

قدرت اراده تان را قبول داشته باشید!

چگونه اراده‌ای محکم و قوی داشته باشیم؟

اراده، نیرویی باطنی است که برای تصمیم‌گیری، شروع کار، انجام اهداف و وظایف در برابر عقب انداختن کارها و تنبلی، نقش پادزهر را ایفا می‌کند. اراده، توانایی و مهارتی است که می‌تواند انگیزه‌ها و هوس‌های مضر و غیرضروری را کنترل یا رد کند. اراده، توانایی تصمیم‌گیری و پیگیری با عزم راسخ است تا آن هدف و تصمیم با موفقیت به پایان برسد.

اراده، نیرویی درونی است که به ما امکان می‌دهد، بر تمام موانع و سدهای بیرونی غلبه کنیم. انسان، مجموعه‌ای از خواستن و توانستن است و خواسته‌های متعالی فراوانی دارد، اما اگر نتواند در مسیر تحقق آن خواسته‌ها حرکت کند، نمی‌توان او را صاحب اراده دانست و باید برای تقویت اراده خود تلاش کند. یکی از ارزنده‌ترین مشخصات انسان، نیروی اراده او است. کسانی که از اراده نیرومند و توانا برخوردار باشند، می‌توانند بر روی دیگران به طور مداوم موثر باشند.

یادتان باشد قدرت اراده و انضباط می‌تواند زندگی تان را متحول کرده و قدرت درونی تان را که برای موفقیت و رشد معنوی مهم است، فعال کند. برای رسیدن به اهداف بلند، باید ترکیبی از اراده و عزم راسخ داشته باشیم. این انگیزه برای دفاع از خودمان است، حتی اگر مخالف یا موانعی در مسیر ما، وجود داشته باشد. اگر می‌خواهید به یک تغییر بزرگ در زندگی خود برسید، هر دوی این ویژگی‌های تلاش و اراده، ضروری هستند. با این حال، آنها به انرژی ثابتی نیاز دارند.

توصیه های مهم:

- پیش از اقدام به هرکاری اطراف و جوانب آن را به دقت بررسی کنید عجله به خرج ندهید ، فواید و مضرات آن را به طور جداگانه و به دقت از پیش چشم بگذرانید. شرایطی را که ممکن است ضامن موفقیت تان باشد به دقت در نظر بگیرید و پس از فراهم آوردن و آماده نمودن کلیه آنها، به کار اقدام کنید. در صورت تعقیب این رویه، اعتماد بیشتری به خود پیدا کرده در خود برای انجام کارهای موردنظر آمادگی بیشتری احساس می نمایید. شانس موفقیت و اعتمادتان را افزایش می دهید.
- تصمیم بگیرید که مصمم بمانید. یک تصمیم قوی و خاص باید طوری انجام شود که در هر چیزی مصمم تر شوید. این تصمیم، جهت گیری شما را مشخص می کند. این به شما نشان می دهد که چگونه حتی زمانی که با چالش هایی در مسیر خود مواجه می شوید، به جلو حرکت کنید. این تصمیم بسیار محکم است و به شما در زمان های سختی، انگیزه می دهد و شما را در دوران راحتی تان متمرکز نگه می دارد. به این ترتیب، آنچه که می خواهید را پیدا کنید و درمورد آن تصمیم بگیرید و به تصمیم خود پای بند باشید، مهم نیست که چه اتفاقی می افتد.
- هرگز در برابر ناله، شکایتها و انتقادات تسلیم نشوید. حرف های شما قدرت دارند، به خصوص بر خود شما. نالیدن از مشکلات همیشه احساس بدتری را به شما القا می کند، نه احساس بهتر! بنابراین اگر خطایی کردید، وقت خود را صرف شکایت و نالیدن نکنید. انرژی ذهنی تان را روی بهتر کردن شرایط بگذارید. اگر می خواهید تا ابد به نالیدن پردازید، دست آخر هیچ کاری برای بهبود وضعیت نخواهید کرد.
- نترسید. یکی از بزرگ ترین قاتلان تصمیم، ترس است. زمانی که شما مصمم هستید، در سطح بالایی عمل می کنید با این حال، ترس، از تداخل با این فرآیند جلوگیری می کند. به این ترتیب شما باید شجاع باشید و با ترس خود مواجه شوید تا بیشتر مصمم شوید.

