

بجوارنا

Bara El Dayra

العدد الثالث



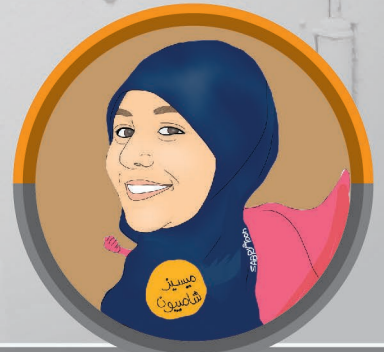
ن
ف
ع
و
ر
ظ
ح
ط
ه
س
ق
ل
ن
ش
غ
خ
ا
ب
ج
د
ه
و
ز

يا مخوفاتي - نور حياتي

عيشن نملة تاكل سكر

كلمة

مايين الموهبة والنجاح



شخصية العدر إيمان حسن



نبتدى الحكاية أية سمير

اداره بتؤدى وظيفه محده فقط .
وكانت ال Human Resources
Management مسئوله عن شويه Functions :
- Recruitment & Selection .
- Training & Development .
- Organization Design .
- Compensation & Benefits .
- فى بدايه الالفينات بدأنا ندخل فى مرحله
ال HR Evolution .. وبدأنا نركز على ال
Strategic Human Resources Management ..
وبدأنا نركز على دور ال HR as Business
Partner ودور ال HR الاساسى فى وضع
استراتيجيه الشركه ..
- ومؤخرا بدا يظهر trend جديد لل HR وهو
ال Talent Management ..
طيب مفهوم ال Talent Management جه
منين؟؟
ال Talent Management نتيجته لتطور ال
Strategic Human Resources Management ..
او بمعنى تانى ال Strategic Human
Resources Management زدنا عليه شويه
جزئيات تانيه وبقى اسمها Talent
Management ..
طيب ايه الجزئيات الى زدناها؟؟
هى :
- Succession Planning .
- Un Potential Programmers .
- Carrier Development .
وبكده يكون ال HR تطور من :
Personnel Management to Human
Resources Management to Strategic Human
Resources Management to Talent
Management .
استنونا المقال الجاي علشان نقولكو مين
اول شركه بدأت تطبيق نظام ال HR عندها

هى ال HR جت منين؟؟ وظهت امتى؟؟
وازاى؟؟
ومين اول شركه على مستوى العالم بدأت
تنفذ فعلا مفهوم ال HRM
هبدأ النهارده احكيلكم عن تاريخ ال HR
- بدايه الحكايه كانت ان ال HR قديما
اسمه Personnel Management (يعنى اداره
الموظفين) وده كان فى السبعينيات وكانت
مسئوله عن شويه Functions رئيسيه لا
تتعدى ال 3 وظائف وهى :
- تعيين الموظفين Hire People .
- رواتب الموظفين Payroll System
- الحوافز الاساسيه Necessary Benefits
وهى حتى الان فى انجلترا تحت هذا الاسم
(Personnel Department) وبكده ال
Personnel Department فى انجلترا ال
Functions بتاعته مختلفه عن ال Functions
الموجوده فى مصر .. لانه هنا فى مصر ال
Personnel Department مسئول عن Pay roll فقط .
- فى بدايه الثمانينات وخصوصا عام
١٩٨٣ بدأ يدخل ال HR كما مفوم لاداره الموارد
البشريه ككل HR Management وليس
Personnel Management
طيب ايه الفرق وبت منين اصلا؟؟
اقولكو انا
هما دمجال Personnel Management وهى
ال Core فى التعامل مع الموظفين مع ال
Strategic Management مع ال Organization
Behavior وطلعولنا ال Human Resources
Management لاداره الموارد البشريه
وبكده نلاقى ان ال Personnel Management
هى Business Function
ولكن ال Human Resources Management
هى Business Partner هى هى
تعتبر شريك اساسى فى العمل وليس مجرد



الإشراف العام
محمد نجم

العلاقات العامة
محمود عبد الحكيم

التحرير
تامر ربيع

التحليل الفني
أحمد ياسر

الإخراج الفني
تامر سمير

شخصية العدد
فكرة معتز محمود

كاريكاتير
محمد صبري

للتواصل مع المجلة

www.baraeldayramag.com

bra.al.dayra@gmail.com

f Baraaldayra

الدايرة رؤيتك

4 فزلكم

6 الكلمة

8 فستر شافبيوز

10 فابيز الموهبة والنجاح

11 يا فضوفاتر نور حياتر

12 عبقرينو بيقولك

14 نقله من أول السطر

16 عيسر نملة تاكل سكر

شخصية العدد

إيمان حسنى



فزلكة

اهبل....."و هكذا سبع مرات حتى يزول الشعور بالفتي
 انا بهزر رجاء لا تجربوه في المنزل (مش عايزين مشاكل مع وزارة الصحة والعباسية تحديدا)
 باب النجار مخلص
 قد يبدوا الأمر كوميديا و طريفا لكن هذا الشعور سرعان ما يتغير اذا قلت لك انك ربما تتحول الى فزلك من العيار الثقيل في بعض الاحيان !!! استغربت ؟ تذكر معي موقفا قلت فيه كنت تشك أصلا في صحتها
 وعندما واجهك من هو اعلم منك بها قاومت و دافعت عن وجهة فكرتك الخاطئة بكل قوة حتى أقنعت
 الجميع انك على صواب لامحالة أخذنا دور العلامة الزعفراني في برنامج (لمة شو)..... فآكر ؟؟؟
 اذا قد أصبنا جميعاً بداء الفزلكة فلا بد من التماس الأعذار للأخرين ... اتفقنا ..؟
 ازاي نتعامل مع الفزلكة و الفزلكة (جمع فزلكوك يعني)
 هناك طرق كثيرة للتعامل مع الفزلكوك
 # سم الفئران او القتل على طريقة "سم المواشي"
 "أعزكم الله
 # المقصلة
 # وضع قرش حشيش في جيبه و بلغ عنه اقرب امين شرطة في الشارع
 الى غيرها من الطرق العدوانية المنتشرة في وطننا العزيز
 لكنني اخترت لك طريقة لها مميزات فريدة جدا
 # اقل تكلفة من قرش الحشيش الذي سضطر لدفع ثمنه من قوت عيالك
 # أقل مجهودا من الذهاب لبتاع السكاكين لسن المقصلة
 # أقل ضررا من القتل (بدل ما تقضي الي باقي من عمرك في السجن يعني)
 اذا اردت معرفة هذه الطريقة العجيبة تابع المقال القادم.....

