

الفصل الأول

طريقك إلى النجاح مع معالم NLP

Your Route to Success With
NLP Signposts

تهيئة المشهد

فكر في اللحظة عندما تستيقظ في الصباح. هل تقفز من السرير بحماس، أو في النهاية تجر ساقيك متثائباً؟ التردد في أن تستيقظ ليس فقط تعباً جسمانياً، ولكنه أيضاً تعباً ذهنياً. الناس الذين يحبون الحياة والذين يتطلعون إلى يومهم يشعرون بالبهجة عندما يستيقظون. إذا لم تكن الحياة مثل ذلك بالنسبة لك، حينئذ قرر من الآن، إنك سوف تستعيد المستويات العالية من الدوافع واشتقاء المسار المهني الذي يحقق الرضا في كل المستويات. هذا هو الوقت لكي تدبر دوافعك الذاتية وأن تطلق عاطفتك نحو نجاحك ومكافأتك الشخصية. من السهل أن تنزلق إلى الطرق المريحة في العمل ولا تدري بإنزلاق الوقت إلى الماضي. هل أنت متأكد بأن كل يوم يجلب معه شيئاً ما جديداً وفرصة لإختبار نفسك بطرق مختلفة؟ الوقوع في الطرق التي تعتبر روتينية وقابلة للتوقع ليست هي التي تتخذها إذا أردت أن تتقدم الزحام وأن تنمي مساراً مهنيًا مرضياً. الناس العظماء متحمسون وحيويون يسعون إلى دوافعهم الذاتية. إذا لم تكن هذه طريقتك بصورة طبيعية في تلك اللحظة، حينئذ استخدم الأفكار والأساليب التي في هذا الكتاب لكي تكتشف حياة وحيوية جديدة في المهارات التي تدخلها على وظيفتك والطاقة الحيوية التي تدخلها على فريقك. الآن جاء الوقت أن تهدف إلى أعلى، تفعل أكثر، تعطي أكثر، وفي النهاية تحصل على أكثر.

تظهر الإحصائيات بأن شخصاً من كل خمسة أشخاص يذهب إلى العمل ويؤدي واجباته بامتياز. يأتي أداء الباقيين إما أنه جيد، متوسط، أو تحت المتوسط. سوف يأتي النجاح إذا وضعت نفسك على قمة ٢٠ في المائة والتي تمثل أكثر الناس فعالية، ولا يزال من الأفضل أن تؤثر على الأفراد من حولك أو في فريقك لكي يعطوا المزيد من أنفسهم إلى الوظيفة. حينئذ سوف تأتي الفروقات الملموسة، سوف تزدهر دوائر الأعمال، وأنت سوف تحظى بالإحترام والتقدير. إن الأشخاص الذين يتسمون بالحماس والطموح يحتاجون إلى أن يكون لديهم مخزون احتياطي من الأدوات والأساليب السلوكية التي قد أتقنوها جيداً. سوف تساعد هذه على تسهيل إحداث التغيير والتقدم الشخصي ذي الدلالة. الأشخاص الناجحون هادفون ويعرفون أن المرونة مفتاح النجاح. الآن جاء وقت التركيز على ما تريده من الحياة وما أنت على استعداد لتغييره من أجل تحقيق ذلك.

ماذا تحتاج إلى فعله حقيقة لكي تكون ناجحاً؟ كيف تضع أهدافك، تحقق هذه النتائج، تتغلب على العقبات على طول الطريق، وأن يكون لديك التأثير الذي تحتاج إليه على عملك؟ كيف يمكن أن يكون لديك المزيد من التأثير على الناس الآخرين وتتأكد من أن مفاوضاتك تقود إلى النجاح؟ لكي تتمتع بمسارك المهني، تنشئ علاقات متناغمة ومنتجة في موقع العمل، وتتقدم مع مكافأة مالية متناسبة، سوف تحتاج إلى أن تكون واثقاً من أنك

تحدث التأثير الصحيح، وتنمي مستوى السيطرة على الذات المطلوبة لأن تكون فعالاً، بهذه الطريقة سوف تكون متأكداً بأنك تتصرف بالطريقة التي توفر لك الاستجابة التي تسعى إليها. نتيجة لذلك، إنك سوف تحيا الحياة التي تريدها.

