

## در این مقاله می‌خواهیم راهکارهایی برای طلاب **درونگرای شهودی (IN)** برای تقویت **عمل‌گرایی** و غلبه بر ترس از شکست را، ارائه و بررسی کنیم.

### چرا مهم است عمل‌گرا باشیم؟

بسیاری از اوقات برای برخی از ما پیش آمده که درگیر افکار مختلفی شده‌ایم و به عبارتی در دام چرخه افکار تمام‌نشده افتاده‌ایم.

گاهی اوقات بیرون آمدن از این چرخه افکار مثل افتادن در یک هزارتوی پیچ‌درپیچ است که به نظر می‌رسد رهایی از آن غیرممکن است.

گیر افتادن در چرخه افکار و خیالات می‌تواند مانع **عمل‌گرایی** ما شود و میزان کار مفید و مؤثری که می‌توانیم در طول روز انجام دهیم را کاهش دهد.

وقتی ما کمتر احساس مفید بودن می‌کنیم، رفته‌رفته احساسات منفی هم بر زندگی ما سایه می‌اندازد و نسبت به خودمان و زندگی احساس بدی پیدا می‌کنیم.

با افزایش این احساس بد، ترجیح می‌دهیم به افکار و خیالاتمان ادامه بدهیم و اینجاست که یک چرخه باطل و معیوب شکل می‌گیرد که باعث می‌شود هم زمان را از دست بدهیم، هم بعدها حسرت این را بخوریم که چرا آن موقع که می‌توانستیم، کار مفیدی انجام ندادیم.

واضح است که این چرخه تمام‌نشده از افکار و تحلیل‌ها جایی باید شکسته شود و لازم است جایی **دست به عمل** بزنیم و کار مفیدی انجام دهیم.

در واقع باید تعادل مناسبی میان تحلیل‌گری و **عمل‌گرایی** ایجاد کنیم و مراقب باشیم سهم هر کدام را بی‌مورد زیاد نکنیم.

فکر کردن زیاد، بدون اقدام باعث از دست رفتن زمان و ایجاد پشیمانی است و بر عکس، **عمل کردن** بدون این‌که اقداماتمان را تحلیل و ارزیابی کنیم، کار کردن بی‌مورد و اضافه است.

حتی در کلام ائمه هم می‌توانیم به وفور بیابیم که ایشان سفارش به **عمل کردن** نموده‌اند.

**پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند:**

“بعضی از گناهان به وسیله نماز و صدقه هم آمرزیده نمی‌شوند. سوال شد یا رسول الله! پس چه چیز موجب آمرزش آن است؟ فرمود: **جدیت و تلاش در طلب معیشت**”

در این سری از مقاله قصد داریم این موضوع را بررسی کنیم که برای رهایی از چرخه افکار و ترس از شکست چه اقداماتی می‌توان انجام داد.

قبل از این‌که راهکارها را با هم بررسی کنیم لازم است بگوییم مهم‌ترین و اصلی‌ترین پیشنهاد ما در این زمینه، تقویت **«عمل‌گرایی»** و خاصیت اقدام‌کننده بودن است.

می‌خواهیم ببینیم **چه عواملی مانع عمل‌گرایی** ما می‌شود تا بتوانیم با این عوامل مقابله کنیم و کنترل افکارمان را در دست بگیریم.

## 1. کاری انجام دهید، قدمی بردارید، حتی کوچک و ناچیز!

یکی از لذت های بزرگ زندگی هر شخص کسب دستاورد است. از نظر ذهنی، وقتی کاری را انجام می دهیم، مقداری دوپامین در مغز ترشح می شود که به ما احساس خوب مفید بودن می دهد و ما را ترغیب به انجام کارهای بیشتر و به دست آوردن اهداف بزرگتر می کند.

خصوصاً اگر از قبل برای کاری یا برای به دست آوردن هدفی برنامه ریزی کرده باشیم و اکنون با تلاش و پیگیری، موفق به انجام آن شده باشیم، سطح دوپامین در مغز افزایش می یابد و باعث می شود احساس بسیار خوبی نسبت به خودمان داشته باشیم.

