

# بجوه الـدائرة

Bara El Dayra

العدد الثاني

كتاب الوصفات

الجيم مثل أوفر

مطلوب ثيران

الحرب العالمية الرابعة



## إللي يسأل ميتوهش أية سعيد

أعرف حجم الشركة كويس  
من أهم الحاجات إللي تحدد بيها مرتبك هو قدرة  
الشركة دي أصلا على دفعك مرتبك ده ولا لأ .. إنت  
ممكن بعد حساب خبرتك و مهارتك و معرفة متوسط  
مرتبك المفترض .. تلاقي إن المرتب ده يعتبر رقم عالي جدا  
بالنسبة للشركة إللي إنت بتقدم فيها .. و إن لو حتى إنت  
فتخلي الشركة ترفضك لمجرد عدم قدرتها على دفع  
مرتبك شهريا .. فخلي بالك من النقطة دي كويس

أسأل ذوي الخبرة في المجال  
من أفضل و أنجح الطرق في تحديد سعر قيمة المرتب هي  
سؤال أصحاب الخبرة في المجال المراد العمل فيه .. حيث إنهم  
يبقى ليهم دراية بمتوسط المرتبات الفعلية في السوق .. و  
بسؤالك ليهم عن قيمة مرتبك المفترضة هما هيكونوا  
أكثر ناس تفيدك في الموضوع ده

سر الموضوع ده كله في حاجة واحدة وهي "إللي يسأل  
ميتوهش" .. دور دايمًا و اعرف أكثر .. جمع قاعدة بيانات  
بمتوسط الأسعار .. اسأل الخبراء .. جرب الشركة دي و  
الشركة دي .. اسأل موظفين الشركة نفسها .. كل  
الحاجات دي لو طبقتها صح .. و جه اليوم إللي تتسأل فيه "  
تجرب مرتبك يبقى كام ؟ " .. هتكون بتجاوب و إنت  
متأكد 100% إن المرتب إللي بتطلبه فعلا يعبر عن  
قيمتك الحقيقية في السوق.

سعرك يعني مرتبك .. قيمتك .. حجمك .. لو سعرك قل ..  
قيمتك تقل .. بالتالي مرتبك يقل .. و علشان كده لازم  
تكون عارف إزاي تحدد سعرك بالظبط في سوق العمل ...  
وهي دي المشكلة إللي أغلب الناس بتقع فيها لما يتسألوا  
أكثر سؤال مرعب في الإنترنت أو مقابلة العمل وهو سؤال  
: تجرب مرتبك يبقى كام ؟

و جاوبت بمرتب عالي ممكن توصل فكرة إنك مدي  
نفسك قيمة أعلى من قيمتك الحقيقية ده غير طبعًا إن  
ممكن يكون فيه متقدمين لنفس الشغلانة بس طلبوا  
مرتب أقل .. و ده يخليك تبعد عن قائمة المرشحين للوظيفة  
و تروح عليك

أو تطلب مرتب صغير و ساعتها توصل فكرة إنك  
بتقلل من شغلك و بتقلل من مهارتك فالتالي صاحب  
الشغل يخاف يوظفك و تروح برضو عليك الوظيفة  
و علشان متعش في فخ السؤال ده و تحدد سعرك صح  
سواء لمرتب الوظيفة أو سعر خدمة بتقدمها عن طريق العمل  
الحر أو Freelancer .. لازم تطبق الطرق دي  
دور أونلاين

في مواقع كتير موجودة أونلاين تقدر تحدد من خلالها  
مرتبك مفروض يكون كام .. حيث إن المواقع دي بيكون  
فيها كل الوظائف إللي ممكن تتخيلها و محدد لكل  
وظيفة السعر المفترض للمرتب مهما كان درجتك في  
الوظيفة .. و دول بعض المواقع إللي بتقدملك الخدمة دي  
ببلاش

Salary.com - Payscale.com - glassdoor.com  
حدد حجم خبرتك

بعد معرفة متوسط المرتبات من المواقع المذكورة فوق دي  
.. جه دورك دلوقتي في إنك تحدد إذا كنت هتزدود الرقم إللي  
إنت طلعتة ده ولا هتنقصه .. و إجابة السؤال ده بتعتمد من  
الأساس على حجم خبرتك .. و مقياس مهارتك المختلفة .. لو  
إنت حجم خبرتك قليل لازم تقلل من المرتب لحد إللي يناسب  
قدراتك .. و طبعًا كل ما تزيد خبرتك كل ما المرتب  
مفروض يزيد بنسبة معينة  
خليك من

لو إنت واحد بتدور على شغل جديد .. متحاولش  
تتمسك بمرتب معين .. العناد في سعر معين ممكن يخلي  
صاحب الشغل يتغاضي عن إنه يوظفك بغض النظر عن أي  
مميزات فيك .. و الحل هنا إنك ممكن تتفق صاحب الشغل  
على مرتب معين في مقابل إنك هتديلو مهام شغل زيادة  
عن مهامك الرئيسية .. و ده طبعًا بيديك أفضلية عن  
المتقدمين للوظيفة بنسبة كبيرة جدا



الإشراف العام  
محمد نجم

العلاقات العامة  
محمود عبد الحكيم

فريق التحرير  
محمد السيد الصاني  
معتز محمود

التحليل الفني  
أحمد ياسر

الإخراج الفني  
تامر سمير

كاريكاتير  
محمد صبري

للتواصل مع المجلة

www.baraeldayramag.com  
bra.al.dayra@gmail.com

f Baraaldayra

# الدايرة رنتك

- 4 Mr.ChAmPiOn
- 6 مهارات فر المواهب
- 7 عبقرينو بيقولك
- 8 كتاب الوصفات
- 10 لا تبطل ولا بزفر
- 11 وتقع وتقوم
- 14 الجيم فس أو فر
- 16 العرب العالمية الرابعة
- 18 مطلوب تيراز

تخصية العدد  
يعبر كوردير



وفي خلال الرحلتين درب أكثر من ١٥٠٠ شخص بشكل مباشر في ٢٠ مدينة والناس كانت عمرها ما بين ١١:٦٠ سنة، ده غير الإيفنتات إللي كنت بيطلع فيها Speeches، بالنسبة لقصة الشغف (passion)، يحيى يقول إن الفكرة بتتلخص في إنه حابب جدا الحاجة دي بس مكنش معاه تمن الكورس وكان بيدور على حد يناقشه على أرض الواقع ومكنش لاقى، بيقول كمان إنه كان ممكن يقعد بالـ ٢٠ ساعة مينامش غير لما يظمن على خطوات طريقه ناحية الحاجة دي.

