



الخميس 6 أبريل 2017 04:04 م

د/ محمود جمعة - منارات:

□ الألفة مع الأنماط :

يمكن تحقق الألفة مع الآخر من خلال أن توافق نمطه من خلال فهمك له ، فإن كان نمطه موافقا لنمطك فلامشكلة هنا□ لكن لو اختلف نمطك عنه... فما يلزمك هو محاولة مراعاة هذا الاختلاف ، فمثلا السمعي يعميل للتأني في كلامه والتأنق في اختيارها وعدم مقاطعته للآخرين ، فلو كنت صوري ومن سماته مقاطعة المتحدث والسرعة أثناء الحديث أن تراعي توافقك نبرة الصوت معه□□ ومنحه الفرصه للحديث وعدم مقاطعته بشكل متكرر□

□ أسس وطرق لبناء الألفة :

نحن نتوافق مع الأشخاص الذين يشبهوننا

الجملة السابقة هي سر الألفة وبناء التوافق مع الآخرين

الالفة هي المقدره على أن تقلل من الاختلاف المدرك بينك وبين شخص آخر على المستوى اللاواعي إلى أقل ما يمكن□ ليس ضرورياً أن يحبك شخص ما ليكون متألماً معك□ المهم أن يحس بالراحة معك على مستوى اللاوعي□ هناك وجهان للألفة: المجارة والقيادة□

المجارة هي أن تقابل بعض سلوكيات وتصرفات المستفيد بسلوكك حتى يشعر بالراحة معك□ ومتى حصل هذا تبدأ في قيادته إلى الاتجاه الذي تريده فيه□ والامتحان الصعب للألفة هو فيما إذا ما كان سيتبعك ذلك المستفيد أم لا□ فإن لم يتبعك المستفيد فإنك لم تقم بالمجارة بالطريقة الملائمة الكافية□ حينها ارجع إلى المجارة مرة أخرى ونفذ ذلك بدقة□ يمكنك أن تحصل على ألفة مع العقل

الواعي للشخص□ والطريقة التي يتبعها الناس عادة هي أن تظهر اهتمامك بما يهمهم□

والبرمجة العصبية اللغوية تركز على إحداث ألفة في مستوى اللاوعي وإذا ما خيرت بين أن تحدث ألفة مع العقل الواعي أو اللاواعي

لإنسان ما فما الذي يجب أن تختاره؟. سيكون جيداً أن تحدثها مع كل منهما ولكن إن لم يكن ذلك ممكناً إلا مع واحد فقط فاختر العقل اللاواعي□

المجارة والقيادة تقنيات صناعة الألفة في المستوى العقلي اللاواعي□ سر الألفة والسبب في أنها ناجحة في جملة واحدة هو: أننا نرتاح مع الأشخاص الذين نراهم يشبهوننا□

الألفة سلسلة من التقنيات والتي تجعل الآخرين يحسون بأننا نشبههم□ أبسط الطرق لإيجاد الألفة هي من خلال المماثلة والتعاكس□

المماثلة هي مشابهة الحالة الفسيولوجية لشخص ما□ وهذا يعني أن جانبك الأيمن والأيسر يطابق تماماً جانبه الأيمن والأيسر أما

التعاكس فهو أن تكون صورة مرآة لفسيولوجيا شخص ما، وفي هذه الحالة تنعكس الجهات فيصبح اليمين شمالاً والشمال يميناً□

كلا الطريقتين يبدو أنهما ناجحتان□ معظم الناس يرون أن المرآة المتعاكسة أسهلها□ غالباً ما تمارس مرآة التطابق والتناظر بطريقة تؤدي إلى أثر محدود□ النقاط المهمة التالية تضيف مزيداً من الدقة على هذه العملية: لنفترض أنك تعترزم مقابلة شخص ما تود أن تقيم معه جواً من الألفة□

اجعل نفسك في حالة إيجابية وحدد حصيلتك□ صافحه واضغط على يده بنفس الدرجة التي ضغط هو بها على يدك□ تأكد من أن تسأل

عن اسمه وتتذكره□ بعد أن ترحب به، دعه يجلس وبعد ذلك اجلس بنفس الجلسة كالمرآة المتعاكسة تماماً□ أما إذا كنت أنت جالساً ثم

جلس هو فغير عمودك الفقري في الكرسي، فإذا ما تكون جالساً معتدلاً أو جالساً بزواية ما□

أول ما تريد أن تلاحظ عن جلسة شخص ما على الكرسي هو موقع العمود الفقري بالنسبة للكرسي□ انتبه لمسألة اختلاف طوليكما

واسمح ببعض التفاوت في القياسات□ هل يربح هذا المستفيد ظهره على الكرسي؟ أم أن ظهره معتدل منتصب؟ أم أنه يعميل إلى

الأمام؟ وما درجة ذلك؟ مائل تلك الدرجة بقدر ما تستطيع□

بعد ذلك انظر إلى كتفيه واحرص على أن يكون كتفك بنفس الدرجة أو الزاوية□ ما حال رأسه؟ ومائل زاوية رأسك مثله تماماً□ ثم راقب

تعايير وجهه، هل يبتسم أم لا تعابير محددة تبدو عليه؟ مائل تعابير وجهه تماماً□ ابحث عن التوتر العضلي في جسده□ إن كان هناك توتراً عضلياً فأين هو؟ وكم يبلغ؟ مائل التوتر العضلي بقدر المستطاع□

الشيء التالي الذي ينبغي مماثلته هو وضع الرجلين□ افعل ذلك وحاول الدقة□ إذا كان يجلس واضعاً رجلاً فوق الأخرى اجلس بنفس

