



...

الهندسة النفسية هي المصطلح العربي المقترح لما يطلق عليه باللغة الإنكليزية **Neuro Linguistic Programming** أو **NLP** . والترجمة الحرفية لهذه العبارة هي ( برمجة الأعصاب لغوياً ) أو البرمجة اللغوية للجهاز العصبي . كلمة **Neuro** تعني عصبي أي متعلق بالجهاز العصبي ، و **Linguistic** تعني لغوي أو متعلق باللغة ، و **Programming** تعني برمجة . أما الجهاز العصبي هو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته ، كالسلوك ، والتفكير ، والشعور . واللغة هي وسيلة التعامل مع الآخرين . أما البرمجة فهي طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الإنسان ، أي برمجة دماغ الإنسان.

عندما نشترى جهاز الكمبيوتر يكون كأى جهاز كمبيوتر جديد ، يحتوي على الأجزاء المعروف إضافة إلى نظام التشغيل . ولكن بعد أن نستعمله لفترة من الزمن (سنة أو سنتين مثلاً) ستكون في الجهاز برامج ومعلومات وأرقام ونصوص ورسوم وغير ذلك ، تختلف عما في الجهاز آخر . كذلك الإنسان يولد على الفطرة وأبوه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه فالإنسان يكتسب من أبويه ( وأسرته ، ومدرسته ، ومجتمعه ) معتقداته ، وقيمه ، ومعايير ، وسلوكه ، وطريقة تفكيره . كل ذلك عن طريق حواسه ، و عن طريق اللغة التي يسمعها منذ صغره ، ويقرأها عندما يتعلم القراءة . تذهب جميع هذه المعلومات إلى دماغه وجهازه العصبي ، فيكون صورة للعلام من خلال ذلك . ولا يكون لديه الا ذلك العالم الذي تشكل في ذهنه ، بغض النظر عما يحدث في العالم الخارجي . ومن ناحية أخرى فانه اذا تغير ما في ذهنه ، فان العالم بالنسبة له سيتغير ، بغض النظر عما يحصل في العالم الخارجي . وبالتالي فان الانسان اذا اعتقد أن بإمكانه أن يقوم بعمل ما ، أو اعتقد بأنه لا يمكنه إن يقوم به ، فان ما يعتقد صحیح في الحاليتين .

ماذا يعني ذلك ؟ إن لك يعني أن الإنسان يستطيع تغيير العالم عن طريق تغير ما في ذهنه !! ولكن كيف يمكنه تغير ما في ذهنه ؟ هذا ما تجيب عنه الهندسة النفسية . وربما وضح السبب في تسميتها بهذا الاسم ، لأن الهندسة تتضمن عملية

التصميم ، والتطوير ، وإنشاء ، والصيانة . فالهندسة النفسية تتناول تصميم السلوك ، والتفكير ، والشعور . وكذلك تصميم الأهداف ، للفرد أو الأسرة أو المؤسسة ، وتصميم الطريق الموصل إلى هذه الأهداف .

## تاريخ الهندسة النفسية

في منتصف السبعينات وضع العالمان الأمريكيان الدكتور جون غر ندر عالم لغويات وريتشارد باندلر عالم رياضيات أصل البرمجة اللغوية للذهن . وقد بنى غر ندر وباندلر أعمالهما على أبحاث قام بها علماء آخرون ، منهم عالم اللغويات الشهير نعوم تشكومسكي **Noam Chomsky** ، والعالم البولندي الفريد كورزيبسكي **Aifrd Korzybsky** ، والمفكر الإنجليزي غريغوري باتيسون **Gregory Batison** ، والخبير النفسي الدكتور ميلتون اركسون **Milton Erickson** والدكتورة فرجينيا ساتير **virginia Satir** ، ورائد المدرسة السلوكية العالم الألماني الدكتور فرتز بيرلز **Fritz Perls** ونشر غرند وباندلر اكتشافهما عام 1975م في كتاب من جزأين بعنوان **The Structure of Magic** وخطا هذا العالم خطوات كبيرة في الثمانينات ، وانتشرت مراكزه ، وتوسعت معاهد التدريب عليه في الولايات المتحدة الأمريكية ، كما افتتحت مراكز له في بريطانيا وبعض البلدان الأوربية الأخرى . ولا نجد اليوم بلدا من بلدان العالم الصناعي إلا وفيه عدد من المراكز والمؤسسات لهذه التقنية الجديدة .

## تطبيقات الهندسة النفسية

ومن ناحية أخرى امتدت تطبيقات الهندسة النفسية **NLP** إلى كل شأن مما يتعلق بالنشاط الإنساني كالتربية والتعليم ، والصحة النفسية والجسدية والرياضة والألعاب ، والتجارة والأعمال ، والدعاية والإعلان ، والمهارات والتدريب ، والفنون والتمثيل ، والجوانب الشخصية والأسرية والعاطفية وغيرها .

ففي مجال التربية والتعليم تقدم الهندسة النفسية جملة من الطرق والأساليب لزيادة سرعة التعليم والتذكير ، وإتقان تهجي الكلمات للأطفال ، وتشويق الطلاب للدراسة والذاكرة ، 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 الهندسة النفسية 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 آى بي إم **IBM** وتشيسمانهاتن **Chase** **Manhattan Bank** ، وموتورولا **Motorola** وباسفيك بيل **Pacific Bell** وغيرها ، تعتمد طرق التدريب التي توفرها الهندسة النفسية ، وخاصة 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 دولار . وتقول الدكتورة جيني لابورد ، إحدى خبيرات التدريب على المهارات اللطيفة ، بأن المردود على المؤسسات هو أكثر من 30 دولارا لقاء كل دولار ينفق على التدريب في هذا المجال .

