



اراده

فهرست مندرجات

- ۱ - مقدمه
- ۲ - نقش همّت و اراده در زندگی
- ۳ - راه کارهای تقویت اراده
 - ۲.۱ - ارزیابی توانایی ها، شرایط و شخصیت خویش
 - ۲.۲ - هدف های دراز مدت خود را مشخص کنید
 - ۲.۳ - هدف های فرعی و کوتاه مدت را نیز تعیین کنید
 - ۲.۴ - تصمیم گیری
 - ۲.۵ - استواری و پایداری در تصمیم
 - ۲.۶ - تمرکز بخشیدن به کارها
 - ۲.۷ - تلقین
 - ۲.۸ - توجه به فواید داشتن اراده
 - ۲.۹ - مطالعه احادیثی و زندگی افراد موفق
 - ۲.۱۰ - آگاهی و شناخت
 - ۲.۱۱ - تمرین و پرورش روح و روان
 - ۲.۱۲ - تنظیم جسم
 - ۲.۱۳ - تنظیم خواب
 - ۲.۱۴ - تغییر ارادی افکار
 - ۲.۱۵ - تمرین تنبیه زدائی
 - ۲.۱۶ - بررسی وضع خود به طور گاه به گاه
 - ۲.۱۷ - پرهیز از عادات بد
 - ۲.۱۸ - کسب آرامش
 - ۳.۱۸.۱ - الف. تنفس عمیق
 - ۳.۱۸.۲ - ب. تأکید مثبت
 - ۳.۱۸.۳ - ج. عادت به مقاومت
 - ۲.۱۹ - تأثیر دوستان
 - ۲.۲۰ - استعانت از عبادات و تزکیه نفس
 - ۲.۲۱ - ریشه یابی ضعف اراده خود
 - ۲.۲۲ - اعتماد به نفس داشته باشید
 - ۲.۲۳ - پرهیز از بلند پروازی
 - ۲.۲۴ - استفاده از قرارداد مشروط با خود
 - ۲.۲۵ - حتماً از کلمه بعداً، بعداً این کار را می کنم، پرهیز کنید
 - ۲.۲۵.۱ - نکته ۱
 - ۲.۲۵.۲ - نکته ۲
 - ۲.۲۵.۳ - نکته ۳
- ۴ - بانوس
- ۵ - منبع

مقدمه

خواستن و همّت و اراده، آن قدر مهم است که گفته شده، خواستن، توانستن است، یعنی این که اگر کسی علاقمند به انجام کاری باشد در مقابل سختی ها و مشقت های آن مقاومت می کند، پس گویا که از همین الان به مقصد و مقصودش رسیده است. یا در اشعار می خوانیم:

- همّت بلند دار که مردان روزگار از همّت بلند به جایی رسیده اند
- همّت اگر سلسله جنبان شود مور تواند که سلیمان شود

هر کس به جانی رسیده (چه مقامات معنوی، چه مادی) از شاهرا همّت و اراده قوی رسیده است. دانشمندان، ره آوردهای علمی خود را نتیجه نیروی اراده می دانند. مرتاض های هندی که به قدرت های عجیبی دست یافته اند و در مکتب یوگانیسم در **ورزش**، آثار چشم گیر داشته اند و صاحبان کرامت که به مقامات والای معنوی و انسانی رسیده اند همه و همه اهمیت آن را گوشزد کرده اند، هر چند که در مسیر حرکت و مقصد و هدف با هم تفاوت دارند.

امروزه روان شناسان برای این که بیماری روانی را از چنگ بیماری هایی مثل پریشانی فکر، **وسوسه**، **عدم تمرکز** فکر و توجه، ضعف **حافظه**، **افسردگی**، **کینه**، **غم** و... نجات دهند، سعی دارند نیروی اراده و همّت را در آن ها تقویت نمایند.

[۱] . محمد آل اسحاق خوتینی، اسلام و روان شناسی، چ صدر، ۱۳۶۹، ج ۱، ص ۲۸۴.

خودسازی و **جهاد یا نفس** که جهاد اکبر معرفی شده است، در پرتو نیروی اراده حاصل می گردد. در میدان جهاد و رزم حقیقت، **شجاعت** همان اراده و همّت پولادین است. با این حال انسان عاقل همّت خود را صرف **آخرت** می کند تا هم در دنیا و هم در آخرت به لذت و کمال مطلوب و پایدار برسد.

