



**چالش کار تیمی در ایران به روایت سیداحمد موسوی، پژوهشگر و کارشناس برنامه‌ریزی فرهنگی**

# کنارهم کارمی‌کنیم ولی باهم نه!

در گذشته مدیریت را «کار کردن توسط دیگران» می‌دانستند. اما در تعریف جدید مدیریت را «کار کردن با دیگران» می‌دانند. کلمه «با» اشاره به با هم بودن و کار گروهی دارد. همین یک کلمه تحول بزرگی در مدیریت ایجاد کرده است؛ در واقع گروه‌ها زمانی که اهداف مشترک‌شان، برای اعضای گروه درک می‌شود و با اعتماد کامل میان اعضا برای رسیدن به هدفی مشترک حرکت می‌نمایند، از گروه تبدیل به تیم می‌شوند.

سیداحمد موسوی پژوهشگر و کارشناس ارشد مدیریت برنامه‌ریزی امور فرهنگی معتقد است یکی از نقاط ضعف ما ایرانی‌ها، ضعف در انجام کار تیمی است و این در حالی است که به صورت انفرادی موفق‌تر

## اهمیت فرهنگ و کار تیمی در کلام رهبر انقلاب

یکی از محورهای مهم و مورد تأکید مقام معظم رهبری در سخنرانی‌های ایشان موضوع فرهنگ است. ایشان در این زمینه می‌فرمایند: «دو کار اساسی و اصلی (در مسائل فرهنگی) است که باید انجام بگیرد؛ یکی تولیدات فرهنگی سالم

در زمینه‌های مختلف و یکی جلوگیری از تولیدهای مضر و به‌اصطلاح متاع و کالای مفسر فرهنگی؛ به نظر من این جزو کارهای اساسی است. در همه دنیا مراقبت از محصولات فرهنگی و کتاب و مانند این‌ها وجود دارد؛ کجای دنیاست که وجود نداشته باشد؟ یکجا را به من نشان دهید.»

رهبر معظم انقلاب در فرمایش دیگری با تأکید بر ضرورت برنامه‌ریزی در فعالیت‌های فرهنگی می‌فرماید: «در زمینه فرهنگ، هم در مورد آفند ضعیف عمل می‌کنیم و هم در مورد پدافند… سن هم معتقدم روحیه آزاد اندیشی وجود داشته باشد، [هم] برنامه‌ریزی عادلانه، نه بی‌برنامگی و ولنگاری فرهنگی، نه جزم اندیشی و تحقیر و استبداد فرهنگی؛ هیچ کدام از این دو طرف قضیه را بنده قبول ندارم. راه صحیح اینی است که برنامه‌ریزی کنیم، هدایت کنیم، کمک کنیم به رویش‌های خوب و جلوی ضربه‌ها و محلات و مانند اینها را بگیریم؛ یعنی هم آفند، هم پدافند.»

ایشان هم چنین قائل به ضرورت ترویج فرهنگ کار جمعی و روحیه با هم بودن در انجام کارها هستند و با طرح این پرسش که «چرا فرهنگ کار جمعی در جامعه ما ضعیف است؟» موضوع را تشریح نموده و فرموده‌اند: «کار جمعی هم جزو خصال ملی ما نیست. شما به ورزش‌های ما هم که نگاه کنید و مقایسه کنید با ورزش‌هایی که متعلق به اروپایی‌هاست، می‌بینید همین جور است. ورزش ملی ما که کشتی است، یک ورزش انفرادی است. حتی ورزش باستانی ما هم که یک ورزش دسته‌جمعی است، هر کسی برای خودش ورزش می‌کند. می‌دانید وقتی که در گود روزخانه می‌روند، کار دسته‌جمعی انجام نمی‌گیرد؛ با هم یک حرکاتی را انجام می‌دهند، هر کسی ورزش خودش را انجام می‌دهد؛ مثل فوتبال یا والیبال نیست که کار این، مکمل کار آن باشد؛ لذا کار، کار جمعی نیست. این یک نقص ملی است در ما؛ این را باید درست کرد؛ باید تزیق کرد. این کار کیست؟ کار دانشگاه است. بنابراین دانشگاه‌ها از مسئله علم، باید به مسئله فرهنگ هم بپردازد.»

