

NLP

إكتشف أسرار القوة والتميز

NEURO LINGUISTIC PROGRAMING البرمجة اللغوية العصبية

الاتصال - الإدارة - التفاوض - الإقناع - الهدوء
الألفة - الإبداع - الثقة بالنفس - الإنجاز

walid samir

مقدمة

عزيزي القارئ المتدرب، عليك أن تعلم جيداً أنك على موعد انطلاق قدراتك الذاتية التي خلقها الله سبحانه وتعالى لك، والتي قد لا تعرف الكثير عنها، ستتعرف في هذا الكتاب على علم من أقوى العلوم البشرية ومن أكثرهم إثارة، هذا العلم مليء بالغموض والشفرة التي تحتاج إلى وقفات تدريبية حتى تستطيع أن تصبح ممارساً متميزاً في هذا العلم. ولا تتعجب عندما أتحدث معك بهذه اللغة المثيرة، فمن المؤكد أنك تعلم جيداً أن الإنسان في حد ذاته آية تتحدث عن نفسها داخل هذا الكون الخارجي، وأن ما يحدث داخل الإنسان لا يقل أهمية عما يحدث حولنا في الكون كله، فالنفس الإنسانية مليئة بالأسرار المثيرة، فانظر تفاعل أعضاء الجسد فيما بينها تفاعل منسق ومركب بشكل بديع وانظر إلى طريقة تفكير الإنسان وقدراته العقلية المختلفة ومشاعره وتصرفاته، كل ذلك يتفاعل في وقت واحد، كل هذا يجعلنا نفق متأملين هذا الكون الداخلي. ومن هنا كانت الرغبة ملحة في دراسة الكون الإنساني المثير من خلال هذا العلم.. علم البرمجة اللغوية العصبية، وأنا أعلم جيداً أنك بمجرد أن سمعت هذا المصطلح شعرت بحالة غريبة من الفضول لتعلم ما هذا العلم الغريب، وقد يكون الاسم أعطاك إحساساً مختلفاً بأنك شعرت مثلاً أن الاسم أكثر تعقيداً، وقد يكون لديك خلفية عن هذا العلم وترغب في الاستزادة وقد تكون ممارساً وتبحث عن الجديد، وقد يكون لديك شعوراً مختلفاً تماماً، والحقيقة أيّاً كان ما تشعر به الآن، فعليك أن تعلم أن في خلال دقائق سوف تبحر معي بجسدك وعقلك وقلبك وروحك داخل هذا البحر الأكثر إثارة ومتعة.. بحر البرمجة اللغوية العصبية. عزيزي القارئ المتدرب ليس هناك بديل يغني عن الممارسة العملية حتى تستطيع أن تقول إنك ممارس فكيف تطلق على نفسك لقب ممارس وأنت لم تمارس أي شيء مما تعلمته ولو على ذاتك. أو كما جاء على لسان أسطورة الكاراتية الراحل "بروس لي": "المعرفة لا تكفي؛ يجب أن نطبق ما نعرفه والإرادة لا تكفي؛ يجب أن نفعل ما نريده". لذلك أدعوك أن تتخذ من هذا الكتاب برنامجاً تدريبياً مستمر يبقى معك أينما كنت ولا تكتفي بقراءة الكتاب قراءة عابرة، بل خذ وقتك وتدرّب على ما به من تقنيات وتدريبات عملية سيكون لها الأثر البالغ في تغيير حياتك والوصول بك إلى الامتياز البشري وهذا هو سبب أن دعوتك في حديثي بعزيزي القارئ المتدرب حيث إن ما بين يديك ليس مجرد كتاب. عزيزي القارئ.. هذا الكتاب ليس بديلاً للعلاج النفسي أو العلاج الطبي.. لا تتخلّى عن استشارة طبيبك، كونك مؤهلاً على أي مستوى لا يعطيك الحق أن تقول إنك طبيب ولا تشجع الآخرين على التوقف عن تناول الأدوية، أن البرمجة اللغوية العصبية أداة علمية يمكنها أن تساعدك في تغيير سلوكك عن طريق التعلم وتغيير معتقداتك السلبية ومواجهة مشاعرك السلبية

المؤلف

وليد سمير

الفصل الثاني

الدعامة الأولى : النتيجة (الحصيلة)

قوة تحقيق الأهداف والحصول على النتائج المرجوة



الأهداف والنتائج

قد تظن من الوهلة الأولى أن كلمة الأهداف والنتائج وجهان لعملة واحدة ولكن بعد البحث في ذلك الأمر اتضح لنا أن هذا غير دقيق بالمرّة وأن الأهداف ليست المقصود بها النتائج والنتائج ليست بالضرورة هي الأهداف التي ترغب أن تحققها في حياتك. معظم الناس يملكون أهدافاً أو رؤية أو غاية، أنها تلك الأشياء التي يسعون لتحقيقها أو الحصول عليها. فربما تكون أنت نفسك ممن يجلسون لتدوين قائمة بقرارات محددة وكتابة أهداف محددة ولكن سرعان ما تستسلم وتنسى كل ما دونته بعد قليل من الوقت.

