

ثالثاً:

- هل أنت فى حاجة لتأييد الآخرين؟!
- هل لديك إرادة قوية؟!

obeikandi.com

هل أنت في حاجة لتأييد الآخرين؟!

إذا كنت في حاجة لإطراء وتأييد الآخرين واستحسانهم لما تقوم به أو تفعله فهذا شيء طبيعي وكلنا نستحسنه، لأنه يبعث على سعادتنا وسرورنا ويشجعنا.. ولكن بشرط أن يكون هذا مجرد رغبة وليس ضرورة!

بمعنى أنك إذا اعتدت هذا ووجدته ضرورة، وشعرت أنك بحاجة شديدة لهذا التأييد ولم تحصل عليه فسوف تنهار.. وهذه مشكلة في حد ذاتها لا بد من التغلب عليها!

وقد تبدأ تلك المشكلة عندما تشعر بحاجتك المستمرة إلى الإطراء والثناء عن كل عمل تؤديه.. فإذا أردت بالفعل تحقيق ذاتك فيجب أن يختفى من حياتك هذا الأسلوب، وهو استجداء رضاء الآخرين عنك. فمن المستحيل أن يعيش أى إنسان حياته دون أن يواجه أى رفض من الآخرين.

فالحاجة لكسب إطراء وتأييد الآخرين تعنى أنك لا تثق في نفسك.. وأن منحة الرضا هذه تلعب دوراً مؤثراً في تحقيق ذاتك، إذ تصبح قيمتك مستمدة من الآخرين إذا لم تشعر برضائهم فتشعر أنك بلا قيمة، فتقع بالتالى تحت سيطرتهم، ويكون إحساسك بقيمتك مرتبطاً بهم.. وما الحل إذن لو وصلت لهذه الدرجة من الاحتياج؟!

الحل يكمن في أنك فعلاً إذا أردت التأييد والقبول لا تسع إليه

ولا تطلبه من الناس.. فقط تعلق بنفسك وبذاتك واستخدم صورتك الإيجابية عن نفسك، وارجع إليها دوماً وسوف تلاقى الكثير من القبول.. وحاول أن تتقبل فكرة الرفض وأنت لن تلقى القبول من الجميع على كل شيء تفعله، وإذا نظرت حينها لنفسك على أنك إنسان له قيمته فسوف تنظر للرفض على أنه نتيجة طبيعية، فالناس لهم اتجاه فردى فى إدراكهم للأمور.. **ولكن عندما تواجه بالرفض كيف تتصرف حيال هذا؟!**

أولاً: واجه ذلك الرفض بردود أفعال جديدة، فبدلاً من أن تدافع عن نفسك وتقول أنا لم أقصد هذا.. أو أنا لم أفعل هذا وتكون فى تلك اللحظات متأكداً من سلامة موقفك.. فلتقل لمن يوجه لك الرفض "أنت بدأت تغضب وترفض... كذا بالرغم من تأكدي من سلامة موقفى"... وهكذا حاول أن تبدل "أنا" للدفاع.. "لأنت".. لأن هذا معناه تأكيدك على أن الرفض يعود إليه ولطريقة تفكيره وليس رفضاً لك أنت.. وبالتالي لن تغير من مفاهيمك وكلامك لمجرد قبول الآخر لك وخاصة إذا كانت صحيحة.

ثانياً: إذا لاحظت أن شخصاً ما يعتمد رفض أفكارك وهو يعلم تماماً سلامتها ويخفى رضاه عنك.. فلا تنزعج، فقط أكد موقفك ووضح له أنك مؤمن بما تقول ولكن إذا كان الأمر يستدعى أن تغير موقفك فهذا لأجله"، فلا بد أن توضح ذلك، لأن هذا التوضيح معناه أنك ستبقى على فكرك ولن تغيره إلا من أجل إرضائه فقط.

ثالثاً: حاول أن تدرب نفسك على عدم الضيق من الرفض، بألا تغضب أو تثور، بل بتجاهلك لهذا الرفض وتوقعه، فمن حق الآخرين أن يعترضوا وهذا لا يقلل من شأنك إطلاقاً.. ودرب نفسك مراراً وتكراراً على ذلك، فالرفض والاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية.