ماذا تستطيع أن أفعل مع صاحب عملي؟

اليوم سوف يكون أداء معظم الناس أكثر في نفس الساعات، وبنفس الأجر، والأسوأ مقابل أجر مخفض، وبدون مكافآت. قد تكون وجهات النظر حول المسارات المهنية طويلة الأجل من الصعب العثور عليها، حيث أنها أقرب إلى الإستحالة أن تعرف ماذا يجري خلف أبواب مجلس الإدارة المغلقة.

بالنسبة لك، ماذا يعني هذا؟ كيف يمكنك أن تعرف أن مجهودك مقدر وإسهامك معترف به؟ كيف يمكن أن تحسن أدائك وتنمي مهارتك، بينما يبدو أن الميزانيات قد خفضت، وليس هناك أموال متاحة لنوع برامج التدريب والتنمية التي تود متابعتها بشكل مثالي؟ ربما يعتريك شعور بأن الحياة ليست تحت سيطرتك، ولكنها في قبضة أولئك أصحاب العمل. كيف يمكنك أن تستخدم كل مهاراتك لأداء أفضل ما تستطيع وللتأكيد بأنك تحظى بالتقدير المناسب؟

سوف تكون نقطة البداية في التفكير الاعتراف بأن الطريقة الوحيدة لكي تعيش تتمثل في القبول بأن حياتك الذاتية تحت سيطرتك، لذلك، الأمر كله متروك لك. على الرغم من أننا لا نستطيع أن نختار الظروف التي نولد ونربى فيها، وعلى الرغم من أننا لا نعرف ما يمكن أن يحدث لنا على طول الطريق، فإننا نستطيع أن نغير ردود أفعالنا بالنسبة لها. يكمن محور السيطرة في كيفية استجابتك لأحداث الحياة. انظر إلى الأفراد الناجحين في منظماتك الذين يبدو أنهم مقدرون وذو قيمة. إنهم ليسوا مختلفين عنك وليسوا أكثر قدرة منك. ومع ذلك، من المحتمل إلى حد كبير أنهم قد يكون لديهم إيمان أكبر بذاتهم، دوافع أكبر، وأنهم سوف يسعون بحيوية إلى اقتناص الفرص التي تحسن دخولهم. ادرس هؤلاء الناس جيداً، لأنهم يمثلون نماذج دور بالنسبة لك، وأنك سريعاً سوف تتكيف وتحسن طبقاً لأساليبهم التي اخذتهم إلى قمة ميادينهم.

إذا قررت أيضاً أن تبدأ التفكير حول ماذا أستطيع أن أفعل مع صاحب عملي، بدلاً من ماذا يستطيع صاحب عملي أن يفعل بالنسبة لي، قد تكون قد أحدثت تحولين كبيرين في الاتجاه والذي سوف يؤدي إلى تحقق نتائج غير عادية. تظهر لصاحب عملك كم أنت ذو أداء جيد، وسوف يريد صاحب عملك أن يدعمك بكل الطرق التي سوف تضيف إلى نجاحك؟