### کار تیمی با کار گروهی متفاوت است

یکی از نکات مهم این است که بدانیم کار تیمی با کار گروهی متفاوت است. در واقع ممکن است یک گروه بدون روحیه همکاری وجود داشته باشد اما در کنار هم در قبال دستمزد برای یک نفر کار نکنند. کار گروهی دارای، مجموعه ویژگی‌هایی است که آن را از کار تیمی متمایز می‌کند. از آن جمله می‌توان به این موارد در کار گروهی اشاره کرد: ارتباط اندک و ناچیز بین اعضای یک گروه، حمایت محدود یا عدم حمایت اعضای گروه از یکدیگر، پیشنهاده و تبادل نظر در کم‌ترین حد معمول، وجود آرمان‌های شخصی، نپذیرفتن افراد تازه وارد.

کار تیمی نیز دارای مجموعه ویژگی‌هایی است که برتری آن را نمایان می‌کند: از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد:

– تلاش اعضای تیم برای دستیابی به هدفی مشترک،
– فراتر از آرمان شخصی
– افراد تیم با مهارت‌ها و تجربیات مختلف مکمل یکدیگر حساب می‌شوند

– تعهد و مسئولیت‌پذیری در کار تیمی بسیار حایز اهمیت است.

– در کار تیمی شاهد افزایش چشمگیر بهرهوری هستیم.

– در یک تیم نهایت حمایت از تک‌تک اعضای تیم اتفاق می‌افتد.

– استقبال از افراد تازه وارد.

### کار تیمی انواع مختلف دارد

کار تیمی شکل‌های مختلف دارد و بر اساس آن می‌توان اوانی را تعریف کرد که مهم‌ترین و شاخص‌ترین آنها عبارتند از:
الف. تیم پیشنهاددهنده: در این تیم اعضای آن پیشنهادات کاربردی، خلاقانه و قابل اجرا را برای انجام کار یا فعالیتی خاص، ارائه می‌دهند.

ب.تیم‌های انجام دهنده: در این تیم اعضای آن هدف اصلی خود را انجام صحیح و درست برنامه‌ها و تصمیمات اتخاذ شده می‌دانند به نحوی که در کمترین و بهترین زمان ممکن با حداقل هزینه انجام پذیرد.

ج. تیم مدیریتی: در این تیم، مدیریت کار یا فعالیت تا رسیدن به هدف اصلی و رصد دقیق عملکرد اعضای تیم انجام می‌گیرد.

### الزامات کار تیمی در حوزه فرهنگ

کار تیمی دارای ویژگی‌ها و الزاماتی است که آن را از سایر کارها و فعالیت‌های فردی و جمعی متمایز می‌کند. در ادامه نگاهی به مهم‌ترین این عوامل داریم که مجموع آنها یه کار تیمی ایده‌ال را خلق می‌کند:

– سازگار و انعطاف‌پذیری: براساس هدف اصلی گروه انعطاف و سازگار باید بود. در واقع انعطاف‌پذیری یکی از اصول پایهای اخلاقی است. افراد خلاق نیز الزاماً دارای روحیه انعطاف‌پذیری هستند.

– هم‌دست و هم پیمان: به زبان ساده باید اول با یکدیگر کار کنیم بعد با همدیگر برنده شویم… نکته مهم در کار تیمی این است که تمام قدرت تیم در اتحاد است و منشأ اصلی خطر‌ها و شکست در کار تیمی نیز اختلاف و نفاق می‌باشد.

– تعهدپذیری: لحظه‌ای که خود را به انجام کاری در تیم متعهد می‌کنیم، عوامل پیش‌بینی نشده‌ای به کمک می‌آیند که خواب آنها را هم ندیده‌ایم. اصلی که نباید فراموش کنیم این است که آدم‌های معمولی متعهد می‌توانند کارهای غیرمعمولی فوق‌العاده انجام دهند.

– ارتباط اعضای تیم با یکدیگر: تیم یعنی یک جان در چندین بدن. اعضای تیم باید بتوانند به سهولت و با علاقه با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. اینکه هر یک از اعضای تیم در گوشه‌های مشغول کار خود باشد و با اعضای دیگر نتوانند ارتباطی برقرار کنند، زمینه شکست کار تیمی را فراهم نموده است. اگر ارتباط نباشد تیمی در کار نیست.

– لیاقت و کفایت: تیم با کفایت عضو با لیاقت می‌خواهد. وجود افراد با کیفیت و با کفایت موجب تولید محصولات مرغوب و عملکرد تیمی قابل دفاع خواهد شد. اعضای با کفایت هر تیم توانایی و صلاحیت انجام کار را در بهترین وجه ممکن آن دارا هستند و این موضوع کمک فوق‌العاده‌ای به ارتقای کیفیت گروه می‌کند.