- به جای تسلیم شدن به حل مشکلات پردازید. تغییر، آسایش را از انسان می‌گیرد؛ بنابراین بیشتر انسان‌ها در برخورد با موانع ترجیح می‌دهند که ترک میدان کنند و به دنبال بهانه‌ای برای حفظ شرایط موجود باشند. افراد با اراده قوی، موانع جاده را می‌بینند و به این فکر می‌کنند که چگونه از آن عبور کنند. با تمرین و ممارست هر کسی می‌تواند یک حل‌کننده‌ی خلاق مسئله باشد و این کار مطمئناً مفرح‌تر از عقب کشیدن و درجا زدن است.
- استرس خود را کنترل کنید. یکی از راه‌های داشتن اراده، مدیریت استرس است. اراده، قدرت عاطفی است؛ بنابراین، وقتی استرس داریم، احساسات منفی آزاد می‌شوند و عزم ما کاهش می‌یابد در نتیجه، ما قادر به انجام موثر در زمان نیستیم. بنابراین برای افزایش این منبع قدرت، باید استرس خود را طوری مدیریت کنیم که آن را کاهش دهیم.
- سعی کنید پس از بررسی کامل و اطمینان از نتیجه کار به آن اقدام نمایید و با به دست آوردن موفقیت به صورت یکی از افراد منتخب و محبوب محیط اطراف خود درآمده، نفوذ خود را روی دیگران افزایش دهید. هر یک از کارهای خود را به جا و به موقع انجام دهید.
- تغذیه خود را بهبود بخشید. ما همان چیزی هستیم که می‌خوریم. این امر در هر دو سطح جسمی و ذهنی صادق است. توصیه می‌شود که برنامه غذایی متعادل داشته باشید؛ شما می‌توانید با مصرف برخی میوه‌ها، سبزی‌ها، نشاسته و پروتئین به صورت روزانه به این هدف دست یابید. در حقیقت، خوردن غذای خوب، در بدن اندورفین آزاد می‌کند. این هورمون باعث حس خوب ما می‌شود. آنها به ما احساسات مثبتی می‌دهند که می‌تواند کمک کند اراده خود را توسعه دهیم. به این ترتیب، تغذیه خوب را حفظ کنید تا به موفقیت برسید.

- تمام حواس تان را متوجه کاری سازید که مصمم به انجام آن هستید. تمام نیرو و انرژی خود را در انجام آن به کار برید.
- از چیزهایی که مانع عملی شدن مقصود تان می گردد دوری کنید.
- از تحمل ناراحتی هایی که متضمن پیشرفت و توفیق آینده تان خواهد بود روگردان نباشید.
- در قبال اتفاقاتی که برخلاف میل شما پیش می آید عصبی نشوید.
- مسئولیت کامل را بر عهده بگیرید. افراد با اراده به طور کامل این جمله را قبول دارند که «من به تنهایی مسئول اقدامات، عادات و زندگی خود هستم.» مهم نیست که چطور بزرگ شده‌اید یا روزتان چگونه گذشته است. به جای دنبال مقصر گشتن، توجه خود را به اینکه چگونه می‌توانید موفق شوید و به این موفقیت از طریق تصمیمات و اقدامات سالم ادامه دهید، متمرکز کنید.
- غذاهای گیاهی مصرف کنید. افت و خیز بیش از حد قند خون، بر عملکرد مغز تأثیر منفی دارد. بر اساس مطالعات صورت گرفته، رژیم غذایی گیاهی می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد. رژیم گیاه‌خواری، تأثیر چشمگیری بر عملکرد مغز دارد، ولی افزایش مصرف گیاهان و غذاهای با غذاهایی که پس از مصرف به آرامی موجب تغییر قند خون می‌شوند می‌تواند به عملکرد مغز کمک کند.
- به طور مرتب ورزش کنید. فواید ورزش را دست کم نگیرید. ورزش کردن برای بدن ما خوب است. با این حال، آیا می‌دانستید که برای ذهن ما هم عالی است؟ بسیاری تصور می‌کنند ورزش تنها برای عضلات و استخوان‌ها مفید است. در حالی که ورزش علاوه بر فوایدی که برای جسم دارد، به عملکرد مغز نیز کمک می‌کند. تنها دو ماه پس از ورزش منظم، بخش‌هایی از مغز که در اراده نقش دارند بزرگ‌تر، قوی‌تر و هماهنگ‌تر می‌شوند. در نتیجه راحت‌تر می‌توانید به حواس‌پرتی‌ها نه بگویید و اهداف خود را با شور و اشتیاق بیشتری دنبال کنید. دیده شده است که ورزش کردن به طور منظم می