أن تصبح أصلاً ثميناً

الأكثر من هذا، كيف تتأكد بأنك الأصل الأكثر قيمة الذي حصل عليه صاحب عملك؟ كيف يمكن أن تجعل من نفسك الشخصية التي لا يمكن الاستغناء عنها، وتتأكد من أنك ترى في ضوء مختلف وإيجابي؟ عندما تحول أدائك الشخصي من جيد إلى عظيم، سوف تكون قادراً على أن تهيمن على المرحلة التالية من مسارك المهني، وأن تكون السلعة النادرة التي تبحث عنها المنظمة – المساهم المتألق. الإعتقاد على صاحب العمل ليكون الشخص الذي يسيطر على تنمية مسارك المهني يمثل شيئاً من الماضي. توجد الآن مسئولية متبادلة، وليس فقط مجرد مؤهلات أكاديمية التي تصنع العامل المتمرس ذا القيمة. تأكد من أن رئيسك يقدرك، وسوف تكون حينئذ في وضع تفاوضي أفضل لتشكيل دورك ليتناسب مع مجموعة مهاراتك المتنامية.

Alex Mitchell ، رئيس قسم "العلاقات المؤثرة" في معهد الإدارة العليا يعتقد بشدة بأنك تسيطر على نجاحك بنسبة ١٠٠ في المائة. تتمثل عاطفته الخاصة في ضمان أن الشباب الذين يتركون مرحلة تعليمهم والخريجين يجدون طريقهم إلى الوظائف التي سوف تسمح لهم بتنمية مواهبهم كاملة. إنه يدافع عن توفير ممر إلى مكان العمل عبر عمل تطوعي ذي معنى حيث المهارات مثل إدارة المشروع، القيادة، وضع الميزانية، الانضباط الذاتي، والعمل ضمن فريق، يمكن تعلمها جميعاً. هذه مهارات عملية محسوسة، يمكن إضافتها إلى أية مهارات أكاديمية، ومن ثم زيادة فرص المقابلة في سوق التوظيف. المهارات التي تنشأ استناداً إلى العمل التطوعي تعبر عن طريقة لإعداد تسديد حق المجتمع بينما يمكن اكتساب مهارات مفيدة.

المسألة الحيوية التالية بالنسبة لرؤية Alex تتمثل في التأكد من أن قادة دوائر الأعمال يعطون اهتماماً عن قرب بالخبرة التي تكتسب في بيئة مختلفة ولكن مشروعة. تتكون مفردات Alex اللغوية من الكلمات التي تريد أن تسمعها- ملهمة، متحدى، واقعية، حب الاستطلاع. رسالته واضحة – قد لا تبدو فرص المسار المهني متاحة هنا وهناك، ولكن هناك دائماً فرصاً لأن تخلقها بنفسك ولنفسك.



ماهي NLP ؟

البرمجة اللغوية العصبية [NLP] Neuro Linguistic Programming يعتبرها البعض علم التميز، وسيلة لإنشاء التميز، وبعد ذلك وضعها في نموذج. أصلاً، تم تطويرها وتدعيمها في عقد السبعينات (١٩٧٠) من خلال مؤسسها John Grinder (لغوي)، ودكتور Richard Boindler (معالج جشلت - الفلسفة الكلية) ورياضي (الرياضيات)، إنها طريقة سريعة وفعالة لتناول المشكلات التي لدى الناس والتي تتضمن الثقة، الإتصال، والفوبيا (المخاوف المرضية). إنها تتأثر إلى حد كبير بأعمال Milton Erickson ، الطبيب النفسي المشهور الذي تخصص في طب التنويم المغناطيسي. بوضع نموذج لطريقة تناوله الذهن اللاشعوري (غير الواعي) خلال أنماط لغة التنويم واصل كل من Grinder, Boindler العمل على تطوير NLP كأساليب يمكن تعلمها لتحسين الفعالية الشخصية.

يتمثل التركيز الأساسي لهذا الكتاب على تعليم كيف تطور مهارات الحياة اللازمة لخلق الحياة التي تريدها بتوظيف كل أدوات وأساليب NLP إلى أقصى إمكاناتها.

دعنا نبدأ بما يطلق عليه الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية. هذه هي جوهر المعتقدات التي تلخص كل ما يعنيه NLP، مع إعطاء الإطار العملي الذي قد طورت داخله هذه الأساليب والأدوات. سوف استخدم هذه الافتراضات في كل أرجاء الكتاب باعتبارها معالم. سوف تكتشف كل واحدة لترى ماذا تعني بالنسبة لك، وكيف تتناولها لكي تضيف إلى مهاراتك في عملك.

