

ÊÚŃÍÝ ÇáÈÑàìÈ ÇááÙæíÈ ÇáÚÕÈíÈ

Ó ãÇ ãæ ÇáÙ NLP ÷ æãÇ ÚáÇPÈãÇ ÈÇáããíÓÈ ÇáäÝÓíÈ Ææ ããíÓÈ ÇáàìÇí ÷

ÌÛ / ãæÕæÚ ãÈíŃ íãÈÝÚ Èã ßá ãã ÌŃÚÈ Ýí ÈÕæíŃ ÞÇÈáíÈã æããÇŃÈã æÃíÇÈã Ýí ãíÈáÝ àìÇáÇÈ ÇáíÇÈ ..

ãæ ããíÓÈ ÇáäÝÓ ÇáÃãÓÇáíÈ æãæ ããíÓÈ ÇáàìÇí ...

Ææá ãã æÕÚ ãÐÇ ÇáÚáã ÛÇáãÇã ÆãŃíßíÇã Æííãã ( ÑÈÕÇŃí ÈÇãíãŃ ) æÇáÃíŃ ( ìæã ÌŃãíŃ ) æãÐÇ ÇáÚáã íÓãì ÇáÙ ( NLP ) æÇíÈÕÇŃÇ áßáãÈ Neuro Linguistic Programming ( ÇáÈÑàìÈ ÇááÙæíÈ ÇáÚÕÈíÈ )

æãæ Úáã íÓÇÚí Úáì ÈíÞíÞ ÇáàìÇí Ýí ÇáíÇÈ ÇáÕíÕíÈ æááÃíŃíã ... Ýãæ íÓÇÚí Úáì :

1- ÆÈÞÇã ããÇŃÈ ÇÈÕÇá ÇáÃãÓÇã ÈÐÇÈã ÝíßÈÕÝ ØÇÞÇÈã ÇáßÇããÈ , æÈÇáÈÇáí íÈãßã ãã ÇÓÈÈãÇŃãÇ.

2- ÆÈÞÇã ããÇŃÈ ÇÈÕÇá ÇáÃãÓÇã ÈÇáÃíŃíã æÇáÈÆÈíŃ Úáíãã .

3- ÈÇáÃÓÇÝÈ Ááì Ðáß ÝÈÞáíÇÈ ãÐÇ ÇáÚáã ÈÓÈíã Ýí ÇáÚáÇì ÇáäÝÓí .

Úáã ÇáÈÑàìÈ ÇááÙæíÈ ÇáÚÕÈíÈ ííÈ Úã ÇáÇÓÈÝÓÇŃÇÈ ÇáÈÇáÈ :

