



لا توجد حلول سريعة

إذا كان هناك حل دائم لوقف الاستمنااء فمن الممكن أن يكون متاحًا منذ فترة طويلة، ولكنه لن يكون متاحًا أبدًا!

لماذا؟ لأن هذا مثل أن تقول: «أريد أن أشرب الماء، ولكن لن أتبول». لن نستطيع قمع رغباتنا الجنسية الخاصة؛ لأنها جزء من بنائنا، وواحدة من نسيج وجودنا؛ فلن نستطيع إخمادها.

ولكننا نستطيع التحكم فيها من خلال كم الفوائد التي سنجنينها من وراء السيطرة عليها عبر نمط من الحياة عالية الطاقة!

الشيء الوحيد الذي يمكنك ويمكنني القيام به الآن هو: تعلم زيادة قوة الإرادة لدينا؛ حتى نتمكن من السيطرة على هذه الرغبة.

ليس هناك حل دائم ولمدة ١٠ سنوات من الآن فرضًا، فجسمك سيظل يتفاعل بنفس الطريقة تجاه الحرمان من النوم، والوجبات السريعة، والوجبات الغذائية عالية الدهون... الخ.

طبيعتك التي فطرت عليها لن تتغير؛

وهنا مثال جيد: لنفترض أن بعض مدمني الخمر توقفوا عن الشرب لمدة ٣ سنوات، فإن أسرهم وأصدقاءهم، وزملاءهم بالعمل، كلهم سيثنون



عليه، وسيكونون سعداء به؛ لأنه لم يعد مدمناً على الكحول مما يضر أسرته، والمجتمع، ونفسه.

ولكن لنفترض أن يوماً ما فقد قوة الإرادة التي كانت لديه، فسحب زجاجة، وبدأ في الشرب، هل سيسكر؟ نعم، لأن هذه الـ ٣ سنوات الماضية لم تجعله في مناعة من التفاعل الكيميائي والعمليات الفسيولوجية التي تحدث عندما يدخل الكحول إلى جسده.

فالكبد وخلايا الدم لا يهتمون بقرارته فيما يتعلق بأسلوب حياته، والمعدة والرئتان لا يهتمها ما كنت تعتقده، وردّ فعل هذه الأعضاء سيكون فقط كيميائياً وميكانيكياً لقرارات نمط حياتك.

إذا كنت تريد قوة الإرادة في حياتك، فيجب أن تعيش نمطاً من الحياة بناؤها قوة الإرادة، ويومياً.

فلا توجد حلول سريعة، من الأقراص، والمراهم، أو حتى اختصارات سرية.

هذا العالم لديه وسائل إعلام وبرامج في كل مكان لسرقة حيويتك وطاقتك، وسرقة احترامك لذاتك، وعليك أن تكون على أهبة الاستعداد لمحاربتها.



وكما شرحت سابقاً فإن أفضل طريقة لمحاربته هو الوقوع في حب شيء
أفضل: عادات صحية، وأسلوب حياة صحي.

والخبر السار هو أنه سيصبح من السهل عليك جداً بمرور الوقت تحقيق
هذا النصر، ولسوف يسهل عليك العودة إلى وضعك الطبيعي، وبمجرد أن
تتذوق طعم الحياة الجديدة بعيداً عن الإباحية والعادة السرية، وترى كيف
أن تلك الحياة جد رائعة فلن يكون من السهل عليك التخلي عنها.





كن على وعي بخطر النجاح!

ألقِ الغنائم جانباً ولا تشغل نفسك بها، النجاح لا يمكن أبداً أن يتم طالما كنت بشراً، فيجب الالتزام بهذه القوانين حتى الموت.
 لن تستطيع أن تنجح في كسر القانون الذي يمنع الانحراف.
 الخطر كامن في الاعتقاد بأنك قد نجحت، أو أنك قد وصلت إلى ضبط النفس بصورة كاملة الآن وإلى الأبد؛ لأن هذا سيجعلك تتخلى عن حرسك الخاص، وتفقد الدافع والحافز للحفاظ على جني الثمار.

تحذير: كما أنك تستمتع بفوائد العيش في حياتك الجديدة التي تتسم بضبط النفس، فسوف تسمع ثناء من الناس عليك، هذا الثناء بمثابة صوت صفارات الإنذار، تنذرك بأنك على حافة السقوط!

هؤلاء هم الناس الطيبون يعودون مرة أخرى، وعليك أن تقول لهم: لا، ما أفعله عادة هو: أن أعود وأطلب منهم فعل ما يحصلون به على تلك الفوائد، ونحن قد نميل إلى التفاخر بنجاحنا في أن نكون أحراراً، ولكن بدلاً من الافتخار يجب أن نفكر في تقوية وتمكين أسئلة من قبيل:

إلى متى أريد أن أجرب هذه الفوائد؟

ماذا أفعل لضمان ألا أفقد هذه الفوائد؟



ما هي النظم والأساليب التي ثبتها في حياتي للحفاظ على هذه الفوائد؟
ما هي القوالب التي صغتها لجعل هذا النمط من الحياة أكثر سهولة؟
هذه هي الأسئلة التي عليك أن تسألها لنفسك.

إلى جانب ذلك، أظهرت العلوم مرارا وتكرارا أن أولئك الذين يعتقدون أنهم ناجحون هم الأكثر عرضة للسقوط.

