



اكتب يوميات

لا شيء يظهر للوجود حتى يُكْتَب، ولوقف الاستمراء عليك أن تتحمل المسؤولية عن حياتك بنسبة ١٠٠٪، توقف عن أن تثق بذاكرتك وقدراتك الخاصة، وابدأ في أن تكون عالماً بنفسك، لا تسمح لمشاعرك بأن تتداخل مع حقائق الواقع.

كيف لك أن تعرف أسباب وأنماط إدمانك إلا إذا كان لديك بيانات موضوعية بين يديك؟

أنا ناضلت لسنوات؛ كي أفهم كيفية التحرر من العادة السرية، ولم أستطع حتى وصلت إلى هذه النقطة وهي أنني يجب علي أن أكتسب ضبط النفس وبأي ثمن، ولذلك أصبحت مهتماً بدراسة نفسي، فبدأت بكتابة يومياتي وتدوين كل شيء.

ومع مرور الوقت وجدت أن هناك ثلاث مجموعات من البيانات التي كانت قيمة للغاية، فما هي تلك البيانات الأكثر قيمة؟



يوميّات الطعام:

تتبع كل ما تأكله وما تشربه كل يوم، اكتب ما تأكله في كل مرة وسجل السعرات الحرارية لطعامك، وكذلك نسبة الكربوهيدرات، الدهون، البروتين. ويجب أن يكون هدفك غذاء بنسبة عالية من الكربوهيدرات النظيفة، ونسبة قليلة من الدسم.

فتكون بنسب مئوية ٨٠٪ كربوهيدرات، ١٠٪ دهون، ١٠٪ بروتينات، فربما كنت تعتقد أن نظامك الغذائي على ما يرام، ولكن إذا كنت تأكل ٣٠٪ من السعرات الحرارية من الدهون فإن هذا من شأنه أن يضعف ضبطك لنفسك وأنت لا تدري.

يوميّات النوم:

اجعل لنفسك جدولاً توضح فيه وقت استيقاظك كل صباح، والوقت الذي تذهب فيه إلى النوم كل ليلة، حافظ عليه قرب سريرك بحيث يكون من السهل عليك أن تؤثر عليه.

لقد لاحظتُ أنني عندما أذهب إلى الفراش في وقت مبكر من ٧:٣٠ - ٨:٣٠ م فأشعر بالسعادة،





وبكم هائل من القدرة على ضبط النفس في اليوم التالي، إذا بقيت حتى بعد ٩:٠٠ م فيكون هذا مؤشراً ثابتاً ومؤكداً على الفشل في ضبط النفس.

يوميّات تحليل الاستمناء:

وكان هذا النوع من كتابة يوميّات هو الأكثر فائدة لي، بالإضافة إلى يوميّات الطعام والنوم فهي توفر لي معلومات قيمة.

ففي كل مرة تشاهد فيها الإباحية أو تمارس العادة السرية (أو أي عادة أخرى سيئة لديك) حافظ على كتابة يوميّاتك حول الحادث بالتفصيل، أين كنت وقت وقوع الحادث؟ ماذا حدث في الساعات التي سبقت وقوع الحادث؟ ماذا كنت تشاهد، وتفعل، وماذا كنت تتناول من طعام، أو تستمع إليه؟ وفي أي وقت من اليوم؟

مع مرور الوقت رأيت نفس المتغيرات تظهر مراراً وتكراراً.

الآن أنت على بينة بهذه العوامل فيها هي قد ظهرت أمامك بكتابة اليوميّات، ضع خطة للهروب من سيطرتها عليك.

وبدلاً من محاولة استخدام كل ما عندي من قوة إرادة في لحظة الإغراء، بدأت في تسخير كل طاقتي لخلق بيئات وحالات وظروف تحول دون حدوث تلك العوامل.



فعلى سبيل المثال، إذا كنت أعرف أنه سيكون هناك اجتماع أو موعد في وقت متأخر من ٧-٧٧:٣٠ مساءً فيمكنني الاتصال بالأشخاص المسؤولين في وقت سابق وأخبرهم أن الوقت المناسب بالنسبة لي هو السابعة، لأنني أعلم أنه إذا بقيت حتى وقت متأخر فإن ضبط النفس سيكون ضعيفاً في اليوم التالي.

كل هذا الكلام لخلق مستقبل مضيء لك، ولتصبح شخصاً أفضل.

حسناً ابدأ اليوم.

نصيحة: ربما لا تريد أن يقرأ الآخرون هذه اليوميات، اجعلها في معزل عن الناس بملف محمي بكلمة سر، بحيث يمكنك كتابة اليوميات بحرية دون تحفظات.

تخيل أن مجموعة من العلماء يتابعونك كل يوم لبعض الوقت، يحسبون ويسجلون كل ثانية من حياتك، وبعد ذلك يجمعون البيانات ويبنون لك: ما هي الإجراءات التي يجب عليك اتخاذها للحصول على منافع قيمة، تخيل مدى قيمة ذلك بالنسبة لك!

هذا هو بالضبط ما تفعله اليوميات.