



مركز المستقبل للدراسات  
CENTRE FOR FUTURE STUDIES

# البرنامج التدريبي البرمجة اللغوية العصبية NLP2



نعمل معاً لمستقبل أكثر إشراقاً يبنى بسواعدكم

المعنية

٢٠١١/٣/١٧ - ٢٠١١/٣/١٨

مدينة الكويت



مركز المستقبل للإستشارات  
CONSULTANCY CENTER

# البرنامج التدريبي البرمجة اللغوية العصبية NLP2



نعمل معاً لمستقبل أكثر إشراقاً يبنى بسواعدكم

مستقبلية

٢٠١١/٣/١٤

الكويت



مركز المستقبل للاستشارات  
FUTURE CONSULTANCY CENTER

## البرنامج التدريبي البرمجة اللغوية العصبية NLP2



نعمل مع مستقبل أكثر إشراقاً يبنى بسواعدكم

الخدمة المدنية

من ١٥-١٧/٣/٢٠١١  
دولة الكويت



# فهرس الموضوعات

1-	المدررب في سطور
2-	مقدمة وتمهيد للمادة العلمية
3-	ما المقصود بالبرمجة العصبية اللغوية (NLP)
4-	إشراقفة : أصبحت أحب الخير وأهله
5-	فرضيات البرمجة اللغوية العصبية
6-	صفات عقلك الباطن
7-	اكتشف ذاتك وقدراتك الخفية باستخدام NLP
8-	البرمجة العصبية اللغوية ( الملف الشخصي المختصر)
9-	برامجنا الداخلية ( التحليلات )
10-	أركان النجاح
11-	أعرف ما تريد
12-	قل ما تريد لا ما لا تريد
13-	مفاتيح صياغة الهدف الناجح
14-	إشراقفة : عمك مرآة طموحك
15-	الأهداف الرائعة
16-	أكتشف خطك الزمني
17-	خطوات وضع هدف واحد في مستقبلي
18-	تجربة ناجحة رسالة من خريج المستوى الأول للبرمجة
19-	إشراقفة : جامعة الشوارع
20-	التمبظات
21-	جدول التمبظات
22-	كيف تتعلم من الخبرات بنجاح ؟
23-	وصفة سوش
24-	الانسجام
25-	يرتبط الانسجام بأمرين أساسيين
26-	حسم الصراع وبلوغ المراد
27-	ما خاب من استشار وما ضل من استخار
28-	المدررب في سطور



# البرمجة العصبية اللغوية

## المتكلم - NLP



## يا هـلا بالنا اجحين

أرحب بك أجمل ترحيب في دورة البرمجة اللغوية - متقدم ، وسوف نقضي سويا أجمل وأطيب الأوقات وأسعدها. هذه الدورة يغلب عليها الطابع العملي التطبيقي بصورة سوف نلمسها منذ الساعات الأولى ... وحتى نهاية الدورة ، بإذن الله .

لقد تأكدت فعالية هذا التخصص لدي من عام 1994 و حتى الآن وأنا واثق أنها تأكدت لديك خاصة إذا شاركت معي أو مع غيري دورة ( البرمجة اللغوية المستوى الأول ) ولمست عن قرب كيف تستطيع أن تكون فعالاً في المجتمع كيف تستطيع أن تكسب الآخرين من خلال مهارات الألفة والانسجام وكيف تستطيع أن تبني نفسك بقوة وتغير الكثير من العادات والمفاهيم السلبية التي كانت تقف حجر عثر في تقدمك في هذه الحياة .

في هذه الدورة سوف نقضي سوياً أجمل وأمتع الأوقات .. نقضيها مع مهارات وخبرات عملية جديدة وأهم ما سوف تتعرف عليه :

\* إستبانة اكتشاف ذاتك حيث تغوص في ذاتك وتتعرف على مناطق القوة والضعف لديك .  
تهدف الاستبانة في النهاية إلى تحديد شخصيتك بشكل أوضح وتقويتها في المستقبل .

\* طرق وأساليب جديدة في البرمجة الإيجابية حيث تساعدك هذه الطرق في التخلص من بعض العادات التي لا تحبها بزمن قصير وخيالي . كما بإمكانك تطبيقها على الآخرين ومساعدتهم .

أتمنى أن تقضي في هذه الدورة أمتع الأوقات

د. نجيب عبد الله الرفاعي



## البرمجة العصبية اللغوية (NLP)

تتكون مقاطع هذا العلم الرائع من ثلاث كلمات :

( البرمجة ) نحن لدينا داخل عقولنا ملايين البرامج أو ما نسميها :

التقاليد ، الأعراف ، السلوك ... منها ما هو نافع ومنها ما هو

غير نافع ، منها ما يرفعنا ويدخل السرور علينا ومنها .... .

فأنت تتحمل الصدمات النفسية أو ما نسميه بالصبر هو برنامج

إيجابي فعال في الحياة البشرية والسؤال كيف تم تكوين هذا البرنامج

أو السلوك الإيجابي ؟

( العصبية ) إجابة على السؤال السابق أود أن أشير إلى أن المخ يحتوي على

(100,000) مليون خلية عصبية وهذه الخلايا في حركة مستمرة

خلال الأربع والعشرين ساعة ومن أهم أعمالها تخزين مراحل

تكوين السلوك : متى تكون وكيف تكون ثم كيف يخرج مرة أخرى.