– قابل اعتماد بودن: وجود افراد قابل اعتماد در تیم، به نحوی که بتوان با خیال راحت به آنها اعتماد کرد، بسیار حایز اهمیت است. مهم‌ترین صفت افراد قابل اعتماد مسئولیت‌پذیری است و شرط لازم آن پایداری است؛ به نحوی که بتوان برای همیشه به آنها اعتماد کرد.

– انضباط: جمله معروفی است «در کوره انضباط است

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

همه اعضای یک تیم بر این باورند که از تقای آنها، ارتقای تیم است. مهم‌ترین فاکتور در این موضوع، آموزش مداوم است. اعضای تیم باید دائم از خود سؤال کنند که امروز و در این لحظه چه چیزی را می‌توانم بیاموزم؟ و امروز چه چیزی را آموختم که فردا باید آن را تکمیل کنم؟

جایی که تیم باشد فردیت معنی ندارد و تمام اعضا به نفع تیم از خود گذشتهگی باید داشته باشند. در واقع از خود گذشتهگی و ایشار نه تنها تیم را متحد می‌کند بلکه موجب پیشرفت تیم می‌شود

درد و غم را با هم در میان می‌گذاریم و در

همه اعضای یک تیم بر این باورند که از تقای آنها، ارتقای تیم است. مهم‌ترین فاکتور در این موضوع، آموزش مداوم است. اعضای تیم باید دائم از خود سؤال کنند که امروز و در این لحظه چه چیزی را می‌توانم بیاموزم؟ و امروز چه چیزی را آموختم که فردا باید آن را تکمیل کنم؟

عمل می‌کنیم. به گفته وی این موضوع بی‌تردید به فقدان آموزش و آگاهی ما در این زمینه برمی‌گردد. بر این اساس حوزه فرهنگ عمومی و ترویج کار تیمی از هم جدایی‌ناپذیرند و یکی را نمی‌توان مستقل از دیگری در نظر گرفت.

وی که حدود ۲۰ سال تجربه عملی و پژوهشی در اجرای ایده‌ها و طرح‌های مربوط به کارهای تیمی با رویکرد فرهنگی هم اکنون نیز مدیریت مراکز فرهنگی هنری منطقه ۱۸ تهران را بر عهده دارد در پاسخ به پرسش‌های ما با استناد به رهنمودهای مقام معظم رهبری، به موضوع فرهنگ و کار تیمی پرداخته است.

است؛ پس برای آنکه تیمی موفق باشد باید دست و پا را رها کند و به واقعیت‌ها توجه کند. در کار فردی می‌توان موفق بود نه در کار تیمی. برای آنکه فردی منضبط در تیم باشیم باید به چند نکته توجه جدی داشته باشیم: اول اینکه عادت به کار و تلاش را در خود تقویت نماییم. دوم اینکه همیشه برای خود چالش و فعالیت را ترسیم نماییم و اوقات خود را به بطالت نگذاریم.

– راضی نبودن به شرایط موجود: به لحاظ ویژگی‌های تیمی، هر تیمی که به وضعیت موجود راضی شود، از صعود به قله‌های بالاتر باز می‌ماند. برای آنکه بتوان تیم را به مراحل بالاتر هدایت کرد باید به این نکات توجه داشت: در قدم اول به اعضای تیم اعتماد پیدا کنید و کاری کنید که احساس حیثیت و احترام کنند. در قدم دوم کمک به هم تیمی‌ها برای آنکه بتوانند از تمام ظرفیت خود استفاده کنند.

– اشتیاق در کار تیمی: هیچ کار بزرگی بدون اشتیاق انجام نمی‌شود. در واقع شور و شوق درونی اعضای تیم، موجب نیروی مضاعف تیم خواهد شد. شعله اشتیاق توسط خود انسان یا عوامل بیرونی شعله‌ور می‌شود و از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند. وقتی شما در کنار فردی مثبت اندیش قرار می‌گیرید ناخوداگاه شعله‌های مثبت‌اندیشی آن فرد به شما هم سرایت می‌کند؛ بنابراین اشتیاق امری مسری است.

– قصد و هدف مشترک: وجود هدف مشترک و مورد قبول در تیم موجب می‌شود اعضای تیم مصمم شده و در جهت رسیدن به یک هدف واحد تلاش کنند. برای رسیدن به هدف باید اهداف مختلف کوتاه مدت و بلندمدت ترسیم و طبق برنامه حرکت کرد.

