لدينا قواعد توجهنا نحو التجارب والخبرات التي نريدها أن تحدث في حياتنا. عندما نلاحظ أننا أنتهكنا قاعدة ما يمكننا ببساطة أن نقوم بفحص ودراسة قواعدها وسلوكنا. ونتخذ خطوات للتعديل والتصحيح، ونجري الإصلاحات المطلوبة لأي أذى أو ضرر قد نكون أحدثناه.

## (10) التحفيز الإيجابي



### أساليب التحفيز الأربع غير الفعالة الأكثر شيوعاً:

- 1- الحافز السلبي.
- 2- أسلوب تحفيز الديكاتور.
- 3- أسلوب تحفيز تخيل القيام بالمهمة.
- 4- أسلوب تحفيز التعجيز

### اتخاذ القرارات:

- فيما يلي أسس اتخاذ القرارات بطريقة جيدة:
- 1- القدرة على الوصول إلى الخيارات الإبداعية.
  - 2- استخدام جميع معاييرك في نفس الوقت.
  - 3- استخدام جميع الأجهزة الحسية.
  - 4- العواقب المستقبلية.

## (11) التعامل مع الكوارث من خلال نموذج الحفيف

- غالباً ما يكون من المفيد إصدار صوت (حفيف) بينما يقوم الشخص بتبديل الصورتين، وقد ابتكر هذا النموذج (ريتشارد باندلر) كان الناس يتحدثون من سنوات عن أهمية صورة الذات الجيدة في الصحة الذهنية والقدرة على التكيف والتغير.
- إن اكتشاف الصور الداخلية التي تصنع المشكلات ما يزال يدهشنا، بينما تبدو هذه الصورة في البداية غريبة أو شاذة إلى حد ما إلا أنها تفسر مشاعرنا وسلوكياتنا الناتجة عنها وتعطيها معنى مفهوم.
- أن معرفة كيفية اكتشاف تلك الخبرات (الصور) ومعرفة كيفية ربطها بصور أنفسنا الأكثر مهارة وقدرة وبراعة يمكن أن تصنع اختلاف هائل في حياتنا.

### فرجينيا ساتير

ستظل المشكلات تلازمنا دائماً وأبداً، المشكلة ليست هي المشكلة وإنما المشكلة في طريقة الناس في التكيف والتعامل مع المشكلة. هذا هو ما يدمر الناس وليس المشكلة ذاتها، وعندما نتعلم التكيف بشكل مختلف، نتعامل مع المشكلات بشكل مختلف، وتصبح المشكلات نفسها مختلفة.

## (12) الخطوط الزمنية الشخصية



كلاً منا لديه طريقه الداخلية الشخصية الخاصة في فهم وتنظيم الزمن لدى كل منا على مستوى اللاوعي في تنظيم شيء ما وتصنيفه على أنه جزء من الماضي أو الحاضر أو المستقبل. واكتشافنا الأكثر إثارة للاهتمام هو أنه طريقة تنظيمنا للزمن لها أثر كبيراً جداً على كياننا وكيفية استجابتنا وهو ما يسمى عادة (شخصيتنا).



فكر في استيقاظك بالأمس، وفكر في استيقاظك غداً، فكر في هاتين التجربتين معاً في نفس الوقت. كيف يمكنك أن تعرف الفارق بينهما. كيف تعرف أن أحدهما حدثت في الماضي، والأخرى ستحدث في المستقبل؟

### تغير في المستقبل:

فيما يلي إشارات تدل على أنك يمكن أن تستفيد من أحداث تغيير في طريقة تنظيمك للمستقبل:

- 1- مواجهة صعوبة في التخطيط للمستقبل، هل تخطيطك قصير الأجل أو طويل الأجل يتسم بعدم الفعالية، هل تتسلسل إليك الأحداث وتجذبك غير مستعد لها؟
- 2- افتقاد الأهداف أو الاتجاه. هل تعتبر نفسك تعيش فقط من أجل اللحظة الراهنة؟
- 3- هل يشكو الآخرون من نقص التخطيط عندك، أو من افتقارك للأهداف والاتجاه؟

- 4- هل تواجه صعوبة في تحفيز نفسك؟
- 5- هل كنت مكتئباً؟ أحياناً يكون الاكتئاب نتيجة لعدم وجود شيء تتطلع إليه.
- 6- هل تواجه صعوبة في الحفاظ على أسلوب الحياة الذي تعرف أنه سوف يفيدك على المدى البعيد.

### س: كيف تغير مستقبلك؟

ج:

- 1- لاحظ طريقة تنظيم مستقبلك الحالية.
- 2- اجعل نفسك تعرف أنك تجرب فحسب. إنك تجرب طريقة أخرى لرؤية مستقبلك.
- 3- ابدأ في تجريب عدد متنوع من الطرق لترى مستقبلك. وتكتشف أيها أفضل بالنسبة لك.
- 4- كن حساس تجاه أي اعتراضات لديك أو لدى أي جزء من نفسك بشأن رؤية المستقبل في موقع مرئي أكثر، على سبيل المثال هل تتخيل كوارث محتملة لتجنبها في المستقبل؟

### س: كيف تستفيد من خبرات الناس التي استفادت بشكل كبير من أحداث تغييرات في ماضيهم؟

ج: إليك بعض الإرشادات التي يمكن أن تساعدك على أن تعرف ما إذا كنت ستستفيد أنت كذلك:

- 1- هل أنت مشغول دائماً بالماضي؟ وهل تقضي الوقت في التفكير في الماضي عندما يكون من الأفضل عمل شيء آخر؟
- 2- هل تجد نفسك في أوقات كثيرة غارقاً في الذكريات الحزينة؟
- 3- هل الآخرون يقولون لك كثيراً أشياء مثل: هذا ماضيه وقد انتهى. دعنا نتعامل مع أحداث الحاضر.
- 4- هل تذكرك لأحداث الماضي ضعيف أو متقدم؟ وعندما يسألك أحدهم عن الماضي، هل تعاني أثناء التفكير فيما حدث؟
- 5- هل تكرر كثيراً الأسئلة التي قمت بها من قبل وترغب في الحصول على مزيد من الخيارات بشأن إضافة الحيوية والثراء والتنوع في حياتك؟
- 6- هل ترتكب نفس الأخطاء مراراً وتكراراً بدلاً من أن تتعلم من أخطائك؟

## (13) تغيير ماضيك

لو كنت تعتقد أنك مشغول بالماضي أكثر مما يجب، فأعرف أي وكيف تتخيل ماضيك الآن. هل هو أمامك مباشرة؟ هل هو أكبر وأكثر تألقاً وحيوية بالمقارنة بمستقبلك؟ معظم الناس مشغولين بالماضي يكون الماضي لديهم في موقع بارز جداً بحيث يكون هو تقريباً كل ما يستطيعون رؤيته.

### الخطوات التالية سترشدك إلى اكتشاف الخط الزمني الماضي الذي سيكون أفضل وأنسب لك:

- 1- أولاً، أجعل نفسك على علم بأن أي تغييرات ستجربها هي تغييرات مؤقتة فحسب، يتيح لك هذا أن تقوم بالتدريب بحرية باستخدام طرق متعددة في تنظيم الزمن. ويمكنك دوماً أن تقيد الخط الزمني إلى ما كان عليه بالضبط قبل أن تبدأ عملية التجريب وذلك إذا لم يعجبك أيًا من الخيارات الجديدة.
- 2- إذا كان الماضي أمامك مباشرة فحاول نقله لأحد الجانبين. أي جانب يبدو مريحاً أكثر بالنسبة لك.
- 3- لاحظ كيف يكون الحال عندما يكون الماضي على أحد الجانبين بدلاً من أن يكون أمامك مباشرة.
- 4- ربما تحتاج لأن تفكر في الخط الزمني الماضي على أن مرناً.
- 5- تحديد ما إذا كنت تعتقد أن الترتيب الجديد لماضيك هو الأفضل بالنسبة لك أم لا. ليس هناك ترتيب صحيح للخط الزمني، وكل ترتيب سيكون له مزاياه وعيوبه.
- 6- اسأل نفسك: هل هناك أي أوقات تحتاج فيها إلى الخط الزمني القديم؟

## (14) مشكلات عدم القدرة على التعلم

- 1- عندما يكون الخط الزمني منظم بشكل سيئ، أو معكوس، أو مفقود، فإن ذلك يمكن أحياناً أنه بسبب مشكلات في التعلم.
- 2- إجراء سلسلة من التحولات على الخط الزمني قد يكون مفيداً أحياناً، فنحن نتمتع بالمرونة لاستخدام ترتيبات بديلة عديدة للخط الزمني في المواقف المختلفة في حياتنا.
- 3- أن التنوع اللامحدود في طرق تنظيم الزمن يقدم أساساً للتنوع في المواهب والقدرات والتفرد الشخصي.



## (15) استخدام القدرة الطبيعية لجسدك في عملية الشفاء

### الخطوة الأولى:

حدد ما ترغب في شفائه تلقائياً. قد يكون هذا من إصابة أو حرج.

### الخطوة الثانية:

قد بإنشاء دليل خاص بك لكيفية معرفتك عندما يتم الشفاء أو يكون سارياً. اسأل نفسك: بعد أن يتم شفاء هذا، ما الذي سيختلف في شعوري؟ ما الإشارات التي سأحصل عليها بحيث تدل على حدوث الشفاء؟ ما الذي سيبدو مختلفاً بعد حدوث الشفاء.

### الخطوة الثالثة:

ابحث عن تجربة شفاء ذاتي تلقائي. فكر في شيء مشابه لمرض أو الجرح الذي ترغب في علاجه وتعرف أن جسدك قد شفي من هذا الشيء تلقائياً.

### الخطوة الرابعة:

فكر في تجربة الشفاء الذاتي التلقائي كما لو كانت تحدث الآن.

### الخطوة الخامسة:

تعرف على الاختلاف بين تجربة الشفاء الذاتي التلقائي (من الخطوة الرابعة) وبين مرضك أو جرحك (من الخطوة الأولى).

### الخطوة السادسة:

الآن، أ جعل تجربة الجرح الذي لم يشف كتجربة الشفاء الذاتي التلقائي.

### الخطوة السابعة:

اختبر لكي تتأكد من أن جرحك أو مرضك قد أصبح الآن قابلاً للشفاء الذاتي التلقائي.

### الخطوة الثامنة:

حدد موقع الخط الزمني الماضي، قم بإنشاء نموذج آخر لتجربة الشفاء التلقائي،  
وقم بوضعه في مكان ما على خط الماضي.

### الخطوة التاسعة:

اصنع انسجام شخصي داخلي مع التحري عن الاعتراضات الداخلية على الشفاء،  
أغلق عينيك وتحول إلى داخل نفسك.

اسأل نفسك: هل يعترض أي جزء من ذاتي على الشفاء التلقائي؟ إذا كانت  
الإجابة هي لا، تكون هذه الخطوة قد انتهت بالنسبة لك.

### الخطوة العاشرة:

اتصل بحكمتك ومعرفتك الداخلية لتكشف طرق تدعم الشفاء. تحول إلى داخل  
نفسك واسأل عقلك اللاواعي، هل هناك أي شيء آخر يمكنني القيام به لدعم  
الشفاء الذاتي التلقائي؟



## (16) كيف تدعم البحوث العملية الحديثة فكرة تأثير العقل على الجسد؟

- أصبح معروف الآن أن الجهاز العصبي المركزي (مقر التفكير والذاكرة والانفعالات يتصل مباشرة وبشكل منتظم بالجهاز المناعي وجهاز الغدد الصماء من خلال مجموعة من أجهزة الإرسال العصبية والكيمائيات الحيوية.
- تعتنى الأبحاث الآن برسم خرائط تشرح وتوضح كيف تؤثر حالتنا الذهنية على حالتنا الصحية على المستوى الجزئي.
- حديثاً تعرف باحثون آخرون على الخيوط العصبية الممتدة من الجهاز العصبي المركزي إلى عضوين أساسيين من أعضاء الجهاز المناعي، هما: الغدة الزعترية والطحال ... كما أن خلايا معينة من خلايا المخ تتصل مباشرة بخلايا الجهاز المناعي من خلال البيبتيدات العصبية وتستجيب خلايا المخ الأخرى لحالة الجهاز المناعي.

### س: كيف تدعم الأبحاث المعرفية الداخلية؟

ج:

- 1- في دراسة (لروبرت أدر) أكد أن الجهاز المناعي يمكن أن يؤدي دور عضو حسي لا واعي ويقوم بجمع المعلومات التي تساعد أجسادنا على ضبط وتعديل نفسها.
- 2- الإشارات التي يرسلها الجهاز المناعي تتم قراءتها بواسطة الجهاز العصبي المركزي.
- 3- كثيراً ما يكون لدى الناس وسائل داخلية لمعرفة ما هو مفيد لهم عن طريق المعلومات التي تجمعها أجهزة الإحساس اللاواعية مثل أجهزتنا المناعية. ويمكن أن تصبح أكثر وعياً بهذه المعرفة عن طريق التحول إلى داخل أنفسنا والإنصات بمزيد من الدقة والعناية والاهتمام إلى الرسائل الدقيقة التي ترسلها أجسادنا باستمرار.
- 4- تمنحك طريقة الشفاء الذاتي التلقائي وسيلة محددة لاستخدام أفكارك من أجل التأثير بشكل إيجابي على صحتك.

## (17) معرفة ماتريد

- الخطوة الأولى: حدد هدفك.
- الخطوة الثانية: تعرف على الدليل الذي يشير إلى تحقيق الهدف.
- الخطوة الثالثة: حدد أين ومتى ومع من ترغب في تحقيق هدفك.
- الخطوة الرابعة: تحدي العقبات.
- الخطوة الخامسة: معرفة المواد المتاحة.
- الخطوة السادسة: الموارد المتاحة.
- الخطوة السابعة: ضع خطة: كيف ستصل إلى هدفك؟ ماذا ستكون أولى خطواتك؟

### قدراتك كمعالج:

- 1- خبراتك الشخصية كمدرّب.
- 2- القدرة على الاستمرار.
- 3- التدريبات.
- 4- المعلومات في مقابل الإثباتات.
- 5- الدليل.
- 6- المهارات.
- 7- الاستقامة والأمانة.
- 8- روح الدعاية

هو تجمع كل عمليات المعالجة  
الداخلية للمعلومات



التفكير



س: يقول خبراء البرمجة اللغوية العصبية: إن لم يكن ما تفعله مجدياً فيجب أن تفعل شيئاً آخر. اشرح العوامل الأساسية أو المكونات الأساسية للنجاح في ضوء البرمجة اللغوية العصبية.