رابعاً: لا تحاول إقناع الآخرين وجدالهم لتثبت صحة رأيك، أو تؤيد موقفاً أنت مؤمن به، ولا بد أن تتقبل حقيقة بسيطة، وهى أن كثيرين لن يفهمونا ونحن لن نفهم الكثير من الناس أيضاً، ونحن لسنا في حاجة ليفهمنا الناس جميعاً والعكس، وأن من حقهم أن يكونوا مختلفين عنا ونكون مختلفين عنهم.

خامساً: لا تضع نفسك في مواقف تعتذر عنها بصفة مستمرة حتى لا تعطى الفرصة للآخرين للتحكم في مشاعرك وتكون دوماً طالبا العفو عنك.

سادساً: حتى لا يرفض حديثك.. لا بد أن يكون مناسباً لما أنت بصددده، وألا تسهب في الحديث حتى لا يقطعك أحد أو تصبح فى موقع رفض، والمفروض ألا تتحدث إلا حينما تدعى لذلك وليس تطوعاً.

• **وعموماً** - وكما قلنا من قبل - فالإطراء والتصفيق والتأييد أشياء محببة للنفس ولا نرفضها، ولكننا فقط بصدد محاولة للتخلص من الإحساس المرير الذى قد يبتابنا إذا لم نحصل عليها، وسوف تحتاج لأن تدرب نفسك لقبول الرفض، وتحصنها ضد هذا الإحساس المؤلم

الذى قد يتولد عند مواجهة الرفض، وسيؤدى هذا بالطبع لحياة أفضل فى الحاضر والمستقبل.

• فما من إنسان إلا وفيه جانب طيب يؤثر فينا.. فلماذا لا نعبر له عن شعورنا هذا ونثنى عليه.. ولكن إذا أردت أن تقوم بهذا فعليك مراعاة أنه حتى "الثناء" فن له أصوله، هكذا يقول الأديب الفرنسى "أندريه موروا" فى كتابه: "فن الحياة..". فالممثل ليس وحده الذى يشعر بحاجة ماسة إلى تصفيق القبول والاستحسان.. فبغير الثناء والتشجيع قد يفقد أى واحد منا ثقته بنفسه.. وعلى ذلك فنحن جميعا فى حاجة إلى أن يمتدحنا الآخرون والأهم هو أن نعرف كيف نمتدح الآخرين؟!".

• **فمثلا..** ليس من الثناء فى شىء أن نمتدح فى شخص ما، ناحية بارزة من نواحي تفوقه أو نجاحه، لكن الأصح هو أن نعمد إلى إبداء الملاحظة العابرة.

• إن ما يريده الناس هو قليل من الاهتمام بهم كمخلوقات بشرية.. وفى هذا الاهتمام يلعب الإخلاص دورا أساسيا، بشرط واحد فقط هو أن يكون خاليا من النفاق والرياء والتملق!!

• ولو فكرنا قليلا سنجد فى ذاكرتنا كلمة طيبة، يمكن أن يقال عن إنسان ما يستحقها، ولكننا فى غمرة الحياة ننسى ذلك.. فلنحاول أن نعطي كل ذى حق حقه!!

وعلينا أيضا أن نتق فى أنفسنا وأن نمثلك إرادة قوية نساعدنا على هذا.. فهل لديك تلك الإرادة؟!

هل لديك إرادة قوية ؟!

هل نتمكن بإرادة قوية ؟! ما المقصود بكلمة الإرادة؟ هل يمكنك أن نمنحها؟!

قبل أن نتحدث عن الإرادة أو مفهومها إليكم بهذه القصص والتي تعتبر خير دليل على قوة الإرادة البشرية التي يجب أن نبحث في داخل ذاتنا لنعرفها.

• إليكم بقصة الشاعرة الفنلندية "ماريا بوجارت" "قصة كفاح":

هى كانت فتاة أهملها مجتمعها حتى شابت واكتهلت ولم يرحمها القدر فأصيبت فجأة بالصمم والشلل . واستفاقت ذات صباح فإذا بها لا تحرك قدميها ولا تستطيع أن تسمع أو تتبين أى حديث من حولها. وحبسها المرض فى جو من السكون الخانق، روعها وأذهلها.

فكانت ترى الناس فلا تفهم لهم غاية، وترى العالم فلا تدرك له معنى، وترى نفسها فلا تدرك لوجودها سببا.

وبدأت تشعر أن الجنون يزحف إليها ويوشك أن يعصف بها. فخشيت أن تفقد عقلها، وفى هذه اللحظات أبت أن تضعف وتستسلم واستجمعت قواها وأخذت تكافح.

