

كيف تحول الشعور بخيبة الأمل تجاه مشكلة ما إلى تجربة تغير الحياة



برلين - د.ب.أ: عادة ما تأتي النكسات الأولى في الحياة خلال سنوات المراهقة في شكل درجات سلبية في المدرسة أو في فتاة تركتها صديقتها من أجل صديقة أخرى أو العكس. ويبدو أحياناً أن سلسلة من الوقائع الصغيرة المخيبة للأمل يمكن أن تتحول إلى وضع يوحى باليأس ولكن واقعة واحدة مخيبة للأمل يمكن أن توفر إمكانية للتحسن. أنت تتكسب الخبرة التي يمكن أن تكون مفيدة في التعامل مع التحدي المقبل في حياتك.

وقالت يوتا شتيلر، عضو فريق د.سومر في مجلة برفاؤ الألمانية التي تركز على قضايا المراهقة «ما

«مديرو الموارد البشرية لا يبحثون عن سيرة ذاتية مثالية.. أنهم يهتمون أكثر برؤية تطور مدير للاهتمام في حياتك». وأضاف أنه مع ذلك فمن المهم أن يتعلم الشباب التعامل مع نقاط ضعفهم.

وتابع «إذا كنت قد انسحبت من دورتك التدريبية الأولى فلا يجب تحت أي ظرف من الظروف أن تلقي اللوم على رب العمل.. من الأفضل أن تعترف أنك لم توضح لنفسك بشكل صحيح ما الذي تتطلبه الوظيفة».

وأضاف أن «المظهر الودود والاستعداد الجيد ومهارة الاتصال يمكن أن تلغي سريعاً نقاط الضعف الصغيرة».

المثيرة للاهتمام.. وفي هذه الحالة فإنه من الأفضل أن تذاكر دروسك بعفوية.

وأوضحت شتيلر أنه إذا كنت قد حصلت على درجات ضعيفة في المدرسة فانت بحاجة إلى تحليل أسباب تعلمك «ربما تكون قد جلست للمذاكرة في الليلة السابقة للامتحان فقط».

وهناك حل لهذه المشكلة وهو أن تضيف مزيداً من الوقت لمذاكرتك.

وأكدت «بعض الطلبة يرون أنه من الأسهل العمل في مجموعة، ولكن الشخص السذي يلتقي بالأصدقاء من أجل المذاكرة، ربما لا تصلوا إلى عدد قليل من الطرق يستعد بشكل أفضل لأنهم يقضون الوقت في الدردشة.. وفي هذه الحالة فإنه من الأفضل أن تذاكر دروسك بعفوية.

وأوضحت شتيلر أن التجارب السلبية والنكسات يمكن أن تكون مفيدة بطريقة أخرى. «إذا كنت لا ترغب في الجلوس من أجل المذاكرة، حاول تخيل شعورك بعد فشلك في آخر اختبار»، فمثل هذه الذكريات يمكن أن تقدم لك التنبيه والتحذير اللذين تحتاج إليهما.

من جانبه، قال توش: إن هناك إستراتيجية أخرى وهي أن تلقي نظرة على الآخرين وكيف يتعامل هؤلاء الطلاب وأصدقائك مع هذه المشكلات؟ ربما يكونون قد توصلوا إلى عدد قليل من الطرق

من شخصيتك، ومن خلال ذلك فقط، يمكنك أن تجد قوة ودوافع جديدين.

وأوضحت شتيلر أنه إذا كنت قد حصلت على درجات ضعيفة في المدرسة فانت بحاجة إلى تحليل أسباب تعلمك «ربما تكون قد جلست للمذاكرة في الليلة السابقة للامتحان فقط».

وهناك حل لهذه المشكلة وهو أن تضيف مزيداً من الوقت لمذاكرتك.

وأكدت «بعض الطلبة يرون أنه من الأسهل العمل في مجموعة، ولكن الشخص السذي يلتقي بالأصدقاء من أجل المذاكرة، ربما لا تصلوا إلى عدد قليل من الطرق يستعد بشكل أفضل لأنهم يقضون

مرآة تعالج «المنطقة العمياء» أثناء قيادة السيارة



المرآة التي تعالج المنطقة العمياء

أم.بي.سي: مرآة تتيح رؤية جيدة للمنطقة العمياء التي لا يستطيع السائق رؤيتها أثناء القيادة، ابتكار جديد طوره أستاذ الرياضيات بجامعة دريكسل الأمريكية «أندرو هيكس» حيث تتيح المرآة الجديدة مجالاً أوسع للرؤية، وتأتي متجنبة بمهارة عالية.

إشكالية المنطقة العمياء تعود إلى طبيعة تصميم المرايا الجانبية المستخدمة حالياً، التي لا تتيح رؤية أوسع للمنطقة المجاورة والخلفية للسيارة بما لا يزيد على 17 درجة لزاوية المرآة، ما يتسبب أحياناً في وقوع بعض الحوادث المرورية.