ßíÝ ãíŃ ÆãÝÓãÇ æãÈíßã ÈÐæÇÈãÇ ÷

ßíÝ ãÓÈÕíÚ ÈßíÝ ãÕÇÚŃãÇ æÈÚíŃ ÓãæßãÇ áÈíÞíÞ ÆãíÇÝãÇ ÷

ßíÝ ãßÈÕÝ ÇáØÇÞÇÈ ÇáßÇããÈ Ýí ÆãÝÓãÇ æßíÝ ãÓÈÈãŃãÇ ÷

ßíÝ ãÈÚÇãá ãÙ ÇáãÈÚíŃÇÈ ÇáäÝÓíÈ ÷

ßíÝ ãÈÚÇãá ãÙ ÇáÕŃÇÚ ÇáíÇíáí Èíã ÀìÒÇá ÇáäÝÓ ÇáÃãÓÇáíÈ ÷

ßíÝ ãÝãã ÇáÃíŃíã ÷

ßíÝ ãÈÚŃÝ Úáì ÆããÇØ ÇáãÇÓ æßíÝ ãÈÚÇãá ãÙ ãíÈáÝ Èáß ÇáÃããÇØ ÷

ßíÝ ãÆÈŃ Ýí ÇáÃíŃíã ÈÕßá íÇÓã æÕŃíÚ ÷ ßíÝ ãíÞ ÇáÈÝÇæÕ ÇáãÇí ÷

ÈÞáíÇÈ ÇáÈÑàìÈ

ÇáãÙÇíŃÈ

íãì ÇáãŃÇÓí

íØ ÇáÓãã

ÞØÚÈ ßíß

ÇáÃŃÓÇá

ÇÓÈŃÇÈííÈ ííÒãí

ÇáããíØÇÈ

ÓáÓáÈ ÇáãŃÇÓí

íÇÆŃÈ ÇáÇãÈíÇÓ

ÇáãÓÈæíÇÈ ÇáããØÞíÈ

The swish

ãíæ ãÓÈÞÈá ãÕŃÞ

ÇáÈŃÓí

ÇáÇíãÇá æÇáÈÝÓíá

ÈÓãíÝ ÝÇŃííáíÇ ÓÇÈíŃ

ÃÓãÇÝ ÇáãÇÓ

ÇáãæÇÞÚ ÇáÈáÇÈÈ

ÇáÃáÝÈ

ÇáãÙÇíŃÈ

ÇáããÇŃÓ Ýí ÇáÙ NLP ííÈÇì áÃã íßæã Þæí ÇáãáÇíÚÈ ãŃãÝ ÇáÃíÓÇÓ íáÇíÚ Áí ÈÚíŃ íØŃã Úáì

ÇáãÓÈÝíí ... áÐÇ Úáíã ÈÞæíÈ ìÇãÈ íÞÈ ÇáãáÇíÚÈ ..íÈì íÈãßã ãã ÇáÈÝŃÓ æÇáÈãÈã Úã íÇáÈ

ÇáãÓÈÝíí ÝíÈÚÇãá ãÙã ÈãÇ íÈãÇÓÈ ãÙ íÇáÈã ... ãÐã ÇáããÇŃÈ ÈÓãì ÇáãÙÇíŃÈ

ÝÇáãÙÇíŃÈ :

ãí ÚãáíÈ ããÇíÚÈ ÇáãÈÚíŃÇÈ ÇáÈí ÈØŃã Úáì ÇáÃíŃíã ãã ííÈ ÇáÕßá Ææ ÇáÕæÈ Ææ ÇáíŃßÈ ãÞÇŃãÈ ãÙ ÇáíÇáÈ ÇáØÈíÚíÈ

æ ÚãÇÕŃ ÇáãÙÇíŃÈ:

Èßæã ÇáãÙÇíŃÈ ( ÞæÈ ÇáãáÇíÚÈ æÇáÝŃÇÓÈ ) ãã ÍãÇá ããÇíÚÈ ÇáãÈÚíŃÇÈ ÇáØÇŃÆÈ Úáì

ÇáÚãÇÕŃ ÇáÈÇáíÈ :

íŃßÈ ÇáÚíáííæ æ íÇáÈ ÇáÚÓáÇÈ ( ÚÓáÇÈ Çáæìã æÇáíÓã ) æ Õßá ÇáÕÝÈ æ áæã ÇáÈÕŃÈ æ

ÇáÈãÝÓ æ ÇáæÞÝÈ æÇáíŃßÈ æÇáŃÇÆíÈ æÇáÕæÈ ( ÕÝÈ ÇáÕæÈ ; ÕŃÚÈã ; ãÓÈæì ÇáÕæÈ

; ÇáãÙãÈ ...Ãáí ) .

