



تحکیم اراده

کلیدواژه: اراده، نگاه به نامحرم.

پرسش: راهی را برای تحکیم اراده ارائه کنید و بگویید چه کنم که نگاه به نامحرم را در خود کنترل کنم؟

پاسخ: برخی راه‌های تحکیم و تقویت اراده عبارت‌اند از: پرهیز از سرزنش افراطی خویش، صبر بر مصیبت‌ها و ناگواری‌ها، انجام فرامین الهی، اسوه قرار دادن شخصیت‌های ایدال، پذیرش مسئولیت به میزان توان، پرهیز از عوامل تضعیف‌کننده اراده و مراقبت ویژه از چشم و گوش. در فرهنگ دینی، برای این دو عضو حساس از اندام انسان (چشم و گوش) وظایفی برشمرده شده و برای آن‌ها محدودیت‌هایی مطرح شده است. انسان این اجازه را ندارد که به هر آهنگی گوش فرا دهد، به هر شخصی نگاه کند و از هر چیز **زیایی** بدون مراعات ضوابط شرعی لذت ببرد. پیش‌آهنگ آلوده شدن انسان به لذت‌های حرام، چشم اوست و عدم کنترل آن پی‌آمدهای ناگواری خواهد داشت. پس آنچه در **اسلام** به عنوان **حرام** یاد شده، نگاه است نه دیدن، و تفاوت این دو، مشابه فرق شنیدن و گوش دادن است.

فهرست مندرجات

- ۱ - مقدمه
- ۲ - راهکارهای تقویت اراده
 - ۲.۱ - پرهیز از سرزنش افراطی خویش
 - ۲.۲ - صبر بر مصیبت‌ها و ناگواری‌ها
 - ۲.۳ - انجام فرامین الهی (عبادات)
 - ۲.۳.۱ - سفارش لقمان به فرزندش
 - ۲.۴ - اسوه قرار دادن شخصیت‌های ایدال
 - ۲.۵ - پذیرش مسئولیت به میزان توان
 - ۲.۶ - پرهیز از عوامل تضعیف‌کننده اراده
 - ۲.۷ - مراقبت ویژه از چشم و گوش
 - ۲.۷.۱ - کنترل نگاه
 - ۲.۷.۲ - رسیدن به مقام‌های عالی
 - ۲.۷.۳ - حدیثی از رسول خدا
 - ۲.۷.۴ - حدیثی دیگر

۳ - معرفی منابع

۴ - پانویس

۵ - منبع

مقدمه

با توجه به مراجعات مشاوره‌ای و پرسش‌هایی که می‌شود، به سهولت می‌توان دریافت که افراد فراوانی در فرازونشیب زندگی، از ضعف اراده خود نگران‌اند و به دنبال راهکارهای مناسبی برای درمان آن هستند. بی‌تردید اصل توجه به مشکل نیمی از درمان بوده و می‌تواند درمان را سرعت بخشد. پس از توجه به مشکل، با به کار بردن نکات روان‌شناختی و رهنمودهای دینی می‌توان آن را درمان نمود یا به حداقل رساند.

راهکارهای تقویت اراده

در پاسخ به سؤال فوق توجه شما را به نکات زیر جلب می‌کنم:

← پرهیز از سرزنش افراطی خویش

هیچ انسانی بی‌بهره از **اراده** به عنوان موهبتی الهی نیست و از سوی دیگر **ضعف اراده** یا بی‌ارادگی مشکل عمومی و تقریباً فراگیر بین انسان‌هاست؛ اما مهم این است که بسیاری از مردم یا به این مشکل توجه ندارند یا درصدد درمان و معالجه آن برنمی‌آیند. بنابراین اگر

می‌بینید در اقدام به کار یا به سرانجام رساندن آن ضعف دارید، به سرزنش افراطی خویش رو نیاورید؛ زیرا توجه به مشکل و پی بردن به آن، نیمی از درمان است و ارسال این نامه نشانه وجود اراده در شما می‌باشد و نیازمند تقویت می‌باشد.

