



من منا لا يحتاج لتغيير؟ عادات يومية قد تحسّن حياتك

من منا لا يحتاج لتغيير؟ عادات يومية قد تحسّن حياتك لا شك أن البشر هم نتاج عاداتهم، لذا فإن كل ما يقوم به الشخص يجعله من هو عليه.

وفيما يمكن لعادات أن ترفع من حالتك المعنوية بأكثر من طريقة، يمكن أن تؤدي أخرى إلى الشعور بالإحباط، وفق موقع Hack Spirit. لذا، فمن خلال اتباع الروتين الصحيح والحرص على إحداث تغييرات عقلية، يستطيع المرء تغيير طريقة تفكيره وتصرفاته وسلوكياته وعاداته اليومية للأفضل.

١. الخروج من المنزل لفترة قصيرة توصلت الدراسات إلى أنه عندما يقضي الناس وقتاً في الخارج، يحصلون على نوم أفضل ليلاً.

كما اكتشفوا أن قضاء الوقت في الهواء الطلق يساعد الأشخاص على الشعور بمزيد

من الإبداع والإنتاجية والتحسن الذهني. ونظراً لكون العمل عن بُعد بات جزءاً طبيعياً من الحياة بالنسبة للكثيرين، فمن السهل جداً البقاء في المنزل طوال اليوم، كل يوم، لكن يمكن أن يساعد الخروج ولو لفترة قصيرة مرة واحدة يومياً على الأقل في تغيير الطريقة التي يعيش بها المرء حياته. كما يمكن أن يجعله يشعر بالتحسن وينام بشكل أفضل ويتحسن أداءه في العمل طوال النهار.

٢. بعض الوقت في الطبيعة إن قضاء الوقت في الطبيعة أمر طبيعي لكافة البشر بشكل فطري. وتتاولت العديد من الدراسات (بما يشمل جمعية علم النفس الأمريكية) آثار قضاء الوقت في الطبيعة، والتي ثبت أنها لها فوائد صحية جسدية ونفسية عديدة.

إن مجرد المشي لمسافات قصيرة في حديقة أو قضاء يوم كامل في متنزه كبير، يؤدي إلى الاستمتاع بتركيز أفضل ومستويات توتر أقل وحالة معنوية ومزاجية جيدة. أما إذا لم يتمكن الشخص من الخروج لأي سبب من الأسباب، فيمكنه جلب المساحات الخضراء داخل المنزل. إذ أثبتت الدراسات أن قضاء ٥ دقائق فقط بغرفة فيها نباتات منزلية يمكن أن يجعل الشخص يشعر بالسعادة أكثر من التواجد في غرفة خالية من المساحات الخضراء، ٢. خلوة لـ١٠ دقائق فقط لكي يشعر الشخص بالسعادة في الحياة، من المهم أن يقضي على الأقل بعض الوقت بمفرده كل يوم.

ولا يجب أن يكون الأمر طويلاً، خاصة إذا كان إيجاد الوقت بمفرده يمثل صعوبة بالنسبة له. غير أن أخذ بضع لحظات مع النفس كل يوم يمكن أن يغير حياة المرء، لأنها تتيح التفكير الذاتي واكتشاف الذات، حتى لو لم يقم الشخص في التفكير في ذلك عن قصد.

٤. تحضير الملابس مسبقاً لكي يكون الشخص ناجحاً في الحياة والعلاقات والحياة المهنية، يجب أن يكون مركزاً وحاسماً (من بين أشياء أخرى كثيرة). إذ إن هناك سببا وراء قيام العديد من أصحاب الأعمال الناجحين بتحضير واختيار ملابسهم في الليلة السابقة. ولفنت نتائج العديد من الدراسات الأنظار إلى ظاهرة تسمى إرهاق القرار، والتي تعني بشكل أساسي أن كل قرار يتخذه الشخص على مدار اليوم يصبح أكثر صعوبة وأصعب. لكن من خلال تحديد ما سيرتيبه في الليلة السابقة، فإن ذلك يقلل عدد القرارات الواجب عليه اتخاذها في بداية اليوم. كما أن تلك الخطوة تساعد في جعل فترة الصباح أكثر فاعلية، حيث تساعد على الاستيقاظ والاستعداد للانطلاق بشكل أسرع.

