



طور أكبر جهاز جنسي لديك وهو دماغك!

إن أكبر جهاز جنسي هو دماغك، والكلام حول هذا الموضوع يشبه الكلام حول النقطة الأخيرة الخاصة بالتعلم والتي ناقشناها سابقاً، ولكن هناك نقطة أخرى وهي استخدام الدماغ الذي يعتبر ضرورياً للهروب من الإدمان على الاستمناء.

من المهم أن يكون لدينا القدرة على إدراك الأشياء في علاقاتها المتبادلة الفعلية أو من خلال المقارنة.

هل سمعت عن شخص لديه إدمان الانفلونزا، ونزلات البرد، والسرطان، أو الإسهال؟

هل سبق لك استخدام قوة الإرادة لمقاومة الصداع أو سيلان الأنف؟ لا، بالطبع لا.

هذا يبدو سخيفاً، ولكننا تعلمنا بالفعل من خلال جميع العلوم والبحوث أن أكثر الطرق فعالية لزيادة قوة إرادتك هي من خلال التدخلات البدنية، مثل الحصول على قسط كافٍ من النوم، والماء، والسكريات من كل الأطعمة النباتية.



لماذا؟

لأن الاستمناء مرض جسدي، انظر إلى كلمة مرض باللغة الإنجليزية *disease* أي *dis-ease* وتعني بالعربية ليس مرتاحاً أو ليس هادئاً، فهو غير مستقر مع ذلك الطعام غير المرغوب فيه (*junk food*) بداخلك. هل ترغب في أكل ما يسمى بقمامة الطعام (*junk food*)؟ ولكنك سوف تأكل الوجبات السريعة.

تفكر في هذا: تخيل أنك الأمعاء، وشخص ما ملأك بتلك الأطعمة غير المفيدة والتي يشبهونها بالقمامة، هل ستكون سعيداً بذلك؟ هل ستشعر بالراحة؟

أنقل لكم ملاحظة: وهي أن الطعام غير المرغوب فيه أو القمامة (*junk food*) هو الطعام الذي يحتوي على سرعات حرارية عالية أو دهون مع قليل من الألياف والبروتين والفيتامينات والأملاح، فهو ذو قيمة غذائية قليلة، أو أحياناً يستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى الطعام عالي البروتين، ولكنه معد بالدهون المشبعة والتي يعتقد البعض أنها غير صحية.

الأمراض ومختلف أنواع الإدمان يرجع منشؤها إلى أسلوب العادات في حياتنا، إنها مثل البكتيريا التي لا يمكن أن تنمو إلا في ظروف معينة.

فالاستمناء وضعف الإرادة ينشآن عندما تنهياً البيئة المناسبة لهما كي يظهران وينموان.



عندما نزدري أو نتجاهل قوانين الصحة التي تحكم عقولنا وأجسامنا فإننا نخلق الظروف المناسبة لنمو للبكتيريا إذا جاز التعبير.

الآن يمكنك رؤية أهمية الحفاظ على جسمك نظيفاً وصحياً بوضوح من خلال تناول الأطعمة النباتية، ونقاء البول، والحصول على قسطٍ كافٍ من النوم.

هكذا وباختصار علينا أن نتذكر أن ممارسة الاستمناء أو العادة السرية، والمواد الإباحية، والعادات الأخرى هي بدنية وأسبابها مادية وحلولهم أيضاً مادية.

لدوام السيطرة على النفس من المهم أن نعالج العوامل العاطفية والعقلية والروحية، ولكن إذا أهملت الجانب البدني فهذا سيجعلك تفشل.