الافتراضات المسبقة المستخدمة كالاتي. سوف يتم شرحها بصورة أعمق عندما نأتي إلى كل منها خلال الكتاب:

- ◆ كل شيء في NLP يجب أن يزيد الاختيار.
- ◆ لا يوجد فشل؛ فقط تغذية مرتدة.
- ◆ لدى الأشخاص كل الموارد التي يحتاجون إليها للنجاح.
- ◆ إذا كان ما تفعله لا ينجح جرب شيئاً ما مختلفاً.
- ◆ يشكل الذهن والجسم نظاماً واحداً مرتبطاً عضوياً.
- ◆ الخريطة ليست المنطقة.

◆ إننا دائماً نتصل، والمعنى من الإتصال عبارة عن الاستجابة التي تتسلمها.

◆ نحن جميعاً مسئولون عن أذهاننا ومن ثم نتائجنا – قانون السبب والتأثير.

◆ الشخص ذو المرونة الأكثر براعة يتحكم في النظام، وسوف يحدث التأثير الأضخم.

◆ لا يوجد أفراد مقاومون. توجد فقط اتصالات غير مرنة.

◆ وراء أي سلوك يوجد قصد إيجابي.

◆ الأفراد ليسوا هم سلوكياتهم. إقبل الشخص وغير السلوك.

تربط NLP اللغة وطرق المسارات العصبية بنمط الأساليب السلوكية التي تنتج في المخ حيث تعاد برمجتها لكي تؤدي الأشياء بفعالية أكبر ومن ثم تحقيق الأهداف. يعني هذا أن NLP توضح لك كيف تفكر بصورة مختلفة، وتعمل بصورة مختلفة وتحصل على النتائج التي تختارها. أضف إلى هذا التطبيق الحيوي في كيف يمكن أن يضيف هذا حماساً إلى وظيفتك، ويزيد من سيطرتك عليها ومن النجاح الذي تتطلع إليه. فجأة تعيش إحساساً منعشاً حيث تمتلك الاختيار. سوف أخذ افتراضاً مسبقاً مختلفاً من NLP لقيادة كل فصل وأربطه بالخصائص المرغوبة للأفراد الناجحين.

أنت وNLP

NLP ليس من أجل العاطل فكرياً. الانتباه والتركيز والتماسك سوف تعني أنه باتخاذ خطوات قصيرة ملتزمة وباستخدام أساليب مجربة ومختبرة، سوف يتغير السلوك، وعندما يتغير السلوك، حينئذ يأتي الدور على كل شيء آخر. تعريف الجنون لا يزال أن تفعل نفس الشيء مرات ومرات، وفي كل مرة تتوقع نتيجة مختلفة. هذا هو طريق NLP المشرق والواضح إلى سلامة الذهن وصحته التي تجلب معها التغيير. قد تكون مستخدماً بصورة جيدة لبعض هذه الأساليب دون وعي بالفعل، ومن ثم سوف تضيف إلى ترسانتك مهارات NLP. بصرف النظر عما نطلقه عليها، وبصرف النظر عن طبيعتها، النقطة المهمة أنها تعمل بنجاح.

الحاجة إلى اتصال ناجح ليست قاصرة على مكان العمل. تعتمد العلاقات الشخصية على كونك قادراً على التعبير بوضوح عن تفكيرك، وعن مشاعرك، وعن ما تريده. ما يهم في الإتصال ليس ما تعتقد أنك تقوله، ولكن

ما هو المعنى الذي يشتقه شخص ما آخر مما نقوله. هل لم يسبق لك أن أرسلت بريداً إلكترونياً، وفوجئت بنغمة ومحتوى الاستجابة؟ من المحتمل أن السبب يمكن في أن الكلمات تشكل فقط جزءاً من الاتصال، بالإضافة إلى لغة الجسد وإشارات أخرى، ويمكن أن ترى أن الفهم الصحيح للاتصال في بيئة المكتب يعتبر ممراً مشحوناً بالشراك والمآزق المدفونة.

