

قوة الإرادة مفتاح النجاح



بقلم:
د. محمود أبو العزائم
رئيس التحرير

لك استطاع أن يحقق ذاته وينجح في مجال معين. يمكن أن يكون هذا الشخص قريباً منك أو شخصاً لا تربطك به أي علاقة. حاول أن تعرف طريقته في العمل وكيف استطاع التغلب على الظروف الصعبة. استحضِر عند قراءة سيرتهم المثابرة والتصميم الذي رافقهم طوال رحلتهم في الحياة.

(٦) المشاركة مع الآخرين: حيث يزداد نشاط الإنسان عندما يخبر المقربين منه أنه بدأ عملاً ما. هم بالتأكيد سيَشجعونه بين فترة وأخرى وأقل طرق التشجيع هو أن يسألوه إلى أي مرحلة وصل في المشروع؟ (٧) الواقعية: احذر أن تضع لنفسك أهدافاً مستحيلة التحقيق أو خارج نطاق طاقتك.

وأخيراً فإن تقدم الأمم لا يكون إلا بتقدم أفرادها، ولن يكون هناك تقدم ما لم تصاحب ذلك إرادة صلبة تتكسر عليها أحداث الليل والنهار والمشكلات اليومية التي تعوق الطموحات الكبيرة والبعيدة. ومن الأمور المهمة أن يسعى الإنسان في حياته اليومية إلى الأمور التي تصله بالهدف المنشود وفق تناسق وتناغم بين متطلبات الروح والجسد حتى تكون الإرادة مشبعة بالمعاني النفسية والمادية، وهذا الذي يجعلها بعد الله تدوم بنفس طويل لا يعوقها أي عارض نفسي.

وفى النهاية نكرر أنه لا يوجد ما يُسمى بضعف وانعدام الإرادة؛ ولكن يوجد ما يمكن أن نسميه «إرادة سلبية» أو «إرادة إيجابية». رزقنا الله وإياكم السعادة في الدنيا والآخرة وحقق لنا ولكم أطيب الأمنيات.

شيثاً سلبياً في حياتنا. والإرادة تبعث على التحرك والعمل حيث تكون هي الشرارة الأولى بعد وجود الفكرة الأساسية.

أسباب تؤدي إلى ضعف الإرادة:

(١) طبيعة الشخصية: أي أن الشخص ملول بطبعه أو ضعيف الإرادة. ويظهر ذلك في الشخصية الاعتمادية وغيرها من أنواع الشخصيات المرضية.

(٢) الاكتئاب: وبالذات المزمن والكثير من الاضطرابات النفسية الأخرى مثل الذهان أو الصرع.

(٣) الأمراض الجسدية: وهي كثيرة جداً ويتبع ذلك أيضاً تعاطي أدوية تعالج هذه الأمراض حيث يكون فقد الإرادة والتعب والملل جزءاً من الأعراض الجانبية أو ناتجاً عنها بشكل ثانوي.

(٤) تعاطي المخدرات: وهي سبب مهم وشائع وأحياناً يكون التعاطي نتيجة الاحباط المتولد بسبب الشعور بأننا لا نملك إرادة. أي أن الأمر يشبه الحلقة المفرغة!

(٥) الإرهاق والتعب والحياة الخاملة وعدم ممارسة الرياضة.

طرق تقوية الإرادة:

(١) مباشرة التنفيذ: الكثير من الناس لا يدرك أنه ليس كسولاً وليس ضعيف الإرادة في الحقيقة ولكن ينقصه الشجاعة حيث يكون متخوفاً أكثر منه كسولاً أو ضعيف الإرادة. والخوف ينقسم إلى أكثر من سبب: هناك خوف من الشيء الذي يعزم عليه وهناك خوف من عدم القدرة على الاستمرار وهناك خوف من عدم النجاح....ولذلك يحجم عن القيام بالشيء من الأساس.