ج:

هناك خمس مكونات (Components) أساسية للنجاح في زل البرمجة اللغوية

العصبية هي:

### 1- المكون الأول: إمكانياتك

- يوجد عاملان أساسيان هما: الثقة بإمكانياتك واستعدادك للتعلم.
- ما الذي تستطيع عمله.
- كيف تعرف أنك قادر على ذلك.
- ما الذي تود أنت تملك القدرة على فعله.
- إمكانيات الإنسان لا تتوقف عند حد معين، بل أنها تعد أحد الأشياء التي تنمو كلها تغذت.

الإمكانيات لا تعبر عن كم محدد، إن كلمة (Potential) بالإنجليزية هي كلمة ذات أصل لاتيني (Potentia) بمعنى القوة أو القدرة والتي هي نفسها مشتقة من الفعل (Tobeable) بمعنى يقدر. فالإمكانيات تعني القدرة على التعلم والتطور، وهي قدرة متأصلة في كل إنسان.

س: ما هي الأشياء التي يمكن أن تساعدك على تنمية إمكانياتك؟

ج:

- 1- الرغبة الشديدة التي تجعل من شيء ما هدف لك تسعى إلى بلوغه.
- 2- الحصول على ما يكفي من المعلومات المتيسرة للجميع ويمكن حصرها في أجزاء صغيرة عن كيفية تفوق الآخرين في أداء شيء ما أو تصرفهم حيال أمر ما على المستوى الداخلي والخارجي.

- 3- تقسيم الهدف الواحد إلى مراحل متسلسلة يمكن أن تغطي الفجوة، وتعد جسراً بين الحالة الحاضرة والحالة التي تسعى إلى بلوغها.
- 4- المضي قدماً في مضمار التقدم تجاه الهدف (عن طريق المساعدة الخارجية والتدريب أو تشجيع النفس والتدريب الذاتي).
- 5- العثور على طرق لإضفاء المتعة على كل مرحلة بحيث تكون ذات مردود إيجابي في ذاتها.

**س: ما هي الأسئلة التي إذا أردنا اختبار الواقع أن نسألها لنفسنا إذن؟**

ج:

يمكنك أن تسأل نفسك السؤالين الآتين:

- 1- ما الذي اجتاح لحدوثه لكي أنجح في عمل ذلك؟
- 2- ما الذي يجعلني أعتقد أنني لا أستطيع أن أقوم بذلك؟

**تدريب عملي:**

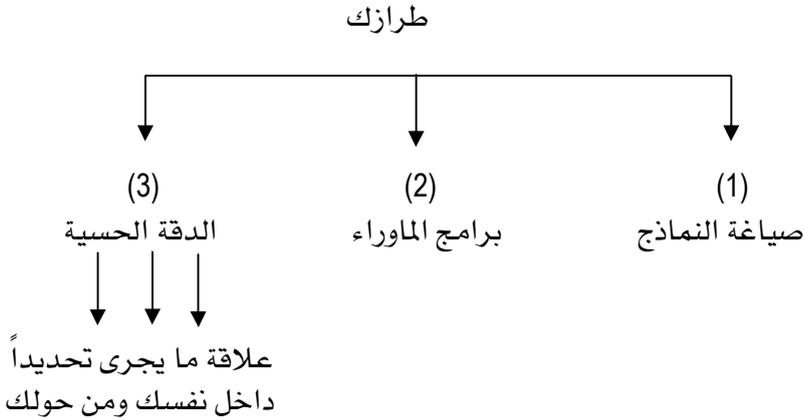
- 1- تخير هدف من أهدافك التي لم تحقق فيها إلا القليل من النجاح أو التي لم تحقق فيها أن تقدم. واسأل نفسك:
  - ما الذي يمنعي من تحقيق هذا الهدف؟
  - ما الذي سوف يحدث إذا حققت هذا الهدف؟
- 2- اعد قائمة بكل القضايا العملية والعاطفية التي تحول دون تحقيق هذا الهدف.
- 3- دون في قائمة ما سوف تشعر به من أحاسيس وما تنتظره من توقعات حال إنجاز نتائج هذا الهدف.

**2- المكون الثاني: طرازك**

- ستحصد مزايا هائلة عندما تتعرف على نفسك، وطرقك المميزة في العمل.
- إن الأنماط الذاتية المميزة لك ستكون في وضع يسمح لك بأن تستثمر مواطن قوتك وأن تتخلى عن كل ما يعوقك ويصيبك بالضعف. وعندها سوف تكون أكثر قدرة على التعرف على المجالات التي يمكن أن تفيدك من خلال المزيد من التعلم.

س: ما هي أبرز أدوات اكتشاف طرازك الشخصي وتقييم مدى كفاءته ونقاط ضعفه؟

ج:



س: كيف أستطيع أنا وأنت أو هم أن يعقلوا كذا؟

ج:

أنت تحتاج إلى رسم طرازك الذاتي.

### تدريب: طرازك الفريد

• دون بعض الملاحظات عن نفسك والقائمة التالية ستمنحك بعض الأفكار لكي تبدأ:

- أنا بالفعل أجد كذا .....
- أجد أنه من السهل أن .....
- عندما تكون أمامي مهمة فإن الطريقة التي أقدم بها على إنجازها هي .....
- أجد أنه من الصعب أن .....
- أحب كذا .....
- أخلق بشأن كذا .....
- لا أجد كذا .....
- امتدحني الآخرون بسبب كذا .....

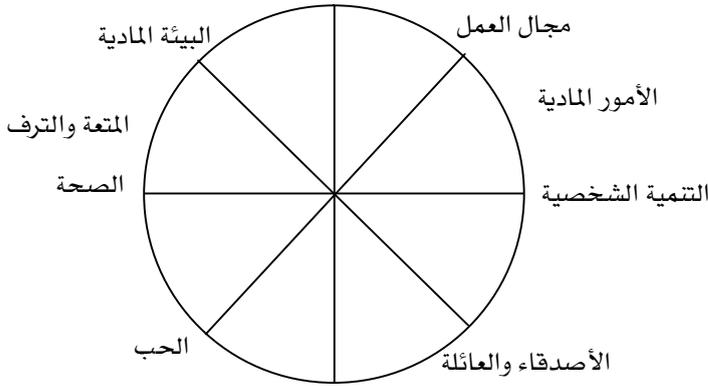
س: تعرف على الكيفية التي يمكن أن تحدث بها بعض المواقف في المستقبل القريب. ارسم تصوراً مختلفاً لكل استجابة مختلفة تكون ناتجة لمقام الأول من اعتباراتك الذاتية؟

### 3- المكون الثالث: توازنك الشخصي

تمرين: ارسم عجلة حياتك

إذا كان مركز العجلة أو الإطار هو (صفر) والركن الخارجي (10)، فعليك برسم خط عبر كل فئة تعكس درجة رضاك عن كل ناحية من نواحي حياتك في الوقت الحالي.

#### بيان مفصل - عجلة الحياة



في عالم مثالي قد يتماشى التوازن والإشباع مع بعضهما البعض، وهذا يعني أنك سوف تحصل بلا شك على رقم (10) في كل مجال من مجالات حياتك. ولكن الحقيقة على أرض الواقع تبدو مختلفة عن ذلك. لذا كن موضوعياً وتذكر أن هذا رسم بياني يمثل حقيقة حياتك في الوقت الراهن.

## إجراءات التغيير في ميزان حياتك:

- 1- سل نفسك: ما الذي أريده؟
- 2- والآن، تحقق من الأمر وسل نفسك: هل هذا هو بحق ما أريده؟
- 3- سل نفسك: ما الشيء الذي لا أعيره إلتفات في حياتك الآن؟
- 4- سل نفسك: ما أسهل خطوة يمكنني اتخاذها الآن أو اليوم أو هذا الأسبوع في الاتجاه الذي أرغب فيه؟
- 5- اقطع عهداً على نفسك بوجوب مراجعة ميزاتك الشخص من آن إلى آخر. سواء كانت أم لم تكن هناك تغذية استرجاعية توحى لك بأنك بحاجة إلى ذلك.

### 4- المكون الرابع: عالمك

أنت نظام يحيا في ظل عالم من الأنظمة  
(جوزيف أدكونور، ايان ماكديروت: التفكير في الأنظمة)

### تدريب:

- 1- خذ مثال من الماضي لم تمض فيه الأمور وفق رغبتك أو كما توقعه.
- 2- فكر فيما حدث ولكن من وجهة نظر الأنظمة الأخرى ذات الصلة بالحدث وذلك على المستوى الخارجي مثل الأسرة، الأصدقاء، الزملاء، والمستوى الداخلي مثل الصحة والحالة العقلية.
- كيف تفاعلت هذه الأنظمة المختلفة وأثرت على بعضها البعض؟ ومع أخذ هذه التفاعلات في الاعتبار، كيف يمكنك أن تتصرف حيال نفس الموقف بشكل مختلف إن تكرر في المستقبل؟

### 5- المكون الخامس: ذاتك

#### (1) استثمار شخصك:

فكر في كم الاستثمار الذي توجهه لنفسك من خلال الطرق التالية:

- الوقت المخصص لنفسك.
- الاسترخاء.
- الحافز الجديد.
- الهدايا وألوان الأطعمة.
- المرح
- الأنشطة الترفيهية خارج العمل.
- أداء الأشياء التي فيها.
- قضاء الوقت على الأشخاص الذين تحب البقاء معهم.
- الشناء على نفسك.
- تقدير تفردك
- الاحتفاء باحتياجاتك.

## (2) التدريب الذاتي؛

لكي تنجح في تدريب نفسك بشكل أكثر فاعلية يجب أن تضع في اعتبارك النقاط الآتية:

- ما أكثر شيء تجيد فعله بنفسك؟ كيف تفعل ذلك؟
- ما الأشياء التي تبدو أقل تمرساً عليها؟
- كيف يمكن أن تساعدك الخطوة الأولى على أن تصبح أكثر تمرساً؟
- ما أول تحسن يمكن أن تقدم عليه ، ومن ثم تقوم بتدريب نفسك بناءً على ذلك؟
- ما الذي يمكن أن تقوم به بعدها؟

**س: ما معنى كلمة تقدير الذات التي تسمع عنها كثيراً في علم البرمجة اللغوية العصبية؟**

ج:

كلمة تقدير باللغة الإنجليزية (Esteem) مشتقة من كلمة لاتينية الأصل هي (aestimare) بمعنى: **اختفاء القيمة على شيء ما**. وعلى ذلك كلمة تقدير الذات من الناحية اللفظية تعني **القيمة التي تضيفها على أنفسنا**.

## ويرتبط تقدير الذات بدراسة الموضوعات التالية:

- 1- المجاملات.
- 2- كشف المستور.
- 3- تقبل الذات.
- 4- تجربة أشياء جديدة.
- 5- ما تخبر به نفسك.
- 6- دعم تقدير الذات.
- 7- التصرف بناءً على افتراض.
- 8- التركيز على ما هو مجد.
- 9- التقييم الإيجابي للأمور.
- 10- تقبل نفسك كما هي.
- 11- بناء التعاون بين الجوانب الداخلية المتصارعة.
- 12- ماذا لو كان هناك بالفعل خطأ ما؟
- 13- كيف تحب نفسك أكثر؟!
- 14- ارسم صورة لذاتك وكيانك.

## نصائح لبناء تقدير الذات:

- 1- اشرع في معاملة نفسك كما لو كنت بالغ القيمة.
- 2- خصص وقت مع بداية كل يوم لكي تضبط إيقاع نفسك.
- 3- احرص على أن تضع هذه الأشياء في اعتبارك على مدى اليوم وإن تفعل شيء حيالها.
- 4- مع نهاية اليوم ابحث عن دقائق تنفرد فيها بذاتك.

## نصائح من أجل بناء تقدير الذات والحفاظ عليه على المدى الطويل:

- 1- احترس من التشويش والحذف والتعميم.
- 2- ثق في حدسك.
- 3- كن واضح بشأن ما تسعى إلى تحقيقه بالفعل.
- 4- رشح التغذية الاسترجاعية بشكل إيجابي.
- 5- ابن وضع أولي قوي.

**س: ما هي طرق وأساليب دعم القدرة العقلية إلى أقصى حدودها عند الإنسان؟**

ج:

- 1- استثمار إمكاناتك إلى أقصى حد.
- 2- المزيد من الإبداع.
- 3- تعجيل وتسريع التعليم.
- 4- تحسين ذاكرتك.

**س: ما هي المعتقدات المقيدة للقدرات العقلية؟**

ج:

- ذاكرتي ضعيفة.
- أنا لست أكاديمياً
- لقد كبرت كثيراً على التعلم.
- أنا لست مبدعاً.
- لم أكن طالباً جدياً في المدرسة.
- أنا لا أجيد الرياضيات.

**س: ما هي أكثر معوقات الإبداع شيوعاً؟ وكيف تصبح أكثر إبداعاً؟**

ج:

**أ- المعوقات:**

- الافتقار إلى الوقت.
- الافتقار لتقدير الذات.
- الخوف من أحكام الآخرين.
- الخوف من الفشل.

**ب- لتصبح أكثر إبداعاً:**

- ابحث عن الإطار الصحيح لعقلك.
- نمّ أحلامك وأحلام يقظتك.
- ضع دائماً فرضيات إبداعية من خلال أسئلة.
- عندما تقابلك مشكلة تظاهر بأن الحل التعقيدي للمشكلة ليس متاحاً.
- راقب كم النتائج المختلفة التي يمكن أن تحصل عليها باستخدام نفس الخطوات.

- اعرف القاعدة واستخدمها بمرونة.
- فكر في طرق مختلفة لإنجاز الأعمال المألوفة.
- ابحث عن الفارق والذي يصنع فارقاً.

### س: يوجد ثلاث اتجاهات في الحياة:

- 1- أسلوب الدفع.
  - 2- أسلوب الانسياب.
  - 3- أسلوب الجذب.
- يعمل معظم الناس في عالم العمل اليومي بأسلوب الدفع وهذا الأسلوب يتسم بدفع الأشياء لكي تحدث.
  - يحاول بعض الناس الهروب من ضغوط أسلوب الدفع بأسلوب الانسياب والذي يتسم بعدم وجود هدف.
  - يحاول عدد قليل نسبياً من الناس العيش بأسلوب الجذب سواء كان هذا بطريقة كلية أو جزئية. وهذا الأسلوب يتسم بترك الأشياء لكي تحدث من تلقاء نفسها دون دفع.
  - يحتوي أسلوب الجذب على موجب التشابهات الظاهرية مع أسلوب الانسياب وهي أن الشخص يفعل ما يروق له فعلة ولكن الاختلاف الجوهرى بينهما هو أن أسلوب الجذب قائم على تصور قوى يمثل القوة المحركة له .... اشرح بالتفصيل؟

ج:

يتشابه أسلوب الجذب مع أسلوب الدفع ظاهرياً في أن لهما نتائج عالية ولكن الفرق الجوهرى بينهما هو أن نتائج أسلوب الجذب العالية تتم دون أدنى جهد وهذا لا يعني أنها تتم جون أن يعمل.