٥. العناية بالبشرة والجسد إن الحصول على بشرة أكثر صفاء يجعل الشخص يشعر بمزيد من الجمال والثقة في النفس. ويعد الاعتناء بالنفس والجسم ككل من أفضل الأشياء التي يمكن القيام بها لشعر الشخص بتحسّن في حياته اليومية. إن ممارسة الرياضة وشرب كمية كافية من الماء وتناول الطعام الصحي والحصول على قسط كاف من النوم يحدث فرقا كبيراً في مدى الشعور بالحوية والسعادة والصحة. ٦. العناية بالعقل رغم أن العناية بالجسم مهمة، فإنه يجب الاهتمام بالعقل أيضاً. فنعلم شيء جديد، سواء كان كبيراً أو صغيراً، كل يوم يمكن أن يغير طريقة تفكير الشخص وشعوره وتعامله مع الحياة اليومية. وبحسب Piedmont Healthcare، فإن تعلم مهارة جديدة يعزز الثقة بالنفس ويجعل الشخص يشعر بالسعادة ويحافظ على صحة عقله. ومن الناحية المثالية، من الأفضل العثور على مهارة يمكن تطويرها بمرور الوقت، مثل تعلم لغة جديدة أو بدء هواية أو تجربة وصفات جديدة أو القراءة أو الدراسة أكاديمياً.

٧. الواقعية بشأن الأوقات يعد التوقف عن العود الزائدة وعدم الوفاء بها أحد الخطوات الأساسية نحو عيش حياة أفضل. فالتخلص من هذه العادة يؤدي إلى تقليل التوتر والقلق وخيبة الأمل. على سبيل المثال، لا يجب أن يخبر الشخص أصدقائه أو زملاءه أنه سينجز أمراً ما غداً إذا كان بحاجة فعلاً إلى يوم آخر. ولا ينبغي أن يقول إنه سيصل إلى المطعم، على سبيل المثال، في الساعة ٦ مساءً إذا كان يعلم أنه من غير المرجح أن يصل في الوقت المحدد. فمحاولة الشخص أن يكون واقعياً في أوقاته ومواعيده وأن يكون صادقاً مع الآخرين، ستجعله يشعر بالثقة بالنفس والرضا عن الذات وتكسبه مزيداً من احترام الآخرين بما يعود عليه وعليهم بالسعادة.

٨. إضفاء طابع رومانسي يمكن ببساطة من خلال إيلاء الاهتمام للأشياء الصغيرة حول الشخص ومعرفة مدى جاذبيتها. سواء كان ذلك تناول فنجان من القهوة في الصباح أو القراءة في مترو الأنفاق في الطريق إلى العمل أو فتح الستائر لتسمح بدخول أشعة الشمس. فالتعامل باهتمام وتركيز مع التفاصيل البسيطة سيمنج شعوراً بالتحسن تجاه النفس وكل ما يحيط بالشخص. وأخيراً، إن إجراء تغييرات في حياة المرء وبناء عادات جديدة ليس بالأمر السهل دائماً، إلا عندما يقوم بتقسيم الأشياء إلى خطوات صغيرة والتركيز على أهداف قابلة للتحقيق ستساعد الشخص على الوصول إلى السعادة والاستقرار والرضا.

ماذا يحدث للإنسان عند تخليه تماماً عن الملح

يعد ملح الطعام إضافة لا غنى عنها في نظامنا الغذائي اليومي، وهو عنصر مهم للحفاظ على توازن المعادن في الجسم فكل خلية في جسم الإنسان تحتاج إلى الملح. ويساعد الملح في الحفاظ على كثافة العظام، والدورة الدموية المنتظمة، والتحكم في مستوى السكر في الدم. وكشف الدكتور الروسي ألكسندر مياسنيكوف أن الإفراط في استهلاك الملح (السّم الأبيض) يؤدي لارتفاع مستوى ضغط الدم وامراض القلب والكلى وغيرها من المشكلات الصحية.