وهذا يعتمد على ما تم تخزينه من قيم وقواعد وقناعات ويعتمد أيضاً

على ما نشاهد ونسمع ونحس داخل عقولنا وعلى تفاصيل كل حاسة

من هذه الحواس بمعنى ما نشاهد هل الصورة كبيرة أم صغيرة ،

بعيدة أم قريبة، ملونة أم غير ملونة .....

( اللغوية ) وتحمل هذه الكلمة بداية عمل البرمجة حيث أن السلوك يتولد من

كلمات نسمعها من الآخرين أو داخل أنفسنا فإذا سمعنا مثلاً كلمة

(أنت أمين) عدة مرات ومن ثم خزنا هذه المعاني داخل عقولنا مع

اليقين والتصديق بها فإن البرنامج الناتج هو الأمانة يعني برمجة

الأمانة تبدأ بكلمة .



بناء على ما سبق فإن علم البرمجة العصبية اللغوية طرح مفهوماً جديداً للحياة أن النجاح ليس حكراً لأحد ، وأنه ليس ماركة تجارية مخصصة للبعض دون البعض.

كما جاء هذا العلم ليصحح بعض القناعات الموجودة عند كثير من الناس مثل ( النجاح موهبة وقدرات خاصة ) لتكون ( أستطيع أن أنجح إذا تعلمت وتدربت على الطرق المؤدية للنجاح ) .

ومن هنا بدأت دورات (NLP) بالانتشار في العالم لتدرس وتعلم وتدرب المشاركين على أحسن وأفضل الطرق والخطوات التي مشى عليها الناجحون جاء هذا العلم ليعمل نسخ من الطرق الفعالة والمؤثرة للناجحين في مجالات الحياة كالطب والتعليم والتربية والاجتماع . يسمى هذا النسخ في مصطلح ( NLP ) بالقوالب ( MODEL ) .





# إِشْرَاقَةٌ

## أصبحت أحب الخير وأهله

في حديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه ، قال : بينما نحن عند رسول الله صلى الله عليه وسلم : إذ أتاه آت ، فلما حاذانا ، ورأى جماعتنا - أناخ راحلته ومشى إلى النبي صلى الله عليه وسلم ، فقال : يا رسول الله ، أوضعت راحلتي من مسيرة تسع ، فسيرتها إليك ستا ، وأسهرت ليلي وأظمأت نهاري ، وأنصبت راحلتي لأسألك عن اثنين ، أسهرتاني.

فقال له النبي صلى الله عليه وسلم : من أنت ؟ قال زيد الخيل : قال : بل أنت زيد الخير . سل ، فرب معضلة قد سئلت عنها . قال : جئت أسأل عن علامة الله فيمن يريد ، وعلامته فيمن لا يريد ، فقال له النبي صلى الله عليه وسلم : بخ بخ ! كيف أصبحت يا زيد ؟ قال أصبحت أحب الخير وأهله وأحب أن يعمل به ، وإذا فاتني حننت إليه ، وإذا عملت عملاً ، قل أو كثر أيقنت بثوابه .



## فرضيات NLP الرائعة

البرمجة العصبية اللغوية ( NLP ) نموذج ( MODEL ) أنها ليست نظرية ولا تعني كذلك بالحقيقة النهائية للسلوك الإنساني . لدى ( NLP ) عدة فرضيات . لاختبار هذه الفرضيات اعمل كما لو كانت حقيقة وليست فرضية كما لو كانت واقعية مقبولة ولاحظ النتائج الجميلة التي سوف تحصل عليها وتغيير حياتك للأفضل !!

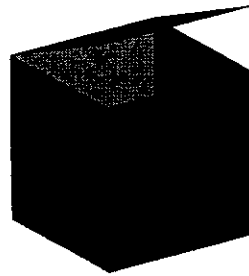
- 1 - الخريطة ليست الموقع .
- 2 - أنت متمكن من عقلك وبالتالي النتائج التي تحصل عليها .
- 3 - احترم نموذج الحياة للشخص الآخر .
- 4 - معارضة الطرف الآخر لك تعني ضعف في عوامل الاتصال (الألفة) فقط .
- 5 - الشخص لا يعني سلوكه فنحن نتقبل الشخص ونغير سلوكه .
- 6 - الناس لديها جميع المصادر التي تحتاجها كي تنجح .
- 7 - معنى اتصالك ما تحصل عليه .
- 8 - أكثرنا مرونة أكثرنا نجاحاً
- 9 - جميع عمليات الاتصال يجب أن تصمم مع كثرة الخيارات .
- 10 - الناس تختار أفضل خيار متاح لها في ذلك الوقت .
- 11 - لا يوجد فشل إنما معلومات راجعة وخبرات .
- 12 - وراء كل سلوك نية إيجابية .
- 13 - العقل والجسم في حالة اتصال دائم فأي شيء يحدث لأي منهما سوف يؤثر في الآخر



# عقلك الباطن و الواعي

## ❖ عقلك الواعي

- 1 - يعي ما يحدث الآن .
- 2 - تركيزه محدود (7 - + 2) معلومة في الثانية
- 3 - يقوم ببرمجة العقل الباطن .
- 4 - منطقي ومحلل .
- 5 - مفكر .
- 6 - ممكن أن يعطي تعليمات ناجحة أو غير ناجحة للعقل الباطن .
- 7- ممكن أن يتغير للأحسن إذا اقتنع وبالتالي يغير العقل الباطن للأحسن .
- 8 - يفكر بطريقة متتابعة خطوة... خطوة .