سأقتني قدماي في يوم من الايام لاجد نفسي مستقلا تاكسي تجاوز سائقه السبعين بجدارة و عن استحقاق. بدأ بتعريفي بمصر التي لم اكن اعرفها يوما هل لاني ابدو فنزوليا ام باكستانيا لا أدري فهذا ليس مهما....
 لكن ما جعلني اتوقف عن التفكير هو ما قاله هذا السائق الأسطورة
 دخلنا ميدان التحرير فأمسك السائق بالدريكيون بثقة مايكل شوماخر وقال "انت عارف مجمع التحرير
 اتبني ليه " فقلت في شغف " ليه يا حج " فرد عليا بابتسامة تدل على سخريته ممن اعطى ليا الشهادة بأني
 من طائفة المتعلمين " عشان الملك و هوة بيتحرك بالموكب بتاعه كان بيصطحب بكنييسة الدوبارة كل يوم قام ابيه بنى المجمع و فجأه و اخيرا بعد كل هذه الفترة من الجهل الذي عشت فيه كل هذه السنوات عرفت السر وراء بناء المجمع الذي كان اول موديلات الستائر الاسمنتية العرض عرضين و لامواخذة
 أظنك الآن تعرف سبب المقالة....
 بداية قبل ما ندخل في العمق هل تعرف عزيزي القارئ (حلوة عزيزي القارئ دي) من هو الفزلكوك ؟
 من الآخر
 "هو ذلك الشخص الذي يستطيع اخبارك بعدد ذرات الرمال في شاطئ بلطيم او عن مقاس حذاء انجلينا جولي له عن الطريقة المثلى للرف و ورق العنب دون استخدام الأصابع"
 فكرت كثيرا في اختراع طريقة لأقضي على اعراض (الفتى) و داء الفزلكة الذي اجتاح البلاد فتوصلت الى التالي
 بعد ان يسألك شخص ما عن اي شي لا تعرفه و يأكلك لسانك ان على الأجابة و الفتى قم بعمل التمرين التالي على طريقة الراحل "عبد المنعم مدبولي"
 ضع اصبعك على طرف انفك
 أمعن النظر الى طرف اصبعك
 كرر هذه الكلمات " انا مش عارف لو قولت هابقي عبيط و اهبل.... انا مش عارف لو قولت هابقي عبيط و

علي عبد الهادي



كلمة

د. محمد نجم

ليل ونهار ظلّمة وأنوار بهجة وانكسار.. عبارات
وكلمات من أفواه وقلوب.. انها الكلمة يا سادة

الحب كلمة والكراهة كلمة والبدائية كلمة
والنهاية كلمة.. الفكرة كلمة.. بتفكر؟

الضحكة كلمة والدمعة كلمة الفرح كلمة
والحزن كلمة.

عزيزي الإنسان نحن بشر بداخلنا روح تتغذى
وتنمو وترتقي بالمعنويات، كل إنسان منا
عبارة عن مجموعة كلمات (نعم عبارة
عن ذكرى إنسانية على السنة البشر)..
إما أن تتحدث عنك الكلمات بخير أو
تلفظك على السنة البشر بكل
سوء.. النجاح كلمة والسعادة
كلمة. أنت كلمة

قاموسنا البشري ملئ بأرقي
وأقبح الكلمات أسمى وأدنى
المعاني أعمق المعاني وأتفهها..
البسمة كلمة والعبس
كلمة.. أيهما تمارس.. فكر

العطاء كلمة.. عطاء
الابتسام والرحمة عطاء
التسامح والغفران عطاء
الحب والتضحية والكرم

تاريخ الإنسانية كلمة..

بأي الكلمات تعيش عزيزي
الإنسان.. بأي كلمات ستذكر
هل بكلمات السطحية والقبح أم
بكلمات الرقي.. بكلمات السب أم
بكلمات الرقي بكلمات النور أم
بكلمات ظلام الجهل..

حدثني عزيزي الإنسان أي كلمات تستدعي في
حالات الغضب أي كلمات تستخدمها في أوقات الضحك
واللعب. هل تتحكم أنت بكلماتك أم كلماتك هي
من تتحكم بك.. الزواج كلمة والطلاق كلمة.. نعم
الفكرة كلمة. الكلمة إما عطر طيب تهديه للناس
أو جمر نار تلقي بها في وجوه الآخرين.

التواصل كلمة حكايات وروايات أقوال وأشعار
إنها كلمات تخاطب القلوب.. كم مره فكرت وانت
تنتج كلماتك بأنك تخاطب قلب يعيش بكلمة
ويموت بكلمه.. فاللسان كلماته تحي القلوب أو
تميتها.. القتل كلمة والعفو كلمة

الكلمة تبني وتدمر.. كيف تدير الصراع بين
كلماتك ولن تعطي تصريح الخروج؟

تعالى نمر على بعض صفحات من كتاب
كلمات الحياة اليومية هنا تجد بكاء
الفرحة من كلمة

ويأس واحباط من كلمة
وبكاء ضعيف من كلمة..
وسعادة غامرة من كلمة.. على
السادة منتجي الكلمات تحري
الجودة في كل كلمة
والتفكر في مدى وقع
الكلمة على القلوب..
بالمناسبة صاحب الكاريزما
هو شخص برع ونجح في
جذب أبداع الكلمات وارقى
العبارات وخاطب بها العقول
فابتهجت فارتاحت القلوب
فتهاقت عليه البشر.

