

Marilena GEORGESCU

## Încrederea în tine însuși

În urmă cu două decenii, câțiva oameni de știință de la Universitatea din Wisconsin au făcut un experiment interesant pentru a demonstra cât de importantă este încrederea în sine. Protagonistul: un șoricel. Personaje secundare: câțiva șoricei cărora li se legau piciorușele din față. Scenariul: cercetătorii puneau un șoricel legat în cușca șoricelului. Întrucât se încălca "proprietatea privată", șoricelul protagonist îl pedepsea pe infractor, bătându-l. Fiind legat, șoricelul victimă putea fi pedepsit cu ușurință.

După un timp, șoricelul a dobândit mai multe victorii, așa că oamenii de știință au început să pună în cușca sa șoricei nelegați. Șoarecele căpătase atât de multă siguranță, încât nu îi mai era teamă de confruntări. În mod normal, nu ar fi îndrăznit să se bată cu șoareci mai mari, dar dobândise încredere în sine și era convins că este de neînving. Și a ieșit de fiecare dată victorios. Chiar dacă experimentul în cauză este cam... agresiv, el ilustrează foarte bine puterea pe care o avem atunci când suntem încrezători în propriile forțe.

*Ce trebuie să faci în cazul în care vrei să (re)câștigi încrederea în sine?*

**Cunoaște-te mai bine!** Acest lucru poate fi realizat prin autoanaliză. Poți așterne pe o foaie de hârtie care îți sunt calitățile, defectele, activitățile la care te pricepi etc. De cele mai multe ori, însă, ne cunoaștem mai bine prin interacțiunea cu ceilalți. De aceea, ar fi chiar indicat să discuți cu unul sau mai mulți prieteni despre ceea ce cred ei despre tine. Poți folosi modelul *ferestrei Johari*, un model adeseori folosit pentru mai buna înțelegere a relațiilor interpersonale. Fereastra lui Johari presupune descoperirea a patru dimensiuni ale personalității tale: partea publică, partea inconștientă, partea privată și partea potențială.

Prietenii te pot ajuta să descoperi partea ta publică și pe cea inconștientă. Celelalte dimensiuni nu-ți pot fi dezvăluite decât de tine însuși. Partea *publică* se referă la aspectele pe care atât tu, cât și prietenii tăi le cunoașteți despre tine. Partea *inconștientă* se referă la datele pe care prietenii tăi le știu despre tine, dar tu nu le știi, nu vrei să le conștientizezi.

De exemplu, poate prietenii tăi te consideră o persoană cu simțul umorului, dar tu consideri că alții sunt mult mai amuzanți decât tine. Partea *privată* este legată de acele date despre tine pe care numai tu le cunoști. Sunt confidențiale și nu ai vrea să fie știute de altcineva. Partea ta *potențială* este reprezentată de acele date pe care nici tu nu le știi despre tine, nici ceilalți. De exemplu, poate că nu știi că ești un foarte bun lider sau manager, până în clipa în care nu ești confruntat cu o situație în care trebuie să îndeplinești un astfel de rol. Prin acest exercițiu, vei putea să-ți dai seama și care sunt acele aspecte de care ești nemulțumit, pe care dorești să le schimbi. De asemenea, trebuie să reflectezi bine la ce te împiedică să ai încredere în tine.



**Ia o decizie**, stabilește că trebuie să capeți mai multă încredere în tine! Analizează de ce dorești să fii mai puternic și reflectează la avantajele de a fi mai încrezător. Pune-ți dorința de a dobândi încredere în tine și fă tot posibilul pentru a o îndeplini.

**Gândește și comportă-te ca o persoană încrezătoare în forțele proprii.** Pe scurt, prefă-te! Așadar, ce face o persoană stăpână pe sine? ♦ Recunoaște atunci când greșește. Fiecare dintre noi are momente când greșește, important este să ne acceptăm greșelile și să învățăm din ele; ♦ Nu îi este teamă de schimbări. Acestea fac parte din viața noastră. Fie că vrem sau nu, totul se schimbă, chiar și noi ne schimbăm; ♦ Caută întotdeauna partea plină a paharului; ♦ Elimină gândurile negative. Gândurile ne influențează îngrozitor de mult și ceilalți vor crede întotdeauna numai ceea ce lași tu să se vadă. Dacă tu ești în permanență măcinat de gânduri negre sau te simți inferior, și ceilalți te vor considera astfel; ♦ Evită să stea cocoșată; ♦ Strânge cu putere mâna; ♦ Zâmbește des.