ويعتمد أسلوب الجذب على تشغيل اللاوعي، ويمكن تعزيز هذا باستخدام بعض الطرق مثل:

- 1- تصور قوى.
- 2- استخدام الخيال للتفاعل مع تصورك مثل الحديث مع ذاتك المستقبلية.
- 3- التركيز على المناطق التي يمكن تميمتها في حياة الشخص بعمل قائمة يومية بالأشياء التي تحسنت.

ومع كل لحظة يحدث فيها الفعل، سيعطيك عقلك أشكال تلقائية لما ستفعله  
فإما أن تكون نبضات قوية كضوء أخضر أو مقاومة كضوء أحمر أو برتقالي.

إذن يجب أن تفعل ما تشعر بأنك تريد أن تفعله في هذا الوقت. ولكن لاحظ جيداً  
لأنك لن تتجزأ أي شيء إلا إذا كنت بالفعل في حالة من الجذب وإلا ستجد نفسك في  
حالة من الانسياق.

• إنك في حالة الدفع تدفع نفسك تجاه أهدافك، أما في حالة الجذب فإنك تدفع  
أهدافك تشدك نحوها. النتائج واحدة ولكنها في حالة الجذب بتحقيق بأقل مجهود  
وتعتمد على نشاط اللاوعي أكثر من اعتمادها على تشغيل التفكير الواعي  
الطولي.... كما بالجدول التالي:

| حالة الدفع                            | حالة الجذب                               |
|---------------------------------------|--|
| تدفع الشخص نفسه تجاه أهدافه           | تدع الأهداف تشد الشخص نحوها              |
| تؤكد التفكير الطولي                   | تؤكد تشغيل كل اللاوعي                    |
| مجهدة نسبياً (تجعل الأشياء تحدث)      | غير مجهددة نسبياً (تدع الأشياء تحدث)     |
| تؤكد التخطيط                          | تؤكد ترك الفرص                           |
| أهداف محددة وقابلة للقياس ومتميزة     | رؤية سردية ووصفية وشاملة                 |
| عندما يقل التقدم تتحسن الخطط          | عندما يقل التقدم تتحسن الرؤية            |
| (تحركها ضغوط خارجية)                  | (تحركها أحاسيس داخلية)                   |
| العوائق يصعب تجاوزها                  | العوائق يسهل تجاوزها                     |
| تعتبر المقاومة عقبة يجب التعقيب عليها | تعتبر المقاومة رسالة يمكن الاستماع إليها |

س: ما هي وجهات النظر المتقابلة (المتضادة) التي توضح فكرة تحديد الأهداف؟  
اشرح بالتفصيل.

ج:

انقسمت وجهات النظر التي تتناول موضوع تحقيق الأهداف إلى قسمين:

**القسم الأول (وجهة النظر الأولى):**

أ - يتضح باستخدام (النظرية الطولية في تحديد الأهداف) حيث ينصحك مؤيدي  
وجهة النظر هذه بأن تحدد لنفسك أهداف واضحة ومحددة لتجزئها في فترات  
زمنية متنوعة.

ب- مشكلة النظرية الطولية بالنسبة للأهداف هي أنها ترى أن الحياة هي مجموعة من المشكلات التي تحتاج إلى حلها والتغلب عليها. لذا فهذه النظرية تكون فعالة عندما تتعامل مع مشروع معين، حيث يكون من السهل نسبياً التعرف على المشكلات الموجودة به وعزلها. وعندما نتعامل على الحياة ككل، فإنك تجد قصوراً كبيراً في هذه النظرية المناوئة للمشاكل.

### القسم الثاني (وجهة النظر الثانية):

أ - تتضح بأهمية (طلب الهدف) والطرق التي يعرض بها ذلك تختلف ولكنها حتماً تحتوي على نوع من القوى العليا التي توصف "بالكون" و "الذات العليا" و "العقل اللاواعي". والفكرة أساساً تتمثل في توجيه هذا الطلب إلى تلك القوى العليا ليصبح كل دور الشخص أن ينتظر وهو على يقين من أن هذه القوى العليا ستلبي طلبه.

ب- مشكلة وعيب هذه النظرية أنها ترى المشكلات كأشياء يجب أفكارها أو الهروب منها. إن الهدف هو الواقع ويجب أن لا نسمح لأي شيء سلبي يمس هذا الواقع.

إن العامل المشترك بين كل من (النظرية الطولية) في تحديد الأهداف ونظرية (القوى العليا) المعروفة بأساليب الدفع والانسياق هو أن كليهما ترى المشكلات على أنها أعداد غير أن أحدهما ترى المشكلات ترى المشكلات على أنها أعداء يجب التغلب عليها والأخرى تعتبرها أعداء يمكن أن ننكرها ونتجاهلها. فالوسائل مختلفة ولكن الاتجاه الأساسي واحد.

س: ما هي الخطوات أو الإرشادات الضرورية اللازمة لتحقيق تصورك؟ هل تعرف هذه الخطوات؟ اشرح ...

ج:

• كي يكون لديك تصور قوي عليك باستخدام تلك العناصر الأربعة:

- 1- الأحاسيس - (محفزاتنا الحقيقية).
- 2- الكتابة - (اكتب تصورك).
- 3- التكرار - (اكتبه بانتظام).
- 4- المراجعة - (دوام على مراجعته).

• **كي تجعل التصور يجذبك إليه، قم باستخدام:**

- 1- التصور نفسه.
  - 2- الواقع الحالي (اكتبه مستخدماً نفس العناصر الأربعة).
- إذا كان تصورك يجذبك نحوه، ستجد نفسك تنجز الأشياء بلا جهد.
- العمل على تكوين تصور قوي يجذب الفرص.

• **المشكلات والمحن أصدقاء لأنها:**

- أ- النقاط التي يحدث عندها التقدم والتعلم الحقيقيان.
  - ب- تزيد التوتر بين الواقع المالي والهدف.
- تعتمد هذه الطريقة في تحقيق التصور على (تشغيل قوة اللاوعي) غير أن العقل لديه أدوات متخصصة يستطيع الاستفادة من أحدهما حينما يكون ذلك مناسباً:
- 1- التخطيط.
  - 2- التفكير الطولي المنطقي.

**س: ما هو الهدف من أساليب التدريب الذاتي؟**

ج:

(1) الهدف من التدريب الذاتي هو الربط بين وظائف كل من الوعي واللاوعي: وذلك عن طريق:

- معرفة ما يحدث.
- ثم، مد نطاق ذلك.

(2) يعمل التدريب الذاتي في تعاون مباشر مع عمل قائمة (الأشياء التي تحسنت).

(3) الأساليب التي يمكن استخدامها تتضمن:

- توجيه أسئلة لتحديد:

أ- ما يتم منها حالياً أو ما تم علمه في الماضي.

ب- ما يحدث عندما تعمل.

ج- كيف يمكن توسيع نطاق ذلك.

- التأكيد على ما حدث.

• تحديد الرسائل التي يرسلها العقل. فعلى سبيل المثال المقاومة تعطي ضوءاً أحمر.

• إعادة التحكم للعقل ثانياً للتقدم بالأمور خطوة نحو الأمام.

(4) الأسئلة المعتادة تتضمن:

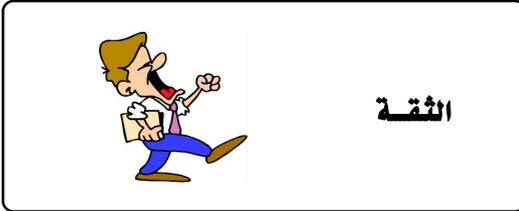
- ما الأمور التي تحسنت منذ تحدثنا آخر مرة؟
- ماذا كان يحدث؟
- هل كانت هناك أوقات أفضل من غيرها؟
- ماذا تفعل عندما تتحسن الأمور؟
- ما الذي يمكنك أن تفعله لكي تجعل هذا يحدث كثيراً؟
- إذا كانت مقاومتك للقيام بذلك رسالة قوية يبعثها إليك عقلك. فما تلك الرسالة؟

(5) بالنسبة لبعض النقاط، قم يومياً بتحديد وقت لتضيف شيء جديد في قائمة (الأشياء التي تحسنت).

س: ما هي ركائز البرمجة اللغوية العصبية؟

ج:

- (1) **الثقة:** بناء وتدعيم علاقات غير عادية.
- (2) **الطاقة:** زيادة فاعلية الهدوء أثناء الضغط العصبي.
- (3) **بعد النظر:** رسم المستقبل.
- (4) **الشجاعة:** تجاوز التوقعات.



1- الإبداع:

- أ - إذا كان أي شخص آخر يفعلها .... لا تفعلها.
- ب- آلية واحدة جيدة أفضل من مائة خطة جيدة.

2- العقول الثلاثة:

- أ - علم الأعصاب قلب الحكمة التقليدية رأساً على عقب.
- ب- العقل بداخل الأمعاء.
- ج- العقل في القلب.
- د- العقل في الرأس.

### 3- لا يجب أن يخسر غيرك كي تفوز أنت:

- أ - مرر نفسك من شرك المقارنات المستمرة.
- ب- عدم التنافس والتميز.

### 4- كن منارة، لا دوارة رياح:

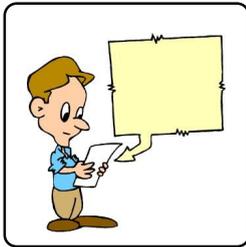
- أ - من تكون حينما لا يقدرك الآخرون.
- ب- اعرف قيمك الذاتية المميزة.
- ج- رتب مدى إجادة ترتيبك لعملك.
- د- كن واعياً بالقيم المميزة لكل شخص مهم في عملك ، وحياتك.

### 5- تجرأ على الثقة:

- أ - لاحظ ما يهم الآخرين حقاً.
- ب- ترتيب كي تظهر اهتمامك.
- ج- هل تثق بالآخرين بدرجة كافية تجعلك محل ثقة.

### 6- احترم عظمة الآخرين:

- أ - اطلب التقدير الذي تستحقه.
- ب- قدم التقدير بالاحترام الذي يستحق.
- ج- عبر عن امتنانك للآخرين حين ننظر في أعينهم.
- د- احترم كل طلب تطلبه.
- هـ- كل أسبوع استخدم ملاحظات مكتوبة كي تعترف مجهود الآخرين.



### 7- كن سريع بدون انفعال:

- أ - حتى يصبح القليل كثير.
- ب- قلل من سرعتك وانشغال بالك مع كل انحدار في مستوى الطاقة.
- ج- خذ وقفات استراتيجية وفترات راحة أساسية.

## 8- العواطف واستنفار القوى الكامنة للفرد:

- أ - خصص وقت للأشياء التي تحبها.
- ب- ما هي أكثر اهتماماتك الملحة في الحياة.
- ج- أهمية العواطف.
- د- احتفظ بمفكرة.

## 9- التعلم وحب التعليم:

- أ - كل منا موهوب بطريقة فريدة.
- ب- ما نموذج الطبيعي لإنجاز الأشياء.
- ج- ما مواهبك ومواطن قوتك الطبيعية.
- د- ما هو هدف أسلوبك الطبيعي في التعلم؟
- هـ- ما أسلوبك الطبيعي في التأثير على الآخرين؟
- و- ادعم مواطن القوة، وعالج نقاط الضعف.
- ز- أساليب جديدة كي تستخدم مواطن قوتك المحددة.
- ح- معرفة الفرق بين نقاط الضعف ونقص الموهبة.
- ط- التخلص من نقاط الضعف.
- ي- فحص كل ساعة لتستخدم المزيد من أفضل ما لديك.

## 10- دع حياتك تتحدث:

- أ - كن على يقين على أن تُحدث فارقاً.
- ب- تعهد بما سوف تفعله.... قم بأداء ما تعهدت به.
- ج- يجب أن تواصل البحث عن أفضل ما لدينا.

## 11- اهتم بالأشياء الصغيرة الصحيحة:

- أ - اعرف الأشياء الصغيرة التي تزعجك وتلك التي تدعمك.
- ب- احصل على قليل من الإلهام من مصادره المختلفة.

## 12- استمتع بحياتك:

- أ - اجعل أيامك أكثر حيوية.
- ب- رتب مواعيدك وارتباطك.
- ج- تذكر أطرف شيء حدث اليوم.

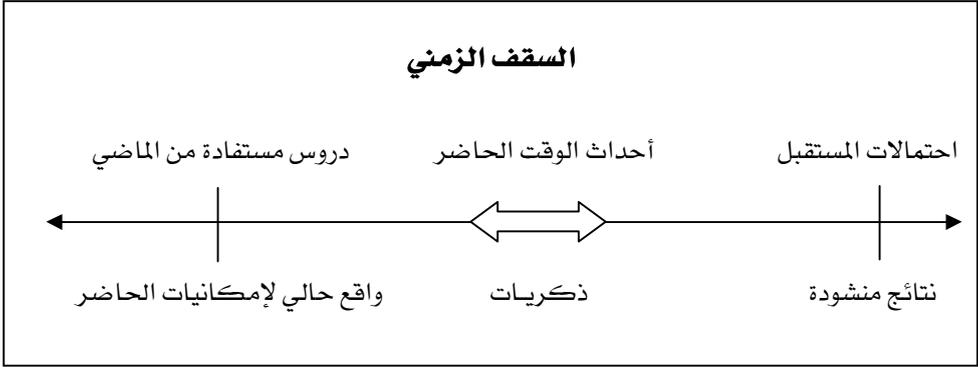
## بعد النظر

### 13- اجعل حياتك تسير مع أحلامك في خط واحد:

- أ - ما هي أحلامك الكبرى التي لا يستطيع حملها سوى قلبك؟
- ب- واظب على تنقية ذهنك كي ترى الصورة الكبيرة.
- ج- لا بد أن تتوافق أعمالنا مع أحلامنا.
- د- واصل التساؤل: لِمَ لا؟

### 14- واصل النظر إلى الأمام:

- أ - ضع سقف زمني طويل الأمد.



- ب- فكر في وضع فرص متعددة يومياً لتوسع أفقك الزمني.
- ج- توقف كل نصف ساعة كي تعرف اتجاهك وتعديل مسارك.

### 15- واجه العالم بشجاعة:

- أ - الاتجاه الجيد شيء يكتشف لا يفرض.
- ب- قم بتحديد مواقع التوتر.

### 16- أطلق لأمالك العنان:

- أ - يجب أن تنتظر أبعد من البقع التي يتركها الذباب على نفاذة العالم.
- ب- تجاوز الميل الطبيعي للمخ إلى التركيز على الأشياء السلبية الصغيرة.
- ج- تحول ولو مرة واحدة من ملاحظة الأشياء الصغيرة إلى ملاحظة الأشياء البعيدة.

