

# مركز التدريب ATC وتنمية المهارات

## بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزائم

## دورات تدريبية

1 - مدرسة الإدمان

2 - الأخصائى النفسى الأكلينيكي

3 - فن التعامل مع الأطفال

4 - فن التعامل مع المراهقين

5 - فن العلاقات الزوجية الناجحة

6 - السمنة والعلاج النفسى

7 - كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك

8 - كيف تقلع عن التدخين

9 - أخصائى علم النفس العصبى

للحجز والاستعلام: 0111660232

د. هبة أبو العزائم

01113377766

## الحل فى علم البرمجة اللغوية



لا شك أن علم البرمجة اللغوية العصبية «برمجة الأعصاب لغويًا» يهدف إلى اكتشاف الإنسان لنفسه وقواه الحقيقية وما يملكه من قدرات عقلية عامة ومواهب خاصة يستطيع بواسطتها أن يغيّر من أنماط حياته سلوكيا وإلى الأحسن والأفضل، كما يهدف هذا العلم إلى رصد الحالات الذهنية للإنسان والتعرف عليها وتغييرها من حالات سلبية إلى حالات إيجابية وعلاج الفوبيا والاكنتاب والوهم والصرع وجعل تفكير الإنسان إيجابيا.

ويرجع ظهور هذا العلم إلى أواخر السبعينيات على يد العالمين: ريتشارد (باندلر) عالم الرياضيات وجون (جندر) عالم اللغويات، ويرتكز هذا العلم على مسلمة هي «كيف يكون لفرد ما مهارة دون الآخر رغم الاتفاق فى البيئة والظروف؟».

ويسعى هذا العلم إلى إعادة برمجة الإنسان من خلال اللغة الأخرى أو من خلال الأعصاب،

حيث إن الجهاز العصبى يتحكم فى كافة تفاعلات الإنسان السلوكية والفكرية، وهو بذلك يشبه الإنسان بجهاز الحاسب الآلى، فالبرمجة تؤكّد أن الإنسان قادر على تغيير سلوكه وتفكيره واستجابات فى تفاعله مع الآخرين حينما يغير ما فى ذهنه من تفكير سلبى إلى إيجابى.

إن الشخص الذى لديه مرونة عالية فى التفكير والسلوك تكون لديه سيطرة وتحكم أكبر فى الأوضاع، أى فى قدرة الإنسان على مساندة الآخرين والتمشى بطبائهم وميولهم بهدف قيادتهم فى النهاية.



د. إبراهيم محمد المغازى

قسم علم النفس - جامعة بورسعيد، عضو  
الجلس العربى للأخلاق والوطنية

كما أن المرونة فى التفكير تتضمن عدم التصلب للأراء والتعصب لفكر معين وفرضه بالقوة على الآخرين، إن معظم البشر يمكن أن يحققوا النجاحات التى حققها الآخرون إذا اتبعوا استراتيجيات الناجحين ذاتهم بمعنى الاقتداء بسير العظماء والناجحين وتتبع أعمالهم وإنجازاتهم والاقتداء بها وخاصة أسرار النجاح التى ينصح باتباعها لتحقيق الإنسان لذاته النتائج، كما تتضمن هذه الاستراتيجيات النواحي الشعورية والتفكير والسلوك، وأن الصور الذهنية للواقع ليست كما هى، بمعنى أن ما يتشكل فى الذهن من أشياء هو أقل بكثير من صورته فى الواقع، وإذا كنت تفعل ما تفعله دائما فستحصل على ما تحصل عليه دائما، وصدق الله العظيم إذ يقول «إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم».