

# تکنیک های طلایی تقویت اراده پولادین

تالیف و گرد آوری گروه موفقیت شاهرخی

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)



برای دانلود 100 کتاب دیگر اختصاصی روان شناسی موفقیت کلیک کنید

به قسمت کتاب های سایت مراجعه کنید

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

## کمی در مورد سوالات زیر فکر کن:

- چندبار قصد پیاده روی داشتی و می دانستی که پیاده روی حالت را بهتر می کند ولی تنبلی به تو اجازه این کار را نداد و به جای آن در خانه ماندی و

### تلویزیون تماشا کردی؟

- چندبار سعی کردی عادت غذایی ات را تغییر دهی، سیگار کشیدن را ترک کنی، صبح زودتر از خواب بیدار شوی، اما اراده ای برای انجام این امور نداشتی؟

- چندبار کاری را با ذوق و شوق شروع کردی، ولی آن را نیمه تمام گذاشتی؟

اگر جواب هایت ناامید کننده است، ناراحت نباش؛ چون می توانی با اراده ای قوی رفتارت را بهتر کنی.

اراده یعنی ....

- اراده نیرویی باطنی است که برای تصمیم گیری، شروع کار، انجام اهداف و وظایف در برابر عقب انداختن کارها و تنبلی، نقش پادزهر را ایفا می کند.

- اراده توانایی و مهارتی است که می تواند انگیزه ها و هوس های مضر و غیرضروری را کنترل یا رد کند.

- اراده توانایی تصمیم گیری و پیگیری با عزم راسخ است تا آن هدف و تصمیم با موفقیت به پایان برسد.

- اراده نیرویی درونی است که تو را مجبور می کند به میل خود و از روی هوس رفتار نکنی.

- اراده نیرویی درونی است که به تو امکان می دهد، بر تمام موانع و سدهای بیرونی غلبه کنی.

نیز باید توجه کنی انضباط شخصی با قدرت اراده همراه است و به تو قدرت می دهد برای انجام هرکاری سماجت و پافشاری کنی و مهارتی است که رضایت فوری و لذت و خوش ناگهانی را مهار می کند تا به چیزی که برایت بهتر و خوشایندتر است، این دو بررسی؛ حتی اگر برای رسیدن به آن، مجبور شوی با مشکلات رو به رو شوی.

این دو مهارت مهم، یعنی اراده و انضباط شخصی، تو را بسیار قدرتمند، توانا و فردی مسئول می کند؛ در نتیجه می توانی به راحتی رفتار و اعمال خود را انتخاب کنی. وقتی اراده تو قوی شود، می توانی در مورد هر کاری که می خواهی انجام دهی، به خوبی فکر کنی. اراده باعث می شود اهداف تو معقول باشند. وقتی اراده ات قوی باشد می توانی با تلاش و تقلا و استقامت، هر آنچه را بخواهی به دست بیاوری.

## روش های تقویت اراده



1- تعیین هدف: کاری را که دلت می خواهد انجام دهی به طور دقیق مشخص کن، هدف تو باید شفاف، قابل اجرا، مطابق توان و استعداد تو و واقع بینانه باشد. اگر هدف تو جنبه بلندپروازی داشته باشد و خارج از توانایی های شخصی ات باشد، با مشکلاتی مواجه می شوی که نتیجه آن، ناامیدی و دلسردی خواهد بود و تو را از ادامه کار باز می دارد؛ چون خود را ناتوان و بی اراده می بینی که همین موارد منفی موجب فشار عصبی در تو می شوند.

2- شناخت توانایی: در وجودت توانایی و استعداد خاصی نهفته است. باین این ها را کشف کنی و برای رسیدن به اهداف آن ها را به کار ببری.

3- برنامه ریزی: باید برای تمام امور خودت برنامه ای منظم داشته باشی؛ پس هر روز که از خواب بیدار می شوی، برنامه های خودت را طبق اولویت یادداشت کن و خودت را موظف کن که تک تک آن ها را انجام دهی، در صورت تخلف در هر ک دام خودت را تنبیه و در صورت موفقیت در اجرای هر کدام خودت را تشویق کن و به خودت پاداش بده.

4- تلقین: هر کلامی که از دهانت بیرون می آید، باور تو را می سازد. وقتی می گویی: «من آدم زرنگی نیستم»، در حقیقت حکم محکومیت خود را صادر کرده و به کائنات فرمان داده ای که تمام موارد منفی را به سویت سرازیر کند؛ سعی کن زمانی که گفت و گوی ذهنی با خودت داری، کلام تو از موضع قدرت باشد؛ چون هر آنچه را که به خودت می گویی، چندبرابرش به خودت بر می گردد. اول ذهنت را بررسی کن و ببین بیشتر اوقات خودگویی هایت مثبت است یا منفی؛ چون زیربنای هستی، تفکر است. اگر می خواهی مواردی عالی و مثبت در زندگی برایت پیش بیاید. نگرش و ذهنیت خود را تغییر بده و یادت باشد که نود درصد تغییرات خوب و بد زندگی ات به نوع نگرش تو نسبت به رویدادهای زندگی بستگی دارد و ده درصد آن به وقایع بیرونی وابسته است. مشکل افراد شکست خورده ای که دست از تلاش برداشتند، این است که خبر نداشتند در یک قدمی موفقیت هستند. راز موفقیت من در این بود که هرگاه برای بازکردن دری تلاش می کردم و باز نمی شد، با اراده ای قوی بارها و بارها تلاش می کردم و با خودم می گفتم: «حتما این کلید اراده، صدمین بار در را به رویم خواهد گشود.» «ادیسون»

### تدریجی بودن قدرت اراده



نمی توانی انتظار داشته باشی یک شبه صاحب اراده ای قوی شوی. برای این کار می توانی اول از امور جزئی شروع کنی.

1- مثلا اراده کن که هر روز صبح نیم ساعت زودتر از خواب بیدار شوی یا اگر عادت به ورزش کردن نداری، سعی کن ده دقیقه از صبح خود را به ورزش اختصاص دهی.

2- به خودت قول بده کاری را که برایت سخت است و به خاطر تنبلی مرتب از زیر آن در می روی، انجام دهی.

## تمرینات تقویت اراده



تمرین شماره یک: اگر در اتوبوس یا مترو نشسته ای و می بینی فرد مسنی وارد می شود، بلندشو و جای خود را به او بده. این تمرینی است برای غلبه کردن بر مقاومت ذهنی و روحی خودت.

تمرین شماره دو: اگر کلی ظرف کثیف در سینک آشپزخانه است که باید شسته شوند و تو به خاطر تنبلی، شستن آن ها را عقب می اندازی، به سرعت بلند شو و آن ها را بشور و اجازه نده تنبلی تو را کنترل کند. وقتی این گونه عمل کنی، قدرت اراده ات تقویت خواهدشد.

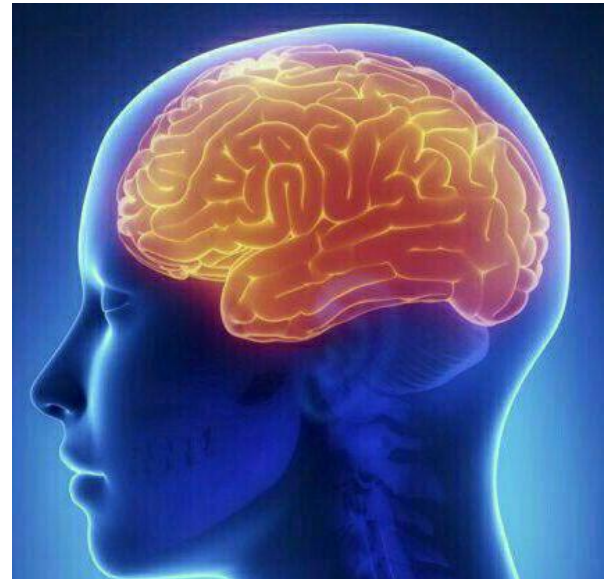
تمرین شماره سه: به خانه می آیی و مستقیم سراغ تلویزیون می روی؛ چون احساس تنبلی می کنی، نمی خواهی دوش بگیری، پس بر این حال و هوا غلبه کن و اول سراغ دوش گرفتن برو.

تمرین شماره چهار: اگر دوست داری همیشه قهوه یا چای را با شکر بنوشی، یک هفته تمرین کن و چای یا قهوه ات را بدون شکر بنوش و اگر عادت به مصرف زیاد چای در روز داری، سعی کن در مدت ده روز آن را به دو فنجان در روز برسانی؛ چون در این صورت می توانی عادت هایت را کنترل کنی یا آن ها را تغییر دهی.

تمرین شماره پنج: اگر برای بالارفتن می توانی از آسانسور یا پله استفاده کنی، پله را انتخاب کن؛ البته اگر تعداد طبقات خیلی زیاد نباشند.

درواقع با تقویت قدرت اراده، قدرت درونی خود را آشکار می کنی که باعث می شود بر عادت های مضر خود غلبه کنی، راحت تر تصمیم بگیری و جرئت پیدا کنی که تمام موانع را از سر راه خود برداری و موفق شوی.

## راهکارهایی برای تقویت اراده



ادیسون می‌گوید: "مشکل افرادی که شکست خورده‌اند و دست از تلاش برداشتند، این بود که نمی‌دانستند در یک قدمی پیروزی‌اند"

رسیدن به آرامش و درک زندگی پاک، یکی از مهم‌ترین اهداف آفرینش انسان است. خدای رحمان به ما عقل، چشم و گوش و مهم‌تر از همه، پیام‌هایش را عنایت فرمود تا "آرامش و زندگی پاک" را تجربه کنیم.

زندگی، قانون دارد. خوشبختی، با فهم و رعایت قانون زندگی و سیه‌روزی، با نادیده انگاشتن قانون زندگی حاصل می‌شود. موفقیت‌ها به بخت و اقبال وابسته نیست، بلکه زندگی پاک را با احترام به قوانین، می‌توان در آغوش کشید. شخص با اراده کسی است که وقتی درباره کاری، به خوبی تأمل کرد و آن را نافع دانست، تصمیم به انجام آن می‌گیرد و با فعالیت و ثبات قدم، آن را به اجرا در می‌آورد و در مقابل، فرد سست اراده، با کمترین مشکلی، از انجام دادن کار، دلسرد شده و دست از تلاش برمی‌دارد.

شخص با اراده، کسی است که دارای هدفی معقول است و تا موقعی که به آن نرسیده، از تعقیب آن باز نمی‌ایستد و مشکلات و موانع روانی یا مادی، به اراده و عزم او لطمه نمی‌زند و از پیشرفتش، جلوگیری نمی‌کند.

کسی که اراده‌ای قوی دارد ، آنچه را خواسته است، با کوشش و ثبات قدم، به دست می‌آورد. برای تقویت اراده باید به موارد زیر توجه داشت:

### الف) تعیین هدف یا اهداف

انسان باید ابتدا هدف و یا اهداف خود را در زندگی و یا کاری که می‌خواهد انجام دهد ، به طور دقیق و مشخص ترسیم کند. طبیعی است که این هدف، باید شفاف، معقول، قابل دستیابی، بدون افراط و تفریط ، مطابق توان و استعداد خود و واقع‌بینانه باشد نه بلندپروازانه و خارج از توانایی‌های شخص. در غیر این صورت، وقتی با مشکلات و موانع سختی روبه‌رو شود، ناامید و دلسرد شده، از ادامه کار، منصرف می‌شود و خود را ناتوان و بی‌اراده می‌بیند.

### ب) شناخت توانایی‌ها و استعدادهای

همه ما در وجود خود، از استعدادهایی برخورداریم. کافی است این نیروها را بشناسیم و برای رسیدن به هدف، آنها را به کار گیریم.

### ج) برنامه‌ریزی

باید برای تمام کارها و فعالیت‌های شبانه‌روزی، برنامه‌ای مدون و منظم داشته باشید. بدین منظور از جدولی استفاده کنید که در ستون افقی آن، ساعات شبانه‌روز و در ستون عمودی، ایام هفته را یادداشت و تمام کارهای روزانه - خواب، استراحت، ورزش و مطالعه- را در آن درج کنید و هر فعالیتی را در زمان خاص خود، در جدول بنویسید و هیچ زمانی را بدون کار ، خالی نگذارید.

هر روز صبح با نگاهی به آن برنامه ، به اجرای دقیق آن پردازید و شب‌ها، قبل از خواب، آن را محاسبه و ارزیابی کنید. شایسته است همچون یک محاسبه‌گر جدی و قاطع ، فعالیت‌های روزانه و میزان موفقیت خود در انجام دادن آنها را بررسی کرده و در صورت موفقیت، خود را تشویق و در صورت تخلف و سهل‌انگاری در اجرا، خود را تنبیه کنید.

## د) اصل تلقین یا خودگویی‌های مثبت

گفتن، باور داشتن است. وقتی می‌گوییم من آدم شکست خورده‌ای هستم، بی‌استعدادم و عوض شدنی نیستم، در واقع، حکم محکومیت خود را صادر می‌کنیم. روان‌شناسی شناخت، به ما چنین می‌گوید: دستور دادن، فرآیند شدن است و ما را دستورات می‌سازند.

ما همواره با خودمان حرف می‌زنیم و 70 درصد وقت‌مان با گفتگو سپری می‌شود، حتی زمان خواب، ما همان می‌شویم که با خود حرف می‌زنیم. سعی کنید دستورات خوبی به خودتان بدهید. شما با خودتان چه می‌گویید؟ فرهنگ ذهن و زبان شما، مثبت است و نیروزا و یا منفی است و نیروبر؟ آجرهای بنای هستی‌مان را طرز تفکرمان می‌سازد و اگر بخواهیم در دنیای‌مان اتفاق زیبایی بیفتد، گام اول، تغییر در نگاه و بینش ماست. با تغییر نگاه، ایده‌آل‌ها و اهداف زندگی‌مان به درستی شکل می‌گیرند و آن گام دوم، یعنی تلاش مستمر و انتخاب‌های عالی و فرداساز، در دنیای ما رخ خواهد داد. نگرش‌ها و اندیشه‌های ما، مهم‌ترین عامل تغییر به شمار می‌آیند. 90 درصد تغییرات خوب و بد زندگی‌مان، به نوع نگرش ما به رخدادهای زندگی بستگی دارد و 10 درصد آن به وقایع بیرونی وابسته است.

ادیسون می‌گوید: "مشکل افرادی که شکست خورده‌اند و دست از تلاش برداشتند، این بود که نمی‌دانستند در یک قدمی پیروزی‌اند" و می‌گفت، راز توفیقم این بود که هرگاه برای باز کردن دری تلاش می‌کردم و باز نمی‌شد، بارها و بارها تلاش می‌کردم و با خود می‌گفتم: حتماً این کلید، درب را در صدمین بار، باز خواهد کرد.

## ه) تدریجی بودن تقویت اراده

برای به دست آوردن اراده‌ای قوی و محکم، باید به تدریجی بودن آن و نیاز آن به تمرین، توجه داشت. گمان نکنید می‌توانید بدون تلاشی درخور، به آن دست یابید. بنابراین، به راهکارهای عملی زیر توجه کرده، به آنها پایبند باشید: هر روز صبح حداقل 20 دقیقه، به طور مرتب و در ساعتی معین، ورزش کنید. صبح‌ها، هر زمان که بیدار شدید، بی‌درنگ برخیزید و از رختخواب بیرون بروید، حتی اگر خواب‌آلودگی مزاحمتان است، از اتاق بیرون بروید و قدری نرمش کنید تا خواب‌آلودگی از بین برود. در صورت امکان، چند دقیقه قبل از اذان صبح از خواب بیدار شده، نماز شب بخوانید و اگر در آن وقت بیدار نشدید، قضای آن را به جا آورید. مقید باشید



هر روز تعداد آیات معینی از قرآن را تلاوت کنید (حداقل 30 تا 50 آیه) و در صورت تمایل، در هفته‌های بعد، بر میزان آن بیفزایید. ترک گناه و مخالفت با هواهای نفسانی، نقش بسیار مؤثری در تقویت اراده و نهادینه کردن آن در درون انسان دارد.

هرگز در کارها، ناامید نشوید و با حالتی تهاجمی، برای پیگیری و به انجام رساندن کارهای ناقص و ناموفق، تلاش کنید. کارهایی را که به عهده می‌گیرید، ناتمام رها نکنید و آنها را به نحو احسن و تا رسیدن به نتیجه مطلوب، ادامه دهید واز پراکنده کاری و آشفتگی در کارها که موجب به هم ریختگی نظام فکری می‌شود، بپرهیزید و به فعالیت‌های خود، تمرکز و انسجام ببخشید. همواره بر خداوند، توکل کرده و در همه امور، از او استمداد جوید.

### راه تقویت اراده چیست؟



اراده مجموعه‌ای از خواستن و توانستن است. انسان خواسته‌های متعالی فراوانی دارد، اما اگر نتواند در مسیر تحقق آن خواسته‌ها حرکت کند، نمی‌توان او

را صاحب اراده دانست. انسان با اراده کسی است که می‌خواهد و می‌تواند به خواسته خود جامه عمل بپوشاند و در مقابل انسان بی‌اراده، اگر چه می‌خواهد، ولی نمی‌تواند خواسته‌های خود را عملیاتی نماید. پس به این نکته توجه کنید که حصول نتیجه در این معیار وجود ندارد زیرا تحت تأثیر عللی خارج از اراده نیز هست.

در مسیر زندگی و خودسازی بسیاری از افراد با ناتوانایی‌های فراوانی مواجه می‌شوند، به این معنا که می‌خواهند کارهای فراوانی را انجام دهند، ولی عملاً موفق نمی‌شود، این موارد همگی معلول ضعف اراده است. در مقابل رمز موفقیت انسان‌های بزرگ، در تمام عرصه‌های زندگی در قوت اراده آنها نهفته است.

هر کس به اندازه نیروی اراده اش پیشرفت می کند و می تواند در مسیر تکامل و سعادت خود گام بردارد. انسان های با اراده هم در زندگی شخصی خود موفق عمل می کنند و هم در جامعه به عنوان یک فرد تاثیر گذار و موفق مطرح می شوند.

مایه اصلی قوت اراده انسان، آگاهی، آزادی، ایمان و عشق است. آگاهی و آزادی (اختیار) دو ویژگی اصلی انسان است که او را از سایر جانداران متمایز می سازد و ایمان و عشق برخواسته از اختیار به او توانایی های خاص می دهد و او را شایسته خلافت خدا در زمین می کند. موفقیت انسان در زندگی مادی و

معنوی، در گرو اراده قوی او است و آدم های ضعیف الاراده، اسیر و شرطی شده، نمی توانند به اهداف خود در زندگی برسند. ایمان و عشق موتور حرکت انسان به سوی کمال است و هیچ نیرویی به مانند ایمان و عشق به انسان در این مسیر انگیزه نمی دهد و اراده انسان را تقویت نمی کند.

شما می خواهید تحصیل کنید، خانواده تشکیل بدهید، ثروتمند شوید، به دستورات دینی عمل کنید، عبادت کنید، به مردم خدمت کنید، خود را بسازید و به کمال برسید، تمام کارهای مثبتی که می خواهید انجام دهید، به اراده قوی و آزاد و همچنین باور عمیق و عشق و انگیزه قوی نیاز دارد. برای تقویت اراده ابتدا باید مبادی آن را تقویت کرد و سپس اموری که مانع عملکرد انسان می شود را برطرف نمود. بنابراین تقویت اراده از دو راه ممکن می شود:

1. تقویت مبادی اراده: مبادی اراده، همانگونه که در آثار فلسفی بدان اشاره شده است عبارت است از: علم و آگاهی، تصدیق فایده، شوق، شوق تشدید شده، عزم و تصمیم قاطع. این مبادی در نهایت منتهی به اقدام عملی و اراده می شود. انسان وقتی چیزی را می شناسد و به منافع آن و تاثیری که در جهت خوشبختی و سعادت او دارد، پی می برد، اشتیاق و علاقه پیدا می کند که آن را بدست آورد. این شوق با شناخت بیشتر نسبت به آن چیز، افزون تر می شود تا جایی که عاشق آن می شود و تصمیم می گیرد برای رسیدن به آن عملاً حرکت کند و تلاش و سرمایه گذاری نماید.

2. رفع موانع و کسب آزادی معنوی: اقدام عملی برای رسیدن به خودساختگی و کمال، در صورتی موفقیت آمیز خواهد بود که طالب کمال، با کسب آزادی معنوی، موانع راه را از سر راه خود برطرف و قدرت رسیدن به آن را در خویش ایجاد نموده باشد. موانع راه همان اسارت های انسان هستند که در فرازهای قبلی بدان اشاره شد.



برای تقویت اراده باید دانست که: فرد با اراده کسی است که دارای هدفی معقول بوده و تا موقعی که به آن نرسیده است، از تعقیب آن باز نمی‌ایستد.

مشکلات و موانع روانی یا مادی، به اراده و عزم او لطمه نزده و از پیشرفتش جلوگیری نمی‌کند. بنابراین در اولین گام، برای رفع اضطراب و کسب روحیه قوی باید هدف و یا اهداف دقیق و مشخص خود را از زندگی یا کاری که می‌خواهد انجام دهد، برای خویش ترسیم نماید. طبیعی است این هدف، باید معقول، قابل دستیابی، بدون افراط و تفریط، مطابق توان و استعداد فرد و واقع بینانه باشد؛ نه آن که آرمانی و بلند پروازانه و خارج از توانایی‌های وی باشد.

در این صورت در صحنه عمل وقتی با مشکلات و سختی‌های طاقت فرسا و خارج از توان خود، رو به رو شد و با شکست‌های احتمالی به هدف مورد نظر خود دست نیافت؛ ناامید و دلسرد شده و از ادامه کار منصرف می‌گردد. هم چنین از انجام کارهای دیگر منصرف می‌شود. و خود را ناتوان و بی اراده تلقی می‌کند.

دومین گام، شناخت توانایی‌ها و استعدادهای نهفته در وجود خویش است. همه ما در وجود خود از استعدادهایی برخورداریم، کافی است این نیروها را بشناسیم و برای رسیدن به هدف، آنها را به کار گیریم.

سومین گام، برنامه‌ریزی است. باید برای تمام کارها و فعالیت‌های شبانه‌روزی، برنامه‌ای مدون و منظم داشته باشید. بدین منظور از جدولی استفاده کنید که در ستون افقی آن، ساعات شبانه‌روز و در ستون عمودی، ایام هفته را یادداشت کرده و تمام کارهای روزانه را در آن درج کنید (از خواب و استراحت تا عبادت، ورزش، مطالعه و...). هر فعالیتی را در زمان خاص خود در جدول بنویسید و هیچ زمانی را بدون کار خالی نگذارید. هر روز صبح با نگاهی به آن برنامه، به اجرای دقیق آن بپردازید و شبها قبل از خوابیدن، آن را محاسبه و ارزیابی کنید؛ شایسته است همچون یک محاسبه‌گر جدی و قاطع، فعالیت‌های روزانه و میزان موفقیت خود در انجام دادن کارها را بررسی کنید. در صورت موفقیت خود را تشویق کنید و در صورت تخلف از برنامه و سهل‌انگاری در اجرا، خود را تنبیه نمایید.

چهارمین گام، تلقین است. تلقین به خود در تقویت اراده اثر قابل ملاحظه‌ای دارد. بنابراین هر روز جملاتی را به خود تلقین کنید؛ مانند: «من اراده لازم برای انجام کارهایم را دارم» هیچ چیزی نمی‌تواند اراده‌ام را متزلزل کند»، «آنچه را که به نظرم انجام دادنی است انجام می‌دهم، هیچ قدرتی نمی‌تواند مرا از آن باز دارد»، «اراده من هر روز محکم‌تر می‌شود»، «بر من لازم است که موفق شوم؛ زیرا موفقیت از آن نیرومندان است» و...

پنجمین گام، توجه به تدریجی بودن تقویت اراده است. برای به دست آوردن اراده‌ای قوی و محکم، تدریجی بودن آن و نیاز به تمرین و ممارست امری لازم و ضروری است. گمان نکنید می‌توانید به طور دفعی و بدون هیچ تلاشی، به آن دست یابید. بنابراین به راه کارهای عملی زیر توجه نموده، به آنها عمل کنید:

1. هر روز صبح حداقل 20 دقیقه به طور مرتب و در ساعتی معین ورزش کنید.

2. سحرگاهان یا صبح گاهان، هرگاه که بیدار شدید بی درنگ برخیزید و از رختخواب بیرون روید. حتی اگر خواب آلودگی مزاحمتان است، از اتاق بیرون روید و قدری نرمش کنید تا خواب آلودگی از بین برود.

3. در صورت امکان، چند دقیقه قبل از اذان صبح از خواب بیدار شده، نماز شب بخوانید و اگر در آن وقت بیدار نشدید، قضای آن را به جا آورید.

4. مقید باشید هر روز تعداد آیات معینی را قرائت کنید؛ مثلاً 10 تا 20 آیه و در صورت تمایل در هفته‌های بعد به میزان آن بیفزایید.

5. کارهایی را که به عهده می‌گیرید ناتمام رها نکنید و آنها را به نحو احسن و تا رسیدن به نتیجه مطلوب ادامه دهید. تلاش کنید با قدمهای کوچک شروع کنید.

6. هرگز در کارها ناامید نشوید و با حالت تهاجمی برای پی‌گیری و به انجام رساندن کارهای ناقص و ناموفق، جدیت به خرج دهید.

7. نماز خود را در اول وقت و حتی المقدور به جماعت بخوانید.

8. گاهی روزه بگیرید. روزه گرفتن در تقویت اراده اخلاقی بسیار موثر است.

9. از روش چله گیری استفاده کنید، یعنی چهل روز به طور مثال تصمیم بگیرید کم خوری یا کم خوابی را تمرین کنید و بعد با چله گیری های پی در پی رزایل خلقی و عادت های بد را از خود دور نمایید و صفات نیک و اعمال صالح را برای خود عادت نمایید.