æããÇß ÈíŃíÈÇÈ ÚíííÈ áÈãáíÈ ÞæÈ ÇáãáÇíÚÈ æÇáãÙÇíŃÈ ãã ÍãÇá ÇáÙ NLP

ÇáÑÓÛÇÁ  
ANCHORING  
ãÞíãÉ

- áßá ÍÇÁÉ ÐãáíÉ ãÔÇÛÑ ãËÍÉ ãÚáÇ  
\* ÍÇÁÉ ÇÁËÁÞ ÈÔÇÍËãÇ ãÔÇÛÑ ÇÁËÞÉ ÈÇáäÝÓ æÇÁÓÚÇÍÉ  
\* ÍÇÁÉ ÇÁÍÒä æÇÁßÁËË ÈÔÇÍËãÇ ãÔÇÛÑ ÇáãÒíãÉ æÇÁÓÚÝ  
- áãÐã ÇáãÔÇÛÑ ÁËÑ ßËÍÑ Úáí ÇÁËÝßÍÑ æÇÁÓáæß  
- íËÇì ÇÁÁÖÇä ÍÇÆãÇð ãÔÇÛÑ ÁÍÇËÍÉ áíÞæã ËÁÍÇÁ ÝÚÇáíÇËã ÈßÝÇÁÉ  
Ó :- ßÍÝ íãßä ÇáÇãÒÇä Ää íæÒ ãÐã ÇáãÔÇÛÑ ÇÁÁÍÇËÍÉ Ýí ÇááÍÚÉ ÇÁËÍ íËÇìãÇ ÿ

- Úáí äãËÑ ÇÁÍÏÇËÉ  
Û Ýí ÞÇÚÉ ÇááíÇÏÑÇËÉ  
Û Ýí äßËË ÇáÚãá  
Û Úáí áÞÇÁ ãÓÆæá

Ó :- áá äãÇß ðÑíÞÉ áÁíÞÇì ÍÐæÑ ÇáãÔÇÛÑ ÇÁÁÍÇËÍÉ ÚáíãÇ íËÇìãÇ ÇÁÓÍÒ  
ÝËÚÍÑ ÇáãÔÇÛÑ ÇÁÓáËÍÉ Ááí ãÔÇÛÑ ÁÍÇËÍÉ ÿÿ  
ÇáíæÇË ... äÚã ... æÐáß Úä ðÑíÞ ÇÁÑÓÇÁ ( ÇÁÑÇÈØ )

ËÚÑÍÝ ÇáÇÑÓÇÁ  
áí ÚááíÉ ÑËØ ÍÇÁÉ ÓÚæÑÍÉ ãÚíãÉ ËãËÍÑ ÍÓÍ ( ÕæÑÉ ; ÕæÉ ; ÑÇÆÍÉ ; ÐæÞ ; áãÓ ) ÈÍË ÁÐÇ ÁØáÞ  
ÇáãËÍÑ ÈÍË ÇáÇÓËÍÇËÉ ÈÇÓËÍÏÇÑ ÇÁÍÇÁÉ ÇÁÓÚæÑÍÉ ÇáãÐáæËÉ

ãä ÄãËáÉ ÇÁÑÓÇÁ ÇáÐÇËí  
- ÅËæ ïìÇãÉ æÇÁÓÚÇËË ÇáíãÑÇÁ  
- ÈÑËÍÉ ÇÁÄã Úáí ÚãÑ ÇËããÇ Úáí ÇÁÈßÇÁ -ÁÑÓÇÁ ÍÇÁÉ ÇÁÍÒæÚ æÇÁÐãÄáíãÉ Ýí ÑãÒÇä  
ÇÓËÍÇãÇË ÚááíÉ ÇÁÑÓÇÁ

íãßä ÇÁÝÇÍÉ äããÇ Ýí ßÇÝÉ àìÇáÇË ÇÁÍÇÉ  
- áíá ßËÍÑ äã ÇáãÒßáÇË ÇáÒæíÉ  
- Ýí ÈÚííÑ ÇÁÓáæß  
- Ýí ÚáÇì ÍÇáÇË ÇÁíæÝ æÇÁæãã  
- Ýí ÚáÇì ÍÇáÇË ÓÚÝ ÇÁËÞÉ Ýí ÇáäÝÓ  
- Ýí ÚáÇì ÍÇáÇË ÇÁËÚÇÓÉ ....ÇÁËÔÇÄã .... ÇÁËÑÍÍ.....ÇÁí  
- Ýí ÇÁÍÚÇÍÉ æÇÁÁÚáÇã ( ÇÁËÍËÒí )