## 17- عش أطول حياة مستمتعاً بروح لا تشيخ أبدأ:

- أ - العبقرية رهينة الطفولة.
- ب- استخدم حواسك كما لو كنت تستعملها آخر مرة في حياتك.
- ج- أنشء مكتبة للدعاية.

## 18- دافع عن القضايا التي لا يقبل عليها الآخرون:

- أ - لقد حدث فارقاً لهذا الشخص.
- ب- دافع عن شخص مستضعف واحد على الأقل أسبوعياً.

## 19- تعلم كيف ومتى تنسحب:

- أ - إجادة فعل لا شيء، التحرر من الشعور بالذنب.
- ب- تمرس على الاختفاء.
- ج- خطط للأمر، تفوه به، افعله.
- د- قم بإدراك الصورة الكبيرة.

بعد النظر

## 20- اختبر قوة تحملك:

- أ - ما الحياة كلها إلا معمل.
- ب- واجه ما يقف أمامك.
- ج- سر للأمام كي تواظب أي شيء تقدمه الحياة.

## 21- اجعل من المعاناة حليف لك:

- أ - مواجهة الصعاب ليست اكتشاف ولكنها شيء مكتسب.
- ب- تحليل الدلائل، والبدائل.
- ج- الإجراءات الواجب اتخاذها.
- د- مواصلة البناء من أجل المستقبل.

## 22- خبئ كرتك البلورية:

- أ - قم بعمل إطلالة على ذاتك.
- ب- لا تفترض، بل اسأل ولاحظ.

## 23- التوازن:

- أ - كن حاسم إذا دعت الحاجة إلى ذلك.
- ب- صمم نموذجك الخاص لتقديم التغذية الاسترجاعية الأكثر فاعلية.
- ج- توقف عن محاولة (إصلاح) أي شخص آخر أو (العناية) بصراعات الآخرين، فذلك ليس عملك.
- د- تعامل مع انطباعاتك ومشاعرك على أنها ملكك.
- هـ- غلب الحقيقة على التناغم.
- و- ابدأ بنفسك.
- ز- استخدم الطريقة السريع.
- ح- كيف تؤمن بقدراتك.

## 24- واصل التغلب على حدودك:

- أ - تسلق جبلك الخاص.
- ب- تحرك للجوانب، وللخلف.
- ج- استمع إلى إيقاعك الداخلي.

## 25- اهتم كما لو كان كل شيء يعتمد على اهتمامك:

- أ - ما يخرج من القلب يمس القلب.
- ب- اهتم أكثر مما يجب.
- ج- واصل اتخاذ إجراءات تؤكد أنك تبدي اهتمام.

## 26- خلاصة ومحصلة التجربة:

- أ - ماذا سوف تكون بصمتك الفريدة على العالم؟
- ب- لتكن مهندساً يواصل كشف الإمكانيات الكامنة في البشر.
- ج- الهدف من طريقك أكبر من المكان الذي يؤدي إليه.
- د- حدد لنفسك واجبات يومية.
- هـ- واصل التساؤل: ماذا يعني أن تكون إنسان ناجح؟
- و- استفد من وقتك دائماً.



س: ما هي الحالة؟ اشرح.

ج:

## 1- ما المراد بالحالة؟

- إنها الوضع الذي تكون عليه عند لحظة من اللحظات .... وهي تشمل:

- ما يجري على مستوى عقلك ... أي نشاطك العصبي.
- ما يجري في جسدك وبأي معدل... أي تجربتك البدنية ومستوى نشاطك.
- ما تشعر به، أي عواطفك.
- فيما وكيف تفكر، أي نشاطك الذهني.

أنت دائماً في حالة ما على الرغم من أنك قد لا تكون مدركاً لذلك في كل الأوقات، كما أن حالتك تتغير أيضاً تبعاً للتغيرات الخارجية أو الداخلية.

## 2- ما الذي تفعله للحالة؟

إنها تؤثر بعمق على الكيفية التي تشعر وتتصرف بها. وقد يكون الإنسان في حالة من النشاط الذهني أو عمق التفكير. وقد تزيد من صعوبة إنجاز شيء ما. أو قد تكون مناسبة تماماً لما ترغب في عمله.

## 3- أمثلة يومية للحالة:

- الشعور بالقلق قبل إجراء اختبار القيادة أو أي اختبار عمل.
- الشعور بالهدوء (أو الذعر) قبل الموعد النهائي لإنجاز مهمة ما.
- تأمل المشكلة عقب وقوع الحدث.

## 4- فكر في استخدام الحالة:

- عندما تكون أنت أو شخص آخر في حالة ما. ما هي حالتك الحالية؟ وما هو الحال الأفضل الذي يمكن أن تكون عليه؟ تذكر أنك تستطيع أن تغير حالاتك وهناك عدة طرق لذلك مثل استخدام المثبتات، وإعادة التأطير، ومحاولة القيام بشيء مختلف، وممارسة الرياضية وغير ذلك الكثير.
- عندما تريد أن تكون على أهبة الاستعداد لأداء شيء ما. ما هي عناصر هذه الحالة؟ وكيف يمكن أن تستحضرها أو تعيشها؟
- كلما أردت أن تزيد من فاعليتك، استرجع حالتك في وقت مسبق إن استطعت.

## 5- كيفية استخدام الحالة أو تغييرها:

يجب أن تتعرف على حالاتك المختلفة وابدأ بملاحظة الكيفية التي تتعايش بها مع بعض التجارب أكثر من الآخرين. عندما تكون في حالة غير مرضية أو غير مناسبة للموقف، واعمل على تغيير حالتك الفسيولوجية، قف أو مارس تمارينات الاستطالة أو تحرك بسرعة أعلى أو أقل. إن الحالة الفسيولوجية هي أحد أسهل الجوانب التي يمكن تغييرها في الحالة. وحتى مجرد تسجيل الحالة التي تشعر بها بعد بداية للتغيير. سل نفسك عن المسببات التي تبعث فيك هذه الحالة.

### تمارين

#### تمرين (1): التغيير.

- في نهائية اليوم، اجلس مسترخياً وأمامك ورقة (أو حاسوبك الخاص) وسل نفسك: ما أفضل شيء حققته اليوم؟ اكتب أكبر عدد من الأشياء التي يمكن أن تفكر فيها ولا يهم أن تكتب كبيرة أو صغيرة فمن الممكن أن تكون متنوعة بيد استطعت أن أصنع عجة بيضة "و" اليوم وجدت شركة أحلامي. وغير ذلك. (إن الممارسة اليومية لهذا التمرين سوف تساعدك على التحول من التركيز على المشكلات إلى التركيز على النمو والتقدم).

#### تمرين (2): طريقة تحديد الهدف.

- قم بتقسيم ورقة إلى عمودين، واكتب في العمود الأيسر قائمة بكل الصفات التي تعتقد أنها لا تريد أن تجدها في نفسك مثل: آخرين، وحيد، بدین، غير منظم، مريض..... بعد ذلك اكتب في العمود الأيمن عن المقابل الإيجابي لكل تلك الصفات الموجودة في العمود الأيسر مثل: سعيد، معروف، نحيف، منظم، ثري، ..... ولا تهتم بما إذا كانت الكلمة هي المقابل الموجودة في ثانية: أريد أن أكون سعيداً، ومعرف، ونحيف..... وهكذا... أهنتك... حددت لتوك بعض الصفات التي تريد أن تتحلّى بها.
- لكي ترى كيف أن عقلك يستمر في التفكير بعدما تنتهي شعورياً من التفكير في شيء ما، حاول تكرار تدريب تعيد فيه تكلمة جملة بسيطة في الفترات الفاصلة التي تتوقف فيها عن التفكير.

دعنا نختار شيء مفيد لك: اكتب أكبر قدر مستطاع من النهايات لبداية الجملة الآتية:

"الشيء الذي يمكنني فعله وقد يحسن حياتي الآن هو ....."

- السر في كتابة نهايات لجمل كهذه هو أن تكتبها بأسرع ما يمكن وتخرجها من ذهنك دون التوقف عن التفكير للحظة. ليس من الضروري أن تكون النهايات ذات معنى أو على الأقل كلها ذات معنى. كما ليس من الضروري الالتزام بعمل أي من الأشياء التي تكتبها.

### تمرين (3): التصور بعيد المدى.

اكتب هدف يمكنك تحقيقه في المستقبل في مدة تتراوح ما بين ثلاث إلى خمس سنوات. أضف واقعك الحالي وأعد كتابة الهدف بشكل منتظم وابدأ في عمل ذلك يومياً في البداية ثم على فترات ممتدة كلما شعرت بأن عقلك متعلق بالهدف.

### تمرين (4): الآخرون.

تخير مشكلة صارحتها لبعض الوقت دون نجاح. وبدلاً من التفكير في طرق للتغلب عليها اسأل نفسك: إذا كانت هذه المشكلة صديقاً يأتيني برسالة فما هي تلك الرسالة، ثم استمع إلى الإجابة وقم بإعداد نفسك لإصدار رد فعل نحوها.

### تمرين (5): لا تنتظر المستقبل لتبدأ حياتك.

كون تصورك للمستقبل. تخيل نفسك شخص قد حقق هذا الهدف. صف أي نوع من الأشخاص يكون هذا الشخص وكيف يبدو، وكيف يتصرف. الآن قف وقلد وقفة هذا الشخص ثم تحرك قليلاً واتخذ بعض الإجراءات وأنظر بماذا ستشعر. بعد ذلك استرح وعد إلى "شخصيتك" ثانية. ما الفارق الذي شعرت به عندما تظاهرت بأنك الشخص الآخر؟ بم شعرت عندما عدت إلى شخصيتك؟ وأي الشخصين تفضل أن تكون؟ هل يمكنك أن تتحول إلى الشخص الآخر لو أردت ذلك؟

### تمرين (6): الحياة كعمل فني.

- عد تفكيرك عشر سنوات إلى الوراء. ووازن بين حياتك آنذاك وحياتك الآن. ضع قائمة ببعض الاختلافات التي طرأت على حياتك الآن. أي من الاختلافات حدث نتيجة للتخطيط المدروس وأيها حدث بشكل طبيعي دون تخطيط؟
- تخيل نفسك وقد عدت بحياتك عشر سنوات إلى الماضي. واكتب ما كنت ستحب أن تكون عليه حياتك بعد عشر سنوات إلى اليوم. كيف يختلف تصورك هذا عما تسير عليه حياتك الآن؟ لو كنت كتبت هذا منذ عشر سنوات، فما القرارات التي كنت ستتخذها بشكل مختلف عما اتخذتها؟ (تذكر أن عدم فعل أي شيء يعد قراراً في حد ذاته).



## (1) المثبتات

### 1- ما هو المثبت؟

- هو أي حافظ يغير من حالتك.
  - يمكن أن يشمل المثبت أي نوع من المعطيات الحسية سواء البصرية أو السمعية أم الحركية أم الشمية أم التذوقية.
- إن حالتك تتشكل وفقاً للتجربة الحسية ومن ثم تتفاعل معها على المستوى الفكري والسيولوجي، فإن أحدث المثبت أي تغيير في أي مجال من المجالات السابقة فسوف تتبدل حالتك.

إن سلوكك يمكن أن يكون مثبت للأخرين، أي أنه قد يحفز استجابات معينة لديهم، فعلى سبيل المثال هب أنك من ذلك النوع الذي يميل إلى الانسحاب عندما يفيض عليك موقف دفاعي. قد يشعر ذلك الآخرين بإهمالك لهم مما قد يثير صفتهم أو ألمهم. وسيؤثر ذلك بالطبع على رد فعلهم ومعاملتهم لك. مما سوف يعود بدوره ليؤثر على شخصيتك أنت كذلك. وهكذا تتولد سلسلة من الأفعال وردود الأفعال. (وتطلق البرمجة اللغوية العصبية على هذه السلسلة اسم الحلقات المترابطة).

### 2- ما الذي يفعله المثبت؟

المثبت يثير رد فعل معين أو ذكريات محدودة، وقد يضعك في حالة من النشاط الذهني أو الجمود الذهني.

### 3- أمثلة للمثبتات اليومية:

- 1- تذكر الأوقات التي كنت فيها في أفضل حالتك، مما يفعمك بالطاقة والسيطرة والتأهب لمواجهة أي تحد جديد.
- 2- مجرد استنشاق رائحة القهوة الطازجة يمكن أن ينعشك وينشطك ذهنياً.

#### 4- فكر في المثبت:

- عندما تجد نفسك في حالة سيئة فجأة، حيث يجب أن تتبين ما إذا كان أحد المثبتات قد تفجر بداخلك.
- عندما تجد نفسك تستجيب على نحو يذكرك بأحداث ومشاعر الماضي.
- عندما ترغب في تنشيط ذهنك.
- عندما تتوقع أن نصيفك أحد المواقف تحت وطأة التهديد أو الضغوط.

#### 5- كيفية استخدام المثبت:

- ابدأ في ملاحظة المثبتات البيئية مثل بيتك ومكان عملك. هل يشكر المناخ العام والأثاث والتصميم الداخلي بالراحة التي تدفعك إلى بذلك أقصى جهد في عملك؟ إن لم يكن الحال كذلك، فهل هناك بعض المثبتات التي يمكنك تغييرها.
- تذكر أفضل حالات صفاتك الذهني والإبداعي، وفي هذه الأثناء حاول خلق مثبتك الحركي الخاص كأنك تضم السبابة والوسطى معاً في كل مرة تسترجع فيها هذه الحالة التي كنت فيها في أفضل حالاتك. كرر لك عدة مرات إلى أن تربط بين الحركة المختارة والحالة التي تريد أن تربطها بهذه الحركة بوصفها مثبت.

#### الخلاصة:

- 1- تساعد تقنية التثبيت على إيجاد استجابات مختلفة من خلال استخدام الارتباط الشرطي، وهي معنية على المدخل السلوكي للتعلم الذي ينص على أن الاستجابة يمكن أن تكون بالارتباط.
- 2- التثبيت يتضمن عملية ربط بين مثير واستجابة، وعلى ذلك فإن لمس كتف شخص ما عندما يكون مبتسماً يمكن أن يقوده في المستقبل إلى الإحساس بشعور طيب عند لمس كتفه بنفس الطريقة. وعلى نفس المنوال فإن تكرار استخدام نبذة سلبية أثناء الحديث يمكن أن تستثير لدى الشخص توقعاً بالانتهاء.
- 3- تقنية التثبيت تفيد في مساعدة الشخص ليظل في حالة عاطفية إيجابية (حالة هدوء أو انشراح) ويمكن أن تستخدم أيضاً لإحداث تأثير جيد في موقف علاجي.