من أكثر الحاجات الجديرة بالذكر إن يحيى في خلال رحلته فليس تماما مرتين!! في بداية الرحلة كان فيه خوف وقلق شديد من أهله بسبب إنه ساب الشغل وإنه بيلف بالعجلة وإنه قرر يعتمد على نفسه بعيد عنهم، بس بعد كده لما فيه صحافة اتكلمت عنه، خوف أهله دا إتحول لفخر.

في آخر الكلام يحيى يقول إنه معندوش نصيحة معينة للناس عشان الناس بتأخذ النصيحة بكل تفصيلها وبتحفظها وبتمشي في نفس الطريق مع إنه ممكن ميكونش مناسب ليهم.. الحاجة الوحيدة إللي ممكن يقولها هي إن كل واحد لازم يدور بنفسه ويفضل يخبط على كذا باب لحد ما يلاقي حاجة تناسبه وترضي طموحه. قابلني تحديات كبيرة جدا!! وإحباطات حتى في خلال ٢٠١٥ يحيى لما اتكلم عن الشباب قال إن الللي عنده جهل بالحاجة تماما ده بس الللي يمكن يبقى معذور.. الللي مالوش عذر هو الللي عرف وشاف وعنده بعض حاجات متوفرة ليه وهو قاعد يندب حظه ومستني الشغف يجيله ديليفري" يحيى من الشخصيات الللي فرضت على الواقع نجاحها بالناس الللي استفادت منه.

يحيى كان ضيف قنوات كثير هو والعجلة بتاعته في أكثر من برنامج عشان ينقل فكرته -Open It-

زي ماهو قدر يمشي في الطريق وممكن يكون ناس تكون شايفه طريقه صعب، أي حد فينا ممكن فكرته تنجح زي يحيى لو آمن بيها وسهر عليها وهو أثبت كده بالنتائج وقام واتحرك وفعلا لف مصر بالعجلة وكما أخذ جائزة الـ UNV جائزة الامم المتحدة للمتطوعين وبقي فعلا مستر شامبيون بحق الكلمة.

يحيى كردي، هو شاب عنده ٢٩ سنة، في ٢٠٠١ كانت بدايته مع مدرسة تعليم صناعي، ومن بعدها دخل معهد فني صناعي لمدة سنتين.. بالرغم من إن مجموعه في إعدادى كان يدخله ثانوى و لكنه مكنش من هواة المذاكرة - الللي مش مقررهما هو، وكان شايف إن منتج التعليم الللي في مصر والحاجات الللي بتدرس في المدارس مش كافية لإشباع احتياجاته. و كنتيجة هو في الوقت ده مكنش شايف ليه طريق واضح ومكنش عارف المفروض يعمل إيه، من هنا قرر يدخل كلية ٤ سنين عادي ويمكن مكنش يبروح الكلية طول الأربع سنين غير مرات قليقة جدا، يعني أيام الامتحانات يدفع المصاريف وبعدين يدخل الامتحان ويمشي.

من قبل ما يدخل الكلية فضل يشتغل ٥ سنين.. بعدها إشتغل في النيابة العامة في إدارة معلومات، وبيحكى إنه جزء كبير من يومه مكنش بيشتغل غير صور جثث متشرحة بحكم شغله في النيابة.. و كنتيجة لتأثيره عليه بشكل سلبي اشتغل ٩ شهور ومكملش في الطريق ده.

معظم الناس كانوا شايفين إن دا قرار "طايش" و إستقالته من النيابة اترفضت ٣ مرات!

في ٢٠٠٨ لما بدأ يفكر في الحاجة الللي بيعها قرر إنه هياخد كورس في الحاجة دي و تبقي دي بداية طريقه، ساعتها اكتشف إن الكورس تمنه ١٢,٠٠٠ جنيه، ده في الوقت الللي كان مرتبه فيه ٣٥٠ جنيه، يعني كان محتاج يحوش مرتبة كل شهر و لمدة ٣ سنين عشان يقدر ياخذ الكورس دا! و ساعتها قرر إنه هيدور علي ماتيريال الكورس ده و يذاكرها لوحده و بعد تعمق في المجال، قرر إنه هيعلم الناس، يدرهم ويعمل ورش عمل في محافظات، و بالفعل، راح إسكندرية والمنصورة ورجع القاهرة

. في خلال ٥ شهور إكتشف إن الناس فعلا نفسها تتعلم وبالفعل في خلال الـ ٥ شهور كان استقال نهائي من النيابة.

في إسكندرية في آخر ورشة عمل لما شاف إن فيه ناس فعلا نفسها تتعلم الـ Open source، قرر يسافر من إسكندرية لأسوان بالعجلة.. الفكرة جاتله في نهاية شهر فبراير ٢٠١٤، كانت أول رحلة لمدة ٣ شهور، ثاني رحلة كانت في نهاية ٢٠١٤،



# عبقّر بنو

## (( يقولك ))

في الإصرار والتركيز في العمل بدون الإستجابة للملهيات والإغراءات.

الحاجة الحلوة ان التطبيق يعرض لك إحصائيات شهرية أو إسبوعية أو يومية على شكل غابة بها الأشجار الخضراء الجميلة التي تمثل نجاتك في تحقيق هدف ال 30 دقيقة تركيز في العمل أو الدراسة والأشجار الميتة والتي تمثل عدد مرات الفشل في تحقيق ذلك.