10. از سیستم مراقبه استفاده کنید، یعنی در طول روز مراقب نفس خویش باشید و شب هنگام محاسبه کنید تا ببینید به وظایف و برنامه خویش عمل کرده ضمناً مطالب زیر زاوایای دیگری را برای این امر مهم باز می کند. بنابراین به راه کارهای عملی زیر توجه کرده، به آنها پای بند باشید:

### راههای تقویت اراده

1. باید علل و عوامل ضعف اراده خویش را بشناسید. توجه کنید ضعف اراده غالباً در عدم اعتماد به بینش و تفکر، عدم شناخت خویش، با ارزش تلقی نکردن خود، عدم امنیت روانی، عدم تدبیر عقلانی در تشخیص امور و تمیز اهم و مهم، شکست‌های گذشته و عوامل باز دارنده رشد و قوت نفس مانند محرومیت، سرزنش و رنج‌های مستمر ریشه دارد. زدودن هر یک از این عوامل در پرتو سرمایه‌گزاری و برنامه ریزی ممکن است.

2. باید باور کنید چون دیگر انسان‌ها از توانمندی‌های بسیار برخوردارید و از دیگران کم‌تر نیستید. فراموش نکنید نقاط قوت انسان از نقاط ضعفش بیش‌تر است و نباید خود را دست کم بگیرید. تصمیم خوب در پرتو تکیه بر قوت‌ها، جبران ضعف‌ها و احساس توانمندی شکل می‌گیرد.

3. پس از مشورت با افراد ذی صلاح، با توجه به امکانات و توانمندی‌های واقعی خود، برای زندگی تان برنامه ریزی کنید و بکوشید هرگز بی جهت از آن برنامه و نظم سر نییچید. اوقات استراحت و تفریح و عبادت و همه‌فعالیت‌ها را در این برنامه بگنجانید تا زمانی خالی نماند و توجه به فرصت بیکاری شما را سمت تأخیر انداختن کارها سوق ندهد.

4. بکوشید برای هر رفتاری انگیزه‌ای قوی داشته باشید و به ویژه از آثار مثبت تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای خاص خویش به طور کامل آگاه شوید.

5. محیط زندگی و موقعیت کاری خود را تغییر دهید و موانع بروز اراده و فعالیت را نابود سازید؛ برای مثال در موقعیتی که به سرزنش و متهم شدن به ناتوانی و ناپختگی می‌انجامد، قرار نگیرید. برای تصمیم‌گیری‌ها و اقدامات خویش امنیت روانی فراهم آورید تا بتوانید به آرامی در برابر دیگران یا همراه آنان ابراز وجود کنید و برجستگی فکری و فعالیت به جا را از طریق تصمیم آشکار سازید.

6. هر کاری را آسان تلقی کنید؛ زیرا در برابر اراده پولادین انسان همه سختی‌ها آسان می‌گردد. به استقبال کارهای به ظاهر دشوار بروید و به خود تلقین کنید می‌توانید در این امور درست تصمیم بگیرید و افتخار موفقیت در انجام آن‌ها را به دست آورید.

7. رضایت خداوند را ملاک هر رفتار و گفتار قرار دهید و از تسلیم شدن در برابر تمایلات پوچ و هواهای نفسانی بپرهیزید. این تسلیم شدن‌ها اراده را ضعیف و متزلزل می‌سازد. تقوا و رعایت حرمت دستورهای پروردگار برای آرامش روانی و تقویت نفس و اراده بسیار سودمند است.

8. مدتی برنامه ریزی و تصمیمات خود را با فردی ذی صلاح در میان بگذارید و از وی بخواهید مراقب باشد تا در شما دو دلی پیش نیاید و اجرای تصمیمات خویش را به تأخیر نیندازید.

9. از خواب زیاد، پر خوری و دیگر اسباب تنبلی و سستی اراده بپرهیزید و نگذارید دیگران به جای شما تصمیم بگیرند.

10. با کسانی که روحیه و اراده قوی دارند، دوست شوید تا اراده شما نیز قوی گردد.

11. بکوشید تصمیم‌هاتان را با فردی با تجربه در میان نهید تا از قوت و درستی شان اطمینان یابید. پس از مشورت با این فرد، بر اساس تدبر و اندیشه خود تصمیم بگیرید و بدون از دست دادن فرصت اقدام کنید.

تصمیم باید بر تدبیر و اندیشه و آگاهی‌های لازم استوار باشد و به عمل بینجامد. تخلف از این امر جز تلف کردن وقت، پیروی از افکار پوچ و سستی در عمل دستاوردی ندارد و فرد را با زیان‌های مادی و معنوی روبه رو می‌سازد. از این رو، امور یاد شده گناه به شمار می‌آید.

تردید در تصمیم‌گیری و تأخیر در عمل سبب از دست رفتن منافع معنوی و مادی فراوان می‌شود و زیان‌های بسیار را به ارمغان می‌آورد.

12. تصمیمات به جا و پر ارزش گذشته خود را به یاد آورید و توجه کنید که چون گذشته برای انجام دادن کارهای مهم آمادگی دارید.

13. در تصمیم‌ها و فعالیت‌های اسوه‌ها دقت کنید، در همسان سازی و الگوپذیری جدی باشید تا جرأت انجام کار یابید و توان تصمیم‌گیری و اجرا در شما تقویت شود.

14. با تصمیم‌های آسان در کارهای ساده، به تدریج خود باوری و توانمندی را در خویش پدید آورید و راه را برای تصمیم‌گیری در امور مشکل و پیچیده هموار سازید.

15. در موضوع مورد نظر تمرکز پیدا کنید و از اشتغالات ذهنی متعدد بپرهیزید تا تصمیم‌گیری آسان‌تر صورت پذیرد.

## راهکارهای تقویت اراده



نویسنده: سیده مریم طباطبایی ندوشن

### ضعف اراده و نشانه‌های آن

قبل از اینکه وارد مبحث تقویت اراده بشیم و راهکارهای این مهارت رو بگیریم، بهتر خود واژه «اراده» رو تعریف کنیم. اصولاً به تعداد روان‌شناسان، از هر واژه‌ای تعریف وجود داره، اما معنای عرفی «اراده»، همون خواستن فوق‌العاده و جدی در بعضی لحظه‌های دشوار یا برهه‌های حساس زندگیه. حالا که می‌خوایم از راه‌های تقویت اراده صحبت کنیم، خوبه که اول نشونه‌های ضعف اراده رو بشناسیم و بعد برای تقویت اون فکری بکنیم.

یکی از نشونه‌های ضعیف بودن اراده آدم، اینه که همیشه کارهاشو به تأخیر می‌اندازه. بعضی‌ها رو دیدید؟ همیشه می‌گن از شنبه این کار رو شروع می‌کنم. حالا این شنبه، کدوم شنبه ثبت شده در تاریخ، خدا می‌دونه.

یکی دیگه از نشونه‌های آدم سست اراده اینه که نمی‌تونه به جا و به موقع تصمیم بگیره. همیشه تصمیم‌ماش رو با دودلی و اکراه بیان می‌کنه؛ نظرش برای انجام دادن یا انجام ندادن یه کار همیشه پنجاه پنجاهه. وقتی می‌خواد تصمیم بگیره، به دهن دیگران نگاه می‌کنه؛ اگه تعداد موافقین بیشتر از مخالفین بود، اون کار رو انجام می‌ده؛ اگه برعکس بود، انجام نمی‌ده. در همون مثال قبلی، یه نشونه دیگه از ضعف اراده رو می‌بینیم، و اون دهن‌بینی افراد بی‌اراده یا کم‌اراده‌ست. این آدم‌ها زیاد تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرن و بیش از حد، از خودشون انعطاف نشون می‌دن.

یه چیز رو تا یادم نرفته بگم؛ نشونه هایی که گفتیم و می گیم، حتماً نباید همشون در یه آدم جمع بشن تا بگیم این آدم اراده ضعیفی داره. حتی وجود دو تا از این نشونه ها در ما، یه تلنگریه تا به فکر تقویت اراده بیفتیم. و اما نشونه بعدی؛ آدما ی کم اراده؛ اصولاً کم صبر هم هستن. مثلاً یه کاری رو شروع می کنن و به محض اینکه کار، یه کم پیچیده می شه، اصلاً نمی تونن صبور باشن و بردباری کنن، تا پیچیدگی و سختی اون کار رو کم کم برطرف کنن، بلکه زود عصبانی می شن و حتی ممکنه از ادامه دادن اون کار، برای همیشه صرف نظر کنن. خلاصه اینکه آدما یی که اراده شون ضعیفه، فکرشون با عملشون هماهنگ نیست؛ همیشه فکرشون ایدئاله، ولی وقتی وارد میدون عمل می شن و با واقعیت رو در رو می شن، نمی تونن فکرشونو عملی کنن. این جور آدما شب ها، مخصوصاً وقتی زیاد چایی یا قهوه خوردن و خوابشون نمی بره، شروع می کنن به تهیه یه فهرست از کارهایی که روز بعد می خوان انجام بدن. توی این لیست ذهنی کارها مرتب و پشت سر هم ردیف شدن، که اگه همه اونا طبق برنامه انجام بشه؛ یه تغییر بزرگ اتفاق می افته؛ مثلاً یه تغییر بزرگ در دکوراسیون منزل، یه تغییر بزرگ در برنامه ریزی برای قبولی کنکور، یه تغییر بزرگ برای معدل الف شدن توی دانشگاه و خلاصه این فکر اگه، فقط اگه، عملی بشه چی می شه!!... حالا صبح شده و سپیده سر زده. آدمی که دیشب اون همه برنامه داشته، از خواب بیدار می شه. از اونجایی که طبق برنامه ریزی دیشب، ساعت هفت و نیم باید از خواب بیدار می شد و حالا ساعت نه و پنجاه دقیقه است، همین بهانه ای می شه برای اینکه اجرای برنامهش رو به فردا موکول کنه، و دوباره فردا، به بهونه دیگه و عقب انداختن برنامه به پس فردا و... خلاصه اینکه چند روز که می گذره، اون لیست برنامه ها چون ذهنی بوده، خیلی زود فراموش می شه! آدم بی اراده هم همیشه در همون جایی که بوده و همون موقعیتی که داشته، باقی می مونه.

آدما ی بی اراده، اجازه می دن که زندگی شون تصادفی پیش بره، و هر شرایطی که در مسیر زندگی شون قرار می گیره، باهش کنار می یان و تسلیم اون شرایط می شن؛ البته نه اینکه این جور آدما هیچ وقت هیچ آرزویی نداشته باشن یا نخوان که آدم مصممی باشن؛ بلکه چون خودشونو «باور» ندارن، به سادگی بی خیال آرزوهاشون می شن. اگه تربیت ما این باور رو در ما ایجاد کرده باشه که هر چی در ذهنمون داریم می تونیم عملی کنیم، در اکثر موارد، همین طور هم خواهد شد. ولی متأسفانه خیلی ها چنین تربیت و باوری رو ندارن. (پس یادمون باشه که فرزندانمون رو با اصل خودباوری تربیت کنیم) ولی نباید ناامید بشیم. چون آموزه هایی برای خودباوری وجود داره. ما باید یاد بگیریم که چطور این باور رو در خودمون ایجاد کنیم و این کار با عمل به چند راهکار، شدنیه.



## و اما نشونه های ضعف اراد راه های ایجاد خودباوری

یکی از مهم ترین راهکارها برای ایجاد خودباوری، اینه که به توصیه های افراد ناموفق گوش نکنیم. چند بار برای راهنمایی گرفتن، سراغ دوست، اعضای خانواده یا همسایه ای رفتیم که خودش در موقعیتی مشابه یا بدتر از ما بوده و در اون موقعیت موفق نشده؟ این کار، درست مصداق این مثلیه که می گه کوری عصاکش کور دگر شود. آدمای سست اراده یا بی اراده، سراغ کسانی می رن که با اونا احساس راحتی می کنن و این اشخاص الزاماً کسانی نیستن که اطلاعات مورد نیاز برای موقعیت و موفقیت اونا رو داشته باشن. بهترین کار اینه که به مشاور یا مربی مراجعه کنیم. یا از کسی الگوبرداری کنیم که راه دل خواه ما رو با موفقیت رفته باشه. یکی دیگه از راه های مؤثر برای تقویت اراده، اینه که هر کاری رو به اجزای کوچک تر تقسیم کنیم؛ یعنی همون برنامه ریزی. اگه کار به اجزای کوچک تر تقسیم نشه، فرایند رسیدن به موفقیت، برامون مبهم می مونه و همین ابهام، ممکنه در اراده ما برای رسیدن به انتهای راه تأثیر بذاره و خستمون کنه. نکته ای که باید در تقسیم اجزای کار و برنامه مون رعایت کنیم، اینه که از کم شروع کنیم؛ یعنی با کار کم حجم و سبک شروع کنیم که یقین داشته باشیم انجامش می دیم و کم کم حجم کار رو زیاد کنیم. مثلاً کسی که می خواد با ورزش، اضافه وزن خودش رو از بین بیره؛ اگه از روزای اول، برای سه ساعت ورزش برنامه بریزه عملی نمی شه. روزهای اول بهتره با نیم ساعت شروع کنه. بنابراین نباید کل کار رو نگاه کنیم؛ مثلاً آدمی که 25 کیلو اضافه وزن داره، اگه هر روز به این فکر کنه که باید 25 کیلو وزن کم کنه، سختی کار، اراده اش رو ضعیف می کنه. باید اول به این فکر کنه که مثلاً توی این ماه می تونه سه یا پنج کیلو وزن کم کنه.

## نقش تربیتی روزه در تقویت اراده

خدای مهربون رو بی نهایت شاکریم که از خزانة موهبت و الطاف بی کرانش، بر ما منت نهاد تا یه بار دیگه بتونیم ماه رمضان، این ماه پربرکت و پرفضیلت رو درک کنیم. ماهی که پیامبر عظیم الشان اسلام، در وصف اون فرمود: «اگر بنده، ارزش ماه رمضان را می دانست، آرزو می کرد که سراسر سال، رمضان باشد»<sup>1</sup>.

هر کسی ممکنه به یه جنبه از برکات این ماه خوب خدا فکر کنه؛ یکی ممکنه به فواید جسمی روزه داری در این ماه فکر کنه و دیگری به تأثیرات روحی اون. اونایی بهره بیشتری از این ماه می برن، که علاوه بر فواید جسمی و روحی روزه داری، به نقش تربیتی این فریضه الهی توجه داشته باشن و این دسته، خردمندان واقعی هستن.

دو - سه برنامه ای هست که درباره اراده و عوامل تقویت اراده صحبت می کنیم، حالا که ادامه این بحث با ماه مبارک رمضان، مقارن شده، خوبه که درباره نقش و تأثیر این ماه و اعمالش در تقویت اراده، کمی با هم گفت و گو کنیم. اشتباه نکنید... این برنامه یه برنامه عبادی و مذهبی نیست، بلکه می خواد از تأثیرات روانی روزه داری در تقویت مهارت اراده با شما حرف بزنه. با ما همراه باشید! کسی که روزه می گیره؛ از خوردن و آشامیدن خودداری می کنه. البته روزه فقط این نیست، بلکه باید از خیلی چیزها و خواسته های دیگه هم چشم پوشی کنه؛ در واقع آدم روزه دار، با خواهش های نفسش می جنگه و در برابر غرایز مقاومت می کنه. این برنامه، یک ماه در سال انجام می شه؛ یعنی تقریباً یک دوازدهم هر سال، این برنامه قشنگ در جوامع اسلامی تکرار می شه. این تکرار، در حقیقت، تمرین تقویت اراده و افزایش قدرت تصمیم گیریه.

روزه داری؛ یعنی تحقق یافتن واقعی صبر. از لحظه اذان صبح تا اذان مغرب. یادتون می یاد در همین شماره بود، وقتی داشتیم از نشونه های آدمای سست اراده صحبت می کردیم، گفتیم که این آدما صبر ندارن؟! گفتیم آدمای سست اراده یا احياناً بی اراده، وقتی یه کاری رو شروع می کنن و کار براشون یه کم پیچیده و دشوار می شه، همه ایده ها و آرزوهایشون یادشون می ره و نمی تونن اون سختی رو تحمل کنن. بنابراین، از همون ابتدای راه برمی گردن.

توصیه می کنیم آدمای سست اراده از این ماه مبارک و فریضه روزه داری برای تقویت اراده شون، کمک بگیرن. چون روزه و روزه داری یه جورایی تمرین برای افزایش نیروی استقامت، و اراده رو تقویت می کنه. این تمرین، تحمل رنج و سختی رو آسون می کنه. واقعاً یکی از توصیه های خیلی خوبی که می شه به آدمای کم اراده کرد، سفارش به روزه گرفتنه. از امتیازهای معنوی و نقش مثبت تربیتی روزه در تزکیه نفس هم که بگذریم؛ تمرینی که روزه داری از لحاظ وقت شناسی به ما می ده، خیلی می تونه در کارهای روزمره و موفقیت های فردی به کارمون بیاد. شاید فکر کنیم که این نظم و انضباط در بهره گیری از زمان، یکی از ویژگی های زندگی تمدن غرب. در حالی که این وقت شناسی و تنظیم اوقات زندگی، از آموزه های اصیل اسلام. همتون این وصیت امیرالمؤمنین به امام حسن علیه السلام رو شنیدید که فرمود: «شما را به تقوا و نظم در کارها سفارش می کنم.» راستی اگه فقط همین یک حدیث، آویزه گوش همه مسلمونا می شد، چقدر زندگی در جهان اسلام متفاوت بود! نظر شما چیه؟ اصولاً همه فرایض اسلام در وقت خودش باید انجام بشه؛ مثل حج یا نمازهای پنج گانه؛ روزه هم همین طور. تمرین تزکیه و اراده روزه داری، با دیدن هلال ماه مبارک واجب، و با دیدن هلال ماه شوال، حرام می شه. تزکیه و تمرین، هر روز از سپیده دم شروع

می شه و با غروب خورشید به پایان می رسه؛ نظامی که نمی شه از اون سرپیچی کرد. این هم یکی دیگه از درسای تقویت اراده، در مدرسه ماه رمضان. در تقویت اراده عوامل متعددی تأثیر گزار هستند که باید رعایت شده و با عواملی که موجب ضعف اراده می شود مبارزه گردد:

## 1- اصل مقاومت:

اولین اصلی که باید رعایت شود، اصل مقاومت است که روان شناسان از آن به عنوان «اصل تسلیم ناپذیری» یاد می کنند. معنای مقاومت آن است که

انسان در برابر شکست‌ها و ناکامی‌ها ایستادگی کند؛ زیرا برخی از شکست‌ها زمینه پیروزی‌های بزرگ را فراهم می کند. یکی از نویسندگان می نویسد: هرگاه

برایتان مسأله‌ای پیش آید که به نظر بسیار مشکل، نا امید کننده و غیر قابل حل می رسد، آن چه شما را تا حصول پیروزی یاری خواهد کرد، اصل "تسلیم ناپذیری" است. (1)

## 2- امید داشتن:

دومین اصلی که نقش بنیادی در تقویت اراده دارد، امیدواری است. انسان باید در زندگی با امید زندگی نماید. یأس و نا امیدی انسان را از رسیدن به هدف باز داشته و روند زندگی را دچار مشکل می کند. آن دسته از بزرگان که قله‌های موفقیت را کسب نمودند، امید به زندگی داشتند. از سوی دیگر برخی که در زندگی موفق نبودند، معمولاً نا امید بوده و یأس در زندگی آن‌ها بوده است. "فیلس سیمولک" می نویسد: "به کار بردن و نگارش کلمات منفی، ویرانگر و مخرب است. این کلمات قفل‌هایی هستند که بر درهای ورودی هر راه حلی زده می شود تا ما را برای شکست آماده کند. بر عکس کلمه "آری" هیجان می آورد و تحرک می بخشد...". (2)

### 3- مبارزه با عادت ناپسند:

یکی از عوامل مهم تقویت اراده، مبارزه با عادت‌های بد و ناپسند است؛ از این رو باید سعی شود با هواهای نفسانی (که انسان را به اعمال ناپسند می‌کشاند) مبارزه شده و از عادات ناپسند جلوگیری گردد.

"ویلیام جیمز" روان‌شناس معروف می‌گوید: «یک نه گفتن به عادت بد موجب می‌شود شخص برای مدتی تجدید قوا کند و بدین وسیله ضعف اراده‌ی خود را به تدریج بر طرف سازد». (3)

در اسلام نیز به مبارزه علیه هواهای نفسانی که زمینه‌های عادت بد را فراهم می‌کند، تشویق شده است. پیامبر (صلی الله علیه وآله) می‌فرماید: «الشّدید من غلب نفسه؛ (4) کسی قوی و با اراده است که بر هوای نفس چیره شود».

### 4- تلقین به داشتن اراده قوی:

یکی از عوامل مهم تقویت اراده، تلقین کردن است. انسان باید این گونه باور داشته باشد که «من می‌توانم بر مشکلات پیروز شوم. من می‌توانم در امتحان موفق شوم. من اراده قوی و پولادین دارم». در این خصوص سخنی از ناپلئون شنیدنی است: "باید کلمه "نمی‌شود" از قاموس زندگی و از لغت محو گردد و از شنیدن واژه‌های "نمی‌شود، نمی‌توانم و نمی‌دانستم" نباید استفاده کرد...". (5)

### 5- داشتن هدف روشن:

متأسفانه آن عده که دچار ضعف اراده می‌شوند و از فعالیت‌های موفقیت‌آمیز دست بر می‌دارند، آنانی هستند که هدف معین و تعریف شده ندارند. اینان فعالیت‌های خویش را نیمه کاره رها می‌کنند. برای تقویت اراده باید اهداف معین داشت.

### 6- تمرین تمرکز حواس:

تمرین تمرکز حواس یکی از راه‌های تقویت اراده است. برای تمرکز حواس باید نظم و انضباط در همه‌ی امور زندگی ایجاد کرده و با برنامه ریزی فعالیت‌های خویش را پیش برد.

## 7- انجام وظایف الهی:

یکی از عوامل مهم تقویت اراده، انجام وظایف الهی و حاضر دانستن خداوند در همه صحنه‌های زندگی است. نماز را اول وقت خواندن، مقررات الهی را

رعایت نمودن، دوری از گناه، هر کدام مهم‌ترین عامل تقویت اراده به شمار می‌آید. کسی که روزه می‌گیرد، با تمام هوس‌ها و رذایل اخلاقی مبارزه می‌کند.

کسی که به عبادت خداوند می‌پردازد، آرامش روانی پیدا می‌کند. آرامش روانی مؤثرترین عامل تقویت اراده است. یکی از بزرگان می‌گوید: «خداوند بزرگترین گنج آرامش من است. من دیگر شتاب نخواهم کرد. او به من فرمان داده است که گاهی بایستم و آرام باشم...» (6)

## 8- اعتماد به نفس:

خودباوری نیز عامل مهم تقویت اراده است. اگر انسان استعداد و قابلیت‌های خویش را بشناسد و باور کند که توان انجام خیلی از چیزها را دارد، در تصمیم‌گیری خویش دچار مشکل نمی‌شود.

## 9- بهره‌گیری از سرگذشت انسان‌های با اراده:

خواندن سرگذشت انسان‌های با اراده، عامل تعیین‌کننده‌ای در تقویت اراده است.

خواندن زندگی نامه انسان‌های با اراده موجب می‌شود که آدمی در برابر عواملی که موجب ضعف اراده می‌شود، مقاومت نموده و عوامل تقویت اراده را تجربه کند، مثلاً یکی از عوامل موفقیت «پشتکار» است.

علامه امینی (رحمت الله علیه) صاحب کتاب ارزشمند الغدیر جهت تدوین این کتاب به کشورهای مختلف سفر کرد. یکی از سفرهای وی به هندوستان حدود شش ماه طول کشید. پس از بازگشت از هند پرسیدند: هوای هندوستان چگونه بود؟ وی پس از اندکی تفکر پاسخ داد: به دلیل این که همواره سرگرم مطالعه بودم، نفهمیدم هوای آن جا در این مدت چگونه بود مفسر کبیر قرآن، علامه طباطبایی، نمونه‌ای از افراد با اراده و مصمم است. او در پنج سالگی مادر و در نه سالگی، پدرشان را از دست می‌دهند و راه معاش ایشان و برادرشان از کودکی، منحصر به زمین زراعتی در قریه شادآباد تبریز بوده است علامه طباطبایی به علت تنگدستی ناچار می‌شود از نجف اشرف به ایران مراجعت نمایند و ده سال در همان قریه به کشاورزی اشتغال ورزند. (7)

با این وصف ایشان با تلاش پیگیر توانست تفسیری به رشته تحریر درآورد که به جامعیت آن، تفسیری یافت نمی‌شود. در کتاب رمز پیروزی مردان بزرگ از آیت‌الله جعفر سبحانی و سیمای فرزندگان از رضا مختاری داستان‌های زیادی از بزرگان نقل شده است.

توصیه‌های کاربردی برای تقویت اراده :

1 - پیش از انجام هر کاری به جنبه‌ها و آثار مثبت و منفی آن توجه کنید، زیرا با آگاهی از زیان‌ها یا منافع، انگیزه برای ترک یا انجام کار بیشتر می‌شود و به طور طبیعی اراده قوی می‌گردد.

2 - همواره سعی کنید با خواسته‌های نفسانی و عادت‌های ناپسند مبارزه کنید.

3 - همواره سعی کنید نماز خود را اول وقت بخوانید، حتی اگر مشغول نوشتن مطالبی باشید که فقط چند سطر یا کلمه‌ای از آن باقی مانده باشد یا با کسی مشغول صحبت کردن هستید، آن را رها کنید و خواسته و میل درونی خود را فدای اراده الهی سازید. انجام تکالیف و عباداتی هم چون نماز در اول وقت و روزه و حج و جهاد و صدقه و انفاق مالی، باعث تقویت اراده می‌گردند.