## صفات العقل الباطن

- 1 - يخزن الذكريات (غير ذكرياتك تتغير حياتك )
- 2 - محرك العواطف والمشاعر .
- 3 - ينظم جميع ذكرياتك .
- 4 - يحرك الجسم .
- 5 - يحافظ على الجسم .
- 6 - هو شيء أخلاقي (يعتمد على الأخلاق والسلوكيات التي يتعلمها من الآخرين)
- 7 - يحب أن يخدمك ، يحتاج إلى خطوات واضحة المعالم ليتبعها .
- 8 - يتحكم ويصون جميع الحواس .
- 9 - يصنع ، يخزن ، ويوزع الطاقة ..
- 10 - يصنع العادات ويحتاج التكرار ( من 6-21 مرة ) حتى يكون العادة الثابتة.
- 11 - مبرمج على أساس الحصول على أكثر وأكثر ( هناك أشياء كثيرة ممكن اكتشافها) تمتع في حياتك بالاكشاف اليومي.
- 12 - هو متمثل بالرموز فهو يستخدم ويتفاعل مع الرموز ( أحلامك رموز ) .
- 13 - يأخذ كل شيء شخصياً .
- 14 - يعمل بقاعدة الأقل جهداً وهو طريق الأقل معارضة .



- 15 - لا يحرك الأوامر السلبية كل ما لا تريد يجعله يعطيك ما لا تريد ( لا تفعل يفهمها افعل ... يا محمد لا يسقط منك الكأس .. احترس .. عقل محمد الباطن يفهم الكأس يسقط الآن !!) دوماً خاطب نفسك ما تريد .
- 16 - يعرف بشكل عفوي ما يفيد وينجح ويعرف ما لا يمكن أن ينجح .
- 17 - يعطيك أفكاراً تتجاوز المعلومات التي أخذتها من الخبرة ، لأنها قدرة تتجاوز مجال الوعي في عقلك .
- 18 - يعمل (24) ساعة . إنه يتابع الأمور التي أخذها من العقل الواعي .
- 19 - يعمل بقوة الأهداف وما لم يأت الدافع من أهداف تهمنا فلا تعمل هذه القدرة
- 20 - يطلق طاقة تكفي لبلوغ الهدف .
- 21 - يستجيب لتأكيدات إيجابية قوية . كلما قلت : أنا راضٍ عن نفسي ، وأنا في روح معنوية رائعة يذهب هذا الكلام إلى العقل الباطن ويحركه لصالحك .  
( امرأة أعرفها شفيت من مرض السرطان فقط بالرضا بقضاء الله )
- 22 - يحل كل العقبات بشكل آلي حتى تصل إلى الأهداف .
- 23 - يعمل أحسن ما يمكن كلما قل إجهاد العقل . لا تحاول إجبار عقلك على الإبداع . كن هادئاً مسترخياً . الأفكار المبدعة والحلول تأتيك مع الاسترخاء .



- 24 - يصبح أنشط كلما وثقنا به وكلما استخدمناه أكثر .
- 25 - يعطينا القوة اللازمة للصبر على تعلم الدروس اللازمة حتى نحقق الأهداف
- 26 - يجعل كل كلماتنا وسلوكنا يتناسب مع أهدافنا ويقربنا نحو الأهداف على شرط وضوح تلك الأهداف . إن الأهداف إذا وضحت تماماً فإننا قد نصل إلى حال يستحيل أن نقول أو نفعل ما يضر بتحركنا نحو الهدف . ويحدث في حالات تزايد النجاح أن سلسلة من الحوادث تحدث بحيث نخدمنا في تحقيق الهدف . حتى إننا نشعر كأن الحوادث تتفق لتحقيق نجاحنا .
- 27 - يعمل أحسن ما يعمل في حالتين ، حينما يكون عقلنا مهتماً بأمر ما إلى أقصى حد ، وحينما لا نفكر بالأمر على الإطلاق . يقدر الحل في عقلنا كالشرارة ونحن نقود السيارة ، أو نستمع إلى الإذاعة . إن العقل الباطن الفائق لا يعمل حينما نكون في حالة التحسر ( التفكير السلبي ) على عدم وصولنا إلى حل .