تواند ظرفیت ما را برای اراده و مصمم بودن افزایش دهد. این می تواند به ما کمک کند استرس را رها کنیم و به اهداف تناسب اندام مان برسیم. این مساله ما را تشویق می کند که با اراده خوب، به زندگی بیشتر دست پیدا کنیم.

- به رفتار و گفتار کسانی که دوست تان نمی دارند توجه نکنید.
- دیگران را منفی قضاوت نکنید. افراد با اراده قوی نگاهی عینی به موفقیت دیگران دارند، تلاش سرسختانه‌ی آنها را تحسین می کنند و از آن الهام می گیرند. به جای غبطه خوردن به دیگران به خاطر داشتن چیزهایی که خواسته‌ی ما نیز هستند، ما می توانیم انرژی خود را بر روی شناخت خواسته‌های خودمان در زندگی و راه‌های رسیدن به آنها معطوف کنیم و اراده‌ی خود را ارتقاء دهیم.
- به خودتان کمی استراحت بدهید تا نیروی اراده تان را حفظ کنید. نیروی اراده خیلی شبیه به یک ماهیچه است؛ باید به طور منظم ورزش کنید تا قوی تر شوید. با این حال، همیشه امکان استفاده از آن وجود دارد. حفظ نیروی اراده از طریق خویشتن داری و کنترل روی خود به مدت طولانی، عالی است. با این حال باید هرازگاهی به خود استراحت دهید. بنابراین برنامه استراحت به دنبال برتری شما خواهد بود.
- فواید ویتامین C را جدی بگیرید. ویتامین C در تقویت حافظه موثر است. این ویتامین در تمرکز ذهنی نقش به سزایی دارد. کمبود ویتامین C موجب بروز شکسته شدن دیواره های مویرگ ها، اختلالات تمرکز و ضعف روانی و افسردگی می شود. مصرف ویتامین C برای مغز، بسیار مهم است.
- منظم کار کنید و برای انجام کارهای تان طرح داشته باشید.
- با افکار منفی توسط ایده های مثبت مبارزه کنید. نیروی اراده ما اغلب با افکار منفی مختل می شود؛ هرگاه به روشی عالی عمل کنیم، یک فکر منفی از ناکجا ظاهر می شود و این نیرو را نابود می

کند. برای از بین بردن آن، هر بار که فکر منفی ظاهر می شود به یک چیز مثبت فکر کنید. این به شما کمک می کند افکار خود و در نهایت اعمال خود را کنترل کنید.

- کارهای مهمتر را اول انجام دهید. وقتی که صبحها پس از یک خواب کامل بیدار می شوید، عضله‌ی اراده‌تان حداکثر قدرت آن را دارد. با استفاده از خودکنترلی در طول روز، ذخیره‌ی خودکنترلی‌تان کاهش می‌یابد. بنابراین بهتر است کارهای مهمتر یا کارهایی را که انجام‌شان نیاز به اراده دارد، در ساعات ابتدایی صبح به انجام برسانید.

- زودرنج نباشید. حالت عصبی و اندوهناک خود را آشکار نسازید.

- تحت نفوذ دیگران قرار نگیرید.

- کارهایی را که قول داده اید نکنید، انجام ندهید و وعده انجام کاری را که خیال ندارید به انجام‌شان مبادرت کنید، ندهید به قول و قرارهای خود مطلقاً "پای بند باشید".