4 - همواره در مقابل سختی‌ها و ناملايمات زندگي (کار و تحصیل و غیره) بردبار باشید و استقامت به خرج دهید.

5 - سعی کنید هر روز، در وقت معینی مثلاً صبح‌ها، دقایقی را به ورزش و نرمش اختصاص دهید.

6 - نفس انسان، مخصوصاً جوانان به خواب پس از نماز صبح تمایل دارد. جهت تقویت اراده با این میل نفسانی مبارزه کنید.

7 - کاری را که شروع کردید، با حوصله و دقت به پایان برسانید و از رها کردن یا سر هم بندی آن بپرهیزید.

8 - با رعایت بند اول این توصیه و مشورت با دیگران، در تصمیم‌گیری‌ها سرعت عمل داشته باشید. از وسواس و دودلی و امروز و فردا کردن دوری کنید.

9 - فکر خود را همزمان به چند کار مشغول نکنید. سعی کنید همواره توجه شما به یک کار معطوف گردد.

10 - تدبیر، نظم و انضباط را در همه امور زندگی خود جاری سازید. با برنامه ریزی دقیق و منطقی، کارهای خود را پیش ببرید. در برنامه‌ریزی جایی برای انعطاف و جایگزین کردن امور غیر قابل پیش بینی بگذارید.

زمان غذا خوردن، استراحت و خوابیدن، مطالعه و تفریح نمودن روی برنامه باشد. تجربه نشان داده افرادی که کتاب، لباس یا وسایل شخصی خود را در جای منظمی نمی‌گذارند یا به وضع لباس و کفش و ظاهر خود توجه ندارند، به تدریج در عرصه‌های مهم زندگی نمی‌توانند تصمیم جدی بگیرند. اگر چنین وصفی در شما است، آن را تغییر دهید.

11- سعی کنید در همه کارها به ویژه امور تحصیلی، تمرکز حواس پیدا کنید و از طریق تمرکز حواس، اراده خود را تقویت نمایید.

پی نوشت :

1. وجیهه آذرمی، معجزه اراده، ص 15.

2. همان، ص 17 - 18.

3. راز کامیابی‌ها، ص 149.

4. وسایل الشیعه، ج 11، ص 123.

5. جعفر سبحانی، راز موفقیت مردان بزرگ، ص 99.

6. معجزه اراده، ص 46.

7. علامه حسینی تهرانی، ص تابان، ص 39.



## تقویت اراده:

خوب است در ابتدا تصویری روشن از افراد با اراده ارایه کنیم:

فرد با اراده کسی است که وقتی در مورد کاری به خوبی تأمل می‌کند، تصمیم به انجام آن می‌گیرد و با فعالیت و ثبات قدم آن را به اجرا در می‌آورد. پس پا فشاری بر یک تصمیم غلط یا داشتن میلی قهرمانانه ثبات قدم نخواهد بود. در برابر فردی که دارای اراده ضعیف است با کمترین مشکلی از انجام کار دلسرد شده و کوشش جهت تحقق آن را متوقف می‌کند فرد با اراده آن چه را که با تأملی خواسته است با کوشش و ثبات قدم در پی تحقق آن بر می‌آید.

برای تقویت اراده مراحل زیر را باید دنبال نمود:

### (۱) ارزیابی:

در این مرحله برای مدت یک هفته و هر روز برای چند دقیقه اعمال و رفتار خود را به بوته امتحان و سنجش درآورید و بررسی کنید که اعمال شما چقدر به دنبال اراده شما انجام پذیرفته‌اند آیا بعد از اراده و پیگیری ثبات قدم داشته‌اید یا احساسات آنی و گذرا و یا محرکهای خارجی شما را متوقف ساخته‌اند؟ در ضمن معین کنید چند درصد از اعمال شما به صورت عادی و بدون اراده و نیت قبلی انجام گرفته‌اند، در این مرحله به دست می‌آورد که چند درصد اعمال شما محصول تصمیم و اراده‌تان است و چند درصد دچار نارسایی اراده شده‌اید در این جامتوجه خواهید شد که آن دسته از اعمالی که بعد از اراده انجام پذیرفته‌اند بازده خیلی بیشتری داشته‌اند.

### (۲) تلقین:

ابتدا باید تلقین‌های منفی را به تدریج از ذهن و فضای خود دور سازید مثلاً هرگز این مفاهیم و عبارت رابه ذهن نیاورید من همیشه کارها را ناتمام رها می‌کنم یا هر حادثه کوچکی اراده مرا متزلزل می‌سازد یا من حوصله انجام این کارها را ندارم یا من از این کار خسته شدم یا این کار بی فایده است یا این کار اثری ندارد و... بلکه درعوض کلماتی که اراده شما را تقویت می‌کنند بر زبان آورید مانند من این کار را به هر قیمتی باید انجام دهم یا هیچ چیزی مانع کار من نمی‌شود یا رسیدن به اراده قوی برای من آسان است.



### ۳) برنامه‌ریزی:

برای اعمال خود طی ۲۴ ساعت برنامه‌ریزی کنید و تعدادی از کارهای مستلزم جهد و جد و ارادی خود را معین کنید خود را ملزم سازید این کارها را انجام دهید. البته این کارها نباید خارج توان بالفعل شما و اغراق آمیز باشند. سپس به هر قیمتی برنامه طراحی شده را به اجرا درآورید و هیچ چیزی نباید مانع کار شما شود بعد از یکی دویز تعداد کارهای ارادی و میزان صعوبت آنها را به تدریج افزایش دهید.

### ۴) محاسبه اعمال روزانه:

محاسبه هر شب اعمال ارادی موفق و موارد ضعف خود را یادداشت کنید نسبت به موارد موفق شکرگزار باشید و در صدد رفع ضعفها برآیید توجه دارید که تمام توان ما انسانها هدیه الهی است. لذا در برابر موانع از خدا استعانت بجوید و باید اراده ما در راستای اراده خداوند باشد یعنی نباید اعمال ناپسند و مورد تنفر خداوند را اراده کنیم در راستای تقویت اراده اعمال زیر را انجام دهید:

▪ روزه‌داری هر چند روزه اخلاقی باشد (کم خوردن و فاصله بین وعده‌ها را زیاد کردن)

▪ مداومت بر عمل خلاف تمایل نفسانی.

▪ پرهیز از پر خوابی، پر خوری و پر صحبت کردن، بیکاری، تنبلی و هر آن چه اراده را سست می‌کند.

▪ اشتغال به فعالیت‌های سخت و دشوار

▪ هر عملی را به محض خطور به ذهن انجام دهید و به لحظه بعد حواله ندهید.

▪ ورزشهای روح افزا مانند شنا، کوه نوردی، بیابانگردی و ..

▪ بپا داشتن نماز در اول وقت.

▪ دوری از دل مشغولی به کارهای روزمره و عبث و بیهوده و پرهیز از روزمرگی در کارها.

▪ تلاوت در قرآن و تدبر در معانی آن.

▪ مجالست با افراد صاحب ذوق و هنر و دارای پیشرفت و ترقی.

▪ خواندن کتب زندگی نامه بزرگان علم و دانش و عبرت از زندگی آنها. منبع: بانک مقالات فارسی

## دوازده پیشنهاد برای تقویت اراده



بسم الله الرحمن الرحيم

یکی از دغدغه‌هایی که به خصوص جوانترها گرفتارش هستند این است که از ضعف اراده خودشان رنج می‌برند یعنی برای انجام کاری تصمیم می‌گیرند

اما وسط راه ولش می‌کنند و یا برای ترک کاری همت می‌کنند و شروع هم می‌کنند اما آنقدر اراده قوی ندارند که این تصمیم رو عملی کنند و بعد از مدتی به سر جای اولشون برمی‌گردند. این مساله حتی برای بعضی‌ها جنبه حیثیتی پیدا کرده چراکه از طرف اطرافیانشون همش سرکوفت می‌شن که «تو نمی‌تونی یک کار رو تو زندگیت تموم کنی» به همین خاطر این بار می‌خوام براتون دوازده پیشنهاد برای تقویت اراده بگم تا در چنین موقعیت‌هایی بتونید تا کاری رو تموم نکردید ولش نکنید.

البته برای تقویت اراده، راه‌های زیادی پیشنهاد شده که من فقط به دوازده تا از اونها اینجا اوردم.

اول: تلقین به خود

شما می‌توانید، هر روز به دفعات مختلف با تمرکز فکر به خود بگویند: «من به خوبی قادرم این کار را انجام بدم، من قادرم». تکرار این عبارت ساده، اثر عجیبی در تقویت اراده و روحیه دارد.

**دوم : با افراد دارای اراده قوی همنشینی کنید .**

با کسانی همنشینی و معاشرت کنید که دارای اراده قوی و نظم در انجام مسئولیت ها و تکالیف خود هستند و از معاشرت با افراد سست اراده و بی همت جدا خودداری کنید.

**سوم : از بیان جمله «نمی توانم» خودداری و بجای آن به خود تلقین کنید که «من به خوبی از عهده این کار بر می آیم».**

**چهارم : از کارهای کوچک شروع کنید**

برای شروع کار و تقویت اراده خود از کارهای کوچک شروع کنید مثلا تصمیم بگیرید صبح ها در یک ساعت معینی از خواب بیدار شوید.(البته منظورم ساعت 10 صبح نیست بلکه ساعات اولیه صبح باید باشه )

**پنجم : هر روز بعد از بیدار شدن از خواب و خواندن نماز صبح تصمیم بگیرید 10 دقیقه قرآن بخوانید.**

**ششم : اگر کاری رو تونستید با موفقیت تمومش کنید ، حتما به خودتان جایزه بدهید و آن را در دفتر کارهای روزانه خود به عنوان یک موفقیت ثبت کنید.**

**هفتم : بعد از موفقیت در کارهای فوق تصمیم بزرگتری بگیرید مثلا با خود شرط کنید که هر روز 20 دقیقه باید ورزش کنم.**

**هشتم : در صورت موفقیت در تصمیم جدید یک علامت مثبت دیگر در کارنامه خود ثبت کنید.**

**نهم : اگر در تصمیم جدید ناکام شدید علل آن را بررسی کنید در صورت تنبیلی و کاهلی خود را جریمه کنید مثلا یک روز روزه بگیرید.**

**دهم : به همین ترتیب هر روز چند کار ارادی برای خود در نظر بگیرید و انجام دهید البته مراقب باشید انتخاب کارها از روی واقع بینی باشد و از تصمیم گیری های بلند پروازانه خودداری کنید و سعی نمائید درجه مشکلی کارها رو بتدریج افزایش دهید تا با توانائی های شما همخوانی داشته باشد.**

یازدهم : بعد از این که خود را در انجام برخی از کارهای ایجابی مثل صبح زود بیدار شدن، نماز سر وقت، تلاوت قرآن و ورزش صبحگاهی، موفق شدید برای انجام کارهای سلبی تصمیم بگیرید یعنی تصمیم بگیرید کارهایی که نباید انجام دهید رو بتدریج ترک کنید مثلاً به عنوان نمونه می خواهید غرایز جنسی خود را مهار کنید. در اینجا باید رفتارهایی که باعث شعله ور شدن شهوات می شه رو ترک کنید.

دوازدهم : روزه بگیرید.

بدون هیچ مبالغه ای بدونید بهترین راه که می تونه شما رو در تقویت اراده کمک کنه همون روزه ای هست که در اسلام اومده ، چراکه وقتی کسی روزه می گیره تمرین می کنه که یکسری از کارهایی که دلش می خواد و هر روز بطور عادت انجام می داده رو ترک بکنه و از طرفی کارهایی که روز های دیگه انجام نمی داده رو ( مثل بلند شدن در یک ساعت خاص برای خوردن سحری و خوردن یک ساعت معین برای خوردن افطار ) انجام بده نویسنده: سید حسن موسوی



## راههای تقویت اراده چیست؟

برای مسأله ای که مطرح کردید راهکارهای زیر پیشنهاد می شود:

۱- قبل از شروع یک کار حتماً از مشکلات و امتیازات آن کار و چگونگی شروع آن کار با افراد آگاه مشورت کنید.

۲- جلوی وسوسه ها و هوس خود نسبت به انجام کاری را بگیرید و بدون مشورت و ارزیابی توانایی و ظرفیت خود نسبت به انجام کاری خود داری کنید حداقل یک هفته نسبت به کاری که انتخاب می کنید فکر کنید.

۳- کاری را که انتخاب کرده اید حتماً به بخش های کوچک تقسیم کنید و فقط ذهنتان را به بخش اول متمرکز کرده و برای آن برنامه ریزی کنید (برای جابه جایی سنگ بزرگ باید آن را به قطعات کوچک تقسیم کرد).

۴- به دلیل اینکه همه شرایط را نمی توان کنترل کرد حتماً برای هر مرحله از کار انتخابی یک وقت جبرانی بگذارید.

۵- ممکن است در بعضی مواقع احساس دلسردی و یأس و یا افت انگیزه داشته باشید در این موقع اصلاً تصمیم گیری نکنید و به افکار خود که بیشتر منفی هستند گوش ندهید.

۶- هر شب یک ارزیابی از مقدار پیشرفت کار داشته باشید و سعی کنید بیشتر کارهای انجام شده را ببینید و میزان پیشرفت خود را هرچند که کم بود بی ارزش نکنید و یک صورت جلسه یا گزارشی را از میزان پیشرفت بنویسید.

۷- خود را به هیچ وجه سرزنش و تحقیر نکنید و احترام خود را حفظ کنید با باخود خوب حرف بزنید (خود گویی مثبت) اگر در طول روز کار انتخابی کمی پیشرفت داشته باشد بدون تحقیر و سرزنش بگویید فردا سعی میکنم بهتر از امروز باشم.

۸- ورزش و تحرکات بدنی را در طول روز حتماً داشته باشید زیرا به شما انرژی بیشتری می دهد.

۹- برای نیازها خود مانند تفریحات سالم و... اهمیت قایل شوید و سرکوب نکنید.

۱۰- از خود انتظار بیش از حد توانایی تان نداشته باشید و به دلیل نسبی بودن تمام امور دنیا (منفی و مثبت) از تفکر همه یا هیچ به شدت خود داری کنید.

## تقویت اراده



## برنامه ریزی برای کار

برای چنین کودکی باید برنامه‌ای بدینگونه تنظیم کرد:

مثلاً صبح در فلان ساعت از خواب برخیزد. تا فلان ساعت برنامه شستشو، نماز و ... فلان ساعت صبحانه، فلان ساعت مطالعه. مثلاً ساعت ۷/۵ صبح حرکت بسوی مدرسه، ساعت ۴ بعدازظهر بازگشت به خانه. تا ساعت ۱۵ استراحت و بازی، ساعت ۵ تا ۶ بعدازظهر مطالعه، نیم ساعت استراحت، یکساعت دیگر مطالعه و کار و...

## ایجاد انگیزه

باید برای درس خواندن او انگیزه‌ای مادی، معنوی و گاهی توأمی از این و آن معین کرد. بهنگامی که طفل انگیزه برای درس خواندن نداشته باشد و یا کار درس و بحث مدرسه را پوچ و بیحساب بداند آمیدی به کار و تلاش او نخواهد بود. باید طبق مذاق و براساس اصل رغبت او انگیزه‌ای را معین کرد و او را براساس انگیزه به کار و تلاش دعوت کرد.

## تقویت اراده



گاهی او نمی‌تواند درس بخواند و دل به کار دهد بدان خاطر که اراده‌ای محکم و جدی ندارد و یا در تصمیم‌گیری‌ها دودل و مردد است. از طریق تحریض و تشویق، جرأت دادن‌ها، روحیه دادن‌ها، حتی دست او را گرفتن و به سرکار نشانیدن، مراقب خودبودن، همراهی و همکاری با او و زمزمه در گوش او که تو می‌توانی به پیش روی، می‌توان او را تشویق کرد.

### دادن اعتماد به نفس

به کودک باید اعتماد بنفس داد، روح امید را باید در او زنده ساخت، او را باید جرأت داد که می‌تواند در صورت کار و تلاش برای خود و خانواده‌اش افتخار بیافریند.

### گزینش اهداف زودرس

هدف‌هایی که برای درس و کار و پیشرفت او معین می‌کنید کوتاه و زودرس باشد. بصورتی که طفل با مختصر تلاش و سرمایه‌گذاری وقتی، بتواند آن را انجام دهد و پس از انجام دادن مورد تشویق قرار گیرد. در آنگاه هدف کوتاه دیگری را برای او معین کنید که در آن وادی کوشش و تلاش کند و بهمین ترتیب... و سرانجام او را به هدف بزرگتر و والاتر برسانید.

### نشان دادن راه کار

سردرگمی و پریشان‌حوالی‌ها خود در ایجاد زمینه برای تنبلی بسیار مؤثرند. آنها از تنبلی سر در می‌آورند بدان خاطر که نمی‌دانند چه کنند و یا کار خود را از کجا آغاز کنند. اگر بتوانیم به آنها مدد برسانیم و اطلاعات و آگاهی‌های لازم را در اختیارشان قرار دهیم و هادی و راهنمای آنان باشیم خواهیم توانست آنها را به راه آورده و مشکل‌شان را حل کنیم.

## تکیه روی نقاط قدرت

او در مسیر خود ضعف‌ها و اشکالاتی بسیار خواهد داشت. اینک وقت آن نیست که این ضعف‌ها را به رخش بکشیم. باید بکوشیم روی نقاط قدرت او تکیه کنیم. پیشرفت‌های او را ببینیم نه عقب‌ماندگی‌های او را و در این زمینه میزان پیشرفت او را نسبت به خودش مورد توجه قرار می‌دهیم نه دیگران. اگر دیروز نمره ۴/۵ و امروز نمره ۴/۷۵ گرفته باید مورد تشویق و تأیید قرار گیرد و این شیوه را به پیش می‌برد.

### زیرسازی‌ها

در عین اینکه کودک را برای انجام تکالیفش تشویق می‌کنیم و سعی داریم کار او را با کار همشاگردی‌هایش منطبق سازیم سعی خواهیم کرد که در دیگر جنبه‌های گذشته هم اقدامی داشته باشیم. مثلاً در یکسو درس‌های کلاس چهارم را به او تدریس کنیم، و از سوی دیگر ساعتی از شبانه‌روز را اختصاص به دروس کلاس سوم بدهیم تا عقب‌ماندگی‌هایی که در آن زمینه داشته است از میان برود.

### حل مسائل

در عین اینکه مراتب فوق را درباره کودک اعمال می‌کنیم باید مراقب باشیم در جنبه‌های دیگر نیز کار و تلاش داشته باشیم مثلاً برای او امنیت فکری در محیط خانواده و زندگی فراهم آوریم. گرد محرومیت اقتصادی را نسبتاً و در حد متعارف از چهره او پاک کنیم. عاطفه مجروح و دل شکسته او را ترمیم کنیم، دل او را بدست آوریم، تا او به استواری بیشتر و عزمی قوی‌تر به پیش برود.

### راه کارهای تقویت اراده



برای این که بتوانید اراده قوی داشته باشید و برنامه‌هایی را که مد نظر دارید به اجرا در آورید، برنامه‌ای که در ذیل معرفی می‌شود اجرا نمایید:



۱. توانایی‌های بالفعل و بالقوه خود را بشناسید؛ موقعیت خانوادگی، اجتماعی، شغلی، وضعیت جسمانی و حالات روانی و به طور کلی شرایط زندگی و

شخصیت خویش را به دقت مورد ارزیابی و مطالعه قرار دهید.

۲. هدف‌های دراز مدت خود را مشخص کنید؛ از خود بپرسید: می‌خواهم چه نوع زندگی داشته باشم؟ دوست دارید زندگی شما در ده سال آینده چگونه

باشد؟ زندگی خانوادگی، اجتماعی، هدف‌های شغلی و علاقه مندی‌های خود را مورد توجه قرار دهید.

۳. هدف‌های فرعی و کوتاه مدت را نیز تعیین کنید؛ به ترتیب اولویت به آن‌ها بپردازید، پس از مدتی وقتی شاهد پیشرفت خود بودید، انگیزه در شما ایجاد می‌شود که برنامه خویش را ادامه دهید، و با این روش می‌توانید هم اراده قوی داشته باشید و هم اراده خویش را تقویت کنید. اگر اهداف جزئی را در نظر نگیرید، نمی‌دانید که کار را از کجا شروع کنید، لذا هیچ وقت نمی‌توانید تصمیم بگیرید که آن کار را شروع کنید و به مرور زمان اراده شما نسبت به آن کار از بین می‌رود.

۴. تصمیم‌گیری؛ در اجرای آن تصمیم و قاطعیت داشته باشید. برخی از افراد، در اتخاذ تصمیم، دچار وسواس و تردید می‌گردند، در نتیجه این گونه افراد دچار وسوسه و خیالات واهی شده از گرفتن تصمیم که یکی از مقدمات اراده است، باز می‌مانند. در برابر این عده، گروه دیگری وجود دارند که دچار شتابزدگی در تصمیم هستند، این اشخاص در اتخاذ هر نوع تصمیمی بی‌مطالعه و دقت و بدون تعیین اهداف و شناخت توانمندی‌های خود، فوراً تصمیم می‌گیرند، زود اراده کرده و زود هم پشیمان می‌شوند، عیب این عده این است که گیج و بی فکر بوده هیچ نوع تفکر و تأملی در کارشان وجود ندارد.

علی - علیه السلام - می‌فرماید: «به فکر و تأمل خو کن، زیرا تو را از گمراهی نجات داده، کردار و رفتارت را سامان می‌بخشد.» [۱۳] در مورد دیگر می‌فرماید: «شتاب‌کننده در کارها خطا می‌کند، گرچه زمام آن کار به دست او باشد.» [۱۴]

پس یکی از گام‌های اساسی در داشتن اراده قوی و موقعیت در زندگی این است که انسان در ابتدای هر کار تفکر و تأمل کند، اهداف خویش را معین کند، توانایی‌هایش را با دید واقع بینانه شناسایی نماید و آن گاه بدون تردید و وسواس بیش از حد، تصمیم‌گیری کند.

البته باید توجه داشت که: چه بسا خود فرد به تنهایی نتواند اهداف و توانایی‌های خود را بشناسد، در این صورت می‌بایست از پدر و مادر، افراد با تجربه و متخصص مشورت بگیرید.

۵. استواری و پایداری در تصمیم؛ یکی از مراحل اساسی دستیابی به اراده قوی، استواری و پایداری در تصمیم است، سعی کنید در هر کاری که تصمیم

می‌گیرید پایدار باشید؛ البته این نیاز به تمرین دارد. ابتدا از کارهای کوچک و جزئی شروع نمایید، مثلاً تصمیم بگیرید در طول یک هفته هر روز مسیری را که چندان طولانی هم نیست، پیاده بروید.

۶. تمرکز بخشیدن به کارها؛ یکی از اموری که در تقویت اراده مؤثر است؛

۷. تلقین؛ شیوه دیگری که در تقویت و استحکام اراده مؤثر است؛ تلقین به نفس است، به خود تلقین نمایید که اراده و توان این کار را دارید، در این صورت شکست مفهومی ندارد.

۸. توجه به فوائد همت و اراده بالا (در دنیا و آخرت) و توجه به ضررهای دنیوی و اخروی قدرت اراده.

۹. مطالعه احادیثی که همت بالا را ستوده‌اند؛ و مطالعه زندگی افراد موفق که با همت بالا به مراتب والائی رسیده‌اند. و دیگر این که بدانیم که همت بالا از هوش و عقل قوی، کارآمدتر است. کما این که این امر در زندگی بیش تر افراد برجسته مشخص است. [۱۶]

۱۰. آگاهی و شناخت؛ کمتر از پدرش برای امرار معاش و... زحمت می‌کشد. پس با یادگیری و آگاهی باید انگیزه را بالا برد که موتور پیشرفت و حرکت در کارهاست.

۱۱. تمرین و پرورش روح و روان؛ همان گونه که تمرین باعث رشد و تقویت اندام جسمانی می‌شود. با پرورش روح و تمرین اراده می‌توانیم آن را تقویت نمائیم. [۱۷] البته ناگفته نماند که پرورش جسم و روح با هم بسیار مفید و کارآمدتر است، چرا که این دو بر هم اثر می‌گذارند. [۱۸]

تنظیم جسم



Download from  
Dianshifan.com

الف. اهمیت تغذیه، حذف خوراکی‌های مسموم که باعث کار پر مشقت درونی بدن می‌شوند که مستلزم صرف نیروی عصبی زیادی است. چون اکثر شکست‌های اراده ناشی از کمی تولید نیروی عصبی است. (غذای مسموم مثل سیراب و شیردان، کله پاچه، گوشت‌های پرچرب، کنسروها، شیرینی‌های خامه دار و شکلات زیاد. مواد غذایی توصیه شده مثل: سبزی تازه، پنیر سفید، خیار، کاهو، شلغم، هویج، برنج، سیب زمینی، اسفناج، میوه‌های خام و پخته.)

ب. اهمیت ورزش: با ارتباطی که روح و جسم با هم دارند و اثراتی که در هم دارند، با تقویت جسم و ورزشی آن، روح و روان آدمی نیز تقویت می‌یابد. ورزش باعث پاک‌سازی خون و اکسیژن‌دهی کافی به آن است. برای تقویت اراده ورزش‌هایی که به تمرکز بیش‌تر نیازمندند مثل ورزش یوگا و.... سودمندترند.

ج. دوش آب نسبتاً سرد (اگر حساس هستید، این امر باید تدریجی صورت گیرد یعنی آهسته آهسته دمای آب کمتر شود) این دوش باعث تحریک محرک‌های محیطی و تنظیم کارکرد عروق می‌شود.