## فلاش

عرف "ريتشارد باندلر" عملية التثبيت بأنها:

إحداث مزاججة فيما بين أحد المشيرات ومجموعة من الاستجابات القابلة للتنبؤ بها إلى حد كبير.

## (2) الارتباط والانفصال

### 1- ما معنى الارتباط والانفصال؟

- إن كنت ممن يرتبط بكل لحظة وينخرط في كل تجربة، فهذا يعني أنك ترتبط ارتباط كلي.
- إن كنت تفصل في كل لحظة فسوف تتفصل عن التجربة وسوف تنظر إليها من بعد وكأنك تراقب نفسك من مسافة بعيدة.

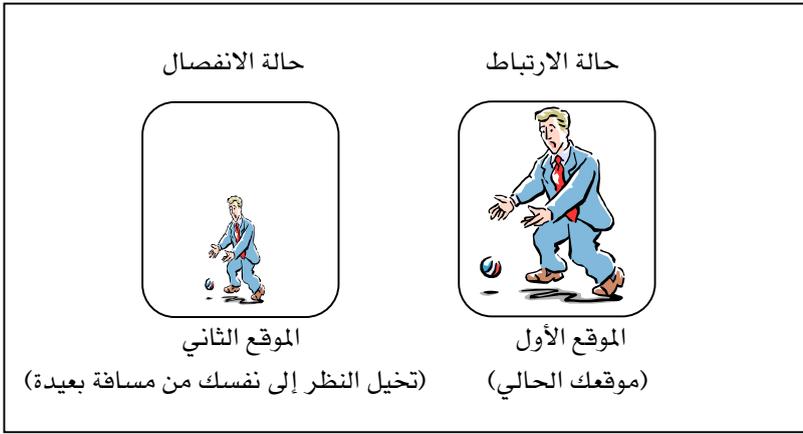
الارتباط، والانفصال هما آليتان أساسيتان  
من آليات التشفير.

الارتباط بالتجربة = الحضور الكامل  
المشاعر في حالة خمول = الانفصال

### 2- ما الذي يفعله الارتباط أو الانفصال؟

- 1- عادة ما يستخدم البعض عبارات تشير إلى الموقف أو الموقع مثل: (إذا كنت في مكانك) ..... أو ..... (إنني أستطيع فهم وجهة نظرك). وفي الواقع نجد أنه ليس من السهل دائماً فهم كيفية التفكير أو الشعور أو التصرف لدى شخص آخر، وتقدم تقنية المواقع الإدراكية طرق لتحقيق هذا التحول في الإدراك.

2- هناك سلسلة كاملة من (المواقع الإدراكية) في البرمجة اللغوية العصبية، اثنان منها رئيسان، بالإضافة إلى مجموعة من المواقع الفرعية، يضيف "الموقع الأول" أسلوب الشخص تجاه وجوده في الحياة، حيث يكون أكثر تشبهاً بذاته وغالباً يخضع لمشاعر قوية. وفي الجانب الآخر نجد "الموقع الثاني" الذي يعبر عن الانفصال عن الذات والقدرة على ملاحظتها من منظور من مكان آخر. والمصطلحات المستخدمة في البرمجة اللغوية العصبية لوصف هذين الموقعين هي: الارتباط (للموقع الأول)، الانفصال (للموقع الثاني)، ... كما بالرسم:



### 3- أمثلة يومية للارتباط والانفصال:

**الارتباط:** عندما يخبرك أحدهم بحدث هام بالنسبة لك، فتجد نفسك في حالة بكاء أو إثارة أو سعادة لمجرد التفكير في الحدث.

**الانفصال:** رؤية نفسك وأنت تغوص تجربة ما، حيث تراقب نفسك ربما لكي تراقب الطريقة التي تتصرف بها وانطباع الآخرين عنك.

#### 4- فكر في الارتباط والانفصال:

| الارتباط   | الانفصال  |
|--|---|
| عندما تجد في نفسك رغبة في الانخراط في عمل ما أو مساعدة شخص آخر في هذا العمل. | عندما تجد نفسك أو شخص آخر يسعى للابتعاد عاطفياً أو ذهنياً عن شيء ما بغرض القدرة على التفكير فيه بشكل أكثر هدوءاً أو التفكير فيه بشكل استراتيجياً. |

#### 5- كيفية استخدام الارتباط أو الانفصال؟

- يوجد أربع طرق للارتباط والانفصال عن التجارب، يجب أن تقرر بنفسك أنسبها لكل موقف:

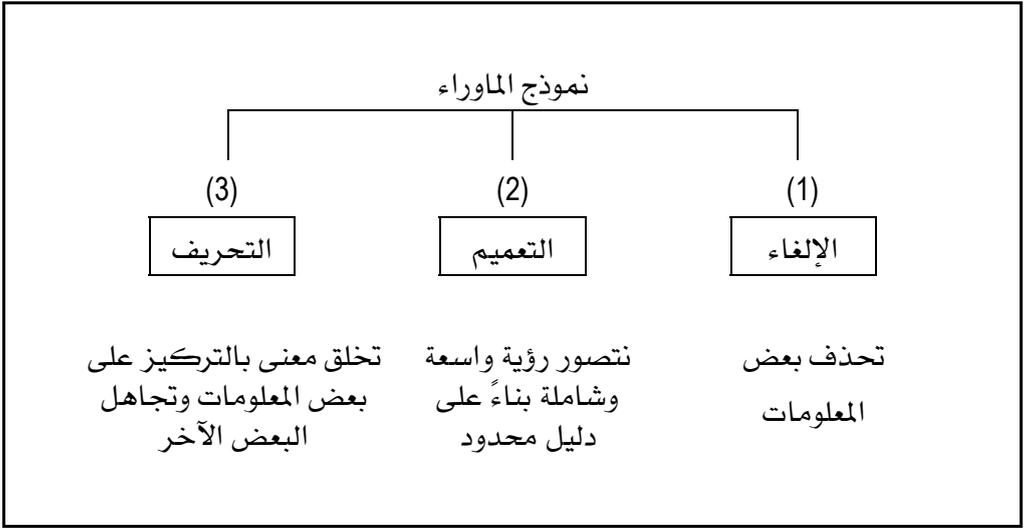
| م   | الطريقة                           | الشرح   |
|-----|-----------------------------------|---|
| (1) | الارتباط<br>التجارب<br>والإيجابية | أنت تجيد الارتباط بالمواقف الإيجابية وبالتالي تجد متعة كبيرة في ذلك. كما أنك تجيد أيضاً الارتباط بالمواقف السلبية مما يجعلك في حالة يرثى لها في أوقات أخرى. ولكنك لم تتعلم كيف يمكن أن تتفصل عن أي شيء، وبالتالي يصعب عليك أن تشكل رؤية عامة وموضوعية لأي شيء.  |
| (2) | الانفصال<br>التجارب<br>والإيجابية | أنت تجيد الانفصال عن الأشياء السلبية وبالتالي مهما حدث فأنت تملك القدرة على التعامل مع الموقف باتخاذ خطوة للوراء والنظر إلى الأشياء من وجهة نظر مختلفة. وبرغم ذلك أنت تطبق ذلك على كل شيء يجري أمامك على بعد أي أنه لا يمسك عن قرب أبداً. ولا يتفاعل معك. وينطبق ذلك على كل التجارب الإيجابية في حياتك. |

| م   | الطريقة   | الشرح   |
|-----|---|---|
| (3) | الارتباط السلبي والتجارب والانفصال عن التجارب الإيجابية | أنت على الأرجح بئس لأنك تجيد الارتباط بأي موقف بئس تتعرض له. ولأنك تتفصل عن كل الأوقات السعيدة، فهذا يعني أنك لن تشعر بها، وهذا يعني أيضاً أنك لا تملك القدرة على ملاحظة التجارب الإيجابية وفي الكثير من الأحيان لأنك لا تقترب منها أو تتفاعل على معها في واقع الأمر. |
| (4) | الارتباط الإيجابي والتجارب والانفصال عن التجارب السلبية | تستطيع أن تتفصل عن التجارب السلبية وترتبط بالتجارب الإيجابية. أنت تمتلك القدرة على معايشة تجاربها ولكنك تستطيع كذلك التراجع للخلف لتراقب الجوانب الإيجابية للمواقف التي قد تبدو سلبية للوهلة الأولى.  |

## (3) نموذج الما وراء

### 1- ما المراد بنموذج الما وراء؟

نموذج الما وراء يعني كيف أننا نميل إلى تبسيط التجربة من خلال ثلاث طرق في محاولة لاستخلاص المعنى من التجربة أو المعلومة التي وردت إلينا. وهذه الطرق الثلاث هي:



### 2- ما الذي يفعله نموذج الما وراء؟

يمنحك مجموعة متكاملة من الأسئلة لاسترجاع الأجزاء المفقودة من الموضوع، وتجرى أي تعميم غير مبرر، وخلق معان جديدة عندما تتعرض الأشياء للتشويش.

### 3- أمثلة يومية لنموذج الما وراء:

| الإيجابي  | السلبى   |         |
|---|--|---------|
| عدم ملاحظة قبح المكان المحيط<br>لأنك منهمك مع المحبوب.  | عدم الانتباه، والنسيان، وتجاهل أي<br>علامات تحذيرية تشير إلى أنك تفرط<br>في أداء شيء ما.                                       | الإلغاء |
| قدمت لتوك عرضك الأول؟ وكأن<br>جيداً، فتفكر قائلاً لنفسك: أنا<br>متمكن من تقديم العروض، سوف<br>يمنحك ذلك شعوراً جديداً بالثقة. | الشعور بأن الجميع ضدك (هل تعني<br>بالجميع حقاً؟ أي كل شخص على<br>سطح كوكب الأرض بما في ذلك<br>الأشخاص الذين لم تقابلهم أبداً؟) | التعميم |
| يشترى لك زوجك هدية مفاجئة<br>فتؤكدين لنفسك أنه يحبك.  | ترى مديرك وهو يتحدث مع أحد<br>زملائك في العمل ويضحكان<br>فتؤكد لنفسك أنهما يسخران منك.   | التحريف |

### 4- فكر في نموذج الما وراء:

- كلما تسعى لاستيضاح ما تقوله أنت أو يقوله غيرك.
- كلما أردت أن تفكر على نمو أكثر مصفوقاً.
- كلما سعيت أنت أو غيرك للتعميم.

### 5- كيفية استخدام نموذج الما وراء:

| المكون  | الشرح   | مثال  |
|---------|---|---|
| الإلغاء | إن استخدام نموذج الما وراء<br>سوف يمكنك من استرجاع<br>بعض المعلومات المفقودة<br>بطرح بعض أنواع من<br>الأسئلة. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• حين تغيب عنك المعلومة المقصودة، فإن<br/>قلت: لقد فاض بي الكيل، فيجب أن<br/>تبادر نفسك بالسؤال: بشأن ماذا<br/>بالتحديد؟</li> <li>• عندما تكون هناك مقارنة خفية رائدة.<br/>فإن قلت: لقد ازداد الوضع سوءاً، فيجب<br/>أن تبادر نفسك سائلاً: أبسط من ماذا؟</li> </ul> |

| المكون  | الشرح   | مثال  |
|---------|---|---|
| التعميم | استخدام نموذج الما وراء سوف يمكنك من التمييز بين التعميمات المختلفة وكيفية مواجهة تلك التعميمات التي تفقدك القدرة على التصرف    | <ul style="list-style-type: none"> <li>العبارات العالمية كأن يقول الشخص: أنت لا تأبه بمشاعري أبداً أبداً. أبداً؟ ولا مرة؟</li> <li>العبارات المعبرة عن العجز كقولك: لا أستطيع أن أفعل هذا. وما الذي يمنعك؟ ما الذي سيحدث إن استطعت؟</li> </ul>  |
| التحريف | استخدام تقنية ما وراء النماذج سيسمح لك بالكشف عن المعاني التي يستتبطها الناس من تجاربهم، والعمل على تنفيذ المعاني العقيمة منها. | <ul style="list-style-type: none"> <li>المعادلات المعقدة: قد يقول البعض (لا تثق في الشخص الذي لا ينظر إليك في عينك عندما يتحدث إليك). ولكن ما علاقة النظر في العين من عدمه باستحقاق الشخص للثقة؟</li> <li>قراءة أفكار الآخرين، كأن تقول: (أنت متضايق مني) ولكن كيف عرفت ذلك؟ ما الذي أفضى إليك بذلك؟</li> </ul> |

إن نموذج الما وراء يتيح لنا التساؤلات عن التوصلات التي قد تكون غامضة أو تنقصها التفاصيل وذلك في سبيل فهم أكثر وضوحاً. كما يتيح لنا تحسين قدراتنا الاتصالية لكي نكون أوضح وأكثر دقة في تعبيراتنا.

## أمثلة

**الجملة** : لقد أحسنت أداء الامتحان.

**سؤال الما وراء** : إلى أي درجة بالضبط؟

**الهدف** : توضيح مستوى الأداء.

(1)

**الجملة** : من السيئ أن تتأخر.

**سؤال الما وراء** : لماذا؟

**الهدف** : التعرض على اعتقاد الشخص بشأن التأخير.

(2)

**الجملة** : إن النظام هام.

**سؤال الما وراء** : من يقول ذلك؟

**الهدف** : التعرف على مصدر اعتقاد الشخص بأهمية النظام.

(3)

## (4) برنامج الموارد

### 1- ما هي برامج الموارد؟

هي أنماط لاشعورية لفرز وترشيح المعلومات.

### 2- ما الذي تفعله برامج الموارد؟

تمدك بطرق فورية لفرز وتنظيم خبراتك وأفكارك وسلوكياتك.

### 3- أمثلة يومية لبرامج الموارد؟

- فهم الناس.
- القدرة على تنظيم وقتك بشكل فعال انطلاقاً من وعيك بالكيفية التي يجب أن تنظم بها الأشياء داخل جدولك بدلاً من أن تفاجأ في أول الأسبوع الجديد بكم الأعباء التي يجب أن تقوم بها.
- اختبار مجال عمل يتفق مع نقاط القوة في برامج الموارد الخاصة بك.

