البرمجة اللغوية العصبية
(Neuro Linguistic Programming)[1]

مي نايف

كلمة (Neuro) تعني «عصبي» أي متعلق بالجهاز العصبي، والجهاز العصبي هو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته كالسلوك، والتفكير، والشعور. كلمة (Linguistic) تعني «لغوي» أو متعلق باللغة، واللغة هي وسيلة التعامل مع الآخرين. كلمة (Programming) تعني برمجة، والبرمجة طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الإنسان، أي برمجة دماغ الإنسان.

بدأ هذا العلم في منتصف السبعينيات، حين وضعه العالمان الأمريكيان: الدكتور جون غرندر (عالم لغويات)، وريتشارد باندلر (عالم رياضيات ومن دارسي علم النفس السلوكي وهو مبرمج كمبيوتر أيضاً). كانا هذان العالمان فذين في تخصصهما، غير أنهما يئسا من الروتين الكابح الذي ظلّ يسود العلوم الإنسانية ... وقد بنيا هذا العلم على جهود آخرين على رأسهم العالم النفساني والمختص في اللغويات ميلتون أريكسون (Milton Erickson)، والعالمة الاجتماعية والمختصة في العلاج الأسري فرجينيا ساتير (Virginia Satir)، وعالم السلالات الإنسانية جرج ريبيرتس، وعالم اللغويات الشهير نعوم تشكومسكي (Noam Chomsky)، والعالم البولندي ألفريد كورزيبسكي (Alfred Korzybsky)، ورائد المدرسة السلوكية العالم الألماني الدكتور فرتز بيرلز (Fritz Perls). وقد فكر غرندر وباندلر لماذا تكون لدى بعض الناس مهارات ليست لدى غيرهم؟ ولم يكن اهتمامهما ينصب على معرفة ماذا يفعل الناجحون وإنما كيف يفعلون ... وقد نشرا اكتشافهما لأساسيات البرمجة اللغوية العصبية العام 1975م في كتاب من جزأين بعنوان (The Structure of Magic). ثم خطا هذا العلم خطوات في الثمانينيات، وانتشرت مراكزه، وتوسعت معاهد التدريب عليه في الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا وبعض البلدان الأوربية الأخرى. ولا نجد اليوم بلداً من بلدان العالم الصناعي إلا وفيه عدد من المراكز والمؤسسات لهذه التقنية الجديدة.

والبرمجة اللغوية العصبية علم يدرس طريقة التفكير في إدارة الحواس، ومن ثمّ يبرمج ذلك وفق الطموحات التي يضعها الإنسان لنفسه.

ومصطلح البرمجة اللغوية العصبية (Neuro Linguistic Programming) يطلق على علم جديد، يستند إلى التجربة والاختيار، ويقود إلى نتائج محسوسة ملموسة. وتنظر البرمجة اللغوية العصبية إلى قضية النجاح والتفوق باعتبارها عملية يمكن صناعتها، وليست وليدة الحظ أو الصدفة. ذلك أن إحدى قواعد البرمجة اللغوية العصبية تقول: إنه ليس هناك حظ، بل هو نتيجة، وليست هناك صدفة، بل هناك أسباب ومسببات.

ولتقريب الفكرة نقول: عندما نشتري جهاز الكومبيوتر يكون كأي جهاز كومبيوتر جديد، يحتوي على الأجزاء المعروفة إضافة إلى نظام التشغيل. ولكن بعد أن نستعمله لفترة من الزمن (سنه أو سنتين مثلاً) ستكون في الجهاز برامج ومعلومات وأرقام ونصوص ورسوم وغير ذلك، تختلف عما في جهاز آخر. كذلك الإنسان يولد على الفطرة وأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه، فالإنسان يكتسب من (أبويه وأسرته، ومدرسته، ومجتمعه، ومعتقداته، وقيمه، ومعاييره، وسلوكه، وطريقة تفكيره). كل ذلك عن طريق حواسه، وعن طريق اللغة التي يسمعها منذ صغره، ويقرأها عندما يتعلم القراءة. تذهب جميع هذه المعلومات إلى دماغه وجهازه العصبي، فيكون صورة للعالم من خلال ذلك. ولا يكون لديه إلا ذلك العالم الذي تشكل في ذهنه، بغض النظر عما يحدث في العالم الخارجي. ومن ناحية أخرى، فإنه إذا تغير ما في ذهنه، فإن العالم بالنسبة له سيتغير، بغض النظر عما يحصل في العالم الخارجي. وبالتالي، فإن الإنسان إذا اعتقد أن بإمكانه أن يقوم بعمل ما، أو اعتقد بأنه لا يمكنه إن يقوم به، فإن ما يعتقده صحيح في الحالتين.

مادا يعني ذلك؟ إن ذلك يعني أن الإنسان يستطيع تغيير العالم عن طريق تغير ما في ذهنه!! ولكن كيف يمكنه تغير ما في ذهنه؟ هذا ما تجيب عنه البرمجة اللغوية العصبية.

البرمجة الغوية العصبية طريقة أو وسيلة تعين الإنسان على تغيير نفسه: إصلاح تفكيره وتهذيب سلوكه وتنقية عاداته وشحذ همته وتنمية ملكاته ومهاراته، وكذلك البرمجة اللغوية العصبية طريقة ووسيلة تعين الإنسان على التأثير في غيره، فوظيفة هذا العلم إذن، وظيفتان، ومهمته اثنتان: التغيير والتأثير؛ تغيير النفس وتغيير الغير. وإذا ملك الإنسان هذين الأمرين فقد وصل إلى ما يريد، ونال ما يطلب.