وان كنت لا تعرف من أين
تبدأ فابدأ كما بدأ القرآن
الكريم (اقرأ)

اقرأ واطلع على الكلمات

كن قاموس جديد

اقف جنب كلمات النور اللي جواك

مارس بقلبك ولسانك كلمات تخاطب القلوب

نزل مضاد لفيروسات الكلمات عشان ينقى
الكلمات اللي هتطلع

والكلمة هي أساس بناء (مجتمع أنا) الذي بدأنا في
وضع أساساته المقال السابق

وإن كنت لا تعرف من أين تبدأ فابدأ كما بدأ القرآن الكريم (اقرأ)



فضلت تخبط في كذا حاجة واتطوعت في أنشطة طلابية كثير عشان تعرف هي ميالته لايه..

لحد ما بدأت تهتم بال PR وانها تبدأ خطوة فعلية في مجال العلاقات العامة.

ايمان بتقول عن الpassion انها لما كانت بتتق وتتحبط وتحس بكل الاحداث السلبية اللي بتدور حوالها كان اللي بيقومها من ده كله هي وكانت بتقول ان هي الpassion هي اللي تقدر تقوم نفسها وقت ما تقع..

ايمان مش مصدقة خالص في "السن" هي بس مصدقة في الطاقة واستعداد الشخص انه يحقق حاجة هو عايزها اي كان سنه او مكانه او وضعه او ظروفه!!

فرص كثير كانت بتضيع منها بسبب سنها بس هي متقبلة كل العواقب لانها عارفة من البداية ان طريق الاختلاف مش سهل وهي عارفة قبل ما تبدأ

ايمان رافضة فكرة ان البنات ملهاش فرص مجتمعنا وان البنات "ضعيفة"

ايمان مش ناسية ايمان الانسانة وعشان كده بتمارس رياضة الكونج فو من وهي عندها ٥ سنين

وبتلعب Boxing من سن ١١ سنة لحد دلوقتي وكمان معاها بطولتين

ايمان لسه عندها ١٨ سنة وبثبت ان البنات مش "ناقصات عقل ودين" زي ما بيتقال وبثبت برضوان اللي عايز يعمل حاجة هيعملها

استنونا مع Champion جديد العدد الجاي

مش بعيد تكون انت الChampion الجاي

Miss Champion

ايمان حسن

بالرغم من انها عندها ١٨ سنة بس الا انها عرفت تستغل وقتها وعمرها بدري صح

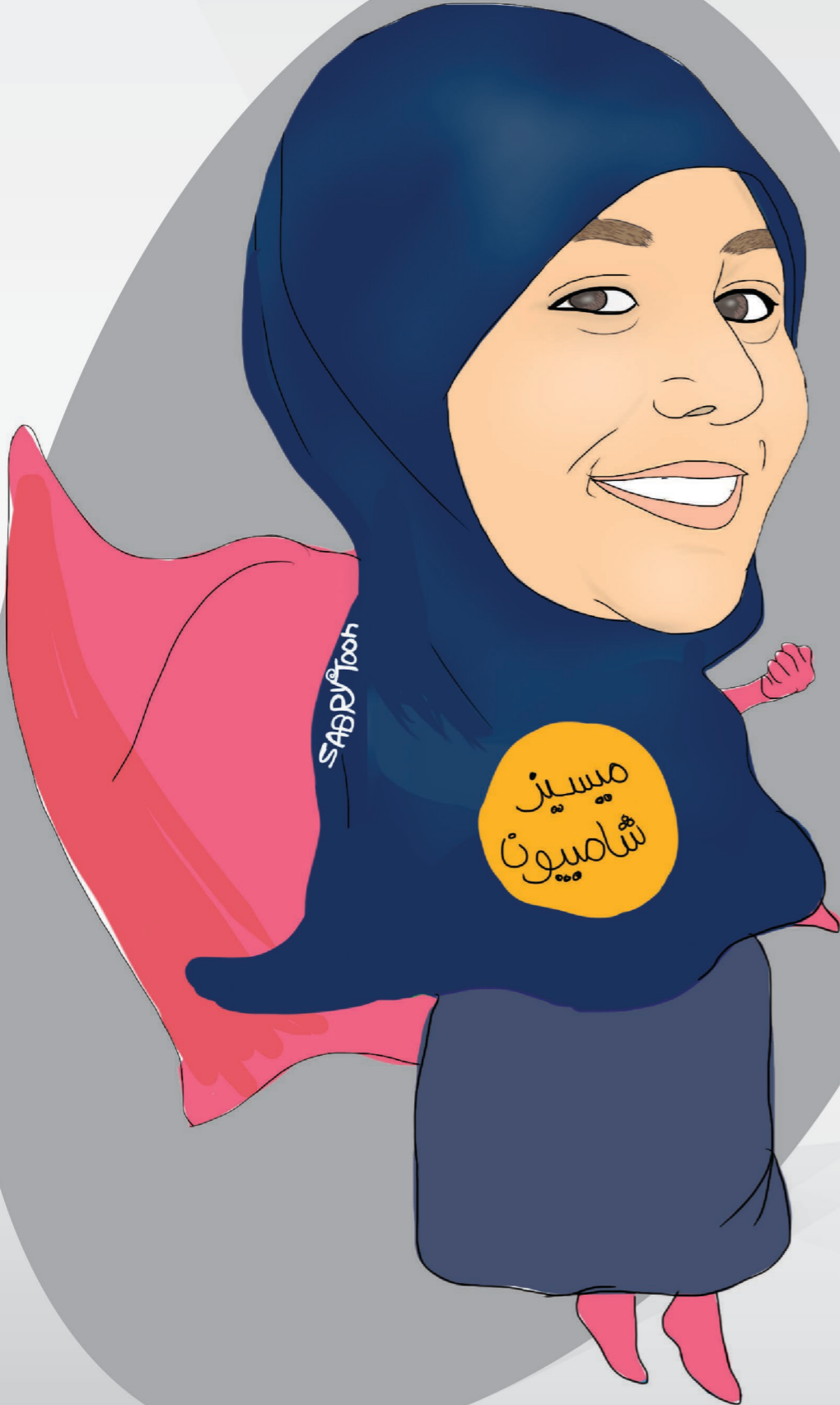
ايمان بدأت رحلة البحث عن الpassion في ٣ اعدادي