(س): ما هي برامج الموارد الأكثر شيوعاً؟

| المكونات  | البرنامج           |
|---|--------------------|
| قد تجد نفسك مدفوع للتحرك خشية الوقوع تحت وطأة مؤثرات مؤلمة أو بعض العواقب غير المرغوب فيها.   | الفرار - الإقدام   |
| إن كان ما يدفعك للعمل هو ما يجب عمله أو ما يلزمك أدائه، فهذا يعني أن الضرورة تحتل مكانة بارزة لديك. أما إذا كان ما يدفعك هو ما يمكن تحقيقه أو البحث عما هو جديد أو ما هو مجهول فإن الإمكانية هي التي تحتل الصدارة في هذه الحالة. أما الإمكانية - في المقابل - فهي | الضرورة والإمكانية |

| المكونات   | البرنامج                                      |
|--|---|
| تقدم الكثير من الخيارات والبدائل.<br>إن الاختيار من الأمور بالغة الأهمية وستجد أن لغة الحوار في هذا السياق تدور حول الأمنيات والآمال عما يمكن تحقيقه.  |   |
| يمكنك أن تركز الانتباه على نفسك وهذا لا يعني أنك أناني، وإنما يعني فقط أنك تقيم الأحداث والأفكار بناءً على رؤيتك وتصورك الخاص في البداية.  | تركيز الانتباه (على النفس والآخرين)           |
| هذا يشبه تماماً ..... هذا يختلف عن هذا تماماً في .....   | البحث عن نقاط (التشابه - الاختلاف)            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• هناك أشخاص ينشغلون بقشور الموضوع عن اللبأب.</li> <li>• هناك من ينهمكون في رؤية الصورة الكلية الشاملة، مما يجعلهم ينشغلون عن ملاحظة كل التفاصيل.</li> </ul> (هناك حالة إلى تغطية كل الأساسيات، والحصول على رؤية متوازنة وفريق متكامل).   | حجم التجزئة المفضل هل هو الكبير أم الصغير؟    |
| <p><b>أ- العيش في الزمن</b><br/>(الماضي = الخلف ، المستقبل = الأمام)</p> <p><b>ب- العيش عبر الزمن</b><br/>(الماضي = اليسار ، المستقبل = اليمين)</p>  | التوجه الزمني: هل تعيش في الزمن أم عبر الزمن؟ |
| <p>إن كنت تحب أن تعرف ما يقوله الآخرون والكيفية التي يفكرون بها فإنك تميل إلى (الوصول إلى الخلاصة بالأخذ في الاعتبار كل وجهات النظر لحد بعيد للغاية).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب أن تدرك ما هي أساليبك المفضلة في التفكير.</li> <li>• يجب أن نتعرف على مواطن ضعف وقوة كل برنامج من برامج الماورا.</li> <li>• يجب أن نعثر على طرق مختلفة لكي توسع نطاق خياراتك وسلوكك.</li> </ul> | إطار المرجعية (هل هو داخلي أن خارجي؟)         |

#### 4- فكر في برامج الما وراء:

- عندما تريد أن توظف نقاط قوتك.
- عند سعيك لتفسير أي مشكلة في التواصل.
- عند المقارنة بين أوراق التقدم لنيل الوظائف (بالنسبة لك أو للآخرين).

#### 5- كيفية استخدام برامج الما وراء:

- ارسم صورة مفصلة للطريقة التي تتقن بها أساليبك المفضلة لتفسير الأسباب التي تدفعك إلى التصرف على نمو معين. ثم يكون صورة لبرامج الما وراء الخاصة بالآخرين من المقربين منك أو من زملائك في العمل.
- فكر في أوجه الشبه والاختلاف بينك وبينهم. كيف يمكن أن يشكل ذلك عاملاً مساعداً أو عاملاً سلبياً؟ اسع للتواءم مع برامج الما وراء الخاصة للمساعدة في بناء التقارب معهم والتأثير عليهم.

## (5) التحليل بالتباين

س (1): ما هي فكرة التحليل بالتباين؟

ج:

هو المقارنة والمباينة بين شيئين تجمع بينهما بعض الأمور المشتركة في الوقت الذي يؤدي فيه كل منهما إلى نتائج مختلفة.

س (2): ما هي فائدة التحليل بالتباين؟

ج:

يمكنك من الوصول إلى الفارق الذي يصنع فرقاً والوصول إلى العناصر الأساسية للنجاح.

س (3): اشرح أمثلة يومية للتحليل بالتباين؟

ج:

1- سمحت البرمجة اللغوية العصبية باكتشاف كيف يقوم الشخص الذي يجيد الهجاء بشكل تلقائي بالنقاط صورة لشكل الكلمات المكتوبة أي أنه يسعى لتذكر الصورة لكي يتحقق من صحة الهجاء. أما الشخص الذي يميل إلى التعامل مع المعلومات عن طريق الحواس الحركية أو السمع فإنه على الأرجح يجد صعوبة أكثر في الهجي. ولكن ما أن يتعلم هذا الشخص كيف يلتقط صورة للكلمات وكيف يتذكرها بناءً على هذه الصورة سوف تتحسن لديه مهارة الهجاء بدرجة لافتة.

2- قدمت عرض جيد بحق في الشهر الماضي غير أن عرض الشهر الحالي لم يكن بنفس المستوى وأنت مريض على تقديم عرض فائق في الشهر القادم، في هذه الحالة يجب أن تستخدم التحليل بالتباين لكي تتعرف على نقاط الاختلاف أو الفارق الذي سوف يصنع فرقاً.

#### س (4): كيف تفكر في التحليل بالتباين؟

ج:

- 1- عندما تدرك أن هناك تناقض بين شيئين يبدو أن وكأنهما متشابهان ولكن لكل منهما نتائج مختلفة.
- 2- عندما تسعى للإجابة في أي مجال من مجالات التعلم أو الأعمال أو الاتصال أو العلاقات الشخصية أو التفاعل أو التفكير الاستراتيجي أو الأداء الرياضي.

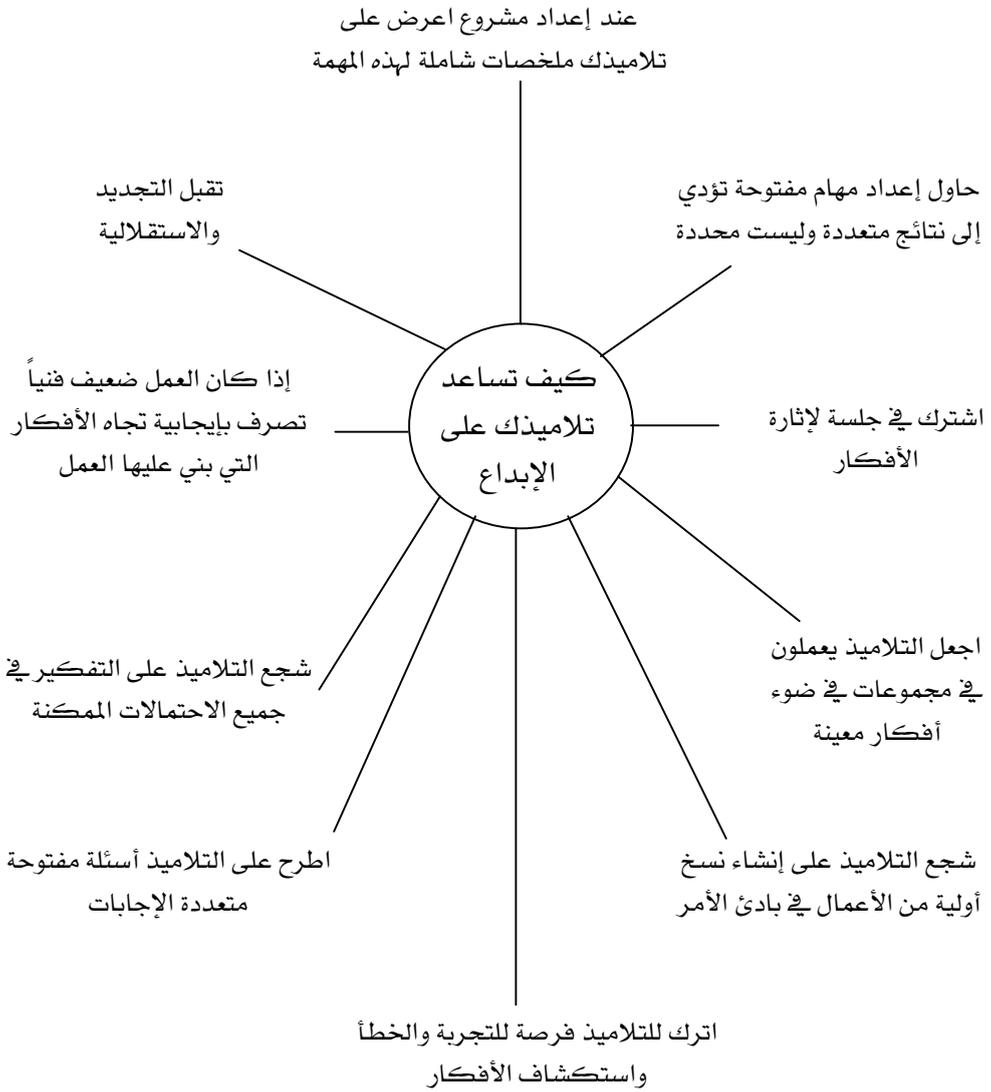
#### س (5): كيف يمكن استخدام التحليل بالتباين؟

ج:

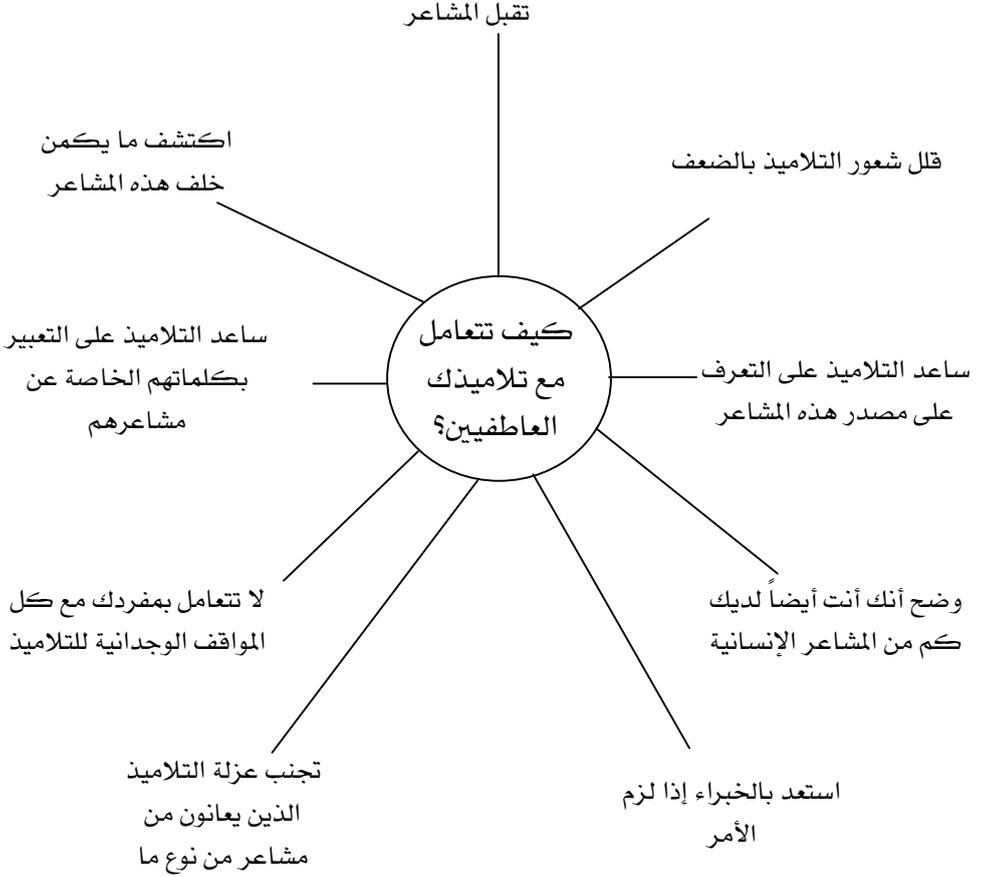
- 1- قارن وباين بين الحالات الداخلية التي تشعر خلالها أنك محدود التفكير أو جامد الذهن بالحالات التي تشعر فيها بالتمكن والنشاط الذهني المبدع حتى تتبين ملاسبات كلا الحالتين وبالتالي تملك القدرة على الاختيار والتغير من حالة لأخرى حتى تحقق المزيد من النجاح في مجالات مختلفة.
- 2- قارن بين التفاعلات المجدية والتفاعلات غير المجدية (أي على سبيل المثال بين المناقشات التي تنتهي بالجدل والأخرى التي تنتهي بالاتفاق).
- ابحث عن الاختلافات وهي نقط مضمون الحديث الذي دار وبحث تحديداً عن الطريقة التي تصرف بها الأشخاص على المستوى غير اللفظي ولغة الجسد. تابع وراقب تسلسل الحدث نفسه أي ما وقع بالترتيب. فسوف يكون لذلك مغزى كبير ومختلف تماماً.
- 3- تعلم من تجارب الماضي بملاحظة ما يسهل عليك تحقيقه والمواقف الأخرى التي تفرض عليك تحدياً أكبر ... قد تكتشف أنك تملك القدرة على الدفاع عن الآخرين، ولكنكم تعجز عن الدفاع عن نفسك، كيف هذا؟ ما الفارق الذي يصنع فارقاً في حالة؟.