**Planifică** și ține minte că încrederea în sine nu este o abilitate innăscută. În altă situație, șoricelul din experiment nu s-ar fi încumetat să atace un adversar mult mai mare decât el, pentru că nu mai încercase niciodată. Și noi ne intimidăm atunci când ne confruntăm cu situații necunoscute. Cea mai la îndemână soluție este să planifici totul, să te gândești la ce se poate întâmpla rău și să găsești dinainte modalitățile de a ieși din situațiile negative. Vizualizând situația/întâlnirea, îți va fi mai ușor să îi faci față, pentru că deja te-ai confruntat cu ea, chiar dacă acest lucru s-a întâmplat numai în plan imaginar. Atunci când ai încredere în tine, poți muta munții. Oricine merită să aibă încredere în forțele proprii. (*garbo.ro*)

## Album foto într-un breloc

Pentru a putea lua oriunde cele mai frumoase amintiri din vacanță, concediu sau evenimente importante, *Genius Europe GmbH* a pregătit o surpriza mare, dar cu dimensiuni mici: un breloc care memorează și afișează 80 de fotografii prin simplul download a imaginilor din PC.

Mai mult decât atât, pentru a putea derula cu ușurință toate amintirile, brelocul **DPF-101K** este

prevăzută cu funcția Slide Show, automat sau manual, iar pentru stocarea cât mai multor imagini, brelocul prezintă un software special de compresie, compatibil cu Windows Vista, XP și 2000. Pe lângă toate aceste funcții, el este dotat cu ceas

și calendar, utilizatorul putând opta pentru afișarea acestora pe display-ul încorporat și poate consulta astfel aceste informații de fiecare dată când are nevoie. Brelocul a fost de curând lansat la nivel internațional și este disponibil și pe piața din România. (*yuppy.ro*)



## Gonein60s – un utilitar pentru oamenii neatenți

Atunci când lucrezi în *Windows* cu mai multe ferestre deschise, ce rulează diferite programe, se poate întâmpla să închizi unul dintre programe fără intenție (cu Alt - F4 sau prin apăsarea butonului X). De multe ori se întâmplă ca informația conținută în respectivul program să fie pierdută, cum este cazul, de exemplu, cu textele scrise în fișierele .txt sau chiar în Word și, în general, în orice aplicație care presupune modificarea conținutului.



*Gonein60s* este un utilitar freeware pentru *Windows*, care permite recuperarea instantanee a oricărei aplicații închise din greșală. De fiecare dată când o aplicație este închisă, *Gonein60s* salvează aplicația în RAM pentru câteva secunde în plus (default 60 de secunde) permițând recuperarea acesteia în intervalul de timp dat. Când *Gonein60s* rulează, apare un mic icon cu un fulger galben în taskbar. După închiderea unei aplicații, *Gonein60s* poate fi accesat prin right-click ceea ce determină apariția unui meniu care conține aplicația tocmai închisă, dar și alte aplicații care au fost închise în intervalul de timp setat. Acest utilitar permite setarea timpului de memorare a aplicațiilor închise (până la 200 de secunde) și, de asemenea, setarea acelor aplicații pe care să le ignore de la memorare. (*Ziare.com*)

## Eveniment

Cercetătorii americani de la Institutul Venter au fabricat primul genom sintetic al unei bacterii, etapă crucială în procesul creării unui prim organism artificial viu. Este vorba despre cea mai mare structură de ADN, element aflat la baza vieții, niciodată fabricat de om până acum. *Este un mare pas înainte pentru cercetătorii noștri și pentru această disciplină*, comenta Dan Gibson, principalul autor al reușitei, la care a luat parte și Craig Venter, fondatorul institutului și pionierul controversat la biotehnologiei.

