

كيف تتخذ قرارات العام الجديد

برلين - مع اقتراب العام الجديد، تقرب القائمة التقليدية للقرارات التي يتخذها الشخص مثل فقدان بضعة كيلوغرامات، وممارسة المزيد من الرياضة، واختيار نظام غذائي صحي بقدر أكبر.

وتقول عالمة النفس كارين كليبييل، إنه "دائما ما تكون القرارات الجيدة منطقية في كل يوم من أيام السنة". وبعد كل شيء، فإن مثل هذه النوايا الحسنة تعتبر أيضا فرصة لكي تنعكس على نمط حياة الفرد.

ولذلك، هناك بعض الأشياء التي يجب أن يأخذها الإنسان بعين الاعتبار عند اتخاذ قرارات فعلية. وتشير كليبييل إلى أن المرء يجب أن يفكر حقا في سبب رغبته في تغيير شيء ما. وتقول إنه "من الممكن أن يعمل إدراك الحاجة وراء القرار على تحفيز المرء حقا على تنفيذه، ومن المهم أن تتسبب القرارات في شعور بالسعادة".

وشددت على ضرورة أن يثير التفكير في التغيير الذي نعتزم القيام به، متعة التطلع إلى شيء، بدلا من الشعور بالندم.

ويقول ماريو الليباقة البدينية، إن الأشخاص الذين لا ينجحون في تخصيص يوم واحد على الأقل أو ربما من الأفضل يومين خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العام لتنفيذ أحد القرارات التي اتخذت، يكونون أكثر عرضة للتخلي عن القرار.

وتقول كليبييل، إن أفضل شيء هو اتخاذ أهداف محددة، حيث يجب أن تتم صياغة القرارات بطريقة واضحة ودقيقة قدر الإمكان، كما يجب أن تكون هذه الأهداف قابلة للقياس، أي يمكن للإنسان التحقق مما إذا كان قد أنجز هدفه بالفعل، منبهة إلى ضرورة أن تكون الأهداف إجباية وتحث على الشعور بالواقعية، كما يجب أن يكون هناك تاريخ محدد لتحقيق الهدف.

وقالت الخبيرة الألمانية، إنه غالبا ما تكون القرارات رائعة، ولكن يُفشل في تنفيذها. فمادّا يتعين على المرء أن يفعله من أجل تجنب ذلك؟

وتوضح كليبييل قائلة "يبدو الأمر تافها تقريبا، ولكنه أكثر الأشياء فاعلية، فعليك أن تقوم بذلك". لأن الخطوة الأولى دائما ما تكون الأصعب. ومع ذلك، فبمجرد أن تتسكك بالقرار الخاص بك خلال اليوم الأول من شهر يناير، تزيد احتمالية الاستمرار به في اليوم التالي.

ومن جانبها تقول خبيرة علم النفس أنيا أنتشزيجر، "تظهر الأبحاث أنه بمجرد تحديد هدف لا يصل لك إلى أي نتيجة.. عليك أن تخطط لخطوات ملموسة وأيضاً ما الذي ستفعله، فعلى سبيل المثال، قد يؤدي حفل عيد ميلاد إلى إيقاف برنامج إنقاص الوزن الخاص بك، أو قد تتسبب حالة الطقس في منعك من الرضخ، لأن واحدة من العثرات تؤدي إلى أخرى".

جمال

دقيق التفاح مفتاح رشاقة

أوردت مجلة "أل" الألمانية أن دقيق التفاح يعد بمثابة مفتاح لرشاقة، حيث يساعد على الشعور بالشبع لمدة طويلة بفضل محتواه العالي من الألياف الغذائية. إذ تحتوي 100 غرام من دقيق التفاح على ما يصل إلى 13 غراما من الألياف الغذائية مقارنة بـ 2.8 غرام بالنسبة إلى دقيق القمح التقليدي.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الألياف الغذائية تعمل أيضا على خفض الكوليسترول الضار وتسبب في ضبط مستوى السكر بالدم.

كما يعد دقيق التفاح غنيا بالفيتامينات والمعادن المهمة للصحة مثل فيتامين سي واليوتاسيوم، كما أنه يحتوي على مادة البكتين، التي تعمل على تحسين الهضم وتدعم فلورا الأمعاء، ومن ثم تقي من الانتفاخ.



التوحد لا يقف عقبة أمام النجاح

فيلسوف فرنسي مصاب بالتوحد: التنوع البشري يجعل العالم أفضل وأكثر إثارة



أكدت العديد من التجارب أن تبني الأشخاص المصابين بالتوحد له فوائد كبيرة في بيئات العمل المختلفة، حيث أثبتوا نجاحهم في العديد من المجالات رغم التهميش الاجتماعي الذي يعيشونه. ويعتبر دعم أسرهم في مختلف مراحل التعليم وإدماجهم في الجامعة أساس نجاحهم المهني والاجتماعي.