كافحت الصمم بحب الصمت، كافحت الشلل بحب الجمود، واكتفت بعالمها المغلق وراحت تملأ ظلمات الصمت بأضواء التأمل، وكانت حينئذ قد بلغت الخامسة والستين وشعرت أنها مرحلة فاصلة

فى حياتها، فثارت على حظها وأنها لم تبذل المستحيل لتتزوج وتصبح أما وتؤدى رسالتها.

وتغلبت على هذا بأن تتزوج وتلد ولو فكراً وخيالاً.. فنهضت فجأة وارتمت على مكتبها واختطفت قلمها وبدأت تكتب.. وفاض منها الشعر الصادق الأصيل سيلاً جارفاً وواصلت هذا أياما وهى تائهة، ثم قرأت بعد ذلك شعرها فبهتت لصدق ما كتبت ولجمال ما أبدعت، وأحست أنها تزوجت بالفعل وأنجبت، تزوجت مخلوقاً أعظم من رجل أثيراً مجنحاً عانقته وعانقها فاستولدها طفلاً هو أجمل وأروع وأنقى من أجمل وأروع طفل، وهو ديوانها الفريد الذى أطلقت عليه اسم "وثبة الروح".

• فما أجمل وأروع ما تمتعت به.. لقد جمعت أشقاتها وقفزت إلى الحياة مرة أخرى معبرة عن وجودها من خلال إرادة حديدية، للأسف نحن الأصحاء بجانبها عجزه، والكثيرون يشكون ليل نهار.

• وإليكم قصة أخرى تحدث فيها الإرادة المرض: قصة الطبيب الفرنسى "ديفيد سرفان شرايبر": طبيب النفس والأعصاب الذى أصيب بمرض السرطان، وتم تشخيص حالته بورم فى الدماغ، وكيف واجه مرضه وروض نفسه إلى أن شفى منه تماماً بمعجزة، وهى إرادته وحبه للحياة، ورأيت أن هذه بشرى لمرضى السرطان وغيره من الأمراض الخطيرة- الذين يتتابهم اليأس ويستسلمون ويفقدون سيطرتهم على أنفسهم.. وإليكم تجربة هذا الطبيب الذى أصدر كتاباً

عنوانه "مقاومة السرطان طريقة جديدة للحياة" فماذا يقول هذا الطبيب الشجاع في كتابه:

يروى الطبيب تجربته فيقول: "ربما أننى كنت سأموت قريبا جدا، لكننى كنت أرغب فى أن أعيش على نحو كامل حتى النهاية، تلقيت علاجا تقليديا، لأنه يجب الإعلان منذ البداية بأنه حتى هذا التاريخ لا توجد أى علاجات بديلة لمرض السرطان يمكن أن تشفى من المرض، إنه من غير المعقول بشكل كلى أن تحاول علاج السرطان دون الحصول على أفضل أنواع العلاج التقليدى الغربى: جراحة، معالجة كيميائية، معالجة بالأشعة، ومعالجة مناعية، وفى وقت قريب الورااثيات الجزئية!

وفى الوقت نفسه ليس من المعقول أن نعتد على هذه العلاجات التقنية المحضة، وأن نستخف بالقدرة الطبيعية لأجسامنا ودورها الواقى ضد الأورام، إذ يمكن أن نستغل هذه الحماية الطبيعية من أجل منع المرض أو لتعزيز فوائد المعالجة.

ثم يعترف الطبيب الفرنسى قائلا: لقد أخذت شهوراً من البحث كى أبدأ فى معرفة كيف يمكننى أن أساعد جسمى على حماية نفسه من السرطان.. وبفضل لقاءات أساسية مع أطباء وممارسين آخرين يعملون فى هذا الحقل من ذى قبل، تمكنت من وضع جميع هذه المعلومات موضع التطبيق إلى جانب معالجتى.

