

# التعبير مجبة اللغوية العصبية



مدخل عام

# المحتويات

- تعريف البرمجة اللغوية العصبية
- نبذة تاريخية عن نشأة هذا العلم
- المراجعيات النظرية والتطبيقية المعتمدة
- مجالات تطبيق هذا العلم
- فوائد علم البرمجة اللغوية العصبية
- الفرضيات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية
- البرمجة و العقل البشري



# البرمجة اللغوية العصبية



Programmation neuro linguistique

*P.N.L.*

Neuro-linguistic programming

*N.L.P.*

البرمجة اللغوية العصبية



# البرمجة اللغوية العصبية

## تعريف

عرفها المختصون بأنها :

علم جديد ، يستند على التجربة والاختيار ، ويقود إلى نتائج محسوسة ملموسة.

علم يكشف لنا عن عالم الانسان الداخلي وطاقاته الكامنة ، ويمدنا بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف على أنماط شخصيته وطريقة تفكيره وسلوكه وأدائه وقيمه والعوائق التي تقف في طريق ابداعه وتفوقه.

# البرمجة اللغوية العصبية

📁 هي منهج ثوري للتواصل الإنساني و التطوير الذاتي و تعرف على أنها فن التواصل الشخصي و علم الامتياز البشري أو علم دراسة الخبرات الشخصية.

📁 البرمجة اللغوية العصبية تنظر الى قضية النجاح والتفوق على انها عملية يمكن صنعها ، وليست وليدة الحظ أو الصدفة . ذلك أن احدى قواعد PNL تقول : أنه ليس هناك حظ بل هو نتيجة ، وليست هناك صدفة بل هناك أسباب ومسببات...

# البرمجة اللغوية العصبية

البرمجة اللغوية العصبية تلفظ و تكتب اختصارا

**PNL / NLP**

الكلمة **P**rogrammation تعني برمجة .

و الكلمة **N**euro تعني أعصاب .

أما الكلمة **L**inguistique فتعني لغوي .

# البرمجة اللغوية العصبية

• مفهوم البرمجة :

البرمجة "Programming": ونعني بها البرامج

العقلية المتواجدة في أذهاننا و عقولنا .

وهي البرامج التي تديرنا في حياتنا اليومية والتي تختلف من شخص إلى آخر

سواء منها السلبية او الإيجابية

ولكن من الممكن تغيير هذه البرامج بطرق شتى...

# البرمجة اللغوية العصبية

• مفهوم اللغوية

اللغوية "Linguistique" وتشير إلى اللغة  
الملفوظة لغة التحدث أو الكلام الذي يتخاطب بها الناس و  
يتعاملون بها مع بعضهم البعض  
وغير الملفوظة مثل لغة الجسد والألوان والخط...  
و قدرة هذه اللغة على برمجة العقل.

# البرمجة اللغوية العصبية

## ● مفهوم العصبية

العصبية "neuro": لها علاقة بالجهاز العصبي وبالأعصاب وكيفية التحكم بها عن طريق منافذ الإدراك وهي الحواس الخمس (السمع والبصر والشم والذوق والإحساس) بمعنى آخر البرمجة اللغوية العصبية (PNL) هي كيفية استخدام لغة العقل لتحقيق النتيجة المطلوبة

# تعرّف البرمجة اللغوية العصبية

مسميات أخرى للبرمجة اللغوية العصبية:

يسمى أحيانا بعلم الهندسة النفسية اللغوية أو علم إدارة العقل أو علم برمجة العقل البشري أو العقلجة أو علم استنساخ النجاح أو علم القيادة (قيادة النفس و الآخرين)

# النشأة البرمجة اللغوية العصبية

بدأ هذا العلم في منتصف السبعينات عندما اتفق عالمان أمريكيان من جامعة سانتا كروز في كاليفورنيا على وضع أصول لهذا العلم وهما:

## ريتشارد باندلر



عالم رياضيات ، من دارسي علم النفس السلوكي مبرمج كمبيوتر ،  
استخدم علم نفس الجشالت في العلاج النفسي ، متخصص في إعداد النماذج .