- بعضی کارها را به عادت تبدیل کنید. بعضی کارها باید در زندگی تبدیل به عادت‌تان شود و دیگر برای انجام آنها اراده‌تان را صرف نکنید. به عنوان مثال مسواک زدن، امری است که باید تبدیل به عادت‌تان شود و بدون فکر کردن آن را انجام دهید. با این روش می‌توانید اراده‌تان را برای کارهای دیگری ذخیره کنید. در این راه فقط کافی است کاری را به طور منظم انجام دهید تا تبدیل به عادت زندگی‌تان شود.

- از مشکلات نهراسید، در برابر سختی‌ها به زانو در نیایید! در نظر بگیرید که کارهای مشکل در خور مردان با اراده و قوی است و نیز به خاطر بیاورید که فقط مردم بی اراده از مقابل مشکلات می‌گریزند و دست از تنبلی خود بر نمی‌دارند. برای خود بی‌جهت مسئله و مشکل نتراشید. وقتی هم که با مشکلی مواجه می‌شوید تا از میان برداشتن کامل آن، از پا نشینید و هرگز از آن نهراسید.

- پیش مردم از وضع خود، شکایت نکنید. از این که از زندگی خود راضی نیستید، با کسی سخن نگویند.

- کاری را که خود به تنهایی قادر به انجام آن هستید شخصا" انجام دهید. برای انجام این کار در انتظار دیگران نباشید. اصولا کمک آنان را نپذیرید.
- تمرین اراده را امتحان نمایید. یک روش برای تمرین اراده، تغییر در عادت حرف زدن است. تلاش کنید تا به جای خلاصه کردن جملات یا عبارات، جملات را کامل ادا کنید. یا تلاش کنید در حرف‌های خود از کلمات زشت استفاده نکنید. با ایجاد چالش‌هایی از این دست، می‌توانید کم‌کم اراده‌تان را تقویت کنید.
- استقلال تان را در مورد اعمال و افکار خود حفظ کنید. اجازه ندهید دیگران در کاری که فقط به شما مربوط است دخالت کنند. در انتظار توجه زیاده از حد دیگران نباشید، وگرنه، به ناچار تن به تسلط آنها می‌دهید و نمی‌توانید کارهای تان را طبق نظر خود آن طوری که دلخواه تان است انجام دهید.
- زندگی روزانه خود را به تناسب وقتی که دارید قسمت کنید و این تقسیم را به هم نزنید. ساعاتی را که برای کار اختصاص داده اید فعالیت کنید و زمانی را که برای استراحت در نظر گرفته اید به استراحت بپردازید. موقعی که باید بخوابید به رختخواب بروید.
- سحرگاه که از جا برمی‌خیزید. سعی کنید از همان دقیقه اول خوشحال و با نشاط باشید. از همان اول صبح بخود بگویید که امروز، روز خوشی در پیش خواهید داشت.
- با اطرافیان خود با شادی و خوش رویی مقابله کنید و به خاطر داشته باشید که زندگی روزانه را به همان نحوی که آغاز می‌نمایید به پایان خواهید رساند.
- محیط اطراف تان را تغییر دهید. اگر چیزی به طور مداوم شما را وسوسه کند، باعث تضعیف اراده‌تان خواهد شد. به عنوان مثال اگر می‌خواهید از خوردن هله هوله اجتناب کنید، بهتر است این غذاها را جلوی چشم تان نگذارید. زیرا دیدن اینها و مقاومت برای نخوردن شان، اراده‌تان را ضعیف می‌کند.