æíÓËËÚãã ( ÇÁÓÚãÇÁ æÇáÞÇÍÉ ; ÑìÇá ÇáãËÍÚÇÉ ; ÇáãÝÇæÒæä ; ÇááíÑÓæä ; ÇÁÁíÇÑíæä ....ÇÁí)  
ÇÓËÑÇËííÉ ÌíÒáí ÇÁÆËÇÚÍÉ

ßá ÄãÒÇä áá ÇáÞÍÑÉ Úáí ÇÁÆËÇÚ æÇáÇËÈßÇÑ ... ÁÐ Äã ÍãÇÛ ÇÁÄãÒÇä íãÞÓã Ááí ÁÑËÚÉ ÁÞÓÇä  
ßãÇ íÞÓããÇ ( áíÑãÇä .. ) ...æ Áíí ÇÁÁÞÓÇä (æãæ ÇÁÍÒÁ ÇÁÁíãä ÇÁÚáæí) äÍËÒ ÈÇÁÍÇÁ æÇÁËÝßÍÑ  
ÇÁÆËÇÚÍÉ . æãæ ÇÁÄãÒÇä ÁÚØì áÐÇ ÇÁÍÒÁ ÍÞã äã ÇáÇãËãÇä .. áÇÓËØÇÛ Ëæáíí àìãæÚÉ äã  
ÇÁÝßÇÑ ÇÁÍÇÁÍÉ ( ÇÁÝßÇÑ ÇááìãæãÉ ) æÇÁËÍ äã Çáããßä Ää Èßæä ÝÚáÇð ÁÝßÇÑ ÁËÇÚÍÉ  
ÑÇÆÚÉ .. Þí Èßæä ÕËËÇð Ýí Úáá Èíæá ÍÐÑí ßËÍÑ Ýí ÍíÇÉ ÇÁÄãÒÇä ..  
ÇÓËÑÇËííÉ ÌÒáí ÇÁÆËÇÚÍÉ : áí ðÑíÞ áÇÓËÍÚÇÁ ÇÁÝßÇÑ ÇÁÆËÇÚÍÉ ÇáããÐáÞÉ äã ÇÁÍÇÁ .. æãã  
Ëä ÈíæáíãÇ Ááí ÇáæÇÞÚÍÉ æãã Èã ÞíÇÓãÇ æÝÞ ÇáãÚÇííÑ æÇáÞíã ÇÁËÍ ÈËãÇÓË äÚ Ðáß  
ÇáãÒÑæÚ .

íãÑ ÈÝßÍÑ ÇÁÄãÒÇä áíÒá Ááí Èáß ÇáãËÍÉ ÍáÇá 3 äæÇÞÚ ßÇÁËÇáí.  
ãæÞÚ ÇÁÍÇáã - äæÞÚ ÇáæÇÞÚÍÉ - äæÞÚ ÇáãÞíã ÇÁÍÇáã

ÇáÇËÈßÇÑ;ÇÁÄãßÇä;ÇÁÑÚËË  
ÁíÇì ÇÁÝßÇÑ ÇÁíííÉ;ÇÁíÇá áÁíÇì Íá äãÒßáÉ;Ææ áËÍíÞ ÍÓíãÉ...ãÇÐÇ ÁÑíí;ßÍÝ ÁÓËØíÚ ÈíÞíÞ  
ãíÝí;ÇÁÓÚÝ ÇáÐãáí...