۱۲. تنظیم خواب: با خواب مناسب توانائی برای اندیشیدن، احساس و عمل کردن به حداکثر می‌رسد و فقدان برنامه صحیح خواب سبب فرسوده شدن انسان می‌شود. افراط و تفریط در میزان خواب هردو مضر است.

۱۳. تغییر ارادی افکار: تمرکز روی یک شیء که کمتر به آن انس داریم، هرگاه فکر از آن شیء فرار کرد، دوباره با تمرکز به آن شیء فکر را مهار کنیم، این کار باید طوری صورت گیرد که فکر تنها به آن مشغول شود، هرگاه احساس خستگی کردید، کمی استراحت کنید، بعد دوباره شروع کنید. این تمرین بهتر است، هر روز و در ساعت مخصوص و جای کم سر و صدا صورت گیرد، و مدت آن ده دقیقه باشد بهتر است صبح و شب قبل از خواب صورت گیرد.

۱۴. تمرین تنش زدائی: تنش‌زدائی به معنی استراحت تنها نیست. مثلاً صبح‌ها یک ساعت زودتر از خواب برخاستن، در بوستانی نشستن یا به راهپیمایی در جاده‌ای خلوت پرداختن و به مغز خود استراحت دادن.

۱۵. بررسی وضع خود به طور گاه به گاه: اصلاح خطاهای گذشته، توجه به عواقب ناراحت کننده اشتباهات و عواقب تکرار آن.

۱۶. پرهیز از عادات بد: چرا که کسب آن آسان است، ولی نجات از آن بسیار دشوار و گاهی غیر ممکن است. پس باید از ابتدای راهی که به آن ختم می‌شود، مسیر خودمان را عوض کنیم، مواد مخدر، دوستان ناباب.

۱۷. کسب آرامش: خشم، عصبانیت، پریشانی تأثیرات زیان بخشی دارند و در واقع زالوهای حقیقی نیروی عصبی ما هستند که بستر شکست و سستی اراده می‌باشند. با آرامش می‌توانیم از این زیان‌ها مصون باشیم.

برخی از راه‌های آرامش

۱. تنفس عمیق: باعث تضعیف هیجان‌های نامطلوب می‌شود.

۲. تأکید مثبت: استفاده از جملات مثبت تأکیدی، مثل من آرام و آسوده‌ام، اراده من قوی است و تکرار این جملات چون مغز این جملات را می‌گیرد و در ناخودآگاه تبدیل به باور می‌کند.

۳. عادت به مقاومت؛ همیشه توجه داشته باشیم که قطرات پی در پی آب می‌تواند سنگ محکم را سوراخ کند.

۱۸. تأثیر دوستان: از افراد و دوستانی که افکار منفی القاء می‌کنند، دوری کنید و با افراد بلند همت ارتباط نزدیک داشته باشید.

مهمترین راه تقویت و همت و اراده

استعانت از عبادات و تزکیه نفس: مهم‌ترین راه تقویت و همت و اراده، عبادات هستند، عباداتی که از طرف خداوند حکیم و بی‌نیاز و دلسوز برای ما واجب شده است و هدفی والاتر از تقویت همت و اراده دارند و انسان با انجام آن به مقام قرب الهی می‌رسد. اگر در نماز، روزه و... دقت کنیم لحظه لحظه آن را یک تمرین اراده و همت می‌یابیم و این هوسبازها و افراد ضعیف‌النفس و اراده‌هستند که نمی‌توانند مثلاً روزه بگیرند و بهانه‌های واهی و مختلف می‌گیرند. در واقع با تقوا و تزکیه نفس قدرت تسلط بر نفس و مالکیت نفس بالا می‌رود و این یعنی همان اراده و برعکس گناهان مثل اسب چموش صاحب خود را به هر طرف می‌برد.

ریشه یابی ضعف اراده خود

مهم‌ترین راه تقویت همت و اراده این است که ضعف و اراده خود را ریشه یابی کنیم. گاهی مواقع این بی‌ارادگی نوعی بیماری است (مثل وسواس‌هایی که با دارو درمان می‌پذیرد) گاهی بی‌ارادگی به خاطر غرق شدن در لذت نامشروع و حتی مشروع دنیایی است، گاهی از محیط به انسان سرایت می‌کند (

در محیطی زندگی می کند که افراد آن اراده و همت پایینی دارند) و گاهی منشأ ارثی دارد؛ مثل برخی از بیماران روانی و گاهی دو یا چند عامل باعث این امر شده‌اند که مشاوره‌های اخلاقی روان شناسی و پزشکی می‌تواند راه گشا باشد.

۱۹. اعتماد به نفس داشته باشید. خود را بشناسید و به توانایی‌های خود ایمان بیاورید.

۲۰. پرهیز از بلند پروازی: برای تمرین همت بالا و اراده قوی حتماً از مراحل پایین شروع کنید. بلند پروازی در ابتدا می‌تواند باعث دلسردی و یأس شود.

۲۱. استفاده از قرارداد مشروط با خود: برای تقویت اراده می‌توان از قرارداد مشروط مثل نذر، عهد و پیمان، استفاده کنید. [۲۰] مثلاً با کسی که برای شما خیلی محترم است، مطرح کنید که من باید این کار را انجام دهم و شما چون میدانید که نمی‌توانید از سخن خودتان نزد او برگردید، مجبور به انجام آن کار می‌شوید یا نذر کنید که اگر من فلان کار را انجام ندام، باید این قدر پول به فلان فقیر یا مکان مقدس بدهم و یا مبلغی پول نزد کسی بگذارید. (پول یا چیزی که برای شما با ارزش است) بگوئید اگر این کار را نکردم این چیز برای شما.

۲۲. حتماً از کلمه بعداً، بعداً این کار را می‌کنم، پرهیز کنید. مطمئن باشید بعداً به این زودی نمی‌آید. از همین حالای حالا استفاده کنید چون بعداً واقعاً دیر است.

نکته ۱. توجه داشته باشید که امروزه بحث قدرت اراده بر خویش جزء ابتدائی‌ترین بحث‌های اراده است. از بحث‌های مهم اراده، بحث قدرت اراده فرد بر دیگری است که در این رابطه بحث‌های زیادی هم مطرح شده است (تلقین ذهنی، تله پاتی، هیپنوتیزم....) یعنی به فرد القاء می‌کنند که چنین کاری را انجام دهند مثلاً پزشک بیمار هیپنوتیزم شده خود را برای انجام عمل جراحی آرام می‌کند. [۲۱]

نکته ۲. گفته روان شناسان: روان شناسان جدید اعتقاد دارند که هر اندیشه گرایش دارد که به عمل تبدیل شود و ضرب المثل قدیمی‌ها می‌گوید: هر چه از راه روح وارد شود از عضله‌ها خارج می‌شود، پس راه اندیشه با افکار بلند و همت بالا را باز بگذارید. [۲۲]

ایجاد انگیزه و علاقه قسمت عمده موفقیت در هر کاری

ایجاد انگیزه و علاقه قسمت عمده موفقیت در هر کاری است، بولوم در مثلثی بیان داشته که در هر کاری برای موفقیت نیاز به سه ضلع: «۱. شناخت، ۲. محبت و عاطفه، ۳. عمل و کار» دارد که نیمی از موفقیت در هر کاری مرهون علاقه و محبت است، محبت به خود کار، محبت به صاحب کار (شخصی، عمومی و...) محبت به همکاران و... دیگر این که باید متوجه باشیم که برای تقویت اراده، ما باید از مجموع

راه کارها استفاده کنیم و کلی نگر باشیم و از سوئی باید دقت داشته باشیم که ظرفیت و استعداد و ذوق فرد در هر کاری مهم است، مثلاً همت بالا داشتن در آموزش ریاضی، برای کسی که استعداد ریاضی ندارد، نتیجه خوبی ندارد و چه بسا باعث افسردگی، یأس و... شود. ولی ممکن است همین فرد با همت بالا در رشته مورد علاقه خود به درجه بالائی از آن رشته نائل آید. اما چیزی که همه ظرفیت آن را دارند و از همه ما خواسته شده دوری از گناه و تزکیه و انجام واجبات الهی است.

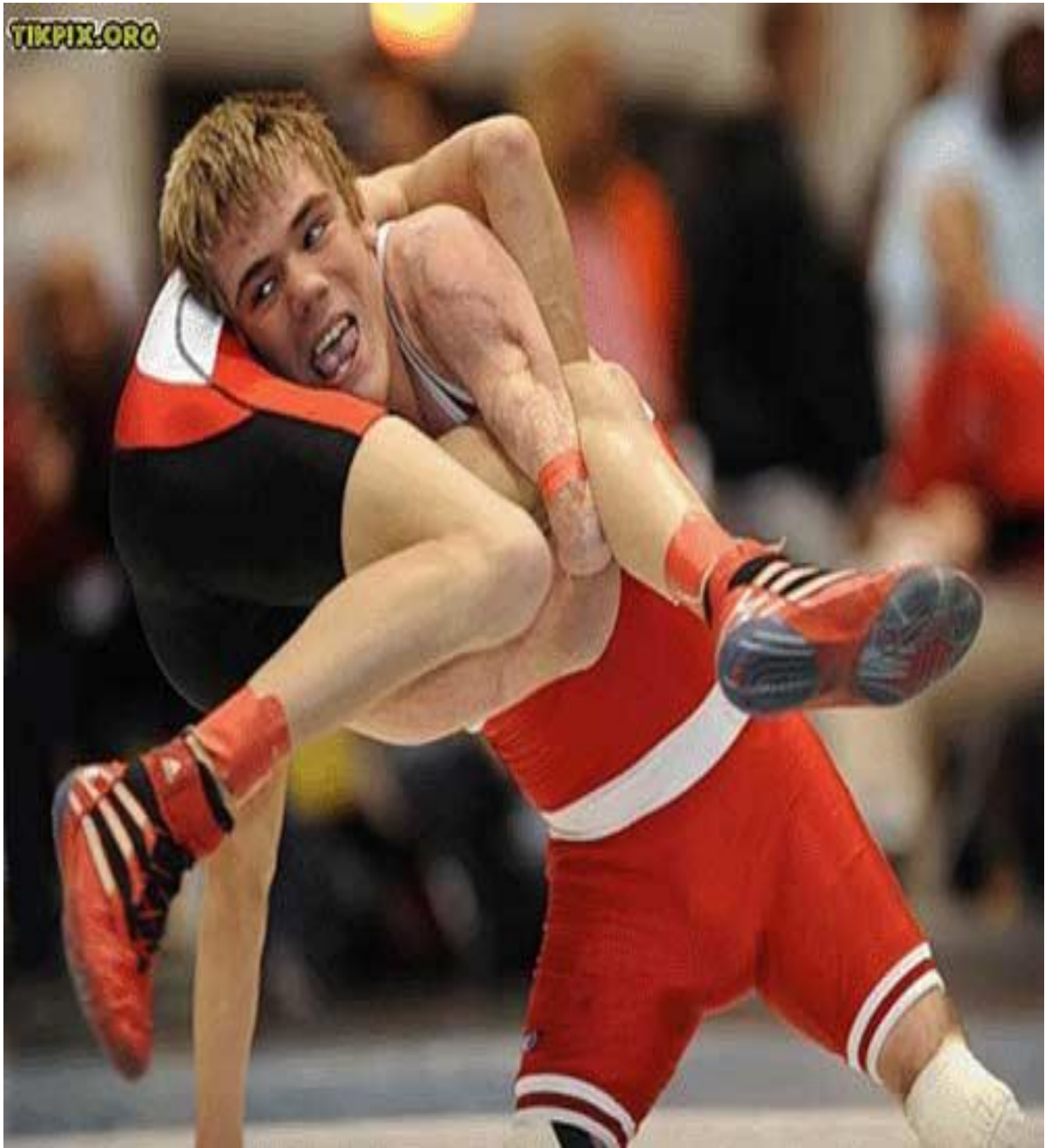
تمرین مادر مهارت ها و تکرار سرچشمه عادت ها است



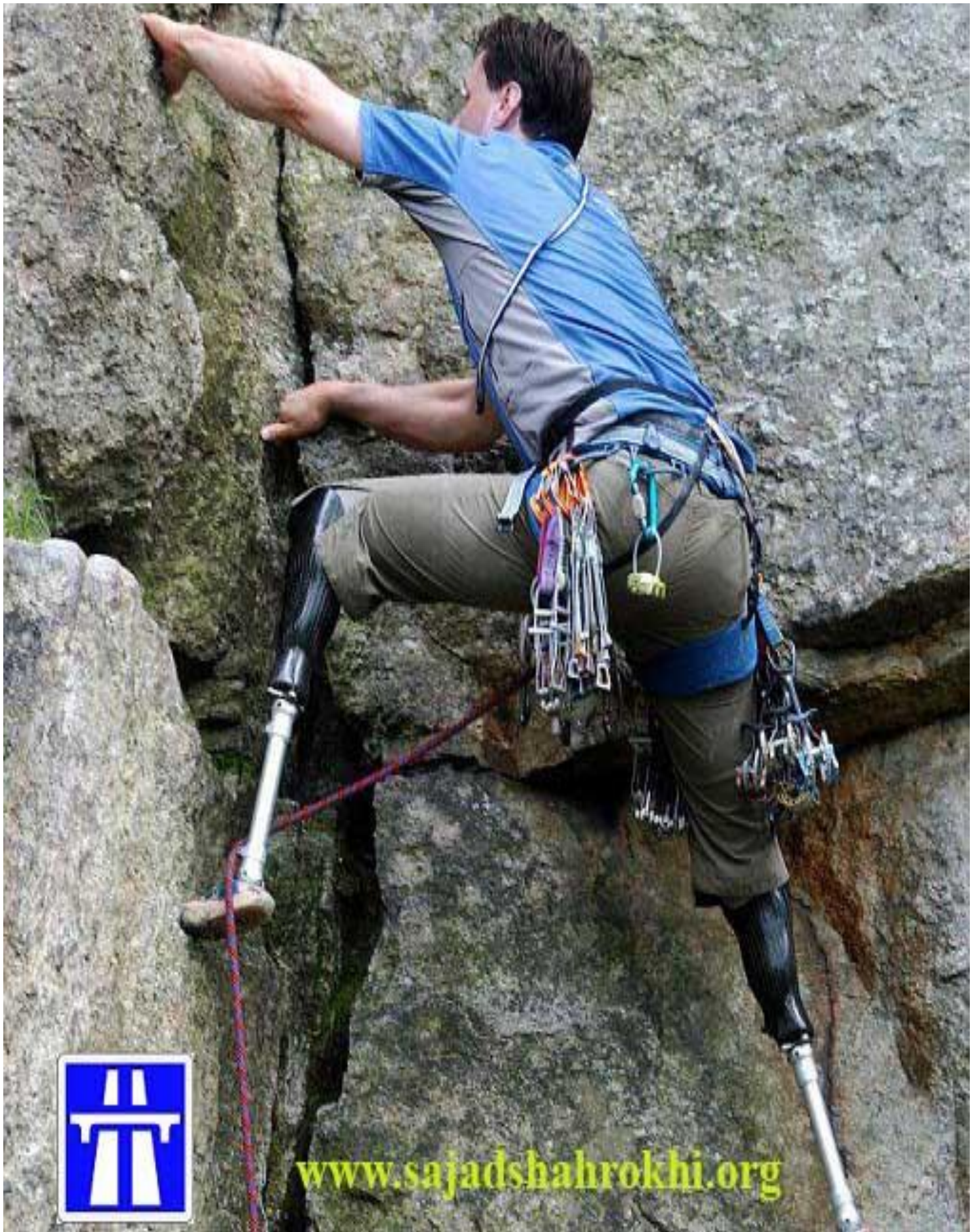
آنچه شما بدان نیاز دارید، یک مهارت عمومی برای مدیریت و تسلط بر خویشتن است. تنها راهی که می توان به این مهارت دست یافت، تمرین است.

وقتی شما قصد دارید عادت جدیدی را در خودتان پرورش دهید یا عادت بدی را از برنامه زندگی تان حذف کنید، باید رفتارهای مطلوب را تکرار کنید تا

تبدیل به عادت شود. برخی از فنون تمرین خویشتن داری و تقویت اراده در ادامه خواهد آمد.







[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)





## اصل دوم:

### موقعیت را تغییر دهید.

زمانی که متوجه می شوید در برخی از موقعیت ها رفتار خاصی را انجام می دهید، غالباً می توانید آن موقعیت را تغییر داده و لذا باعث افزایش رفتار مطلوب (یا کاهش رفتار نامطلوب) شوید. اگر می خواهید رفتار خود را افزایش دهید، محرک هایی را که در هنگام بروز یک رفتار رخ می دهند، حفظ کرده و یا آنها را افزایش دهید. برعکس وقتی که می خواهید رفتاری را کم کنید، آن محرک ها را باید حذف کنید. مثلاً افرادی که قصد لاغر شدن دارند، بهتر است از شیرینی فروشی ها، ویتترین های شیرینی در فروشگاه ها و رستوران ها دوری کنند. آنهایی که می خواهند درس بخوانند، بهتر است از مکان هایی که احتمال جذب شدن به سمت تلویزیون، دوستان و آشنایان است دوری کنند.

## اصل سوم:

### خود را شرطی کنید.

برای این منظور چیزی را انتخاب می کنیم و با تکرار رفتار مطلوب به همراهی آن کم کم آن چیز را به یک نشانه موثر تبدیل می کنیم. مثلاً برای ایجاد یک نشانه موثر جهت درس خواندن، شما می توانید قسمت عمده درس خواندن را پشت میز تحریر خاصی انجام دهید و کاری جز درس خواندن در آن میز نکنید. سرانجام این میز مبدل به یک محرک می شود. پشت میز که می نشینید ناخودآگاه درس خواندتان می گیرد.

## اصل چهارم:

### خوشایندسازی و بدآیندسازی

رفتارهای ما، برای ما خوشایندی و بدآیندی دارند. می توان رفتارهای مطلوب را با افزودن یا کاستن برخی چیزها خوشایند کرد:

مثلاً هنگام درس خواندن در کنار دست خود یک لیوان شربت و یا اندکی آجیل تقویت مغز و حافظه بگذاریم یا موسیقی آرامش بخش بگذاریم، این گونه درس خواندن شیرین تر می شود. همین طور می توان رفتارهای نامطلوب را برای خود بدآیند کرد.

اصل پنجم:

به خودتان پاداش دهید

به خاطر اینکه این هفته مرتب و طبق برنامه درس خوانده اید، خودتان را یک شیر موز میهمان کنید و یا به خاطر اینکه طبق برنامه ورزش کرده اید، فیلم مورد علاقه تان را نگاه نکنید.

اصل ششم:

بهترین دفاع حمله است!

از رفتارهای کاملاً برعکس استفاده کنید!

در برابر بسیاری از رفتارها، رفتارهای دیگری وجود دارند که با آنها در تضاد هستند. وقتی می خواهید رفتاری را کاهش دهید، تعداد رفتارهای متضاد را افزایش دهید.

اگر قرار است به میهمانی بروید و می دانید غذاهای پر کالری فراوانی آنجا وجود دارد، شکم خود را پیش از رفتن، سرشار از مواد کم کالری کنید.

اصل هفتم:

ساده سازی و دشوارسازی

منظور این است که اجرای رفتارهای مطلوب را ساده تر و اجرای رفتارهای نامطلوب را دشوارتر کنیم. مثلاً تمامی مواد و وسایل مورد نیاز برای مطالعه را در یکجا جمع کنید یا اینکه از بهترین کتاب ها و ابزارهای کمک آموزشی (فلش کارت های حافظه) استفاده کنید.

برای حذف یا کاهش یک رفتار بهتر است تا حد امکان آن را دشوار کنید. برای نمونه، می توانید سیگارهایتان را در داشبورد ماشین بگذارید، تا بدین وسیله برای سیگار کشیدن مجبور شوید مسافتی را طی کنید.

اصل هشتم:

از تعهد بیرونی و درونی استفاده کنید!

وقتی برنامه ریزی کردید، آن را در قالب یک قرارداد (من تعهد می کنم که این برنامه را به مدت حداقل یک ماه اجرا کنم) به صورت صریح و روشن نوشته و مکتوب کنید، سپس آن را امضاء کنید.



تمرینات تقویت اراده

تمرین شماره یک: اگر در اتوبوس یا مترو نشسته ای و می بینی فرد مسنی وارد می شود بلند شو و جای خود را به او بده این تمرینی است برای غلبه کردن

به مقاومت ذهنی و روحی خودت.

تمرین شماره دو: اگر کلی ظرف کثیف در سینک آشپزخانه است که باید شسته شود و تو به خاطر تنبلی شستن آن ها را عقب می اندازی به سرعت بلند شو و آن ها را بشور و اجازه نده تنبلی تو را کنترل کند. وقتی این گونه عمل کنی قدرت اراده ات تقویت خواهد شد.

تمرین شماره سه: به خانه می آیی و مستقیم سراغ تلویزیون می روی چون احساس تنبلی می کنی نمی خواهی دوش بگیری پس بر این حال و هوا غلبه کن و اول سراغ دوش گرفتن برو.

تمرین شماره چهار: اگر دوست داری همیشه قهوه یا چای را با شکر بنوشی یک هفته تمرین کن و چای یا قهوه ات را بدون شکر بنوش و اگر عادت به مصرف زیاد چای در روی داری سعی کن در مدت ده روز آنرا به دو فنجان در روز برسانی؛ چون در این صورت می توانی عادت هایت را کنترل کنی یا آن ها را تغییر دهی.

تمرین شماره پنج: اگر برای بالا رفتن می توانی از آسانسور یا پله استفاده کنی پله را انتخاب کن البته اگر تعداد طبقات خیلی زیاد نباشند.

## تقویت اراده و هیپنوتیزم

تعریف اراده: اراده به معنی یک نیروی روانی به منظور شروع یک عمل، ادامه و پایان دادن به آن. تعاریف دیگری که می توان از اراده نمود: اراده یعنی تسلط بر وسوسه و هوس برای انجام یک عمل نادرست. اراده یعنی کنترل وسوسه در پر خوری، اراده یعنی کنترل وسوسه و هوس برای شروع مجدد مصرف مواد مخدر. اراده یعنی تسلط بر خشم، عصبانیت، تنبلی، و غیره.

علل ضعف اراده: یکی از دلایل ضعف اراده افسردگی است. دومین علت ضعف اراده می تواند شکستها و ناکامی های گذشته باشد. سومین عامل ضعف اراده می تواند خستگی باشد. چهارمین علت ضعف اراده می تواند عدم عشق و علاقه برای رسیدن به هدف مورد نظر باشد. و عوامل دیگری چون محیط نامناسب، لذت بخش بودن شیء مورد نظر، و غیره.

پیآمدهای ضعف اراده: افزایش افسردگی و ناکامی. افزایش یافتن مشکلات قبلی. اعتیاد بیشتر. پس رفت در زندگی و کارها. و بدتر شدن مشکلات و مسایل زندگی فرد.



درمان ضعف اراده و هیپنوتیزم: علاوه بر روان درمانی و مشاوره روانشناسی و همچنین ایجاد شرایط مساعد از طرف اطرافیان، هیپنوتیزم درمانی نیز می تواند در تقویت اراده و از بین بردن ضعف اراده بسیار تاثیر گذار باشد.

واژه اراده به معنی خواست و خواستن، مفهومی است که کاربرد بسیاری در زندگی انسانها دارد. اراده در ما سبب جرأت، متانت و محور تمام موفقیتها و شکستهاست، زیرا اراده هم دارای جنبه مثبت یا حقیقی و هم جنبه منفی یا کاذب است. صفاتی مانند عظمت، شهامت، شجاعت و ند اینها زاینده اراده قوی و مثبت است. راه رهایی از هر گرفتاری با تقویت اراده میسر است. برای این کار لازم است تابلویی از تغییراتی را که مایلیم در وجودمان تولید شود و نتایجی که از آن تغییرات بدست می آید پیش روی خود قرار دهیم. تا از این راه خود را برای پرورش اراده آماده سازیم. تابلوی زیر می تواند در رسیدن به ایده آل ها و اهداف ارادی خاص شما به عنوان الگو قرار گیرد، با بررسی و تکرار هر یک از بندهای این تابلو، معانی آن را به ذهن بسپارید: من خواهان آرامشی دائمی و اطمینان خاطر کامل و اعتمادی راسخ در خود هستم. من مایلیم در هر شرایطی آرامش و خونسردی خود را حفظ کنم. من می خواهم در تمام مراحل زندگی، ارادهای مثبت و قوی داشته باشم. من خواهان شکوفایی استعدادهای درونی و پیشرفت روزافزون خود هستم. من می خواهم عوامل و تحریکاتی را که مخالف اهداف عالی من است و تعادل مرا بهم می زند، از بیخ و بن برکنم من با ارادهای قوی کارها را آغاز می کنم و یقین دارم که در به انجام رساندن هر کار خداوند یاور من است هرکس می تواند مطلوب ویژه خودش را نیز به خود تلقین کند. مثلاً کسی که خواهان بهبودی بیماری جسمی خود باشد می تواند این عبارت را سرلوحه آرمانهای خود قرار دهد که: من می خواهم ارادهام به اندازه های نیرومند شود که بتواند وضعیت جسمانی مرا بهبود بخشد. چنانچه این عبارتها به صورت درشت نوشته شود و در مقابل دید ما قرار گیرد، با تکرار و تأمل در آنها تأثیر بیشتر و سریعتری بر ما خواهد داشت، این عمل نوعی برنامه ریزی برای ذهن است که در صورت تداوم و پذیرش درونی، نتایج آن آشکار می شود. باید توجه داشت که اگر نیروی فردی ضعیف باشد، پرورش اراده او مشکل خواهد بود. بسیاری از بیماری های ارادی در نتیجه کاهش نیروی عصبی است. چنین مشکلی برای کسانی که نیروی عصبی خود را بیهوده مصرف نموده اند پدید می آید. برای نگاهداری این نیرو به شما پیشنهاد می کنیم با تغذیه اصولی و مناسب از انتشار بی اندازه و اتلاف بی موقع نیروی عصبی خود جلوگیری کنید. اراده معمولاً به دو عامل بستگی دارد: یکی قدرت باز دارندگی و دیگری قدرت عمل و اجرا که عدم تعادل بین این دو باعث بروز حوادث ناخوشایند در زندگی روزانه ما خواهد شد. از مشخصات افراد با اراده حقیقی این است که دارای قدرت کشش کافی برای اجرای عمل، بعد از تصمیم گیری هستند و به اندازه کافی از نیروی بازدارنده برای سنجیدن عملی که قصد انجام دادن آن را دارند برخوردارند افزایش یا کاهش یکی از این دو عامل سبب افراط و تفریط یا عدم اعتدال اراده می شود. یکی از این شرایط اراده تسلط بر خود است.