داشتن اراده قوی در تمامی مراحل زندگی نقشی اساسی در تعیین سرنوشت، **هویت یابی** و کمال و سعادت انسان دارد، روان شناسان معتقدند که اراده مظهر **شخصیت** انسان است.

[۲] . مجید رشید پور، چگونه باید بود، انجمن اولیاء و مربیان، چاپ دوم، ۱۳۶۹، ص ۱۴.

اگر فردی اراده قوی داشته باشد، شخصیت او در نظر دیگران شخصیت استوار و شکست ناپذیر بوده و در تحولات و طوفان های زندگی دچار تزلزل و شکست نخواهد شد.

راه کارهای تقویت اراده

برای این که بتوانید اراده قوی داشته باشید و برنامه هائی را که مد نظر دارید به اجرا در آورید، برنامه ای که در ذیل معرفی می شود اجرا نمایید:

← ۱. ارزیابی توانایی ها، شرایط و شخصیت خویش

تواناییهای بالفعل و بالقوه خود را بشناسید، موقعیت خانوادگی، اجتماعی، شغلی، وضعیت جسمانی و حالات روانی و به طور کلی شرایط زندگی و شخصیت خویش را به دقت مورد ارزیابی و مطالعه قرار دهید.

← ۲. هدف های دراز مدت خود را مشخص کنید

از خود بپرسید: می خواهم چه نوع زندگی داشته باشم؟ دوست دارید زندگی شما در ده سال آینده چگونه باشد؟ زندگی خانوادگی، اجتماعی، هدف های شغلی و علاقه مندی های خود را مورد توجه قرار دهید.

← ۳. هدف های فرعی و کوتاه مدت را نیز تعیین کنید

اگر هدف دراز مدت را بدون هدف های فرعی یا جزئی تر انتخاب کنید، نمی توانید تصمیم بگیرید و لذا ناامید می شوید. وقتی اهداف جزئی و فرعی شما مشخص شد، به ترتیب اولویت به آن ها بپردازید، پس از مدتی وقتی شاهد پیشرفت خود بودید، **انگیزه** در شما ایجاد می شود که برنامه خویش را ادامه دهید، و با این روش می توانید هم اراده قوی داشته باشید و هم اراده خویش را تقویت کنید. اگر اهداف جزئی را در نظر نگیرید، نمی دانید که کار را از کجا شروع کنید، لذا هیچ وقت نمی توانید تصمیم بگیرید که آن کار را شروع کنید و به مرور زمان اراده شما نسبت به آن کار از بین می رود.

← ۴. تصمیم گیری

پس از آن که اهداف و توانمندی های خویش را مورد مقایسه و ارزیابی قرار دادید، و برنامه ای را در نظر گرفتید که شما را به اهدافتان نزدیک می کند، در اجرای آن تصمیم و قاطعیت داشته باشید. برخی از افراد، در اتخاذ تصمیم، دچار **وسواس** و تردید می گردند، در نتیجه این گونه افراد دچار وسوسه و خیالات واهی شده از گرفتن تصمیم که یکی از مقدمات اراده است، باز می مانند. در برابر این عده، گروه دیگری وجود دارند که دچار شتابزدگی در تصمیم هستند، این اشخاص در اتخاذ هر نوع تصمیمی بی مطالعه و دقت و بدون تعیین اهداف و شناخت توانمندی های خود، فوراً تصمیم می گیرند، زود اراده کرده و زود هم پشیمان می شوند، عیب این عده این است که گیج و بی فکر بوده هیچ نوع **تفکر** و تأملی در کارشان وجود ندارد.

علی - علیه السلام - می فرماید: «به فکر و تأمل خو کن، زیرا تو را از گمراهی نجات داده، کردار و رفتارت را سامان می بخشد.»

[۱] . در آمدی بر غرر الحکم، دانشگاه تهران، چاپ چهارم، ۱۳۷۳، ج ۴، ص ۲۹۴.

در مورد دیگر می فرماید: «شتاب کننده در کارها خطا می کند، گرچه زمام آن کار به دست او باشد.»

[۲] . در آمدی بر غرر الحکم، دانشگاه تهران، چاپ چهارم، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۲۲۱.

