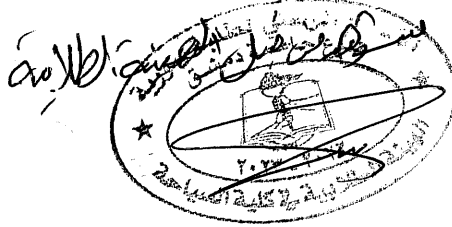


الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

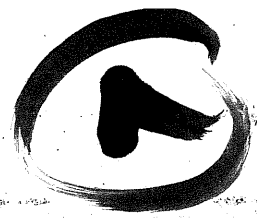
مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)



المحاضرة الثامنة

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم



ثالثاً : ضعف الإرادة

من أكثر عيوب الشخصية التي تجعل الانسان يتعرض للفشل دائما ضعف الإرادة وصاحب هذا العيب يريد أن ينجح ويريد أن يتغير ..ولكن لا يستطيع وهذه الإرادة لا تختلف من شخص الى آخر. فمثلا: طه حسين ، بريل ، وذاك الشخص الذي تاه في الصحراء وظل عشرة أيام كاملة دون غذاء أو ماء يزحف على بطنه حتى شاهده إحدى المروحيات فالتقطته. كانوا جميعا يتمتعون بإرادة قوية والإرادة التي يجب أن يقويها الانسان ويتغلب على هذا العيب من عيوب الشخصية ليست القوة التي تعمل تحت الحاح ظروف معينة وإنما هي قوة دائبة للعمل تمكن صاحبها من مواصلة طريقه في الحياة يوما بعد يوم لتحقيق أهدافه المنشودة التي يرغبها

ولن يستطيع شخص ضعيف الإرادة أن يصلح عيوب شخصيته بل عليه أن يقوي إرادته أولا كي يكون قادرا على إصلاح عيوب شخصيته والإرادة التي يمكن اعتبارها القوة السيكولوجية التي تخلق العمل ويمكن القول ان الإرادة هي القدرة على التغلب على العقبات التي تواجهنا في طريق تحقيق أهدافنا وتنمية الإرادة يكون بالتمارين والتدريب ولتقوية الإرادة لا بد من تغيير العادات ، والعادة هي كل عمل يتكرر بغير تدخل من جانب الإرادة والتخلي عن العادة ليس بالأمر السهل ، ويتطلب جهداً شاقاً في أول الأمر ، ومتى بدأت ولديك إرادة قوية فإنك بلا شك ستغير عاداتك وإذا نجحت في تغيير عاداتك فستنجح حتماً في إصلاح عيوب شخصيتك والشيء الذي يحتاج إلى مجهود كبير وإرادة قوية هو أن تستبدل عاداتك السلبية بأخرى إيجابية مثال : الاستيقاظ مبكراً، استبدال الاستيقاظ المتأخر بالاستيقاظ المبكر ، عادة شرب السجائر قبل الإفطار استبدالها بشرب كوب عصير

قواعد لتنمية قوة الإرادة:

- 1- أن تعرف وتعني نواحي القوة والضعف في نفسك
- 2- أن تعتنى بصحتك
- 3- ابدأ بصنع الأشياء الهينة الميسورة في أول الأمر أي ابدأ بالأمور السهلة في البداية
- 4- أن تنمي قدرتك على الحسم (بالقرار والالتزام والإصرار)
- 5- أن تتوخى الوصول الى قراراتك بوحى نفسك وبغير توجيه خارجي
- 6- أن تأخذ على نفسك كلمة شرف وتنجز أعمالاً معينة
- 7- أن تضع نصب عينيك أهدافاً محددة واضحة المعالم



- 8- أن تراجع تقدمك أول بأول وكافئ نفسك مع كل تقدم
- 9- أن تسعى الى خلق المنافسة
- 10- أن تبدأ بتدريب إرادتك في ميادين العمل التي تمتعك أولاً
- 11- أن تختلي بنفسك بعض الوقت كل يوم كي تتأمل مدى تقدمك