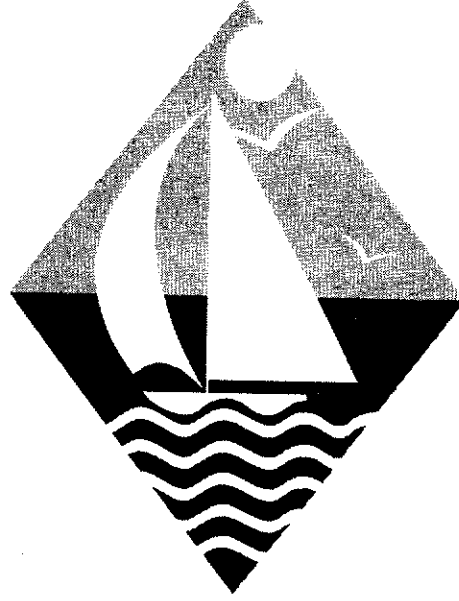


## الخلاصة:

إن العقل الباطن له الكمبيوتر الخاص به . إنه يجد الجواب الصحيح والوقت الصحيح . ولذلك فحينما تأتيك الفكرة البديهية ثق بها حالاً وطبقها حالاً . البعض منا إذا لمعت في عقله فكرة بديهية يؤجل العمل بموجبها إلى وقت آخر . فإذا كانت الفكرة مثلاً هي الاتصال بفلان لأن عنده ما نريد فقد نؤجل الموضوع ثم نقابل الشخص في وقت آخر فنكتشف أن تلبية مطلبنا كان ممكناً في الوقت نفسه الذي خطر في بالنا . إنه الوقت نفسه الذي طلبه العقل الباطن . لذلك بادر في قبول ما يأتيك بداهة واعمل بموجبه حالاً . أحياناً تكون الفرصة لثوان إما تأخذها أو تضيع عليك .

لقد رأينا رجال أعمال ناجحين يحققون أعظم النتائج بالعمل حسب البديهية . وأخيراً نذكر أهم مبادئ العقل الباطن . إن أي فكرة أو هدف يبقى فعلاً نشطاً في العقل الواعي سوف يحققه العقل الباطن سواء أكان لصالحنا أو لغير صالحنا . ولهذا فإن علينا أن نجعل العقل الواعي يفكر دائماً بما نريده بوضوح وقوة . إن من صفات الناجحين أنهم يضبطون عقولهم دوماً ويوضحون ما يريدون أن يحدث وما لا يريدون . ولهذا فمن المهم ألا نتكلم ولا نفكر ولا نكتب عن الأشياء التي لا نريد حدوثها ، فالعقل الباطن سوف يحقق ما يدور في عقولنا باستمرار . واجبك إذا ينحصر في عقلك الواعي وكل شيء آخر سوف يتحقق بطبيعته .

اكتشف ذاتك و قدراتك الخفية  
باستخدام البرمجة العصبية اللغوية NLP



• من أنت ؟

• ما هي عناصر القوة لديك؟

• كيف تنمي نفسك بمعرفة ذاتك؟



# البرمجة اللغوية العصبية الملف الشخصي المختصر

## الاستعداد للإبحار:

نرحب بك لرغبتك في دراسة موضوع البرمجة العصبية اللغوية .  
اعتبر نفسك للتو قائداً لسفينتك واعتبر الحياة هي الرحلة... رحلة استكشافية.  
إن كل واحد منا سيفكر في سفينة تختلف عن سفينة غيره ، وسيكون له غرض  
وهدف مختلف يود اكتشافها، كما أن كلاً منا سيبحر إلى جهة مختلفة أو جهة يرى  
أنها تناسبه.

إن نسبة الارتياح الذي نمر به في حياتنا اليومية ما هي إلا مقياس لتخطيطنا  
لأسلوب حياتنا مع الأسرة، الأصدقاء ، والأحداث.. أو أن الظروف هي التي  
وَأَدَّت الأسباب وحركت فينا حب الإبحار في الوقت الذي لم نزل فيه صغاراً.  
ومن المحتمل أن تكون الأسرة ، الأصدقاء ، أو الأحداث ، أو الظروف الأخرى  
قد ساعدتنا في قيادة السفينة في هذا السن المبكر، أما الآن فقد حان الوقت لنقود  
حياتنا بأنفسنا، ونخطط أسلوبنا بهدوء. وبإمكانك أن تعد شراعك -كأي سفينة-  
للاستفادة من الرياح والتيار المائي والمد والجزر.



إن الحياة مثلها مثل الإبحار - لها صعود وهبوط - قد تكون تارة هادئة وتارة أخرى خلاف ذلك ، ولكن طالما تعرف هدفك من الحياة ، فإن أحد هذه الظروف التي قد تلاقبها أثناء إبحارك من طغيان الماء وسوء الأحوال الجوية وغير ذلك، ولا تستطيع أن تحول بينك وبين مبتغاك. فبدلاً من التفكير إلى الالتجاء إلى مرسى آمن، تراك راغباً في المواصلة لتبحث عن نجمك الشخصي.

من المحتمل أن لا تصل البتة إلى غايتك المنشودة لكنك ستحيا حياة مليئة بالحيوية والحماس. إن موضوع البرمجة العصبية اللغوية - بخلاف مثيلاتها من البرامج الأخرى التي قد تجنح إلى تصنيفك - ترمي إلى مساعدتك لتحديد معتقداتك وقيمك وبرامجك العقلية، إضافة إلى وضعك الحالي.

وبإمكان البرمجة العصبية اللغوية مساعدتك كذلك لتحديد مكانتك وما يتعلق بتقدمك نحو تحقيق أهدافك، كما تساعدك للتعرف على المواطن التي تحتاج إلى تعديل أو تقويم في حياتك. كما تعينك على اتخاذ الخطوات الناجحة التي تكفل إتمام هذه التطورات.