پس یکی از گام های اساسی در داشتن اراده قوی و موقعیت در زندگی این است که انسان در ابتدای هر کار تفکر و تأمل کند، اهداف خویش را معین کند، توانایی هایش را با دید واقع بینانه شناسایی نماید و آن گاه بدون تردید و وسواس بیش از حد، **تصمیم گیری** کند. البته باید توجه داشت که: چه بسا خود فرد به تنهایی نتواند اهداف و توانایی های خود را بشناسد، در این صورت می بایست از پدر و مادر، افراد با تجربه و متخصص **مشورت** بگیرید.

← ۵. استواری و پایداری در تصمیم

یکی از مراحل اساسی دست یابی به اراده قوی، استواری و پایداری در تصمیم استواری و پایداری در تصمیم است، سعی کنید در هر کاری

که تصمیم می‌گیرید پایدار باشید؛ البته این نیاز به تمرین دارد. ابتدا از کارهای کوچک و جزئی شروع نمایید، مثلاً تصمیم بگیرید در طول یک هفته هر روز مسیری را که چندان طولانی هم نیست، پیاده بروید.

← ۶. تمرکز بخشیدن به کارها

یکی از اموری که در تقویت اراده مؤثر است؛ تمرکز بخشیدن به فعالیت‌های گوناگون زندگی است، باید از پراکنده کاری‌هایی که موجب به هدر رفتن نیروهای شما می‌شود جداً بپرهیزید.

← ۷. تلقین

شیوه دیگری که در تقویت و استحکام اراده مؤثر است؛ **تلقین** به نفس است، به خود تلقین نمایید که اراده و توان این کار را دارید، در این صورت شکست مفهومی ندارد. [۵۱] . برای مطالعه بیشتر ر.ک: پل زاگو، غلبه بر کم رویی، ترجمه: حسین بنی احمد، ققنوس، چاپ سوم، ۱۳۸۰، فصل پنجم (اراده استوار).

← ۸. توجه به فواید داشتن اراده

توجه به فواید همت و اراده بالا (در دنیا و آخرت) و توجه به ضررهای دنیوی و اخروی قدرت اراده.

← ۹. مطالعه احادیثی و زندگی افراد موفق

مطالعه احادیثی که همت بالا را ستوده‌اند؛ و مطالعه زندگی افراد موفق که با همت بالا به مراتب والاتری رسیده‌اند. و دیگر این که بدانیم که همت بالا از **هوش** و عقل قوی، کارآمدتر است. کما این که این امر در زندگی بیشتر افراد برجسته مشخص است. [۴۱] . برای مطالعه بیشتر: مجد رضا شرفی، دنیای نوجوان، انتشارات تربیت، چاپ چهارم، ۱۳۷۶، ص ۲۵۰ به بعد.

← ۱۰. آگاهی و شناخت

بین همت و یادگیری و آگاهی همبستگی بالایی وجود دارد. [۴۲] مثلاً فردی که می‌داند که سعادت او در انجام دستورات الهی است، بیشتر از کسی که کورکورانه اعمال عبادی انجام می‌دهد. در مقابل مشقات و سختی‌های آن ایستادگی می‌کند. یا بچه‌ای که نمی‌داند که چرا در زمین کشاورزی باید کار کند، کمتر از پدرش برای امرار معاش و... زحمت می‌کشد. پس با یادگیری و آگاهی باید انگیزه را بالا برد که موتور **بیشرفت** و حرکت در کارهاست.

← ۱۱. تمرین و پرورش روح و روان

همان گونه که تمرین باعث رشد و تقویت اندام جسمانی می‌شود. با پرورش روح و تمرین اراده می‌توانیم آن را تقویت نمائیم. . شهید مرتضی مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، انتشارات صدر، ص ۳۲۰. البته ناگفته نماند که پرورش جسم و روح با هم بسیار مفید و کارآمدتر است، چرا که این دو بر هم اثر می‌گذارند. [۴۳] . جمعی از نویسندگان، روانشناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، چاپ مهر، ج ۱، ص ۲۵۶، با کمی تغییر.