# البرمجة اللغوية العصبية النشأة



## جون كرندر



عالم لغويات ، عمل مترجما في الجيش الأمريكي خبير  
في التعامل مع اللغة من خلال صياغة النماذج ، أشرف على  
بحوث باندلر في جامعة **santa cruz**

وكانت هذه الأصول التي اتفقا على وضعها لهذا العلم مبنية على دراسات  
وأبحاث قام بها آخرون يعملون في مجال اللغة وكذلك في علم النفس

# النشأة البرمجة اللغوية العصبية

نشر العالمان جون جريندر وريتشارد باندلر اكتشافهما عام ١٩٧٥ في  
كتاب من جزئين أسموه **البناء السحري ، The structure  
of magic**

ثم حصل لهذا العلم ثورة في التطوير والتحديث في فترة الثمانينيات في  
أمريكا وانتشرت بعد ذلك في بعض الدول الأوروبية. ازدادت هذه  
الطفرة في التسعينيات حتى الآن.

كما اشتقت منه العلوم الكثير من العلوم الأخرى كالقراءة التصويرية  
والتعلم السريع والعلاج بخط الزمن وخرجت تطبيقات مؤثرة كثيرة من  
هذا العلم يستفيد منها الكثيرون



# البرمجة اللغوية العصبية المرجعيات النظرية المعتمدة

العلوم التي اعتمدها البرمجة اللغوية العصبية

علم الأعصاب

علم النفس التحليلي

اللغويات

الإعلاميات

# البرمجة اللغوية العصبية

## الفوائدها

- اكتشاف البرامج الذاتية والعادات الشخصية (زيادة الوعي بالذات) ،
- بناء علاقات اجتماعية ناجحة ،
- تحفيز الآخرين على العمل و النجاح و مساعدتهم على تحقيق ذواتهم ،
- تشجيع القدرة على التعلم وحل المشكلات ،
- التخلص من عادات سيئة كالقلق و الخوف ،
- تحسين الاتصال بعقلك الباطني:المستشار الداخلي ،
- فهم النفس البشرية ، و أنماط الادراك
- التعرف على القدرات اللامحدودة للإنسان ، ....

# البرمجة اللغوية العصبية الفرضيات المسبقة



ما هي هذه الفرضيات؟

هي مجموعة من الاحتمالات التي تدم ممارس البرمجة اللغوية العصبية بالخطوط الارشادية التي تمكنه من فهم و ممارسة فنون وتقنيات هذا العلم.

لا تعتبر هذه الفرضيات صحيحة بشكل قاطع. لذا فلست مجبرا أن تعتقد  
جازما أنها صحيحة ١٠٠٪

سميت فرضيات لأنك تفترض أنها صحيحة و تتعامل معها كما لو أنها كذلك ثم تكتشف أنت بنفسك أثرها بعد ذلك فاذا اعجبتك نتائجها فتابع استخدامها و التصرف على أنها صحيحة



# البرمجة اللغوية العصبية الفرضيات المسبقة

## الفرضية ١:

**الخريطة ليست هي الواقع**  
تعني أن ما في عقلك لا يعني بالضرورة الحقيقة.

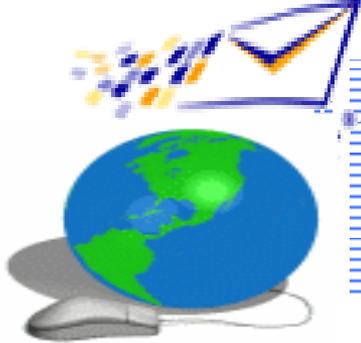
فما تعتقده عن شخص أو مكان أو زمان قد لا يكون صحيحا ، فأنت فقط الذي تملك تصورك و رأيك و مشاعرك تجاه هذا أو ذاك الشيء .

**هذا يعني أن تقبل سماع الآراء الأخرى و تتحرى قبل أن تحكم على أي شيء**

# البرمجة اللغوية العصبية الفرضيات المسبقة

## الادراك

المثيرات الخارجية



المستقبلات الحسية



المرشحات

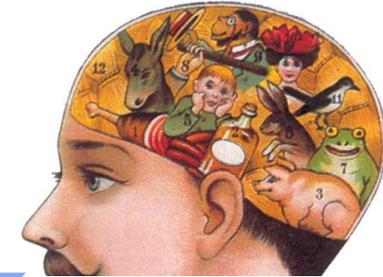
الالغاء

التحريف

التعميم

تمثيلات ذهنية

أصوات، صور، أحاسيس



الخريطة الذهنية

مجموع الافكار و القيم  
والمعتقدات والخبرات  
المكتسبة



سلوك حسب الادراك

لفضي

غير لفضي

# البرمجة اللغوية العصبية الفرضيات المسبقة

## الفرضية ٢:

وراء كل سلوك نية ايجابية نفعية  
مراد هذه الفرضية أن الانسان دائما يملك نوايا و  
مقاصد ايجابية بالنسبة له حتى و لو كانت  
التصرفات خاطئة

ان فهم هذه الفرضية مهم جدا حيث انه بعد أن  
نعرف النية و المقصد الايجابي يمكننا أن نعطي  
حلولاً أفضل...

