

أندرو ميتشل صاحب كتاب كيف توقف العادة السرية كتب يقول في نصائحه الخمسة الأولى: دكتورة كيلى مك جونيجال، مؤلفة كتاب "غريزة قوة الإرادة" قالت في حديث لها على جوجل. "إن أخذ قسط كاف من النوم هو العادة الأكثر فعالية لزيادة قوة الإرادة" ويعتبر رائدا في العالم في علم النوم بدأ كتابه عن النوم واصفا العمليات الكيميائية المدهشة التي تبدأ في جسمك عند غروب الشمس لأن ذلك هو الوقت الذي يدرك فيه الجسم بأن الوقت قد حان للنوم. وذهب إليه في وقت مبكر. جميع الرياضيين المحترفين الذين يريدون الشفاء الكامل يقضون أطول فترة ممكنة في النوم. فبعد هذا العمر الطويل الذي قضاه د ميت في دراسة النوم، البقاء حتى وقت متأخر يعتبر "حماقة"، و"إذا كنتم جادين في المحافظة على صحتكم، وتغذيتكم، ولياقتكم البدنية، تعليق: والسنة القولية والعملية في هدي النبي "صلى الله عليه وسلم" هي النوم مبكراً إلا لحاجة، فقد روى البخاري عن أبي برزة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: "كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها". وأحب الصيام إلى الله صيام داود، وكان ينام نصف الليل ويقوم ثلثه وينام سدسه، وفي الصحيحين أنه ذكر رجل عند النبي صلى الله عليه وسلم: "نام ليلة حتى أصبح! قال: ذاك رجل بال الشيطان في أذنيه أو قال في أذنه". - لا تهمل الكربوهيدرات عليك أن تحصل على ما يكفيك من الجلوكوز كل يوم، فهناك تريليونات وتريليونات من الخلايا في الجسم، نتائج البحوث التي نشرتها د روي باومستير وغيرها رائعة تماما لأن الدراسات تشير إلى أن قوة إرادتك يغذيها الجلوكوز، وأفضل مصادر الكربوهيدرات عالية الجودة لتأجيج قوة الإرادة الخاصة بك، الفواكه والخضروات الناضجة الطازجة ، والحبوب الكاملة. فإن الدراسات تظهر أن الحرمان من النوم وأيضاً الجلوكوز يدمران قوة الإرادة، لذلك اذهب إلى النوم في وقت مبكر وكل كميات كبيرة من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. تعليق (1) : الجلوكوز هو المصدر الرئيسي للطاقة في جسمنا، وهو مهم بشكل خاص للدماغ الذي لا يستطيع استخدام مصادر الطاقة الأخرى (مثل الدهون او البروتينات) بسهولة. إذا ما هو تعريف الكربوهيدرات التي يجب أن تتناولها؟ - قلل من كمية السكريات المكررة مثل السكر الابيض والبنّي، وتتوفر هذه عادة في الكعك والمخبوزات والحلويات، ولكي تضمن أنك تشتري منتجاً كامل الحبوب، افحص قائمة المكونات، ابحث عن الكلمات "حبوب كاملة 100%" . إذا رأيت كلمة كاملة أو حبوب كاملة موجودة كأول مكون، والخضروات، والحبوب، وأشرب الماء فقط، لأن النتائج ممتازة، صديقي، تذكر أنك مثلما تأكل، أنت حرفياً ما أكلته بالأمس وجونستون وغيرهم الكثير يؤدون أداء أفضل عند اتباع نظام غذائي نباتي. إذا كنت ترغب "Durianrider" والعام الماضي. وهارلي في التوقف عن ممارسة العادة السرية توقف عن أكل المزيد من اللحوم. وتصديقا لكلام ميشيل في قوله "أنك مثلما تأكل" ، فقد ذكر ابن خلدون في المقدمة: أكل العرب الإبل فأخذوا منها الغيرة والغلظة. وأكل الأتراك الخيول فأخذوا منها الشراسة والقوة. وأكل الإفرنج الخنزير فأخذوا منه الديانة، وأكل الأحباش القروء فأخذوا منها حب الطرب. وأكل الفرس الروث فأخذوا منها النجاسة. قال ابن القيم: من أَلِفَ ضرباً من ضروب الحيوانات اكتسب من طبعه وخُلِقَ، ابن القيم مدارج السالكين ٤٠٣/٨ والهدف من ذلك هو أن تتبول بولا نقيا طوال اليوم. فانهب واشرب المياه، فسوف تدرك ما أقوله جيداً، فبعد شرب الماء سيسهل عليك التفكير بصورة كبيرة. هل لاحظت أن أهم الطرق لبناء قوة الإرادة كلها مادية؟ النوم، والتمارين الرياضي بالطبع منافس آخر لبناء قوة الإرادة من الدرجة الأولى. الجميع يعلم أن الرياضة ممارسة جيدة، ومهمة أخرى. هؤلاء الذين ليس لديهم الرغبة الحقيقية في الخروج لممارسة الرياضة