← ۱۲. تنظیم جسم

الف. اهمیت تغذیه، حذف خوراکی‌های مسموم که باعث کار پر مشقت درونی بدن می‌شوند که مستلزم صرف نیروی عصبی زیادی است. چون اکثر شکست‌های اراده ناشی از کمی تولید نیروی عصبی است. (غذای مسموم مثل سیراب و شیردان، کله پاچه، گوشت‌های پرچرب، کنسروها، شیرینی‌های خامه‌دار و شکلات زیاد. مواد غذایی توصیه شده مثل: سبزی تازه، پنیر سفید، خیار، کاهو، سلغم، هویج، برنج، سیب زمینی، اسفناج، میوه‌های خام و پخته.)
ب. اهمیت ورزش؛ با ارتباطی که روح و جسم با هم دارند و اثراتی که در هم دارند، با تقویت جسم و ورزشی آن، روح و روان آدمی نیز تقویت می‌یابد. ورزش باعث پاکسازی خون و اکسیژن‌دهی کافی به آن است. برای تقویت اراده ورزش‌هایی که به تمرکز بیشتر نیازمندند مثل ورزش یوگا و... سودمندترند.
ج. دوش آب نسبتاً سرد (اگر حساس هستید، این امر باید تدریجی صورت گیرد یعنی آهسته آهسته دمای آب کمتر شود) این دوش باعث تحریک محرک‌های محیطی و تنظیم کارکرد عروق می‌شود.

← ۱۳. تنظیم خواب

با خواب مناسب توانایی برای اندیشیدن، احساس و عمل کردن به حداکثر میرسد و فقدان برنامه صحیح خواب سبب فرسوده شدن انسان می‌شود. افراط و تفریط در میزان خواب هردو مضر است.

← ۱۴. تغییر ارادی افکار

تمرکز روی یک شیء که کمتر به آن انس داریم، هرگاه فکر از آن شیء فرار کرد، دوباره با تمرکز به آن شیء فکر را مهار کنیم، این کار باید طوری صورت گیرد که فکر تنها به آن مشغول شود، هرگاه احساس خستگی کردید، کمی استراحت کنید، بعد دوباره شروع کنید. این تمرین بهتر است، هر روز و در ساعت مخصوص و جای کم سر و صدا صورت گیرد، و مدت آن ده دقیقه باشد بهتر است صبح و شب قبل از خواب صورت گیرد.

← ۱۵. تمرین تنش زدائی

تنش زدائی به معنی استراحت تنها نیست. مثلاً صبح ها یک ساعت زودتر از خواب برخاستن، در بوستانی نشستن یا به راهپیمایی در جاده ای خلوت پرداختن و به مغز خود استراحت دادن.

← ۱۶. بررسی وضع خود به طور گاه به گاه

اصلاح خطاهای گذشته، توجه به عواقب ناراحت کننده اشتباهات و عواقب تکرار آن.

← ۱۷. پرهیز از عادات بد

چرا که کسب آن آسان است، ولی نجات از آن بسیار دشوار و گاهی غیر ممکن است. پس باید از ابتدای راهی که به آن ختم می شود، مسیر خودمان را عوض کنیم، **مواد مخدر**، دوستان ناباب.

← ۱۸. کسب آرامش

خشم، **عصبانیت**، پریشانی تأثیرات زیان بخشی دارند و در واقع زالوهای حقیقی نیروی عصبی ما هستند که بستر شکست و سستی اراده می باشند. با آرامش می توانیم از این زبانها مصون باشیم، برخی از راه های آرامش:

← الف. تنفس عمیق

باعث تضعیف هیجان های نامطلوب می شود.

← ب. تأکید مثبت

استفاده از جملات مثبت تأکیدی، مثل من آرام و آسوده ام، اراده من قوی است و تکرار این جملات چون مغز این جملات را می گیرد و در ناخودآگاه تبدیل به باور می کند.

← ج. عادت به مقاومت

همیشه توجه داشته باشیم که قطرات پی در پی آب می تواند سنگ محکم را سوراخ کند.

← ۱۹. تأثیر دوستان

از افراد و دوستانی که **افکار منفی** القاء می کنند، دوری کنید و با افراد بلند همت ارتباط نزدیک داشته باشید.