# البرمجة اللغوية العصبية الفرضيات المسبقة

## الفرضية ٣:

**الأكثر مرونة الأكثر تحكما**  
المرونة تعني تحقيق الأهداف بأفضل الطرق.

فلا بد من مرونة في: - التفكير - السلوك والتعامل - المشاعر"  
قدرة على تغيير المشاعر السلبية" و في الاجراءات للوصول  
الأهداف

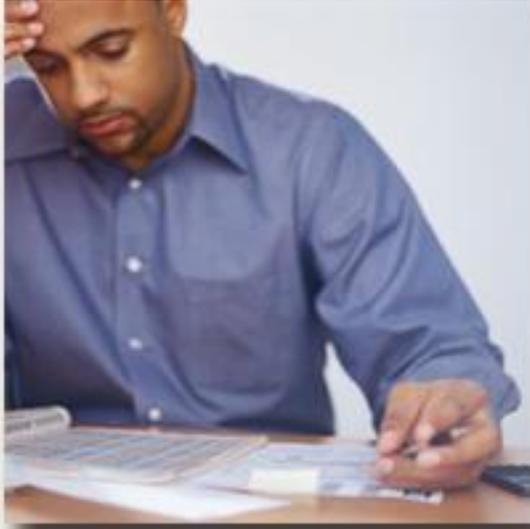
# البرمجة اللغوية العصبية الفرضيات المسبقة

## الفرضية ٤:

لا فشل فقط تجارب

تنص هذه الفرضية على أن الحياة تجارب و ليست  
فشل أو نجاح

إن الذين يجتهدون يخطئون لكنهم يستمرون  
فينجحون ، لكن الذين لا يجتهدون لا يخطئون و لا  
يصيبون !!



# البرمجة اللغوية العصبية الفرضيات المسبقة

## الفرضية ٥:

يعني الاتصال ما نحصل عليه من نتائج و ردود  
يعني إذا كنت مستمرا في فعل ما اعتدت عليه فسوف  
تحصل على ما اعتدت عليه ،

إذا لم تحصل على ما تريد غير الوسيلة  
للوصول لهما تريد.



# البرمجة اللغوية العصبية الفرضيات المسبقة



## الفرضية ٦:

العقل و الجسد يؤثر كل منهما في الآخر  
تصور نفسك الآن و انت في مطبخك  
و في يدك ثمرة ليمون ، تخيل نفسك و  
أنت تتحسس قشرتها الباردة الصفراء ...

بماذا تشعر الآن ؟



# البرمجة اللغوية العصبية الفرضيات المسبقة

## الفرضية ٧:

إذا كان أي إنسان قادرا على فعل أي شيء فمن الممكن لأي إنسان آخر، أن يتعلمه ويفعله.

نحن جميعا تقريبا نملك نفس القدرات و نفس الجهاز العصبي ، لذا فما يستطيع فعله انسان يستطيع فعله آخر

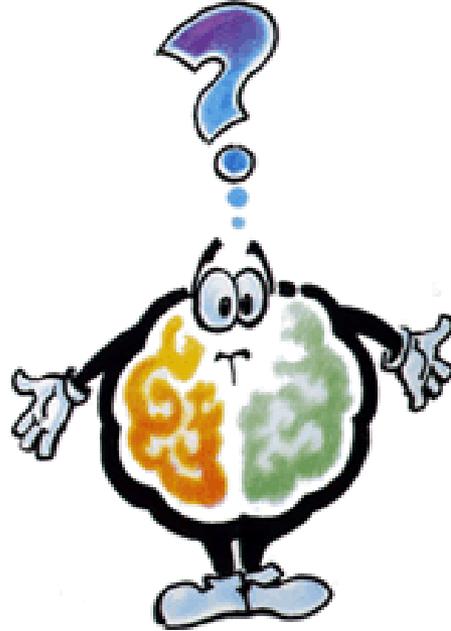
فقط يجب تعلم الطريقة و استراتيجياته في

الوصول لما هو عنده

# البرمجة اللغوية العصبية الفرضيات المسبقة

الفرضية ٨:

انا مسؤول عن عقلي اذن انا مسؤول عن نتائج افعالي..