المعادلة التي استخدمها هيكس ساعدته في ابتكار المرآة التي تميزت بزواوية انحناء

هاتفك الذكي يتحكم بمزاجك النفسي

طور باحثون في علوم الحاسوب في جامعة «بورنسموث» البريطانية تطبيقاً للهاتف الذكي يقولون إنه سيساعد المستخدم على التحكم بمزاجه وحالته النفسية أثناء تلقيه الرسائل وتجهيزته مسبقاً لإيجاد أفضل طريقة ممكنة للتعامل مع الرسائل ذات المحتوى السلبي.

ومبدأ عمل التطبيق هو أنه يقوم بالتمييز بين الرسائل ذات الأثر الإيجابي والأخرى ذات الأثر السلبي على الشخص ويقوم بتصنيفها وفقاً للوان مختلفة تعبر عن الحالة التي يجب أن يتبعها لها المستخدم قبل قراءة الرسالة.

أي أن المستخدم سيكون لديه خيار عدم فتح إحدى تلك الرسائل في حال معاناته من مزاج سيئ في يوم ما، ولكن خبراء يقولون بهذا الخصوص إن تجاهل بعض الرسائل تقاديراً لحثوي ذي أثر سلبي فقد يكون له نفس الأثر من التوتر على الشخص.

«سامسونغ» تخطط لتدشين شبكة اجتماعية تنافس «فيسبوك»

تخطط شركة «سامسونغ» الكورية الرائدة في مجال التكنولوجيا لتدشين شبكة اجتماعية جديدة تنافس موقع «فيسبوك» أكثر المواقع الاجتماعية شهرة في العالم، وذلك وفق ما نقلته صحيفة «كوريا تايمز» عن مسؤولين داخل الشركة.

وحسب تقارير الصحفية، فإن «سامسونغ» تعزم غزو سوق الشبكات الاجتماعية والدخول في منافسة واضحة مع موقع «فيسبوك» الاجتماعي بإطلاق خدمة مماثلة كالتالي تقدمها الأخيرة بحلول العام المقبل، وهي تحمل مبدئياً اسم «سامسونغ فيسبوك Samsung Facebook»، لكن الشركة لم تحسم بعد الاسم الذي ستطلقه على شبكتها الجديدة.

يذكر أن الشركة الكورية لديها حالياً شبكة اجتماعية تعرف باسم خدمة سامسونغ العائلة «Story Family» القائمة على الحوسبة السحابية، والتي تتيح للمستخدمين مشاركة وتبادل الصور ومقاطع الفيديو والرسائل القصيرة والدردشة المتاحة لعدد محدود من هواتف سامسونغ الذكية وأجهزة التلفاز المتصلة بشبكة الإنترنت.

وإطلاقاً من هذه الخدمة المتاحة على نطاق ضيق، يتطلع مطورو الشركة القائمون على هذا المشروع للاستفادة من الأسس التي بنيت عليها خدمة «فاميلي ستوري» في إنشاء منصة لشبكة اجتماعية تقدم خدمات بشكل موسع تربط بين جميع أجهزة سامسونغ النقالة التي تدعم خدمات الإنترنت من هواتف ذكية وحواسيب لوحية بما في ذلك الكاميرات الرقمية وأجهزة التلفاز ومشغلات أقراص «بلو راي» كشكل مبدئي، ومع مرور الوقت ستتوسع الشركة لتشمل الأجهزة الأخرى المعتمدة على أنظمة تشغيل مختلفة.

فيلم عن تاريخ الكون منذ «بيج بنج»

باريس - أ.ش.أ: عرض مؤخرا عالم الفيزياء الفلكية الفرنسي «جان ميشال كيمي» على الجمهور الفرنسي أطول فيلم في العالم يصور تاريخ الكون منذ الانفجار الأكبر «بيج بنج» وهي النظرية التي تقترض خلقاً عنيفاً قاسياً للعالم لإخلاقاً متطوراً حتى يومنا هذا وقد استخدم في ذلك جهاز كمبيوتر عملاق يعرف باسم «كمبيوتر كوري». ويرى المشاهد أمام عينيه تاريخ هذا الكون منذ ملايين السنين بعد

يحتوي على أفخر أنواع العود والعمود إضافة إلى جنيهاً ذهب «الموجب» بشرط «الطاقات» في زواجات الخمسة نجوم



عمان - أ.ش.أ: توقع ناشطون أردنيون على صفحاتهم الخاصة عبر موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك» صدور قرار حكومي لاحقاً يقضي برفع أسعار الحمير عقب اقدامها على رفع أسعار البنزين الليلة قبل الماضية.

وذكرت تقارير صحافية أردنية أن التوقعات أخذت منحني فكاميا بل وساخرا بعد إصرار الحكومة الأردنية التضيق على المواطنين في «أكل عيشهم» كما قال البعض وملاحظتهم في كل ما يمكن له التخفيف من الأعباء المادية اليومية التي يواجهها ذوو الدخل المحدود، حتى وإن كان اللجوء إلى «الحمير» لنحاشي غلاء الوقود.

وعلت صور «الحمير» صفحات المحتجين على رفع الأسعار في «الفيسبوك»، وكان من اللافت سرعة تناقل تلك الصور التي كان يطلها «الحمار»، بل وذهب أحدهم إلى اقتباس صورة الحزب الديموقراطي الأمريكي «غير الرسمي» الذي يحمل شعار «الحمار»، وسجل أحدهم عبارة «حمارتك العرجة تغنيك عن أوكتان الحكومة».

وقال الخبير الاقتصادي الأردني حسام عايش إن التعليقات التي بدأ الأردنيون يتبادلونها بعد إعلان الحكومة عن رفع أسعار البنزين «90» تدل على حجم غضب الشارع الأردني من ارتفاع أسعار البنزين ومواد أخرى دون وجود بديل أو معدل دخل يغطي حجم الارتفاعات. وأضاف أن الحاجز النفسي للمواطن الأردني بات غير قادر على تحمل هذه الارتفاعات في الأسعار، لافتاً إلى أن المواطن الأردني واجه رفع أسعار البنزين بطريقتة السخرية بالإشارة إلى استخفاف الحكومة بعقول الأردنيين.

ووصف عايش حجم التعليقات التي نشرت على مواقع التواصل الاجتماعي بـ «الرييح الأردني بشكل أكثر تقدماً بما يحدث بالشارع»، محذراً الحكومة من اتخاذ قراراتها دون النظر إلى حجم معاناة المواطنين من تلك القرارات. وكانت الحكومة الأردنية قد قررت الليلة قبل الماضية رفع أسعار البنزين «أوكتان 90»، بنسبة 12,9٪، بعد أسبوعين من رفع سعر البنزين «أوكتان 95» بنسبة 20٪.

الرياض - العربية: يعتبر بدء الإجازة الصيفية من كل عام بداية للمناسبات والأفراح في السعودية، ويتطلب ذلك العديد من الترتيبات والتجهيزات التي يعتبرها الكثيرون من الضروريات، كحرق الطقاقات التي تحيي المناسبة لساعات متأخرة من الليل.

«الطاقات» عبارة عن مغنية تصحبها فرقة موسيقية شعبية لا يدخل بغنائهم إلا الطبل والدف، وهي مأخوذة من كلمة طبالة.

وتشترط «الطاقات» الحصول على مبالغ باهظة، بالإضافة إلى العطور الفاخرة لإحياء الأعراس، بالإضافة إلى شرط جديد لإحياء زواجات الخمسة نجوم، وهو ما يسمى «بالموجب»، ويتكون من: توله عود كمبودي درجة أولى، و4 زجاجات من العطور الفاخرة، وعود خشب، ومرش ومبخرة، وصندوق توضع به جنيهاً ذهب حسب قدرة أهل العرس، ومبلغ 30 ألف ريال، وعادة يعبا حسب طلب الطاقاة.

ويحسب صحيفة «الوطن» السعودية تقول الطاقاة «أم عهوه» إن لكل عرس تحببه خارج مدينة جدة قيمة مادية، ففي الرياض، والدمام، والقصيم، والمدينة، تشترط الحصول على مبلغ 30 ألف ريال، يشمل أجور الفرقة كاملة، إلى جانب حجز فندق للفرقة مكونة من 8 سيدات وصاحب الآلات الموسيقية المرافق لهن. مؤكدة أنها تحرض عند الاتفاق على طلب «الموجب» الخاص بها، والذي يتكلف به أصحاب العرس.

وتوافقها الرأي الطاقاة

أستراليا تعزم إنشاء أكبر شبكة محميات بحرية في العالم

كانبيرا - رويترز: تعزم أستراليا إنشاء أكبر شبكة محميات بحرية في العالم وحماية مياه تغطي مساحة كبيرة مثل الهند في حين تحظر التنقيب عن النفط والغاز وتحد من الصيد التجاري في بعض المناطق الأكثر حساسية.

وستزيد محميات أستراليا البحرية من 27 إلى 60 في إطار الخطة الجديدة التي تغطي أكثر من 3 ملايين كيلومتر مربع أي ثلث مياه البلاد.