هذا ما تعلمته: إذا كان لدينا جميعا سرطان محتمل، فلدى كل شخص أيضا جسم مُصمم لمحاربة عملية تطور الورم، كما أن هناك

شيئاً ما فى طريقتنا فى العيش يعمل على إضعاف دفاعاتنا ضد هذا المرض، يعود الأمر لكل واحد فىنا لكى يستعمل دفاعات جسمه الطبيعية، حين يقع عضو فى قبضة السرطان يصبح الجسم كله فى حالة حرب، إذ إن الخلايا السرطانية تتصرف مثل عصابات مسلحة، فهى تتحول خارج نطاق القانون، ولا تعيقها أى قيود يحترمها الجسم السليم، وبوجود جيناتها غير الطبيعية، تفلت من الآليات التى تسيطر على الأنسجة الطبيعية السليمة!!

فهى على سبيل المثال تتملص من التزام الموت بعد عدد معين من الانشطارات، فتصبح "خالدة لا تموت"، كما أنها تتجاهل الإشارات من الأنسجة المحيطة بها - المنزعجة من الازدحام - والتى تطلب منها أن تتوقف عن التكاثر وما هو أسوأ من ذلك، إنها تقوم بتسميم هذه الأنسجة بمواد تفرزها، تخلق التهابات موضعية تحفز التوسع السرطانى أكثر فأكثر، على حساب المناطق المجاورة.. وتضطرها إلى الانتشار وتزويدها بالأوكسجين والمواد الغذائية الضرورية من أجل نمو ما سيصبح وربما فى وقت قريب.

وتحت ظروف معينة تتعرض هذه العصابات الشرسة للإرباك وتفقد خبثها، عندما يقوم جهاز المناعة بالحشد ضدها، وعندما يرفض الجسم أن يخلق الالتهابات التى لا تستطيع أن تنمو من دونها، أو أن تجتاح مناطق جديدة، أو عندما ترفض الأوعية الدموية أن تعيد إنتاج الإمدادات التى تحتاجها الخلايا للنمو وتزودها بها، هذه هى الآليات التى يمكن تعزيزها من أجل منع المرض من السيطرة.

وعلى مدى صفحات عديدة يحكى الطبيب الفرنسى عشرات التفاصيل العلمية والطبية إلى أن يقول فى نهاية مقاله:

"إن العلم الحديث كثيرا ما يبخر قيمة مصادر الجسم الطبيعية وإمكاناته الكامنة للتعامل مع المرض، وإلى أى مدى يمكننا أن نتوقع من جهاز مناعة طبيعى أن يقوم بأعمال فذة استثنائية، يكمن الجواب فى الروح القتالية عند خلايا المناعة لدينا وهى المشاركة الحاسمة فى جهوزيتنا لهزيمة السرطان، يمكننا أن نستثير حيويتها أو على الأقل أن نوقف تباطؤها".

فكل واحد منا يستطيع أن يستحث كريات دمه البيضاء من أجل أن تعطى كل ما لديها من أجل المواجهة مع السرطان، لقد أثبتت دراسات عدة أن خلايا المناعة الإنسانية مثل الجنود تقاتل بشراسة أكثر عندما تعامل باحترام "أى عندما تتم تغذيتها جيدا وحمايتها من السموم" إن نشاط خلايا المناعة بما فيها الفاتكة تكون فى أفضل أحوالها عندما تكون تغذيتها صحية وبيئتنا نظيفة ونشاطاتنا البدنية تشمل جسمنا كله وليس عقولنا وأيدينا فقط.

كما أن خلايا المناعة حساسة لعواطفنا أيضا فهى تستجيب بإيجابية للحالات التى يسود فيها الابتهاج والشعور بالتواصل مع من حولنا.

إن السرطان ظاهرة ساحرة وغريبة الأطوار تقتبس ذكاءها المزعج من أعمالنا الحيوية من أجل إفسادها وتوجيهها فى نهاية المطاف ضد نفسها.

إن كل ما يمنح القوة لخلايا المناعة النفسية فى أجسامنا يعيق نمو

السرطانات، إننا عن طريق تحفيز خلايا مناعتنا ومحاربة الالتهابات عن طريق التغذية والتمارين البدنية والتوازن العاطفى نقطع الطريق أمام انتشار السرطان.

وأخيراً يقدم لنا هذه النصيحة بعد معايشة ١٤ عاماً مع السرطان فيقول: بدلاً من عالم وباحث جاهل بدفاعات الجسم الطبيعية أصبحت طبيبا يعتمد على هذه الآليات الطبيعية قبل كل شىء، وقد ساعدنى سرطانى على القيام بذلك التغير غير القابل للانعكاس، إننى أحتفل بالذكرى السنوية لتشخيص داء السرطان لدىّ منذ ١٤ سنة، أتفكر بما كان قد حصل لى من الألم والخوف والأزمة، إننى أشعر بالامتنان لأننى قد تحولت، لأننى أصبحت إنساناً أكثر سعادة منذ مولدى الثانى.