التطبيق يحتوى على قائمة بيضاء والتي يمكن إضافة بعض التطبيقات الهامة اليها والتي يمكنك استخدامها

خلال زراعة البذور دون قتل الأشجار مثل تطبيق الهاتف والرسائل والتي لايمكن الإستغناء عنها التطبيق كما قلنا في البداية فكرته كلها تحفيزية فهو لايرغمك على اي شيء ولايغلق الهاتف ايه رايك عاوز تنزل البرنامج ادخل وحمله من هنا :-

<http://goo.gl/UtOqf1>

### السيد أبو الفتوح



اياه اخبارك تمام الحمد لله تعال بينا نخرج بره الدائرة !! وهي دايرة استخدامك للتكنولوجيا والتقنيات الحديثة اللي اكيد طبعا كل واحد فينا مش هيقدر يستغني عن استخدامها زي مثلا ( الكمبيوتر - لاب توب - تابلت - ايباد - موبايلات وغيره وغيره... الخ ) الفكرة انك هتستخدم اللي يحفزك ويساعدك سواء كان برنامج أو موقع او حتي جهاز المهم انك تخرج بره الدائرة وتبحث عن تطبيقات مفيدة تساعدك علي الخروج !!

عندك مثلا برنامج اسمه :- ( Stay focused )

هو تطبيق الهدف منه مساعدتك على انك تبعد عن الهاتف والفيسبوك وغيرها من المهيات والتركيز في العمل أو الدراسة عن طريق فكرة بسيطة وجميلة فكرة التطبيق أنك تقوم في كل مرة بزراعة بذرة هذه البذرة تحتاج إلى ٢٠ دقيقة من العمل المتواصل بدون الإقتراب من هاتفك حتى تستطيع النمو والتحول إلى شجرة جميلة , ولاكن في حالة مغادرتك للتطبيق واستخدامك للهاتف فان الشجرة تموت.

يمكنك بعد نمو الشجرة مشاركة ذلك النجاح مع أصدقائك عبر الفيسبوك أو تويتر , وبالتالي يمكنك زراعة غابة جميلة من الأشجار التي تعبر عن مدى نجاحك

إذا كنت ممن انعم الله عليهم بنعمة التحوّيش او ورثت ميراثا عن تيتة او بابي او مامي وتملك سيارة رجاء لا تضع وقتك الثمين في هذا المقال

اما ان كنت لا تملك هذه الموهبة او ما عندكش بابي او مامي او تيتة غلبانة من غلبانة المجتمع اولا تملك توكتوك او موتوسيكل حلاوة فاهلا بك في اول مقالة لتنمية مهارات الغلابة للتعایش مع المجتمع الغلبان برضه

لا بد ان نتفق سويا ان لكل عصر و مجتمع مهارات معينة للتعایش فمثلا ان رجعنا للوراء خالص في بداية عصر الانسان على الأرض كان لابد للانسان البدائي ان يكون ذو بنية قوية و يدين قويتين لحمل العظمة على كتفه او لقتل و سلخ ديناصور او تمساح و جمع الحطب لعمل باربيكيو ليسد جوع عائلته

وكذلك شئت ام ابيت لابد لك وان تصقل مهاراتك للعيش و التعامل في بيئة لا تقل في خطورتها عن عصر الانسان البدائي

إذا فتح الله عليك و انعم عليك بنعمة الهجرة الى خارج البلاد فسترى ان الهدف الرئيسي لوسيلة المواصلات هي ايصال المواطنين الى اعمالهم بسهولة و يسر فمثلا في لندن الاتوبيسات تنزل الى اسفل قليل لتتساوى مع الرصيف حتى يستطيع المواطن كبير السن او المعاق ان يصعد بكل سهولة اما في بلدنا الحبيب فالرجل العجوز الذي يحمل عصا في يديه قد تتفاجئ انه يستخدمها للقفز بالزانة ليصعد الى الاتوبيس اثناء سيره

اما اثناء حركة الاتوبيسات في جميع انحاء العالم فان المواطن يستطيع ان يتمسك بمعلقات وضعتها وزارة النقل لمنع السقوط او الترنج مع الحركة اما في بلدنا الحبيب فلا حاجة لنا في التمسك لانك ببساطة تكون ملتصقا بكرش من جوارك لتأخذ شكل قوس شديد الانحاء

و نظرا للنمو المستمر والمتزايد لطائفة النشالين لابد لك ان تحافظ على نفسك من السرقة بكهربية المحفظة او ان تضع في جيبك فخ من النوع الذي يستخدمه الصيادين لصيد الدببة في الغابة !!

دعوانا من ذلك كله و نعود الى لب موضوعنا (حلوة لب دي) كيف نتعايش مع المواصلات في مصر

ان كنت ممن يعتادون ركوب الميكروباص رجاء اتباع التالي:

الاتجس في الكرسي الامامي خلف السائق مباشرة وذلك لانك لابد ان تتمتع بذكرة من حديد حتى لا تضطر الى دفع باقي الأجرة من جيبك تجنب الجلوس الى جانب السائق لاسباب علمية مهمة جدا منها انك قد تعاني في نهاية الرحلة من بعض الامراض منها الصمم مثلا نتيجة ارتفاع صوت الكاسيت او الانحطاط النفساوي نتيجة الاغاني المأساوية زي (الي مني مزعلني - كتاب حياتي- انا مش عارفي الخ الخ) او على اقل تقدير لابد و انت تحتاج الي جلسة اكسجين بعد كمية السجائر التي سيدخنها السائق و اذا كنت من الفئة المحظوظة التي تركب التوكتوك فلا بد لك و ان تتذكر ايام تاتلة رابع عندما كانت الميس نامد تصطحبك للملاهي او دريم بارك مثلا فلن يتوقف التوكتوك عن الاهتزاز و الترنج في كل الاتجاهات و يكون ذلك بالتوازي مع وصلة من الطرب الشعبي الغير اصيل