لهذا هيا بنا الآن لننتعمق في معنى الهدف والنتيجة وماهي حقيقة الأهداف والنتائج المرجوة، وكيف نجعل نتائجنا نتائج مرجوة وجيدة الإعداد لتصبح أهدافاً محددة يمكن تحقيقها للوصول بها إلى رؤيتك في إطار غايتك ورسالتك في الحياة.

معنى الهدف والنتيجة

الهدف : هو شئ يريد الإنسان الوصول إليه وينتهي بمجرد تحقيقه.

فمثلاً : عندما يريد شخص ما أن يشتري سيارة فهو يقوم بالتخطيط والتنفيذ والتقييم حتى يحقق هدفه ويشتري السيارة فينتهي هذا الهدف.

النتيجة : هي الأشياء التي تحصل عليها بسبب أفعالك ، وهذه الأشياء لايجب أن يكون بالضرورة شيئاً محبباً لك

حقيقة الأهداف والنتائج

أنت عندما تضع هدفاً ما سوف تبدأ في تنفيذ أفعالاً لتحقيق هذا الهدف. اليس كذلك؟ وبناءً على هذه الأفعال سوف تحصل على نتائج متعددة قد تكون مرغوبة أو غير مرغوبة نتيجة لأفعالك التي قمت بها.

فمثلاً قد تجد من يضع هدفاً ما لشراء شقة جديدة وحتى يحقق هذا الهدف سوف يدخر بعض الأموال سوف يمنع نفسه من بعض الأمور الممتعة لتوفير الأموال قد يضطر إلى أخذ قرض من أحد الأصدقاء أو من البنوك وسوف تفعل أفعال أخرى، كل هذه الأفعال سوف تجعلك تحصل على هدفك ولكن سوف تجلب لك نتائج متنوعة قد تشعر بالتعب الجسدي أو الراحة أو القلق أو قد يصل الأمر إلى أنك لن تستطيع تسديد القرض وتكون النتيجة أن تبحث عن قرض آخر وهكذا وقد تنشأ خلافات مع أقرب الناس إليك، أو قد تكون هناك نتائج إيجابية في أن تزداد دائرة معارفك وأن تصبح لك خبرة في مجالات متنوعة.

لاحظ معي أن كل ما سبق كانت مجرد نتائج منها الجيد ومنها السيئ نتيجة لأفعالك التي قمت بها حتى تصل إلى هدفك .

اجعل الأهداف والنتائج وجهان لعملة واحدة

كيف تستطيع أن تجعل نتائجك في حد ذاتها أهدافاً محددة؟ قد يكون الأمر فيه شيء من الصعوبة من وجهة نظرك حيث أنك ستقول لي لن أستطيع السيطرة على كافة النتائج، ولكني أقول لك على الأقل يمكنك التحكم في نتائج أفعالك فإنها أفعالك أنت.

كل ما عليك أن تعلمه أولاً أن الأمر لم يصبح مجرد تحديد الأهداف والسعي وراء تحقيقها ولكن لابد من الأخذ في الاعتبار أن هناك نتائج كثيرة سوف تحصل عليها نتيجة أفعالك التي تقوم بها لتحقيق أهدافك.

ولهذا فما عليك فعله ثانياً هو أن تجعل نتائجك ليست مجرد نتائج أفعال وإنما هي نتائج مرجوة أي أن تجعل نتائج أفعالك أهدافاً في حد ذاتها، وذلك من خلال الإعداد الجيد لتلك النتائج المرجوة، ومن هنا فقط يمكننا أن نجعل الأهداف والنتائج المرجوة وجهان لعملة واحدة، أما الأهداف والنتائج العشوائية ليست شيئاً واحداً على الإطلاق.

وضوح الرؤية وتحديد الغاية

الرؤية : هي ما يرى الشخص نفسه محققاً في المستقبل

هي الشيء الذي يعيش في داخله ويجري في عروقه ويسيطر على فكره وتركيزه ويعرف أنه سيقضه مهما كانت الظروف والتحديات.

هي أن يرى الشخص نفسه وهو يعيش ما يسعى إلى تحقيقه في داخله قبل أن يصبح واقع ملموس يراه الناس .

س / هل من الممكن أن تستمر الرؤية في الزمن بعد تحقيقها ؟ أو حتى بعد وفاة صاحب الرؤية ؟

الإجابة نعم .. من الممكن أن تستمر الرؤية في الزمن حتى إن لم يكن صاحبها على قيد الحياة، بل من الممكن أن تصبح أقوى بعد موته مثل ما حدث في مدينة ديزني ومطاعم كنتاكي .

الغاية : هي الشيء الذي يعطى معنى وقيمة للرؤية، ولكي يحدث ذلك يجب أن تكون الغاية روحانية لكي تصبح مستمرة في الزمن. فلو كانت الرؤية مادية وتتأثر بالمادة والمال ستكون عرضة للمؤثرات المادية التي من الممكن أن تطيح بها حتى قبل مولدها. ولكن في حالة الارتباط الروحاني تصبح غايتها مرضاة الله عز وجل فتعم عليها البركة ولا تتأثر بالمؤثرات المادية ولا حتى بعامل الزمن.

النتائج المرجوة والأهداف تصل بك إلى الرؤية وتخدم الغاية

يمكننا استخدام تشبيه لتبسيط الفكرة لديك وهو أنني أرى أن النتائج المرجوة التي تريد الحصول عليها ما هي إلا مجموعة من الطوب المجمع والمنسق بشكل جيد لعمل درجة من درجات السلالم تلك الدرجات هي الأهداف التي سوف تصعد عليها بخطى ثابتة للوصول إلى رؤيتك في إطار غايتك ورسالتك في الحياة.

