در مقاله قبلی در رابطه با افراد درونگرای شهودی صحبت کردیم و درباره یکی از موانع و مشکلات این دست از افراد یعنی عمل گرا نبودن صحبت کرده و راه کارهایی را برای تقویت عملگرایی بیان کردیم.

در این مقاله و در ادامه بیان راهکارهای تقویت عمل گرایی سه راه کار دیگر را عرض خواهیم کرد. در پایان این مقاله و با بکار گیری مطالب ذکر شده، شما می توانید خود را رشد داده و عمل گرایی را در خود زنده کنید.

۳. شکست را یک نقص شخصیتی ندانید

از نظر منطقی حتما قبول دارید که در بسیاری از موارد شکست، منجر به رسیدن به موفقیت و پیروزی نهایی شده است.

ان مع العسر یسرا

علت هم ساده است، کسانی که چند بار شکست خورده‌اند، با بازخورد گرفتن و بررسی علت شکست، توانسته‌اند پلی به سمت پیروزی ایجاد کنند.

مثال‌های آن هم بسیار زیاد است. حتماً می‌دانید نمرات درسی آلبرت اینشتین بسیار پایین بود و معلمش به او گفت: تو به هیچ جا نمی‌رسی! و همین طور سکاکی که بعد از ده ها بار تکرار مطالب درسی، آنها را یاد می گرفت.

آیا شما این موارد را شکست تلقی می‌کنید؟ آیا می‌توانیم بگوییم سکاکی یا اینشتین و . . . افرادی شکست‌خورده هستند؟

قطعاً نه، چون حتماً قبول دارید به صرف این‌که چند بار در انجام کاری ناموفق باشیم به معنی اینکه شکست خورده‌ایم نیست.

زمانی می‌توانیم بگوییم شکست خورده‌ایم، که دست از تلاش کردن برداریم. شکست‌هایی که در مسیر رسیدن به موفقیت رخ می‌دهند حقیقتاً شکست نیستند.

بنابراین برای غلبه بر ترس از شکست لازم است ذهنیتتان را تغییر دهید و شکست را یک امر شخصی تلقی نکنید. شکست خوردن در چند تلاش، به معنی این نیست که شما یک ضعف شخصیتی دارید.

بلکه بیشتر به این معنی است که احتمالاً دارید به موفقیت نزدیک‌تر می‌شوید. نکته مثبت اینجاست که اگر هم در نهایت موفق نشوید، با اطمینان می‌توانید تغییر مسیر دهید و هدف تازه‌ای را انتخاب کنید.

در این صورت خیالتان راحت است که همه تلاش خودتان را کرده‌اید. اما تلاش نکردن به خاطر ترس از شکست باعث می‌شود فقط افسوس فرصت‌هایی که از دست داده‌ایم را بخوریم.

۴. یک روش برای تحلیل وضعیت و غلبه بر ترس از اقدام

یکی از علت‌هایی که باعث می‌شود ما از شروع یک کار طفره برویم، ناآگاهی از سرانجام و نتیجه آن است. در واقع اینکه نمی‌دانیم چه چیزی در انتظار ماست، مانع از انجام آن کار می‌شود.

این عدم آگاهی باعث ایجاد بی‌عملی می‌شود و تا زمانی که وارد میدان عمل نشده‌ایم نمی‌توانیم ارزیابی درستی از شرایط داشته باشیم. در واقع از چیزی می‌ترسیم که نمی‌دانیم چیست.

در چنین شرایطی بهترین راه از بین بردن ابهام است. باید تمرین کنید تا ذهنیت واقع‌گرایانه خودتان را تقویت کنید و موقعیت‌ها را دقیق‌تر تحلیل کنید. درباره این مطلب شاید واضح ترین سخن، حدیث گهربار امام علی علیه السلام است که می فرمایند از آنچه می ترسی خودت را درونش بینداز! این حدیث بدان معنا نیست که ما چشم بسته به سراغ مسائل برویم. بلکه حضرت از عمل نکردن و انجام ندادن کار تبری می جوید.

این کار باعث می‌شود سرعت عمل‌گرایی‌تان افزایش یابد. یک راهکار ساده این است که همه نتایجی که ممکن است از انجام این کار حاصل شود را روی کاغذ بنویسید.