الرباط - يعتبر إنجاب طفل مصاب بالتوحد أو مختلف فرصة لعيش تجارب فريدة من نوعها وساحرة، وفق ما جاء على لسان الفيلسوف والكاتب الفرنسي المصاب بالتوحد، جوزيف شوفانس. وأكد شوفانس، الإثنين بالرباط، أن الدراسة الجامعية يمكن أن تضطلع بدور هام في تفقّد شخصية المصابين بالتوحد.

وأضاف خلال ندوة نظمت في كلية العلوم حول موضوع "التوحد: أي إدماج في الجامعة؟"، أنه قد "حالفه الحظ بالمشاركة في مشروعين يهدفان إلى جعل الجامعة أكثر إدماجا. لقد كانت هاتان التجربتان مصدر سعادة بالنسبة إلي على المستويين العلمي والإنساني، لأن التنوع البشري هو ما يجعل العالم أفضل وأكثر إثارة".

وفي حديثه عن مكانة الجامعة في الإدماج الاجتماعي، قال شوفانس إنه مقتنع بأن "تصورا مشتركا لحلول من أجل مستقبل كل واحد منا هو واجبا جميعا"، مضيفا أنه "بانحراط الفاعلين الجمعيين، أنا متأكد أننا قادرون على بناء مجتمع أكثر إدماجا"، وفق وكالة المغرب العربي للأنباء "ماب".

ويرى الكاتب الفرنسي، الذي خطف الأضواء بفضل مسيرته وجعل من إعاقته غير المرئية قوة ومصدر تحفيز، أن إنجاب طفل مصاب بالتوحد أو مختلف هو فرصة "لعيش تجارب فريدة من نوعها وساحرة. واعتقد أن الإنسانية تكون أكثر ثراء عندما تكون في صيغة الجمع".

وذكر شوفانس، الذي أعرب عن سعاده لأنه ولد مصابا بالتوحد، وهي "الفرصة" التي سمحت له بحضور هذا اللقاء الرائع، أنه "لا توجد طريقة واحدة فقط للنمو والتطور، بل هناك عدة طرق، والتوحد إحداها".

ويعدما أبرز أهمية الإدماج الاجتماعي المتناغم على كافة المستويات، أكد الفيلسوف أن المؤسسات المدرسية التي تقدّم أفضل أداء هي تلك الأكثر إدماجا. وبالنسبة إلى جوزيف شوفانس، فإن توحد "غريتا ثونبرغ" كان بمثابة محفز لها للتركيز والتخصص في التفخيرات المناخية. وقال في هذا الصدد "هذه النسابة البالغة من العمر 16 سنة ليس لديها أي شعور بالتراتبية الاجتماعية،

فرصة لعيش تجارب فريدة من نوعها

وحسب منظمة الصحة العالمية، يعاني طفل واحد من أصل 160 طفلا من اضطراب طيف التوحد، الذي يظهر في مرحلة الطفولة، ولكنه غالبا ما يستمر في مرحلتها المراهقة والبلوغ.

وكشف تقرير حديث لهيئة الإذاعة البريطانية "بي.بي.سي" أن دراسات أجرتها جامعة هارفرد والرابطة البريطانية للإعلام التفاعلي، توصلت إلى أن تبني وتعظيم مواهب الأشخاص الذين يفكرون بطريقة مختلفة، قد يفضيان إلى تحقيق فوائد هائلة للعمل، مشيرة إلى أن وجود قوة عاملة متنوعة تساهم في تحسين الابتكار وحل المشكلات، نتيجة اختلاف رؤية وفهم الأشخاص للمعلومات.

وتعتبر شركة "الترانوتس" للبرمجيات، التي يوجد مقرها في نيويورك والتي أسسها راجيش اناندان البالغ من العمر 46 عاما، واحدة من الشركات العالمية التي سعى مؤسسها إلى إثبات أن حالات التنوع العصبي والتوحد داخل بيئة العمل يمكن أن تمثل ميزة تنافسية في مجال المال والأعمال.

وقال اناندان لـ"بي.بي.سي"، "تتوافر مواهب مذهلة لدى الأشخاص الذين يعانون من التوحد، ويعرضون إلى التجاهل لأسباب كثيرة خاطئة، ويحرمون من فرصة عادلة لتحقيق

الجامعة، من خلال هذه الندوة، تعكس حضورها في هذا النوع من العمل المواطنين لإظهار أن التوحد لا يستطيع بأي حال من الأحوال أن يقف عقبة أمام النجاح.