به نظر شما شخصی که مسلط بر خویش است، چگونه آدمی است جوشین و آتشین مزاج است؟ یا آرام و خونسرد؟ مشت های برهم فشرده دارد؟ یا دارای حرکاتی نرم و بدون تلاش زیاد است؟ بدون آرام و قرار است؟ یا راحت و آرام؟ دارای اخم و گره بسیار در پیشانی است؟ یا متبسم و گشاده رو؟ فکهایش را بر هم می ساید یا با وجود مشکلات فراوان لبخند بر لب دارد؟ فرض کنید شما در یک کشتی طوفان زده باشید که دو ملوان با ویژگی های اخلاقی متفاوت بالا، در آن وجود داشته باشند، برای حفظ جان خود کدام یک را بر می گزینید و زندگی خود را به دست کدام یک می سپارید؟ به ملوانی که دارای مشخصات اول است یا دوم؟ بدون تردید عقل سلیم حکم می کند کسی را انتخاب کنید که بر خویش تسلط بیشتری دارد. پس عنان زندگی خود را نیز به دست اراده مثبت و نیرومند بسپارید. برای داشتن اراده مثبت و نیرومند، تسلط بر جسم و روح خویش از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اگر ما به جسم خود مسلط نباشیم رفتار و گفتارمان کنترل شده نباشد همچنین روح و نفس ما تحت اختیار و تربیت و تزکیه قرار نگیرد، فردی سست عنصر و با اراده های ضعیف به شمار می آیم و چنانچه جنبه منفی اراده، در ما قوی باشد و اراده کاذب جانشین اراده حقیقی شود فردی غیر اجتماعی محسوب می شویم. برای بازشناسی اراده کاذب از اراده حقیقی تمرین ذهنی زیر پیشنهاد می شود:

تمرین (1): در عنوانهای مثبت زیر پیوسته دقت و تأمل کنید بطوری که کاملاً در ذهنتان جایگزین شود: جلوه های اراده کاذب، جلوه های اراده حقیقی، در خود فرو رفتن، باز و گشاده رو بودن، سماجت، نرمش افکار و انعطاف اندیشه، لجاجت، سازگاری همراه با تفکر روشن، حالت تهاجمی، تسلط بر نفس، عصبیت، داشتن تعادل عصبی، دلهره واضطراب، آرامش همراه با پویایی، ناکامی و یاس، هماهنگی باطنی و امید.

تمرین (2): پیش از رفتن به بستر شبانه، تمام کارهای روز خود را به دقت در خاطر مرور کرده و ببینید که حالت های غیرعادی آن روزتان (چه جسمی و چه روحی) چگونه بوده است. سپس با در نظر گرفتن الگوی مثبت رفتاری در وضع جسمی آرامی قرار بگیرید تا بتوانید بر اعمال و حرکات خود مسلط شوید. و آگاهی کافی بر رفتارهای خود داشته باشید. با بهره گیری از این شیوه هرکس می تواند ضمن بازنگری ذهنی در عملکرد خود و مقایسه آن با استانداردهای رفتاری، به اصلاح روش و منش های نادرست خویش متمایل شود. زیرا همه ما دوستدار و خواهان نیکی ها در بینش، گویش و کنشهای خود هستیم و تا چیزی را خوب و مثبت ندانیم. در اندیشه، گفتار و کردار ما تجلی نمی یابد. با توجه به پرسش ارائه شده به نظر می رسد که شما علت تنهایی خودتان را معلولیت یا بهتر بگوئیم کمبود یک نعمت از طرف ایزد منان می دانید، در ابتدا

بهتر است تعریفی از تنهایی داشته باشیم: تنهایی به معنای عام جدا بودن از افراد جامعه به صورت فیزیکی و به معنای خاص احساس غربت و بی کسی از لحاظ روحی و روانی است آن تنهایی که بیشتر باعث رنجش ما می‌گردد همان معنای خاص آن را در بر می‌گیرد سوالی که به ذهن می‌رسد این است که: آیا در کنار دیگران بودن همیشه به انسان آرامش می‌بخشد و این احساس غربت را از آدم دور می‌کند و یا از لحاظ فیزیکی جدا از دیگران زندگی کردن و بدون همسر و فرزند بودن باعث غربت و تنهایی می‌شود؟! با کمی تفکر و نگاه عمیق تر به مسئله متوجه می‌شویم که هیچ کدام از این دو، علت تامه دیگری نخواهد بود. پس چیزی که مسبب این احساس در ما می‌شود، عدم ارضای نیازهای درونی ماست که در نهایت چنین احساسی را در ما به وجود می‌آورد، چه در جمع باشیم چه در تنهایی فیزیکی. و اما شما، در حال حاضر به نظر می‌رسد که معلولیت خودتان را یک سد برای رسیدن به اهداف و نیازهای خودتان می‌دانید در حالی که می‌تواند این طور نباشد زیرا پروردگار متعال در تقسیم نعمات بین انسان‌ها عدالت را برقرار کرده و کمبود یک نعمت را علت تامه‌ی نرسیدن به یک هدف والا و یک زندگی ایده آل قرار نداده بلکه این فقط زائیده‌ی افکار ماست که باعث می‌گردد یک نعمت نه تنها در پیشرفت ما مؤثر نباشد بلکه باعث پسرفت ما نیز بشود بنابراین اگر ما شناخت خود را نسبت به نعمات و امکانات موجود تغییر دهیم، می‌توانیم به تمام خواسته‌های خود دست یابیم. می‌توانیم فرد کوری را مثال بزنیم که دانشمند نیز هست. پس کور بودن این فرد نه تنها سبب تنهایی و انزوای او نگردیده بلکه باعث شد که شهرت جهانی پیدا کرده و انسان‌های زیادی را به سمت خود بکشاند تا از علم او بهره‌برند، شما می‌توانید به معلولیت خود به دیده حکمت بنگرید زیرا در پشت این سختی‌های آسایشی نهفته است که آن آسایش فقط با همت بلند شما به دست خواهد آمد، همان طور که در قرآن کریم آمده: ( ان مع العسر يسرا ) همانا با هر سختی آسایشی است. خواهر محترم این تنهایی ظاهری شما در پشت خود جمعیتی را پنهان نموده که در صورت شکوفا شدن افکار و اندیشه‌های شما خودشان را نشان خواهد داد، امیدوارم که با توکل به خدا و توسل به ائمه اطهار(علیهم السلام) به اهداف بلندتان دست یابید



## اراده و راه های تقویت آن

### قدرتمند واقعی کیست؟

انسان ها در برابر واقعیت زندگی که توأم با تلخی ها و ناراحتی های بسیار است ، برخورد هایشان مختلف می باشد و همین، رمز تفاوت انسان ها با یکدیگر است . مثلاً- عده ای برخوردهای نومیدانه با زندگی دارند و طبیعی است که آن را سراسر تلخی و سردی می یابند و دیگری زندگی را پر نشاط ، زیبا و پر تحرک می بیند و لذا با شوق ، استقامت و روحیه مبارزه با مسائل آن برخورد می کند . زندگی انسان ها را گردش ایام نمی سازد و حوست سیارات دخالتی در آن ندارد ، این خود افراد هستند که زندگی شان را به دلخواه انتخاب می کنند . لذا بدگویی به دوران ، مقصر شمردن دیگران در سرنوشت خود و بهانه کردن تربیت غلط و یا نداشتن امکانات اعم از رفاهی و غیر رفاهی ، دلایل کافی برای توجیه ضعف و ناتوانی فرد نیست . انسان دارای قدرت های عجیب نهفته ای است . آدمیت نه به ثروت است ، نه به زیبایی ، نه منزل ، نه ماشین ، این موجود دوپا ، یک شخصیت طبیعی دارد ، همراه با یک دنیا امکانات بالقوه که در وجودش نهفته است . اگر این امکانات به ظهور برسد ، ارزشش و مقامش از فرشتگان نیز فراتر می رود و به آن جا می رسد که در وهم ناید . به تعبیر زیبایی علی (ع) ، « ای انسان گمان نکن که جرم کوچکی هستی ، در تو جهانی بزرگ نهاده شده است . »

ظهور این امکانات روحی و معنوی بستگی به اراده ی خود انسان دارد و اراده مجری آن چیزی است که عقل آن را صحیح می داند . به راستی اگر انسان « چه باید کرد » را بداند ، اما به داناییش عمل نکند ، هرگز به مطلوبش نایل نخواهد شد . همانطور که اگر در کشوری مترقی ترین قوانین از طرف مجلس قانونگذاری به تصویب برسد اما این قوانین در حد مکتوبات و نوشته ها باقی بماند ، هرگز هیچ امری در آن مملکت اصلاح نخواهد شد و جامعه هیچ گاه اصلاح نخواهد شد و جامعه هیچ گاه به سعادت نخواهد رسید . اراده قوه ی اجرایی کشور بدن انسان است . با نیروی اراده است که فرد می تواند به اهدافش دست یابد ، وگرنه همواره انسان در هاله ای از گمان و وهم به سر خواهد برد ؛ دقیقاً - مانند کسی که دوست دارد قهرمان فوتبال شود ولی برای رسیدن به آن هیچ تلاشی نمی کند و تنها به این که در خیال ، خود را قهرمان ببیند ، اکتفا می کند ، چنین آدمی لذت قدرت را هیچ گاه درک نخواهد کرد .

واقعیتی که ما در آن به سر می بریم ، یعنی دنیا ، همواره دستخوش ناراحتی ها است و اساسا - انسان در سختی و ناراحتی خلق شد ، و برای دست یافتن باید با مشکلات و ناراحتی ها بجنگد . جنگی واقعی و در متن زندگی و نه در خیال و اوهام . این برخورد ما انسان ها است که ناراحتی را گوارا یا ناگوار می سازد . اگر با آنها درافتاده بر آنها غلبه کنیم ، احساس عظمت ، نشاط و پیروزی خواهیم کرد و اگر در برابرشان منفعیل شده ، ناراحتی را بر خود همواره کنیم ، در زیر چرخ هایش له خواهیم شد و احساس شکست ، زبونی و ذلت ، در روحمان لانه خواهد کرد .

یکی از دانشمندان روانشناس می گوید : « به جوانان باید یاد داد که برای رسیدن به هدف و منظور خود نباید انتظار داشته باشند و در جاده ی کوبنده و صاف طی طریق کنند . کمتر کسی بدون برخورد با مشکلات سردکننده به جایی رسیده است . هرگاه ما در طرز صحیح با مشکلات روبرو شویم ، مشکلات نه تنها برای ما مانعی نخواهد بود ، بلکه به پیشرفت و ترقی ما کمک خواهند کرد . هیچ تمرینی مفیدتر از تلاش برای غلبه بر مشکلات نیست » سختی و دشواری ، در برابر اراده ی سست ، بیشتر نمایان می شود و بر عکس در برابر نبوغ و استقامت فرد با اراده محکوم به فنا و نابودی است . در انقلاب ها و تحولات تاریخی نیز ، اراده ها همواره نقش اساسی را بر عهده داشته اند . اعم از اراده فردی و جمعی . درست است که بزرگترین عامل و محرک در ترقی و تکامل ملت ها و تمدن ها ، افکار قوی و آمال بلند بوده و خواهد بود ولی این آمال و افکار عالی به دست اشخاص با اراده ای از قوه به فعل درآمده و جامه عمل و واقعیت پوشیده است . علی (ع) از جمله بزرگترین شخصیت هایی است که دارای همت و اراده والا و بسیار متعالی است . او در وصف خود می فرماید: « سوگند به خدا ، اگر تمام عرب به جنگ با من به پا خیزند ، هرگز در صحنه ی نبرد ، پشت به آنان نخواهم کرد . »

## اراده چیست ؟

اراده ، قوه و نیرویی است وابسته به عقل ، بر خلاف تمایلات که وابسته به طبیعت انسان می باشد . میل ، جاذبه ای است که انسان را به سوی نیازهایش می کشاند و هر اندازه که شدیدتر باشد ، اختیار از انسان بیشتر سلب می شود ، مانند میل به غذا ، چای ، سیگار و ... در اینجا انسان در اختیار نیرویی بیرونی از خود است . هر قدر میل ها در انسان شدیدتر باشد ، آزادی او محدودتر و اسارتش افزونتر خواهد شد . در حالی که اراده به عکس یک نیروی درونی است و موجب رها شدن از هر چیز خارجی که قصد تملک و اسارت انسان را دارد . انسان با اراده خودش را از

تأثیر نیروهای خارجی ، آزاد و مستقل می کند . هر قدر اراده ، قویتر باشد ، دایره ی اختیار انسان وسیع تر ، هنگامی که هوس ها و خواهش ها به انسان فشار می آورد و عقل حکم خلافی صادر می کند ، این اراده است که هوس ها را پس می زند و به حکم عقل عمل می کند ، اینجاست که وقتی « عقده های هیجانی مثل غرائز جنسی ، ترس ، جاه طلبی رو به خلاصی می روند و این گونه غرایز آزاد شده تحت اطاعت و انقیاد اراده درمی آیند نفس به تدریج قوی تر می گردد . » داشتن اراده به انسان قدرت می دهد . آدم با اراده ، با قدرت است چون نفوذ محرکات یا عقده ها قرار نمی گیرد و خود شخصا- راه صحیح را برمی گزیند . نقل شده که روزی حضرت رسول (ص) از راهی در مدینه دیدند ، در حالی که سنگی را به علامت وزنه برداری برمی داشتند و هر یک به دیگری افتخار می کرد که روزنه بزرگتری را برداشته است پیامبر اکرم ایستادند و فرمودند که آیا دلتان می خواهد که من داور این مسابقه باشم . همه خوشحال شدند و پذیرفتند . فرمودند بسیار خوب ، اما احتیاجی نیست که سنگ بردارید . سنگ برداشته من برایتان معیار می دهم که کدام یک از شما قوی تر هستید فرمود : آن کسی که نفسش او را ترغیب کند به سوی یک گناهی و میل گناهی دو او باشد ولی در مقابل آن میل گناه ایستادگی کند . او از همه قوی تر است . البته این داستان ، قدرت عضلات را نفی نمی کند ، و در جای خودش خوب است ، اما بالاتر از قدرت عضلانی قدرت اراده است . قدرت اراده این است که انسان در مقابل خواسته های نفسش ایستادگی و مقاومت بکند . از نظر اسلام گناهکار ، دارای شخصیتی ضعیف ، زبون ، کم جنبه ، و ناتوان است ولی آن کس که اطاعت خدا را برگزیده چون به منبع قدرت متکی است ، دارای قوت و استقامت فوق العاده ای می باشد و این قدرت فوق العاده است که موجب می گردد تا انسان در مسیر گناه قدم نگذارد . « از علی (ع) پرسیدند چه کسانی غیبت می کنند و دلشان می خواهد همیشه پشت سر مردم بدگویی کنند و از بدگویی دیگران لذت می برند . علی (ع) فرمودند : آدم قوی آن کسی است که در روح خودش احساس قدرت می کند ، عارش می آید و ننگ می داند که غیبت کند . »

## راههای تقویت اراده

اراده نیرویی است که به نسبت های متفاوت در انسان ها نهفته است . آدمی هم می تواند از راه های مختلف اراده اش را قوت بخشد و هم می تواند آن را ضعیف و ضایع کند .

برای تقویت این نیرو دو راه پیشنهاد شده است. گروهی گفته اند باید جسم را ضعیف نگه داشت تا عقل و اراده قوت گیرد. این روش مخالف فطرت بوده و اسلام آن را نمی پذیرد. این روش، آن مثل را تداعی می کند که فردی آرزوی قهرمان شدن داشت و در مسابقه ثبت نام کرد اما چون حریف را نیرومند دید، به دیگران متوسل گشت تا حریف را لاغر و روحیه اش را ضعیف کنند تا او از این راه بدین وسیله او در میدان رزم پیروز شده، لقب قهرمان گیرد.

غلبه بر ضعیف مهم نیست، هنر آن است که در مقابل حریف نیرومند، خود را قوی کنیم و مردانه او را از میدان بدر ببریم. از نظر اسلام غرایز باید در حد طبیعی خود باقی مانده، انسان با قدرت عقل و اراده خود آنها را کنترل و مهار کند. البته چنین کار مهمی نیاز به برنامه دارد.

اولین مرحله برای رسیدن به این حد از کنترل، دارا بودن یک هدف یا مطلوب معین در زندگی است. هدف است که اراده را تحریف می کند و تمام غرایز آدمی را به هم مربوط می سازد و دسته جمعی و با هماهنگی مخصوص رهبری می کند. بدون هدف، آدمی در هرج و مرج روانی و اثرات برخورد غرایز درونی اسیر می شود. داشتن هدف سبب می شود که شخصیت آدمی با استحکام کامل به سوی مقصد مخصوص رهسپار شود.

هرقدر اهداف محدود باشد، اراده نیز محدود می شود و هر اندازه هدف ها و همت ها متعالی و بزرگ باشد، اراده ها نیز متعالی تر و بلندتر خواهد بود. امام خمینی در این باره سخن جالبی دارند: «مردان بزرگ که دارای سطح فکر وسیعی می باشند هیچ گاه مأیوس نگردیده و به وضع فعلی خود نمی اندیشند و برای پیشبرد هدف خویش در هر شرایطی که باشند طرح و نقشه می کشند... موسی شبانی بیش نبود و سال ها شبانی می کرد. آن روز که برای مبارزه با فرعون مأمور شد، یاور و پشتیبانی نداشت ولی بر اثر لیاقت ذاتی و ایستادگی خود با یک عصا اساس حکومت فرعون را برچید. آیا اگر عصای موسی در دست ما بود این کار از ما برمی آمد؟ همت و جدیت و تدبیر موسی می خواهد تا با آن عصا بساط فرعون را به هم بریزد و این کار از هرکسی ساخته نیست. پیغمبر اکرم (ص) وقتی به رسالت مبعوث شد و شروع به تبلیغ کرد یک کودک 8 ساله (حضرت امیر (ع) و یک زن چهل ساله (حضرت خدیجه) به او ایمان آوردند؛ جز این دو نفر کسی را نداشت علیرغم آن که حضرت را بسیار اذیت کردند و کارشکنی ها و مخالفت ها نمودند. اما پیامبر مأیوس نشد، ایستادگی کرد و با قدرت روحی و اراده ی قوی رسالت را از «هیچ» به جایی رسانید که امروز نزدیک به یک میلیارد نفر پیرو دارد.

هدف دار بودن در تربیت اراده از اهمیت والایی برخوردار است بدان حد که بعضی از روانشناسان معتقدند ، یکی از راه های تقویت اراده عرضه داشتن و الهام هدف جدیدی است که بتواند انقلاب بزرگی در روح شخص ایجاد کند تا نه تنها هیجان های عادی بلکه هیجان های ناروایی را که به مسائل بیهوده مشغول شده بود ، برانگیخته شود و به سوی هدف جدید رهسپار شود و این نکته ای که معمولاً- در تغییر حالات مذهبی انجام می گیرد . گفته شد آدمی در صورتی با اراده می شود که آن چه در ذهن دارد به مرحله تحقق برساند . از این رو ایمان و اعتقادی کارساز است که به مرحله عمل درآمده و تجسم عینی یافته باشد . به همین دلیل است که تقوا در اسلام عامل اساسی پرورش اراده است . اساساً- لفظ تقوا به معنی کنترل است و نه پرهیز . آدم با تقوا یعنی آدم با کنترل . آدمی که دارای ترمز است و در زندگی حد و مرزی را همواره رعایت می کند . انسان با تقوا در کشاکش نبرد میان خواسته های نسانی و حکم عقل ، دستور عقل را بر می گزیند .

به عنوان نمونه ، روزه گرفتن شاریطی دارد از جمله آدم روزه دار ، نباید تا ساعت معینی بخورد یا بیاشامد . در این مرحله است که درگیری های درونی آغاز می شود . اگر مخالفت با خواهش ها به طور مستمر ادامه یابد ، اراده به تدریج قوت گرفته و شکوفا می گردد . از عوامل دیگر تقویت اراده ، مبارزه با عادتهاست . علی (ع) می فرماید : با غلبه کردن بر عادت ها می توان به مقالات والا دست یافت . « البته نباید فراموش کرد که نباید به همه عادت ها به یک چشم نگریست و عادت هایی که ایجاد رکود نمی کنند ، جنبه منفی نخواهند داشت . چنانچه بسیاری از صفات و فضایل آدمی از طریق عادت ایجاد می شود . مثلاً - هرکس به طور طبیعی اندکی شجاعت دارد ، اما برای پیدا کردن یک حالت فوق العاده قوت قلب ، باید آنقدر با خطرات مواجه شود و تمرین کند تا در موقع لزوم دچار ترس نگردد . ولی عادات هایی که به جای تقویت عقل و اراده باعث اسارت آنها می شوند ، از محدوده مالکیت انسان بر خودش می کاهند ، راهی جز مبارزه نمی توان یافت . از جمله این عادت ها می توان ، اعتیاد به مواد مخدر استفاده از نوع خاصی از غذا و ... نام برد که همه و همه جز اسارت ، ثمره ی دیگری ندارند . مبارزه کردن با همین عادت های به ظاهر جزیی ، تأثیر بسزایی در تقویت اراده دارد . یکی از راه های مبارزه ترک دائمی می باشد . هرکس با کمی تأمل مقدار زیادی از این عادت های زیانبار را در خود خواهد یافت و برای از میان بردنش تنها احتیاج به عزم راسخ و اراده قوی است . راه دیگر مبارزه با عادت ها ، واگذار نکردن کارهای خود به دیگران است . تا حد ممکن کارهایی را که به ما مربوط می شود ، خود انجام دهیم . به عنوان نمونه وقتی سر سفره نشستید و نیاز به آب دارید ، به جای آن که به برادر ، خواهر یا مادر بگویید آب برایم بیاور ، خودتان بلند شوید . اگر نیاز به پول دارید سعی کنید از طریق انجام کارهایی که در حد توانتان است آن مقدار پول را تهیه کنید که مزاحم و سربار دیگران نباشید .

یکی از شاگردان امام درباره خصوصیت ایشان خاطره جالبی را نقل کرده اند: امام مقید است تا آنجا که امکان دارد کار خود را بر دیگری تحمیل نکند، کار خود را خودش انجام دهد. در نجف گاهی اتفاق می افتاد که امام روی پشت بام متوجه می شد که چراغ آشپزخانه یا دستشویی روشن مانده، به خانم و دیگران را در پشت بام بودند دستور نمی داد که بروند چراغ را خاموش کنند خود راه می افتاد و سه طبقه را در تاریکی پایین می آمد، چراغ را خاموش می کرد و بازمی گشت. گاهی قلم و یا کاغذ می خواست که در اتاق طبقه دوم منزل بود به هیچ کسی حتی فرزندانش دستور نمی داد که برای او کاغذ و قلم بیاورند. خودش برمی خاست از پله ها بالا می رفت و یک ورق کاغذ و یک قلم برمی داشت و بازمی گشت. تلقین به نفس از جمله عوامل مهم دیگر در تقویت اراده است.

امام در این زمینه می فرماید:

این خطر بزرگی برای انسان است که خودش را قبول نداشته باشد. بلکه به عکس ما باید باورمان بشود که چیزی هستیم، اگر اعتقاد پیدا کردیم که می توانیم هر کاری را انجام دهیم، توانا می شویم. به تعبیر دیگر وقتی این احساس پیدا شد، در یک ملتی که من خودم باید هر چیز می خواهم تهیه کنم، دیگران به من نمی دهند.

این احساس اگر پیدا شد مغزها راه می افتد، خود باور توانایی، و انسان را توانا می کند. یکی از دانشمندان می گوید: «تا وقتی فکر می کنید که نمی توانید و دارای ظرفیت نیستید، احتمال موفقیت کم است، اگر درخشان ترین شایستگی ها را داشته باشید خاموشش می کنید. برعکس یک فردی که از حیث هوش و قابلیت متوسط است ولی به خودش اطمینان کامل دارد، موفق خواهد شد. او موفق می شود زیرا در ضمن تجسس و کوشش برای عملی ساختن اندیشه های خود پس از مدتی کاوش، سرچشمه های صفاتی را که به آن نیازمند است پیدا می کند و چون به پیشرفت خود اطمینان دارد، عدم موفقیت دیگران در ارکان اراده او تزلزلی ایجاد نمی کند، به همین دلیل با استفاده از تجربیات خود، شروع به کار می کند. یقین داشته باشید که این شخص خیلی زودتر و بهتر از آنچه تصور می کردید کامیاب می شود.