التغيير – الطريق إلى النجاح

في مسار عملي الذي يتطلب استقطاب الأفراد والمتدربين والتدريب التنفيذي، اكتشف أن الناس غالباً يريدون أن يعرفوا كيف يتغيرون وكيف يحصلون على نتائج أفضل. معرفة الذات شيء عظيم ومهم لمعرفة تلك السيادة الشخصية على أحداث التغيير حيث تريده أن يكون. تحتاج معرفة الذات أن يتبعها إجراء فعال.

"الشخص ذو المرونة الرائعة يسيطر على النظام"

ماذا يعني هذا؟ أن الشخص الذي يكون مستعداً لأن يتغير هو ذلك الذي سوف يكون أكثر احتمالاً للسيطرة على العلاقات. أنني أعني بالتغيير تغيير الأسلوب، تغيير المنظور، تغيير اللغة، تغيير العقلية، تغيير النغمة، تغيير المنهج العام البارع.

لذلك، سوف يزودك هذا الكتاب بأفكار حول تناول بعض الموضوعات التي كانت من قبل مستحيلة. في برنامج هذا الكتاب سوف تعمل في اتجاه استراتيجية بالنسبة لخطتك الشخصية، وسوف تحدد علامات تقدمك على الطريق. الخطوات الصغيرة هي دائماً أفضل الطرق للعمل تجاه هدف تقرره الآن بحيث في الشهر القادم سوف توظف وتستخدم الأساليب التي تحتاج إلى أن تساعدك للوصول إلى حيث تحتاج إلى أن تكون. يساند الحظ الشجاعة

وأولئك الأفراد الذين يكونون شجعاناً، والذين يفتحون أذهانهم بصورة كافية، لتبني أساليب وطرق جديدة هم الذين سوف يجنون مكافآت أكبر. نحن لا ننظر إلى البقاء الشخصي. نحن نسعى إلى الرضا والتقدير الشخصي في المسار المهني مع تأثير إيجابي حتمي سوف تحدثه في حياتك الخاصة.

وضح أهدافك

ماذا تريد أن تحقق بالضبط؟ بدلاً من أن تواصل مشوارك مع الكتاب وتستوعب ما به من معلومات أثناء هذا المشوار، قرر الآن ما هو هدفك. ما هو المهم جداً بالنسبة لك، والذي تكون مستعداً أن تضطلع بعملية تغيير من أجل تحقيقه؟ هل أنت تهدف إلى إحداث تحول لافت، لحظة تنوير ثقافي حول

مشارك المهني؟ هل أنت تنوي استخدام هذا التنوير لتمكينك من تحقيق ترقيتك التالية داخل نطاق ١٢ شهراً؟ هل سوف تواصل قراءته بهدف الإرتفاع بوضعك في العمل لكي يتم تعيينك قريباً مدير المشروع؟ هل يمكن أن تكون رغبتك مجرد للبعد بنفسك عن منطقة العمالة الزائدة، وأن تكون سعيداً بإستمرارك في العمل؟

الطريقة لتحقيق أفضل النتائج، أن يكون لديك هدف واضح بالتفصيل. عندما تنطلق في السيارة، أو داخل القطار، قاصداً جهة معينة، فإنك عادة تعرف أين تنتهي بك الرحلة. قد لا تكون لديك كل التفاصيل عن خريطة الطريق، ولكنك تعرف بالتأكيد أين تريد أن تكون عندما تنتهي الرحلة. بمصطلحات المسار المهني، أنت تحتاج إلى أن يكون لديك ذلك الوضوح حول ما تريده، ولا شيء سوف يحول بينك وبين تلك الصورة الأكبر.