ابتدت بحملة في صناع الحياة وكانت عبارة عن مدرسة لمحو الامية.. وكان تحدي بالنسبة ليها عشان سنها ازاى أنا أدرس لناس أكبر مني وازاي أصلا هم هيتقبلوا الفكرة

قبلت التحدي وابتدته وفصلها كان عبارة عن ٣٠ شخص لحد ما وصل ل ٥ حصلوا على شهادات في الآخر وكملا معاها وده كان يعتبر انجاز ليها ان هي فعلا سابت أثر وانها كسبت تحدي سنها

كملت رحلة البحث عن انجاز جديد يولد فعلا شغفها (passion) وابتدت تدور فعلا على الحاجة اللي بتحبها لحد ما حضرت في مؤسسة لتأهيل الشباب لسوق العمل وده بالنسبة لها كان بداية لعالم ثاني خالص موازي.. ابتدت تعرف يعني ايه شغل وهل فعلا البنات ممكن تشتغل!؟؟

بعد ما خلصت المحطة دي حسنت انها لازم تاخذ خطوة ايجابية ايه هي متعرفش!!



ما بين الموهبة والنجاح



(ليس كل موهوب ناجح ، وليس كل ناجح موهوب) تلك هي القاعدة التي نكتسبها من خبرات الحياة ومن

تجارب السابقين ، فمثلا الهضبة عمرو دياب من أنجح المطربين من أكثر من ٢٠ عاماً بل ومترجع علي عرش الغناء منذ تلك الفترة ، بالتأكيد الفنان عمرو دياب موهوب ويمتلك صوتاً جميلاً ولكن موهبته أو صوته

لم تكن هي فقط ركائز نجاحه واستمراريته في النجاح ، فكم من المطربين الموهوبين الذين اختفوا مع مرور

الايام وذلك بسبب عدم الاجتهاد وعدم المثابرة ففي تقييم الفنان عمرو دياب يقول الكثير من النقاد والمنتجين

ومنهم مثلاً محسن جابر " عمرو دياب ٥٠٪ موهبة و ٥٠٪ اجتهاد وإدارة) فالموهبة هي هدية الله لك ولكن

تذهب مع الريح بدون تنميتها والمحافظة عليها واستغلالها الإستغلال الأمثل وإضافتك عليها بالاجتهاد و المثابرة لكي تكون موهبة من الله واجتهاد منك فيؤدي معاً إلي النجاح ، وكم أيضاً من الناجحين وليسوا

موهوبين او ضعاف الموهبة لأن النجاح شرطه الأساسي الاجتهاد واستمرارية التعلم والتركيز في الهدف

ليست الموهبة فقط ، فمثلاً جوزيه مورينيو المدير الفني الأخير لفريق تشيلسي لم يكن لاعب ناجح او شهير

ولم

يوقع علي

أي عقد احترافي

كلاعب ، إذا فهنا الموهبة

ضعيفة ولكنه حدد هدفه في

التدريب أو الإدارة

الفنية وبات يتعلم ويجتهد

ويتدرج في المناصب حتي وصل لقيادة

أكبر الفرق في العالم وحقق نجاحات أدخلته

موسوعة جينيس وهذا يثبت لك عزيزي القاري

انه من الممكن من الموهبة الضعيفة ان تصبح بطلاً

ناجحاً

ولكن عليك ان تحدد الطريق جيداً

عن طريق التجربة ثم تحدد هدفك وتثابر

عليه وتجتهد إليه ، لأن الموهبة

لا تصنع نجماً أو بطلاً بمفردها فمن الرائع أن يمن

عليك الله بالموهبة ولكن يجب أن تزيناها بالاجتهاد

لكي

تصل إلي هدفك ، ولذلك لا تيأس إذا لم تجد لك

موهبة ظاهرة ، فقم بتجربة نفسك في مجالات مختلفة

وسوف

تجد نفسك في أحدهم ومن الممكن ان تكتشف

موهبتك وأن تسير في طريق مختلف تماماً ولكن

تذكر دائماً أن

النجاح شرطه الأساسي تحديد الطريق والهدف

جيداً ثم الاجتهاد والمثابرة .

تامر ربيع

يا مخوفاتي نور حياتي

أروي بهاء

- هل الظروف مشكلتك الدائمة ؟ هل القدر يحول بينك وبين ماتريد ؟

هل والديك يعيقون طريقك ؟ هل اسرتك واصدقائك يسخرون من احلامك وطموحاتك ؟

هل تشعر دائماً ان العالم ضدك ؟

هنياً لك ، فأنت مؤهل معنا للسحب على الجائزة الكبرى .

- ما الذي اتحدث عنه ؟

الشماعة بل " دولاب الملابس " الذي تعلق عليه خيبتك وسوء اختيارك او ترك الآخرين يتحكمون في مصيرك وقرارتك . ظروف ، قدر نعم ... الغول الكبير الذي تركته ينمو بداخلك .

- من الوحش الذي يرقد في داخلك ؟

هو وحش صغير نمى من كلمة ظروف وكلام الناس الذي تأخذه حلقه في اذنيك ، واسرتك التي تتركها تحدد القالب الذي تعيش فيه . وهو الحجج الواهية التي تقنع نفسك بها لتقبل ماصرت اليه .