قد يعتقد البعض بأن شخصياتنا غير قابلة للتعديل، ولكن هذا الاعتقاد قد عفا عليه الزمن ولم يعد صحيحاً فتجاربنا في الماضي والحاضر والمستقبل قابلة للتعديل والمراجعة وإعادة التنظيم والهيكلية. من أجل مضاعفة سعادتنا وتأثير شخصياتنا وزيادة فاعليتها، بل إن التعديل البسيط قادر على إحداث تغييرات هائلة خلال فترة وجيزة... فاسمح للبرمجة العصبية اللغوية لتخطط لك من أجل مستقبل باهر وزاهر.



### الخيارات الشخصية:

إن هذا البرنامج يقوم بتقييم أسلوبك المفضل في إدراك الأشياء والاتصالات التي تجربها والأولويات الأكثر أهمية في حياتك، وما تقوم به دون وعي، وستتعلم الكثير عن نفسك، عن علاقاتك مع الآخرين، فعندما تعرف الكثير عن شخصيتك حينئذ تجد الطريق على مصراعيه لاكتشاف سبل تحسين جميع جوانب حياتك.

### الإرشادات:

إن الملف الذي بين يديك يبدأ في الصفحة المقبلة، اتبع الإرشادات المسجلة لكل قسم، وعندما تنتهي من مطالعتهم اقرأ قسم التحليلات إيذاناً لبدءك في التعلم عن كيفية الاتصال مع العالم من حولك وعن أولويات حياتك.

كن صادقاً في الإجابة، لأن تفكيرك الأول ربما يكون هو التفكير الصحيح. أما محاولتك البحث عن مغزى ومرمى هذه الاستبانة فإنه سيؤدي إلى نتائج عكسية لأن النتيجة المرجوة من هذا الملف هو أن نجعلك تلم بنفسك فهماً، ونمنحك فرصاً لاختيارات جديدة حول المسار أو النهج الذي يناسب حياتك.



# القسم الأول = العالم من حولنا

نظم الإحساس:

اعمل دائرة على جميع الإجابات التي تناسبك ( بالإمكان أن تختار أكثر من إجابة..):

[1] في أوقات فراغي أفضل ..

- أ - مشاهدة التلفزيون أو الفيديو.
- ب- الاستماع إلى الموسيقى أو البرامج الإذاعية في الراديو، أو قراءة الكتب.
- ج - القيام بعمل رياضي، جسماني، أو أي عمل باستخدام اليد.

[2] ما ألاحظه في معظم الناس هو...

- أ - كيف يبدو مظهرهم وماذا يلبسون.
- ب- كيف يبدو حديثهم.
- ج - كيف يتحركون.

[3] إنني أتعلم بشكل أسرع عندما...

- أ - أرى إنساناً غيري يحاول أن يريني ما سيفعله.
- ب- أوجه بتعليمات شفوية.
- ج - أمارس العمل بيدي.

[4] عندما أكون في المدينة باحثاً عن المكان الذي أقصده، فإنني أميل إلى..

- أ - استخدام الخرائط.
- ب- أستفسر عن الاتجاهات.
- ج - أثق بشعوري الداخلي حول الجهة التي أتوجه إليها.



[5] أحب الكتب والمجلات التي...

- أ - يكون فيها كم كبير من الصور.
- ب- تناقش القضايا المهمة .
- ج - تتناول تغطيات رياضية، والأنشطة، والأعمال اليدوية الفنية.

[6] حينما يكون عندي الكثير من الأعمال التي أود إنجازها فإنني....

- أ - أضعها في قائمة، أو أتخيل إنجازها.
- ب- اذكر نفسي بين فترة وأخرى بأن لدي أعمال أود إنجازها .
- ج - أشعر بعدم الارتياح حتى أنجزها أو معظمها.

[7] إذا كنت في حديث مع شخص ما، فإنني...

- أ - أحاول تخيل ما يقوله.
- ب- انتبه بشدة كي أسمع لما يقوله.
- ج - أحاول الوصول إلى مشاعر الحديث الذي يقوله.

[8] عندما أقوم بحل مشكلة ما ، فإنني...

- أ - أتخيل البدائل .
- ب- أتحدث مع نفسي أو مع الآخرين.
- ج - أضع الأشياء الممكنة إلى بعضها حتى أشعر بأن هناك احتمال للحل.

[9] أحب كل مكان يوجد فيه....

- أ - شيء ينظر إليه، وأناس يشاهدونه.
- ب- موسيقى ، حوار، هدوء.
- ج - مساحة للحركة.



**النتائج:**

عد جميع أجوبتك في (أ) و (ب) و (ج) ثم اعمل رسماً بيانياً لنتائجك.