# البرمجة اللغوية العصبية الفرضيات المسبقة

## الفرضية ٩:



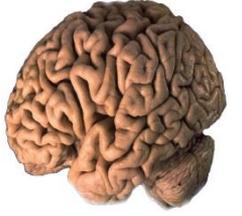
١١- لكي تؤثر في الآخرين ... احترمهم و

تقبلهم كما هم

البراعة في التأثير على المقابل تبدأ من أن تتقبله  
في البداية كما هو ، ومن ثم تبحث عن المجال  
المؤثر على هذا الشخص

فان لكل عقلية باباً واسعاً مفتوحاً دائماً (ولكن  
لمن يعرفه فقط).----فرضية ١٠-١١-----الخ

# البرمجة اللغوية العصبية العقل البشري .. قدرات غير محدودة..



”لقد ولدت بمخ أملته جيناتك الوراثية بحجم و قدرات معينة ، و ذلك كل ما في الأمر

...

الخيارات محدودة و قد لا توجد خيارات لأجل تغيير قدرات مخك ووظائفه .

لذا ففرصتك في الحياة قد حسمت و مصيرك قد حدد .“

”خرافات شائعة من رفات العلم القديم“



# البرمجة اللغوية العصبية العقل البشري .. قدرات غير محدودة..

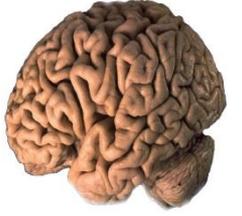
” المخ عضو نام متغير ، تعتمد قدراته و فعالته بدرجة كبيرة على كيفية تغذيتك له  
ومعالجتك إياه .

لذا يمكنك و بوضوح أن تؤثر في وظائفه و في مصيرك الخاص .

إن المخ الذي طالما أهملناه ، يخضع الآن لإمعان نظر حيوي ، و الأخبار جيدة  
للجميع “

” حقيقة علمية جديدة “

# البرمجة اللغوية العصبية العقل البشري .. قدرات غير محدودة..



كيف يمكن التأثير في القدرات الهائلة الكامنة في المخ و الوظائف المتحكمة

فيه ؟



التعرف أكثر عليه



# البرمجة اللغوية العصبية العقل البشري .. قدرات غير محدودة..

تتكون كرة المخ من نصفين ،

قسم الأطباء المخ هذا التقسيم وفقا لوظائف كل قسم أو كل قطاع ،

فقد لوحظ أن لكل من هذين النصفين وظائف نفسية مختلفة تماما :