برای این که جرأت پیدا کرده، شک و تردید را از خود دور سازید؛ صحبت های دیگران را با گوش و هوش بشنوید و به بسط و استقرار جرأت خود ادامه دهید. به کسانی که دارای این صفت گرانبها هستند بنگرید و تجزیه و تحلیل کنید. حتی در جستجوی آن ابتکاری جسورانه از خود نشان دهید و کاری را در پیش گیرید که اجرای تصمیماتی را ایجاد کند و هنگامی که به امتحان می پردازید این تلقین را به یاد بیاورید: «من می توانم و می خواهم»

عامل مهم دیگر در تقویت اراده پی گیری در کارهاست. اگر با خود قرار می گذارید، کاری را که تمام مسایل پیرامون آن را سنجیده و به اثرات مثبتش در زندگی واقف شده اید، انجام دهید به طور مستمر در راه تحققش تلاش کنید. مثلاً - اگر با خود عهد کرده اید، صبح ها نیم ساعت ورزش کنید، حتماً - این کار را انجام دهید. توجه داشته باشید که رسیدن به هدف ها، محتاج زمان است، بنابراین یک ساعت و یا چند روز برای دست یابی به آنها کافی نخواهد بود. در این راه تلاش و فعالیت مستمر، مهم است.

### تقویت اراده از نگاه روایات

بسیاری اوقات علت تهییج نشدن اراده ما به طرف انجام کار این است که آثار و نتایج فراوان آن را نمی دانیم یا اطلاع کافی و کاملی نداریم و با کم ترین اطلاعات انجام آن را اراده می کنیم؛ ولی وقتی با سختی های آن رو به رو می شویم در انجام آن سستی می کنیم؛ از این رو هم قبل از عمل باید آگاهی کامل را کسب کنیم و هم در طول انجام آن، باید اطلاعات قبلی را با خود مرور و تداعی و آن را تکمیل کنیم. در همین راستا از امیر مؤمنان علی علیه السلام حکایت شده است: «من الحزم قوة العزم»<sup>۸</sup>؛ «قوت اراده ها از دوراندیشی در کارها نشأت می گیرد».

### ۳، خودباوری و اعتماد به نفس

یکی از عوامل ضعف اراده، ضعیف و ناتوان پنداشتن خود و کارها را بزرگ تر از خود دانستن است. هرچه انسان توانایی ها و استعداد های خود را بهتر بشناسد و بهتر معنای خلیفه الله بودن خود را درک کند، احساس قدرت بیشتری می کند و خود را برای اراده کردن امور بزرگ آماده تر می بیند.

### ۴، مثبت اندیشی

یکی از موانع شکل گیری اراده های بزرگ، روحیه یأس و ناامیدی و توجه بیش از حد به مشکلات و کم توجهی به داشته ها و توانایی ها است، خداوند با قدرت بی انتهای خود، فرموده است: «هر کس بر من توکل کند، او را کفایت می کنم»<sup>۹</sup> و نیز: «ما انسان ها را در رسیدن به مقاصد خود یاری می کنیم»<sup>۱۰</sup>، همچنین فرموده است: «من نزد گمان بنده مؤمن به خود هستم، اگر او به من خوش گمان باشد که کمکش می کنم؛ پس یاری اش می کنم و اگر او گمانش این باشد که کمکش نمی کنم، پس من هم او را رها

می‌کنم» ۱۱ با وجود قدرت و لطف بی‌منتهای خداوند و حقایقی که عرض شد، جا دارد انسان‌ها عینک سیاه به چشم نزنند و به موفقیت خود امیدوار باشند و خداوند و همه خلقت را پشتیبان خود بدانند.

راهکارهای رفتاری و عملی تقویت اراده

هدف‌داری و برنامه‌ریزی برای آن

برای تقویت اراده، باید در زندگی خود هدف داشته باشیم و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنیم. انسان بدون هدف، دچار هرج و مرج و پوچی می‌شود. هدف، باعث تحریک قوا و تهییج انسان می‌شود و به رفتار شخص، جهت و نیرو می‌دهد، هر چه اهداف بلندتر و متعالی‌تر باشد، در شخصیت انسان، بهتر تأثیر می‌گذارد؛ از این رو:

اولاً هدف کلی خلقت خود را خوب بشناسید و هر روز و هر شب حرکت‌های خود را با آن هدف بسنجید و هر روز مقدار راه باقی مانده را بررسی کنید. همین که انسان بداند هدف بسیار مقدس و بلند و ارزشمندی دارد، خود به خود برای انجام کارهای بزرگ تحریک می‌شود.

ثانیاً برای زندگی خود، اهداف کوتاه مدت، متوسط و بلند مدت تعریف کنید. برای هر سال و هر ماه و هر هفته و هر روز خود هدف داشته باشید و برای رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی کنید که در تقویت اراده تأثیر بسزایی دارد.

رعایت نظم و انضباط

نفس آدمی، راحت طلب و قالب‌گریز و خواهان بی‌قیدی است. هر چه انسان بتواند نفس را در قالب و محدوده‌های معقول مورد تأیید عقل و شرع قرار دهد،

کم کم نفس قوت می‌یابد. حضرت نبی اکرم صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: «الشدید من غلب نفسه»؛ «قوی، کسی است که بر نفس خود غلبه کند»، لذا برای هر روز خود برنامه منظم و جامع و کاملی داشته باشید. نیازهای متعدد خود را در نظر بگیرید و در برنامه خود برای پاسخ‌گویی به آن‌ها برنامه داشته باشید.

تمرین و تکرار

مسائل روحی نیز مانند قوای بدن، با تکرار و تمرین قوت می‌یابد و با ترک و انجام ندادن‌ها، تنبلی و سستی ایجاد می‌شود. همان‌طور که قوی شدن جسم به تمرین‌های منظم و مداوم و حساب شده جسمی و ورزش

نیاز دارد، نفس و اراده هم با تکرار و تمرین، قوی می‌شود.



اگر کارهایی را که می‌توانیم و اراده انجام آن را داریم به طور مداوم انجام دهیم، قوت اراده پیدا می‌کنیم و اراده و توان کارهایی که قبلاً نمی‌توانستیم انجام دهیم در ما پدید می‌آید. حضرت امیر علیه‌السلام این نکته اساسی را چنین بیان می‌کند: «مَنْ يَعْمَلْ يَزِدُّ قُوَّةً» ۱۲؛ «هر کس عمل کند، قوت او زیاد می‌شود»، «مَنْ يُقَصِّرْ فِي الْعَمَلِ يَزِدُّ فِرَةً» ۱۳، «هر کس در عمل کوتاهی کند، سستی او افزون شود».

در برنامه‌ریزی خود، کارهایی را که راحت‌تر است در اولویت قرار دهید. ترجیحاً کارهایی را که زود بازده است انتخاب کنید و هر روز تکرار کنید. بعد از مدتی، کارهای بهتر و بالاتر و بیشتر را هدف گذاری کنید؛

برای مثال، سعی کنید اغلب اوقات با وضو باشید. هر روز مقدار مشخصی قرآن بخوانید و مطالعه کنید.

به خصوص انجام تکالیف دینی مثل نماز اول وقت، رعایت آداب و مستحبات، روزه‌های مستحبی در حد امکان، در تقویت اراده بسیار مؤثر است، هرگاه صدای اذان را شنیدید، حتماً نماز را بر امور دیگر مقدم بدانید. با این کار، بعد از مدت کوتاهی، اراده شما قوی می‌شود. قرآن کریم می‌فرماید: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» ۱۴؛ مستحباتی را که در حد توان شماست انتخاب کنید و به انجام آن‌ها مقید شوید؛ برای مثال قبل از خوردن غذا، دست‌های خود را بشویید. اول هر کار بسم الله بگویید و مسواک بزنید و ...

### جلوگیری از افراط در تأمین نیازها

یکی از اموری که اراده انسان را ضعیف کرده و سستی و تنبلی را بر انسان غالب می‌کند، زیاده‌روی در تأمین نیازها است. پر خوابی، پر خوری، زیاده‌روی در شهوات هر چند حلال باشد، نشست و برخاست‌های طولانی و بی‌فایده، استفاده زیاد از رسانه‌ها و ... همه این‌ها آدمی را سست و غافل کرده و جدیت را از انسان دور می‌کند؛ لذا با جلوگیری از این امور، موانع موفقیت خود را برطرف کنید. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «لَا تَجْتَمِعُ عَزِيمَةٌ وَوَلِيمَةٌ مَا أَنْقَضَ النَّوْمَ لِعَزَائِمِ الْيَوْمِ وَ أَمْحَى الظُّلْمَ لِتَذَاكِيرِ الْهَمَمِ» ۱۵؛ «عزم و تصمیم برای رسیدن به کمالات، با سورچرانی و راحت‌طلبی سازگار نیست، چه بسیار خواب‌هایی که تصمیمات روز را بر هم می‌زند و چه بسیار تاریکی‌هایی که یاد همت‌های بلند را از خاطره‌ها زدوده است».

### رفاقت با انسان‌های با اراده و مصمم

انسان، ناخودآگاه از افرادی که با آن‌ها رفاقت و همنشینی دارد، رنگ می‌پذیرد؛ لذا هر چه دوستان و همنشینان ما افراد با اراده، منظم، معقول، جدی و مصمم باشند، ما هم به همین حالات نزدیک می‌شویم. از طرف دیگر، اگر همنشینان و دوستان ما اهل بطالت و اتلاف وقت، سستی و بی‌برنامگی باشند، ناخودآگاه ما هم به همین خصلت‌ها دچار می‌شویم.

حضرت رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می‌فرماید: «المرء علی دین خلیله و قرینه» ۱۶؛ «انسان، بر دین و مرام دوستان و نزدیکانش است».

### ورزش و فعالیت جسمی مناسب

همان گونه که قبلاً اشاره کردیم، نفس انسان به دنبال راحتی است. هر چیزی که باعث شود انسان مقداری سختی بکشد و نفس را به تحمل وادارد، باعث قوت نفس و اراده می‌شود. فعالیت ورزشی مناسبی که موجب عرق ریختن و تحرک شود در این راستا تأثیر بسزایی دارد. پس از کم تحرکی و گوشه‌نشینی پرهیز کنید و حتماً ساعتی را در روز به ورزش و فعالیت جسمی حتی در حد پیاده‌روی ساده بپردازید. بهترین نوع ورزش که تأثیر بهتری در تقویت اراده دارد، کوهنوردی است که طی آن، در هر قدمی که انسان برمی‌دارد و بالاتر می‌رود، اراده‌اش تقویت می‌شود.

### آگاهی از زندگینامه انسان‌های موفق

حتماً در برنامه خود، مطالعه چنین کتاب‌هایی را قرار دهید. بسیاری از این انسان‌ها نیز مانند ما زمانی موفق نبودند و حتی خواندن و نوشتن را هم نمی‌دانستند؛ اما با پشتکار و تلاش به درجات بلند رسیدند. ما هم می‌توانیم چنین باشیم؛ به ویژه آشنایی با زندگینامه علما و بزرگان اخلاق و معنویت، تأثیر بیشتری برای تقویت اراده معنوی انسان دارد.

### تذکرات مهم پایانی

آنچه مهم است، اراده انجام وظیفه و تلاش در جهت آن است، نه نتیجه؛ لذا اگر وظیفه را انجام دادید و نتیجه دلخواه را نگرفتید، احساس شکست به

خود راه ندهید و خود را پیروز بدانید. مهم این است که شما اراده کرده و وظیفه خود را انجام داده‌اید. توکل بر خدا و گفتن لفظ «توکلت علی الله» را فراموش نسازید که در انجام امور و موفقیت شما تأثیر مهمی دارد.

کارهایی را اراده کنید که توان و ظرفیت آن را دارید. بلندپروازی نکنید که موجب شکست و احساس ناتوانی است. هر کاری وقتی دارد: «الامور مرهونه باوقاتها» ۱۷؛ «کارها و امور در گرو زمان خودشان هستند»، انجام هر کاری را به وقت خود واگذارید. کارها را نیمه تمام رها نکنید. هرکاری را شروع کردید، سعی کنید با حوصله و دقت به آخر برسانید. تا کارهای قبلی را تمام نکرده‌اید، تا حد امکان، کار جدید را شروع نکنید؛ چرا که خود تمام کردن کارها و چشیدن طعم موفقیت، در تقویت اراده مؤثر است. فکر خود را

به چند کار مشغول نسازید و سعی کنید همواره روی یک کار متمرکز باشید. همواره از کارهای سخت و دشوار استقبال کنید. افسوس گذشته و فرصت‌های از دست رفته را نخورید. این‌گونه افسوس‌ها، خراب کننده آینده است. مهم این است که شما زمان و آینده را در اختیار دارید و می‌توانید با تکیه بر قدرت و لطف الهی، تمام گذشته را جبران کنید. انتظار نداشته باشید همه آنچه را اراده می‌کنید، به دست آورید که این، خلاف سنت عالم است. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «من خدا را به وسیله فسخ اراده‌ها شناختم» مواردی که ذکر شد عواملی بود که موجب تقویت اراده می‌شود و بدیهی است به هر نسبت که از هر کدام از موارد فوق بی‌بهره باشیم، اراده ما ضعیف می‌شود.

( تمرینات عملی تقویت اراده و پشتکار )



"خانه یک کشاورز وقتی که فقط همسرش در خانه بود، آتش گرفت کسی آن اطراف نبود که به او کمک کند و چیزی را جا به جا کند. او زن نحیفی بود و بطور طبیعی او را ضعیف می‌دانستند در این حادثه او چیزهایی را در خانه جا به جا کرد که بعدها سه مرد با کمک هم توانستند آنها را باند کنند."

نیروی عظیم قدرت اراده

اراده از طریق فعالیت‌هایی به دست می‌آید که لازمه آن تمرکز زیاد است این تمرکز یا توجه باید تا حدی برسد که بتوانیم آن را تا رسیدن به هدف به هر کجا که می‌خواهیم هدایت کنیم و آن را ثابت نگه داریم. وقتی استفاده از آن را بیاموزید، قدرت اراده شما نیرویی عظیم می‌شود و با کاربرد صحیح آن می‌توان تقریباً به هر چیزی دست یافت. این نیرو قدرتمندتر از نیروهای مادی است، زیرا به کمک آن می‌توان نه تنها نیروهای مادی بلکه نیروهای روحی و ذهنی را نیز کنترل کرد. افراد بسیار کمی از قدرت کاملاً پرورش یافته و متوازی برخوردارند و فقط کسانی که به راحتی خصوصیات ضعیف خود را شکست می‌دهند، این

ویژگی را دارند.  
خبرخوان امید ایران

اتخاذ تصمیم سریع کندی در اتخاذ تصمیم به علت ضعف قدرت اراده است. می دانید باید کاری بکنید، اما به واسطه عدم عزم و اراده آن را به تاخیر می اندازید. انجام ندادن کاری راحت تر از انجام دادن آن است، اما وجدان می گوید آن را انجام دهید. اکثریت قریب به اتفاق مردم وبازنده و محکوم به شکست هستند، زیرا هنگامی که باید فکری بکنند فاقد عزم و اراده لازم هستند. افراد موفق در به چنگ در آوردن فرصتها از طریق اتخاذ سریع تصمیم، سریع عمل می کنند. قدرت اراده در صورت به کاررفتن باعث پرورش شخصیت، کسب ثروت و سلامت می شود.

### تمرین گرفتن تصمیم سریع

چند توصیه ویژه:

هفته آینده سعی کنید در امور جزئی سریع تصمیم بگیریید ساعتی می خواهید از خواب بیدار شوید را تعیین کنید و دقیقاً در همان زمان بیدار شوید هر کاری را که باید انجام دهید به موقع و یا زودتر انجام دهید البته لازم که برای امور مهم وقت بیشتری برای تامل صرف کنید اما با گرفتن تصمیم های سریع در امور جزئی سرعت شما در تصمیم گیری برای امور مهم تر افزایش پیدا می کند.

هرگز وقت را تلف نکنید.

حتی به قیمت خطر اتخاذ تصمیم نادرست ، تصمیمی بگیرید.

یک یا دو هفته این تمرین را انجام دهید و پیشرفت خود را ملاحظه کنید.

منبع: کتاب چگونه شخصیتی برجسته شوید نویسنده: ترون کیودومانت

## راهکارهای عملی برای تقویت اراده

### 1. اصل مقاومت:

روان شناسان از این اصل به عنوان «اصل تسلیم ناپذیری» یاد می کنند. معنای مقاومت آن است که انسان در برابر شکست ها و ناکامی ها ایستادگی کند؛ زیرا برخی از شکست ها زمینه پیروزی های بزرگ را فراهم می کند. یکی از نویسندگان می نویسد: هرگاه برایتان مسأله ای پیش آید که به نظر بسیار مشکل، نا امید کننده و غیر قابل حل می رسد، آن چه شما را تا حصول پیروزی یاری خواهد کرد، اصل "تسلیم ناپذیری"

است. وین دایر می نویسد: «اگر نمی خواهید قربانی شوید باید تسلیم شدن را کنار گذاشته و پایداری و استقامت را جایگزین آن کنید».

## 2. فراموش نمودن گذشته:

یکی از عواملی که متأسفانه سبب می شود که در اراده خود ضعف داشته باشید این است که مدام به گذشته ی خود و چیزهایی که از دست داده اید فکر کنید. البته دقت کردن و عبرت گرفتن از گذشته برای گرفتن تصمیمی قاطع مفید است. اما این که مدام در فکر شکست های گذشته باشیم؛ خیر. «وین دایر» یکی از عواملی را که باعث ایجاد مشکل در زندگی می شود، غوطه ور شدن در ماجراهایی می داند که باعث ایجاد مشکلات امروز شده اند.

## 3. فکر نکردن به شکست:

مدام صحنه ی بعد از پیروزی خود را در ذهنتان تجسم کنید، به هیچ وجه نباید به شکست فکر کنید. این مسئله را جدی بگیرید. تا خواستید به شکست فکر کنید، زود فکر خود را عوض کنید و به مسئله دیگر بیاورید. بهترین راهی که می توانید به وسیله آن بر نگرانی های خود غلبه کنید، آن است که فکر خود را مشغول فعالیت و کارهای دیگر کنید.

«مونتین» می گوید: بشر آن قدری که از فکر حوادث ناراحت می شود از خود آن حوادث زحمت نمی بیند.

## 4. مبارزه با عادت ناپسند:

یکی از عوامل مهم تقویت اراده، مبارزه با عادت های بد و ناپسند است؛ از این رو سعی کنید با هواهای نفسانی (که انسان را به اعمال ناپسند می کشاند) مبارزه کنید و از عادات ناپسند جلوگیری نمایید.

"ویلیام جیمز" روان شناس معروف می گوید: «یک نه گفتن به عادت بد موجب می شود شخص برای مدتی تجدید قوا کند و بدین وسیله ضعف اراده ی خود را به تدریج بر طرف سازد».

در اسلام نیز به مبارزه علیه هواهای نفسانی که زمینه های عادت بد را فراهم می کند، تشویق شده است. پیامبر (ص) می فرماید: «الشّدید من غلب نفسه؛ کسی قوی و با اراده است که بر هوای نفس چیره شود».

## 5. امید داشتن:

امیدواری، اصلی است که در تقویت اراده، نقش بنیادی دارد. یأس و ناامیدی انسان را از رسیدن به هدف باز داشته و روند زندگی را دچار مشکل می کند.

آن دسته از بزرگان که قله های موفقیت را کسب نمودند، امید به زندگی داشتند. از سوی دیگر برخی که در زندگی موفق نبودند، معمولاً ناامید بوده و یأس در زندگی آن ها بوده است. "فیلس سیمولک" می نویسد: "به کار بردن و نگارش کلمات منفی، ویرانگر و مخرب است. این کلمات قفل‌هایی هستند که بر درهای ورودی هر راه حلی زده می شود تا ما را برای شکست آماده کند. بر عکس کلمه "آری" هیجان می آورد و تحرک می بخشد...".

## 6. شناخت توانایی ها و استعدادها:

همه ما در وجود خود، از استعدادهایی برخورداریم؛ کافی است این نیروها را بشناسیم و برای رسیدن به هدف، آن ها را به کار گیریم.

## 7. تلقین به داشتن اراده قوی:

یکی از عوامل مهم تقویت اراده، تلقین کردن است. انسان باید این گونه باور داشته باشد که «من می توانم بر مشکلات پیروز شوم. من می توانم در امتحان موفق شوم. من اراده قوی و پولادین دارم».

در این خصوص، سخنی از ناپلئون شنیدنی است: "باید کلمه "نمی شود" از قاموس زندگی و از لغت محو گردد و از شنیدن واژه های "نمی شود، نمی توانم و نمی دانستم" نباید استفاده کرد...".

تلقین را هرگز نباید فراموش کنید. اگر تلقین را قبل از خواب انجام دهید، اثر بهتری خواهد داشت. (امتحان کنید)

## 8. داشتن هدف روشن:

کسانی که دچار ضعف اراده می شوند و از فعالیت های موفقیت آمیز دست بر می دارند، آنانی هستند که هدف معین و تعریف شده ندارند. اینان فعالیت های خویش را نیمه کاره رها می کنند. برای تقویت اراده باید اهداف معین داشته باشید.

پل ژاگو روان شناس معروف فرانسوی که یکی از صاحب نظران در زمینه ی اراده است برای موفقیت شخصی که تصمیم دارد، عادت زشت خود را ترک کند، می نویسد: «وقتی بخواهیم با عادت زشتی، ستیزه کنیم، ابتدا باید نتایج وخیم (نامطلوب) آن را در نظر مجسم سازیم و بعد منافی را، که در نتیجه ی ترک آن عاید ما می شود، در روح خود تصوّر (کنیم) و سپس... مواقع مختلفی را که قربانی آن عادت گشته ایم (را) به خاطر آوریم. (در نتیجه ی این عمل) هر بار که چنین نمایشی در روح خود می دهیم، بر آن تحریک یا وسوسه (عادت زشت) چیرگی یافته و لذّت ترک آن را در خود احساس می کنیم».

## 9. برنامه ریزی:

شخصی که می خواهد اراده ی خود را تقویت کند، نیاز به تمرکز فکر دارد و از آنجا که بین برنامه ریزی و تمرکز فکر، رابطه ی منطقی و مستقیمی وجود دارد. لذا تنظیم یک برنامه خوب و منظم برای انجام کارها می تواند نقش مهمی در موفقیت افراد ایفا کند.

## 10. تمرین تمرکز حواس:

تمرین تمرکز حواس یکی از راه های تقویت اراده است. برای تمرکز حواس باید در همه امور زندگی نظم و انضباط ایجاد کنید و با برنامه ریزی، فعالیت های خویش را پیش ببرید.

## 11. اعتماد به نفس:

خودباوری نیز عامل مهم تقویت اراده است. اگر انسان استعداد و قابلیت های خویش را بشناسد و باور کند که توان انجام خیلی از چیزها را دارد، در تصمیم گیری خویش دچار مشکل نمی شود.

## 12. استفاده از فرصت ها:

شخصی که مدام فرصت ها را از دست می دهد، خود را ضرر کرده و مغبون می بیند و همین امر سبب ضعیف شدن اراده در او می شود.

حضرت علی (ع) می فرماید: **إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ غُصَّةٌ**؛ از دست دادن فرصت ها سبب غصّه و اندوه می شود. پس اگر می خواهید که اراده ی خود را تقویت کنید و در کارهایتان موفق شوید، هدر ندادن فرصت ها شرط اساسی می باشد.

«توماس ادیسون» می گوید: اکثر آدم ها فرصت ها را از دست می دهند، چون فرصت ها چهره ی خاصی ندارند و مثل بقیه ی چیزها به نظر می آیند.

## 13. ورزش:

با ارتباطی که روح و جسم با هم دارند و اثراتی که در هم دارند، با تقویت جسم و ورزیدگی آن، روح و روان آدمی نیز تقویت می یابد. ورزش باعث پاکسازی خون و اکسیژن دهی کافی به آن است. برای تقویت اراده، ورزش هایی که به تمرکز بیشتر نیازمندند مثل کوهنوردی و .... سودمندترند.

## 14. پراکنده کاری ممنوع:

برای موفقیت و تقویت اراده ی خود، از پراکنده کاری و آشفتگی در کارهایتان پرهیز کنید. کارهای متنوع و مختلف، علاوه بر این که انرژی شما را پراکنده می سازد، موجب به هم ریختگی فکری هم می شود. پس بکوشید به کارهایتان تمرکز و انسجام ببخشید.

## 15. تمام کردن کارها:

برای این که به خودتان ثابت کنید که می توانید در تصمیم تان موفق باشید، سعی کنید کارهایتان را ناقص و ناتمام رها نکنید. زیرا ناتمام گذاشتن کارها، تصوّر این که من بی اراده هستم را تقویت می کند.

هر کاری را که شروع می کنید، تا تماشاش نکرده اید به سراغ کار دیگر نروید. و هیچ گاه کاری را که می دانید فرصتی برای انجامش ندارید، به عهده نگیرید.

## 16. شروع از کارهای کوچک:

برای تقویت اراده ی خود، کارهای کوچک را به عهده بگیرید و آن را کامل انجام دهید. زیرا این کار، احساس توانایی و قدرت اراده شما را تقویت می کند.

## 17. انجام وظایف الهی:

یکی از عوامل مهم تقویت اراده، انجام وظایف الهی و حاضر دانستن خداوند در همه صحنه های زندگی است. نماز را اول وقت خواندن، مقررّات الهی را رعایت نمودن، دوری از گناه، هر کدام مهم ترین عامل تقویت اراده به شمار می آید.

یکی از بزرگان می گوید: «خداوند بزرگترین گنج آرامش من است. من دیگر شتاب نخواهم کرد. او به من فرمان داده است که گاهی بایستم و آرام باشم...».



کسی که روزه می گیرد، با تمام هوس ها و رذایل اخلاقی مبارزه می کند. کسی که به عبادت خداوند می پردازد، آرامش روانی پیدا می کند. آرامش روانی مؤثرترین عامل تقویت اراده است.