– رهبری تیم: رهبری، توانایی تبدیل پندار به واقعیت یکی از نقاط ضعف ما ایرانی‌ها، بر اساس تجربیات و فرهنگ کار و فعالیت، ضعف در انجام کارهای تیمی است. هر یک از ما می‌توانیم کارهای تیمی ساده در بخش‌های مختلف اعم از ورزش، فرهنگ، تجارت و… افراد شاخص بسیاری را نام ببریم که به لحاظ توانایی‌های فردی در استانداردهای بالایی قرار دارند، ولی زمانی که همین افراد در قالب یک تیم قرار می‌گیرند نمی‌توانند کارایی لازم و اثربخشی مناسبی را ارائه نمایند در واقع کنار هم هستند، اما با هم کار نمی‌کنند. عرصه فرهنگ، نیز از این امر مستثنی نیست.

بر اساس تجربه دو دهه فعالیت فرهنگی در بخش‌های مختلف فرهنگی، یکی از مهم‌ترین چالش مدیریت در این حوزه را عدم یا ضعف در کار تیمی در حوزه فرهنگ می‌دانم. هر یک از مدیرت‌های فرهنگی دارای پتانسیل منابع انسانی با تجربه و باسواد در بخش‌های مختلف فرهنگی، هنری، مالی، اجرایی و طراحی و تولید محتوا در زمینه کار تیمی در حوزه فرهنگ هستند. در عین حال وقتی این پتانسیل در قالب یک تیم فعالیت خود را آغاز می‌نمایند، نتایج حاصله و بررسی عملکرد تیمی این افراد، مناسب و قابل دفاع نبوده و نیست.

لذا برای دستیابی به این هدف نیازمند آموزش، تجربه‌اندوزی و فرهنگسازی با ابزارهای لازم می‌باشیم. به نظر می‌رسد یکی از کستنی‌های حوزه فقدان پژوهش‌ها و متون علمی قابل‌دسترس در زمینه کار تیمی در حوزه فرهنگ است. نکته‌ای که باید به آن توجه بسیار نمود چراکه بر اساس اسناد دقیق آموزشی می‌توان افراد مستعد و علاقمند را جذب این حوزه نمود و در نهایت با عنایت و نیروهای توانمند و تحصیلکرده در رشته‌های فرهنگی با مر تبط، در قالب تیم‌های حرفه‌ای، اثربخشی فعالیت‌ها را در نهادهای، مراکز و برنامه‌های فرهنگی افزایش داد و ضمن پاسخگویی به نیازهای مخاطبان، موجبات رضایت آنها را فراهم کرد.

اهدافی را انتخاب کنید که روح امید و اعتماد به نفس را در شما بدمند

اهداف را تعیین کنید که برای شخص شما الهام بخش این باشد که به قله‌های تازه‌ای خواهید رسید. دنباله روی راه دیگران نباشید و از آرزوهای دوستان خود تقلید نکنید. چیزی را دنبال کنید که به آن اشتیاق زیادی دارید. چیزی که واقعاً مورد علاقه‌تان باشد. این طرز تفکر کمک می‌کند تا یک حس هدفمندی و مقصد داشتن در شما به‌وجود بیاید و به شما انگیزه بدهد تا از فکر کردن دست‌بکشید و شروع به کار کنید.

### کشنشگر باشید

اهداف زندگی همان مواردی است که شما تحقق آنها را روزی در رویاهای‌تان می‌دیدید، اما تا امروز اتفاق نیفتادند. اگر می‌خواهید آن رویاهای محقق شود، باید رویکرد خود را تغییر دهید.

### منقنی باقی نکنید

نویسنده‌ای گفته است: «نگرش ما به زندگی، نگرش زندگی به ما را تعیین می‌کند» و این موضوع حقیقت دارد. توفی منقی باقی را به دنیا بر تاپ کنید، دنیا همان را به طرف شما باز می‌گرداند. اگر به خودتان بگویید: «تمی توانم این کار را انجام بدهم، نمی‌توانم آن کار را انجام بدهم»، شما قادر به انجام آن نخواهید بود. ممکن است جمله‌ای که می‌گوییم کلیشه‌ای باشد ولی نگرش «می‌توانم»، حتی اگر غیر واقعی باشد، بهتر از نگرش «نمی‌توانم» است و می‌تواند به شما در تحقق اهداف‌تان واقعاً کمک کند. هر وقت شک به ذهن‌تان خلط برنده گریست، را از آن پاک‌سازی کنید و خوشبین باشید و فکر کنید همیشه اتفاق‌های خوب می‌افتد.

