



قل: لا للناس الطيبين!

وأنت في طريقك لتحقيق قوة الإرادة والتحرر من الإدمان، هناك بعض العقبات الخطيرة جدًا.

إنهم الناس الودودون القريبون إلى نفسك! هؤلاء هم الناس الذين لديهم نوايا طيبة بقلوبهم تجاهك، سوف يطلبون منك أن تفعل أشياء من شأنها أن تضعف قوة إرادتك، وتضعف دفاعاتك، والتنازل عن التقدم الذي أحرزته.

هم أكثر مكرًا وفعالية في التسبب في سقوطك.

لماذا؟

لأنه من السهل أن تقول: لا، لتاجر المخدرات المتواجد على زاوية الشارع حين يعرض عليك الهيروين، ولكن من الصعب جدًا أن تقول: لا، لأهلك، أو زوجتك، أو طفلك، أو صديقك، أو زميلك في العمل وما إلى ذلك.

لن يطلبوا منك ارتكاب جريمة، ولكنهم سوف يطلبون منك أن تفعل أشياء «جيدة»، ولكنها ستكون سببًا في تخريب إرادتك التي تسعى لاكتسابها أو تكون قد اكتسبتها.



مثلاً سيطلبون منك أن تسهر على الهاتف؛ لأنهم يعلمون أنك تحبهم.
وسيتطلبون منك أكل الكعك، والفطائر، احتفالاً بشيء ما (تذكر أن
تتناول الكثير من الكربوهيدرات النظيفة التي تكلمنا عنها سابقاً قبل أن
تتعرض لهذا الإغراء من الكعك والفطائر، لا أحد سيغريك بكوب ضخيم
من عصير المانجو أو الفاصوليا والأرز).

سيطلبون منك البقاء حتى وقت متأخر للعب، أو الأكل خارج المنزل في
المطعم والذي لن تجد فيه ذلك الطعام من الكربوهيدرات النظيفة والطعام
النباتي.

إذا انتهكت القوانين الخاصة بك، فالقوانين لا يمكن أن تُنتهك من دون
عواقب.

الناس الودودون القريبون من قلبك هؤلاء مخلصون، لكنهم مخطئون
بصدق.

إذا كنت تريد ضبط نفسك يجب أن لا تجعل هناك حلاً وسطاً.
الفائدة هي أنه كلما كنت أكثر انضباطاً ستصبح في صحة جيدة وأكثر
جاذبية.

عندما يرى الآخرون الفوائد التي اكتسبتها سيرغبون أن يتعلموا منك.
فكر في هذا الأمر.



إذا كنتَ حقاً تحب الناس من حولك فلا بد أن تقدم لهم نموذجاً أفضل، عليك أن ترفض أكل الطعام غير المفيد (*junk food*)، وترفض البقاء مستيقظاً حتى وقت متأخر.

قد لا ترغب في ذلك، وقد يُساء فهمك من قبل الآخرين، ولكن في النهاية النتائج ستحدث عن نفسها.

الناس الذي يطلبون منك البقاء حتى وقت متأخر، وأكل البيتزا المليئة بالدهون، ومشاهدة الأفلام التي تخدر عقلك، سيعجبون بك في وقت لاحق للياقتك البدنية وكنموذج رائع عن الصحة.

عندما يقدم لك الناس شيئاً تعرف أنه لا ينبغي له أن تدخله في جسمك، فقط بأدب ارفض وافعل ذلك مع ابتسامة.

تذكر دائماً أن تبسم؛ لأننا نريد أن نريح الناس، نريد لهم أن يشعروا بشعور جيد كما نشعر نحن.

كن قدوة، ولكن كن مثلاً جذاباً أيضاً، أظهر لهم أن نمط حياتك الذي اخترته لا يُقاوم.