من الممكن أن يكون الشخص مدركاً تماماً لرؤيته فيقوم بتقسيمها إلى أهداف ونتائج مرجوة ثم يبدأ في تحقيق كل النتائج المرجوة لتحقيق كل هدف على حده للوصول إلى الرؤية. ومن الممكن ألا يكون الشخص مدركاً تماماً لرؤيته ولكنه يعلم هدفه فيبدأ في تحقيقه عن طريق التركيز على النتائج المرجوة وإعدادها إعداداً جيداً ثم ينتقل إلى هدفٍ آخر حتى يجد نفسه محققاً لرؤيته.

أنواع الأهداف

• الأهداف الرئيسية :

هي أهداف البقاء التي يحققها الإنسان بدون وعى منه فهي تمثل الطعام والشراب والهواء والنوم والتعاملات اليومية سواء كانت عائلية أو اجتماعية أو مهنية أو مادية. هذا النوع من الأهداف يحدث تلقائياً لكي يضمن للشخص بقاؤه وأمنه فلو نقص أي منها يعيش الإنسان في مرحلة تاهب تامة فيكون كل تركيزه وانتباهه عليها حتى يكمل النقص ويشعر بالأمان.

• الأهداف قصيرة المدى :

مدتها تتراوح من ساعة واحدة إلى سنة، وهي قد تكون لغة يريد الشخص أن يتعلم جذورها أو سلوك يريد أن يتحكم فيه كالتدخين أو التخلص من الوزن الزائد أو تعليم مهنة جديدة أو تغيير وظيفة ما أو تحسين علاقة مع الوالدين أو حفظ جزء من كتاب الله سبحانه وتعالى.

• الأهداف متوسطة المدى :

تتراوح مدتها من سنة إلى خمس سنوات وقد تكون الأهداف قصيرة المدى مؤدية إليها، فمثلاً لو أراد شخص ما أن يتعلم لغة معينة فيبدأ بالأهداف قصيرة المدى فيتعلم خلال الستة أشهر الأولى بعض الأساسيات اللازمة التي تؤهله إلى الوصول إلى المرحلة التالية وهكذا حتى يصبح ماهراً في استخدامها سواء كان ذلك بالتحدث بها بطلاقة أو بالكتابة بها بمهارة. وقد تكون الأهداف قصيرة المدى لشخص ما أنه يريد الحصول على درجة الامتياز في الجامعة في سنة التخرج فيبدأ في وضع أهداف قصيرة المدى لكل سنة دراسية خلال الستة أشهر الأولى في تقسيم المواد الدراسية وتحديد درجة مئوية لكل مادة في كل سنة دراسية حتى يصل إلى هدفه المتوسط المدى وهو الحصول على تقدير تراكمي امتياز.

• الأهداف طويلة المدى

تتراوح بين خمس سنوات إلى خمس وعشرون عاماً. هنا نجد أن الأهداف قصيرة المدى لعبت الدور الأساسي في بناء الأهداف متوسطة المدى والأهداف متوسطة المدى تأخذك إلى الأهداف طويلة المدى.

شروط الإعداد الجيد لتحقيق الهدف "النتيجة" "الحصيلة"

- صغ هدفك بأسلوب إيجابي وكن محدداً قدر الإمكان . (الإيجابية والوضوح)
- ادرس السياق وضع التفاصيل حولك . (البيئة المحيطة)
- اتباع اجراءات يمكن تخيلها وقياسها بالدليل الحسى (الاستراتيجية الداخلية) ص / س / ح
- اختر هدفاً يمكنك تحقيقه بنفسك أى فى نطاق مسئوليتك وسيطرتك (المسئولية والسيطرة)
- قيم آثار تحقيقك لهدفك على جوانب حياتك الأخرى (الآثار العامة)



- صغ هدفك بأسلوب إيجابي وكن محدداً قدر الإمكان (الإيجابية والوضوح)

إذا طلبت منك الآن عدم التفكير في قدمك اليمنى ماذا ستفعل؟ سيكون عليك التفكير في ذلك لتعلم ما الشيء المطلوب منك أن تفكر فيه. اليس كذلك. وهذا ما يحدث عندما تحدد ما لا تريده وليس ما تريد مثل أن تقول (أريد تخفيض الديون، أريد أن أتوقف عن العصبية، أريد ترك التدخين. الخ) ولكن الصياغة الصحيحة أن تحدد ما تريده بالتحديد (أريد تحسين السيولة المادية - أريد أن أكون هادئاً - أريد أن أتمتع بصحة جيدة)

بالإضافة إلى الصياغة الإيجابية يجب أن يكون هدفك محدد وواضح غير مبهم أو غامض لا يصح أثناء صياغة هدفك أن تكتب (أريد أن أكون غنياً - أريد أن أفعل شيئاً مهماً) يجب أن تصيغ هدفك بلغة حسية محددة وواضحة أكثر من ذلك. هل تريد أن تكون غنياً؟ إلى أي مدى بالتحديد؟ هل تريد أن تفعل شيئاً مهماً؟ أي شيء بالتحديد؟ ويمكنك تقسيم النتائج الكبيرة إلى قوائم صغيرة. للحصول على وظيفة قد تحتاج إلى (الاشتراك في برنامج تدريبي معين - أو اجتياز اختبار معين).