19. ارتباط و کمک از خدا:

از آن جا که خدا از یک سو خالق همه چیز است و تنها اوست که بر همه چیز قادر است و از سوی دیگر وعده داده است که بندگانی را که می خواهند پاک زندگی کنند یاری می رساند، لذا ارتباط با او به انسان قدرت و نیروی مضاعف می دهد.

«وین دایر» که یکی از متخصصان در این زمینه است می نویسد: ارتباط شما با جان جهان، موجب می شود به آنچه قصد دارید در زندگیتان تجلی یابد متمرکز شوید و انرژی خود را صرف اموری نکنید که خواهانش نیستید. این توجه و تمرکز درونی به شما اجازه نمی دهد به رنج ها، دردها یا مشکلات جسمی بیندیشید.

20. بهره گیری از سرگذشت انسان های با اراده:

یکی از راه های تقویت اراده، انس با افرادی است که در کارهایشان موفق هستند. انس با این افراد، از دو طریق میسر است. گاهی با رفاقت و رفت و آمد با آن ها و گاهی هم با خواندن زندگی و سرگذشت آنان.

«امرسن» نیز یکی از راه های تقویت اراده را، گوش دادن به توصیه های مردان بزرگ و نگاه به چهره و عکس های آن ها می داند.

علامه امینی (ره) صاحب کتاب ارزشمند الغدیر جهت تدوین این کتاب به کشورهای مختلفی سفر کرد. یکی از سفرهای وی به هندوستان، حدود شش ماه طول کشید. پس از بازگشت از هند پرسیدند: هوای هندوستان چگونه بود؟ وی پس از اندکی تفکر پاسخ داد: به دلیل این که همواره سرگرم مطالعه بودم، نفهمیدم هوای آن جا در این مدت چگونه بود. مفسر کبیر قرآن، علامه طباطبایی، نمونه ای از افراد با اراده و مصمم است. ایشان در پنج سالگی مادر و در نه سالگی، پدرشان را از دست می دهند و راه معاش وی و برادرشان از کودکی، منحصر به زمین زراعتی در قریه شاد آباد تبریز بوده است. علامه طباطبایی به علت تنگدستی ناچار می شود از نجف اشرف به ایران مراجعت نمایند و ده سال در همان قریه به کشاورزی اشتغال ورزند. با این وصف ایشان با تلاش پیگیر توانستند تفسیری به رشته تحریر درآورند که به جامعیت آن، تفسیری یافت نمی شود. در کتاب رمز پیروزی مردان بزرگ از آیت الله جعفر سبحانی و سیمای فرزندان از رضا مختاری داستان های زیادی از بزرگان نقل شده است.

## 21. مطالعه در مورد اراده:

یکی از راه هایی که می تواند شما را در تقویت اراده کمک کند، مطالعه کتاب هایی است که در مورد اراده و تقویت آن نوشته شده است. البته شاید آن چه در آن کتاب ها نوشته شده، چیزی غیر از این مواردی که در اینجا ملاحظه کردید؛ نباشد، اما اصل خواندن آن کتاب ها، از آن جهت که مدام به انسان تلقین مثبت می کند، مفید است.

## 22. تدریجی بودن تقویت اراده:

برای به دست آوردن اراده ای قوی و محکم، توجه به تدریجی بودن آن و نیاز به تمرین و ممارست، امری بایسته است. گمان نکنید می توانید به طور دفعی و بدون هیچ تلاشی، به آن دست یابید.

منابع:

1. تکنیک های تقویت اراده، سایت راسخون

2. راه هایی برای تقویت اراده و موفقیت در تصمیم، علی سهراب پور

### تقویت اراده، نخستین پله موفقیت در ترک سیگار

اگر می خواهید سیگار را ترک کنید باید بیاموزید که با قدرت اراده می توانید مرحله به مرحله اقدامات لازم را به عمل بیاورید.

دکتر نصیر دهقان عضو جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران افزود: لازمه ی ترک سیگار، تقویت خویشتنداری و انضباط شخصی است تا به هنگام ایجاد وسوسه، بتوانید آن را کنار بزنید و به راه خود ادامه دهید. البته بیشتر سیگاری ها نمی توانند اراده شان را بر وسوسه سوار کنند و یکی از دلایلی هم که اولین سیگار خود را کشیدند، همین است. وی گفت: یکی از علت هایی که تقویت اراده را برای سیگاری ها دشوار می سازد این است که باید این امر را با تصمیم به ترک و پایبندی به آن آغاز کنند. برخی از این افراد به طور کلی در تصمیم گیری برای هر کاری برخی در عمل به آنها مشکل دارند. در هر صورت جزء هر دسته که باشید، اگر می خواهید این اعتیاد را ترک کنید باید بیاموزید که با قدرت اراده می توانید مرحله به مرحله اقدامات لازم را به عمل بیاورید. دهقان تصریح کرد: از آنجا که قدرت اراده اغلب با انتخابی همراه است که سبب می شود فرد احساس محرومیت کند، بهتر است در طرز فکرتان تجدیدنظر کنید. یعنی به جای اینکه تصور کنید از سیگار محروم شده اید، زندگی طولانی و زیبایی را که پس از روز ترک خواهید داشت، در نظر بیاورید. مسلم است که ترک این اعتیاد با چالش هایی همراه خواهد بود. اما اگر به جای این که خود را سرشار از زندگی ببینید بر این موضوع

تمرکز کنید که از کشیدن سیگار محروم هستید، انگیزه و میل شما برای ترک کاهش می یابد. در واقع تمرین خویشنداری همان تمرین ساختن شخصیت است و فواید زیادی به دنبال دارد. وی افزود: یکی از مهم ترین دستاوردهای قدرت اراده "نه" گفتن بجاست؛ که به طور معمول ناخوشایندترین قسمت برای ترک هر نوع عادت، برای بیشتر افراد به شمار می رود. هر چند برای گفتن همین یک واژه کوچک "نه" باید قدرت و مهارت کافی داشته باشید. برای نمونه، اگر قرار است دوستانتان پس از ساعت کاری دور هم جمع شوند و شما حدس می زنید که نخواهید توانست بر وسوسه ی سیگار کشیدن چیره شوید، دعوت آنها را نپذیرید. این عضو جمعیت مبارزه با دخانیات خاطر نشان کرد: اگر در همین روزهای نخستین ترک خویشنداری را تمرین کنید، زودتر می توانید بدون ترس از وسوسه شدن در چنین جمع هایی حاضر شوید. به خاطر داشته باشید که ترک این اعتیاد با انتخاب آغاز می شود ولی با قدرت اراده ادامه می یابد. /م

## راه تقویت اراده

چند توصیه برای تقویت اراده بیان کنید.

قبل از بیان راههای تقویت اراده بهتر است فرد با اراده را توصیف کنیم. فرد با اراده کسی است که وقتی در مورد کاری به خوبی تأمل کرد، تصمیم به انجام آن می گیرد و با فعالیت و ثبات قدم آن را به اجرا درمی آورد. بنابراین بر تصمیمی غلط پافشاری نمی کند. در مقابل، فردی که دارای اراده ضعیف است، با کمترین مشکل از انجام کار دلسرد شده و کوشش خود را متوقف می کند. فردی که اراده قوی دارد آنچه را که با تأمل خواسته است با کوشش و ثبات قدم در پی تحقق آن برمی آید. برای تقویت اراده طی مراحل ذیل لازم است: ۱. ارزیابی: در این مرحله باید به مدت چهار روز، و هر روز پنج دقیقه عمال و رفتار خود را به بوته امتحان و سنجش درآورید و بررسی کنید که اعمال شما چقدر به دنبال اراده است و آیا پس از اراده، پیگیری و ثبات دارید یا احساسات و محرک های بیرونی شما را متوقف می کند؟ در ضمن تعیین کنید که چند درصد از اعمال شما به صورت عادت و خالی از اراد هاست. در این مرحله پی خواهید برد که اراده شما لاقط در بعضی از موارد نارساست و ملاحظه خواهید کرد که اگر بعضی از اعمال شما با اراده قوی انجام شود، بازده خیلی بیشتری خواهید داشت و لذا به اهمیت تقویت اراده پی خواهید برد. ۲. در مرحله دوم باید از تلقین استفاده کنید. اولاً تلقین های منفی را به تدریج از خود دور کنید. مثلاً این جمله را که «من همیشه کارها را ناتمام رها می کنم» یا «هر چیز کوچکی، اراده مرا متزلزل می کند» از خاطر خود حذف کنید. در عوض باید به خود تلقین کنید که «کسب اراده قوی برای من آسان است و سعی خود را در این جهت مصروف خواهم کرد». ۳. هر روز تعدادی کار ارادی برای خود ترتیب دهید. این کارها باید مستلزم جد و جهد واقعی باشد. هم چنین این کارها نباید خارج از توانایی فعلی شما باشد. مثلاً هر روز صبح برنامه ای را برای تمامروز تنظیم کنید که بدون اغراق و زیاده روی باشد و سپس به هر قیمتی آن را دنبال کنید. هیچ چیز نباید مانع کار شما شود. ۴. تعداد کارهای ارادی و میزان مشکل بودن آنها را به تدریج افزایش دهید. ۵.

محاسبه: هر شب اعمال ارادی موفق و موارد ضعف را یادداشت کنید. در موفقیت‌ها شکرگزار باشید و در صدد رفع ضعف‌ها برآیید. ۶. آخرین نکته که در واقع هم به منزله شرطی برای همه مراحل بالا و هم عاملی برای تقویت اراده است، توجه به این نکته می‌باشد که اولاً همه قدرت و نیروهای ما از خداست و لذا در برابر موانع از خداوند استعانت جوییم و ثانیاً اراده ما باید در جهت اراده خداوند باشد؛ یعنی آنچه خداوند اراده می‌کند ما هم اراده کنیم. افرادی که اراده آنها در جهت معصیت است، ثبات قدم ندارند و به راحتی در برابر مشکلات متوقف می‌شوند، ولی اگر

انسان به دنبال رضای خداوند باشد و خواست او در جهت انجام وظیفه باشد، مسلماً اراده او آهنین و خلل ناپذیر خواهد شد. از این رو همه دیدیم که امام خمینی (ره) با اراده‌ای محکم در برابر همه مشکلات ایستاد و انقلاب را به پیروزی رساند و این اراده محکم دلیلی نداشت مگر اینکه ایشان رضای خدا و وظیفه الهی را اراده کرده بود. حاصل آنکه تقویت اراده امری تدریجی است نه دفعی، و تلاش مستمر و پیگیری می‌طلبد. از جمله اموری که برای تقویت اراده مناسب است موارد زیر می‌باشد: ۱. روزه داری. ۲. ورزش، به ویژه کوهنوردی. ۳. مداومت بر مخالفت با تمایلات پوچ نفسانی. ۴. دوری از اموری که موجب سستی و ضعف اراده می‌شود مانند خواب زیاد، بیکاری، تنبلی و ... ۵. اشتغال به فعالیت‌های سخت و دشوار

پژوهشگاه علوم اسلامی امام صادق علیه السلام [Power By Mojtaba Sadegh]

همیشه این سوال برای محققان وجود داشته که آیا میتوان اراده ی یک فرد را قوی تر کرد ؟ بعد از تحقیقات فراوان بالاخره محققان متوجه شدند که اراده ی هر فرد نیز مانند دیگر عضلات بدن وی بوده و می توان با تمریناتی انرا قوی تر کرد. به یاد داشته باشید که مانند هر ورزشی این تمرینات نیز مشکل می باشند و در مدت زمان کوتاه ممکن است سخت به نظر برسند ، اما با تمرین و ممارست کافی خواهید توانست اراده ای پولادین را برای خود بوجود آورید.

در زیر لیستی از 9 تمرین برتر برای تقویت اراده را برای شما فراهم کرده ایم :

1- ده دقیقه تمرکز در روز : تمرکز بهترین و سریعترین نتیجه را در تقویت اراده ی فرد دارد. با تمرکز کردن شما ذهن خود را مجبور میکنید که بر روی یک موضوع تمرکز کرده و از موضوعات جانبی فاصله بگیرید. تحقیقات نشان داده است که با 10 دقیقه تمرکز کردن در روز ذهن شما قوی تر شده و استرس کمتری را در طول روز تجربه خواهید کرد .

2- بر روی حالت بدن خود کار کنید : این تمرین تاثیر بسیار خوبی بر روی اراده خواهد داشت کافی است هر موقع احساس کردید قوز کرده اید ، یا در حالتی بدی نشستہ اید ، بدن خود را صاف کنید. با انجام این

کار برای دو هفته اراده ی شما بسیار قوی تر خواهد شد. ممکن است در نگاه اول تمرین ساده ای به نظر برسد اما به یاد داشته باشید حفظ حالت درست بدن نیاز به اراده ی قوی خواهد داشت.

3- برنامه ی غذایی داشته باشید : اکثر افراد برنامه ی غذایی منظمی ندارند به همین دلیل نیازی به مجبور کردن خود برای خوردن یک غذای خاص نخواهند داشت. اما با داشتن برنامه ی غذایی شما اراده ی خود را در جهت خوردن یک غذای مشخص تقویت خواهید کرد و از فواید دیگر داشتن برنامه ب غذایی مانند کنترل وزن نیز بهره مند خواهید شد.

4- از دست مخالف خود کار بکشید : برای مثال اگر راست دست هستید ، مغز شما عادت کرده که کارها را با دست راست به راحتی انجام دهد ، اما اگر مغز را مجبور به استفاده از دست چپ کنید باعث افزایش قدرت اراده ی خود خواهید شد. برای این تمرین میتوانید در روز 1 ساعت را به نوشتن با دست چپ اختصاص دهید.

5- کلمات خود را اصلاح کنید : این کار تاثیر به سزایی بر روی تقویت اراده خواهد داشت ، کافی است خود را مجبور کنید که از کلمات بد استفاده نکنید و یا به جای گفتن جمله ی “من نمیرم” از جمله ی “من نمی روم” استفاده کنید. برای این تمرین کافی است کلماتی که تصمیم به اصلاح آنها را دارید بر روی کاغذ نوشته و سعی کنید در صحبت های خود آنها را اصلاح کنید.

6- برای خود ضرب الاجل تعیین کنید : همه ی ما به یاد داریم که در دوران تحصیل همیشه درس را در شب امتحان می خواندیم و تکالیف را در آخرین لحظه ی ممکن انجام می دادیم. می توانیم برای تقویت اراده برای کارهای روزانه ی خود ضرب الاجل تعیین کنیم و آنها را در موعد مقرر به انجام برسانیم تا اراده ی خود را تقویت کرده و پس از آن کارها را برای لحظه ی اخر نگذاریم.

7- حساب مخارج خود را داشته باشید : همانگونه که اکثر ما برنامه ی غذایی نداریم ، برنامه ای برای کنترل مخارج خود نیز نداریم. با کنترل کردن و محاسبه ی مخارج خود میتوانیم از خرج های غیر ضروری کاسته و به این صورت اراده ی خود را تقویت کنیم تا از پرداخت پول های غیر لازم بپرهیزیم.

8- فشردن دستگیره های لاستیکی : دستگیره های لاستیکی که برای تقویت مچ و ساعد مورد استفاده قرار میگیرند نیز می توانند ابزار خوبی برای تقویت اراده باشند . برای این کار یکی از آنها را در دست گرفته فشار دهید و سعی کنید تا جایی که میتوانید فشار را حفظ کنید ، فشردن نگه داشتن این دستگیره ها هنگامی که دستتان شروع به درد گرفتن می کند ، نیاز به اراده ی قوی خواهد داشت.

9- با خود یک خوراکی وسوسه کننده همراه داشته باشید : با این کار اراده ی خود را تقویت میکنید تا به چیزهای وسوسه کننده “نه” بگویید. برای مثال یک شکلات با خود داشته باشید و سعی کنید انرا نخورید با

این کار ابتدا اراده ی شما برای مقابله با وسوسه خوراکی ها تقویت شده و سپس با تمرین بیشتر در برابر وسوسه های دیگر تقویت خواهد شد.

## 9 تمرین ساده قوی کردن اراده:

(این مطلب برگرفته از مقاله ای به نام certain exercise that will strengthen your willpower از سایت

willpowered.co یکی از معروفترین سایت های پزشکی دنیا می باشد.)



### چگونه اراده خودمان را تقویت کنیم ؟

اراده در زندگی انسان نقش اساسی را ایفا می کند و در حقیقت نیروی محرکه انسان همان اراده است اگر اراده نباشد هیچ تصمیمی عملی ، و هیچ قصدی به مقصود نهایی نخواهد رسید بنابراین نقش اراده را در فعالیتهای فکری ، عملی ، اقتصادی ، و اجتماعی نباید نادیده گرفت ، لکن افراد جامعه نسبت به مسئله اراده بر دو قسم اند ، گروهی وقتی تصمیم می گیرند ، با عزمی جدی و اراده ای قوی و پشتکار کامل آن را پی گیری می کنند و به آن نتیجه نهایی و مطلوب خود می رسند حتی برخی با وجود مشکلات زیاد اما بخاطر اراده ناگسستنی که از خود نشان میدهند به همه موانع و مشکلات فائق می آیند و گروهی وقتی کاری را شروع می کنند با اراده سست و ضعیف آن را پی می گیرند و به همین خاطر در میانه راه خسته و سرخورده می شوند با اینکه همه امکانات و شرائط برای موفقیت آنها فراهم بود و لی چون از پشتکاری جدی و اراده قوی برخوردار نبودند هم فرصتها را از دست میدهند و هم کار را ناتمام رها می کنند .

فرض کنید دانش آموزی دارای هوشی سرشار است اما چون دارای پشتکار و اراده نیست استعدادش به هدر می رود و اگر به عکس محصلی دارای هوشی متوسط باشد اما از اراده قوی برخوردار باشد بی تردید به نتیجه مطلوب خود خواهد رسید.

یکی از دانشمندان بزرگ دنیا که از مخترعان معروف می باشد می گوید: یک درصد موفقیتها استعداد است و 99 درصد آن اراده و پشتکار و از نظر روانشناسی ثابت شده است که این امور در تقویت اراده موثر است:

- 1- داشتن هدف عالی 2- ایمان و عشق نسبت به هدف 3- اعتماد به نفس 4- مطالعه سرگذشت افراد نابغه و چهره های موفق 5- معاشرت با کسانی که دارای موفقیتهای زندگی می باشند 6- شکستها را مقدمه پیروزی بدانند نه عامل رکود و از نظر علمای اخلاق پنجاه آیه از قرآن در روز در تقویت اراده بسیار موثر است.

۸ تمرین ساده که قدرت اراده شما را تقویت می کند



از زمانی که نقش علم در مورد اراده مشخص شد، این سوال در ذهن محققان بوده که آیا راهی برای افزایش قدرت اراده وجود دارد؟ در طی انجام تست های گوناگون محققان دریافتند که قدرت اراده درست مانند یک عضله است که در اثر استفاده زیاد خسته می شود و نیاز به تجدید قوا و خوراک دارد. به گزارش شفا آنلاین، محققان پس از انجام تحقیقات گوناگون به این نتیجه رسیده اند که برای تقویت اراده تمرینات متنوعی وجود دارد. مانند همه تمرین های ورزشی تمرین هایی که در اینجا بیان می شود نیز ممکن است برای شما و ذهنتان چالش برانگیز باشد. انجام برخی از این تمرین ها در ابتدا کمی سخت به نظر می رسد اما سعی نکنید همه این تمرین ها را یک جا انجام دهید، یکی را انتخاب کرده و به مدت یک ماه بر روی آن تمرین کنید، دقیقاً"

مثل تمرین های باشگاه خود را ملزم به انجام آن تمرین کنید.

۱۰ دقیقه مدیتیشن

در میان تمرین های ذهنی برای افزایش قدرت اراده، مدیتیشن سریع ترین و نتیجه بخش ترین راه است. با مدیتیشن شما مغزتان را تمرین می دهید تا متمرکز باشد و در برابر عوامل حواس پرتی مقاومت داشته باشد. تحقیقات ثابت کرده که بعد از ۲ تا ۳ روز تمرین مدیتیشن و هر روز به مدت ۱۰ دقیقه

توانایی مغز برای تمرکز ۲۰٪ افزایش می یابد، همین طور برای انجام فعالیت های روزانه انرژی بیشتری خواهید داشت و کمتر دچار استرس می شوید. {۱} بر روی وضعیت بدنی (طرز نشستن و راه رفتن) خود کار کنید در انجام آزمایشات بر روی قدرت اراده از گروهی خواسته شد به مدت ۲ هفته بر روی وضعیت نشستن خود کار کنند. یعنی هر زمان که متوجه می شدند در هنگام نشستن و یا راه رفتن قوز کرده اند، سریعاً حالت خود را تصحیح می کردند.

محققان دریافته اند که این تمرین فوق العاده ساده تأثیر بسزایی در افزایش قدرت اراده دارد. {۲} برای شروع کافی است هر زمان متوجه شدید قوز کردید صاف بنشینید! هر بار خود را تصحیح می کنید یک تکرار برای اراده خود انجام داده اید! از دست مخالف (غیر تخصصی) خود استفاده کنید این متد تمرینی نیز یکی از زیر مجموع های روش توجه به وضعیت بدنی است که در شماره ۲ همین مطلب ذکر شد. محققان با بررسی تمامی حرکات اصلاحی پی بردند که مغز انسان عادت شدیدی به استفاده از دست غالب خود دارد و اجبار در استفاده از دست مخالف تنها برای یک ساعت در روز می تواند، تأثیرات مثبتی در تقویت قدرت اراده داشته باشد. توجه داشته باشید که این تمرین را بیش از یک ساعت در روز انجام ندهید چرا که منجر به بیش تمرینی عضله اراده می گردد. {۳و۴}

یادداشت کردن غذایی که در طول روز میل می کنید.

یادداشت کردن تک تک غذاهایی که در طول روز می خورید تنها به مدت ۲ هفته باعث تقویت قدرت اراده می شود. می توانید این کار را با یادداشت کردن هزینه های روزانه خود نیز انجام دهید. توجه و تصحیح عادات بد در گفتار روزمره تقریباً "همه ما در گفتار روزمره خود دچار عادات بدی هستیم که یا به آن ها توجه نمی کنیم و یا تصور می کنیم عادت درستی است. به عنوان مثال فردی پشت فرمان اتومبیلش دائماً "به دیگران فحاشی می کند و این برایش به عادت تبدیل شده و یا فردی به دلیل کم رویی با صدای آهسته سلام می کند و مواردی دیگری از این دست که ممکن است هر کدام از ما نیز به آن ها عادت کرده باشیم. دانشمندان حوزه روان درمانی معتقدند که اختصاص دادن چند ساعت در روز برای تفکر و تصحیح عادات بد گفتاری سبب بهبود روابط اجتماعی و کنترل آگاهانه افراد بر خود می شود که نتیجه این موارد افزایش اراده را در پی خواهد داشت. {۳}



برای انجام کارهای خود ضرب العجل تعیین کنید.

زمان مدرسه را که باید در زمان معینی درسی را می خواندید و امتحان می دادید و تمام تکالیف را در دقیقه آخر انجام می دادید را به خاطر آورید. اکنون زمان آن رسیده که خودتان معلم و دبیر خودتان باشید. یکی از کارهایی را که باید انجام دهید و فکر می کنید در انجام آن کوتاهی خواهید کرد را انتخاب کرده و برای انجام آن زمان معینی بر روی تقویم مشخص کنید و تا قبل از رسیدن به ضرب العجل مشخص شده آن کار را تمام و کمال به انجام برسانید. {۳}

### استفاده از لاستیک های تقویت مچ دست

استفاده از این گیره ها و یا لاستیک ها که به منظور تقویت مچ دست ساخته شده اند در طی روز و حتی در حین کار می تواند علاوه بر عضله مچ و ساعد، اراده را نیز تقویت کند. هر روز برای هر دست تعداد معینی تکرار تا سر حد خستگی عضله انجام دهید و این میزان را به مرور زمان افزایش دهید. در تحقیقی که توسط ژورنال روانشناسی اجتماعی مورد بررسی قرار گرفتن استفاده از گیره های تقویت مچ در کارمندان چند شرکت به طور همزمان در حین ساعات اداری سبب افزایش کارایی روانی آن ها و اضطراب کمتر شد. {۵}

به تصمیمات و رفتار ناخود آگاه تان آگاه شوید

سعی کنید خودتان را در حال انجام یکی از رفتارهای ناخود آگاه دستگیر کنید و این سوال را از خود بپرسید که چرا این کار را انجام داده اید؟ به عنوان مثال چرا هر روز در چای صبحانه ۲ قاشق شکر می ریزم؟ با تفکر به عادات روزانه خود قدرت تمرکز و خود کنترلی خود را تقویت می کنید. {۵}

## نتیجه گیری

قدرت اراده مانند عضلات با تمرینات صحیح و رعایت اصل اضافه بار تقویت می شود. با انجام هر یک از ۸ تمرین بالا شما می توانید تمرکز، اراده و استقامت فکری خود را تقویت کنید. دقت داشته باشید، سعی نکنید همه تمرینات را به یک باره در برنامه روزانه خود بگنجانید. تمرینات تقویت اراده مانند تمرینات دو ماراتن است. اولین تمرین شما به عنوان دوندۀ ماراتن دویدن مسیر کامل مسابقه نیست، حتی نزدیک به آن مسافت هم نیست. پس پله به پله تمرینات را به زندگی روزمره خود اضافه کنید و شاهد نتایج آن باشید.