## س (1): كيف تساعد تلاميذك على الإبداع والابتكارية؟



## س (2): كيف تتعامل مع التلاميذ العاطفيين؟



س (3): كيف تساعد تلاميذك على الرجوع لنفس المستوى بعد التأخر الدراسي  
الناجم عن أزمة أو مشكلة ما؟



أطلق أديسون على الـ 99 محاولة الفاشلة والسابقة للمحاولة المائة  
( الطرق التي لا يجب إتباعها لاختراع مصباح كهربائي )

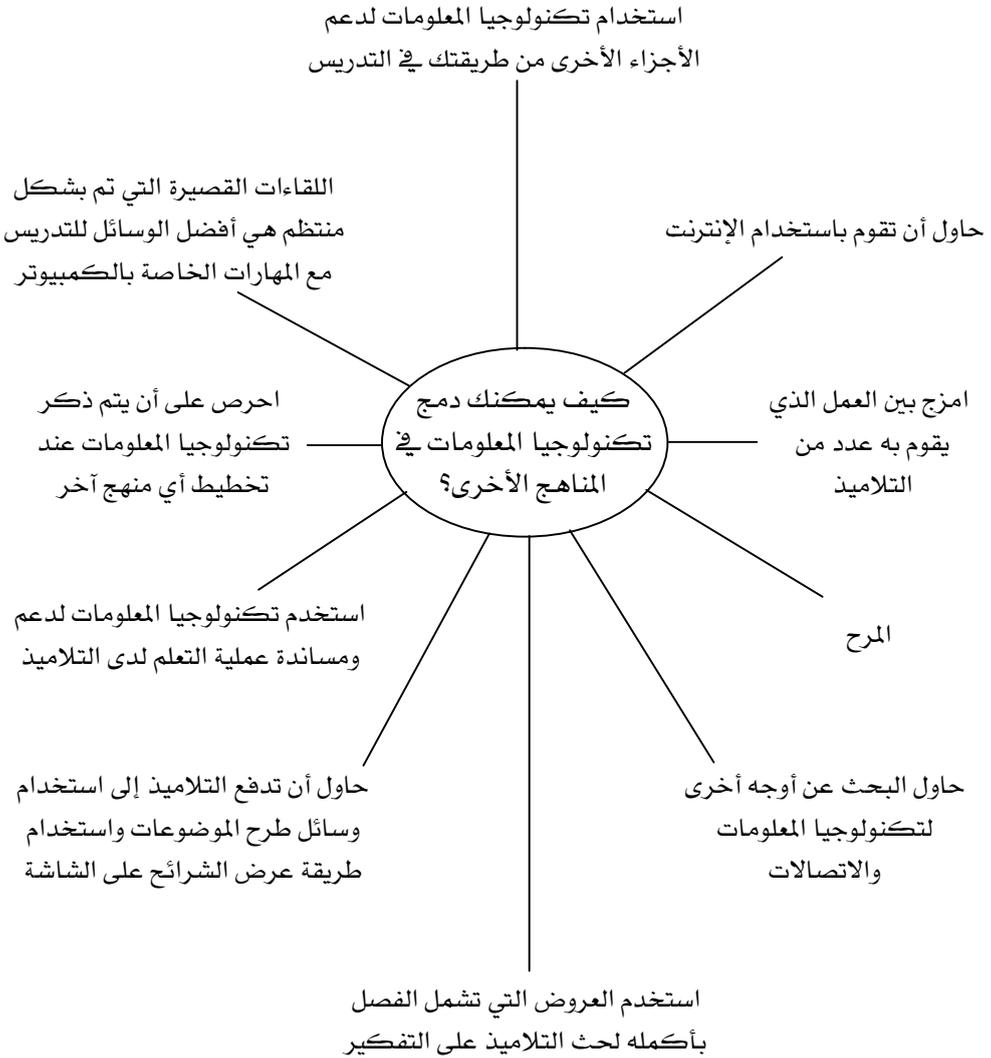
#### س (4): كيف يمكن تدريب التلاميذ على التعلم من خلال جهاز الكمبيوتر؟



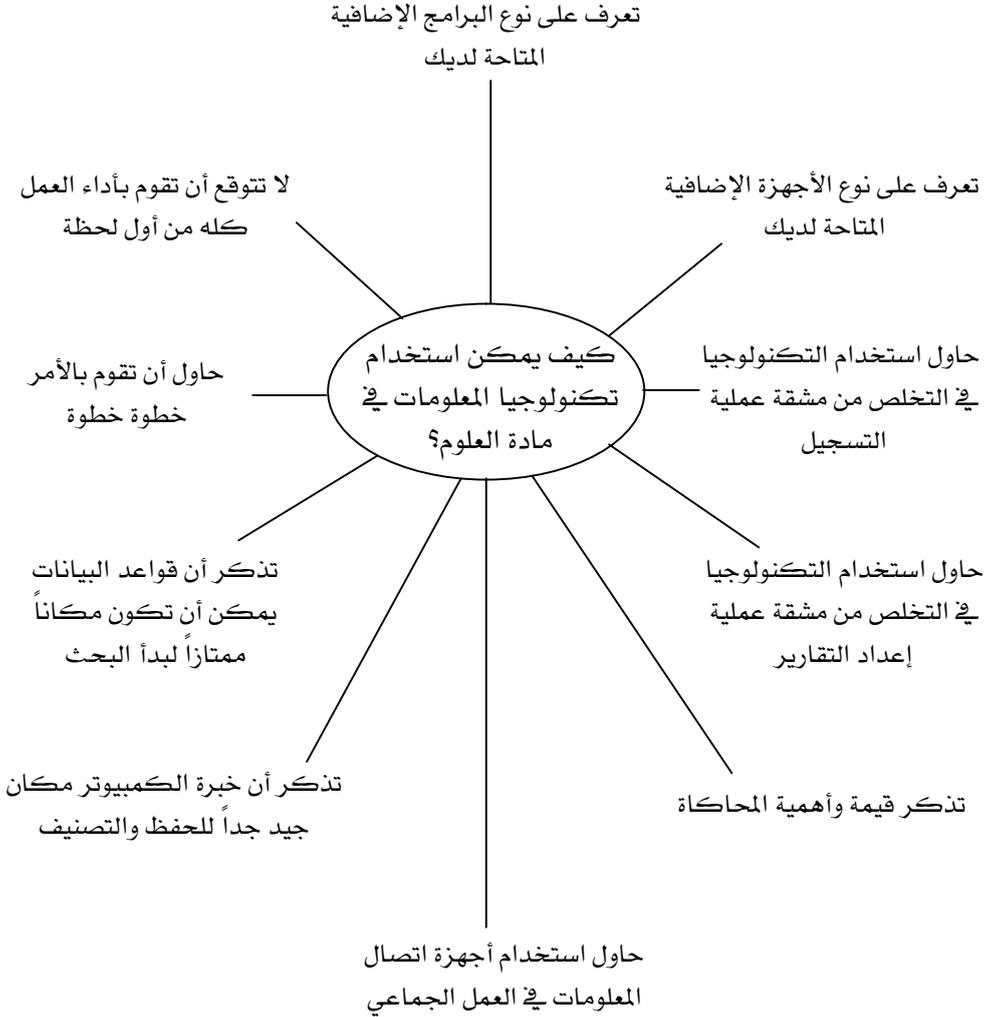
## س (5): كيف يمكنك متابعة التعلم عن طريق جهاز الكمبيوتر؟



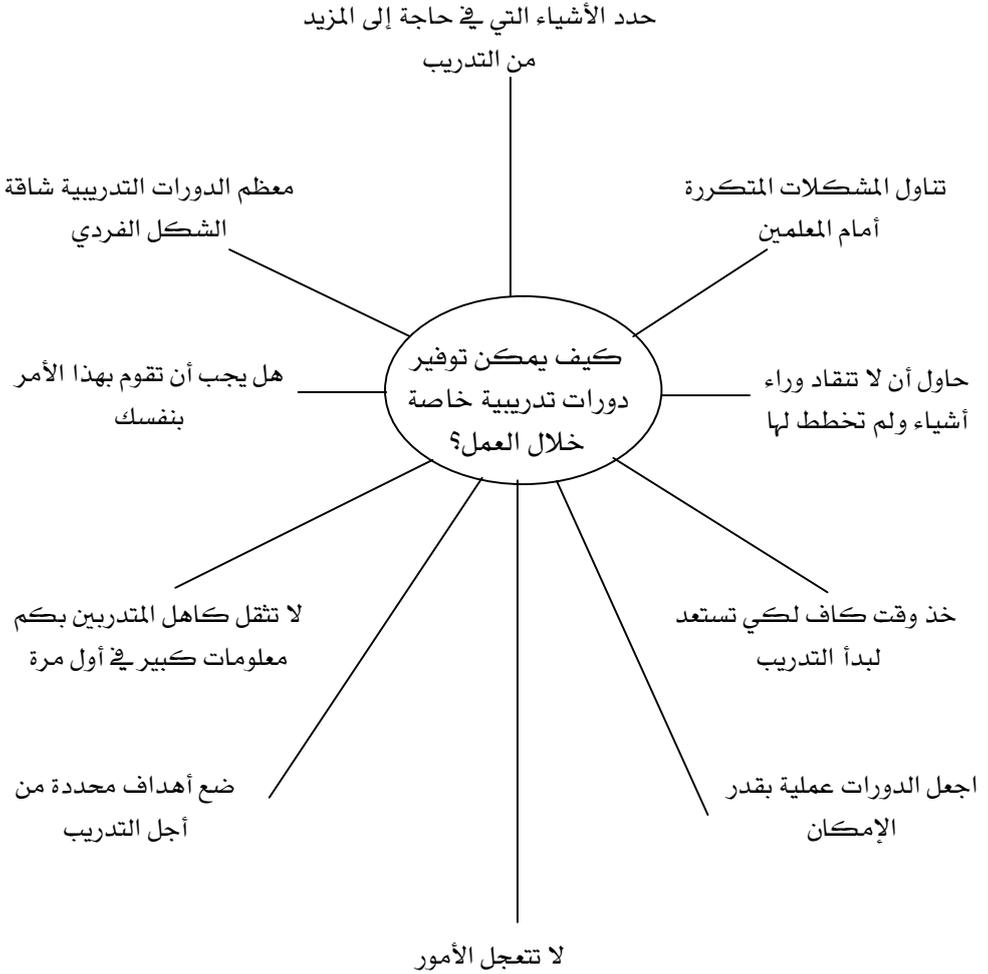
## س (6): كيف يمكن دمج تكنولوجيا المعلومات في المناهج الأخرى؟



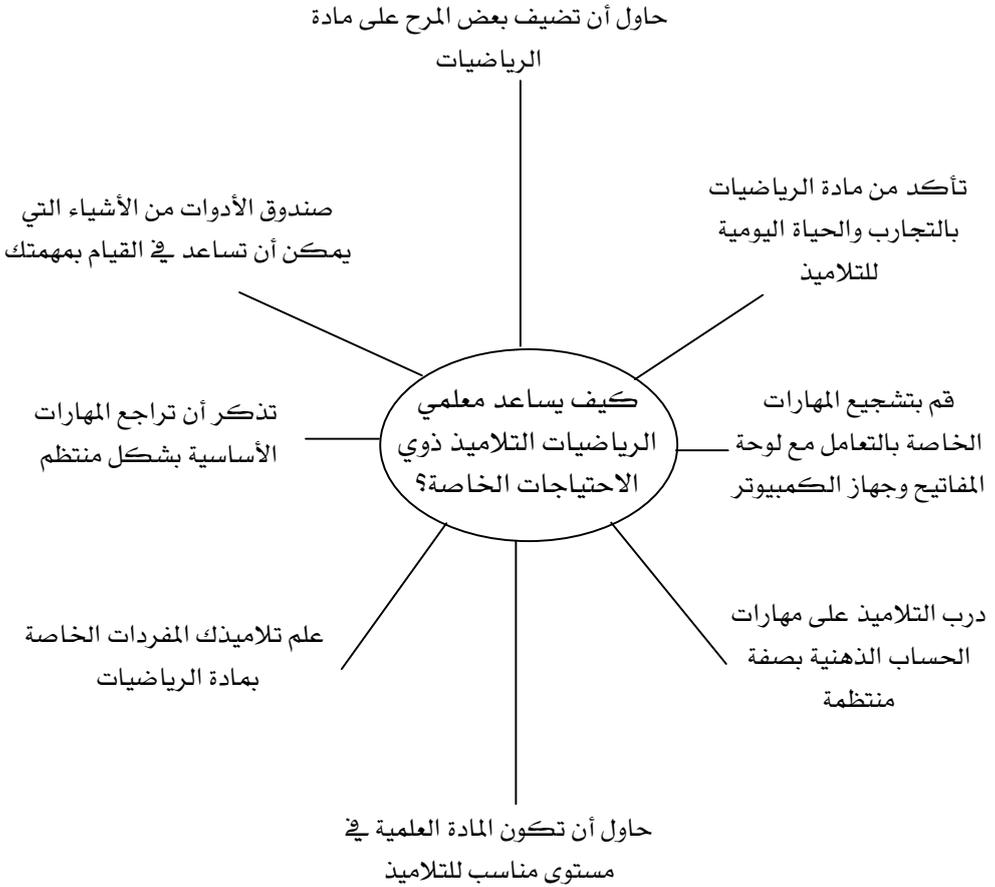
س (7): كيف يمكن استخدام تكنولوجيا المعلومات في مادة العلوم؟



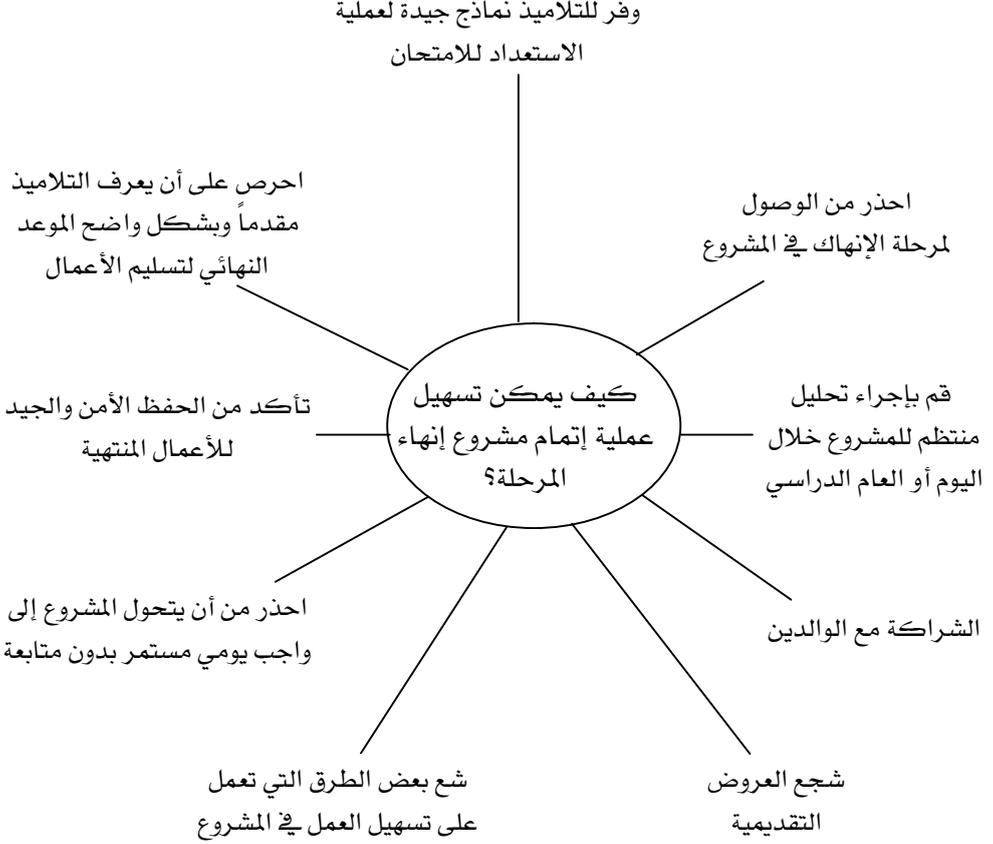
## س (8): كيف يمكن توفير وحدات تدريبية خاصة أثناء العمل؟