الهندسة النفسية تمدنا بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف على شخصية الإنسان ، وطريقة تفكيره ، وسلوكه ، وأدائه ، وقيمه ، والعوائق التي تقف في طريق إبداعه ، وأدائه . وكذلك تمدنا الهندسة النفسية بأدوات وطرائق يمكن بها أحداث التغيير المطلوب في سلوك الإنسان ، وتفكيره ، وشعوره ، وقدرته على تحقيق أهدافه .

#### مبادئ الهندسة النفسية

تستند الهندسة النفسية على جملة من المبادئ أو الافتراضات **Presuppositions** أهمها :

(إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم )

مبدأ (الخارطة ليست هي الواقع **The Map Is Not The Territory** ):

وقد وضع هذا المبدأ العالم البولندي الفريد كورزيبسكي . ويعني به أن صورة العالم في ذهن الإنسان هي ليست العالم . فخارطة العالم في أذهاننا تتشكل من المعلومات التي تصل إلى أذهاننا عن طريق الحواس ، واللغة التي نسمعها ونقرأها ، والقيم والمعتقدات التي تستقر في نفوسنا . ويكون في هذه المعلومات ، في أحيان كثيرة خطأ وصواب ، وحق وباطل ، ومعتقدات تكبلنا ، وتعطل طاقاتنا ، وتحبس قدراتنا . ولكن هذه الخارطة هي التي تحدد سلوكنا ، وتفكيرنا ، ومشاعرنا ، وإنجازاتنا . كما أن هذه الخارطة تختلف من إنسان لآخر ، ولكنها لا تمثل العالم أي أن كل إنسان يدركه إلا إذا حصل تغير في الخارطة التي في ذهنه . ولكن إذا حصل تغير في الخارطة ( في ذهن الإنسان ) ، أيا كان هذا التغير ، فإن العلم يكون قد تغير . واستنادا إلى هذا المبدأ فإن بوسع الإنسان أن يغير العالم عن طريق تغيير الخارطة ، أي تغيير ما في ذهنه

(إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ) سورة الرعد اية 11

موضوعات الهندسة النفسية :

تتناول الهندسة النفسية عددا من الموضوعات يمكن تلخيصها فيما يلي :

محتوى الإدراك لدى الإنسان وحدود المدركات : المكان ، الزمان ، والأشياء ، والواقع ( كما نفهمه ) . الغايات والأهداف المستقرة في أعماق النفس . التواصل والتفاهم مع الآخرين . انسجام الإنسان مع نفسه ومع الآخرين . كيف يمكن إدراك معنى ( الزمن ) .

الحالة الذهنية : كيف نرصدها ونتعرف عليها ، وكيف نغيرها . دور الحواس في تشكيل الحالة الذهنية . أنماط التفكير ودورها في عمليات التنكير، والإبداع .

علاقة اللغة بالتفكير : كيف نستخدم حواسنا في عملية التفكير ، كيف نتعرف طريقة تفكير الآخرين . علاقة الوظائف الفسيولوجية بالتفكير .

كيف يتم تحقيق الألفة بين شخصين . ودور الألفة في التأثير في الآخرين .

كيف نفهم ( إيمان ) الإنسان وقيمه وانتماءه . ارتباط ذلك بقدرات الإنسان وسلوكه . وكيفية تغيير المعتقدات السلبية التي تقيد الإنسان وتحد من نشاطه .

دور اللغة في تحديد أو تقييد خبرات الإنسان ، وكيف يمكن تجاوز تلك الحدود ، وتوسيع دائرة الخبرات .

كيف يمكن استخدام اللغة في الوصول إلى العقل الباطن ( أو اللاشعور ) . وكيف يمكن تغيير المعاني والمفاهيم .

علاج الحالات الفردية ، كالخوف ، والوهم ، والصراع الداخلي . التحكم بالعادات وتغييرها .

تنمية المهارات ، وشحن القابليات ، ورفع الأداء الإنساني .

سيجد الممارس لهذا العلم ان للنجاح أركاناً ثلاثة هي :

تحديد الهدف ( الحصيلة )

قوة الملاحظة والانتباه ( جمع المعلومات )

الاستعداد للتغيير ( المرونة )

ولكل واحد من هذه الأركان شرح وتفصيل ، وطرق وأساليب ، فإذا أخذت بهذه الأركان الثلاثة وأتقنت وسائلها وأساليبها

، فيمكنك تحقيق أمرين اثنين :

التغيير والتأثير .

تغيير أفكارك وسلوكك ، أو أفكار الآخرين وسلوكهم ، . تحقيق الانسجام الداخلي ، تحقيق الألفة ، تغيير السلوك والعادات ، العلاج لحالات الخوف والوهم تخفيف الألم تنمية المهارات التعليم والتدريب ، رفع الأداء الرياضي والفني حل المشاكل الشخصية والعائلية .

أما التأثير في الآخرين ، ففي مجالات عديدة أهمها :

اللقاءات والاجتماعات ، التفاوض ، البيع والتجارة والاعمال ، الدعاية والإعلام ، التربية والتعليم ، الصحية ، الدعوة والارشاد .

إن الهندسة النفسية علم يستند على التجربة والاختيار ، ويقود إلى نتائج محسوسة ملموسة. الهندسة النفسية تنظر الى قضية النجاح والتفوق على انها عملية يمكن صناعتها ، وليست وليدة الحظ أو الصدفة . ذلك أن احدى قواعد الهندسة النفسية تقول : أنه ليس هناك حظ بل هو نتيجة ، وليست هناك صدفة بل هناك أسباب ومسببات .

والى لقاء في الدرس الثاني .....

اعداد المهندس عارف محمد سمان

بتصرف من كتاب آفاق جديدة بلا حدود .