

**راه تقویت اراده**

در تقویت اراده عوامل متعددی تأثیر گزار هستند که باید رعایت شده و با عواملی که موجب ضعف اراده می‌شود مبارزه گردد.....



در تقویت اراده عوامل متعددی تأثیر گزار هستند که باید رعایت شده و با عواملی که موجب ضعف اراده می‌شود 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 می‌کنند. معنای اصل مقاومت آن است که انسان در برابر شکست‌ها و ناکامی‌ها مقاومت کند؛ زیرا برخی از شکست‌ها زمینه پیروزی‌های بزرگ را فراهم می‌کند. یکی از نویسندگان می‌نویسد: "هرگاه برایتان مسئله‌ای پیش آید که به نظر بسیار مشکل، نا امید کننده و غیر قابل حل می‌رسد، آنچه 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 می‌کند. 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 حکومت می‌کرده است. "فیلس سیمولک" می‌نویسد: "به کار بردن و نگارش کلمات منفی، ویرانگر و مخرب است. این کلمات قفل‌هایی هستند که بر درهای ورودی هر راه حلی زده می‌شود تا ما را برای شکست آماده کند. بر عکس کلمه "آری" هیجان می‌آورد و تحرک می‌بخشد...."(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 اراده خود را به تدریج بر طرف سازد".(3)

در اسلام نیز به مبارزه علیه هواهای نفسانی که زمینه‌های عادت بد را فراهم می‌کند پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: "الشدید من غلب نفسه؛(4) کسی قوی و با اراده است که بر هوای نفس خود چیره شود".

**4- تلقین به داشتن اراده قوی:**

یکی از عوامل مهم تقویت اراده، تلقین کردن است که انسان اراده قوی دارد. انسان باید این گونه باور داشته باشد که "من می‌توانم بر مشکلات پیروز شوم. من می‌توانم در امتحان موفق شوم. من اراده قوی و بولادین 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" (نیاید 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 همه 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، اجتناب از گناه، هر کدام مهم‌ترین عامل تقویت اراده به شمار می‌آید. کسی که روزه می‌گیرد؛ در واقع 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 و اعتماد به نفس 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 تعیین کننده‌ای در تقویت اراده است.

خواندن زندگی نامه انسان‌های با اراده موجب می‌شود که انسان 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 (ره) 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: من 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 ممرّ معاش ایشان و برادرشان از کودکی، منحصر به زمین زراعتی در قریه شادآباد تبریز بوده است.

علامه طباطبایی به علت تنگ دستی ناچار می‌شود از نجف اشرف دوباره به ایران مراجعت نمایند و ده سال در همان قریه به کشاورزی اشتغال ورزند. (7) با این وصف ایشان با تلاش پیگیر و مجاهدت مستمر 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 فرزنانگان 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 کاری، 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. در این رابطه به یک نمونه اشاره می‌کنیم :

روزی شهید محراب آیت الله مدنی به خادمش گفت: هوس کباب کرده‌ام، می‌توانی چلوکباب تهیه کنی؟ البته

سعی کن از جایی بخری که تمیز و غذایش خوشمزه و لذیذ باشد.

خادم می‌گوید: من که هیچ وقت ندیده بودم آقا غیر از نان و گوچه یا پنیر و جای شیرین غذای دیگری بخورد، با شوق و عجله گفتم: الان آماده می‌کنم. زود حرکت کردم تا آقا از تصمیم خود برنگردد. هنگام حرکت به من فرمود: موقع آمدن غذا را در چیزی بیبج تا دیگران متوجه نشوند. گفتم: به چشم! حرکت کردم. از رستورانی که آشنا بود، غذا تهیه کردم و با اشتیاق فراوان در حالی که آن را مخفی کرده بودم، به منزل برگشتم. سفره‌ای در اتاق آقا پهن کرده و غذا را؛ روی سفره گذاشتم. عرض کردم: آقا! سفره آماده است. تا غذا سرد نشده بفرمایید.

فرمود: شما تشریف ببرید بیرون، بعد از نیم (یا یک) ساعت بیایید، ظرف و سفره را جمع کنید.

زمان مقرر به اتاق برگشتم، اما با شگفتی و ناراحتی متوجه شدم آقا غذا را میل نکرده‌اند، پیش خود خیال کردم لابد چیزی در غذا دیده یا باب میلش نبوده که نخورده‌اند. پرسیدم: غذا باب میل شما نبود؟! فرمود: غذا باب میل بود و هیچ مشکلی نداشت. گفتم: پس چرا تناول نفرمودید؟ گفت: از اول هم بنای خوردن نداشتم.

چند روزی بود این نفس، هوای چلوکباب کرده بود. می‌خواستم او را ادب کنم و به او بفهمانم اگر بخوام می‌توانم فراهم کنم، اما این کار را نمی‌کنم. خواستم غذا را جلوی چشم نفس قرار دهم، تا آن را ببیند و عطر آن را استشمام کند، وقتی به او ندادم، دیگر چنین هوسی نکند.

3 - خود را به انجام وظایف و تکالیف دینی مقید نمایید، 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 انسانی خود سازید، انجام تکالیف و عباداتی هم چون نماز در اول وقت و روزه و حج و جهاد و صدقه و انفال مالی، باعث تقویت اراده می‌گردند.

4 - همواره در مقابل سختی‌ها و ناملایمات زندگی (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 بعد از اذان صبح تمایل دارد، جهت تقویت اراده با این میل نفسانی مبارزه کنید.

7 - پیوسته به خود تلقین کن که من اراده‌ای قوی دارم و توان مبارزه با خواسته‌های نفسانی خویش و هم چنین غلبه بر مشکلات و مصایب را دارد. از شکست خوردن نمی‌هراسم. اگر موفق نشدم، با کسب تجربه و انرژی و نشاط بیشتر مجدداً اقدام می‌کنم تا به هدف و مقصد خود برسم. من توانایی رسیدن به هدف و برطرف کردن موانع و مشکلات را دارم.

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

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

10 - فکر خود را هم زمان به چند کار مشغول نکنید. سعی کنید همواره توجه شما به یک کار معطوف گردد.

11 - 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، لبای یا وسایل شخصی خود را در جای منظمی نمی‌گذارند بلکه هر جا که خواستند می‌اندازند 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.

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

پی نوشت‌ها:

1. وجیهه آذرمی، معجزه اراده، ص 15.

2. همان، ص 17 - 18.

3. راز کامیابی‌ها، ص 149.

4. وسائل الشیعه، ج 11، ص 123.

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

6. معجزه اراده، ص 46.