- ادرس السياق وضع التفاصيل حولك (السياق والتفاصيل)

إن هذا يعنى أن تتساءل: أين، ومتى، ومع من أريد هذه النتيجة؟ هل يرتبط ذلك بحياتك ككل أم بجزء منها فأن النتيجة التي قد تبدو مجدية في ظل سياق معين وقد لا تكون كذلك في ظل سياق آخر. هناك شخص ما على سبيل المثال: قد يحب أن تفرض عليه المزيد من التحديات في مجال العمل بينما يتطلع إلى مزيد من الاسترخاء في المنزل.

- اتباع اجراءات يمكن تخيلها وقياسها بالدليل الحسى (التخييل والدليل الحسى) ص / س / ح

ماذا سترى (ص. صورة) بالتحديد أو تسمع (س. سمع) أو تشعر (ح. إحساس) عند إنجاز هذه النتيجة؟ تخيل نفسك في المستقبل. بما تشعر أو تحس حيال تحقيق النتيجة يمكنك أن تسأل كيف سأعرف أنني حققت هدفي؟

البرمجة اللغوية العصبية .. قبل أن تتجمد حياتك

افترض أنك تريد أن تصبح مدير فريق ناجح عندما تحقق هذه النتيجة ما الذي سوف تشاهده من حولك؟ كيف سيبدو وجه كل عضو من أعضاء فريق العمل؟ ما هي نوعية الأشياء التي سوف يقولونها لبعضهم البعض؟ ما الذي سوف تقوله لهم؟ كيف سيكون شعورك عندما ستصبح مديراً ناجحاً؟ ما الذي سوف يراه أي مراقب خارجي؟ ما الذي سوف يسمعه ويشعر به في هذا الموقف؟

• اختر هدفاً يمكنك تحقيقه بنفسك أى فى نطاق مسئوليتك وسيطرتك (المسئولية والسيطرة)

قد يكون هناك من يعينك على هدفك، ولكن عليك أن تعلم أنك وحدك المسئول عن تحقيق هذا الهدف، وأنت وحدك من يجب أن يتحمل المسئولية في حالة الفشل، كن مستعداً دائماً لأن تدفع الثمن وكفاك البحث عن كبش فداء ليحمل عنك أخطاءك، هذا ليس كل شيء ولكن عليك أن تختار هدف يكون داخل دائرة سيطرتك ، إذا كنت تضع هدفاً أنك تريد أن تتفوق ابنتك في الجامعة فهذا يعنى أن هذا الهدف خارج سيطرتك حيث أن مشكلة هذا الهدف أن تحقيقه يعتمد على تصرف أو فعل شخص آخر ، ماذا لو قمت بإعادة الصياغة بشكل أفضل هكذا "أريد أن أقرأ بعض المواد لكي أساعد ابنتي في دراستها".

• قيم آثار تحقيقك لهدفك على جوانب حياتك الأخرى (الآثار العامة)

ماذا سيحدث إن حققت النتيجة كاملة ؟ وماذا سيحدث إن لم تحققها ؟ ما الذى لن يحدث إذا حققت النتيجة ؟ أى (ما المكاسب التى ستخسرها إذا حققت النتيجة ؟ هل هذه النتيجة تستحق العناء المبذول من أجلها ؟ ما تأثير ذلك على حياتك وعلى حياة من حولك إيجابياً وسلبياً ؟.

تدريبات عملية على الحصيلة

تدريب : رسائل فى العمق لتغذية العقل الباطن

ماذا سيحدث إن حققت النتيجة كاملة؟ وماذا سيحدث إن لم تحققها؟ ما الذي لن يحدث إذا حققت النتيجة؟ أى (ما المكاسب التي ستخسرها إذا حققت النتيجة؟ هل هذه النتيجة تستحق العناء المبذول من أجلها؟ ما تأثير ذلك على حياتك وعلى حياة من حولك إيجابياً وسلبياً ؟

أنا إيجابي

أنا أتمنى

أنا انجزت

أنا راضى عن



البرمجة اللغوية العصبية .. قبل أن تتجمد حياتك

تدريب : كتابة الحصيلة على المدى القريب

- الإيجابية والوضوح : فكر فيما تريد ولا تفكر فيما لا تريد - ماذا تريد بالتحديد ؟
- السياق والتفاصيل : أين ومتى ومع من تريد تحقيق الحصيلة ؟
- التخيل والدليل الحسى : ما هو الدليل على تحقيق الحصيلة (ماذا سترى وتسمع وتشعر)؟
- المسؤولية والسيطرة : فكر فيما ستفعله للوصول لما تريد - وما سيفعله الآخرون.
- الآثار العامة : ماهى آثار تحقيقك لهدفك على جوانب حياتك الأخرى

تدريب : صياغة الأهداف وفقاً للشروط جيدة الإعداد

"أريد أن أتوقف عن الشعور بالفشل فى عملى" — صياغة خاطئة

الصياغة الصحيحة وفقاً للشروط

الإيجابية : أريد أن أشعر بالثقة أكثر فى عملى، وأن استخدم كل ما أملك من قدرات

السياق : خاصة فى اجتماع العاملين يوم الاثنين حينما يكون على إجراء حوار مع مدير الحسابات ومساعديه