وأوضح انه ضروري للجسم؛ فمن لونه لن يعيش الإنسان، موضحاً لا يمكن للإنسان أن يعيش من دون الصوديوم، وسوف يموت نتيجة تشنجات مروعة وشديدة.

واكد مياسنيكوف إن الحد الأدنى من الاستهلاك اليومي للملح هو غرامان وليس أقل. وتابع: «ان الإنسان لن يتمكن من استبعاد الملح من نظامه الغذائي تماماً. لأن العديد من المنتجات يحتوي على ملح مخفي، وأحياناً في بعض المنتجات التي لا نتوقع احتواها عليه.»

مبيناً ان المواد المحتوية على ملح مخفي هي مثلاً أن ١٠غرام من الخبز تحتوي على غرام واحد من الملح. كما أن الفائقين والجبن وعموم ما نأكله كله يحتوي على ملح خفي.

مبابي يناور على جبهتي باريس وريال مدريد

يواصل الفرنسي كيليان مبابي نجم باريس سان جيرمان، مناوراته لحسم وجهته خلال الموسم المقبل.

وينتهي عقد مبابي مع باريس في الصيف المقبل، ويحق للنجم الفرنسي، التفاوض والتوقيع مجاناً مع أي فريق، بداية من يناير/كانون ثان الجاري.

ووفقاً لصحيفة "سبورت"، فقد توصل مبابي إلى اتفاق مبدئي مع ريال مدريد بشأن الانتقال

إلى صفوف الميرنجي في الصيف المقبل. وكشفت الصحيفة أن جزءاً من هذا الاتفاق، سيكون حصول مبابي على القميص رقم ١٠ الخاص بالنجم الكرواتي لوكا مودريتش. ورغم ذلك أكدت الصحيفة الإسبانية أن مبابي لا يزال يفتح الباب أمام باريس، ومستعداً للجلوس والاستماع إلى أي عرض جديد يقدمه الفريق الفرنسي من أجل التجديد. وذكرت الصحيفة أن فرص انقلاب مبابي على اتفاقه مع ريال مدريد، وقبول عرض باريس، ليست كبيرة في الوقت الحالي.

كشفت الصحيفة أن جزءاً من هذا الاتفاق، سيكون حصول مبابي على القميص رقم ١٠ الخاص بالنجم الكرواتي لوكا مودريتش.

ورغم ذلك أكدت الصحيفة الإسبانية أن مبابي لا يزال يفتح الباب

باريس يرسم خطته لخطف صفقة من ريال مدريد

حدد نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، استراتيجيته لإتمام صفقة تلمع في أعين مسؤولي ريال مدريد الإسباني.

وذكرت شبكة "فوت ميركاتو" أن بي إس جي بصدد بدء مفاوضات مع نادي ليل لضم مدافعه الفرنسي الشاب لينى بورو.

وأضافت أن خطة النادي الباريسي تستهدف ضم يورو (١٨ عاماً) خلال فترة الانتقالات الشتوية الجاري.

وأوضحت الشبكة الفرنسية أن الإدارة الباريسية لا تريد الانتظار حتى الصيف المقبل لتفادي

الدخول في منافسة مع ريال مدريد وبايرن ميونخ وليفربول على الفوز بهذه الصفقة. وكشفت: «من المقرر أن تبدأ مفاوضات بين نادي بي إس جي وليل هذا الأسبوع سعياً لإتمام الصفقة قبل إغلاق باب الانتقالات الشتوية». كما تحدث النادي

الباريسي مع المدافع الفرنسي الشاب والمقربين منه لإبلاغه بأنه سيكون ركيزة أساسية في صفوف الفريق خلال فترة قصيرة.

وكانت تقارير صحفية أشارت في وقت سابق إلى أن لينى يورو بعيد عن متناول النادي الباريسي بسبب تخصصه ٢٠ مليون يورو فقط لإتمام الصفقة بعد ضم المدافع البرازيلي لوكاس بيرالدو من ساو باولو.