(أ) \_\_\_\_\_ (البصري)

(ب) \_\_\_\_\_ (السمعي)

(ج) \_\_\_\_\_ (الإحساسي)

			9
			8
			7
			6
			5
			4
			3
			2
			1

البصري      السمعي      الإحساسي

**نظم وفتوات الإحساس:**

وبعد أن قيمت أنظمة الإحساس الأولية، تعال تفكر فيما يعني كل ذلك. لدينا خمسة حواس أو قدرات، بها نتوصل إلى القيام بتجاربنا مع العالم الخارجي وهي حاسة البصر، والسمع، والشم، والتذوق، واللمس. وبعد ثبات هذه المعلومات المحسوسة في الذهن، يبدأ الذهن في تحويلها إلى فكرة، فالذهن يقسم ويحذف جانباً من المعلومات المحسوسة، ويقوم بترتيبه حسب الأولوية بين الأهم والمهم. هل لاحظت درجة حرارة خلف عنقك قبل أن يطلب منك ملاحظة هذه المعلومات؟ لعل الجواب: (لا) فعقلك قد حذف تلك المعلومة من وعيك.



إن عقلك يفعل ذلك ليحميك، فلو كنت واعياً ومدركاً بالمعلومات المحسوسة التي تحجب تفكيرك في كل وقت، فإنك سوف تثقل على عقلك الواعي. إن عقل الإنسان كذلك موزع حسب الأولويات، والمثال على ذلك هو أن بعض الناس يفضلون استعمال يدٍ على أخرى، والبعض الآخر يفضل جمع المعلومات عن العالم من خلال نظام حسي واحد دون غيره. إن الاستبانة التي ملأتها آنفاً قد أعدت بطريقة تجعلك تعتمد على الإجابة عليها على قناة حسية أولية واحدة.

#### القناة البصرية:

إنه من الأهمية بمكان أن تكون قادراً على رؤية الناس والأشياء، فلو أن شخصاً ما فضل استخدام القناة البصرية فإنه سينطق بعبارة مثل (وجهك ليس غريباً علي) ومن الكلمات التي تميز هذه القناة ما يلي: (واضح - خافت - كبير - ملون - شكل - قريب - بعيد....).

#### القناة السمعية:

إن ما تسمعه عن الناس أو الأشياء الأخرى أو الأحداث هو ما يهم، وأن مفضلي هذه القناة يستخدمون عبارات مثل (إذا فات القوت ما ينفع الصوت) ومن الكلمات التي تميز هذا النهج: (عال، منخفض، بهمس، يصره، يتحدثن يتكلم، يغني، الصوت، القول، المسجل....).

#### القناة الحسية :

إنك تحتاج أن تشعر بالاتصال مع العالم من حولك، وأمثلة للكلمات التي تميز هذه القناة: (الضغط، درجة، ثقيل، خفيف، إشعاع، ساخن، بارد، لين، حار....). وقد تنطبق الوظائف التالية لأصحاب هذه القناة : صانعي وبائعي العطور والطباخين.



المهم أن تدرك أن ما سلف ليس بقضية، ولا يعني بحال أنك من مستخدمي  
القناة البصرية أو الحركية أو غير ذلك فقط، والكل يستعمل جميع أشكال  
الإحساسات، إلا أنه يفيدك بأن فلاناً يفضل استخدام هذه الحاسة على تلك.

إذن كيف تستطيع أن تعرف شكل الحاسة التي يفضلها شخص ما دون أن  
يخضع لهذه الأسئلة؟؟؟

الجواب هو بالاستماع إلى اللغة التي يستعملها مثله أن الناس يعبرون عن أنفسهم  
بطريقة دقيقة - لا شعورياً - باستخدام الكلمات المفضلة لديهم في عقولهم.





## القسم الثاني : الأفضليات في الحياة

الأولويات الشخصية :

ضع دائرة على كل ما يناسبك (بالإمكان اختيار أكثر من إجابة):  
[1] إنني أفضل الكتب والمجلات التي تحتوي على معلومات عن:

- أ - الناس (مثل السير الذاتية).
- ب- الأماكن (مثل الجغرافية أو السياحية).
- ج - النشاطات (مثل الرياضة أو الهوايات).
- د - التجارة، التقنيات، المعلومات المهنية.
- هـ- أسلوب الحياة (مثل تقرير المستهلك، علم النفس، طرق التنمية الذاتية).

[2] عندما أخرج للترفيه فإنني أفضل:

- أ - أزور أو أبقى مع الناس الذين أعرفهم.
- ب- زيارة أماكن مهمة أو أماكن ممتعة.
- ج - مشاهدة حدث رياضي، أو القيام بشيء مرح.
- د - حضور المحاضرات، الندوات، أو أي مكان يمكنني الاستفادة منه.
- هـ- التسوق في الأسواق الكبيرة أو الصغيرة، أو مكان يعج بالحديث عن التجار والتجارة.



### [3] عندما أكون مسافراً فإنني أفضل:

- أ - التحدث مع من أقابله من الناس.
- ب- اكتشاف البلاد والتعرف على الأماكن.
- ج - القيام بالشيء المناسب للمكان الذي أنا فيه.
- د - زيارة المتاحف.
- هـ- أبحث عن شيء جديد أضيفه إلى ما عندي.

### [4] إن أهم شيء في المكان الذي أسكنه هو:

- أ - وجود الأصدقاء أو الأسرة التي أسكن معها.
- ب- الموقع.
- ج - ما يمكنني عمله هناك .
- د - الفرص المتاحة للتعلم واكتساب معلومات جديدة.
- هـ- سهولة الحصول على كل ما أريده.