بنابراین انجام دادن کارها (تمام کردن یک کار) برای ما لذت بخش است و بعد از آن احساس خوبی خواهیم داشت.

البته نباید فکر کنید که این کار حتماً باید خیلی بزرگ و سخت و دست نیافتنی باشد. نه! ساده ترین و کوچک ترین کارها هم همین خاصیت را دارند. وقتی انجامشان می دهیم، احساس رضایت درونی داریم.

البته طبیعی است که هرچقدر هدف بزرگتر و پر چالش تر باشد، رسیدن به آن هم لذت بخش تر است و سطح بالاتری از دوپامین را در بدن آزاد می کند.

اما به هر حال، برای رها شدن از چرخه افکار منفی و کم کردن احساس ناخوشایند (و احتمالاً افسردگی ناشی از آن) لازم است از کم شروع کنیم.

با انجام کارهای کوچک شروع کنید و بلافاصله دوپامین در بدن شما شروع به ترشح می کند و رفته رفته حس و حال بهتری خواهید داشت.

کارهای کوچک مثل مسواک زدن، تمیز کردن و گردگیری اتاق، مرتب کردن کمد یا میز کار، ظرف شستن و کارهایی مثل این. که هم کم دردسر هستند و هم سریعاً قابل انجامند.

اگر می خواهید از چرخه افکار رها شوید، باید بلند شوید. از رختخواب بیرون بیایید، از جایتان بلند شوید و کاری انجام دهید. حتی اگر کار کوچکی باشد.

## ۲. از آزمون و خطا نترسید

یکی از مهم ترین جنبه های دست به کار نشدن، بحث کمال گرایی در افراد است. در واقع عاملی که باعث می شود به راحتی خودمان را توجیه کنیم و کاری انجام ندهیم و ایده هایی که در ذهن داریم را عملی نکنیم، همین بحث کمال گرایی است.

یکی از راه های غلبه بر کمال گرایی این است که قبول کنیم کاری که با استاندارد خوب انجام می شود، بسیار ارزشمندتر و بهتر از کاری است که با استاندارد فوق العاده، انجام نمی شود!

امام علی علیه السلام می فرمایند:

لا تطلب سرعه العمل و اطلب تجوید فان الناس لا یستلون فیم فرغ من العمل انما یستلون عن جوده صنعه:

هیچگاه سعی نکن که کار را با عجله به پایان رسانی بلکه تلاش کن تا آنرا خوب انجام دهی چون مردم نمی پرسند که در چه مدت این کار را انجام دادی؟ بلکه از کیفیت آن سؤال می کنند.

خیلی صبر نکنید تا در یک کار به مهارت و توانمندی استثنایی برسید و بعد برای آن کاری انجام دهید! این اشتباه است. وقتی احساس می‌کنید می‌توانید یک خروجی با استاندارد قابل قبول تولید کنید، این کار را انجام دهید.

مزیت این کار این است که استاندارد قابل قبول را می‌توانید رفته‌رفته بهتر کنید. اما اگر دست روی دست بگذارید تا روزی به استاندارد مورد نظر خودتان برسید، تجربه نشان داده که آن روز هیچ موقع نخواهد رسید!

بهترین راه برای مقابله با ذهنیت «هنوز به اندازه کافی خوب نیستم.» این است که مستقیماً و بدون اتلاف وقت، با چیزی که از آن می‌ترسید مواجه شوید. هنوز به اندازه کافی خوب نیستید؟ اشکالی ندارد، دست به کار شوید و یک خروجی ملموس ایجاد کنید. رفته‌رفته همان را بهتر کنید تا به استاندارد مورد نظرتان برسید.

هیچ کاری در «ذهن» شما به درجه و استاندارد قابل قبول نمی‌رسد.

در مقاله **بعدی** با عنوان تقویت **عمل‌گرایی** سه راهکار دیگر برای **عمل‌گرایی و تقویت** آن را بررسی خواهیم کرد.

شما هم می‌توانید تجربیات و نظرات خود را با ما به اشتراک بگذارید و اگر نمونه واقعی از موارد ذکر شده را در زندگی خود داشته‌اید بیان کنید.

**برای مشاهده سایر مقالات MBTI کلیک کنید**