الحواس : سوف أشعر بالثقة وأخطو باستقامة وسيكون صوتى حازماً ويعكس ما لدى من سلطات

السيطرة : سأؤكد من حسن أداء عملى بقدر ما أستطيع

الآثار : هل سأجنى شيئاً من إحساسى بالفشل (الإيجابى - السلبى) ؟ هل سأجنى شيئاً من النجاح (الإيجابى - السلبى) ؟

تدريب: كتابة الحصيلة على المدى البعيد (النتائج الجيدة الإعداد)

- ماذا أريد ؟ (الإيجابية والوضوح)
- أين ومتى ومع من تريد هذه الحصيلة ؟ (البيئة المحيطة)
- ما هو الدليل وكيف أعرف أنني وصلت لما أريد ؟ (الاستراتيجية الداخلية)
- ما المطلوب منى عمله بالتحديد ؟ وما المطلوب من غيرى ؟ (المسؤولية والسيطرة)
- عندما احقق الحصيلة ما الذي سيتحسن لدى وكيف ستتأثر جوانب حياتي (الآثار العامة)

البرمجة اللغوية العصبية .. قبل أن تتجمد حياتك

- ما الذي سأفقدته وهل يمكن الا أفقده إن كان أفضل؟ (تقييم الآثار السلبية).
- تحت أي ظروف تمنعني قناعاتي العقلية أن احقق ما أريد؟ (العائق النفسي).
- ما هي الظروف الخارجية التي منعني من تحقيق الحويلة؟ (التحديات الخارجية).
- ما الموارد التي امتلكها والتي احتاجها لتحقيق ما أريد؟ (الإمكانيات والموارد).
- ما الذي يجب أن أفعله كخطوة أولى الآن، ومتى وكيف أبدأ؟ (المبادرة).
- بعد أن تحقق النتيجة ما هي خطواتك التالية؟ (اتحاد النتائج.. لتحقيق نتائج أخرى).

المستويات العصبية للبرمجة اللغوية العصبية

يمكنك التعامل مع نموذج المستويات العصبية الست بشكل هرمي بدءاً من البيئة في القاع والروحانية في القمة أو العكس أو قد يمكنك التعامل مع النموذج على أنه ستة عناصر مختلفة في نفس المستوى. يمكنك أن تستخدم مستويات البرمجة اللغوية العصبية؛ لكي تعالج المشاكل، وتحدد الأهداف، وتحقق المزيد من التوافق والاتساق في طريقة معيشتك.

البيئة (أين ومتى ومع من تفعل الأشياء)



هذا المستوى يتعلق بالبيئة الخارجية المحيطة بك من أشخاص أو أماكن تتواجد فيها، والثقافة التي تشكل أنت جزءاً منها، والقيود المفروضة عليك، لكي تحدث تغييراً في هذا المستوى يجب عليك أن تطرح أسئلة تتعلق بالزمان "متى" والمكان "أين"، أن كنت قائداً لفريق - على سبيل المثال - قد تطرح سؤالاً بشأن كيفية تأثير البيئة على أداء أعضاء فريق العمل مما يجعلك ترى ما وراء سبب اختلاف سلوك أعضاء فريقك وأن لكل منهم بيئة معينة يفكر ويتعامل مع الآخرين من خلالها.

السلوك (ما تقوله أو تفعله)

يتعلق السلوك بما يقوم به الأشخاص في البيئة، كما أنه يشمل التفكير والتحدث والاستماع ورد الفعل والفعل المتعمد الذي



يستهدف تحقيق هدف أو شيء معين، ويمكن أيضاً أن يشمل ما لا يفعله أو يقوم به الآخرون. فإن انسحبت من موقف ما فانت ما زلت تؤثر عليه بشكل أو بآخر. يمكنك - على سبيل المثال - أن تشارك مشاركة نشطة فعالة في إثراء أداء الفريق وتوفير البيئة الصالحة للنجاح، أو يمكنك أن تتجاهل الجميع وتقتصر اهتمامك على شئونك الشخصية. عندما تكون عضواً في فريق، فسوف يؤثر سلوكك إما تأثيراً جيداً أو سيئاً على زملائك، كما أنه سوف يؤثر على مناخ البيئة التي تعمل بداخلها.

القدرة (كيف تنجز الأشياء)

يتعلق هذا المستوى بالمهارات والقدرات والاستراتيجيات والمواهب والمصادر التي تقود سلوكك وتمكنك من الإقدام على تصرف ما. أن هذا المستوى يتعلق بكيفية إنجاز الأشياء والمهارات والعمليات التي تجعلنا ندرك أننا نستطيع أن نؤدي مهمة ما أو نتصرف على نحو معين. عندما نتعلم شيئاً جديداً، مثل ركوب الدراجة أو العزف على آلة موسيقية، فسوف نبدأ من نقطة الصفر في هذا المستوى ثم نرتقي بالتدريج إلى أن نصل إلى حد الإنجاز التلقائي الذي لا يتطلب حتى عناء التفكير.



