

## فرضيات البرمجة اللغوية العصبية

ترى هل سمعت من قبل عن فرضيات البرمجة اللغوية العصبية؟

يقوم علم البرمجة اللغوية العصبية على مجموعة من الفرضيات أو القواعد، وهي تساعد في بناء علاقات جيدة، وتحسين جودة الاتصال مع الآخرين، واكتساب العقلية الصحيحة والمنطقية لخلق التميز والتفرد وتوجيه السلوك بشكل صحيح..

فماهي هذه الفرضيات؟

- 1- الخريطة ليست هي الواقع: فخارطة العالم في أذهاننا تتشكل من خلال ما يدخل إلى أذهاننا من معلومات عن طريق الحواس واللغة والاعتقادات والقيم. وهذه الخارطة هي التي تحدد سلوكنا وطريقة تفكيرنا ومشاعرنا أيضاً. وتختلف من شخص لآخر، لتختلف معها ردود أفعالنا اتجاه ما يحدث حولنا.
- 2- احترام وتقدير الآخر وتقبله كما هو: فكل شخص لديه خريطة ذهنية عن الواقع، وبالطبع ستكون مختلفة عن خريطةك، لكن هذا الاختلاف لا يجب أن يؤدي إلى خلاف.
- 3- إن سلوك البشر وأفعالهم وردود أفعالهم تكون نتيجة خرائطهم الذهنية وليست نتيجة الواقع.
- 4- لا يوجد فشل أو مستحيل أو صعب في الحياة، بل هناك تجارب وخبرات.
- 5- كل شخص يمتلك الموارد التي يحتاجها، وكل ما عليه هو تدريب الموارد وتطويرها وتنميتها حتى يستطيع استخدامها بالشكل الأمثل.
- 6- معنى خطابك يكمن في الاستجابة التي تحصل عليها، فإذا أردت من الناس أن يبتسموا لك بادر أنت بالابتسامة أولاً.
- 7- هناك نية إيجابية وراء كل سلوك، والتمس دوماً أعذاراً لمن حولك. وإذا أردت أن تنتقد أحداً فانتقد السلوك وليس الشخصية.
- 8- لا يمكنك إلا أن تكون متصلاً، فجودة الحياة من جودة الاتصال. لذا تعلم مهارات الاتصال مع نفسك ومن حولك.
- 9- العقل والجسم متكاملان وكل منهما يؤثر على الآخر ولا يمكن أن يوجد عقل منفصل أو جسم منفصل. أي أن الإنسان يستطيع أن يغير سلوكه ومشاعره بتغيير طريقة تفكيره. كما أنه قادر أيضاً على تغيير طريقة تفكيره إما بطريقة مباشرة بتغيير طريقة تفكيره فعلاً، وإما بشكل غير مباشر من خلال تغيير حالته الفيزيولوجية أو الشعورية.

## فرضيات البرمجة اللغوية العصبية

10- الحياة عبارة عن مجموعة من الاختيارات، وأنت المسؤول عن خياراتك، ومن واجبك أن تختار ما يناسبك.

11- النجاح هو القدرة على تحقيق النتائج، لذا يجب أن يكون لديك نتائج محددة وموصوفة بدقة حتى تقول أنك شخص ناجح.

12- أي كلمة تُقال لنا نستطيع أن نحولها إلى كلمات قوة وانتصار، أو ضعف وخذلان. فالمعاني مرتبطة دوماً بأطر وسياقات، وإذا تغيّر الإطار يتغير المعنى.

13- من يتحكم بالإطار والسياق يتحكم بالنتيجة: فأنت تُقوِّب الأفعال والكلمات كما تريد، وتصل للنتيجة التي تريدها.

14- الانطباع الأول: يُقال أن الثواني الأولى للاتصال مع الآخرين تُكوّن انطباعاً لا يمكن تغييره، لذا عليك الانتباه للطريقة التي تتصل بها مع الآخرين فهي تحدد وتؤثر في استقبالهم لك.

15- أكثر الناس مرونة هم أكثرهم تحكماً: لذا تقبل الآخرين كما هم دون محاولة تغييرهم.

16- العلاقات تحتاج إلى ألفة، تناغم، تفاهم، تشارك، وتعاون، ورفض الآخرين لك يكون سببه غياب الألفة بينك وبينهم.

17- لكل إنسان نجاح في حياته، وكما استطعت النجاح في الماضي فأنت قادر على النجاح الآن.

18- إذا كان هناك شخص قد حقق نتيجة ما، فأنت أيضاً تستطيع أن تحقق نفس النتيجة طالما توفرت لديك الرغبة بذلك.

19- القيام بنفس السلوك يؤدي لنفس النتيجة.

20- لكل إنسان مستويان من الاتصال مع العقل، العقل الباطن (اللاواعي) والعقل الواعي، وإذا كان العقل به فوضى وتشويش فإن الأداء والسلوك ينحدران إلى مستوى أقل، وعندما يحصل انسجام بين العقلين تكون النتيجة نشاط وسيطرة على حياتك بشكل كامل.

21- أنا أتحكم في عقلي، إذاً أنا مسؤول عن تصرفاتي: فكل شخص مسؤول عن حياته بمقدار ما يُدرب عقله بالوعي والعمل.