ÇáæÇÞÚí  
ÇáÇÍËÑÇÚ;ÇáãÑæãÉ;ÇáÚááíÉ;ÇáËäÝíÐ  
Èíæíá ÇÁÝßÑÉ Ááí æÇÞÚ.ßÍÝ ÁÓËØíÚ æÓÚ ÇÁÄÓÍÇÁ äÚÇ;áá ÇáãËÍÉ ÚááíÉ;æãá íãßä ÈíÞíÞãÇ; ÇáãÞíã

ÇáÞËæá;ÇÁËÄËÍÑÇË;ÈíÞíÞ ÇáãíÝ  
æÓÚ ÇáãÚÇííÑ æËÞæíã ÇÁíá æãÞíÇÑ ÈíÞíÞ ááÚÑÒ.áãÇÐÇ ÍÚÇÑ Õ ÇáãÚÇÑ ðÐã ÇÁÝßÑÉ;ãä  
ÓíËÄËÑ ÁíÇËÍÇð Äæ ÓáËÍÇð äã áÐÇ ÇÁíá;æßä ÓíßáÝ äÇÁíÇð;æÚÇØÝíÇð;æÓíÇð;áá äæ äãÇÓËÉ;  
äíæ äÓËÞËä ãÒÑÞ

ËÞáíÉ ÑÇÆÚÉ ÈÚËäí Úáí ÍØ ÇáÓãã ... æËäíÝ Ááí ÈÓáíá ÇáæÒæá Ááí ÇÁÄãíÇÝ ÇÁÚáíÇ ááÄãÒÇä  
; äÚ Èííí äÚÇáã ðÑíÞ ÇáæÒæá ÁáíãÇ ; æÄãã ÇáÞÑÇÑÇË ÇÁËÍ íË Ää íËÍÐãÇ ; äÚ Èííí ÇÁÓãÇä  
æÇáãßÇä ÇáÐí íË Ää íËÍÐ Ýíã ÇáÞÑÇÑ .

ðĐà ÇáĒPáíÉ ÓĒİİ ÈÚÍ ĒØĒİPàÇ Äää áÍÓ ääÇB äÓĒÍá ÝÍ ĒÍPİP ĄÍ äİY ĒŃİİ Ää ĒÖá ÄáíáÇ ...ÓĒİİ Äää  
 ĒÄäBÇäB Ää ĒĒäí áB äÓĒPĒáÇð äŌŃPÇð ŃÇÆÚÇð .. æÓĒŃİ äYÓB æBÄäB Pİ İPPĒä ; æÓĒÖŪŃ  
 ĒäŌÇŪŃ ŪŃİĒĒ ää ĒÖŪŃ ĒäÇ ää PĒá ... ÓĒÖŪŃ Ää äİYB ÇáÚÇáí æÇáĐÍ íäĒá áB äÓĒPĒáÇð äŌŃPÇð  
 íäĒŪŃB ääÇB ÝÍ äBÇäâ ÇáĐÍ ĒŃÇä æäæ íäĒŪŃB ĒYÇŪ ÇáŌĒŃ .. YäÇ İĒP ÚáíB Äáí ÇáÚää ; æÓĒŃİ  
 Ää İäİÚ ÇáŌŪæĒĒĒ æÇáÚPĒĒĒ Pİ ĒĐááĒ ĒŌBá ŪİŃ ŪÇİí  
 YÚáÇð ÓĒİİ Äää ÄÄŃ ÄŌää ääÇ BäĒ ĒĒÍá ... æÄä äÓĒPĒáB ÇáŃÇÆÚ Ēíä İÍB íäĒŪŃB ; YäÇ ÚáíB  
 ÄáÇ Ää ĒĒÇİŃ .... YĒÇİŃ ..  
 ÇáÄáYĒ BİY ÄŌĒŌÍÚ ĒBæíä ÄáYĒ .. æäÇ äí äŌĒæíÇĒäÇ .. BİY ÇŌá Äáí ĒBæíä ÚáÇPĒ æØİĒ äŪ  
 ÇäâPÇĒá ..  
 BİY ÄŌĒŌÍÚ Ää ÄŌá Äáí İŃİĒ ÇáPĒæá äİ ÇäâPÇĒá  
 BİY ÄŌĒŌÍÚ Ää ÄÄĒŃ Ūáí ÇäâPĒá  
 BİY ÄŌĒŌÍÚ ĒäİÆĒ ÇäâPÇĒá áÇŌĒPĒÇá ŃŌÇáĒİ æPĒæáâÇ  
 BİY ÄŌĒŌÍÚ ÇäĒŌÇŌ ŪŌĒ æÇäYÚÇá ÇäâPÇĒá æĒİæíáâÇ Äáí İÇáĒ ÇáäİæÄ æÇáÇĒŌÇä  
 BİY ÄŌĒŌÍÚ PİÇİĒ ÇäâPÇĒá ĒİŃBÇĒä æŌBäÇĒä Ēá æĒÄŃÇÆä  
 ää ÇáääBä ĒİPİP Bá ĐáB ää ÍáÇá ÇáÄáYĒ  
 ĒŪŃİY ÇáÄáYĒ :  
 ÇáÄáYĒ äí ÚáÇPĒ ÄİÇĒĒİ ; Äæ ŃÇĒŌĒ äYŌÍĒ ; ĒŃĒØ Ēíä ŌİŌíä ; Ēíä Úáí ĒØÇĒP Äæ ĒPÇŃĒ Ēíä  
 ÄääÇðääÇ æääİØÇĒääÇ