المعتقدات والقيم (ما يمثل أهمية ذات قيمة بالنسبة لك)

إن القيم والمعتقدات التي نحملها عن الحياة تؤثر على الطريقة التي نفكر ونتصرف بها. فإن كنت لا تؤمن بأنك تجيد إدارة الاجتماعات فسوف يؤثر ذلك على الأرجح على قدرتك وسوف يبدو جلياً للآخرين من خلال الطريقة التي تتصرف بها، أما على النقيض، إن سعيت لتنمية مهاراتك وبناء ثقتك في هذا المجال فسوف تفاجأ بحدوث تغير على مستوى اعتقادك الخاص بهذا الأمر. أحياناً قد يكون بداخلنا معتقدات بشأن أنفسنا تعمل على الحد من قدرتنا الفعلية. أن المعتقدات والقيم تلعب دورها بشكل عام خلف الستار أي خارج مستوى الإدراك الواعي. كل تجربة مررت بها وكل شخص قابلته سوف يؤثر بشكل ما على تشكل قيمك ومعتقداتك.



الهوية (ما هيئتك وأدوارك في الحياة)

يشمل مستوى الهوية حسك بما هيئتك أو كينونتك. دورك (أدوارك) في الحياة. وقد يختلط الأمر عند البعض بين السلوك (ما يفعلونه) وبين الهوية (ما هيئتهم). هذا المستوى يرتبط بتعريفك لذاتك. يمكنك أن تسأل نفسك من أنا كقائد؟ أو أي نوع من القادة أنا؟ من أنا كفرد؟ أنا رجل شعبي - أنا منظم بطبيعتي.



لقد تشكلت هويتك في ظل كل المعلومات والتأثيرات التي جسدتها وتعلمتها خلال حياتك إنها تلك المعلومات التي شكلتك كشخص على النحو الذي تشعر به.

الارتباط الأعلى (علاقتك بالله عز وجل) (الغاية الأسمى ورسالتك في الحياة)

هذا المستوى هو مستوى الغاية الأسمى وما يجب أن تقدمه للمجتمع والعالم بشكل عام ومهما كان ما تفعله في حياتك فسوف يؤثر إسهامك في الآخرين بطريقة أو بأخرى وعليك أن تستمر في توطيد العلاقة بينك وبين المولى عز وجل ولا تيأس ولا تجعل الشيطان يصرفك عن القرب من الله وأن يصل بك الحال أن تجعل اعتقاداتك السلبية تحد من قدراتك على التغيير الإيجابي فأنت الآن في مرحلة التميز.



الاستفادة من نموذج المستويات العصبية

- تحديد واستيضاح المشكلات، سواء الشخصية أو المؤسسية
- تحديد أفضل مستوى تجرى فيه التعديل أو التغيير
- فهم ذاتك بصورة أفضل، وفهم أهدافك ودوافعك - ما الذي يجعلك تعمل ؟
- فهم الآخرين بشكل أفضل - ما الذي يجعلهم يعملون ؟ وخلق تقارب أفضل وتواصل انجح.

تطبيقات نموذج المستويات العصبية

استخدم هذه الأمثلة لتطبيق النموذج على سلوك تتفوق فيه ثم كرر التطبيق على سلوك آخر. وراقب كيف يغذى كل مستوى المستوى الأدنى. مثال: أن اعتقادك بأهمية الناس. يغذى قدرتك في التعامل معهم. وهذه القدرة بدورها تغذى ما دونها من مهارات الإنصات وعلى العكس فإن مهارات الإنصات تغذى قدرتك على التعامل مع الناس ومن ثم اعتقادك في أهميتهم.

تخيل ماذا يمكن أن يحدث في حالة حدوث تغيير في المستويات الأعلى (المعتقدات - الهوية - الروحانية) وتغيير آخر في المستوى الأدنى - أيا من هذه التغييرات سيكون تأثيره أقوى على حياتك؟ وأي تغيير سيستمر لفترة أطول؟ وأيها سيكون أصعب في التنفيذ؟ يمكنك استخدام هذا النموذج عند التعامل مع المشاكل أو القضايا الهامة التي تحتاج لقرارات. ابدأ بالتعرف على مستوى المشكلة المعروضة ثم فكر في جذورها وأسبابها بأسلوب المستويات وراقب ما إذا كان في إمكانك تتبع القضية على كل مستوى، وفكر ماذا تعني من حيث التغيير الشخصي. أنظر إلى هذا المثال كمثال عام.

البيئة : مكتبي غير مرتب.

السلوك : أنا لا أضع الأشياء في أماكنها.

القدرات : أنا لا أعرف نظام الحفظ

الاعتقاد : نحتاج إلى ابتكارية أكثر مما نحتاج إلى النظام الصارم

الهوية : أنا شخص غير منظم (وهو اعتقاد عن الذات في نفس الوقت)

إن المشكلة تعرض نفسها على أي مستوى من هذه المستويات وقد تحددها أنت على سبيل المثال: على أنها مسألة تخص البيئة، أو ضعف في المهارة، أو قصور في الاعتقاد في النفس، وفي هذه الحالة فإن مشكلات المستويات الأدنى تبدو على أنها تأثيرات أو نتائج مشكلتك ويتواجد الحل في المستويات الأعلى.

تستطيع أن تغير معظم الموضوعات السلوكية غير الأساسية لمستوى أو مستويين أعلى. وفي هذه الحالة نكون قد الغينا مستوى "الجانب الروحاني" أما بالنسبة لقضية شخصية رئيسية، فقد تجد جذورها في أعلى مستوى "الجانب الروحاني"

نموذج المستويات العصبية والمنظمات

تنطبق المستويات السابق ذكرها على ما يخص المنظمات مع إجراء التغيير المناسب لهذا السياق

الروحاني : الرسالة

الهوية : الرؤية

الاعتقاد : الفلسفة والثقافة والقيم

القدرات : المهارات والمعرفة

السلوك : العادات والممارسات

البيئة : المعدات والموقع وكل ما هو محيط

المستويات في حالة المنظمات تشير الى الطريقة التي تحفز بها الشركات موظفيها وتوضحها، او تقوم بإجراء التغييرات.

الرسالة (الروحاني) : الرؤية (الهوية) : يحتاج العاملون إلى تحديد رؤية ورسالة الشركة حتى يكون لهم آمال وتطلعات، ويتكون لديهم احساس جماعي بالاتجاه والغرض ويشعروا بالاعتزاز بالانتماء إلى هذه الشركة وللشركة شخصيتها المعنوية المحددة بذاتها. وبهذا يستطيع الموظف أن يتعرف على هويته الحقيقية من هو وما هو دوره في هذا المكان.

الفلسفة والثقافة : (الاعتقاد) : تحترم الشركة القيم المختلفة، ويشعر العاملون بالولاء والانتماء للشركة لإحساسهم بالاحترام. أن الاعتقادات العامة تؤثر على طريقنا في القيام بالأعمال وتطبق الشركة القيم من خلال وضع العاملين في الاعتبار مع مراعاة النظم، وإرضاء العملاء، كما تضع سياسات واضحة للحوافز والتدريب والمعاشات.

المهارات والمعرفة (القدرات) : أن الإدارة تنقل المعلومات والمفاهيم، ويستجيب العاملون لهذه الطلبات لفهمهم الموقف، وتنفيذ الإدارة التدريب والسياسات الأخرى مع مراعاة إلمام العاملين بأحدث التقنيات والنظم الفعالة، كما تقوم بتحويل السلطة للعالمين للتصرف بحرية بحيث يمكنهم المساهمة في اتخاذ قرارات المستوى الأعلى

العادات والممارسات (السلوك) : يكون لدى المؤسسة نظام الثواب والعقاب. ويكون للعاملين حرية انتقاد التدريب واقتراح البدائل مع التزامهم بالقواعد المتعارف عليها في المنظمة

المعدات والموقع والبيئة المحيطة (البيئة) : توفر الشركة ظروف جيدة للعمل: منشآت ومعدات مناسبة، وتكون الإدارة بالاستثناء بمعنى أن يركز المديرون والعاملون فقط على ما يتوافق مع الخطط الموضوعية.

توافق المستويات العصبية

كل هذه المستويات يستلزم أن تكون متناسقة، خاصة مع ما يعلو كل مستوى حيث يكون للتغيير تأثير كبير. لقد صادف معظمنا مؤسسة أو شخصاً يردد رسالة أو اعتقاداً لا يتواءم مع السلوك أو البيئة أن هذا الشخص يعيش (كذبة كبرى) وفي الغالب لن ينجح والأهم من ذلك أن عدم التوافق سيولد لديه الاستياء والسخرية. وفي المقابل فإن التوافق يرعى مبدأ تفويض السلطات ويعنى أن المنظمة ككل مثل رجل واحد، تتوجه نحو اتجاه واحد.

التوافق

عندما تأمل مشكلة ما أسأل بعض الأسئلة المماثلة، التي تساعد على تحديد المستوى العصبى الذى تتواجد به.

الجانب الروحى / الغرض : ما ؟ ما الغاية من اعتقادك ومن دورك ومن فعلك ؟

الهوية / المهمة : من ؟ من أنت لكى تعتقد وتفعل ذلك ؟

الاعتقاد والقيم : لماذا ؟ لما تفعل ؟

القدرات : كيف ؟ كيف تفعل ؟

السلوك : ماذا ؟ ماذا تفعل / ماذا فعلت ؟

البيئة : أين ؟ ومتى ؟ أين ومتى ومع من تفعل ؟

تدريبات عملية على المستويات العصبية

نموذج تدريبي

الخطوة الاولى : التحضير

- اختر حالة (س) : الثقة - الابداع - الحفظ والذاكرة - الهدوء
- حدد اين ومتى ترغب تحقيقها
- اكتب المستويات العصبية من الجانب الروحى إلى البيئة على شكل مستويات على الأرض

الخطوة الثانية : التنفيذ

- قف فى مستوى "البيئة" واعط ظهرك لباقى المستويات فكر فى "المكان" الذى تريد أن تعيش فيه الحالة (س) صف لنفسك ذهنياً مكونات البيئة
- ارجع خطوة للخلف فى مستوى "السلوك" وأسأل ماذا اريد أن افعل فى هذا الوقت والموقع ؟ لاحظ وضعك الجسمانى وإيماءاتك وتعبيراتك وصوتك ومشاعرك راقب فى خيالك. الآخرون وردود افعالهم وسلوكهم وتعليقاتهم.
- ارجع خطوة إلى "القدرات" وأسأل كيف اسلك مثل هذا السلوك فى تلك البيئة. ولاحظ ماذا تقول لنفسك وما مهاراتك ومعارفك وكيف تؤثر فى قدراتك.