ولكن تغيرت خطط مسؤولي باريس سان جيرمان ويصدد التحرك بسرعة لإتمام الصفقة في يناير/كانون الثاني الجاري.

فينيسيوس يثبت صحة هدفه أمام الميريا

أثبت البرازيلي فينيسيوس جونيور، نجم ريال مدريد، صحة الهدف الذي أحرزه ضد ألميريا، خلال فوز الميرنجي بنتيجة ٢-٢، في الجولة ٢١ من عمر الليجا.

وأثار هذا الهدف، الكثير من الجدل. حيث عاد حكم المباراة إلى تقنية الفيديو، قبل أن يقرر عدم

وجود لمسة يد ضد الجناح البرازيلي. وأعاد فينيسيوس، نشر مقطع فيديو للهدف على حسابه بشبكة تويتر، وكتب عليه «هدف رائع.. هكذا كنا نفعل دائماً على شاطئ كوباكابانا».

يذكر أن ثلاثية ريال مدريد في مباراة يوم الأحد حملت توقيع جود بيلينجهام من ركلة جزاء،

وفينيسيوس جونيور وداني كارفاخال في الدقائق ٥٧ و٦٧ و(٩٠+٩).

فيما سجل ثنائية الميريا، لارجي رامازاني وإدجار جونزاليس في الدقيقتين الأولى و٤٢.

وبهذا الانتصار، رفع ريال مدريد رصيده إلى ٥١ نقطة في وصافة الليجا، بينما تجمد رصيد ألميريا عند ٦ نقاط في المركز الأخير.

الكشف عن حقيقة اهتمام ميلان بصفقة باريسية

تردد أنباء خلال الفترة الأخيرة بشأن اهتمام ميلان، بالتعاقد مع أحد نجوم باريس سان جيرمان، وأكد فابريزيو رومانو خبير سوق الانتقالات في أوروبا، أنه لا مفاوضات بين ميلان وباريس،



وذكرت تقارير صحيفة أن بايرن ميونخ يرغب في ضم موكيلي على سبيل الإعارة لنهاية الموسم الجاري، مع تفعيل بند الشراء في الصيف المقبل.

ويقال إن المفاوضات عالقة بسبب المطالب المالية للنادي الباريسي، الذي يستهدف الحصول على ٢٠ مليون يورو.

وكان موكيلي (٢٦ عاماً) قد انضم لصفوف باريس سان جيرمان قادماً من لايبزيغ في صيف ٢٠٢٢.

برشلونة يهدد بسبب «انحياز» التحكيم للريال

يرى نادي برشلونة، أن التحكيم في الليجا منحاز بشكل كبير لصالح ريال مدريد، الذي ينافسه على لقب الدوري الإسباني.

ووفقاً لصحيفة "سبورت"، فقد عبر تشافي مدرب برشلونة، عن الغضب الداخلي لدى البارسا بسبب اختلاف معايير التحكيم.

وكشفت «هناك غضب هائل في برشلونة، كما أن لديهم أقصى قدر من القلق بشأن ما قد يحدث في الأسابيع المقبلة من التحكيم».

وأشارت إلى أن برشلونة لن يتخذ إجراءات عامة في الوقت الحالي، ويأمل عدم وقوع المزيد من الفضائح، وأن تكون قرارات الفار عادلة.

وأوضحت «ينوي برشلونة اتخاذ خطوة تصعيدية للأمر، حال تكرار الأخطاء التحكيمية التي تصب لصالح ريال مدريد خلال المرحلة الحاسمة من الليجا». وقالت الصحيفة إن هناك قناعة لدى برشلونة

بأن الفريق قادر على الفوز بالليجا، وأنه لولا الأخطاء التحكيمية، لكان الصراع مع ريال مدريد أقرب كثيراً من الفارق الحالي في النقاط.

ويرى برشلونة أن الضغوط التي يمارسها ريال مدريد على التحكيم، تلقي بظلالها على القرارات، لكنهم يعتقدون أن هذه الأمور ستحل عندما تلعب المواجهات الحاسمة في الليجا. ويحتل ريال مدريد، وصافة الليجا برصيد ٥١ نقطة، أما برشلونة يأتي ثالثاً برصيد ٤٤ نقطة.