- بعضنا إذا لم يكن معظمنا نمتلك هذا الغول الذي نغذيه باستمرار نتركه ينمو ويتزعزع في داخلنا ، الذي يتشبع بكل الإحباط والطاقة السلبية التي تحيط بنا ، والذي يتخذ من المحبطين اصدقاء له لينيروا له حياته .

- هذا الغول لم يكبر في الداخل فقط . بل اصبح يحملنا ويتخذ جميع قراراتنا ، يحمينا حتى من احلامنا . يضيء لنا الجانب المظلم ، يقنعنا بأن نصبح قوالب يرضينا بمقولة " ماكل الناس الي حواليك كدا ، بيعملوا كدا ، عايشين كدا " .

- ما بك ! هل ضايقتك ام أثارت حفيظة الغول الذي بداخلك ؟ لا بأس دعني اغوص في الأعماق ، اعماق نفسك . ليس لأخرج الطاقة المكبوتة ، انا لست تنمية بشرية . بل لأخرج الغول الذي بداخلك فربما اتفاهم معه . دعني اتحدث معه بروية ، لا اريده ان يطيح بي ، او ينقل الي العدوى ، او يأخذني في مساره " طريقه "

- الحل ؟ الحل لا يحتاج الي طلقة فضية وثوم عند اكتمال القمر ، ولا الي حبه دواء سحرية .

- يجب ان تتقبل مشاكلك ولا تتهرب منها ، يجب ان تعلم ان كل الناس تمتلك مشاكلها وظروفها الخاصة والتي لا طاقه لها بها . العالم ليس ضدك هكذا هي الحياة ليست وردية طول الوقت .

- القوي وحده هو من سيتغلب على الوحش ، يجسسه في قفصه الزجاجي ، لا يستمع له ، لا يستسلم له ، لا يخرج منه عند اول عقبة .

- لا يجب ان تعيش حياتك على انك ضحية ، وان الناس والظروف ضد ارادتك ، فلم تخلق الأرادة إلا للاختيار ، وليس للردوخ والاستسلام . وعلى الرغم من خيبة الأمل التي تواجهها ، عليك ان تؤمن في داخلك انك قادر على فعلها ، لا تدع احد يسرق حلمك . لا تكن مسخ لغيرك ، اخرج بره الصندوق .

عقرينو يقولك السيد أبو الفتوح

أكيد وانت قاعد في المواصلات او في انتظار صديق لك او حتي وانت قاعد مع نفسك (مستجيم يعني) ومعك تليفونك

علي طول تلاقي نفسك من غير تفكير تفتح لعبتك المفضلة اللي دايمًا تلعبها ومن ناحية ثانية يختار بعض الآباء والأمهات في أجازة الصيف حول كيفية تمضية أطفالهم لهذه الاجازة ، وتلجأ بعض الأسر ملء فراغ أبنائهم بتحفيظهم على التسلية بالألعاب الإلكترونية لفترات طويلة وعن هذا الاهتمام بـ

الألعاب الإلكترونية

تعالوا بينا نخرج برة الدائرة وهي دائرة (الاستخدام وخلص) وندخل دائرة الاستخدام بعقل وبالطبع هيكون من خلال الإجابة عن الآثار التي تسببها هذه الألعاب على اللاعبين، وبالذات الأطفال؟ وهل لهذه الألعاب أضرار صحية؟ وهل تسبب الإدمان على مشاهدتها؟ وما أعراض هذا الإدمان؟ وابه الحل للخروج لدائرة محفزة ومفيدة

تعالو نشوف العلم قال ايه :-

أوضح محمد بن سعيد الشهراني مشرف تقنية معلومات أن الأطفال الذين يقضون معظم وقتهم مع أجهزتهم الذكية دون الاختلاط ببيئة الأطفال، ليس لديهم القدرة على التعبير عن عواطفهم ولا عن أنفسهم كبقية الأطفال. كما أنه ليس لديهم القدرة على قراءة تعابير الآخرين ولا الاستجابة لها، حيث إن هؤلاء يتحدثون لغة مهزوزة ويعبرون بطريقة فقيرة، وبالتالي لابد أن يعرف الآباء والمربون أن ذكاء الطفل الإلكتروني لا يدل مطلقاً على ذكائه المطلق، بل إن أكثر الدراسات تنص على أن ذكائه متناسب عكسياً مع ذكائه اللغوي والعاطفي طبعاً لازم تاخذ بالك طبيب ايه الحل ؟؟

الحل قاله :- د. صالح بن محمد الصالحي -استشاري النمو والسلوك، ورئيس برنامج اضطرابات النمو والسلوك بالمجلس الصحي السعودي أكد على أن الجمعية الأميركية لطب الأطفال تشدد على أن الوقت

المسموح به للأطفال لمشاهدة الشاشات هو ساعة إلى ساعة ونصف، بما في ذلك الألعاب الإلكترونية.

- ايضاً استعمال الأجهزة الرقمية أو التركيز بالنظر فيها لفترة طويلة يسبب إجهاداً للعين، حيث أن الأطباء تعرفوا في السنوات الأخيرة على استخدام مصطلح إجهاد العين الرقمي "DIGITAL EYE STRAIN"، حيث يشترك المريض من جفاف العيون أو عدم وضوح الرؤية وإجهاد عضلات العين أو الرأس أو الرقبة والام الظهر بعد استخدام جهاز الكمبيوتر أو الهاتف الذكي لفترة زمنية طويلة، مبينا أن التحديق في شاشات الهاتف والكمبيوتر اللوحي قد يضر العين بشكل دائم؛ لأنها تبعث ضوءاً ذا طاقة مشعة عالية "HEV LIGHT"، وهو ما يعرف أيضاً بالضوء الأزرق ايه الكلام الكبير دا متخافش تعالي نشوف الحل ايه :-