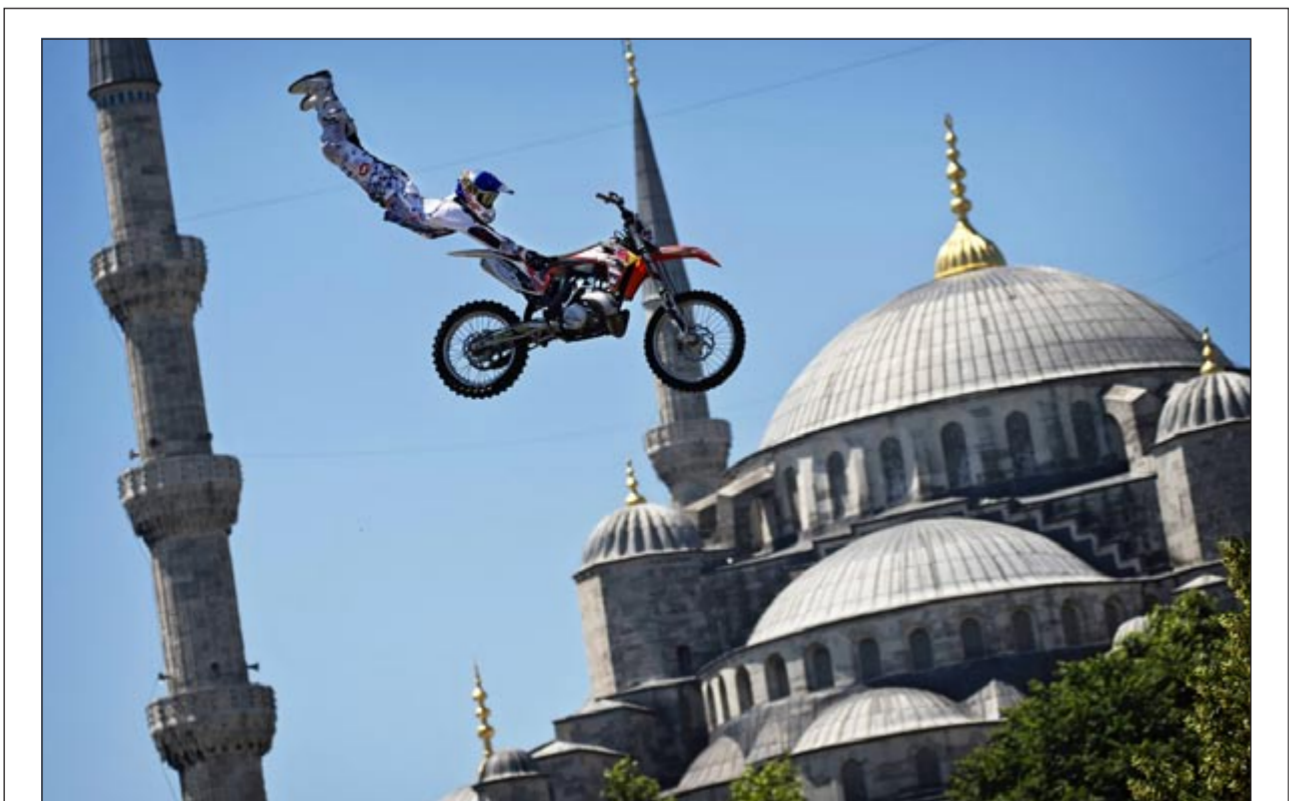
وجاء الإعلان عن الشبكة قبل أسبوع واحد من اجتماع أكثر من 130 رئيس دولة وحكومة في ريو دي جانيرو لمؤتمر الأمم المتحدة للتنمية المستدامة في إطار الجهود العالمية للحد من تغير المناخ وهو أحد أكبر المؤتمرات في تاريخ الأمم المتحدة.

وقال وزير البيئة الأسترالي توني بيرك أمس إن المحميات الجديدة ستقام من بيرث كانيون في جنوب غرب البلاد إلى جزيرة الكنغر قبالة الساحل الجنوبي ولكن «جوهره التاج» ستكون حماية منطقة بحر المرجان الذي يحيط بالبحر المرجاني العظيم في شمال شرق البلاد.

وقال بيرك «بحر المرجان محمية بحرية وطنية.. مع منطقة الحاجز المرجاني العظيم يصبح أكبر محمية بحرية في العالم».

وقال بيرك إن خطة الحماية في المحميات الوطنية البحرية سيكون لها تأثير على صناعة صيد الأسماك كذلك.

ومع ذلك قالت جماعات الحياة البرية والبيئية إن الخطوات غير كافية لحماية الثدييات البحرية من أثر التنقيب عن النفط والغاز في العديد من المناطق.



قفزة أمام (الجامع الأزرق)

النيوزيلندي لك فرانكلين يقفز بدراجته بحركة بهلوانية أمام الجامع الأزرق في اسطنبول وذلك ضمن مسابقات ريدبول العالمية التي انطلقت جولتها الثالثة والمقامة في اسطنبول (أ.ف.ب).