ديالو يصل تورينو للتعاقد مع يوفنتوس

وصل البرتغالي تياجو ديالو، الذي لم يلعب منذ مارس/آذار ٢٠٢٢ بسبب إصابة في الرباط الصليبي، إلى تورينو في وقت مبكر من صباح أمس الإثنين للتعاقد مع يوفنتوس، بتعزيز دفاع الفريق المتصدر للدوري الإيطالي بعد فوزه على ليتشي.

وأمضى ديالو الليلة في فندق النادي بجوار الملعب، وسيخضع خلال النهار للفحوصات الطبية

اللازمة لإتمام توقيعه لاحقاً مع نادي «السيدة العجوز».

ويصل قلب الدفاع البرتغالي، البالغ من العمر ٢٢ عاماً، من ليل الفرنسي وهو لم يلعب منذ ٤ مارس/آذار الماضي، عندما تعرض في مباراة أمام لانس في الدوري الفرنسي، لإصابة في ركبته اليمنى أجبرته على الخضوع لعملية جراحية والابتعاد عن الملاعب منذ حينها.

وارتدى ديالو قميص النادي الفرنسي لمدة ثلاثة مواسم ونصف، بعدما وصل إليه قادماً من صفوف الناشئين في ميلان، في إطار صفقة للتعاقد مع مواطنه رافائيل لياو.

ويزيد وصول قلب الدفاع الجديد من فرص رحيل البرازيلي أليكس ساندرó الذي ينتهي عقده مع اليوفي نهاية الموسم الحالي.

منافس أوروبي ينضم إلى معركة خطف بنزيما

انضم عملاق جديد إلى سباق التوقيع مع الفرنسي كريم بنزيما مهاجم اتحاد جدة، خلال الميركاتو الشتوي الجاري.

ووفقاً لإذاعة "مونت كارلو"، فقد انضم ليون الفرنسي إلى سباق التوقيع مع كريم بنزيما.

عقب توتر العلاقات بين اللاعب وناديه السعودي.

ويريد ليون، استغلال العلاقة الممتازة بين مجموعة إيجل المالكة للنادي الفرنسي والسعودية، من أجل حسم صفقة بنزيما.

وأشارت الإذاعة الفرنسية إلى أن فرص رحيل بنزيما عن

السعودية تبدو صعبة، لكن إذا كانت هناك نسبة ضئيلة لذلك، يسعى نادي ليون لاستغلالها.

ويحمل مسؤولو ليون بعودة كريم بنزيما عقب رحيله إلى صفوف ريال مدريد في صيف ٢٠١٩.

وكانت بعض التقارير قد ذكرت أن بنزيما يحظى باهتمام متزايد من جانب تشيلسي، للحصول عليه خلال الميركاتو الشتوي الجاري.

حقيقة تواصل برشلونة مع نجم مانشستر سيتي

يواصل برشلونة العمل من أجل الحصول على توقيع لاعب وسط جديد خلال الميركاتو الشتوي الجاري.

وسبق أن ذكرت تقارير إسبانية خلال الأيام الماضية، أن برشلونة تواصل

مع مانشستر سيتي، من أجل التوقيع مع كالفين فيليبس، لاعب وسط سيتي على سبيل الإعارة.

وكتب فابريزيو رومانو، خبير الميركاتو، على حسابه بشبكة "إكس": "برشلونة

لم يتواصل مع مانشستر سيتي من أجل كالفين فيليبس على الرغم من التقارير الأخيرة التي انتشرت". وأضاف: «اعتبر برشلونة أن فكرة ضم فيليبس على سبيل الإعارة ستكون مكلفة للغاية».

واختم خبير الميركاتو: «وست هام هو من يحاول الآن التعاقد مع فيليبس، وعلى اللاعب اتخاذ القرار».

يذكر أن تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، سبق أن صرح بأن الفريق يحتاج للتعاقد مع لاعب وسط، عقب إصابة جافي وتأكد غيابه لنهاية الموسم.

