



## لا تحارب الإباحية والعادة السرية!

لا تحارب الاستمناء، فإنها معركة خاسرة، فإنك لا يمكنك تغيير قوانين علم وظائف الأعضاء، وقوانين جسمك.

إنها مثل أن تشرب المياه وتحاول محاربا أن تمنع الرغبة في التبول، وهذه لن تكون فكرة ذكية.

وإذا قرأت الكتب، وأجريت بحوثك الخاصة عن قوة الإرادة، فسوف تقرأ عن الدراسات التي تظهر أن محاولة المقاومة تستنزف الجلو كوز وقوة الإرادة لديك وفقط، ثم تترك من غير إرادة.

قوة الإرادة محدودة وأنت ليس لديك مدد لا حصر له منها، غير أنه لن يكون لديك القدرة على ضبط النفس.

ولو تعلمت المزيد عن ممارسة الرياضة فسوف تمر على عبارة: «تدريب أكثر ذكاء، وليس أكثر صعوبة».

الرياضيون المحترفون حريصون جداً على كيفية استخدام طاقاتهم؛ لأنهم يريدون الحصول على أقصى قدر من التقدم دون أي إفراط أو تفريط.

فهم يوجهون وقتهم وطاقاتهم للتدريب واكتساب عادات جيدة للحصول على أفضل النتائج.



إذا كنتم تقاتلون الاستمناء فسوف تحرقون كل ما تبذلونه من الوقت والطاقة، وليس لديكم شيء تفعلونه من أجل تحقيق ذلك.

استخدم طاقتك بدلاً من ذلك في تثبيت عادات جيدة في حياتك لبناء قوة الإرادة مثل: النوم في وقت مبكر، والرياضة، وتناول ما يكفي من السعرات الحرارية، ومن اتباع نظام غذائي نباتي، وشرب كمية كافية من الماء يومياً، وكتابة اليوميات، والتفكير بشكل إيجابي، وتطوير علاقات مجزية.

عندما تحارب الاستمناء فإنه حتماً سيأخذ اهتمامك، وأي شيء يأخذ انتباهك فسيكون له سلطة عليك.

وأفضل استخدام لطاقتك هو أن تكون بصحة جيدة متبعاً التعليمات السابقة، وليس أن تحاول مقاومة المرض.

على سبيل المثال: الثمار والجذور، فلا تضع وقتك في قطف الثمار الرديئة (فالاستمناء هو مثل الثمرة الرديئة) لأنه لا نهاية لها، كن ذكياً وتتبع الثمار إلى جذرها، ثم قص الجذور وهي (العادات السيئة التي تنتج ثماراً رديئة).

**ملاحظة:** أندرو يقصد أنك لا تجعل اهتمامك ينصب على محاربة العادة السرية، ولا تضع طاقتك في التفكير في وقف أو محاربة العادة السرية، بأن تقول مثلاً أنا لا بد أن أتوقف، أنا لا بد أن أتوقف... دون عمل حقيقي لتقوية إرادتك وتغيير فعلي لحياتك من صلاة، ونوم كافٍ، وأكل صحي



كافٍ، وشرب مياه بكميات وفيرة، وممارسة الرياضة، وتفكير ايجابي، وكتابة يومياتك، واكتساب عادات صحية جيدة جديدة، وممارسة هوايات تحبها. مثل الذي يريد أن ينقص وزنه إذا قال لنفسه: أنا أريد أن أنقص وزني، ثم جعل اهتمامه على القول دون الفعل.

### ماذا سيحدث؟

سيبقى متبعاً تعليمات النظام الغذائي أسبوعين مثلاً ثم يتكاسل ويفقد الهدف.

لكن إن جعل هدفه أن يقول أنا لن أكل الشيكولاته التي أحبها، وسأكل بدلاً منها الخضراوات مثلاً، ويجعل تركيزه على تنفيذ ذلك فترة ثم حينما يعتاد على ذلك، ينتقل لتغيير سلوك آخر من السلوكيات الخاطئة، كأن يترك الدعة والكسل ويبدأ في ممارسة الرياضة، وهكذا، فإنه حتماً سيتقدم، ولن يفقد الهدف، ولن يفقد طاقته وإرادته.

### العمل الجاد، العمل الجاد.

يجب أن نقيس تقدمنا في طريق التعافي من خلال ما فعلناه، وما اكتسبناه، وما نفذناه من خطة التعافي، هذا هو النجاح الحقيقي.

لكن إن ركزنا اهتمامنا، وصرفنا طاقاتنا على أن يمر اليوم مثلاً بلا إباحية، أو عادة سرية فهذا ليس تقدماً حقيقياً في الواقع.



## لماذا؟

لأنك وبكل بساطة لم تفعل شيئاً تقوي به إرادتك، وتغير حياتك به إلى الأفضل باكتساب عادات صحية جديدة غنية بمسارات جديدة في الدماغ تنسيك مسارات الدماغ المرتبطة بالإباحية والعادة السرية. أرجو أن أكون قد استطعت أن أوضح لك المعلومة وما قصده آندرو.