چه مثبت و چه منفی، همه مواردی که به ذهنتان می‌رسد را بنویسید. مواردی که باعث می‌شود از این کار اجتناب کنید و انجام آن را به تعویق بیندازید چیست؟ ترس‌هایتان را بنویسید.

همه مواردی که نوشتید می‌تواند به عنوان داده و مبنا برای مرحله بعدی مورد استفاده قرار بگیرد. در مرحله بعدی ببینید کدام‌یک از ترس‌هایتان واقع‌گرایانه است.

احتمالاً بسیاری از آن‌ها حقیقتاً «ترس» نیستند! حتی اگر آن‌ها را به عنوان موانع در نظر بگیریم، اکنون می‌توانید با یک برنامه‌ریزی صحیح برای برطرف کردن آن‌ها به دنبال «راهکار» باشید.

در واقع الآن یک برنامه تحلیلی و عملی واقع‌گرایانه دارید. می‌دانید باید از کجا شروع کنید و در طول مسیر با چه موانع احتمالی مواجه خواهید شد.

و همین‌طور می‌دانید در صورت مواجهه با هر کدام از موانع به طور حدودی و تقریبی باید چه کار کنید. معمولاً در خلال انجام این تمرین راهکارهای جدیدی هم به ذهنتان می‌رسد که قبلاً حتی به آن‌ها فکر هم نکرده بودید.

۵. سطح توقعتان را پایین نیاورید

کسی که به دلیل ترس از شکست خوردن دست به اقدام نمی‌زند، در واقع دارد خودش را از فرصت‌های مختلفی محروم می‌کند.

بسیاری از توفیقاتی که در زندگی می‌توانیم کسب کنیم خارج از منطقه امن ما وجود دارد و برای رسیدن به اهدافی که مد نظرمان است عموماً باید از منطقه امن خودمان خارج شویم.

اما وقتی از شکست بترسیم، کمتر ریسک می‌کنیم، کمتر دست به اقدام می‌زنیم و در نتیجه احتمال موفقیت ما کمتر خواهد شد.

در این صورت توقع ما کمتر خواهد شد و فقط در راستای اهدافِ کوچکی که مطمئنیم به آن‌ها خواهیم رسید اقدام می‌کنیم و

دست به کار می‌شویم.

در حقیقت فقط وقتی حاضریم تلاش کنیم که می‌دانیم هدف آن قدر دست یافتنی است که حتماً به آن خواهیم رسید!

اما این یک چرخه مخرب است که نباید در آن گرفتار شوید. رویکرد مناسب‌تر این است که استانداردهای خودتان را پایین نیاورید. روی هدف بزرگ تمرکز کنید و هزینه آن را بپردازید.

برای خودتان مهلت تعیین کنید و خودتان را ملزم کنید که کار را در همان مهلت مقرر تمام کنید. بهترین راهکار برای پرورش عمل‌گرایی تعیین مهلت و بازه زمانی مشخص برای انجام کار است.

در این صورت حتی اگر شکست هم بخورید یا به نتیجه مطلوب دست پیدا نکنید، این نشانه ضعف شما نیست، چون به‌هرحال کاری انجام داده‌اید و تلاشی کرده‌اید.

فراموش نکنید دشمن اصلی درون خود شماست. در واقع بزرگ‌ترین رقیب شما، خود شما هستید که باید این رقیب سرسخت را شکست دهید.

شکست خوردن را مسئله‌ای شخصی تلقی نکنید و فکر نکنید شکست خوردن نشانه ناتوانی و ضعف شماست. در عوض باید رویکرد ذهنی مناسب‌تری را جایگزین کنید و باور داشته باشید که شکست خوردن نشانه این است که شما دارید تلاش می‌کنید و کسی که در حال تلاش کردن است هنوز دارد به مبارزه ادامه می‌دهد.

لطفا شما هم تجربیات خود را درباره تقویت عمل گرایی با ما به اشتراک بگذارید؟

آیا تا بحال تصمیمی برای این کار گرفته اید؟ چگونه به تصمیمتان جامه عمل پوشانیدید؟

برای مشاهده سایر مقالات MBTI کلیک کنید