← صبر بر مصیبت‌ها و ناگواری‌ها

صبر عامل قوت اراده است: «**فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ**».

[۱] [احقاف/سوره ۴۶، آیه ۲۵.](#)

در بسیاری از موارد با توجه به زندگی اجتماعی انسان و گزینش این نوع زندگی با فرازونشیب‌های فراوانی همراه است که چاره‌ای جز کنار آمدن با مشکل و تلاش در حل آن نیست؛ هرچند افراد به دلیل تفاوت‌هایی که دارند، به یک شکل نمی‌توانند این فرازونشیب را پشت سر بگذارند؛ زیرا رودررو شدن با مشکل و تلاش در حل آن به اراده پویا نیازمند است و همه برخوردار از اراده‌ای یکسان نیستند، اما تجربه نمودن صبر و بردباری در برابر مشکلات می‌تواند به **تقویت اراده** افراد منجر شود؛ به عنوان مثال چشم پوشیدن و دوری کردن از نگاه به نامحرم شاید برای یک نوجوان و جوان مشکل باشد و نیاز درونی‌اش او را به سوی نگاه کردن بکشاند؛ اما تحمل سرکوبی این خواسته و صبر کردن زمینه **رشد** اراده را فراهم می‌سازد.

← انجام فرامین الهی (عبادات)

هر یک از **عبادات** و مناسک شرعی علاوه بر آن‌که خودش دارای صورت اخروی و ملکوتی است، اثری در نفس بر جای می‌گذارد و به تدریج به تقویت اراده می‌انجامد و قدرت نفس بیش‌تر می‌شود. **حضرت امام خمینی** (رحمة‌الله‌علیه) عبادت سخت را از موجبات تقویت اراده دانسته‌اند: «یکی از **فضائل** و اسرار عبادت شاقه و پرزحمت آن است که این مقصد از آن‌ها بیش‌تر انجام گیرد و **انسان** به واسطه آن‌ها دارای **عزم** می‌شود و بر طینت غالب می‌آید و بر **ملک** چیره می‌شود و اگر اراده، تام و تمام باشد و عزم، قوی و محکم گردد، مثل ملک بدن و قوای ظاهره و باطنه آن مثل ملائکه الله شود که عصیان خدا نکند».

[۲] [خمینی، روح‌الله، چهل حدیث، ص ۱۰۷، تهران، نشر رجاء.](#)

بنابراین روی آوردن به عبادات و پایبندی به دستورات خداوند در تقویت اراده مؤثر است. همان‌گونه که در **کلام الهی اقامه نماز و امر به معروف و نهی از منکر** نشانه عزم و اراده دانسته شده است.

← سفارش لقمان به فرزندش

در وصایای حضرت **لقمان** به فرزندش می‌خوانیم: «پسرم **نماز** را بر یادار و امر به معروف و نهی از منکر کن، و بر آسیبی که بر تو وارد آمده است، شکبیا

[۳] [لقمان/سوره ۳۱، آیه ۱۷.](#)

به دیگر سخن، صبر را پیشه کردن و **تقوا** را در زندگی سرلوحه خود قرار دادن، می‌تواند به تقویت و بارور شدن اراده بینجامد. («**وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ**»).

[۴] [الاعمران/سوره ۲، آیه ۱۸۶.](#)

← اسوه قرار دادن شخصیت‌های ایدال

اسوه قرار دادن افراد و شخصیت‌های ایدال، و دست‌یابی به راز و رمز موفقیت آنان در **زندگی**، نقش **مربیان**، **معاشرت** با افراد سالم و با مربیان برای بیماران روحی مفید است. آنان برای شخص بیمار چون تکیه‌گاهی هستند که آن شخص به کمک آنان می‌تواند از نفوذ یا گسترش بیماری جلوگیری کند.