- خوددلسوزی را تمرین کنید. بر اساس یک مطالعه، کسانی که به جای خودانتقادی شدید، خوددلسوزی می‌کنند، اراده‌ی بیشتری برای پیشرفت و یادگرفتن از اشتباه‌ها، خطاها و ضعف‌های خود نشان می‌دهند. دفعه‌ی بعدی که در چالش اراده شکست خوردید، فراموش نکنید که شما هم انسان هستید. با خودتان مهربان باشید و به خودتان سخت نگیرید.
- در ساعاتی که برای مطالعه اختصاص داده اید سعی کنید سرگذشت زندگی اشخاص مهم و نیرومندی را که مشهور به داشتن اراده نیرومند بوده و کارهای مهمی انجام داده اند بخوانید. این کار را همیشه و در کلیه دوره های زندگی تان انجام دهید. به خصوص این کار را همیشه و در کلیه دوره های زندگی خود رعایت نمایید، به خصوص بچه های خود را به خواندن این قبیل سرگذشت های آموزنده ترغیب کنید.
- در صورتی که ضرورت ایجاب نکند تند و با عجله راه نروید.
- فیلم‌ها و نمایش‌هایی که از روی سرگذشت مردان بزرگ تهیه شده و نمایشگر قدرت اندیشه و نیروی اراده آنها است، ببینید.
- در سخن گفتن عجله به خرج ندهید.
- در تمام دوران زندگی، در کلیه رفتار و گفتار، در افکار و اندیشه‌ها و به طور کلی در تمام مراحل و مناسبت‌های خود با دیگران، صبور و بردبار باشید و به خاطر داشته باشید که بزرگ‌ترین و نیرومندترین عامل یک اراده قوی، همان صبر و بردباری است و فراموش نکنید که در جایی که اثر از شکیبایی نیست صحبت از اراده به میان آوردن عملی بی‌جا و بی‌مورد است.
- در انجام هر کاری به اندازه کافی استقامت به خرج دهید.
- بیشتر مراقب ولع خودکار یا تنبلی تان باشید. وقتی به نقطه‌ای رسیدید که اشتیاق شدید است، نفس عمیق بکشید و هدف خود را تأیید کنید. هدف خود را به عنوان یک چالش و مسئولیت خود بدانید، نه

ولع خود را ببینید. یک کارت تأیید مثبت بسازید تا هدف شما را یادآوری کند. آن را در جایی قرار دهید که اغلب می‌توانید ببینید (اگر هدف کاهش وزن است غذای سالم به من کمک می‌کند تا وزن کم کنم) خود را همان طور که می‌خواهید ببینید، آن را احساس کنید و باشید.

- با عجله غذا نخورید.
- به نیروی اندیشه خود اعتماد کنید و خیال نکنید که دیگران می‌توانند بهتر از شما فکر کنند، بهتر از شما بیندیشند. با تصور این که دیگران بهتر از شما می‌اندیشند نیروی اندیشه خود را به میزان زیادی از دست خواهید داد و در چنین صورت به میزان عدم کفایت نیروی اندیشه خود امکان برخورداری شدن از یک اراده محکم و امکان تقویت آن را از دست خواهید داد.
- خوب بخوابید. شب در سر ساعت معین بخوابید و صبح به موقع از جا برخیزید. افراد کم خواب بیشتر در معرض تکانه‌ها قرار می‌گیرند، تمرکز کمتری دارند و گزینه‌های سوال برانگیز یا پرخطر دیگری را انتخاب می‌کنند. کمبود خواب از دو طریق اصلی بر کنترل خود و قدرت اراده تأثیر می‌گذارد. هم می‌تواند ظرفیت شما را برای استفاده از اراده کاهش دهد و هم می‌تواند انرژی مورد نیاز برای اراده را کاهش دهد. وقتی خواب کافی نداریم، قشر قبل از پیشانی (بخشی از مغز شما که برای اعمال اراده استفاده می‌کنید)
- ثبات و پشتکار تان را در انجام کارها حفظ نمایید. وقتی که به کاری اقدام می‌کنید، آرزویی را که خیال برآوردن آن را دارید تا پایان کار به خاطر داشته باشید. سعی کنید هر کاری را با همان علاقه‌ای که آغاز کرده‌اید به انجام برسانید.