ÄİÇİ " ÇáÄáYĒ " æÄİÇäĒäÇ ŌŃæŃİ ááĒYÇää æÇáĒæÇŌá ÇáYÚÇá.

ÇáÄáYĒ ŌŃæŃİĒ ÝÍ ŪääíÇĒ:

- ÇáĒÍÚ æÇáŌŃÇá (Ēíä ÇäĒÇÆÚ æÇáäŌĒŃİ)
- ÇáĒYÇæŌ (Ēíä ØŃYÍ ÇáĒYÇæŌ)
- ÇáĒÚáíä (Ēíä ÇääÚää æÇáäĒŪää)
- ÇáÚáÇİ (Ēíä ÇáØĒĒİ æÇáäŃİŌ)
- ÇáäİÇŌŃÇĒ æÇáĒİŃİŌ ( Ēíä ÇáäİÇŌŃ æÇáİÇŃŌíä)

ÇáäŌĒæíÇĒ ÇáŪĒÄáíáíĒ áŪŃLP

\* ÇáäŌĒæí ÇáÄæá ÇáääÇŃŌ ÇáäŪĒäİ : - æíĒä ÇáĒÄáíá ää ää ÍáÇá İæŃĒ äİĒäÇ 21 íæäÇð ĒæÇPŪ  
 ŌĒ ŌÇŪÇĒ íæäíÇð æíäBä ĒPŌíä äĐÇ ÇáäŌĒæí Çáí ĒáÇĒ äŃŃÍá

ÇáäİĒ ÇáäŌĒæí

5 ÄİÇä İĒáæä

6 ÄİÇä äŌÇŪİ ääÇŃŌ

10 ÄİÇä ääÇŃŌ äŪĒäİ

\* ÇáäŌĒæí ÇáĒÇáí ÇáääÇŃŌ ÇáäĒPİä æíĒä ĒÄáíá ÇáääÇŃŌ ÇáäŪĒäİ Äáí ääÇŃŌ äĒPİä ää ÍáÇá  
 İæŃĒ ääİĒ 21 íæäÇð ĒæÇPŪ ŌĒ ŌÇŪÇĒ íæäíÇð æíäBä ĒPŌíä äĐä ÇáíæŃĒ Äáí PŌäíä :

ÇáäİĒ ÇáäŌĒæí

10 ÄİÇä ÇáİŌÄ ÇáÄæá

11 íæä ÇáİŌÄ ÇáĒÇáí