### [5] خلال العطل أفضل:

- أ - قضاء الوقت مع أسرتي.
- ب- الاستراحة في المنزل أو في أماكن خاصة.
- ج - القيام بشيء مسلي مثل الطهي أو أعمال الديكور .
- د - قضاء الوقت في القراءة أو في الكتابة.
- هـ- تزيين البيت وتوزيع الهدايا.

### [6] أفضل تناول طعامي:

- أ - مع الأسرة أو مع الأصدقاء.
- ب- في البيت، أو في مطعمي المفضل.
- ج - وأنا أقرأ الجرائد أو أشاهد التلفاز، أو أقوم بعمل بسيط.
- د - بعد عمل شاق.
- هـ- في أفخم المطاعم وأفضلها.



[7] عندما أريد القيام بشيء مريح فأنتي أفضل:

- أ - القيام بشيء ما مع الأصدقاء أو الأهل.
- ب- زيارة أماكن مهمة أو بمجرد القيام بأي عمل في البيت.
- ج - مزاوله الرياضة أو أي نشاط آخر.
- د - أن أتعرف على شخصيات أو أماكن أو أشياء جديدة.
- هـ- قضاء وقت في الأسواق للبحث عن شيء جديد.

[8] إن ما كنت أفضله أيام الدراسة هو:

- أ - أصدقائي وأساتذتي.
- ب- المكان الذي درست فيه.
- ج - النشاطات البدنية أو حصص الأعمال اليدوية، أو الطبخ، أو الميكانيكية.
- د - الحصص التي درستها والأشياء التي تعلمتها.
- هـ- اللباس على أحدث طراز.

[9] إن الوظيفة المثالية عندي:

- أ - تشمل على أناس مهمين ورائعين.
- ب- أن يكون موقعها في المكان الذي يعجبني.
- ج - أن تتعلق بأشياء مهمة وممتعة.
- د - أن توفر الفرص للتعلم والتنمية الذاتية.
- هـ- التي توفر لي دخلاً أشتري به كل ما أريد.



**النتائج:**

عد جميع الإجابات في كل من (أ) و (ب) و (ج) و (د) و (هـ) ثم اعمل رسماً  
بيانياً لنتائجك.

- (أ) \_\_\_\_\_ الناس  
(ب) \_\_\_\_\_ الأماكن  
(ج) \_\_\_\_\_ النشاطات  
(د) \_\_\_\_\_ المعرفة  
(هـ) \_\_\_\_\_ الأشياء

					9
					8
					7
					6
					5
					4
					3
					2
					1

الناس      الأماكن      النشاطات      المعرفة      الأشياء



### الناس:

أولئك الذين يميلون إلى حب الناس هم الأكثر أهمية بين الخلق في حياتهم سواء في أماكن عملهم أو في البيت، ومهتمون جداً بالأماكن والأنشطة والإعلام بسبب معرفتهم بالناس. وقد يبلغ الحال للمتشددين بهذه الفكرة أن يستقلوا مع غيرهم وقضاء حياتهم في خدمة الآخرين، وقد يصل بهم الحال إلى القيام بأعمال تخالف مصالحهم الشخصية أو تضرهم.

### الأماكن:

إن المفضلين للأماكن أكثر الناس اهتماماً بأماكن سكنهم كونه على مقربة من البحر أو أماكن يحبونها، ولهم شعور جارف بارتباطهم بالمكان الذي يعيشون فيه. يربطون أنفسهم مع الوسط الذي يعيشون فيه، والمغالون في هذا الاتجاه لا يقبلون فكرة تغيير مكان سكنهم حتى ولو كان البقاء يؤدي إلى هبوط في مستوى الحياة.

### النشاطات:

إن الذين يميلون إلى كل ما هو حركي لديهم اهتمام كبير بالنشاطات ويريدون دائماً أن يعملوا شيئاً ما، كما أنهم يخططون أوقاتهم فيما يتعلق بالرياضة، التمرين، الهوايات، والأنشطة الأخرى. قد ينتمون إلى نواد صحية، ويجنحون إلى التمرين المستمر ويشاركون في رياضات ودية أو جماعية، يفضلون أن يظلوا في حركة ونشاط. وهؤلاء يصلحون أن يكونوا حركيين ودعاة لفكرة ما، ويميلون إلى حضور دائم للاجتماعات والتجمعات، وما أشبه ذلك. والمغالون في هذا المبدأ تجدهم يقومون برياضات خطيرة قد تؤدي إلى إصابات.



### المعرفة:

الميلون إلى المعرفة والعلم هم أكثر اهتماماً بكل ما ينبغي تعلمه من الآخرين، أو الأماكن، النشاطات أو الأشياء من حولهم. تعودوا الاستمتاع بالمكتبات محلات بيع الكتب ويحضرون الدورات بين فترة وأخرى. يحبون العلماء، وقد يخططون لجعل إجازاتهم وأنشطتهم لصالح حاجاتهم إلى معرفة كل شيء جديد، يفضلون العيش قرب مراكز التعليم ولدى المفرطين في هذا المبدأ يصبح هؤلاء الأشخاص متخصصين، ولكنهم لا يستخدمون علمهم أبداً.