- هرگز در زمره کسانی که کاری را شروع کرده و پیش از اتمام آن به کار دیگری می پردازند نباشید. کاری را که شروع کرده و پیش از اتمام آن به کار دیگری می پردازند نباشید. کاری را که شروع کرده اید به انجام برسانید و پیش از انجام موفقیت آمیز آن دلسرد نشوید و دست از آن نشویید.
- نیروی اعتمادی را که در آغاز کار احساس می کنید تا آخر حفظ نمایید و هرگز فراموش نکنید که مردان مشهور زیادی کارهای بزرگ را فقط در سایه استقامت و پشتکار توانسته اند به پایان برسانند.
- خونسرد باشید. عنصر دیگر نیروی اراده، خونسردی است. چنانچه واقعاً میل دارید دارای اراده قوی باشید سعی کنید خونسرد بوده بتوانید خونسردی خود را حفظ نمائید. سعی کنید در تمام دقائق زندگی به خصوص در مواردی که عصبی و ناراحت هستید خونسرد باشید. به خاطر داشته باشید که هیجان های تان موقتی است و اعصاب تان به زودی آرام خواهند شد. در مواقع تهییج و عصبانیت واکنش نشان ندهید و حالت عصبی و تهییج شده به خود نگیرید.
- با افکار خود مبارزه نکنید آیا هرگز سعی می کنید هرچه بیشتر به ذهن خطور کنید با یک فکر مبارزه کنید؟ این فرآیند فکری بازگشتی کنایه آمیز نام دارد. دفعه بعد که این اتفاق افتاد، به جای سرکوب این افکار، آنها را کاوش کنید. درست مانند احساسات، به دلیل وجود این افکار لزوماً به معنای واقعی بودن آنها نیست. اگر یک فکر یا اشتیاق منفی به ذهن شما خطور کرد، با خود فکر کنید: "اوه، دوباره این اتفاق می افتد. افکار به طور تصادفی در ذهن ما می آیند و می روند و فقط فکر کردن این واقعیت را ایجاد نمی کند."
- از مصرف ماهی در برنامه غذایی تان غافل نشوید. افرادی که به مقدار زیادی ماهی مصرف می کنند، کمتر در معرض ابتلا به فشارهای عصبی، از دست دادن تمرکز و کم حافظه شدن قرار دارند.

- افکار خود را کنترل کنید و شروع به اقدام کنید. افزایش قدرت اراده و تقویت بهره‌وری به کنترل فعالیت‌ها و اندیشه‌های تان نیاز دارد؛ علاوه بر این شما باید به اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود متعهد باشید و از زیر انجام آن‌ها شانه خالی نکنید. بنابراین اولین کاری که باید انجام دهید این است که از تصمیم گرفتن کارهای بی‌برنامه و بدون تفکر لازم، اجتناب کنید.
- خوردن میوه و سبزی را هرگز فراموش نکنید. بهترین میوه‌ها و سبزی‌هایی که مغز را مصون نگه می‌دارند عبارتند از: آلو بخارا، انگور قرمز، پرتقال، توت فرنگی، گیلاس، کیوی، موز، گریپ فروت، سیب، زردآلو، هلو، گلابی، خیار، هندوانه، خربزه، طالبی، کاهو، بادمجان، کدو، ذرت، پیاز، فلفل قرمز، کشمش، سیر، زغال لخته، اسفناج خام، جوانه یونجه، جوانه گندم.
- حافظه تان را فعال نگه دارید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۳- زندگی سالم با تغذیه مناسب، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- ۴- عادات غذایی سالم، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال اول، شماره دوم، خرداد ۱۳۸۲، صص ۲۰-۲۱

5-How to increase your willpower? Just 10 Simple but Powerful Tricks, Melissa Dinwiddie, Lifestack, 2020, (www.lifehack.org)

6-Increase your willpower, Achieve Your Goals, Jeff Ger, 2021, (<https://www.linkedin.com>)

7-10 Secrets of people with extraordinary willpower, Katie Morton, Huffpost, 2014, (www.huffpost.com)

8- Seven Tips To Increase Your Willpower, Premier Health ,2021, (<https://www.premierhealth.com/>)

9-4 Tips to increase your willpower, Josh, Dmanna, 2018, (<https://www.dmanna.com>)

10-Rebeccateays: Understanding your brain, Msborn publishing, 1996

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com