وهكذا توضح لنا قصة هذا الطبيب الشاب دور قوة الإرادة فى شفائه من أعتى الأمراض مرض السرطان!

• وإذا نظرنا حولنا وتأملنا سنجد الكثيرين ممن قست عليهم الحياة ومع ذلك حققوا النجاح عقب الآخر مثل الأديب العظيم "طه حسين" الذى فقد بصره منذ الصغر، ومع ذلك حقق ما حققه من نجاحات ومثل "داروين وسبنسر وجماليل برادفورد" وغيرهم الذين وصلوا للنجاح رغم اعتلال صحتهم.

وقد سمعنا ورأينا الكثير من الحالات الناجحة والتى ولدت بغير بعض الأعضاء كالأذرع مثلاً، وحصلوا على الشهادات العليا وهم يكتبون بأرجلهم حتى إن إحداهن أعتقد - روسية - تمكنت من قيادة طائرة، وكيف أن المعوقين فى الدورات العالمية يحصدون الميداليات التى لا يستطيعها الأصحاء.. المهم أن نمتلك قوة الإرادة.

والإرادة التى نقصدها هنا هى إرادة النجاح التى تحقق المعجزات وكما عرفها الدكتور "نورمان فنتون": بأنها التغلب على العقبات التى تصادف سعيينا إلى الهدف المنشود".

والإرادة إما أن تكون (استاتيكية)، وتعنى خلق النشاط الإنسانى وتوجيهه، أو أن تكون (ديناميكية)، وهذا النوع هو الذى يَتَبَدَّى فى قوة هذا النشاط ودأبه.

• وعموما لن نسهب فى تعريفات الإرادة، ولكن ما يهمنا هنا إذا كنا لا نملك إرادة قوية لتحقيق أهدافنا ماذا نفعل؟ أو كيف ننمى تلك الإرادة؟

• قبل أن نبدأ فى التعريف بكيفية تنمية قوة الإرادة لابد أن نعرف أن العقل عضو فى الجسد وهو أشبه بإحدى عضلاته! ومن ثم يمكن بالمران والتدريب الدائبين أن ينمى العقل كما تنمى العضلة.

ويقال إن العقل كالعضلة لا يمكن لنا السيطرة على أيهما إلا بالتدريب الدائب.. والإرادة بالطبع إحدى العمليات العقلية، ومن ثم فالسيطرة على العقل آخر الأمر، تفضى إلى السيطرة على الإرادة.. وهذا هو رأى المتصوفة والروحانيين وفقراء الهنود الذين فعلوا ما يشبه المعجزات فى ميدان ترويض إرادتهم.

• وإذا كان هذا هو رأى الهنود والروحانيين فى تنمية الإرادة فهناك نصائح يوجهها بعض علماء النفس فى ذلك ومنهم "وليم جيمس" الذى يرى أنه لتنشيط إرادتنا يجب أن ننجز عملاً إضافياً كل يوم، ويكون صعباً بعض الشيء، ويمكن أن يكون بلا هدف، مثل: أن

تحضر مائة ورقة أو عود ثقاب وتضعها فى صندوق بتأنٍ وتمهل.. أو أن تقف فوق كرسى عاقداً يديك فوق صدرك لمدة خمس دقائق مثلاً بصبر، أو ما شابه ذلك من تمرينات تكتسبها بطريقتك.. ويرى أن هذا يمكن أن يكسبك إرادة نافذة حقاً.

كما يرى أيضاً أن عادات الاستيقاظ خير وسيلة لتربية الإرادة.. كأن تقسر نفسك على الاستيقاظ فور النداء عليك أو سماع جرس المنبه، فإن هذا الاستيقاظ السريع يشعر المرء بإرادته. ويحبذا لو عودت نفسك على الاستيقاظ المبكر قائلاً لنفسك كل حين: إنك تفعل ذلك لأنك تريده وليس بحكم العادة.

أما "وليم مكدوجل" فيرى هو الآخر أن خير طريقة لتنمية الإرادة هى حرمان النفس من شىء اعتادته بشرط أن يكون كمالياً ولا ضرر من الإقلال منه، كالامتناع مثلاً عن التدخين، أو أكل الشيكولاتة... أو...