(٢) الكتابة: التفكير فقط في هدف ما أحياناً لا يجدي بنفس القدر كما لو رأيناه مكتوباً على الورق. ولذلك قد تجدي كتابة الهدف النهائي سواء بشكل عادي أو بوضع لوحة في الغرفة أو أي مكان بارز في المنزل. (٣) التخطيط السليم: وذلك بمعرفة كل ما يحيط بالشيء المراد فعله. هذا يتضمن التثقيف والقراءة عن الشيء المطلوب وتغطية كافة جوانبه. ووضع الأهداف وتوقع المعوقات....إلخ.

(٤) استحضار العيوب الشخصية ونقاط الضعف: مجرد التفكير فيها أو نقاشها مع الآخرين قد يفيد في تغييرها تماماً أو التقليل منها على الأقل. اطلب من الآخرين أن يعرضوا عليك ما يلاحظونه عليك وتقبل نقدهم برحابة صدر.

(٥) المثل الأعلى: ضع في ذهنك مثلاً أعلى

جلست مع أحد الزملاء على هامش مؤتمر علمي نتجاذب أطراف الحديث عن ذكريات الحياة وسنوات الصداقة الممتدة على مدى ٤٠ عاماً وعن عمله وأحواله الأسرية فوجدته محبطاً مما آل إليه أحوال الشباب في الجيل الحالي وإن أبنه الوحيد لم يستطع حتى الآن أن يتم دراسته الجامعية

وعندما استفسرت منه عن مشكلة الابن قال لي إنه يعاني من ضعف الإرادة وعدم القدرة على الاستمرار في أي عمل مما أدى إلى أنه لا يكمل أي دراسة وتنتقل خلال العشر سنوات الماضية في ٥ كليات جامعية

تساءلت هل يعاني ابنك من أي مرض نفسي يعيقه عن الدراسة وهل سبق له العرض على أي طبيب نفسي؟

■ رد باستكثار...ابني يتمتع بكامل قواه العقلية ولا يحتاج أي عرض على الأطباء النفسيين وكل ما يعاني منه هو ضعف الإرادة أو ربما يكون قد أصابته عين أو حسد وقد عرضته على أكثر من شيخ ولكن دون جدوى ■ طلبت منه أن يعطيني فرصة لكي أمد له يد العون للمساعدة في تقييم حالة الابن، فربما يكون لديه بعض المشاكل النفسية التي من الممكن أن تسبب له عدم القدرة على مواصلة أي عمل وإن هناك بعض الأمراض النفسية التي تسبب عدم القدرة على التركيز وأحياناً تؤدي إلى ضعف الإرادة

■ تسأل باندھاش: هل ضعف الإرادة مرض نفسي أم قلة عزيمة وإيمان؟

■ قلت له دعنا أولاً نحلل معنى الإرادة...كلنا نحلم بتحقيق ذواتنا والوصول لأهداف معينة في الحياة. ولكننا باستمرار نعيق أنفسنا بأنفسنا حينما نقول ونكرر جملة تقتل طموحنا وهي: ليس لدي إرادة!. ودائماً ما نقول ذلك دون أن نعرف ما هي الإرادة ودون أن نبحت عن أسباب ضعفها وطرق تقويتها. وهذا النوع من التفكير قد يكون هو القاتل الخفي والحقيقي لطموحنا والمحطم لأماننا. الكثير من الناس يسأل عن الإرادة وطرق تقويتها. وهذه الأسئلة غالباً ما يكون منبعها هو الفشل في شيء ما نريد تحقيقه ولكنها دليل على وجود طموح قوي أو دافع للحياة لا يزال يعطينا الأمل. نستنتج من ذلك أن السؤال عن الإرادة شيء طيب ومطلوب وعلامة صحية في حياة الإنسان.

إن الإرادة ببساطة مشتقة من كلمة (أريد) وهي قوة كامنة في داخلنا مصدرها الرغبة في التغيير للأفضل وتحقيق شيء ما نطمح فيه أو نزيل