### متعادل عمل کنید

شما تمرکز می‌شوید و هر کاری را طبق طرح‌تان انجام می‌دهید تا به جایی برسید که می‌خواهید. با این حال، گاهی خطر فرسودگی روانی را هم

به همراه دارد. از همان ابتدا در هدف گذاری واقع‌بین باشید؛ داشتن موتور جلو برنده گریست، اما به یاد داشته باشید که شما نیز انسان هستید و مانند سایر افراد به استراحت و تجدید قوا احتیاج دارید. یک جدول زمانی درست کنید و هر روز یا هر هفته زمان کافی تعیین کنید

تا روی هدف‌تان کار کنید. به‌ عنوان مثال، اگر می‌خواهید وارد یک مسابقه دو ۱۰ کیلومتر شوید، در قدم اول باید یک برنامه تمرینی آماده کنید، برنامه‌ای که حاوی میزان صحیح تمرین بدون خطر خستگی باشد.

### هدف خود را به اجزای کوچک‌تر تقسیم‌بندی کنید

هدف گذاری و دستیابی به آنها سخت است. هیچ میانه‌ی با مسیر آسانی هم وجود ندارد، اما این همان چیزی است که باعث می‌شود تجربه بسیار ارزشمندی داشته‌باشید. چنانچه احساس کردید تحت فشار عصبی قرار می‌گیرید، همه چیز را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم و تفکیک کنید. نه فقط از نظر زمانی بلکه از نظر دسته‌بندی اقدامات مهم و اثر گذاری که برای نیل به هدف خود باید انجام داد. آنچه می‌خواهید به آن برسید، چه وقت و چه ابزاری اهداف‌تان را برای شما قابل دستیابی‌تر می‌کند را مشخص کنید.

## درد

**هدف گذاری و دستیابی به آنها سخت است. هیچ میانبر یا مسیری آسانی هم وجود ندارد، اما این همان چیزی است که باعث می‌شود تجربه بسیار ارزشمندی داشته‌باشید**

### سبک برنامه ریزی



۱۰ توصیه برای دستیابی به اهداف‌مان

## نگرش ما به زندگی

## نگرش زندگی به ما را تعیین می‌کند

### احمد کرم‌زاده آقاعلی

هدف داشتن بخش عظیمی از شخصیتی که هستید را تشکیل می‌دهد؛ لذا آن را دست‌کم نگیرید. خواه شما بخواهید قلب خود را برای دویدن در دو مارا تن(1)، شروع یک کار جدید یا کاهش وزن تنظیم کنید، همگی قابل دستیابی هستند؛ فقط باید طرز فکر‌تان درست باشد. اگر می‌خواهید رویاهای‌تان را تحقق ببخشید، به این ۱۰ توصیه دقت کنید تا در مسیر درستی حرکت کنید. در ادامه نحوه هدف گذاری و رسیدن به آنها را می‌گوییم.

### شکست را در آغوش بگیرید

هدف گذاری به ندرت به سهولت و روانی اجرا می‌شود. شما با موانعی که فرد را زمین هم می‌زنند، بر‌خورد می‌کنید و این سؤال شک برانگیز را ایجاد می‌کند که چرا از اول تلاش کردید؟ اما این بخشی از روند حرکت است و هر چه زودتر آن را قبول کنید بهتر است.

به جای اینکه اجازه دهید شکست شما را ناکام بگذارد، بپذیرید که فلان اتفاق افتاده و از آن درس و بازخورد بگیرید. به ابزار و روش‌هایی که مؤثر و کارساز بودند و آنچه بی‌اثر بوده توجه کنید و غیر مفیدها را کنار بگذارید و به حرکت خود ادامه دهید. این کار شما را به یک هدف‌گذار قوی‌تر تبدیل می‌کند.

**اهداف خود را طبق صلاحیت‌د، با همه در میان بگذارید**

اولین قانون هدف‌گذاری، گفت‌وگو درباره تعیین هدف است. به افراد نزدیک‌تان که گوش شنوایی دارند برنامه‌ها و طرح‌تان را بگویید و اینکه چگونه می‌خواهید آنها را به ثمر برسانید. این اقدام امکان گفت‌وگو و تبادل نظر با دیگران و «شک‌سازی» را هم فراهم می‌کند. پس اگر می‌توانید «شک‌سازی» کنید. دقت کنید و به دنبال افرادی باشید که نه تنها بیشتر می‌دانند، تعداد افراد بیشتر را به چالش بکشند و شما فشار بیآورند. هیچ چیز به اندازه کسب دیدگاه‌های جدید اهمیت ندارد.