## اراده و راههای تقویت اراده



اراده : اراده به معنی خواست و خواستن است و مفهومی است که کاربرد بسیاری در زندگی انسانها دارد و نیروی باطنی برای اتخاذ تصمیمات، اقدام به کار، اداره و انجام اهداف و وظایف تا زمان تحقق یافتن آنها علیرغم تمام موانع ، دشواریها ، مشکلات و رنجهای درونی و خارجی . نیروی ارده توانایی غلبه بر تنبلی ، وسوسه ها ، عادات منفی و دستیابی به اهداف ولو آنکه اهداف دشوار ، خسته کننده ، مغایر عادات و خلق و خوی باشند ، را دارد .اراده در ما سبب جرأت ، متانت ، شجاعت ، ترس ، تنبلی ..... و محور اصلی تمام موفقیت ها و شکست هاست ، زیرا اراده ، دارای جنبه مثبت و منفی است . صفاتی مانند عظمت ، شهامت ، شجاعت و ..... بر گفته از اراده قوی و مثبت است .با تقویت اراده می توان بر هر کار و مشکلی فائق شد . برای این کار لازم است تابلویی از تغییراتی را که مایلید در وجودتان انجام شود و نتایجی که از آن

تغییرات به دست می آورید را پیش روی خود قرار دهید تا از این روش خود را برای پرورش اراده آماده سازید. این تابلو می تواند در رسیدن به ایده آل ها و اهداف ارادی خاص شما به عنوان الگو قرار بگیرد، با بررسی و تکرار هر یک از بندهای این تابلو، معانی آن را به ذهن بسپارید: من مایلم در هر شرایطی آرامش و خونسردی خود را حفظ کنم.

- ✓ من خواهان آرامش دائمی، اطمینان خاطر و اعتمادی راسخ در خود هستم.
- ✓ من می خواهم در تمام مراحل زندگی، اراده های مثبت و قوی داشته باشم.
- ✓ من خواهان شکوفایی استعدادهای درونی و پیشرفت روز افزون خود هستم.
- ✓ من می خواهم عوامل و تحریکاتی را که مخالف اهداف عالی من هستند و تعادل مرا بهم می زنند را، از بیخ و بن برکنم.
- ✓ من با اراده قوی کارها را آغاز می کنم و یقین دارم که در به انجام رساندن آنها، خداوند کمکم می کند.

برای دانلود رایگان فایل های هیپنویتزمی تقویت اراده به سایت  
در قسمت فایل های صوتی مراجعه کنید.



[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

هر کسی می تواند اهداف مهم خود را ، به خود تلقین کند . مثلاً اگر کسی خواهان درمان اعتیاد خود می باشد ، می تواند این عبارت را سرلوحه آرمانهای خود قرار دهد ، من می خواهم اراده ام به قدری نیرومند شود که بتوانم بیماری اعتیادم را درمان کنم . چنانچه این عبارت به صورت درشت نوشته شود و در مقابل دید قرار گیرد ، با تکرار و تأمل در آن تأثیر بیشتر و سریعتری بر شما خواهد داشت ، این عمل نوعی برنامه ریزی برای ذهن است که در صورت تداوم و پذیرش درونی ، نتایج آن آشکار می شود .

اراده معمولاً به دو عامل بستگی دارد :

1\_ قدرت باز دارندگی

2\_ قدرت عمل و اجرا

عدم تعادل بین این دو باعث بروز حوادث ناخوشایند در زندگی روزانه ما خواهد شد . از مشخصات افراد با اراده مثبت این است که ، دارای قدرت کشش کافی برای اجرای عمل ، بعد از تفکر و تصمیم گیری هستند و به اندازه کافی از نیروی بازدارنده برای جلوگیری از عملی که در موردش تفکر و تصمیم گیری نشده برخوردارند . افزایش یا کاهش یکی از این دو عامل سبب افراط و تفریط یا عدم تعادل اراده می شود . یکی از شرایط داشتن اراده قوی ، تسلط بر خود است . بدون تردید عقل سلیم حکم می کند کسی که بر خویش تسلط بیشتری دارد بر عنان زندگی خود نیز تسلط خواهد داشت . برای داشتن اراده مثبت و نیرومند ، تسلط بر جسم و روح از اهمیت ویژه ای برخوردار است . اگر ما به جسم خود مسلط نباشیم ، رفتار و گفتارمان کنترل شده نباشد ، روح و نفس ما تحت اختیار ، تربیت و تزکیه قرار نگیرد ، فردی سست عنصر و با اراده ای ضعیف به شمار می رویم و چنانچه جنبه منفی اراده ، در ما قوی باشد و اراده کاذب ، جانشین اراده مثبت شود ، فردی غیر اجتماعی محسوب می شویم .

## اصول تقویت اراده



نخست بهتر است شخص با اراده و فرد بی ثبات و فاقد اراده را توصیف کنیم. شخص با اراده کسی است که وقتی در مورد کاری، به خوبی تأمل کرد، تصمیم به انجام آن می‌گیرد و با فعالیت و ثبات قدم، آن را به اجرا در می‌آورد. بنابراین پافشاری بر تصمیمی غلط یا داشتن میلی قهرمانانه، ثبات قدم نخواهد بود. در مقابل فرد سست اراده، با کمترین مشکلی از انجام دادن کار، دلسرد شده و کوشش جهت تحقق آن را متوقف می‌کند. کسی که اراده قوی دارد، آنچه را که با تأمل خواسته است، با کوشش و ثبات قدم به دست می‌آورد. شخص با اراده کسی است که دارای هدفی معقول بوده و تا موقعی که به آن نرسیده است، از تعقیب آن باز نمی‌ایستد. مشکلات و موانع روانی یا مادی، به اراده و عزم او لطمه نمی‌زند و از پیشرفتش جلوگیری نمی‌کند.

راهکارهای زیر برای تقویت اراده سفارش می‌شود:

یک. تعیین هدف یا اهداف؛ ابتدا هدف و یا اهداف دقیق و مشخص خود را از زندگی یا کاری که می‌خواهد انجام دهد، برای خود ترسیم کنند. طبیعی است این هدف، باید شفاف، معقول، قابل دست یابی، بدون افراط و تفریط، مطابق توان و استعداد خود واقع بینانه باشد؛ نه آرمانی و بلند پروازانه و خارج از توانایی‌های وی! در غیر این صورت وقتی با مشکلات و سختی‌های طاقت فرسا و خارج از توان خود، رو به رو شوید و با شکست‌های احتمالی به هدف مورد نظر دست نیابید؛ ناامید و دلسرد شده و از ادامه کار منصرف می‌گردید. همچنین از انجام کارهای دیگر منصرف شده و خود را ناتوان و بی‌اراده می‌بینید!!

دو. شناخت توانایی‌ها و استعدادها؛ همه ما در وجود خود، از استعدادهایی برخورداریم؛ کافی است این

نیروها را بشناسیم و برای رسیدن به هدف، آنها را به کار بگیریم.

سه. برنامه ریزی؛ باید برای تمام کارها و فعالیت های شبانه روزی، برنامه ای مدون و منظم داشته باشید. بدین منظور از جدولی استفاده کنید که در ستون افقی آن، ساعات شبانه روز و در ستون عمودی، ایام هفته را یادداشت و تمام کارهای روزانه را در آن درج کنید (از خواب و استراحت تا عبادت، ورزش، مطالعه و ...). هر فعالیتی را در زمان خاص خود در جدول بنویسید و هیچ زمانی را بدون کار خالی نگذارید. هر روز صبح با نگاهی به آن برنامه، به اجرای دقیق آن پردازید و شبها قبل از خواب، آن را محاسبه و ارزیابی کنید. شایسته است همچون یک محاسبه گر جدی و قاطع، فعالیت های روزانه و میزان موفقیت خود در انجام دادن آنها بررسی کنید. در صورت موفقیت، خود را تشویق و در صورت تخلف و سهل انگاری در اجرا، تنبیه کنید چهارم. تلقین؛ تلقین به خود در تقویت اراده، اثر قابل ملاحظه ای دارد؛ بنابراین هر روز جملاتی را به خود تلقین کنید؛ مانند: «من اراده لازم برای انجام کارهایم را دارم»، «هیچ چیز نمی تواند اراده ام را متزلزل کند»، «آنچه را که به نظرم انجام دادنی است، انجام می دهم و هیچ قدرتی نمی تواند مرا از آن باز دارد»، «اراده من هر روز محکم تر می شود»، «بر من لازم است که موفق شوم؛ زیرا موفقیت از آن نیرومندان است» و ....

پنج. تدریجی بودن تقویت اراده؛ برای به دست آوردن اراده ای قوی و محکم، توجه به تدریجی بودن آن و نیاز به تمرین و ممارست، امری بایسته است. گمان نکنید می توانید به طور دفعی و بدون هیچ تلاشی، به آن دست یابید. بنابراین به راه کارهای عملی زیر توجه کرده، به آنها پای بند باشید:



## راه‌های تقویت اراده



۱ تلقین به خود، همواره در کارهای سخت و دشوار به خود تلقین کنید و این عبارات را بگویید که: «من به خوبی می‌توانم این عمل را انجام دهم».

۲ هر روز صبح حداقل بیست دقیقه، به طور مرتب و در ساعتی معین ورزش کنید.

۳ صبح‌گاهان، هر زمان که بیدار شدید، بی‌درنگ برخیزید و از رختخواب بیرون روید. حتی اگر خواب آلودگی مزاحمتان است، از اتاق بیرون روید و قدری نرمش کنید تا خواب آلودگی از بین برود.

۴ در صورت امکان، چند دقیقه قبل از اذان صبح از خواب بیدار شده، نماز شب بخوانید و اگر در آن وقت بیدار نشدید، قضای آن را به جا آورید.

۵ مقید باشید هر روز تعداد آیات معینی از قرآن را تلاوت کنید (حداقل ۳۰ تا ۵۰ آیه) و در صورت تمایل در هفته‌های بعد، به میزان آن بیفزایید.

۶ ترک گناه و مخالفت با هواهای نفسانی، نقش بسیار مؤثری در تقویت اراده و نهادینه کردن آن در درون انسان دارد.

۷ هرگز در کارها، ناامید نشوید و با حالت تهاجمی، برای پی‌گیری و به انجام رساندن کارهای ناقص و ناموفق، تلاش کنید.



۸ کارهایی را که به عهده می گیرید، ناتمام رها نکنید. آنها را به نحو احسن و تا رسیدن به نتیجه مطلوب ادامه دهید.

۹ از پراکنده کاری و آشفتگی در کارها - که موجب به هم ریختگی انجام فکری می شود - بپرهیزید و به فعالیت‌های خود تمرکز و انسجام ببخشید.

۱۰ همواره بر خداوند توکل کرده و در همه امور از او استمداد جوید.

### ● تقویت اراده:

فرد با اراده کسی است که وقتی در مورد کاری به خوبی تأمل می کند، تصمیم به انجام آن می گیرد و با فعالیت و ثبات قدم آن را به اجرا در می آورد. پس با فشاری بر یک تصمیم غلط یا داشتن میلی قهرمانانه ثبات قدم نخواهد بود. در برابر فردی که دارای اراده ضعیف است با کمترین مشکلی از انجام کار دلسرد شده و کوشش جهت تحقق آن را متوقف می کند فرد با اراده آنچه را که با تأملی خواسته است با کوشش و ثبات قدم در پی تحقق آن بر می آید. برای

### تقویت اراده مراحل زیر را باید دنبال نمود:

● ارزیابی: در این مرحله برای مدت یک هفته و هر روز برای چند دقیقه اعمال و رفتار خود را به بوته امتحان و سنجش درآورید و بررسی کنید که اعمال شما چقدر به دنبال اراده شما انجام پذیرفته اند آیا بعد از اراده و پیگیری ثبات قدم داشته اید یا احساسات آنی و گذرا و یا محرکهای خارجی شما را متوقف ساخته اند؟ در ضمن معین کنید چند درصد از اعمال شما به صورت عادی و بدون اراده و نیت قبلی انجام گرفته اند، در این مرحله به دست می آورید که چند درصد اعمال شما محصول تصمیم و اراده تان است و چند درصد دچار نارسایی اراده شده اید در این جا متوجه خواهید شد که آن دسته از اعمالی که بعد از اراده انجام پذیرفته اند بازده خیلی بیشتری داشته اند.

● تلقین: ابتدا باید تلقین های منفی را به تدریج از ذهن و فضای خود دور سازید مثلاً هرگز این مفاهیم و عبارت رابه ذهن نیاورید من همیشه کارها را ناتمام رها می کنم یا هر حادثه کوچکی اراده مرا متزلزل می سازد یا من حوصله انجام این کارها را ندارم یا من از این کار خسته شدم یا این کار بی فایده است یا این کار اثری ندارد و... بلکه درعوض کلماتی که اراده شما را تقویت می کنند بر زبان آورید مانند من این کار را به هر قیمتی باید انجام دهم یا هیچ چیزی مانع کار من نمی شود یا رسیدن به اراده قوی برای من آسان است.



● برنامه ریزی: برای اعمال خود طی ۲۴ ساعت برنامه ریزی کنید و تعدادی از کارهای مستلزم جهد و جد و ارادی خود را معین کنید خود را ملزم سازید این کارها را انجام دهید. البته این کارها نباید خارج توان بالفعل شما و اغراق آمیز باشند. سپس به هر قیمتی برنامه طراحی شده را به اجرا درآورید و هیچ چیزی نباید مانع کار شما شود بعد از یکی دو روز تعداد کارهای ارادی و میزان صعوبت آنها را به تدریج افزایش دهید.

● محاسبه اعمال روزانه: محاسبه هر شب اعمال ارادی موفق و موارد ضعف خود را یادداشت کنید نسبت به موارد موفق شکرگزار باشید و در صدد رفع ضعف ها برآیید توجه دارید که تمام توان ما انسانها هدیه الهی است. لذا در برابر موانع از خدا استعانت بجوئید و باید اراده ما در راستای اراده خداوند باشد یعنی نباید اعمال ناپسند و مورد تنفر خداوند را اراده کنیم.

● واقع بین باشید: خیلی از ما با این عقیده شستشوی مغزی شده ایم که اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد پس ارزش خوب انجام دادن هم دارد و به غلط این طور تفسیر می کنیم «اگر نمی توانید کاری را درست انجام دهید ، پس هرگز آن را انجام ندهید» اگر خدای ناکرده اعمال خود را براساس این گفتار عامیانه قرار دهیم تقریباً هیچ کاری را نمی توانیم انجام دهیم اگر ما به اعمالی که انجام می دهیم قدری توجه کنیم متوجه می شویم که همه ما در هنگام یادگیری کارهایی که انجام می دهیم اشتباه می کنیم. تحقیقات روان شناسی بارها و بارها نشان داده است، همانقدر که خود تقویت گر مثبت می تواند رفتار را نیرومند سازد ، گفتار منفی آن را تضعیف می کند. شما هرچقدر دارای انگیزه بیشتری باشید و سخت تر و طولانی تر کار کنید ، کار را بهتر انجام خواهید داد و این امر اعتماد رفتاری را تغییر خواهد داد نه احساس برتری را. هر وقت دیدید که ادامه کاری برایتان ممکن نیست و احساس غالب شما بر دست کشیدن و رها کردن کار است سریعاً کارها و اعمال موفق گذشته تان را مورد تقدیر و تشویق قرار دهید.

● از احساس گناه و تقصیر، به شدت بپرهیزید: بین گناهکار بودن و احساس گناه داشتن ، فرق قائل شوید. وقتی فکر می کنیم که گناهکار هستیم ، در واقع این حقیقت را می پذیریم که اشتباه کرده ایم و یا نادرست عمل کرده ایم . اما احساس گناه کردن بدین معنی است که فکر می کنیم افرادی بی ارزش ، پست و بی خاصیت و دوست نداشتنی هستیم چون ناشایست عمل کرده ایم به خاطر داشته باشید گاهی اوقات شکست و ناامیدی توفیق اجباری هستند چون به شما می گویند اهدافتان برای شما درست نبوده اند یا آن تلاش ، ارزش آن کار را نداشت و از یک شکست بزرگتر بعدی می توان اجتناب کرد. افراد و مشاغل و موفقیت هایی را که موجب بروز احساس بی کفایتی در شما می شوند تحمل نکنید اگر می توانید آن ها یا خودتان را به گونه ای تغییر دهید تا احساس ارزشمندی بیشتری بنمائید.

● از مشاور خوب کمک بگیرید: تقریباً تمام آدم‌های موفق دنیا یک مشاور دانا و قابل اعتماد داشته‌اند. این مشاور یا معلم خوب ممکن است یکی از اعضای خانواده، یک دوست صمیمی، یک معلم مدرسه و یا اصلاً یک شخص غریبه و خیرخواه باشد. ممکن است توی زندگیتان حضور داشته باشد یا ممکن است اصلاً خودش زنده نباشد و شما از طریق آثاری که از او به جا مانده، از او کمک بگیرید. به هر حال، راهی که شما می‌خواهید طی کنید و هدفی که می‌خواهید به آن برسید، احتمالاً پیش از شما هم دیگری در آن راه رفته‌اند و به آن هدف رسیده‌اند. مشورت با آن رفته‌ها و رسیده‌ها و هم نشینی با آن آدم‌ها، اعتماد به نفستان را برای رفتن و رسیدن تقویت می‌کند؛ ضمن این که سرعت رفتن و رسیدنتان را هم چند برابر می‌کند.

● ترس‌های خود را شناسایی کنید و آن‌ها را از بین ببرید: هر روز یکی از کارهایی را که همیشه از شما واهمه داشتید و دارید، انجام بدهید. خیلی از ترس‌هایی که در زندگی ما وجود دارند و با ما زندگی می‌کنند، اجازه نمی‌دهند که ما قابلیت‌هایمان را بروز بدهیم. خودتان را مقید کنید که هر روز لااقل یک قدم از محدوده تنگ و تاریک این مرزها فراتر بروید و یکی از این حصارهای ترس را بشکنید. هر چه از این ترس‌ها بیشتر فاصله بگیرید و بیشتر از شما دوری کنید، ترسناک‌تر به نظر می‌رسند. در عوض، هر چه به آن‌ها نزدیک‌تر شوید و بیشتر با آن‌ها مواجه شوید، می‌بینید که چقدر راحت می‌شود از آن مرزهای خیالی رد شد.

● مطالعات خود را بیشتر کنید: با این همه کتاب و کتابخانه و شبکه‌های اطلاع‌رسانی، دیگر هیچ دلیل موجهی برای بی‌اطلاعی وجود ندارد. اگر بر حسب شرایط کار و زندگیتان احتیاج دارید که از چیزی یا چیزهایی سر در بیاورید، کوتاهی نکنید. خودتان را مجهز کنید به دانستن و بیشتر دانستن. به مطالعه منابع مختلف عادت کنید. تسلط و اطلاع کافی در زمینه شغلی منجر به افزایش اعتماد به نفس در محیط کار می‌شود. پس از کسب این تسلط، کم‌کم به سمت علایق و سلایق شخصیتان بروید و درباره آن‌ها هم بیشتر و بیشتر بدانید تا پایه‌های خود باوریتان محکم شود.

نتیجه اینکه :

در هر محیط تاریکی لااقل می‌شود یک نقطه روشن پیدا کرد. اگر عادت کنید، می‌توانید همیشه و در هر محیط تاریکی با دیدن آن نقطه، روشن و دلگرم باشید. این طوری، روحیه تان شاداب‌تر می‌شود و انگیزه تان برای تلاش، بیشتر. سعی کنید منفی‌ها را گذرا و ناپایدار ببینید و مثبت‌ها را پایدار و ماندنی. اگر کسی به سلامتتان جواب نداد، همیشه این احتمال را در نظر بگیرید که شاید سلامتتان را نشنیده یا ذهنش آن‌قدر مشغول بوده که متوجه سلامتتان نشده است، کما این که در بیشتر مواقع هم همین‌طور است.

مردم بسیاری مثل شما وجود دارند که با این مشکل مواجه اند و هم چنین راه های بسیاری هم وجود دارد که شما می توانید اعتماد به نفستان را بهبود بخشید و بازسازی کنید. تمرین ها، دوره ها، کلاس ها، کتاب ها و مشاوران بسیاری در این زمینه وجود دارند که شما می توانید به راحتی از آن ها کمک بگیرید و استفاده از این موارد به شما بینشی خواهد داد تا بدانید که چگونه با این مشکل تان به نبرد و ستیز بپردازید. به اطرافتان نگاه کنید، جواب سوالاتان را خواهید یافت، فعالیتتان را آغاز کنید و هیچ گاه منصرف نشوید. شما می توانید برای نخستین بار هم که شده کارهای شگفت انگیزی انجام دهید و حقیقتاً به کارهایی که انجام می دهید، اعتقاد و اطمینان پیدا کنید. خوش بین باشید و تردید را کنار بگذارید، خطاهایتان را بپذیرید و از سرزنش کردن دیگران دست بر دارید.

اگر ما انسان ها سعی در شناخت ابعاد وجودی خویش کنیم، هم خدا را شناخته ایم و هم پی خواهیم برد که خداوند چه نیروها و چه قدرت هایی را در درون ما به ودیعه گذارده است. انسان به همان اندازه که خداوند لایتناهی است، می تواند لایتناهی باشد. اگر خود را آن طور که هستیم و باید باشیم شناسیم، کار و زندگی، آرمان ها و هدف هایمان در اصطکاک و تضادی بیهوده سپری خواهد شد و در کوران حوادث، دچار مشکلات بی شماری خواهیم گشت. «خود» درونیمان گم می شود و لاجرم به بیگانگی از خویش دچار می شویم. بسیار اندک اند کسانی که می دانند کالبدشان در تسخیر چگونه شخصیتی است و چه نوع عملکردی را می توان از آن انتظار داشت. باید قبول کنیم که مهمترین و اولین وظیفه ی ما در زندگی کشف «وجود واقعی خود» و سپس شکوفا ساختن آن است. زیرا تا انسان ها ندانند که در وجودشان چه نیروها و استعدادهایی وجود دارد، نمی توانند از آن ها در راه رسیدن به رضایت و موفقیت در زندگی استفاده کافی و لازم را به عمل آورند و چه بسا افرادی که به دلیل نشناختن توانایی ها و نیروهای درونی خود، حتی با داشتن علم و دانش و تخصص کافی نتوانسته اند در زندگی به آنچه که مدنظرشان بود برسند.

بیشتر مردم با وجود تلاش و فعالیت های فراوان در زندگی، هدف روشن و از پیش تعیین شده ای را دنبال نمی کنند و بی آنکه خود بدانند سرگردانند! علت مهمی که بسیاری از افراد در کار و زندگی موفق نمی شوند این است که آن ها اصولاً هدف های واضح و روشنی ندارند. و در واقع به این دلیل به هدف های خود نمی رسند که اصولاً هدفی ندارند! خیلی ها افکار و رویاهای پراکنده ای در سر دارند ولی هدفمند نیستند. هدف، آرمان و مقصود، مهمترین عاملی است که به انسان جهت، معنی و مفهوم می بخشد و بسیاری از انسان ها از این نعمت محرومند! در نتیجه، هر عاملی که جاذبه داشته باشد، آن ها را به سوی خود می کشاند. حتی اگر در مسیر تباهی و فساد یا نیستی و نابودی باشد به هنگامی که حوادث سخت و پیچیده در زندگی انسان رخ می دهد، و درها ظاهراً به روی او از هر سو بسته می شود و احساس ضعف و ناتوانی و تنهایی در برابر مشکلات می کند؛ ایمان به خدا به یاری او می شتابد و به او نیرو می دهد. آن ها که ایمان به خدا دارند خود را تنها و ناتوان نمی بینند، مأیوس نمی شوند؛ احساس ضعف و ناتوانی نمی کنند؛ چون قدرت خدا بالاتر از همه مشکلات است و همه چیز در برابر او سهل و آسان می باشد. آن ها با امید به

لطف و حمایت و کمک پروردگار به مبارزه با مشکلات برمی خیزند و تمام نیروهای خود را به کار می گیرند با عشق و امید به تلاش و کوشش ادامه می دهند و بر سختی ها پیروز می شوند. آری ایمان به خدا تکیه گاه بزرگی برای انسان ها است. پس کسی توکل دارد که به قدرت و حکمت و رأفت و شفقت خداوند اعتقاد دارد. این اعتقاد، حالتی را در شخص به وجود می آورد که موجب می شود فرد در تمام حالات و رفتار خویش، حضور پروردگار را در نظر بگیرد و در این حضور، احساس قدرت و توانمندی کند و خود را به وی وابسته ببیند و از این رو آرامش در دلش ایجاد می شود که با پدید آمدن حوادث سخت در زندگی دچار شک و تردید نمی شود و کارهایی را که مدیریت و برنامه ریزی آنها خارج از تدبیر اوست به خدا واگذار می کند. به عبارت بهتر می توان گفت، فردی که به خدا ایمان دارد، ضمن استفاده از اسباب و علل مادی و غیر مادی، برای رسیدن به مقصود خویش نهایت سعی تلاش خود را می کند، اما توفیق رسیدن به نتیجه را مشروط به خواست و مشیت الهی می داند و ضمن نسبت دادن امور و اتفاقات جهان به خواست پروردگار، برای حصول نتیجه به او تکیه نموده و اطمینان دارد که خداوند او را در رسیدن به مطلوب یاری خواهد کرد.

“اکثر دانه ها هرگز رشد نمی کنند. پس اگر واقعاً می خواهید چیزی اتفاق بیفتد، بهتر است بیش از یکبار تلاش کنید.”



از این مطلب می توان این نتایج را بدست آورد:

- ✓ باید در بیست مصاحبه شرکت کنید تا یک شغل بدست بیاورید.
- ✓ باید با چهل نفر مصاحبه کنید تا یک فرد مناسب را استخدام کنید.
- ✓ باید با پنجاه نفر صحبت کنید تا یک ماشین، خانه، جاروبرقی، بیمه و یا حتی ایده ات را بفروشید.
- ✓ باید با صد نفر آشنا شوید تا یک رفیق شفیق پیدا کنید.

وقتی که “قانون دانه” را درک کنیم دیگر ناامید نمی شویم و به راحتی احساس شکست نمی کنیم. قوانین طبیعت را باید درک کرد و از آنها درس