### الأشياء:

إن المولعين بحب الأشياء يهتمون أكثر بما يملكون أو يجمعون، الفن، السيارات، البيوت، الملابس وغير ذلك، يحبون التسوق كثيراً، ويحبون الكتالوجات. تدفعهم رغبتهم في جمع المال وإنفاقه في اقتناء الأشياء، ويبلغ الحال بالمغالين منهم إلى أن يصبحوا مرضى التسوق.

### معالجة عالمك:

إلى هنا قد تم تحديد أهم نظم الإدراكات لديك والأولويات الأكثر أهمية في الحياة، إن الحواس الخمسة .. البصر، السمع، الشم، التذوق، اللمس، ترسل معلومات العالم إليك، ثم ينتقل إليك حسب أولوياتك الناس، الأماكن، الأنشطة، المعرفة، والأشياء التي يختارها عقلك. طبيعة ، تتعرض معظم هذه المعلومات الحسية للحذف، حيث أننا نستقبل ملايين المعلومات عبر حواسنا في أية لحظة متاحة من الوقت. فيقوم العقل اللاواعي بتتحية هذه المعلومات لصالح الأكثر أهمية، لأن العقل الواعي لا يستطيع التحكم إلا في حدود (5 - 9) معلومات فقط في أية لحظة وفي نفس الوقت. وعندما نقل نسبة الأفضليات عندك، تقوم البرامج الداخلية التي تعمل بطريقة اللاواعي بمساعدتك في تقليل المعلومات وتحديد الرد المناسب.



## القسم الثالث = برنامجك الداخلي

أنت بعيد أو قريب :

اعمل دائرة على جميع الإجابات التي تتناسبك ( بالإمكان أن تختار أكثر من إجابة..):

[1] عندما آخذ الوقت المفضل عندي للراحة فإنني أفضل:

أ - القيام بشيء آمن ومعروف.

ب- أخرج حيث يمكنني القيام بشيء جديد ومثير.

[2] عندما أريد عمل شيء غير سار فإنني عادة ما:

أ - أتركه حتى اللحظة الأخيرة.

ب- أقوم بإنجازه فوراً حتى أهيأ المجال لأشياء أخرى سارة.

[3] فيما يتعلق بأي نشاط أميل إلى:

أ - الابتعاد عن المشاكل بسبب النتائج والعواقب المحتملة.

ب- أشارك وأستمع به.

[4] ما يتعلق بالوظيفة والعلاقة مع الآخرين....

أ - أظل كما أنا حتى اشعر بأنني لم أعد البقاء بها.

ب- أظل أبحث عن تلك التي توافق ميولي.



[5] إنني أفكر في المال لأنني....

- أ - قد لا أملك ما يكفي لدفع الفواتير.
- ب- أرغب في زيادة دخلي ومقدرتي على الشراء.

[6] عندما أقود السيارة فإنني....

- أ - أقود حسب السرعة المسموح بها لتلافي حصول على مخالفة.
- ب- أفكر فيما سأقوم به عندما أصل إلى المكان الذي أقصده.

[7] عندما أفكر في شراء شيء ما، فإنني أفكر في...

- أ - كيف أنفادي أن يباع لي شيء لا أريده.
- ب- السرور والسعادة التي سأجدها من هذه البضاعة.

[8] إذا أتحت لي الفرص فإنني....

- أ - أنفادي لقاء وجوه جديدة حتى يبادروني هم أولاً.
- ب- أستمتع بلقاء وجوه جديدة.

[9] شعاري في الحياة....

- أ - روح بعيد و تعال سالم.
- ب- نكل مشكلة أكثر من حل.





**النتائج:**

عد كل ما جاء في (أ) و (ب) واعمل رسماً بيانياً لنتائجك.

(أ) \_\_\_\_\_ (بعيداً)

(ب) \_\_\_\_\_ (قريباً)

		9
		8
		7
		6
		5
		4
		3
		2
		1

قريباً

بعيداً



أنت ذاتي أو معتمد على الآخرين:

اعمل دائرة على جميع الإجابات التي تناسبك (بالإمكان أن تختار أكثر من إجابة..):

[1] أنا أرتاح أكثر عندما أكون:

أ - وحيداً ومنفرداً.

ب- مع أناس آخرين.

[2] عندما يتعلق الأمر بأخذ قرار حول المكان الذي أريده، والعمل الذي سأعمله

أو ما أريد شراؤه فإنني:

أ - أتخذ قراري بمفردي.

ب- أعتد على غيري من الناس.

[3] في العمل ، أميل إلى:

أ - أخذ القرار حول ما يجب عمله ثم أنفذه.

ب- أعتد على الآخرين لتوجيهي.

[4] عندما أرتدي ملابسني فإنني:

أ - أفكر أيها تكون أفضل.

ب- أفكر فيما عسى أن يقوله الناس عن لباسي.

[5] عندما يتكلم الناس عن تصرفاتي فإنني أميل إلى:

أ - الاستماع، وتنظيم نفسي حسب رأيي.

ب- تصديقهم وتعديل نفسي طبقاً لما يقولونه.

[6] عندما أشارك الأصدقاء لتناول الغداء فإنني أميل إلى:

أ - حثهم على تناول الغداء، في مطعمي المفضل.

ب- أذهب معهم حيثما يريدون.