الإرادة القوية وكيفية الحصول عليها

كل إنسان ناجح يتميز بامتلاكه الإرادة القوية النابعة من الذات؛ فالإرادة القوية هي التي تساعد الفرد على الوصول إلى مبتغاه، وتحقيق الأهداف التي يطمح إليها، كما تُساعد الفرد على التخلص من العقبات والمشكلات التي تواجهه في طريق النجاح، وهي الأداة التي يعبر بها الفرد مُستسهلاً العقبات والتحديات؛ للوصول إلى الأهداف التي يسعى إليها، والإرادة القوية ما هي إلا مجموعة من الدوافع والأفكار والرغبات والانفعالات التي تصدر عن الفرد، وهي التي تربط القوة الداخلية لديه بالقوى الخارجية التي يمتلكها، وتؤثر وتتأثر بضغوط الحياة من حوله.

تعريف الإرادة

الإرادة هي إصرار الفرد على القيام بفعل معين؛ للوصول إلى هدف أو نتيجة منشودة، مُتخطياً بذلك العوائق والمشكلات التي ستواجهه، أما قوة الإرادة

فهي عبارة عن الرغبة الشديدة في تحقيق الأهداف المنشودة، والوصول إلى المرغوب، وذلك بالعمل والمثابرة، وتسهيل الصعاب والعقبات وتذليلها؛ من أجل بلوغ الهدف المرجو، وذلك بفهم طاقات الفرد الكامنة في النفس الداخلية، وما يُواجه الفرد في البيئة المحيطة به في العالم الخارجي.

كيفية تقوية الإرادة

قوة الإرادة هي الدافع الذي يُساعد الشخص للوصول إلى هدفه المنشود مستسهلاً الصعاب، ومن أهم الأمور التي تساعد على تقوية الإرادة ما يأتي:

- 1- التوكل على الله من شأنه أن يُقوي إرادة الفرد؛ وذلك لأنه يُغذي الطاقة الروحية لديه. الإيمان بالقضاء والقدر؛ فالأشخاص الذين يؤمنون بالقضاء والقدر، يمتلكون قوة الإرادة أكثر من غيرهم، ولهذا سيواجهون المواقف بشكل أفضل

2- ترك لوم النفس، فأصحاب الإرادة القويّة يُحسنون التصرف في المواقف بشكل أفضل، فهم لا يلومون أنفسهم على ما حدث، أو بسبب ما فعلوا، أو ما كان يجب أن يفعلوا .

3- الفهم الصحيح للذات؛ إذ على كل فرد يريد أن يقوي إرادته، أن يفهم ذاته فهماً صحيحاً، ويكون ذلك بإطلاق الصفات الداخليّة الإيجابية، والتخلص من الصفات السيئة .

4- وضع الأهداف المناسبة لقدرات الفرد وإمكانيّاته؛ فعند تحديد الأهداف تجب مراعاة ما إذا كانت الأهداف قابلةً للتطبيق، وتتوافق مع قدرات الشخص؛ حتّى لا يُصاب الفرد باليأس إذا كان الهدف صعب المنال، أو من المستحيل تحقيقه .

5- تغذية الطاقة العاطفيّة لدى الفرد، وتوطيد العلاقة مع الأسرة والأصدقاء .
الضمير اليقظ هو الذي يتحكم بسلوكيات الفرد، وهو الذي يُسيّره في الطريق الصحيح، ويؤدّي إلى طريق النجاح، ممّا يزيد طاقة الفرد الإيجابية، وقوة إرادته

6- صُحبة ذوي الإرادة القويّة، وذوي النجاحات والإنجازات العظيمة الذين نجحوا في تحقيق أهدافهم، له دور كبير في زيادة مستوى الإرادة لدى الفرد. الابتعاد عن التسويف، والمواظبة على القيام بالأعمال والواجبات المطلوبة في وقتها