← ۲۰. استعانت از عبادات و تزکیه نفس

مهم ترین راه تقویت و همت و اراده، عبادات هستند، عباداتی که از طرف **خداوند** حکیم و بی نیاز و دلسوز برای ما **واجب** شده است و هدفی والا تر از تقویت همت و اراده دارند و انسان با انجام آن به مقام قرب الهی می رسد. اگر در **نماز**، **روزه** و... دقت کنیم لحظه لحظه آن را یک تمرین اراده و همت می یابیم و این هوسبازها و افراد ضعیف النفس و اراده هستند که نمی توانند مثلاً روزه بگیرند و بهانه های واهی و مختلف می گیرند. در واقع با **تقوا** و **تزکیه نفس** قدرت تسلط بر نفس و مالکیت نفس بالا می رود و این یعنی همان اراده و بر عکس گناهان مثل اسب چموش صاحب خود را به هر طرف می برد.

[۹] . جمعی از نویسندگان، روانشناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، چاپ مهر، ج ۱، ص ۲۷۵.

← ۲۱. ریشه یابی ضعف اراده خود

مهم ترین راه تقویت همت و اراده این است که ضعف و اراده خود را ریشه یابی کنیم. گاهی مواقع این بی ارادگی نوعی بیماری است (مثل وسواس هایی که با دارو درمان می پذیرد) گاهی بی ارادگی به خاطر غرق شدن در لذت نامشروع و حتی مشروع دنیایی است، گاهی از محیط به انسان سرایت می کند (در محیطی زندگی می کند که افراد آن اراده و همت پایینی دارند) و گاهی منشأ ارثی دارد؛ مثل برخی از بیماران روانی و گاهی دو یا چند عامل باعث این امر شده اند که مشاوره های اخلاقی روان شناسی و پزشکی می تواند راه گشا باشد.

← ۲۲. اعتماد به نفس داشته باشید

خود را بشناسید و به توانایی های خود ایمان بیاورید.

← ۲۳. پرهیز از بلند پروازی

برای تمرین همت بالا و اراده قوی حتماً از مراحل پایین شروع کنید. **بلند پروازی** در ابتدا می تواند باعث دلسردی و **یأس** شود.

← ۲۴. استفاده از قرارداد مشروط با خود

برای تقویت اراده می توان از قرارداد مشروط مثل **نذر**، **عهد** و **پیمان**، استفاده کنید.

۱۱۱. اسلام و روان شناسی، ج ۱، ص ۳۸۴.

مثلاً با کسی که برای شما خیلی محترم است، مطرح کنید که من باید این کار را انجام دهم و شما چون می دانید که نمی توانید از سخن خودتان نزد او برگردید، مجبور به انجام آن کار می شوید یا نذر کنید که اگر من فلان کار را انجام ندادم، باید این قدر پول به فلان فقیر یا مکان مقدس بدهم و یا مبلغی پول نزد کسی بگذارید. (پول یا چیزی که برای شما با ارزش است) بگوئید اگر این کار را نکردم این چیز برای شما.

← ۲۵. حتماً از کلمه بعداً، بعداً این کار را می کنم، پرهیز کنید

مطمئن باشید بعداً به این زودی نمی آید. از همین حالای حالا استفاده کنید چون بعداً واقعاً دیر است.

← نکته ۱

توجه داشته باشید که امروزه بحث قدرت اراده بر خویش جزء ابتدائی ترین بحث های اراده است. از بحث های مهم اراده، بحث قدرت اراده فرد بر دیگری است که در این رابطه بحث های زیادی هم مطرح شده است (تلقین ذهنی، **تله پاتی**، **هیپنوتیزم**....) یعنی به فرد القاء می کنند که چنین کاری را انجام دهند مثلاً پزشک بیمار هیپنوتیزم شده خود را برای انجام عمل جراحی آرام می کند. **۱۱۱**. مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه دکتر علی اکبر سیف، تهران، نشر دوران، ۱۳۷۹، ص ۱۳۹ (اقتباس).

← نکته ۲

گفته روان شناسان: روان شناسان جدید اعتقاد دارند که هر اندیشه گرایش دارد که به عمل تبدیل شود و ضرب المثل قدیمی ها می گوید: هر چه از راه روح وارد شود از عصله ها خارج می شود، پس راه اندیشه با افکار بلند و همت بالا را باز بگذارید. **۱۱۱**. مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه دکتر علی اکبر سیف، تهران، نشر دوران، ۱۳۷۹، ص ۱۳۱، اقتباس.