- اخطو خطوة اخرى للخلف حيث موقع "المعتقدات" وأسأل "لماذا افعل ما أفعل" ؟ أو ما اعتقادى الذى يسمح لى باستخدام هذه القدرات، للقيام بهذه الاعمال فى تلك البيئة؟
- ارجع إلى موقع "الهوية" واسأل من أنا لكى اعتقد فى هذه المعتقدات ؟ فكر فى أداة مجاز "حية" لهويتك قد تكون رمزاً أو حيواناً أو نباتاً ايأ ما سيحضره لك عقلك اللاواعى.
- خذ خطوة اخيرة فى موقف "الجانب الروحى" واسأل ما الرؤية الكلية أو الغرض الذى اسعى اليه فى حياتى ؟ أو من أو ماذا ايضاً يحفزنى بشدة وبعمق (أعلى مستوى) ؟ لاحظ كيف ان رسالتك او غايتك من حياتك تسمو وتتجاوز كل مستويات التشكيل الشخصى التى امامك.

الخطوة الثالثة : المزج

- حافظ على وضوح الرؤية والغرض ، ثم اخطو إلى الأمام لموقع الهوية وأشعر بهما يمتزجان.
- احضر كل من الرؤية والهوية إلى مستوى معتقداتك واشعر بامتزاجها جميعاً
- احضر الرؤية والهوية والمعتقدات فى مستوى القدرات واشعر بامتزاجها جميعاً
- الان احضر الرؤية والهوية والمعتقدات والقدرات إلى مستوى السلوك واشعر بامتزاجها جميعاً
- احضر رؤيتك وهويتك ومعتقداتك وقدراتك وسلوكك إلى المستوى الذى يضم البيئة وامزجها جميعاً
- استمتع بالشعور الجديد بكل القوى وقد انتظمت واعرف الآن أنك تملك كل هذه المصادر طوع يمينك وفى الوقت الذى تريد استخدامها فيه.

البرمجة اللغوية العصبية .. قبل أن تتجمد حياتك

تدريب المستويات العصبية للبرمجة اللغوية العصبية : اكتساب القوة

تخير حالة أو هدفاً يكسب القوة ؛ وكذلك اختر السياق الذي ترغب أن تكون فيه اثناء ذلك .. اذكر مستويات التميز الذاتي ابدأ بمستوى البيئة ، وائته بالمستوى الروحاني ، أو مستوى الغاية ؛ وفي كل حالة صف بصوت مرتفع أهمية هذا المستوى بالنسبة للحالة .

يمكنك عند مستوى البيئة - على سبيل المثال : أن تصف المكان الذي تود أن تعيش فيه التجربة، وعند مستوى السلوك تصف ما الذي تود فعله لعكس هذه الحالة، وعند مستوى القدرات يمكنك أن تصف المهارات، والمعرفة التي سوف ينطوي عليها هذا السلوك، وعند مستوى المعتقدات والقيم يمكنك أن تصف ما ترى أنه يساعدك على توظيف قدراتك، وعند مستوى الهوية والرسالة تصف نوعية الشخص الذي سوف تكونه لكي تحمل هذه المعتقدات، وعند مستوى الروحانية أو الغاية تصف هدفك العام الكامل أو رؤيتك لحياتك (ربما في شكل رمز). لاحظ كيف تؤثر رؤيتك للغاية على كل مستوى من المستويات. مع الاحتفاظ بهذا القدر من وضوح الرؤية أو الغاية؛ عد ثانية إلى مستوى الهوية، واستشعر هويتك وهي تندمج مع الغاية. احتفظ بغايتك وهويتك، واحملهما معك عائداً إلى مستوى المعتقدات، واستشعرها جميعاً وهي تندمج مع بعضها البعض. واصل العودة إلى كل مستوى من المستويات حاملاً كل الصفات المدمجة معك إلى المستوى التالي إلى أن ترجع إلى مستوى البيئة، مدركاً أنك قد حملت معك كل المصادر في حالة اتساق وتوافق تام لاستخدامها عند الحاجة.

تدريب : المستويات العصبية للبرمجة اللغوية العصبية: حل مشكلة

كيف يمكنك ان توظف معرفتك للمستويات المنطقية لحل مشكلة ما ؟ (المفتاح رقم 1 : عند اى مستوى تبدو المشكلة أكثر وضوحاً ؟ المفتاح رقم 2 عند أى مستوى تنهار المشكلة ؟ اجب بنفسك

البرمجة اللغوية العصبية فى حيز التنفيذ

- فكر كيف تطبق المبادئ الكامنة خلف الدعامة الأولى (النتائج) فى حياتك اليومية
- راجع دورك فى العمل والانشطة الاساسية فى حياتك وقيمها فى ضوء نموذج المستويات العصبية متى وأين تفعلها ؟ ما الذى تفعله ؟ كيف تفعله ؟ ماهى الجوانب التى تمثل أهمية بالنسبة لك ؟ ما هو هدفك من وراء القيام بذلك ؟ لِمَ تفعل ما تفعله ؟