قدم د. فرحان بن خشم السويلمي استشاري طب وجراحة العيون بكلية الطب بجامعة الحدود الشمالية، بعض النصائح للتقليل من الآثار الضارة لهذه الأجهزة ودعا إلى أن يتم أخذ قسط من الراحة لمدة (٢٠) ثانية كل (٢٠) دقيقة، على أن يتم التحديق في شيء ما على بعد (٢٠) قدماً، لإرخاء عضلات العيون، وهذا ما يسمى بقاعدة "٢٠ - ٢٠". مبينا أن هذا يريح عضلات التركيز داخل العين ويخفف انقباض عضلات العين، كما أنه يريح أيضاً العضلات خارج العين وحولها، مما يخفف من الصداع والام الرقبة والكتف والظهر، ويحفز ترطيب سطح العين بشكل أكبر، مما يقلل من حدوث جفاف العيون. ونصح بإجراء فحص للعيون عند أطباء العيون وأخصائيي البصريات؛ لأن المشكلات البسيطة يمكن أن تزيد من خطر إجهاد العين الرقمي.

طبيب الناس اللي ييلعبو علي "الانترنت" فترات كبيرة ايه اللي بيحصل ليهم :-

يقول د. صالح بن محمد الصالحي -استشاري النمو والسلوك، ورئيس برنامج اضطرابات النمو والسلوك بالمجلس الصحي السعودي :-

"إن اضطراب ألعاب الإنترنت (internet gamers disorder) أصبح متعارف عليه في الأوساط المهنية، حيث يتوقع أن ما يقارب من (١٠ - ١٥٪) من الأطفال والمراهقين مصابون بهذا الاضطراب، الذي ينتج عن إدمان الألعاب الإلكترونية". مضيفاً أن إحدى الدراسات الاستطلاعية في هذا المجال أشارت إلى أن هذه النسبة قد تصل إلى (٢٣٪)

طبيب ايه التأثير :-

أشار إلى أن من هذه المضاعفات عزلة المصابين اجتماعياً، والقلق وتقلب المزاج، ياخبر ايضاً ☹️ وكمان ضعف التخيل والتفكير الإبداعي، إلى جانب قلة النظافة الشخصية وسوء التغذية، وكذلك فقدان ساعات من الدراسة والعمل، ايضاً الطفل أو المراهق يقضي ساعات طويلة بعد وقت المدرسة في مزاولة الألعاب الإلكترونية وينام في النهار، وأحياناً في المدرسة، كما أن درجاته الدراسية تتدهور ويتأخر في حل الواجبات ويلجأ للكذب حول مدة اللعب بالأجهزة طبيب اعمل ايه ماهوش هقدر ابعد عن الانترنت والعايبه .. انا مش بقولك ابعد خالص لا طبعاً ... انا بقولك حدد لنفسك وقت للترفيه واستخدم الانترنت ولكن بشكل صحيح وكمان اختار ألعاب مفيدة سواء ليك او لابنائك يكون هدفها مفيد والالعاب من هذا النوع كثير جدا علشان كذا احنا بقولك اخرج برة الدائرة في اختيارك واستخدامك للألعاب الي دائرة مفيدة وغير مضرة



نقطة

من اول السطر

اسم الورقة المالية	نقطة	نسبة الإقبال	تكمية	تقييم	أخر عمدة
بنك مصر	11.65	11.54	50,702	585,133	11.66
بنك التجارى الدولى (مصر)	36.56	36.63	14,227	521,092	36.65
بنك مصر	6.71	6.63	78,452	528,155	6.68
بنك مصر	4.12	4.12	124,600	513,352	4.13
بنك مصر	7.61	7.52	67,956	511,248	7.57
بنك مصر	3.56	3.52	143,457	584,748	3.51
بنك مصر	10.41	10.35	45,916	475,288	10.31
بنك مصر	10.96	11.02	48,100	441,762	11.00

تم افتتاح الجلسة ، تحدثنا سابقا عن مفهوم خاطئ للبورصة عند اغلب المصريين بالخاص ، وتحدثنا في المقال السابق عن البورصة بشكل هزلي كوميدي ساخر لا يمت إلى الجدية بصلية ، و لكن في هذه الجلسة سوف نقوم بتعريف مصطلح البورصة بشئ من الجدية وربنا يستر و مهزرش جاهزين ! يالا بينا .

- ابو العريف : عمو البورصجي الحقني خسرت كل فلوسي انت قلتلي ادخل البورصة و انا مكنتش اعرف اني البورصة ديه علم و دخلت خسرت - عمو البورصجي : طيب تعالا افهمك يعني ايه بورصة من الاول خالص ، تعرف يعني ايه بورصة يا ابو العريف

- ابو العريف : لا مش عارف - عمو البورصجي : البورصة ببساطة هي سوق مثل اي سوق اخر تجري به عمليتين واحدة هي البيع و الاخرى شراء مع العلم يوجد قوانين داخل هذا السوق ثابتة لا تتغير مع تغير الزمن .

- ابو العريف : ايه الكلام الكبير ده يا عمو - عمو البورصجي : الموضوع سهل تعالي انا هفهمك من منا ذهب الي سوق الخضروات او الفاكهة و رأي عمليات بيع و شراء بين البائع و المشتري هذا مثل البورصة تماما . البورصة هي سوق يمكنك ان تتاجر و تتبادل من خلالها عن طريق جهازك الحاسوبي من اي مكان في العالم و لكن ليس سوق للخضروات او الفاكهة فقط و لكن يوجد (سوق السلع) سوق للارز و الذرة و الحديد و غيرها من السلع (سوق العملات) و هو ال forex .