وفي النهاية اتمنى لك السلامة على كل حال و انت تستمتع بمهاراتك الجديدة في ركوب اي وسيلة مواصلات مهما كان نوعها

رحلة سعيدة

# مهارات في المواصلات

علي عبد الهادي



# كتاب الوصفات

## الوصفة الأولى



( أن تحكمی حياتك ..وحدك !! )

أيتها الراقيات بعقولكن ..الرفيعات بقدركن ..الفاتنات بحسكن ..الاضغط (تخطى المقدمات الطويلة ) أنتن أجمل من الكلمات و أنا لدى ما أحدثكن به حقا و أحاول اصطياد الكلمات قبل أن تطير ولا نجد موضوعا و ..رأيتم ثرثرتن !!! لنبدأ من فضلكن !!

استكمالا لموضوعنا السابق (العاطفة ) ..يطرأ علينا سؤال مهم ..هل هي العاطفة فقط التي تمكن النساء من بناء الحضارة وتحسينها ؟؟ وهو سؤال طرحناه في نهاية المقال السابق ..وللإجابة على هذا السؤال فلنتخيل يا فتيات كيف هو الموقف لو تم وضع قنبلة موقوتة في يد طفلة صغيرة ؟!!؟؟ ... تخيلتن ؟؟.... ما علاقة هذا الموقف بموضوعنا أصلا ؟؟ فلنبدأ من سطر جديد .

ها نحن ذا ..في معملنا (البناتي جدا) , قد شرحنا بداية منهجنا النظري الحصنة الماضية وودت أن نبدأ أولى حصصنا العملية ,في كل حصنة عملية نستعرض مشكلتة تواجهنا ونبحث عن (المستحضر التجميلي) المناسب لها , مشكلتنا هي ( كيفية الحفاظ على العاطفة من العوامل والمؤثرات الخارجية التي تؤثر على جمالنا النفسي ) , عذرا يا فتيات ..سأذهب إلى هذا الرف هناك لأحضر لكم هذا المستحضر .. أين وضعته ؟؟ ها هو .. وجدته !! إنه مستحضر من أجود الخامات ..(اعرفي نفسك !!) هذا ما كتب عليه ..لنقرأ طريقة الإستخدام : ( املئي فراغ حياتك بممارسة هواياتك المفضلة ..ابحثي عن مواهبك ..تعلمى أشياء جديدة ..إفعلى هذه الأشياء وستظلين طوال حياتك نضرة كأجمل الزهرات وشابة حتى و أنت في الثمانين من عمرك ! ) .. جميل أليس كذلك ؟؟ إنتظرن إلى أين تذهبن ..أنا لم أنته بعد ..سنتكلم أيضا عن التركيبة وستفيض قليلا في الشرح ..

إن هواياتنا تجعلنا سعداء بالتأكيد ..تشعرنا بنشوة الحياة ..سواء كانت رياضة ما أو حرفة يدوية أو رسم أو أيما كانت هوايتك ..إكتشفي مواهبك فلكل منا مواهب قد تحتاج منا مزيدا من التنقيب و الجهد لنكتشفها ..كأن تكوني صاحبة خيال خصب ولكن تنقصك اللغة السليمة فتبذلين بعض الجهد في تعلمها وعندما تصبح موهبة الكتابة جاهزة عندك لتكوني روائية رائعة\_ هذا كمثل \_ و الأمثلة كثيرة لمواهب عديدة ..تعلمى لغة جديدة أو حرفة يدوية أو حتى إلتحقي بدراسة مجال جديد كأن تدرسى الإعلام أو الحقوق أو التجارة أو ...إلخ في (التعليم المفتوح) في إحدى الجامعات أو حتى يمكنك الآن أن تدرسى مواد كثيرة إلكترونيا على شبكة (الإنترنت) و الأمثلة أيضا كثيرة ..خصصى جزء من وقتك للخدمة المجتمعية ..مساعدة الفقراء و الغير قادرين ..قومي بزيارات لدور الأيتام و المسنين و المستشفيات .. يمكننا القيام بالكثير و الكثير ..أرأيتن !! ولماذا نفع كل هذا؟ ..فلتعلمن جيدا أنكن لو تركتن حياتكن فارغة غير مثقولة بما هو مهم وما هو مفيد لأنفسكن وللمجتمع ..ستتبارى شوائب العلاقات المهترئة و الفاسدة إلى يسمى بالـ(حب) هذا الذى يدخل إلى حياة الفتاة ليصبح هو عالمها و محور الكون كله و (الحاكم بأمره) في حياتها ويتركها جريحة ومعذبة .. إذا التزمنا بهذه الوصفة سنجد الحب الحقيقي الذى يساندنا ويكن عوننا لنا للإستمرار عليها ..إذا التزمنا بهذه الوصفة ستكبر تلك الطفلة التي تحمل القنبلة الموقوتة وتدرك كيف تتعامل معها .

**فلتعلمن جيدا أنكن لو تركتن حياتكن فارغة غير مثقولة بما هو مهم وما هو مفيد لأنفسكن وللمجتمع ..ستتبارى شوائب العلاقات المهترئة و الفاسدة إلى حياتكن**

كلى أمل ألا أكن أثقلت عليك في درس اليوم .. و كن حريصات على عدم تأجيل التطبيق العملى لكل درس , هذا هو الأساس ..سأترككن الآن .. لدى تركيبة أخرى أقوم بإنهاؤها .. نعم بالطبع سأطلعكن عليها .. فقط الصبر يا فتيات !!

شروق رشدي



# لا بحلب ولا بزهر

- جولة في المترو على أنغام السبب ورائحة العفن وضجيج البشر ، من أهدى مكان ، خير مكان على أرض مصر لتشعر فيه بالألفة بين أخوك المواطن من كثر ما أخوك المواطن نائم على صدرك ليدفأك ويكتم على أنفاسك ، وأنت في المقابل على صدر أخوك الآخر تمنعه من التنفس . كيف لا تشعر بالحميمية وأنت تعتصر مثل الليمون ولا تشعر بأنفاسك .

