



خمس نصائح مهمة للتوقف عن العادة السرية

1 نم:

دكتورة كيلي مك جونيجال، مؤلفة كتاب [غريزة قوة الإرادة] قالت في حديث لها على جوجل، وفي مقابلة لها على راديو سي بي سي عن قوة الإرادة:

«إن أخذ قسطٍ كافٍ من النوم هو العادة الأكثر فعالية لزيادة قوة الإرادة».

د. وليام دميت الذي حدد دورات النوم، وقضى أكثر من أربعين عامًا في بحوث النوم، ويعتبر رائدًا في العالم في علم النوم بدأ كتابه عن النوم واصفًا العمليات الكيميائية المدهشة التي تبدأ في جسمك عند غروب الشمس؛ لأن ذلك هو الوقت الذي يدرك فيه الجسم بأن الوقت قد حان للنوم.

اذهب إلى النوم، واذهب إليه في وقت مبكر.

جميع الرياضيين المحترفين الذين يريدون الشفاء الكامل يقضون أطول فترة ممكنة في النوم.

فبعد هذا العمر الطويل الذي قضاه د. وليام في دراسة النوم، ما الوقت الذي يذهب فيه الدكتور إلى النوم؟



الساعة ٩:٠٠م على أبعد تقدير.

البقاء حتى وقت متأخر يعتبر «حماقة»، و«إذا كنتم جادين في المحافظة على صحتكم، وتغذيتكم، وليقاتكم البدنية، فعليكم أن تكونوا جادين في نومكم مبكرًا»، «نم في وقت مبكر إذا كنت تريد أن تكون قوي الإرادة».

2 لا تهمل الكربوهيدرات:

عليك أن تحصل على ما يكفيك من الجلوكوز كل يوم، فهناك تريلينونات وتريلينونات من الخلايا في الجسم، وجميعها تعمل بالجلوكوز، نتائج البحوث التي نشرتها دكتورة روي باومستير وغيرها رائعة تمامًا؛ لأن الدراسات تشير إلى أن قوة إرادتك يغذيها الجلوكوز، فلكي تكتسب أقصى قدر من قوة الإرادة والقدرة على مقاومة الإغراءات يجب تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات النظيفة.

وأفضل مصادر الكربوهيدرات عالية الجودة لتأجيج قوة الإرادة الخاصة بك، الفواكه والخضروات الناضجة الطازجة، والحبوب الكاملة.

فإذا كنت ترغب في التوقف عن ممارسة العادة السرية يجب عليك أكل الطعام المغذي والطبيعي.

دوّن ذلك في ملاحظاتك الخاصة.

فإن الدراسات تظهر أن الحرمان من النوم وأيضًا الجلوكوز يدمران قوة



الإرادة، لذلك اذهب إلى النوم في وقت مبكر، وتناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.

تعليق: الكربوهيدرات هي الأطعمة التي تتحول إلى جلوكوز أو سكر في أجسامنا بعد هضمها، الجلوكوز هو المصدر الرئيس للطاقة في جسمنا، وهو مهم بشكل خاص للدماغ الذي لا يستطيع استخدام مصادر الطاقة الأخرى (مثل الدهون أو البروتينات) بسهولة.

إذا ما هو تعريف الكربوهيدرات التي يجب أن تتناولها؟

* تحطّ عصير الفواكه، واذهب مباشرة إلى الفواكه، تناول فواكه وخضروات متنوعة كل يوم.

* قلل من كمية السكريات المكررة مثل السكر الأبيض والبنّي، وتتوفر هذه عادة في الكعك والمخبوزات والحلويات، وهي قليلة المواد الغذائية ومرتفعة السعرات الحرارية.

* اختر الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشوفان وباستا القمح الكامل وخبز القمح الكامل، ولكي تضمن أنك تشتري منتجاً كامل الحبوب، افحص قائمة المكونات، ابحث عن الكلمات «حبوب كاملة ١٠٠٪». إذا رأيت كلمة كاملة أو حبوب كاملة موجودة كأول مكون، فغالباً ما سيكون المنتج كامل الحبوب.



3 كن نباتيًا،

جهاز الإرادة يتم تشغيله من خلال قشرة الفص الجبهي الخاصة بك في الدماغ، وتبين البحوث أن تناول نظام غذائي نباتي أساسي يزيد من قدرتك على السيطرة على النفس، وهذا لم يكن مفاجئاً؛ لأن الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة توفر أعلى جودة من المواد الغذائية لوظيفة الدماغ المثلى. فإذا كنت تأكل طعاماً غير مرغوب فيه (*JUNK FOOD*) أي: لا يأتي من الطبيعة سيقوم باختطاف دماغك، وسوف تفقد السيطرة عليه. كبرت وأنا أكل شرائح لحم الخنزير، والبطاطس المقلية، والصودا. الآن أنا أكل الفواكه المختلفة، والخضروات، والحبوب، وأشرب الماء فقط، والعصائر الطازجة.