• وقد يتخيل البعض أن التخلي عن العادة أمر ميسور، وهذا على العكس تماماً.. فهو يتطلب مجهوداً شاقاً فى أول الأمر ولكن المهم أن تبدأ فهذا سيسهل الأمر عليك.

• ومن الأمر الشاق فعلاً تغيير عادة سيئة بأخرى حسنة، مثل من تسيطر عليه نظرة تشاؤمية ويعتادها ويرى الجانب السوداوى فقط من الحياة، فحين يحاول أن يتغير لإنسان متفائل، فهذا يأخذ مجهوداً كبيراً منه، لأنه حينئذ سيصر على أن يصبح متفائلاً فيقول لنفسه ويكرر: "سوف أكون متفائلاً وسأنظر للجانب المشرق من الحياة"

ويصر على هذا ويكون إيجابيا وينمى بإرادته العادة التى أملها ويشغل نفسه بمباهج الحياة وروح التفاؤل.

• لابد للإنسان أن يفرض إرادته وينميها لكل ما هو صالح له وإلا انحدر لمرحلة الروتين الذى هو عدو الإرادة.. وليس المقصود هنا إلغاء العادة التى لا نريدها فقط ولكن تحويلها لعادة إيجابية.. هذه هى الإرادة.

• وفى هذا الصدد ينصحنا " د. نورمان فنتون " بأننا لكى ندرّب إرادتنا يجب أن نعطى لأنفسنا وعد شرف بأن نفعل هذا ولا نفعل ذلك وبالفعل نمتنع عن فعل ما لا نريده.. ولكنه يحذر من تطبيق هذا على الأمور المستحيلة لأنه إذا أخل الشخص بوعده لنفسه وتكرر هذا أصبحت كلمته بلا معنى مع الوقت، وبدلاً من أن يقوى إرادته يحدث العكس.

• **وأخيراً إليك بعض النصائح التى قد تساعدك على تقوية إرادتك:**

أولاً: اتخذ لنفسك هدفاً معيناً واضح المعالم تستشعر فيه رغبة فى السعى إليه وبلوغه.

ثانياً: ابتكر لنفسك مقياساً تقيس به مقدار تقدمك نحو تحقيق هذا الهدف.

ثالثاً: اختر ميداناً محبباً إليك لتدرب فيه نفسك.

رابعاً: اختر مثلاً أعلى من الشخصيات الناجحة، سواء المعاصرة أو التاريخية لتتخذ قدوة لك.

خامساً: تسلح بروح الفكاهة والمرح، ولكن كن جاداً فى بذل الجهد ولا تقل "سأحاول" بل قل "سأفعل".

سادساً: استعن بثقتك بنفسك فى تنمية إرادتك.. فالثقة بالنفس وقوة الإرادة وجهان لعملة واحدة.

سابعاً: الاهتمام بالصحة والتشجيع أيضاً عاملان مهمان لتنمية الإرادة، على الرغم من الأمثلة الكثيرة لبعض الذين افتقدوا لهذا وأثروا الدنيا بنجاحاتهم- ولقد ذكرنا أمثلة لذلك من قبل.

■ وعموماً إذا أخذت بتلك النصائح وما يسبقها وعملت بها فستحقق التميز والإرادة القوية بلا شك **ولكن أضف لهذا:**

- إنه لا بد من تأملك لنفسك، وأن تضع يدك على مواطن القوة والضعف فيها.

- أن تنمى قدرتك على حسم الأمور .. وأن تسعى دوماً لخلق منافسة شريفة.

- أن تستشير أصحاب الخبرة وتتوخى الوصول لقرارات بوحى نفسك وبغير توجيه خارجى إلا إذا كنت متأكداً من ذلك.

- وكما قلنا ابدأ بتدريب إرادتك فى ميادين العمل التى تلذ لك وتمتعك..

- راجع ما فعلت أولاً بأول.

- ولا تنس أن الإرادة قوة حافزة والذى ينميها يجعل من نفسه أداة فعالة كفيلة بتحقيق أى هدف يتمناه لنفسه.

• وهذه هى روشنتنا لئملك إرادة قوية.. **فهلا فعلت !**

إذا كنت فعلت هذا فبالطبع سيمكنك أن تواجه الحقائق بتلك الإرادة !