### کمک بگیرید

نتیجایی تقلا نکنید؛ گاهی می‌شود به تنهایی و قبل از اینکه به نظرات جدیدی نیاز پیدا کنید، کار یا پروژه خود را به سرانجام برسانید. اما اگر

امید به اهداف کاری بلند مدت دارید، هر چه با تعداد افراد بیشتری صحبت کنید، بحث بیشتری انجام می‌دهید تا به جایی برسید که می‌خواهید. با این حال، گاهی خطر فرسودگی روانی را هم به همراه دارد. از همان ابتدا در هدف گذاری واقع‌بین باشید؛ داشتن موتور جلو برنده گریست، اما به یاد داشته باشید که شما نیز انسان هستید و مانند سایر افراد به استراحت و تجدید قوا احتیاج دارید. یک جدول زمانی درست کنید و هر روز یا هر هفته زمان کافی تعیین کنید

برای ساختن خط پایان، یک انگیزه بزرگ می‌تواند نشان دهد که تاکنون چقدر از راه را طی کرده‌اید و الان به کجا رسیده‌اید. مثلاً اگر موفقیت شما در کاهش وزن‌تان به طور ناگهانی و به هر دلیلی متوقف شد و سوسه شدید که به عادت‌های (بد) قدیمی بازگردید، به خودتان یادآوری کنید که چقدر خوب تا این مرحله عمل کردید و نباید به سادگی این دستاورد را هیچ میانه‌ی با مسیر آسانی هم وجود ندارد، اما این همان چیزی است که باعث می‌شود تجربه بسیار ارزشمندی داشته‌باشید. چنانچه احساس کردید تحت فشار عصبی قرار می‌گیرید، همه چیز را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم و تفکیک کنید. نه فقط از نظر زمانی بلکه از نظر دسته‌بندی اقدامات مهم و اثر گذاری که برای نیل به هدف خود باید انجام داد. آنچه می‌خواهید به آن برسید، چه وقت و چه ابزاری اهداف‌تان را برای شما قابل دستیابی‌تر می‌کند را مشخص کنید.

**هدف خود را به اجزای کوچک‌تر تقسیم‌بندی کنید**

هدف گذاری و دستیابی به آنها سخت است. هیچ میانه‌ی با مسیر آسانی هم وجود ندارد، اما این همان چیزی است که باعث می‌شود تجربه بسیار ارزشمندی داشته‌باشید. چنانچه احساس کردید تحت فشار عصبی قرار می‌گیرید، همه چیز را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم و تفکیک کنید. نه فقط از نظر زمانی بلکه از نظر دسته‌بندی اقدامات مهم و اثر گذاری که برای نیل به هدف خود باید انجام داد. آنچه می‌خواهید به آن برسید، چه وقت و چه ابزاری اهداف‌تان را برای شما قابل دستیابی‌تر می‌کند را مشخص کنید.

نتیجه‌نهایی را در ذهن خود مجسم کنید از دست دادن چشم‌انداز و نتیجه‌نهایی شما را خود ادامه می‌دهید. هنگامی که به هدف خود رسیدید و آن را لمس کردید، با خودتان طوری رفتار کنید که گویا سزاوار آن بودید. یک جام موفقیت در خط پایان بنام شما وجود دارد.

**برگرفته از سایت: realbuzz.com**
**نوشته: Realbuzz Team**

هدف گذاری و دستیابی به آنها سخت است. هیچ میانبر یا مسیری آسانی هم وجود ندارد، اما این همان چیزی است که باعث می‌شود تجربه بسیار ارزشمندی داشته‌باشید

نتیجه‌نهایی را در ذهن خود شفاف و روشن کنید. خودتان را امتلا در «ایکس» هفته بعد ببینید. بنابر

این هنگامی که عقب‌نشینی غیرمترقبه‌ای اتفاق بیفتد، شما از ریل خارج نشده و پریشان و هراسان نخواهید شد و قوی‌تر از قبل به حرکت روبه جلوی خود ادامه می‌دهید. هنگامی که به هدف خود رسیدید و آن را لمس کردید، با خودتان طوری رفتار کنید که گویا سزاوار آن بودید. یک جام موفقیت در خط پایان بنام شما وجود دارد.

**برگرفته از سایت: realbuzz.com**
**نوشته: Realbuzz Team**