7- تعزيز الثقة بالنفس، وتشجيعها على القيام بالأعمال المطلوبة. التغلب على الإحباط والخمول، وذلك بتذكّر الفرد لنجاحاته وإنجازاته السابقة.
التغلب على ضعف الإرادة؛ عن طريق التحلي بالشجاعة الكافية لتذليل الصعوبات، واحتواء المواقف لصالح الفرد

تمارين لتقوية الإرادة

كما تزيد قوة عضلات الجسم عند المداومة على التمارين الرياضيّة، كذلك الإرادة، حيث تشبه إلى حد كبير عضلات الجسم من حيث حاجتها إلى تمارين تزيدها قوةً، وفيما يأتي عدّة تمارين من شأنها تعزيز قوة الإرادة:

1- التأمّل؛ وهو من أفضل التمارين لتقوية الإرادة، حيث يساعد الدماغ ويزيد قدرته على التفكير والتركيز، ممّا يعزز قدرة الفرد على مقاومة المُغريات، والتأمّل لعشر دقائق فقط يومياً لمدة يومين إلى ثلاثة أيام من شأنه أن يزيد

قدرة التركيز لدى الفرد، ويساعد على تجديد طاقة الإرادة لديه . والتأمل يكون
بقدره الخالق لكل ما حولك وحسن تدبيره وتسييره

تأمل نفسك وقدراتك ماهي مزاياك ومواهبك ، محاسنك ومساوئك ، مواطن القوة
لديك ومواطن الضعف وقدرتك على تحويل هذا الضعف الى قوة

2- محاولة الفرد تحسين مكانته الاجتماعية؛ سواءً كان ذلك على مستوى العمل أو
الأسرة، هذا من شأنه زيادة الثقة بالنفس لديه، مما يؤدي إلى زيادة قوة
إرادته .

3- استخدام اليد المعاكسة؛ حيث يقوم مبدأ هذا التمرين على استخدام الفرد لليد
التي لم يعتد استخدامها، مثلاً اليد اليسرى، حيث يكون دماغ الإنسان مُبرمجاً
على اليد اليمنى في أغلب الأمور، وهنا يكون استخدام اليد اليسرى صعباً
بعض الشيء، لكن عند استخدام اليد المُعاكسة لمدة ساعة يومياً هذا سيساعد
الفرد على زيادة قوة إرادته .

4- تغيير الفرد لطريقته في استخدام الكلمات المُعتاد عليها أثناء الكلام، وتكمن
قوة الإرادة هنا في تحدي الفرد لطبيعته التي اعتاد عليها منذ الصغر في
استخدام المُصطلحات، مثل: القسم، أو قول (سأحاول) بدلاً من قول (لا
أستطيع)

5- تحديد مواعيد لأعمال تم تأجيلها والالتزام بها، حيث يحدد الفرد بعض
الأعمال التي أجلها مع إلزام نفسه بإنجازها في وقت معين، هذا من شأنه تعليم
النفس الانضباط بالوقت المحدد، وتحسين مستوى الإرادة عند إنجاز الأعمال
في الوقت المطلوب .

6- وضع خطة للإنفاق والالتزام بها، حيث يجب على الفرد أن يضبط مشترياته
ويتتبع مصروفاته، مما يساعد الفرد على زيادة قوة إرادته وقدرته على
مقاومة الإغراءات .

7- الابتعاد عن الأفعال والسلوكيات التلقائية التي يقوم بها الفرد دون تفكير،
ويكون ذلك بالتدرب على التفكير والتأني قبل اتخاذ القرارات، مما يحسن قدرة
الفرد على التركيز، وبهذا يتخذ قرارات صحيحة ويتحسن أداؤه، مما سينعكس
إيجاباً على مستوى قوة الإرادة لدى الفرد