لماذا؟

لأن النتائج ممتازة، صديقي، تذكر أنك مثلما تأكل، فأنت حرفياً لا تهتم بما أكلته بالأمس والعام الماضي.

فإذا كنت ترغب غداً أن تكون نظيفاً وحيوياً ومعبأً بالإرادة يجب أن تكون صداقات مع الموز والأرز والفاصوليا وغيرها من المواد الغذائية الجيدة.



يمكنك فعلها!

بيل كلينتون ومايك تايسون هم من النباتيين! الرياضيون لانس أرمسترونغ، مايكل أرنشتاين، وموراي روز وفرانك كلاينسورج وبافو نورمي وغيرهم الكثير يؤدون أداء أفضل عند اتباع نظام غذائي نباتي.

ألا تريد أعلى مستويات لضبط النفس؟

إذا كنت ترغب في التوقف عن ممارسة العادة السرية توقف عن أكل المزيد من اللحوم.

4 أشبع نفسك بالماء:

الماء هو صديقك، اشرب الماء وكن مشبعًا بالماء، أول شيء يجب عليك القيام به كل صباح هو تطوير عادة الشرب لديك فتشرب ما لا يقل عن لتر من الماء.

عند فتح عينيك في الصباح اشرب الماء، والهدف من ذلك هو أن تتبول بولاً نقيًا طوال اليوم.

عندما يتحول البول إلى اللون الأصفر أو البرتقالي فهذا يعني أنك محتاج إلى المياه، فاذهب واشرب المياه، وإذا كنت تنتظر حتى تشعر بالعطش فقد انتظرت وقتًا طويلًا.



حافظ على شرب الماء لأكثر من ستة أسابيع ثم عد واقرأ هذا مرة أخرى، فسوف تدرك ما أقوله جيداً، والأفضل أن تذهب لتشرب الماء الآن قبل الانتهاء من قراءة هذا المقال. صديقي، هناك الكثير من الأشياء الجيدة لقراءتها هنا، وأنا لا أريدك أن تفوت أيًا من هذه النصائح، فبعد شرب الماء سيسهل عليك التفكير بصورة كبيرة.

5 مارس الرياضة:

هل لاحظت أن أهم الطرق لبناء قوة الإرادة كلها مادية؟
النوم، المياه، الجلوكوز، والكثير من الطعام الجيد، والتمارين الرياضية بالطبع منافس آخر لبناء قوة الإرادة من الدرجة الأولى.
الجميع يعلم أن الرياضة ممارسة جيدة، ولكن عدد قليل جداً من يفعل ذلك؛ لأنه عمل روتيني، ومهمة أخرى.
هؤلاء الذين ليس لديهم الرغبة الحقيقية في الخروج لممارسة الرياضة،
لماذا؟

لأن طعامهم من الدهون، ومن الطعام غير المرغوب فيه؛ مما يؤدي إلى انسداد التروس.

هذا هو السبب في جعل الرياضة في المرتبة الخامسة، والنوم وتناول الجلوكوز في المرتبتين الأولى والثانية.



إذا كنت تأكل الكثير من الطعام النباتي النظيف، وتشرب ما يكفي من الماء، وتنام نومًا كافيًا فسيكون لديك الكثير من الطاقة التي تجعلك ترغب في الخروج واللعب.

سترغب في تحريك جسمك، وسيكون هذا العمل طبيعيًا وليس قسريًا، وسيكون لديك محرك داخلي يحرك إرادتك ليعطيك أوامر للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية.

مع كل هذه الطاقة سوف تلعب رياضة أكثر، وتفرز في دماغك جميع المواد الكيميائية الجيدة والتي ستشعرك بأنك على نحو جيد طوال اليوم. وهذا سبب آخر لأهمية ممارسة الرياضة في الصباح الباكر، فأنا أتبع خطة إذا استعنت بالله فإن الله سيعينني.

إنني أستيقظ في ٤:٠٠ صباحًا كل يوم، وأقضي وقتي في الصلاة، ثم أذهب لممارسة رياضة رفع الأوزان والجري والسباحة وركوب الدراجات. فإذا كنت ترغب في التوقف عن ممارسة العادة السرية فهذا يعني أنك تريد السيطرة على جسمك، يجب عليك أن تمارس الرياضة إذا كنت تريد السيطرة على الجسم..