# الدماغ

## الفص الأيسر



القراءة



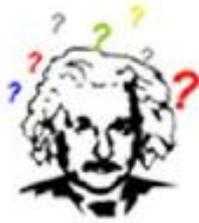
التحكم في  
الأطراف اليمنى



اللغة و  
الكلام



التفكير التسلسلي



القدرات العلمية



التخطيط و التحليل



التفكير المنطقي

## الفص الأيمن



التحكم في  
الأطراف اليسرى



الإدراك و الاستيعاب



الإبداع الموسيقي



الصور



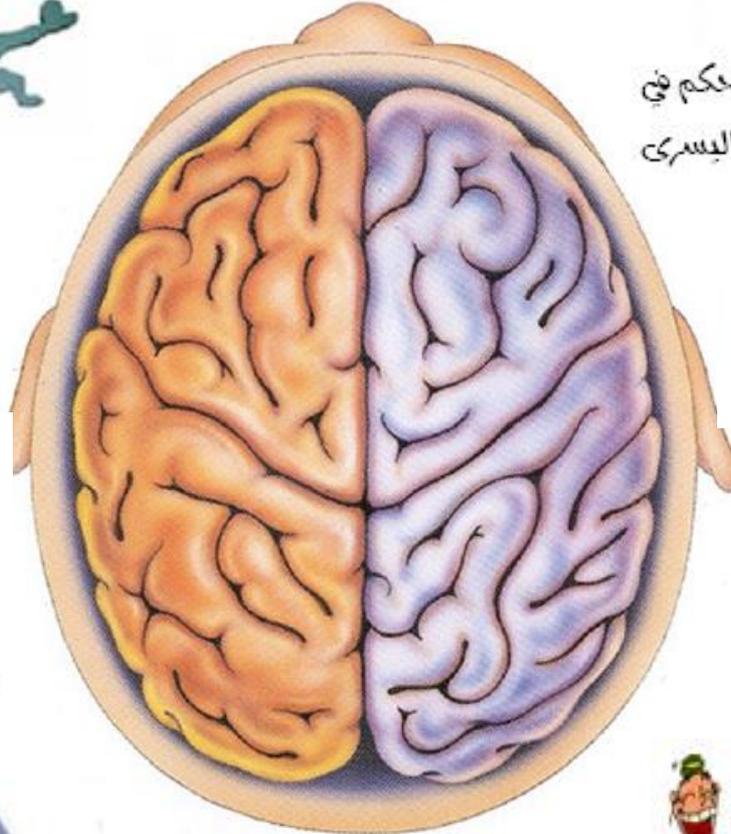
الفن و المسرح



الضحك



التخيل و العواطف



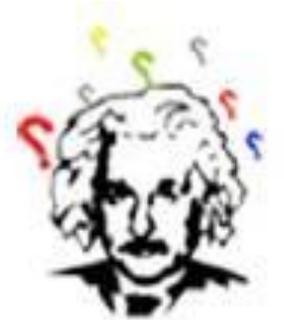
CHATAOUI



# البرمجة اللغوية العصبية العقل البشري .. قدرات غير محدودة..

أفضل من عرفتهم البشرية من العلماء و الأدباء و الشخصيات المؤثرة  
اكتشف فيما بعد انهم كانوا يستخدمون كلا المخين الأيمن و الأيسر  
بنفس النسبة تقريبا

ت أن تكون مبدعا و متميزا... فعليك تفعيل كلا المخين ليعملا  
معا بتناسق و انسجام



**هل تعرف أي النصفين يغلب لديك ؟**



# البرمجة اللغوية العصبية العقل الواعي و العقل اللاواعي

هذه تقسيمات اعتبارية وظيفية في مخ الانسان كله ،

أطلق عليها العلماء هذه التسمية العقل الواعي و العقل  
اللاواعي أو الباطن أو اللاشعور..

و تعود أول اشارة الى مفهوم العقل اللاواعي في علم النفس  
الى كتابات فرويد



# البرمجة اللغوية العصبية العقل الواعي و العقل اللاواعي

## العقل الواعي

هو المسؤول عن المنطق و التفكير و التحليل و الواقع و ادراك الأسباب و النتيجة و هو الذي يتلقى معلوماته من الحواس فيحلل و يستنتج و هو مرتبط بالعالم الخارجي للإنسان.

يقوم ببرمجة العقل الباطن عن طريق :

رغبة + أهداف واضحة + خيال + تكرار.

يمكن أن يعطي تعليمات للعقل الباطن.

يمكن أن يتغير للأحسن إذا اقتنع وبالتالي يغير العقل الباطن للأحسن.

يفكر بطريقة متتابعة خطوة خطوة.



# البرمجة اللغوية العصبية العقل الواعي و العقل اللاواعي

## العقل اللاواعي

يخزن الذكريات وينظمها.

محرك العواطف والمشاعر.

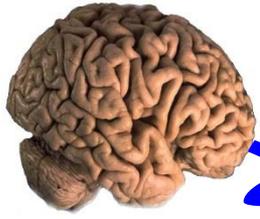
يحافظ على الجسم.

يعمل بقاعدة الأقل جهدا وهي طريقة الأقل معارضة.

لا يحرك الأوامر السلبية.