عندما تكون قد وضعت هدفاً جاداً، تستطيع حينئذ أن تضع العلامات التي تحدد تقدمك على الطريق نحو الغاية التي تريد تحقيقها. تأكد من أن صياغة هدفك ايجابية، وأنه يحركك في اتجاه ما تتطلع إليه، بدلاً من الانحراف إلى شيء ما لا تريده، والذي تشعر سلبياً تجاهه، أو شيء ما تخافه. إذا لم تكن تعرف إلى أين أنت ذاهب، كيف سوف تعرف عندما تصل إلى هناك؟ إذا كنت فقط تحافظ على الطريق الذي تسير فيه، قد تستيقظ يوماً ما في عمر الخمسين عاماً وتتحقق من انك لم تفعل ما كنت تريده، وأن الزمن قد تسرب منك.

افحص حياتك العملية وفكر ماذا يمكنك أن تفعل للانتقال من جيد إلى عظيم، ولكي يتم النظر اليك بصفته شخصية عالية الأداء، ولتحظى بالإعتراف والرضا الذي سوف يذهب معك حيث تذهب.

فيما يلي أفكار قليلة، والتي يجب أن تأخذها في الاعتبار:

◆ المزيد من التدريب والتنمية؛

◆ المزيد من المسؤولية؛

◆ علاقات أفضل مع رئيسك؛

◆ علاقات عمل أفضل مع زملائك؛

◆ الترقية؛

◆ فريق لكي تديره؛

◆ تغيير محفظة المنتج؛

- ◆ الخبرة على المستوى الدولي؛
- ◆ إعادة التوطين؛
- ◆ وظيفة جديدة؛
- ◆ المزيد من الثقة؛
- ◆ المزيد من التدعيم لاتخاذ القرارات؛
- ◆ إحداث التأثير بصورة أكبر؛
- ◆ أن يستمع إلى ما تقوله؛
- ◆ المزيد من طرق اكتساب الأموال المشروعة؛
- ◆ فرصة لأن تتألق في عالم الأعمال.

في خطة هذا الكتاب سوف نتناول ما يمكن أن يساعدك على طول الطريق من جيد إلى عظيم، وسوف نفحص أيضا ما يمكن أن يشدك إلى الوراء. أحيانا المعتقدات المقيّدة حول ما يمكن أن تفعله، وما أنت قادر على فعله ينبثق عن خبرات ماضية، والتي لا تطبق ببساطة على شخصك اليوم. يمكن أن تقف هذه عقبات على طريق تحقيق الأهداف، أو حتى أن تكون لديك الثقة على أن تضع هدفاً طموحاً بصورة تفصيلية. تنشئتك، أسرتك، تعليمك، وخبراتك الشخصية يمكن أن تساعدك وأيضاً تعرقلك. يمكنك الآن أن تتطلع إلى التخلص من المعتقدات المقيّدة في حياتك، وأن تضيف زخماً في ملاحقة هدفك.

طرق صياغة هدف قوي ومقنع

يتمثل الأسلوب "الذكي" في الطريقة المدركة للمساعدة على توضيح أفكارك حول ما تريده. فيما يلي طريقة للتفكير خلال الهدف الذي تتطلع إلى تحقيقه. تشكل الحروف الأولى من مكونات الأسلوب كلمة SMART والتي تعني الذكاء:

محدد Specific. يجب أن يكون الهدف محدداً بدلاً من أن يكون عاماً، وأنت تحتاج إلى أن تكون قادراً على الإجابة على الأسئلة الست التالية:
"من" المشارك؟