الجلسة واضعاً ذات الرجل فوق الأخرى□ بالتأكيد هناك بعض الاختلافات الجنسية في طريقة وضع الرجلين□ فالذكور قد يباعدوا بين

أرجلهم□ ولكن الإناث غالباً ما لا يفعلن ذلك وعلى أي حال فإنك حينما تناظر جلسة أحدهم / إحداهن من الجنس الآخر فإنك تفعل ذلك في الجزء الأعلى من الخاصرة□ إذا كنت تستطيع أن تعكس كل الجسم ووضعه فافعل وبدقة متناهية□

حركات الجسم اللاإرادية هي الشيء التالي الذي يجب أن ننثبه إليه□ الناس يتكلمون بأيديهم ولكنهم لا يسمعون بها□ راقب حركات

المستفيد التي يقوم بها عند الحديث□ هل الحركات المرافقة للحديث منتظمة أم غير منتظمة؟ أين تتجه راحات اليد؟ إلى الأسفل، إلى

الأعلى، أو إلى الجانبين؟ هل يشير المستفيد بيده؟ هل اليدين مفتوحتان أم مغلقتان؟ لاحظ السرعة في حركة اليدين□ لاحظ كيف وأين

يضع يديه حين يستمع إليك□ تمثل بحركات ذلك المستفيد عند كلامه وعند إصغائك له ضع ذراعيك ويديك في نفس الوضع الذي كان

يضعهما فيه حين إصغائه لك□ انتبه كذلك إلى إذا ما كان يجلس دون حركة أو يكثر من التحرك في جلسته□ هل رأسه أو رجليه تتأرجحان؟ وهل الحركة منتظمة أو غير منتظمة؟ حاول أن تتمثل كل الحركات التي يكررها هو بكثرة بقدر ما تستطيع مماثلة الحركات التكرارية يمكن

أن يكون عاملاً مساعداً قوياً

بعد ذلك حاول أن تماثل صوته. تكلم بنفس حجم الصوت التي يستخدمه هذا المستفيد لا ترفع صوتك عالياً ولا تخفضه كثيراً. كذلك تمثل نبرة الصوت تماماً. وفي حالة الاختلاف في الجنسين فقد يكون ذلك صعباً ولكن تكلم بنفس المعدل ودرجة السرعة التي يتكلم بها المستفيد الآخر. فإن كان سريعاً فتحدث بسرعة وإن كان بطيئاً فتحدث ببطء. انظر كذلك إلى إذا ما كان يتكلم بدون وقفة أو يسكت قليلاً ثم يعاود الكلام. تمثل ذلك في حديثك معه. وراقب أيضاً جملة وهل هي طويلة كثيرة التراكيب ثم تمثلها تماماً. إضافة إلى مماثلة الصفات النغمية في صوته، انتبه إلى الكلمات التي توحى بمعان خافية وغير متلفظ بها. اصغ لتري إذا كان يستخدم ألفاظاً إيحائية بصرية، سمعية نغمية، سمعية رقمية، أو تتعلق بالمشاعر.

ربما كان يستخدم كثيراً من هذه الإيحاءات. حاول أن تحدد نوعها وكميتها ثم تمثلها نوعاً وكماً في حديثك أخيراً وأهم شيء تتمثله هو طريقة تنفس ذلك المستفيد فالتنفس هو العنصر الذي له أكبر الأثر على الحالة الذهنية والجسدية لأي شخص وكذلك المزاج. راقب معدل وعمق التنفس ومن أين يصدر. هل يتنفس بسرعة أم ببطء؟ هل الفترة الزمنية التي يستغرقها الشهيق تعادل تلك التي يستغرقها الزفير؟ هل عملية التنفس مستمرة دون وقفات بسيطة وإن كان هناك وقفات فهل هي بين الشهيق والزفير أم هي بين الزفير والشهيق؟ هل تنفسه عميق أم سطحي؟ وهل يتنفس من منطقة الصدر العليا، المتوسطة، أم من البطن؟ تمثل تنفسه بقدر المستطاع ضمن هذه المعطيات.

أحياناً يكون معدل أو عمق التنفس غير ملائم لك، عند ذلك استخدم طريقة مرآة التناظر عن طريق التجاوز أو العبور. هذا يعني مجاراة وجه من فسيولوجيته بوجه مختلف من فسيولوجيتك. فمثلاً يمكنك أن تشابه تنفسه بحركة الأصابع أو بهز الرأس أو بصوتك. شيء أخير وغاية في الأهمية لأنه خفي وهو معدل الاهتزاز فهناك دليل على أن كل شخص له إيقاع اهتزازي خاص به، فإن استطعت أن تلاحظ ذلك وتمثله فإنك تكون قد حصلت على مصدر عظيم للألفة.

إن حصلت الإلفة فالخطوة التالية أن تتولى القيادة. وهذا يعني تغيير واحداً أو أكثر من فسيولوجيتك بالتدريج ومن ثم جعل المستفيد الآخر يتابعك. من الأفضل أن تبدأ بقيادة هادئة ومندرجة. فإذا انقاد المستفيد لك فسر به إلى حيث تريد وهذا عادة يكون إلى التقبل المريح. التنفس والتوتر العضلي عنصران مهمان يمكن أن يغيّر الإنسان فيهما حتى يصل إلى الحالة المرجوة. وإن أردت تحويل المستفيد إلى حالة أخرى فقله إلى هناك. الألفة المتقدمة ذات صلة مباشرة بمقدرتك على قيادة الآخرين إلى الحالة الإحساسية التي تريد.