



# كيف؟

## كيف؟ كيف؟

كثير من الناس يريدون أن يعرفوا كيفية إيقاف ممارسة العادة السرية.

هناك العديد من الأسباب الهامة لوقف هذه العادة، وهذه الأسباب توفر لك الإجابة عن السؤال المهم: لماذا تريد أن تتوقف عن ممارسة العادة السرية؟

إذا كان لديك سبب قوي بما فيه الكفاية فسيكون من السهل كثيرًا قبول كيفية القيام بذلك.

معظم الناس يريدون وقفها؛ بسبب الآثار الجانبية السلبية والأسباب العلمية المؤيدة لذلك.

فإذا كنت تعرف الأسباب التي تجعلك تحتاج إلى حياة مبنية على ضبط النفس، ولكنك لا تعرف كيفية الوصول إليها فأنت إذاً محكوم عليك بحياة من الإحباط واليأس، وتجد نفسك غير قادر على الارتقاء إلى مستوى المعايير الخاصة التي تتمناها لنفسك، والتي يجب أن تتحقق من أجل التمتع بما يرضي احترام الذات.



المطلب الأول من احترام الذات هو أنه يمكنك السيطرة على نفسك، فالأولوية رقم واحد الآن بالنسبة لك هي فهم وممارسة كيفية القيام بذلك. لوقف الاستمنااء أو لوقف أي عادة سيئة أخرى يتطلب ممارسة ضبط النفس.

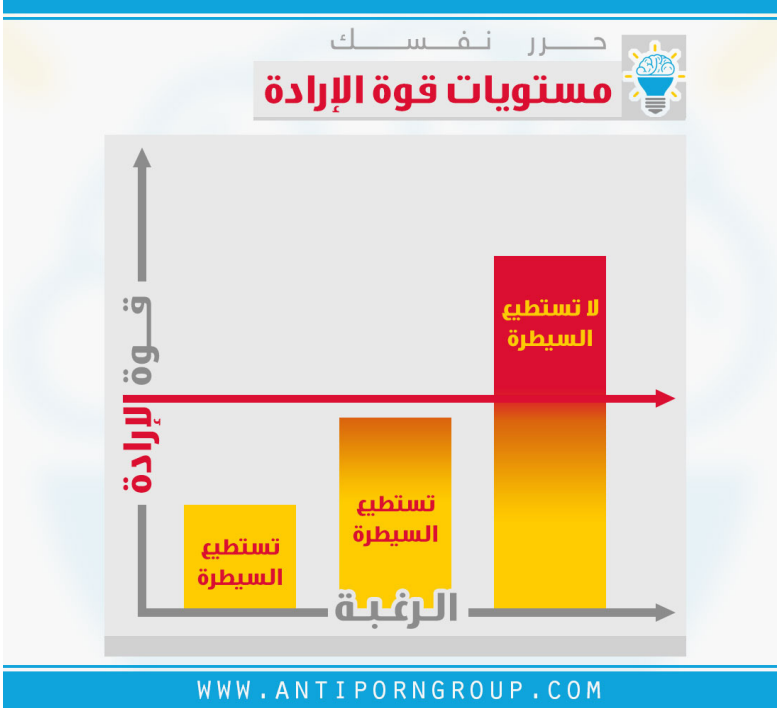
كما هو الحال مع الجري، وركوب الدراجات، أو رفع الأوزان، فإن ممارسة ضبط النفس يتطلب طاقة، ويتطلب قوة، وهذا ما يسمى: قوة الإرادة.

إذا درست الرسم البياني الموضح بالأسفل يمكنك أن ترى أنه إذا كانت كمية الإرادة أكبر من الرغبة في ممارسة العادة السرية، فإنه من الممكن أن تمارس ضبط النفس بنجاح؛ وبالتالي عدم ممارسة العادة السرية.

للأسف معظمنا لا يبدو أن لديه هذا المستوى من قوة الإرادة.

وربما تكون قد تعلمت الآن أنه إذا كانت الرغبة في ممارسة العادة السرية أكبر من مستوى قوة الإرادة فإنك سوف تفقد السيطرة.

كما ترون في الرسم البياني كل شيء يتوقف على مستويات قوة الإرادة التي تملكها، فإذا كانت منخفضة جدًا لا يمكنك السيطرة على نفسك، وسوف تشعر بـ«عجز الإرادة» أمام هذا الإدمان أو أي عادة أخرى غير مرغوب فيها.



### لا تستسلم، فهناك أخبار رائعة!

في السنوات القليلة الماضية كانت هناك تطورات علمية مذهلة في مجال ضبط النفس. وقد أبرزت الدراسات التي أجريت على أناس حقيقيين فيما يتعلق بقضايا حقيقية خاصة بالتحكم بالنفس، وحددوا عددًا من المبادئ لزيادة قوة الإرادة.

نعم، إن ما تقرأه حقيقي وصحيح! إنها زيادة قوة الإرادة!



نتائج هذه البحوث والبيانات لها آثار غير عادية بالنسبة لأولئك الذين يريدون وقف الاستمنا، وابتاع هذه المبادئ سوف تزيد قوة إرادتك. وفيما يلي المبادئ التي سوف تساعدك على الوصول إلى ضبط النفس، وإذا كنت تريد نتائج، نعم نتائج حقيقية، ليس هناك حيل، ولا توجد أجهزة خاصة، ولا مشورة مكلفة، ولا نصائح غامضة، أو نظريات غير محددة. إن هذه المبادئ رهيبه؛ لأنها عملية، ويمكنك أن تبدأ تطبيقها في حياتك الآن.

إذا عملت بها فإنها سوف تقودك مباشرة إلى النتائج التي تريدها. قم بدراسة كل مبدأ وطبقه الآن.