يقول المفكرون والقادة والمصلحون ورجال التربية إنه يجب على الإنسان أن يكون مثابراً مجداً صبوراً متقناً لعملة منظماً لوقته إلى آخر القائمة الطويلة من مفردات (الجودة)، ولكنهم لم يقولوا كيف يمكن للإنسان أن يفعل ذلك. علم النفس لا يهتم بالإجابة عن هذا السؤال. أما هندسة النفس الإنسانية، فتجيب عليه ... علم النفس يناقش التشخيص ووضع الحلول دون أن يبيّن الكيفية ... أما البرمجة اللغوية العصبية، فتناقش الكيفية وتهتم بها ... كما أن علم النفس يدرس السلبيات وأسبابها وكيفية التخلص منها أما الـ(NLP)، فيدرس الإيجابيات وكيفية الوصول إليها. ماذا يعني ذلك؟ إن ذلك يعني أن الإنسان يستطيع تغيير العالم عن طريق تغير ما في ذهنه!! ولكن كيف يمكنه تغير ما في ذهنه؟ هذا ما تجيب عنه البرمجة اللغوية العصبية.

من فوائد البرمجة اللغوية العصبية:

1. السيطرة على المشاعر.
2. التحكم في طريقة التفكير وتسخيرها كيفما تريد.
3. التخلص من المخاوف والعادات بسرعة فائقة.
4. السهولة في إنشاء انسجامية بينك وبين الآخرين.
5. معرفة كيفية الحصول على النتائج التي تريد.
6. معرفة إستراتيجية نجاح وتفوّق ونبوغ الآخرين ومن ثمّ تطبيقها على النفس.
7. ممارسة سياسة التغيير السريع لأي شيء تريد.
8. التأثير في الآخرين وسرعة إقناعهم.

يدخل علم البرمجة اللغوية العصبية في جميع تصرفات الإنسان وسلوكياته، كما يشمل مجالات كثيرة من حياته، فهذا العلم فعّال وذو قوّة عجيبة في التغيير يستخلصها من العقل البشري ... حيث امتدت تطبيقاته إلى التربية والتعليم، والصحة النفسية والجسدية والرياضة والألعاب، والتجارة والأعمال، والدعاية والإعلان، والمهارات والتدريب، والفنون والتمثيل، والجوانب الشخصية والأسرية والعاطفية وغيرها.

ففي مجال التربية والتعليم، تقدم البرمجة اللغوية العصبية جملة من الطرق والأساليب لزيادة سرعة التعليم والتذكير، وإتقان تهجي الكلمات للأطفال، وتشويق الطلاب للدراسة والمذاكرة، ورفع مستوى الأداء للمدرسين، وزيادة فعالية وسائل الإيضاح، وتنمية القدرة على الابتكار، وشحذ القدرة على التفكير، وتحسين السلوك، وترك العادات الضارة، وكسب العادات الحميدة.

وفي مجال الصحة النفسية والجسدية تستخدم طرق البرمجة اللغوية العصبية ووسائلها لعلاج حالات الكآبة، والتوتر النفسي، وإزالة الخوف والوهم (فوبيا)، وتخفيف الألم، والتحكم في تناول الطعام، وزيادة الثقة بالنفس، وحل المشكلات الشخصية، والعائلية، والعاطفية، وغير ذلك.

وفي مجال التجارة والأعمال، أخذت الشركات العالمية الكبيرة مثل آي بي إم (IBM) وتشيس مانهاتن (Chase Manhattan Bank)، وموتورولا (Motorola)، وباسفيك بيل (Pacific Bell) وغيرها، تعتمد طرق التدريب التي توفرها البرمجة اللغوية العصبية، وبخاصة فيما يتعلق بالمهارات اللطيفة (Soft Skills)، وهي مهارات الأداء الإنساني في التعامل مع الآخرين وتحديد الأهداف، وإدارة الاجتماعات، والتفاوض، وإدارة الوقت، والتخطيط الإستراتيجي، والإبداع، وتحفيز الموظفين، وغيرها من النشاطات التي تتعلق بإدارة الأعمال والمؤسسات. وقد قامت شركة موتورولا بدراسة وجدت فيها أن كل دولار يستثمر في التدريب في المهارات اللطيفة يعود على المؤسسة بمقدار 30 دولاراً. وتقول الدكتورة جيني لابورد، إحدى خبيرات التدريب على المهارات اللطيفة، إن المردود على المؤسسات هو أكثر من 30 دولاراً لقاء كل دولار ينفق على التدريب في هذا المجال.

البرمجة اللغوية العصبية تمدنا بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف على شخصية الإنسان، وطريقة تفكيره، وسلوكه، وأدائه، وقيمه، والعوائق التي تقف في طريق إبداعه، وأدائه. وكذلك تمدنا البرمجة اللغوية العصبية بأدوات وطرائق يمكن بها إحداث التغيير المطلوب في سلوك الإنسان، وتفكيره، وشعوره، وقدرته على تحقيق أهدافه. وقد خرجت من هذا العلم تخصصات عدّة نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: التعلُّم السريع: ومن فوائده مثلاً تعلّم لغة في شهر أو توصيل معلومة في ثوانٍ. القراءة التصويرية: وهو علم يهتم بالقراءة التصويرية كأن تقرأ كتاباً كاملاً في دقائق عدّة.

مي نايف ـ المجلس الوطني الفلسطيني/غزه

الهوامش:

[1] انظر للتوسع في الموضوع: http://www.nlpnote.com.