- ابو العريف : هو ده بقى الفوركس ؟

- عمو البورصجي : اه هو ده الفوركس نوع من البورصة يتم فيها تبادل العملات مثل مكاتب الصرافة في وسط المدينة و في كمان (سوق للمعادن النفيسة) واضح من اسمه سوق للذهب و الفضة و الماس ، وغيرها من الاسواق الاخرى . فهمت كدة ؟

- ابو العريف : اكيد فهمت علشان مفيش اسهل من كدة و لكن نري علي شاشة التلفاز الكثير من الناس الذين يقوموا بتعقيد الامور من مصطلحات معقدة و ما شابه ذلك ، الموضوع بسيط جدا و الله ، لا داعي للتعقيد يا سادة .

- عمو البورصجي : تعرفنا علي معني كلمة البورصة ، هيا بنا نتعرف علي ما هو الشئ الذي يتم بيعه و شراءه داخل البورصة . المستثمر داخل البورصة يقوم ببيع و شراء اسهم

- ابو العريف : اسهم ؟! ما هي الاسهم ؟

- عمو البورصجي : السهم ببساطة هو حصة ملكية في الشركة المصدرة له و بعدد امتلاكك الاسهم تكون نسبتك في ملكية الشركة يعني حضرتك بتشتري سهم عن طريق البورصة في شركة ما يعني اخذت حصة في ملكية الشركة ديه و لكن ليس من حق حامل السهم التدخل في العمل اليومي للشركة و من الهام جدا ان تعرف ان السهم ملكية محدودة بمعنى ان الشركة لو لقدر الله خسرت و كان عليها ديون خارجية فهذا لا يعني انه يتم الحجز علي املاكك الخاصة و لكن ستخسر انت حصتك في الشركة اي الاسهم التي اشتريتها عن طريق البورصة فعليك ان تكون حريصا في اختيار الشركة قبل شراء اي سهم فيها . كده عرفنا ببيع ايه و بنشتري ايه .

- ابو العريف : اه يا عمو بس هو ليه الشركات بتبيع الاسهم بتستفيد ايه ؟

- عمو البورصجي : ببساطة جدا بتبيع الاسهم لزيادة رأس مالها حتي تستطيع تمويل انشطتها .

- ابو العريف : طيب ليه احنا بنشتري الاسهم ؟

- عمو البورصجي : علشان العائد المادي من وراءها عن طريق بيع السهم بسعر اكبر من سعر شراءه و كفاية كدة يا ابو العريف المرة الي جاية هجاوبك علي كل اسئلتك مع السلام

- ابو العريف : مع السلامة يا عمو .

- عمو البورصجي : تابعونا في الجلسة القادمة للتعرف علي آلية العمل داخل البورصة . اتمني لكم جلسة مفيدة ، اراكم قريبا .

تم غلق الجلسة بنجاح .

البورصجي أحمد ياسر



عيش نملة تاكل سكر

معتز محمود

لما سمعت الجملة دي بتتقال قبل كده استغربت وعايز اعرف هل مقارنة الانسان بالنملة تقلل منه ولا من النملة ! الاجابة الطبيعية انها بتقلل من الانسان وفضلت ماشي ادور على المعنى ده والحقيقة

لما كبرت كنت بسمع نفس الكلمة دي !!

وفي يوم من الايام جاتلي فرص كتير ابتديتها في نهاية مرحلة الجامعة اشتغلت وجيت على حساب أولويات كتير منهم الجامعه ووقعت واشتغلت تاني ووقعت ، جربت أطور نفسي بأي طريقة كنت بزهد بسرعة وبرجع تاني امشي جنب الحيط خايف يداس عليا واحبط خايف احس اني قليل..

فاتتني فرصة واتنين وتلاتة اني أطور نفسي وفي نفس التوقيت لقيت صحابي بيطوروا في نفسهم كان بيتسلل ليا اليأس واحدة واحدة..

جربت اشتغل شغل حركت بلاقي معاناة بين طموحي بعيد عن الحيط وبين اني ارجع لصحابي الاقي عددهم كتير ولسه ماشيين جنب الحيط طاقتي كانت بتقل وشغفي بالتطوير بيقل..

لحد ما فجأة لقيت نفسي لوحدي لا انا جنب الحيط ولا انا ماشي بعيد عنه بسعى ويجري ورا طموحي..

النملة لو عارفة
انها اضعف مخلوق على الارض
مثن هتكمل بس هي مثن
بتبص لضعفها ولا بتقارن نفسها
بنملة تانية ولا بني آدمين عشان عارفة
ان ربنا خلقها لسبب معين!!

جاتلي فترة

كده حسيت فعلا اني نملة

رجعت لنقطة ما قبل الصفر في كل حاجة مش قادر ارجع تاني امشي جنب الحيط .. وعندي خوف شديد مجهول من اني امشي بعيد عنه !!

كنت بستخبي من نظرات الناس ليا وهما شايفين في عينيا شرارة طموحي اطفئت.. كلامي عن احلامي اللي بطل يتقال.. هروبي من كل حاجة حتى اقرب الناس ليا !!

كانت فترة غريبة ملهاش عنوان بس فيه جويا بقايا طموح هو اللي مثبتني لا مني جنب الحيط مع اللي جالهم ياس قبلي .. ولا مني عندي طاقة جبارة و رؤية واضحة بجري ناحيتها !!

ابتديت اخبط على كل باب اشوفه ولو متفتحش ادور على مفتاحه ولو ملقيتش المفتاح بدور على حد معاه المفتاح..

كان كل يوم بيعدي بيبيقى أصعب من اللي قبله لكن بقايا الاصرار اللي جويا بتفكرني بنفسي ايام ما كنت بعيد عن الحيط وبتفكرني بانجازاتي الصغيرة اللي فاتت وبتفكرني بكل كلمة ايجابية اتقالت ليا.. بدأت ارجع تاني احسن الظن بربنا وبقيت مبسألش واقوله ليه؟؟ كنت بقوله قدرلي الخير يارب!!

فجأة اتفتح باب وراه باب باخد منه خبرات ويعرف طرق جديدة.. الرؤية رجعت توضح تاني .. القطيع بدأ يبعد عني تاني.. ببص ورايا لقيت نفسي ببعد عن الحيط..