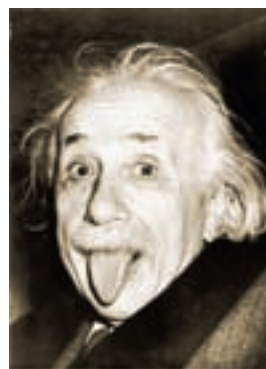
Echipa de cercetători va continua să lucreze până la atingerea scopului propus: inserarea unui cromozom sintetic într-o celulă. Este vorba, în fapt, de crearea unei noi bacterii, grefându-i-se un genom artificial, pentru ca aceasta să poată îndeplini o funcție specifică. (*yahoo.fr*)



## Un geniu... imperfect

Unul dintre cei mai biziari cercetători moderni, personaj care a șocat întotdeauna, simbol al noii generații și revoluționar al fizicii moderne, Albert Einstein s-a născut în orașul Ulm la data de 14 martie 1879. Când avea doar 6 săptămâni, familia sa s-a mutat în München. Copilăria savantului a fost marcată de tăcere, acesta nerostind niciun cuvânt până la vârsta de 3 ani, fapt frecvent întâlnit în rândul genurilor din istorie. În München, familia sa deținea un mic atelier de produse electrice.

Tânărul Albert s-a dovedit foarte interesat de științele reale. El reușea la doar 12 ani să învețe geometria euclidiană. S-a dovedit că povestea conform căreia Albert Einstein a fost corigent la matematică în timpul școlii și a facultății nu este decât un mit neconcludent. Acest lucru a fost infirmat chiar de Einstein, care a declarat că niciodată nu a avut probleme la matematică. Dimpotrivă, sistemul de învățământ era nesatisfăcător pentru viitorul savant, raportat la nivelul său superior de cunoștințe. În anul 1896, Einstein a absolvit Politehnica



din Zürich. În primii 2 ani de carieră, cercetătorul a lucrat ca profesor, apoi s-a angajat la Institutul Elvețian de Patentare de la Berna.

Viața personală a lui Einstein a fost destul de tumultuoasă. Mai întâi s-a căsătorit cu o colegă de la Politehnică, împreună cu care a avut doi fii, însă în cele din urmă a divorțat pentru a se căsători cu o verișoară a sa, Elsa Loewenthal. Se pare că Einstein a fost un mare admirator al femeilor, în general, în timpul celei de-a doua căsătorii având nu mai puțin de șase aventuri extraconjugale. Acest lucru a fost dezvăluit de Albert într-o scrisoare trimisă către fiica sa vitregă, Margot. Una din cele mai lungi relații a avut-o cu secretara sa, Ethel Michanowski.

Anul 1905 a însemnat un nou început pentru Einstein: a devenit celebru pentru rezultatele mai multor studii de fizică teoretică, revoluționare pentru acest domeniu. Unul dintre studiile sale cele mai importante este cunoscuta teorie a relativității restrânse. Au urmat multe titluri care îi recunoșteau meritele, printre care cel de Doctor în Fizică, totul culminând cu Premiul Nobel pentru Fizică, obținut în anul 1921, însă pentru explicarea efectului fotoelectric și nu pentru teoria relativității.

Einstein, un pacifist convins, a criticat vehement Primul Război Mondial. Odată cu venirea la putere a lui Hitler, Einstein a decis că e cazul să plece în S.U.A. În anul 1939 a semnat,

alături de Leó Szilárd, o scrisoare adresată președintelui Roosevelt, în care argumenta necesitatea creării bombei atomice pentru încetarea celui de Al II-lea Război Mondial. Această scrisoare a grăbit demersurile făcute de Statele Unite pentru obținerea bombei atomice, însă Einstein nu a avut nicio implicare directă în fabricarea acesteia. Mai mult, în spiritul pacifist care l-a consacrat, Einstein a militat și s-a implicat direct, după război, în cursa dezarmării. Savantul a murit la data de 18 aprilie 1955, în Princeton.

În urma lui, în afara studiilor și cercetărilor, au rămas un număr mare de replici, majoritatea devenite celebre post-mortem. Iată câteva dintre acestea:

• **Curiozitatea e o plantă mică și delicată, care are nevoie de stimulare, dar mai ales de libertate.**  
• **Înțelepciunea nu este produsul școlarizării, ci al încercării, pe parcursul unei vieți, de a o obține.**  
• **Există lucruri despre care știm că sunt imposibile de realizat, până când vine cineva care nu știe acest lucru și le realizează.**  
• **Nu vă faceți griji în privința dificultăților voastre la matematică. Vă asigur că ale mele sunt și mai mari!**  
• **Imaginația este mai importantă decât cunoașterea. Cunoașterea este limitată, imaginația înconjoară lumea.**  
• **Pune mâna pe o sobă fierbinte timp de un minut și îți se va părea că a trecut o oră. Stai cu o față frumoasă o oră și îți se va părea că a trecut un minut. Asta e relativitatea.**