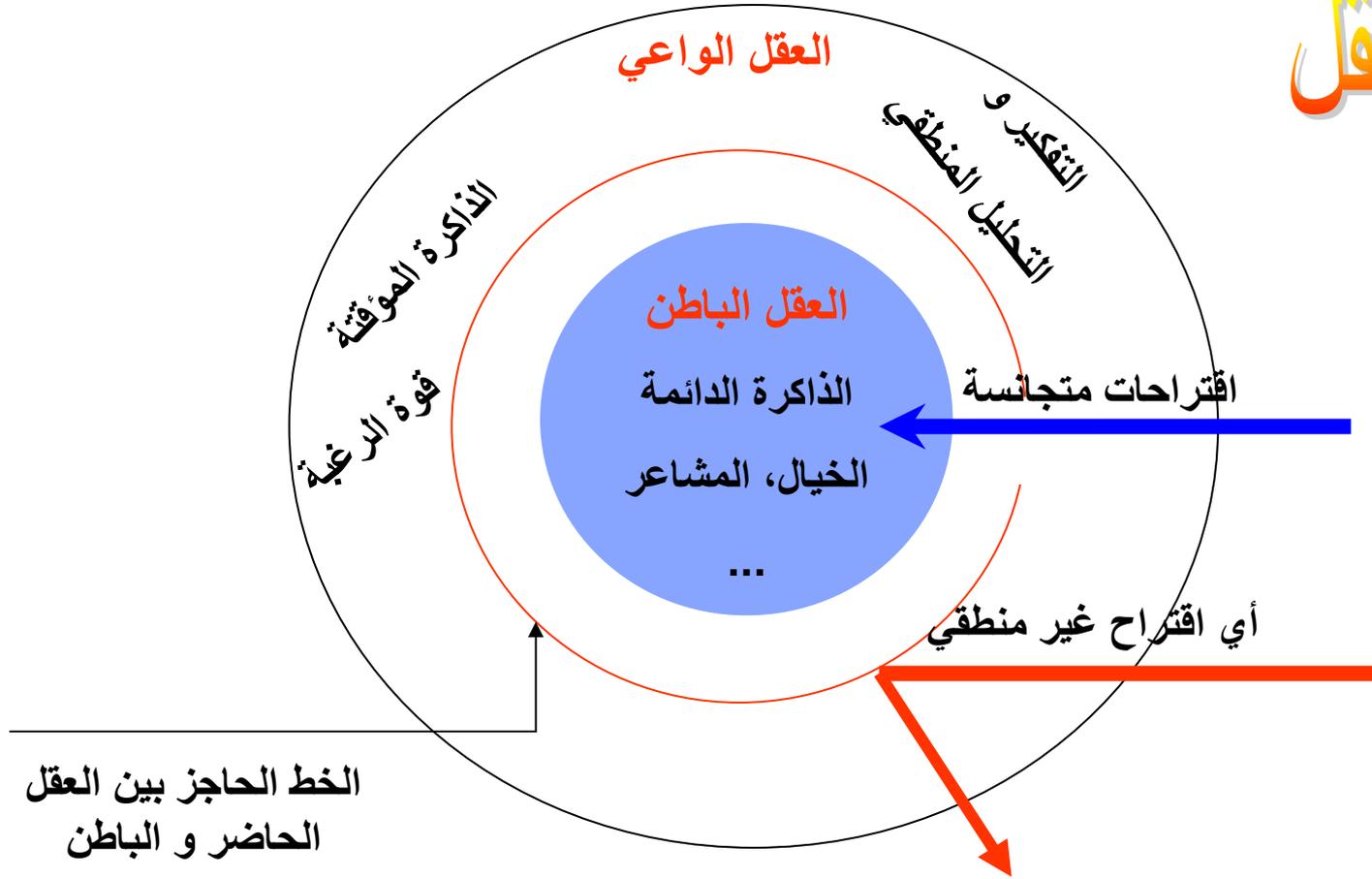
يعمل ٢٤ ساعة ٢٤ ساعة.

يعمل بقوة الأهداف.



# البرمجة اللغوية العصبية العقل و البرمجة

## عمل العقل





# البرمجة اللغوية العصبية العقل و البرمجة

## برمجة العقل

الوالدين :

خلال ال ١٨ سنة الأولى من عمرنا وعلي افتراض نشأتنا في عائلة ايجابية لحد معقول يكون قد قيل لنا أكثر من ١٤٨٠٠٠ مرة كلمة لا أو لا تعمل ذلك ، وعدد الرسائل الإيجابية فقط ٤٠٠ مرة ، فيتم برمجتنا سلبياً .