- يا إلهي كم أن المكان شاعري وبه شعور بالحب والاحتضان العميق - عميق جدا - . أما من لم يستقل المترو فهو أكيد عاش التجربة وشعر بهذا الشعور في الأوتوبيس . وبدل أن يتنفس عبق العرق والكتمة ، تنفس العرق وعوادم السيارات .  
- وبعضنا يأخذ عرض الكومبو "مترو و أتوبيس" في يوم واحد .

- تضحك ! أم تذكرت هذه الدقائق والساعات ، الشاعرية التي تعيشها في حياتك اليومية .  
- هذا وصف تقريبي لمن يرى نصف الكوب الممتلئ "أبوة جماعة نص الكوباية المليانة"  
- فعندما تتحدث مع أحد منهم يقول لك "أنظر لنصف الكوب الممتلئ ، والدنيا وردية ، والألوان رائعة ، مع أن الأسود لون والصدأ لون والرمادي لون أيضا " وربنا يا كابتن "

- ومؤخرا يقولوا لك أفرغ الكوب في كوب ماء أصغر ، وسترى الإيجابيات فقط . وشاهد الألوان كلها " يعني شوب الفخفيننا التمام أحبك يا فرغلي "  
- ووجهة نظر المتشائم ، الكوب فارغ طوال الوقت ولكن دعوني الآن مع نصف الكوب الممتلئ ، فربما أكتب مقالا عن المتشائم يوما ما "أكل العيش مر"  
- لا أعرف لما لا ننظر للكوب كما هو بنصفه الفارغ والممتلئ بجوانبه كلها ، أو ننظر للكوب ككوب ماء عادي ونترك هذا المثل .

- فهناك الأشياء الحسنة والأشياء السيئة ، هناك الخير ويقابله وجود الشر . فالعكس يؤكد المعنى ويوضحه . فلولا وجود القبح لما عرفنا معنى الجمال .  
من وجهة نظري " مش محتاج أشوف الدنيا وردية علشان أقدر أعيش ، ولا إني أغوص في السلبيات لحد إني مشوفش غيرها "

- عيش حياتك بكوبائك الفاضية والمليانة . وكمل طريقك وانت شايف الصح صبح والغلط غلط " مش غلط وردية " ويتحاول تعمل الصح .

- شوف الدنيا زي ماهي بكل ألوانها ، بجمالها وقبحها . واعمل الحاجة الي إنت بتحبها ، جرب مرة وعشرة ، أقع وقوم تاني . عيط واضحك ، ومتناساش تسبب بصمة .  
- طور نفسك واتعلم ، ما حدش بيكبر على العلم .  
- لا تكن مسخ لغيرك ، أخرج برا الصندوق .

أروي بهاء

## وتقع وتقوم

اممم..

بقالي ساعه  
ماسكه الورقه  
والقلم ومش عارفه  
اكتب حاجه..

كله راح من دماغي..  
كل كتاباتي اتنست .. كل اقلامي  
اتقفلت .. حتي ف اكبر حلم عليا ياست ..  
ده يعتبر اختبار ليا ، يا اتقبل يا  
اترفض.. انا هكتب اي حاجه كلماتها  
فيها نغمه موسيقيه و خلاص..

او ممكن اكتب حاجه جديده شويه،  
بس مش عارفة بصراحه انا خايفه ده اتقالي  
ان يعتبر اول مقال اكتب هو مقياس ليا ..  
واكيد اللي هيقراه ممكن يحس  
بخوفي وتوترتي من خلال حروفي.. خلاص انا  
قررت اتحجج واعتذر او ممكن اديله حاجه  
قديمه مكنتش خايفه فيها او متوتره..

بسبب خوفاي ده شكلي هتنازل عن حلمي  
وعن الحاجه اللي مش شايفه نفسي  
بغيرها، انا فاشله .. هتنازل عنه بالسهوله  
دي ، لازم استسلم للامر الواقع انا مش هقدر .

كل اللي كان حصلي فوق ده هو  
احساس اي شخص وهو داخل ع تجربه  
جديده وخصوصا لو تجربه دي حاجه هو  
عايزها او شايف نفسه فيها، بيخاف ليغلط  
ويترفض ببيقي شايف نفسه انه لازم  
يكون perfect 100% من غير اي غلطه

رغم ان الغلط وارد لاي شخص انه يحصل،،  
بس عشان الخوف ده تلاقي بدل ما يحاول  
مره واتنين و 10 عشان يوصل للافضل  
ويوصل لحلمه لا ييفضل انه يستسلم  
ويقول لا خلاص انا قايلهم اني بجيد الحاجه  
دي واجي اول مره افشل هيتقال عني كداب  
، مش بيعمل حساب رهبه اول مره ف كل  
حاجه..

النجاح زي السلم مينفعش اوصل للtop ومفوتش ع  
الادوار اللي تحت ، مينفعش اوصل لاعلي دور ومفوتش  
ع الارضي و الاول والثاني وهكذا لحد ما  
اوصل و وارد اني اقع وانا بطلع  
والقوي هو اللي يقوم من  
الوقعه ينفذ هدومه  
ويكمل طريقه ،،  
مش يستسلم ويفضل  
مكانه واقع ، اطلع واقع  
واتعلم احسن ما افضل مكاني لمجرد اني خايفه  
اني اقع ..