"ماذا" أريد أن أحقق؟

"أين" هو؟

"ما هو" الإطار الزمني؟

"ماذا" أحتاج إلى فعله وما هي القيود؟

ما الذي سوف أحصل عليه عندما أحقق الهدف؟

قابل للقياس Measurable. هذه هي المعالم على طريق التقدم التي سوف تكون قادراً على وضعها بصورة صحيحة لمساعدتك في اتجاه هدفك، لكي تعرف أنك لا تزال على المسار الصحيح الذي يوصلك إلى حيث تريد، تتجزأ تواريك المخططة، وتحقق الطاقة اللازمة. سوف تطرح على نفسك أسئلة مثل، "كم الكمية؟"، "كم العدد؟" كيف سوف أعرف متى قد تحقق هدفي؟

قابل للتحقق Attainable. أثناء عملك خلال عملية تحديد الأهداف الأكثر أهمية بالنسبة لك، سوف تبدأ في التعرف على الطرق التي يمكنك من تحقيقها. سوف تحدد الاتجاهات، القدرات، المهارات، والثقة التي لديك والتي سوف تسمح لك بالوصول إلى حيث تريد. سوف تنمي قدراتك للوصول إلى الأهداف التي قد وضعتها والتي تصبح أكثر قابلية للتحقيق مع كل يوم يمر. سوف تحدد الفرص المفقودة في الماضي، وفي هذا الوقت الحاضر. سوف تكون قادراً على فعل أي شيء يوصلك إلى غايتك.

واقعي Realistic. يمكن أن يكون الهدف مرتفعاً بقدر واقعيتته. إجله شيئاً ما تكون على استعداد وقادراً على العمل نحوه. فقط، إعرف كم أنت مستعد للبذل والعطاء في مقابل تحقيقه. تأكد من أن كل هدف يمثل تقدماً جوهرياً، وأن لديك القوة الدافعة للوصول إلى حيث تريد. إذا اعتقدت بأنك تستطيع أدائه، هنا يكون الهدف واقعياً.

له توقيت Timely. تأكد من أنك تعطي هدفك إطاراً زمنياً. إنك سوف تعطيهِ احساساً بالإلحاح، وسوف تعطيهِ الطاقة التي تحتاج إليها للوصول إلى حيث تريد. إذا قررت بأن هدفك هو، "سوف أرقى إلى وظيفة" مدير عام" وأحصل على مرتب مرتفع ليتفق مع الوظيفة، بعد ذلك تحتاج إلى وضعه في إطار زمني. الهدف الذي سوف تعمل في اتجاهه انطلاقاً من عقلك الباطن (اللاواعي)، ذلك الذي يقول، "في خلال ١٢ شهراً سوف أرقى إلى وظيفة "مدير عام" وسوف أحصل على ١٠ في المائة زيادة في المرتب، ومقارنةً بتحسنة في صالحي."

دعنا نتحرك الآن من النظرية إلى هدف محدد وذو صياغة جاهزة، والذي يعتبر مهماً ومحددًا بالنسبة لك:

١- اجعله إيجابياً. الآن، حيث قررت ماذا يمكن أن يكون هدفك، تأكد من أن صياغتك إيجابية. هذه هي الطريقة المؤكدة لترجمته إلى واقع محسوس. على سبيل المثال، ربما قد تريد أن تقول: "أريد أن أنشئ مساراً مهنيًا ذا تحديات وفرص جديدة للنمو الشخصي." سوف يعمل هذا بصورة أفضل من "أنا لا أريد أن أستمّر في أداء نفس الأشياء القديمة العام التالي، وأشعر أنني لم أتحرك إلى الأمام."

٢- اعطه سياقاً. تأكد من أنك تضعه في البيئة الصحيحة، حيث تستطيع أن ترى وتسمع أين سوف يحدث. سوف يعطيه هذا المزيد من القوة والطاقة.

٣- اجعله ملكك. تأكد من أن ذلك هو الهدف الذي سوف تقوم أنت بإنجازه. على سبيل المثال، الهدف الذي سوف ينجح هو ذلك الذي تقول عنه: "أريد أن أفوز بالرعاية من شركتي وأن أوصف بأنني محاسب." القول، "أريد أن يدعم رئيسي امتحاني في المحاسبة" هو الآن هدف خارج نطاق سيطرتك، ومن المحتمل عدم نجاحه.