← نکته ۳

ایجاد انگیزه و علاقه قسمت عمده موفقیت در هر کاری است، بولوم در مثلثی بیان داشته که در هر کاری برای موفقیت نیاز به سه ضلع: «۱. شناخت، ۲. **محبت** و عاطفه، ۳. عمل و کار» دارد که نیمی از موفقیت در هر کاری مرهون علاقه و محبت است، محبت به خود کار، محبت به صاحب کار (شخصی، عمومی و...) محبت به همکاران و... دیگر این که باید متوجه باشیم که برای تقویت اراده، ما باید از مجموع راه کارها استفاده کنیم و کلی نگر باشیم و از سوئی باید دقت داشته باشیم که ظرفیت و استعداد و ذوق فرد در هر کاری مهم است، مثلاً همت بالا داشتن در آموزش ریاضی، برای کسی که استعداد ریاضی ندارد، نتیجه خوبی ندارد و چه بسا باعث **افسردگی**، یأس و... شود. ولی ممکن است همین فرد با همت بالا در رشته مورد علاقه خود به درجه بالائی از آن رشته نائل آید. اما چیزی که همه ظرفیت آن را دارند و از همه ما خواسته شده دوری از **گناه** و تزکیه و انجام واجبات الهی است.

پانویس

۱. محمد آل اسحاق خوئینی، اسلام و روان شناسی، ج ۱، ص ۳۸۴.
۲. مجید رشید پور، چگونه باید بود، انجمن اولیاء و مربیان، چاپ دوم، ۱۳۶۹، ص ۱۴.
۳. **۱**. در آمدی بر غرر الحکم، دانشگاه تهران، چاپ چهارم، ۱۳۷۳، ج ۴، ص ۳۹۴.

۴. ↑ در آمدی بر غرر الحکم، دانشگاه تهران، چاپ چهارم، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۳۲۱.
۵. ↑ برای مطالعه بیشتر ر.ک: پل زاگو، غلبه بر کم رویی، ترجمه: حسین بنی احمد، فغنوس، چاپ سوم، ۱۳۸۰، فصل پنجم (اراده استوار).
۶. ↑ برای مطالعه بیشتر: مجد رضا شرفی، دنیای نوجوان، انتشارات تربیت، چاپ چهارم، ۱۳۷۶، ص ۲۵۰ به بعد.
- ↑ مثلاً فردی که می داند که سعادت او در انجام دستورات الهی است، بیشتر از کسی که کورکورانه اعمال عبادی انجام می هد. در مقابل مشقات و سختی های آن ایستادگی می کند. یا بچه ای که نمی داند که چرا در زمین کشاورزی باید کار کند، کمتر از پدرش برای امرار معاش و... زحمت می کشد. پس با یادگیری و آگاهی باید انگیزه را بالا برد که موتور **بیشرفت** و حرکت در کارهاست.

۷. ← ۱۱. تمرین و پرورش روح و روان

- همان گونه که تمرین باعث رشد و تقویت اندام جسمانی می شود. با پرورش روح و تمرین اراده می توانیم آن را تقویت نمائیم. . شهید مرتضی مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، انتشارات صدر، ص ۳۲۰.
۸. ↑ جمعی از نویسندگان، روانشناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، چاپ مهر، ج ۱، ص ۲۵۶، با کمی تغییر.
۹. ↑ جمعی از نویسندگان، روانشناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، چاپ مهر، ج ۱، ص ۲۷۵.
۱۰. ↑ اسلام و روان شناسی، ج ۱، ص ۳۸۴.
۱۱. ↑ مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه دکتر علی اکبر سیف، تهران، نشر دوران، ۱۳۷۹، ص ۱۳۹ (اقتباس).
۱۲. ↑ مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه دکتر علی اکبر سیف، تهران، نشر دوران، ۱۳۷۹، ص ۱۲۱، اقتباس.

منبع

[سایت اندیشه قم](#) - مجدحسین قدیری- مرکز مطالعات و پژوهش های فرهنگی حوزه علمیه.

رده های این صفحه : [اعتماد به نفس](#) | [تقویت اراده](#) | [روانشناسی](#)