افتكرت كلمة "عيش نملة تاكل سكر" فحسيت بفخر أوي ان انا نملة وزعلت جدا اني مكنتش اعرف معنى الكلمة دي..

دلوقتي بس عرفت زي ما في نملة بتمشي جنب الحيط وفيه نملة بيداس عليها وفيه نملة مبتتحركش أصلا افتكرت ان برده فيه نملة بتبقى شايطة كل حاجة على ضهرها ومستعدية تتضحى باكلها وشربها وحياتها عشان توصل ورغم كده لما حد بيحيط رجله او ايده قدامها بتفضل تغير وتلف مش مهم الطريق بيتغير طالما الهدف ثابت هتفضل تلف لحد ما توصل لطموحها ، ابتدت طاقتي الايجابية ترجع تاني من "اصرار النملة" تخيل بستمد طاقتي من اصغر مخلوق على الارض..

النملة لو عارفة انها اضعف مخلوق على الارض مش هتكمل بس هي مش بتبص لضعفها ولا بتقارن نفسها بنملة تانية ولا بني آدمين عشان عارفة ان ربنا خلقها لسبب معين!!

مثال النملة لازم يحتدى بيه في أي طريق بتبديه الشجاعه بتكون في انك عارف ان الطريق صعب وانك لسه نملة بس قررت تكمل..

ايمانك بانك هتوصل لازم يكون عامل زي الشخص اللي بيبيقى مستني تاكسي يوصله لبيته..

بيفضل يسأل تاكسي ورا تاكسي وتاكسي يقوله مش رايح وتاكسي اصلا مش بيقف وتاكسي بيستغله وممكن ميوصلوش ، بس ببسعى وهو عارف انه كده كده هيروح بيته مع ان مفيش حاجة تدي امل وتوحي بكده..

بس مفيش اختيار اصلا اكيد مش هينام في الشارع!!

لازم تفخر انك نملة واعرف انك طول ما انت بعيد عن الحيط فوصولك مسألة وقت.. كل اللي عليك تعمله انك تقطع ودانك ومتقارنش نفسك باللي وصل!!

اصحى كل يوم الصبح ومتنساش تقول لنفسك بصوت عالي بكل فخر "أنا نملة هتوصل"

ايه رأيك في النملة؟؟ مخلوق ضعيف صح!! يعتبر اصغر حاحة بتتحرك على وجه الارض بنشوفها

عشان كده لازم تقرر انك تعيش نملة وخدها قدوة في انك توصل لهدفك ولما توصل لهدفك ساعتها "هتاكل سكر"

الحاجة الى هاقولهاك انهم
بيكتبوا مقالات وبيعملوا ورش
يعنى WORK SOHPS طول
السنة عشان يفيدوا الناس
ويعلموهم عشان كدة هما
مش تنمية بشرية



بص يا عم هيم انا مش هاقولك
احلق دقنك ولا طير ولا دواير ولا
مربعات



فين يا عم هاو !!!
عملتلى من البحر طحينة وبرة الدائرة
وجوة المربع وشغل حساب المثلثات
الضيق ده..

وعمال تقولى اتفائل ومتفائلش
وتتريق وتقولى حمو النيل واركب
القطر وطير وشغل جناحات
يا عم بلاقرف !



يا عم بلا قرف!



انت لسه هتقولى دواير و مربعات
يا بنى آدم أنت!!

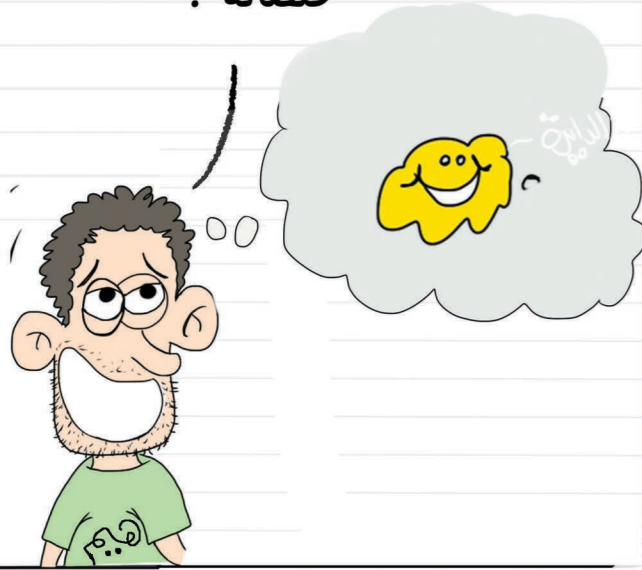


واحدة واحدة كده
و انا هفهمك ..
بره الداير.....
....



خلصانة !

ويا عم هيم لو فيه مجلة
بتعمل كدة غير برة
الدائرة ابقى قولى عليها
...
خلصانة !



و يرضيك يا عم هاو
و انا بقراً المجله الاقي في خرفان
ثيران و عالم مبلمه
و الجماعه بتوع الفيس
قارفنا صبح و ليل و قبل الشغل
و بعده و قاعدين يقولولنا
#مش_تنمية_بشرية ..
ده ايه ده يا عم!!!



قعدت تقولى بره الداييره و
مش بره الداييره و الاخر
طلعوا تنميه بشرية
واحد كتبلى الجيم مش
اوفر



رسوم: محمد هبيري



سبريسو
سيشن

شفلانة الموسم

السبت ٢٠١٦/١/٣٠

من الساعة ٣ الى ٦ م

٢٠ شارع الانصار - الدقي - Growskills



الورش القادمة

مشروع
S.W.O.T

السبت
٢٠١٦/٣/١٩

فكر
بالخريطة

السبت
٢٠١٦/٣/٥

ال Game
Over

السبت
٢٠١٦/٢/١٣

www.baraeldayramag.com

FB/Baraaldayra