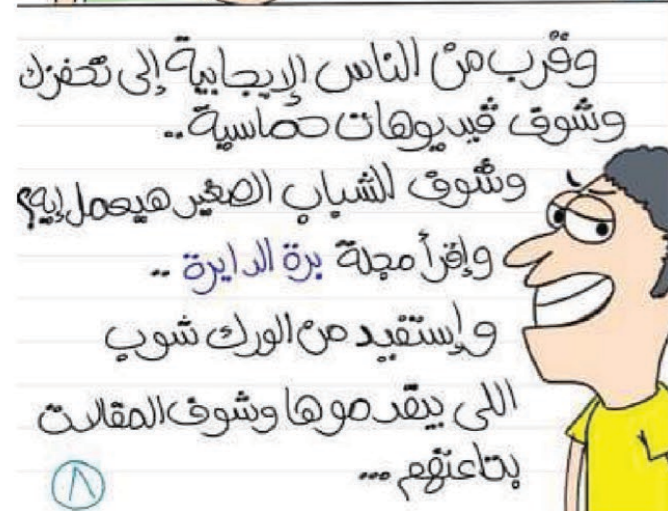
مبخفض من اني اقع او اني اغلط لان قوتي ف  
وقعتي وغلطي "النجاح هو القدرة ع الانتقال من  
فشل لفشل دون ان تفقد حماسك" متيأسش  
متستسلمش مهما كان حلمك كبير وصعب  
متقولش ان حلمي كبير عليا لانك كبير  
بحلمك ولازم هيجي اليوم اللي توصل فيه للي  
تتمناه وتعبت عشانه، متيقاش زي اللي كان  
بينه وبين النجاح كام متر بس ياس واستسلم  
ورجع رغم انه كان اوشك ع الوصول الاهم انك  
تؤمن وتصديق نفسك وكل ما هتصدق نفسك  
هتلاقي اللي يصدقك ويؤمن بيك مفيش اكثر  
من الحجج والياس

\* والله اصل انا جريت كتير وفشلت  
\* والله اصل عملت كل اللي عليا وموصلت  
\* اصل معييش واسطه ومينفعش اوصل من  
غيرها  
\* اصل انا لوحدي  
\* اصل انا خايف تحب اقولك انا ع حاجه !

اصل العمر قصير ولازم تتحرك للحظه دي  
قبل اللحظه الجايه افضل ورا  
حلمك واتمسك بيه عمرك  
شفت حيوان بيحلم  
حلم انسان ،  
عمرك  
شفت  
حيوان  
ليه حلم

## نضال محمد

معين او حمار يقولك عايز  
اخلى دراستي واشتغل بره واسافر!!  
ربنا كرم الانسان اوي كرمه بعقل  
واساس وجود العقل هو فن التساؤل والفضول و  
وجود شئ تصمم ع نجاحك فيه ولو نقص  
حاجه من دول فيدل ع خلل بالعقل.  
#احلم ومتخفش قوم واقف و اقع وقوم تاني  
وكمل طريقك احلم ومتيأسش  
اتمسك بحلمك وامسك الزمام



رسوم: محمد بيري  
سيناريو: همدود عبد الحكيم

# GAME OVER

اتعلم من كل ثانية إتألمت فيها وكل ضربة خدتها في الطريق يا تكمل وتجب حقك من الوحش وتحقق إللي كان نفسك فيه..

يا ترجع ويقولوا اتعلم عليه فكر في إللي اتريقوا عليك وإللي قالوك "ابقى قابلتي يبني كان غيرك اشطر" وغيرهم. بص إنت واحدة واحدة هتتوجع خصوصا لما يكونوا قريبين منك..

ويا سلام لو أخوك أو أختك .. مراتك .. حبيبتك.. مامتك .. صاحبك الإنتيم من الناس دي..

بدأ حبك ليهم وثقتك فيهم اللامحدودة تهمسلك بضعف وهدوء وتقولك ما يمكن هما "الصح يعني كل دول غلط وانت إللي صح.."

احسبها بالعقل بس الناس دي بتحبك الخير هتبدأ تلاقي نفسك بتدمع محتار ..

من جواك متناقض.. من كتر الضرب إللي ع الفاضي في اللعبة والوحش إللي مش راضي يبجي والضغط من إنها آخر محاولة وتهتعيد كل ده من اول ثاني.. والوقت والمجهود والتعب والفلوس إللي صرفتها..

دموعك هتلاقيها بتزيد عادي ما إنت انسان.. بس فجأة بقايا الطاقة إللي جواك خليتك تمسح دموعك وترجع ثاني تركيز في المراية وتدوس غيار من الأول ثاني .. لازم العربية تتحرك..

لازم عجلك يمشي .. خلاص يلا شد الحزام واستعد للخطوة إللي جاية ودوس بنزين على الأآخر وهات أورك.. أقولك إغضب و ولد الطاقة العشوائية إللي جواك إللي عمر ما حد حركها واجري ناحية "الوحش" و اجهز عشان هي قربت أوي..

مجرد إنك تكسر رقم كنت واثق إنك مش هتعديه ده يعتبر خطوة سحرية في الرحلة ناحية الهدف... شوية خبرة هتجيك من كتر الضرب وشوية ضرب هيزيدوا والضغط الغريب كل ده بهيئلك الطريق إنك توصل ..

طول ما الهدف بيتوهج جواك وحاسس إنها قربت والوحش فاضله خطوة ... ساعتها تركيزك مبيبقاش برده اختيار لازم تركيز احتمال تلاقي صوت غريب يحاول يقولك خلاص "مش هتقدر" وبيقولك كده كده دي آخر محاولة يعني خلاص إنتهت!!

هرب تركيزك وبدأت تفكر في شماعة تبرر بيها فشلك وضعفك وهي الشماعة المشهورة إنك حاولت وعملت إللي عليك فجأة!!

يجيلك تفكير ثاني يقولك: مفيش خيار إنك ترجع لورا.. خليك زي العربية ليها 5 غيارات لقدام وغيار واحد لورا لو معجبكش الخيار الخامس وحسيته سريع ممكن تبطل للاربع.. التالت..