٤- افحص العواقب. فكر في التغييرات التي تحدث عند تحقيق هذا الهدف، وتأكد من أن هذا هو ما تريده. هل قد فكرت خلال التأثيرات التي تحدث لك شخصياً، أسرته، أسلوب حياتك، وعلى أصدقائك؟

٥- تأكد من أنه يستحق. تأكد من أنك سوف توظف طاقتك لتحقيق هذا الهدف، ولذلك تأكد من أن هذا الهدف هو ما تريده تماماً، وأنه ذلك الشيء الذي سوف يثري حياتك على عدد من المستويات.

استخدام كل هذه التوجيهات لمساعدتك على العمل خلال أهدافك المحددة، يتطلب استيفاء هذا الشكل لمساعدتك على صياغة أفكارك:

ما أريد تحقيقه في موقع العمل

في شهر	في ٣ أشهر	في ٦ أشهر	في سنة	في ٢ سنة

التفكير حول أهدافك سوف يجلب معه إحساساً بالواقعية حول مستوى التغيرات التي سوف تحتاج إليها لكي تصل إلى حيث تريد. عندما تتخذ طريقك إلى قراءة هذا الكتاب سوف تجد العديد من الطرق التي سوف تساعدك. ربما قد تفكر بأنك تريد أن تفعل أكثر مما تعتقد حالياً أنك تستطيعه. سوف تعطيك أساليب البرمجة اللغوية العصبية NLP إحساساً بالتأكد والثقة. الآن هو وقت الارتفاع بالخط المحدد لنجاحك الشخصي إلى مستويات أعلى، وأن تحصل على نوع المسار المهني الذي سوف يجلب معه الانجاز الذي سوف تسعى إليه.

خذ وقتك الآن لكي تغلق عينيك، وتتصور الوقت عندما تكون قد حققت الذي قد دونته. فكر في أين سوف تكون جالساً، وما الذي سوف يحدث حولك ويكون مختلفاً. على سبيل المثال، إذا قررت أنك سوف تحصل على ترقية، تصور نفسك جالساً في المكتب المناسب. انظر إلى درج مكتبك، وافحص بعناية كروت عملك الجديد التي تعكس التغير في اللقب الوظيفي. ضع هذا جانباً وانظر حولك لتسمع "طنطنة" فريقك في العمل. هذا مستقبلك وأنت قد صنعته. خذ وقتك لإستيعاب شعور هذا النجاح، وأنشئ ذاكرة واضحة. الآن، افتح عينيك مع الإصرار على أن تحصل على ما تريده.

دون أهدافك في مكان ما لكي يكون هذا تذكيراً مستمراً بهدفك ذي الصورة الأكبر – على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، أو مذكرة في مفكرة المكتب تترك في بداية كل أسبوع. مذكرة صغيرة تستطيع أن تضعها داخل كتاب، حقيبة أوراقتك أو درج مكتبك، إنها تمثل حالات مفاجئة صغيرة، سوف تقفز أمامك، وتذكرك بخطتك إلى أين أنت ذاهب. يضع الناس صوراً فوتوغرافية على مكاتب أسرهم لتذكيرهم لماذا يعملون. لماذا لا تضع صورة السيارة التي سوف تشتريها، الأجازة وأين سوف تقضيها، أو المنزل الذي سوف تعيش فيه؟ اكتشف بعض أنواع الرموز المحسوسة والتي يمكن أن تمثل هدفك وضعها في مكان ما بحيث تذكرك بما أنت قائم بفعله. مهما كان الرمز اجعله حاضراً أبداً اليوم، ومن يصبح القاعدة في مقياس الزمن التي تلزم بها نفسك.

حسناً، دعنا لا نؤجل عمل اليوم إلى الغدا! مستقبل واعد ينتظرنا.