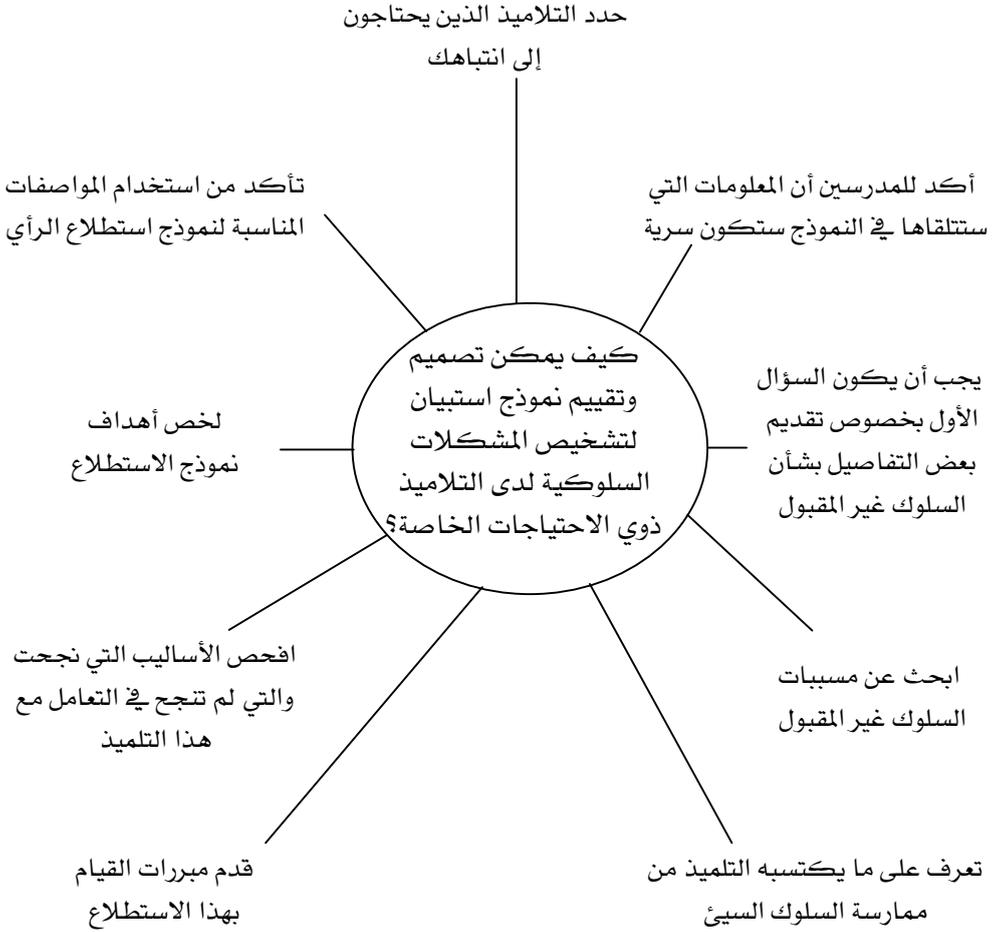
## س (9): كيف يساعد معلمي الرياضيات التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة؟



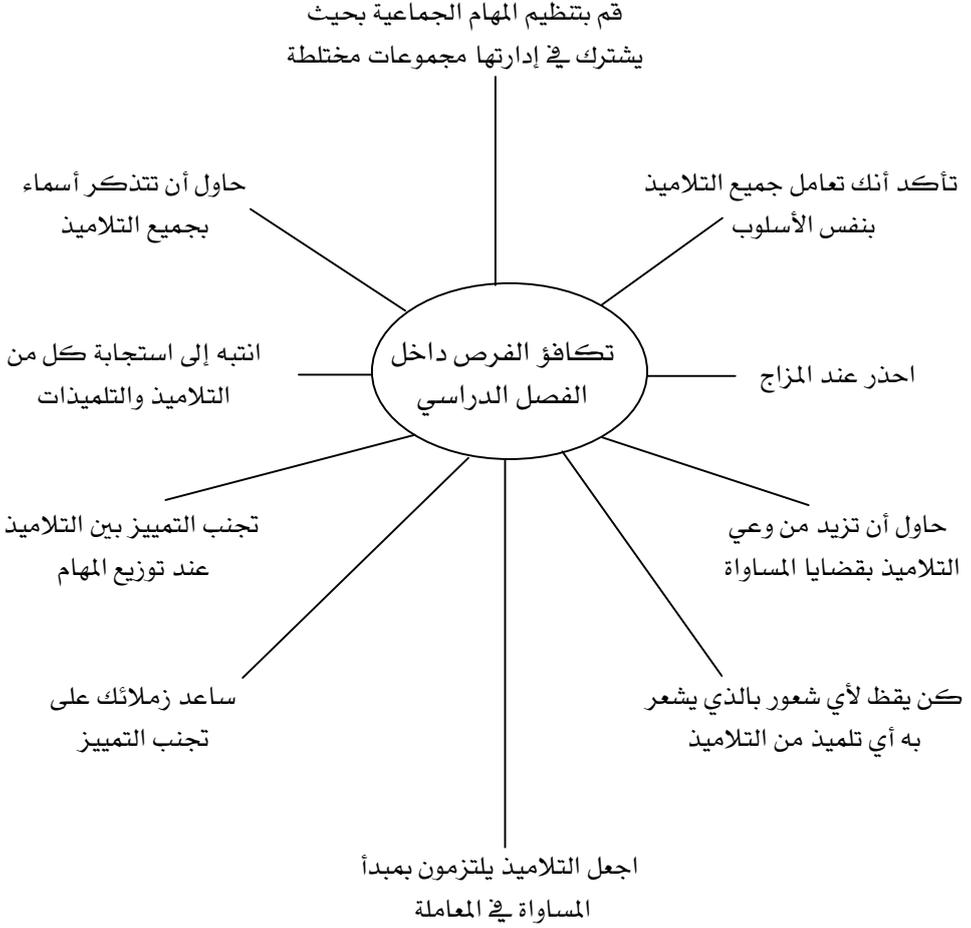
## س (10): كيف يمكن تسهيل عملية إتمام مشروع إنهاء المرحلة؟



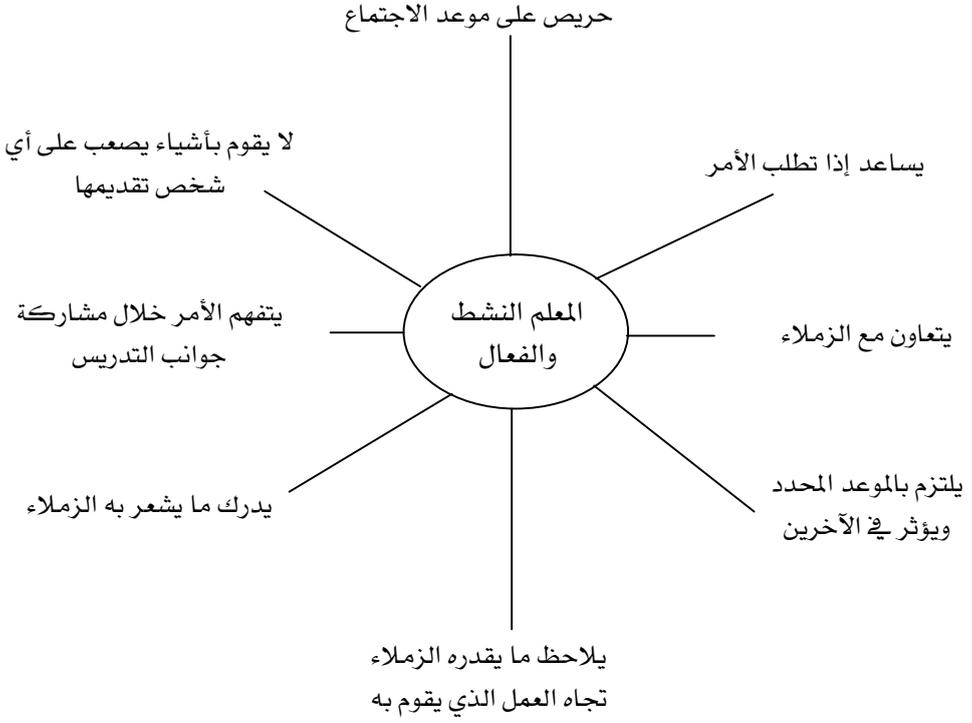
س (11): كيف يمكن تصميم وتقييم نموذج استبيان لتشخيص المشكلات السلوكية لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة؟



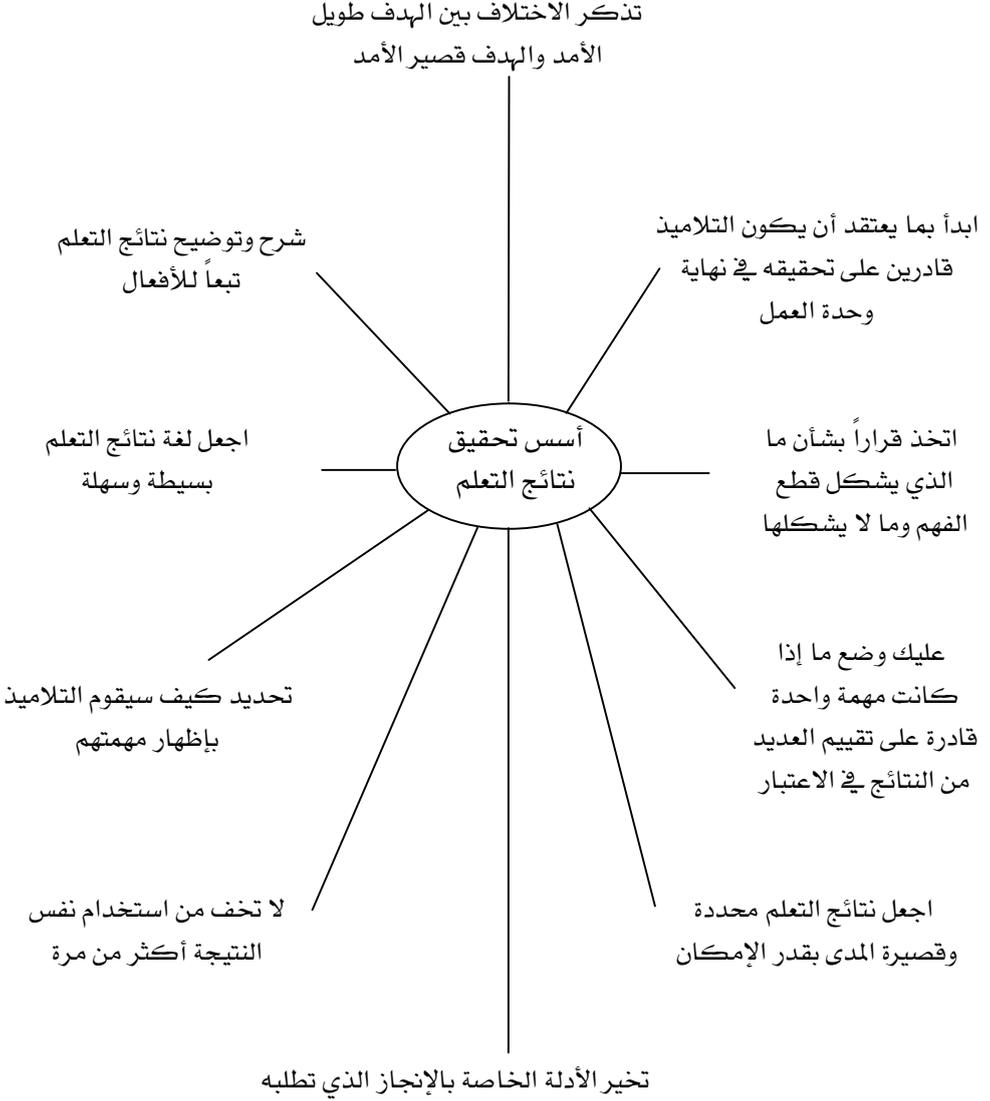
س (12): كيف يساعد المعلم عندما يريد أن يؤكد على مبدأ "تكافؤ الفرص داخل الفصل"؟



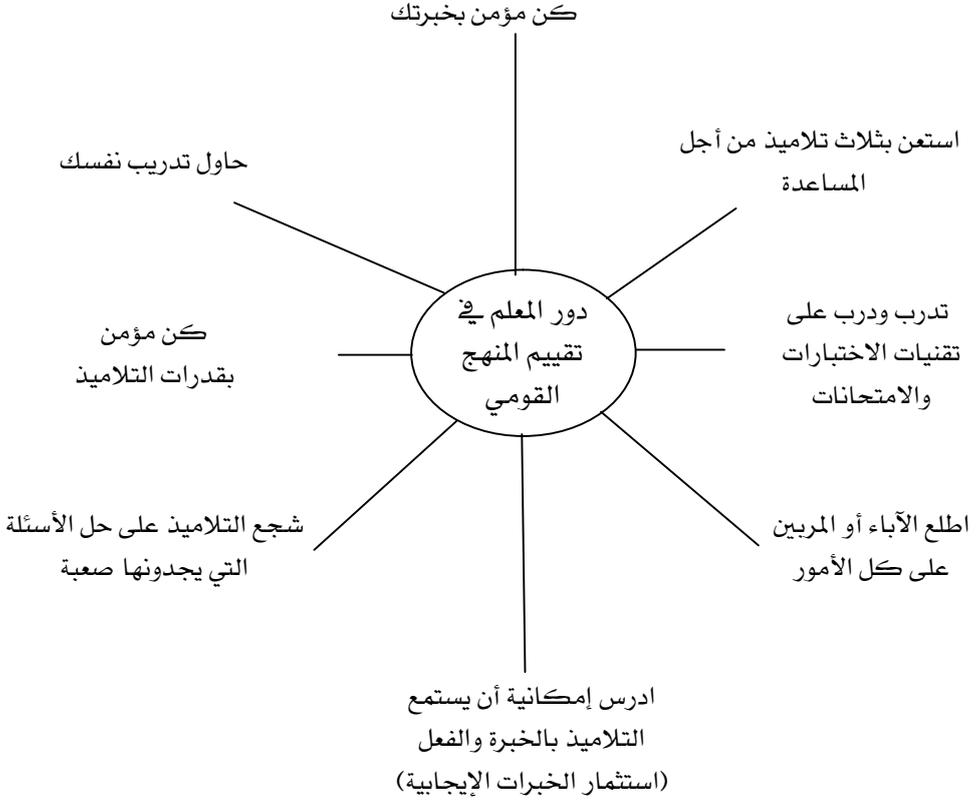
### س (13): كيف يكون المعلم زميلاً فعالاً ونشطاً؟



## س (14): كيف يمكن تحقيق نتائج التعلم؟



س (15): كيف يسهم المعلم في وضع وتصميم المنهج القومي؟



س (16): إن عملية استخدام تقرير الأداء وعناصر المستوى من المنهج القومي لتصحيح وتقييم عمل التلاميذ عمل وطني يجب أن يقوم به المعلمين. اشرح.