وممكن تبدي من الغيار الأول لما حاجة تعطلك بس إوعاالك تيجي ناحية الغيار الخلفي!! سهل أوي ترجع للقطيع تشكي ليهم إنك حاولت بس الفشل مكنش اختيارك وإن ده "نصيب" أو "حظ" لأن فشلك لما تروح تبرره ليهم مش هيكون انهزام ليك لاده بالعكس ده معناه إنتصار ليهم..

عارف لما تكون بتلعب لعبة معينة وعدد ال levels بتاعتك خلصت ومفيش غير آخر محاولة الأخيرة إللي بتلعبها حالا..

يا تكسب وتعدى للوحش يا إما مع أول ضربة هتقول ما أنا كده خسران .. مفيش حاجة باقى عليها.. هتبدأ تياس واحتمال كبير تقفل اللعبة.. بص هو هيحصل حاجة من الاتنين يا إما بتتولد شخصية كده غريبة محدش يعرف يوقفها.. عندها طاقة غير قابلة للقياس ولا حتى بمقياس ريختر..

شخصية معندهاش حاجة تخسرها لأنها واثقة إنها كده كده هتقابل "الوحش" في الآخر وهتكسبه.. مش مهم كمية الضرب إللي خدته المهم إنك طالما دفعت التمن يبقى لازم توصل.. مش مهم إنها ماشية بالعافية وبالزق.. مش مهم خالص..



اقفل الإزاز وعلي صوت المزيكا على الآخر!! لازم تدفع الضريبة.. ضريبة!! أيوة ضريبة إنك مش عايز تمشي جنب الحيط أو على الرصيف زيهم!!

كل إللي حصل ده عادي الوحش كده كده موجود في النهاية.. وانت عارف قبل ما تبدأ بس لازم تفضل مكمل ..

طريق الوحش ليه كذا باب مهمتك بقى يا شاطر إنك متبطلش تخبيط على كل باب فيهم لحد ما يفتح وتعدى التحديات إللي هتقابلك ورا الأبواب دي.

عرفت بقى إن إنت نادر لو فعلا كملت وكتبت النهاية بإيدك..

بإيدك إنت بس.. على فكرة صحيح .. إنت موت الوحش ووصلت ألف مبروك!!

اجهز للتحدي الجديد عشان ال Game لسه مش over

## معزز محمود





# الحرب العالمية الرابعة

كيف لي أن أكون راضي وطموح؟  
هل كلما زاد طموحي قل راضي؟  
أم كلما زادت درجات الرضا هل أكون وقتها  
غير طموح؟

أسئلة منطقية نسعى جميعاً للإجابة عليها  
لنسلك طريقنا مطمئنين واثقين محققين  
طموحاتنا وأمالنا بإذن الله استكمالاً لرحلة البحث  
عنيك فيك لبدء أعمال بناء (مجتمع أنا) مجتمعك  
الشخصي الذي يجب أن يكون واضحاً لك  
كوضوح الرسومات الهندسية قبل البدء ببناء أي  
مبنى، هذه المره سنحاول أن نرسم أولى أبنية (مجتمع  
أنا) وهما

الرضا والطموح بداية يجب أن نتيقن ونعلم جيداً  
بأن الطموح ليس عكس الرضا كما يعتقد  
الكثيرون ولا قوة الرضا تعني دنو الطموح  
ولالعكس ولكن الطموح هو المعنى الحقيقي  
لمنتهى الرضا ..



تخيل معي سيناريو انك شخص طموح جدا  
واحلامك ليس لها حدود (رائع) ولكنك غير راضي عن  
ماانت فيه الان غير راضي عن طريقة حديثك مع  
الآخرين غير راضي عن منهج سعيك في الحياة غير قابل  
لمجتمعك الخارجي ناغم متمرد كثير النقد واللوم لما  
يحدث حولك .

كيف ستصل وانت غير راضي عن نفسك ولا عن  
الآخرين كيف لانسان ان يبني وهو في حالة حرب  
بالتأكيد ستكون نفسك بالنسبة لك حائط صد قوي  
منيع مستخدمة أحدث الاسلحة النفسية المميته، من هنا  
يبدأ حديثنا الرضا والطموح حبل متصل خيوطه ملؤها  
الوعي والاصرار والالتزام والتقبل والفهم ..

لذلك في أعمال الحفر للبحث عنا فينا يجب إزالة  
عبارة " إمشي جنب الحيط " إنها مقولة التعساء مقولة  
فتة المستهلين والمستهلكين للغير لأن اللي بيمشي  
جنب الحيط مش هيعرف يجري والطموح يحتاج في  
بعض الاحيان ان لم يكن معظمها للجري اللي بيمشي  
جنب الحيط جبان أما الطموح يحتاج للجرأة ، والجرأة  
تأتي من القوة التي تستمد من الثقة والثقة هي نتيجة  
حتمية للرضا والاستقرار النفسي الداخلي لمن أراد  
الوصول ..

ما بين الرضا والطموح عقل واعى يفكر وقلب  
نابض متصل وإن أردنا أن نصف الرضا والطموح سنجد  
أن الرضا هو القناعة بما هو موجود اما الطموح هو  
السعي عن ما هو مفقود وما بينهما الالتزام فأنت مالك  
الحاضر باحث عن المستقبل ..

متقبل حاضري ومتفهمه مقبل على مستقبلي  
لصناعة واقع أفضل مستخدم في ذلك أدوات الرضا  
النفسي الوعي والعزم والتفاؤل والاصرار ..

متي يأتي الرضا؟ يأتي الرضا من وعيك بأن قوة  
سعيك هي قمت الرضا وهي المحفز الأقوى في رحلة  
الوصول لمبتغاك ( الناس تملك قوة السعي وملك الناس  
يملك النتيجة) ..

إظمن كيف تصل لطموحك؟ الطموح هو عبارة  
عن نقطة في نهاية خط يريد أن يصل إليها الإنسان ولو  
فرضنا ان الطموح نقطة نهاية الخط هذا يعني وجود  
نقطة بداية..