← پذیرش مسئولیت به میزان توان

امام علی (علیه‌السلام) فرمود: کسی که آنچه را در توان دارد، برای رسیدن به آرمان خود به کار بندد، به نهایت آرمان خود خواهد رسید. («**مَنْ بَدَلَ جُهْدَ طَاقَتِهِ بَلَغَ كُنْهَ ارَادَتِهِ**»)

[۵] [آمدی، عبدالواحد بن مجد، غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۶۲۸، ترجمه سیدهاشم تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ج ۳، ۱۳۷۹ ش.](#) یعنی تقویت اراده به‌طورکلی در همه کارهایی که نیازمند اراده است، اثر می‌گذارد و **نگاه به نامحرم** از همین کارهای ارادی است.

← پرهیز از عوامل تضعیف‌کننده اراده

عوامل تضعیف‌کننده اراده، مانند:

أ. علاقه‌مندی و **محبت به دنیا**؛

ب. شکم‌بارگی؛

امام علی (علیه‌السلام) فرمودند: «**لَا تَجْتَمِعُ عَزِيمَةٌ وَوَلِيمَةٌ**»؛

[۶] [مجدی ری‌شهری، مجد، میزان الحکمة، ج ۷، ص ۲۸۲.](#)

[۷] [آمدی، عبدالواحد بن مجد، غررالحکم و دررالکلم، ج ۲، ص ۱۲۱، ج ۹/۴۲۷، ترجمه سیدهاشم تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ج ۳، ۱۳۷۹ ش.](#)

عزم و اراده با سورچرانی جور نیاید؛

ج. جرئت پیدا کردن بر **گناه** و گستاخ شدن در **معصیت**؛

[۸] خمینی، روح‌الله، چهل حدیث، ص ۷.

د. شهوت؛
«بدان که انسان در قید اسارت نفس و شهوات آن است و سلسله‌های طولانی شهوت ... در گردن اوست. به هیچ‌یک از مقامات معنوی و روحانی نائل نمی‌شود و سلطنت باطنیه نفس و اراده نافذ آن بروز و ظهور نمی‌کند».

[۹] خمینی، روح‌الله، چهل حدیث، ص ۲۲.

ه. گوش فرادادن به لهو و لعب؛
امام خمینی (رحمة‌الله‌علیه) از قول استادشان **آیت‌الله شاه‌آبادی** (رحمة‌الله‌علیه) نقل فرموده‌اند: «بیش‌تر از هر چیز، گوش کردن به تعنیات سلب اراده و عزم از انسان می‌کند».

[۱۰] خمینی، روح‌الله، چهل حدیث، ص ۷.

← مراقبت ویژه از چشم و گوش

ادراکات حسی - به ویژه دیدنی‌ها و شنیدنی‌ها - نقش مهمی در تخیلات و افکار ما بازی می‌کنند و به نوبه خود آثار جدی در صدور افعال ارادی دارند. از همین‌جا نتیجه می‌گیریم که یکی از بهترین ابزار کنترل امیال و خواست‌ها کنترل چشم و گوش است. دقت در کلام الهی ما را به اهمیت این مراقبت آگاه می‌کند و به دلیل همین جایگاه ویژه در **قرآن** شریف آمده است که گوش و چشم و دل، مورد بازخواست قرار می‌گیرند. («**إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا**»).

[۱۱] اسراء/سوره ۱۷، آیه ۲۶.

← کنترل نگاه

در فرهنگ دینی، برای این دو عضو حساس از اندام انسان وظایفی برشمرده شده و برای آن‌ها محدودیت‌هایی مطرح شده است. انسان این اجازه را ندارد که به هر آهنگی گوش فرا دهد، به هر شخصی نگاه کند و از هر چیز **زیبایی** بدون مراعات ضوابط شرعی لذت ببرد. پیش‌آهنگ آلوده شدن انسان به لذت‌های حرام، چشم اوست و عدم کنترل آن پی‌آمدهای ناگواری خواهد داشت.