تهيئة بيئة عمل تضم زملاء في حالات التوحد لم تزد بيئة العمل تنافرا بل أتاحت للأشخاص فرصة إظهار مواهبهم الحقيقية

وأبرز غاشي أن هذا الأمر "لم يعد خيارا، بل بات التزاما وواجبا لتقديم برنامج دامج للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة. ومن خلال هذا النوع من المظاهر، تبرز جامعة محمد الخامس قضية الطلبة والمواطنين ذوي الاحتياجات الخاصة".

وشكّلت هذه الندوة، التي نظمت بشراكة مع جامعة محمد الخامس وسفارة فرنسا بالمغرب وجمعية الضار، ونشطها شوفانس، فرصة لتوعية الحضور المؤلفين من الأباء وأعضاء هيئة التدريس والطلبة بأهمية إدماج الشباب المصابين بالتوحد في الجامعة.

الروف.. سكن الآلاف من الأسر الأردنية تحت المساءلة القانونية

لتأجير الروف وما ينجم عن تأجيرها مشكلات للسكان، فمن وجهة نظره بعد أن تفاقمت المشكلة لا يمكن الآن إزالة طوابق السطوح لأن هذا الإجراء سيهدد الآلاف من الأسر، وإنما كان من واجب الأمانة أن تتابع طوابق السطوح المخالفة وتزيلها أولا بأول قبل تزايد أعدادها.

تطابق صيفا، إلا أنه "سكن يستمر الحال" وفق تعبيرها. وأضافت أنه من يعاني شهرها مع تسلل فائورة الكهرباء التي تزيد عن 200 دينار "لأن أمانة عمان لا تسمح بتخصيص ساعة كهرباء له". ما يجعل الفاتورة تصاعديا بنسب غير محتملة، ففي أحد الأشهر كانت قيمة الفاتورة 300 دينار، ما أدى إلى نزاع مع المؤجر، غادرنا في أعقابها المكان".

تظل قضية استئجار الروف بين سندان أزمة السكن ومطرفة مخالفة قانونية يرتكباها مالك العقار

ويقدّم المدير التنفيذي لدائرة رقابة الإعمار في أمانة عمان الكبرى المهندس يوسف الدلايخ، مسؤولية الأمانة قائلا، إن الأمانة تقوم بالواجب المحمول عليها في الكشف عن الأبنية المخالفة من خلال دوريات منظمة تستطلع وتكشف الأبنية المخالفة وتحجز المخالفات والعقوبات للمخالفين. ويوضح أن ثمة تسلسلا للمخالفات فهي لا تبدأ بالإزالة بل تقوم (الأمانة) بتوجيه الإذارات للمالك.

ويقتد المدير التنفيذي لدائرة رقابة الإعمار في أمانة عمان الكبرى المهندس يوسف الدلايخ، مسؤولية الأمانة قائلا، إن الأمانة تقوم بالواجب المحمول عليها في الكشف عن الأبنية المخالفة من خلال دوريات منظمة تستطلع وتكشف الأبنية المخالفة وتحجز المخالفات والعقوبات للمخالفين. ويوضح أن ثمة تسلسلا للمخالفات فهي لا تبدأ بالإزالة بل تقوم (الأمانة) بتوجيه الإذارات للمالك.

وتتحوّل هذه الطوابق المخالفة للقانون إلى مقصد للآلاف من المستأجرين تحت وطأة الأزمة التي تعيشها الأسر في الأردن، وفق وكالة الأنباء الأردنية "بترا". وقالت أسماء (27 عاما)، موظفة في القطاع الخاص، إنها كانت تقبم مع أربع زميلات عمل بـ"روف" في إحدى نواحي شارع المدينة المنورة بعمان، بعد أن تقطعت السبل بهن في إيجاد ماوى قرب موقع عملهن. وأوضحت أنهن لجان إلى الروف على الرغم من برودته القاسية في الشتاء وارتفاع درجة حرارته التي لا

تتحوّل هذه الطوابق المخالفة للقانون إلى مقصد للآلاف من المستأجرين تحت وطأة الأزمة التي تعيشها الأسر في الأردن، وفق وكالة الأنباء الأردنية "بترا". وقالت أسماء (27 عاما)، موظفة في القطاع الخاص، إنها كانت تقبم مع أربع زميلات عمل بـ"روف" في إحدى نواحي شارع المدينة المنورة بعمان، بعد أن تقطعت السبل بهن في إيجاد ماوى قرب موقع عملهن. وأوضحت أنهن لجان إلى الروف على الرغم من برودته القاسية في الشتاء وارتفاع درجة حرارته التي لا



مشكلة دائمة