المدرسة :

برمجة سلبية من خلال قول مدرس لك ألا يمكنك فهم اي شيء أبداً ؟

الأصدقاء :

العمر من ٨ - ١٥ سنة هي فترة الاقتداء بالآخرين وتقليد السلوك



# البرمجة اللغوية العصبية العقل و البرمجة

## برمجة العقل

الإعلام:

إذا قامت مغنية مشهورة بارتداء زى معين في نفس الأسبوع كانت ٥٠ ألف فتاة ترتدي مثلها

أنت نفسك :

“إن ما ترضه في ذهنك سواء كان سلبياً أو إيجابياً ستجنيه في النهاية“

راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال

راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات

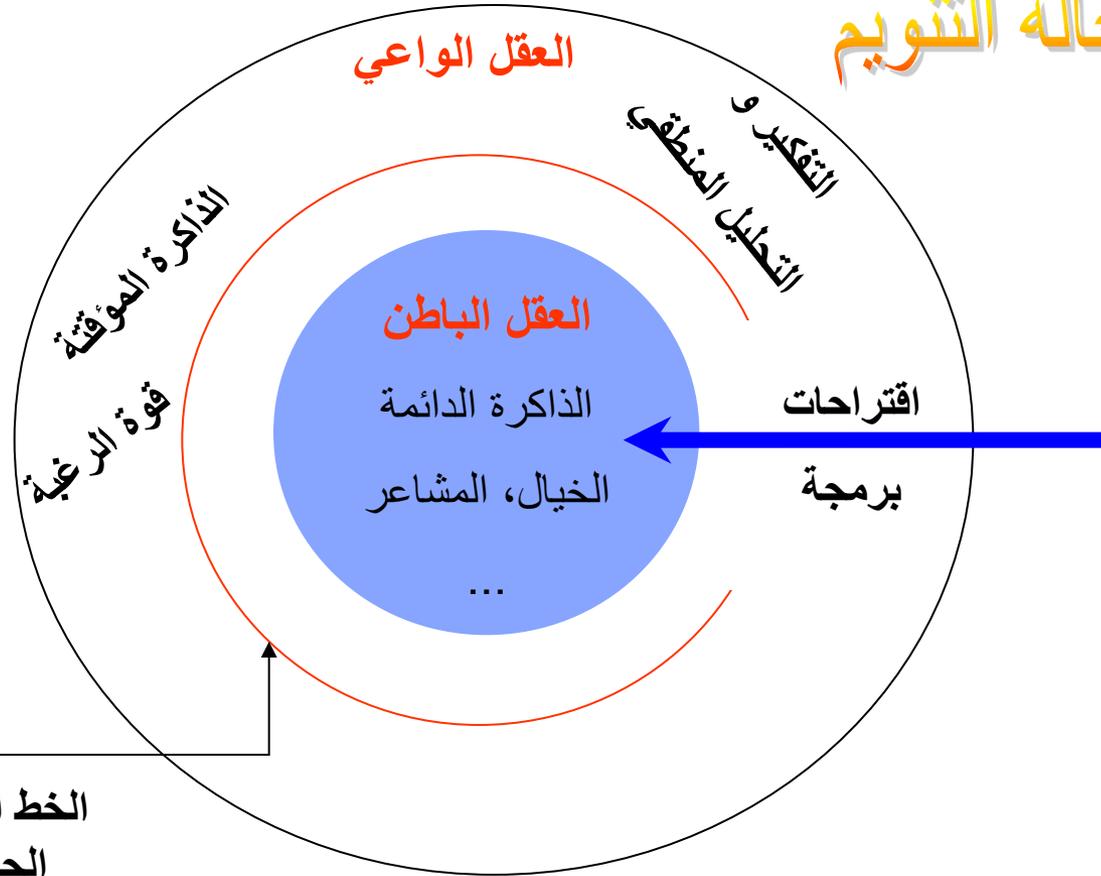
راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع

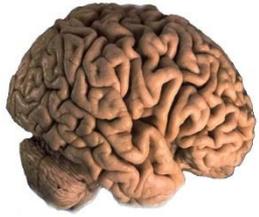
راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك



# البرمجة اللغوية العصبية العقل و البرمجة

العقل في حالة الترويم





# البرمجة اللغوية العصبية العقل و البرمجة

## برمجة العقل

القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن :

- (١) يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة .
- (٢) يجب أن تكون رسالتك إيجابية .
- (٣) يجب أن تدل رسالتك علي الوقت الحاضر .
- (٤) يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها .
- (٥) يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات .

Thank You!