روشن است که آنچه در **اسلام** به عنوان **حرام** یاد شده، نگاه است نه دیدن و تفاوت این دو مشابه فرق شنیدن و گوش دادن است.

[۱۲] مطهری، مرتضی، مسئله حجاب، ص ۱۲۴، قم، انتشارات صدرا، ج ۵۲، ۱۳۷۹ ش.

← رسیدن به مقام‌های عالی

برخی افراد با کنترل نگاه‌های خود به مقامات بالایی دست یافتند و دریچه‌های **حکمت** به رویشان گشوده شد و عجایب **آفرینش** را مشاهده نمودند؛

← حدیثی از رسول خدا

چنان‌که **رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله)** فرمود: چشم‌های خود را بر دیدن مناظر گناه ببندید تا عجایب و شگفتی‌ها را ببینید.

[۱۳] **مجدی ری‌شهری، مجد، میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۲۴۲، ح ۲۰۳۳۱.**

← حدیثی دیگر

رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله) در کلامی دیگر فرموده است: **نگاه حرام** تیری زهرآگین از تیرهای **شیطان** است؛ پس کسی که از **تیرس خدا** چنین عملی را ترک نماید، **خداوند** ایمانی به او عطا کند که **لذت** آن را در قلبش خواهد چشید.

[۱۴] **مجدی ری‌شهری، مجد، میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۲۴۲، ح ۲۰۳۳۰.**

[۱۵] **مجدی ری‌شهری، مجد، میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۲۴۲، ح ۲۰۳۳۱.**

معرفی منابع

۱. معجزه اراده، نورمن وینست پیل، ترجمه و جیهه آزرمی، تهران، انجمن اولیا و مربیان، ج ۴، ۱۳۸۰ ش.
۲. اعتماد به نفس در ده روز، مجتبی حورایی، تهران، دکلمه گران، ۱۳۷۷ ش.

پانویس

۲. [↑ خمینی، روح‌الله، چهل حدیث، ص ۱۰۷، تهران، نشر رجاء.](#)
۳. [↑ لقمان/سوره ۳۱، آیه ۱۷.](#)
۴. [↑ آل‌عمران/سوره ۳، آیه ۱۸۶.](#)
۵. [↑ آمدی، عبدالواحد بن مجد، غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۶۳۸، ترجمه سیدهاشم تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ج ۳، ۱۳۷۹ ش.](#)
۶. [↑ مجدی ری‌شهری، مجد، میزان الحکمة، ج ۷، ص ۳۸۳.](#)
۷. [↑ آمدی، عبدالواحد بن مجد، غررالحکم و دررالکلم، ج ۲، ص ۱۲۱، ح ۶۴۲۷/۹، ترجمه سیدهاشم تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ج ۳، ۱۳۷۹ ش.](#)
۸. [↑ خمینی، روح‌الله، چهل حدیث، ص ۷.](#)
۹. [↑ خمینی، روح‌الله، چهل حدیث، ص ۲۲.](#)
۱۰. [↑ خمینی، روح‌الله، چهل حدیث، ص ۷.](#)
۱۱. [↑ اسراء/سوره ۱۷، آیه ۲۶.](#)
۱۲. [↑ مطهری، مرتضی، مسئله حجاب، ص ۱۲۴، قم، انتشارات صدرا، ج ۵۲، ۱۳۷۹ ش.](#)
۱۳. [↑ مجدی ری‌شهری، مجد، میزان الحکمة، ج ۱۲، ص ۲۳۴، ح ۲۰۳۳۱.](#)
۱۴. [↑ مجدی ری‌شهری، مجد، میزان الحکمة، ج ۱۲، ص ۲۴۲، ح ۲۰۳۳۰.](#)
۱۵. [↑ مجدی ری‌شهری، مجد، میزان الحکمة، ج ۱۲، ص ۲۴۲، ح ۲۰۳۳۱.](#)

منبع

[سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «تحکیم اراده»، تاریخ بازبینی ۱۳۹۷/۰۶/۳۰.](#)