إيه رايكو نطلق عليها الرضا يعني انا هوصل  
من نقطة الرضا لنقطة الطموح عشان احول نقطة  
الطموح اللي هوصلها إن شاء الله لنقطة رضا جديده  
بما حققته وتبدأ تعمل خط مستقيم جديد بدايته  
الرضا.

ولانستطيع أن ننكر أو نحرم الإنسان من  
ممارسة يأسه واحباطه في بعض الاوقات وحزنه في  
وقت آخر واستسلامه احياناً لأن هذه المشاعر من  
مكونات الإنسان ولكن باي مقدار ستستخدمها ..

حتماً ستستخدم ولكن بمقدار وبشرط ان  
لا تكون سبباً في الرجوع عن الطريق.

خطوات لتبني بناية الراضي  
الطموح

١- ظبط علاقتك بريك وابني  
علاقة مستقرة تدعمك وقت اليأس  
.. أنت ادري واحد بالخلل فين

٢- إرسم خريطة لك .. عشان  
متوهش ولا حد تاني يتوهك

٣- إفهم (مجتمع أنا) كويس  
جدا بكل تفاصيله .. عشان  
تعرف تكون راضي ومتقبل

٤- صاحب الناجحين  
والمتفائلين وكونوا حائط صد  
ضد مكونات اليأس والاحباط

٥- قاعدة يقينية هامة - لو  
أصريت هتوصل ..

وأخيراً أيها الراضي الطموح  
إذهب لطموحك بنفس راضية  
مستقرة هادئة مطمئنة مليئة  
بالحماس العاقل والاصرار  
الواعي.

محمد نجم



# مطلوب ثيران

بنستعجب جدا أما نلاقي واحد حلم إنه كسب في البورصة يصحي من النوم يقرر بسرعة إنه لازم يدخل البورصة و ميعرفش إن البورصة ديه مش منجم ذهب هيخطف منه كام سبيكة و يهرب ميعرفش إن المنجم ده قبل منه في رمال متحركة ممكن يغرق فيه يموت , و غالبا و للاسف ٨٠% من الناس صحبوا من النوم قرروا يدخلوا يجربوا حظهم في البورصة المصرية .

ميعرفش بردوا إن البورصة ديه علم كامل ناس بتفضل طول حياتها تشرب من العلم ده مش مجرد حلم حلمته و اصحي من النوم اقرر اني ادخل فيها .

تعالوا نشوف أبو الغزيف بعد أما صحي من النوم و قرر خلاص يدخل البورصة فقال إنه ياخذ رأي ناس دارسة في المجال و الراجل ده هو عمو البورصجي .

و هنا يجي أبو الغزيف يقابل عمو البورصجي ويسأله - أبو الغزيف: عمو هي البورصة بتكسب و لا بتخسر

عمو البورصجي : مفيش حاجة اسمها البورصة بتكسب و بتخسر في حاجة اسمها سهم طالع و سهم نازل و إنت علي حسب علمك و مستوي دراستك في المجال هتكسب طول ما السهم طالع أو هتخسر طول ما السهم نازل

أبو الغزيف: يعني لو دخلت البورصة هكسب فلوس يا عمو و هنا يجي دور نظرة الاستهجان إلى أبو الغزيف و يرد عمو البورصجي

عمو البورصجي : إن شاء الله تكسب يا حبيبي و هنا تبدأ الأسئلة المنطقية هل أبو الغزيف ساذج لهذه الدرجة أم الخطأ من العاقل الدارس في مجال البورصة الذي يسمى عمو البورصجي لأنه استهزأ من أبو الغزيف الذي لا يهمه سوي المكسب و المال؟! .....

و يروح أبو الغزيف عشان يجمع من الأموال كل اللي يقدر عليه و يقرر يدخل مجال البورصة و كله أمل بناء علي كلمة عمو البورصجي إن شاء الله هتكسب يا حبيبي و يدخل أبو الغزيف البورصة و بعد شهر واحد بس يخسر كل ما جمعه أبو الغزيف و تنتهي أمواله بمشاجرة مع عمو البورصجي .

في النهاية أحب أن أوضح أن العمل بدون العلم مثل السمك بدون الماء متحاولش تبقي زي أبو الغزيف عشان نهايتك معروفة و بردوا مبقولش متعلمش لا إحلم و حقق حلمك بس حلم مبني علي أسس .

قرر و خطط و ادرس لازززم تدرس علشان في الآخر متكونش نهايتك معروفة ادرس العلم زي عمو البورصجي أكيبيبيبيب هتكون في الأمان و علي الأقل هتكون رضيت ضميرك إنك عملت إلكي عليك و ثانيا هتكون اتقيت ربنا في العلم ده فأكيد هتكون زي عمو البورصجي بس أما تيجي تنصح حد إنصح بجد متعلمش زي عمو إلكي فوق و تهرب من إلكي قدامك بنظرة استهجان .....

أه بالمناسبة أبو الغزيف في لغة البورصة اسمه خروف و عمو البورصجي في لغة البورصة اسمه الثور و ده بلغة البورصة بجد مش تشبيه من الكاتب .

القرار بأيديك تحب تبقي خروف و لا ثور !!!



أحمد ياسر

محمد دويكي



ESPRESSO

دورات الاسبريسو

التعليمية

## MENU

- ١- مهارات التدريب .
- ٢- إستراتيجية عظمة السمكة لحل المشكلات .
- ٣- تواصل جيد .. تأثير رائع .
- ٤- جنة التفويض .
- ٥- أصعب أنواع العملاء .
- ٦- كيف تدير مديرك .
- ٧ - التحفيز .
- ٨ - تقرير مبهر .
- ٩ - فكر بالخريطة .
- ١٠- إزاي تقول لأ .
- ١١- رائد أعمال .
- ١٢- الكلام .
- ١٣- بعد ٥ سنين .
- ١٤ - إدارة المجهود .

Espresso courses

For details : [bra.al.dayra@gmail.com](mailto:bra.al.dayra@gmail.com)



Baraaldayra