

العدد الثامن

برق الدائرة

Bara El Dayra

سيئات التكنولوجيا في رمضان

نقطة ومن أول السطر

فئة تدريبية

عشاء هفتة



يافتوكة حماتك عزمك النهاردة على الفطار

يلا استعدي يا صحبتي
البيسي واتشيكي بس نقطة نظام

حموكشة و فتوكة ٣

تروحي من الصبح لغاية بليل وحماتك تقولك خشي
نامي شويه نو نو نو
تروحي تلبسي ملابس المنزل ومخففة وشفافة وتقولي
حموكشة حلالى نوبيا بطلة
تقعدي بقى تلعب التطة والسلم والتعبان مع اخوات
خطيبك الرجال نووووووو
الزمي حجابك لو اخوات خطيبك الرجال موجودين
طيب حيرتوني اعمل ايه
روحي قرب الافطار بلاش من الصبح للسحور يا قطة
لا تتخففي من ملابسك وابقي كما انت كفايه
هتشيلي الطرحة

خليك في جلسة عائلية مع اخواته البنات بلاش الجلوس
مع الرجال ولو الامر صعب يبقي التزمي الهدوء وبلاش الصوت
العالي في الضحك والألش وخلافه
هما عارفين ان دمك اخف من زينات صدقي كتاكيتيه
بني بلاش المواهب دي

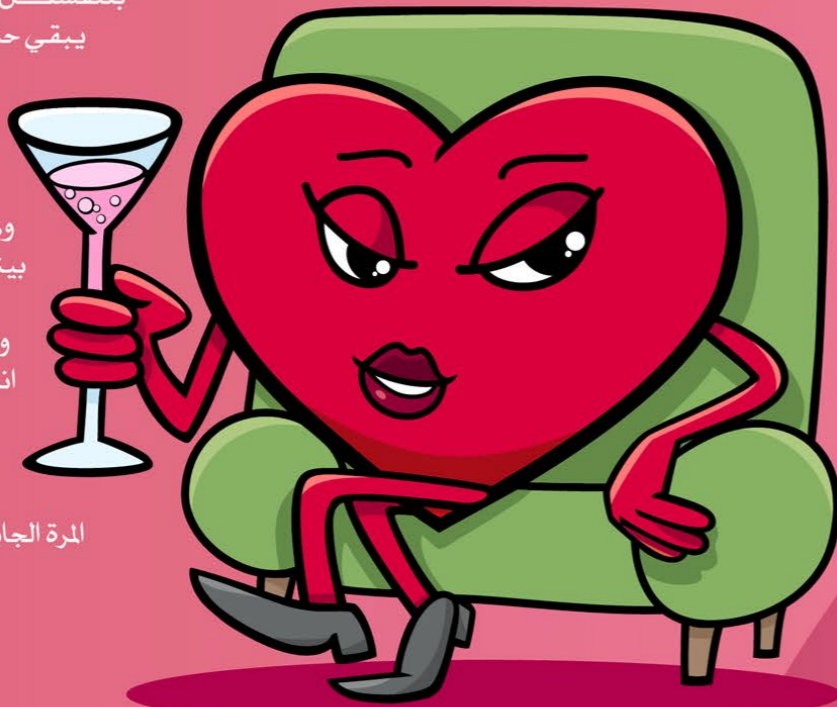
احرصي على عدم الجلوس بمفردكم في غرفات المنزل
سمعاك بتقولي ايه الزهق ده مش سي حموكشة بقى
جوزي
لا ياقلبي اعتبريه خطيبك كفايه شعرك اللي باين
هتتهبوا

بت يا فتوكة ماسمعتيش عن الجوازات اللي
بتتفشكل قبل الزفاف بساعة
يبقي حالك ايه دلوقت لو حصل لا قدر الله

اياك ثم اياك ثم اياك تفشي اي سر من
اسرار عائلتك مهما زتقتك حماتك من اسئلة
او خلى بالك لو فرضنا ودخلتك في قصة
العفش والحاجات دي وتشهدك عليهم بدوق
وكياسة انسحي من الموضوع وقوليلها ان ده
بينهم وبين بابا

خليك خفيفة وبلاش تنقضي اخوات خطيبك
وبلاش تدخل في خصوصياتهم كمان بحجة
انك عاوزاهم في صفك
معاملتك الحلوة وحسن نيتك هما اللي
هيخلوكي ملكة

طبعا زهقتي مني خلاص خلصت النهاردة
المره الجاية نكلم حموكشة واعطيك انت اجازة



نبلاء محمد عفيفي

المدير العام
محمد نجم

نائب المدير
أحمد ياسر

العلاقات العامة
محمود عبد الحكيم
شادي نزيه

التحرير
ندى الحسيني

التحليل الفني
اسلام عاطف

مدير ورش العمل
مريم جمال

سوشيال ميديا
عمار ياسر
هاجر ممدوح
فادي فايز

الإخراج الفني
تامر سمير

مصمم الموقع الإلكتروني
مدحت حمدي

شخصية العدد
فكرة معتر محمود

كاريكاتير
كيرلس رفعت

للتواصل مع المجلة

www.baraeldayramag.com

bra.al.dayra@gmail.com

f Baraaldayra

عاهات وتقاليد 4

نقطة ومنز أول السطر 6

عشاء همتك 8

مستر شافيونز د. اديرة مخلوف 10

من العميا للمكسوفه 12

سيد قسط 14

فنعة تدريبية 16

سيئات التكنولوجيا في رمضان 18

شخصية العدد

د. اديرة مخلوف



عاهات وتقاليد "شماعة" رمضان



- نفسنا نتغير , نفسنا نبقي زي أوربا !
- الم تفكر أنت اولاً في تغيير نفسك وعاداتك وسلوكك ؟
الخلاصة :- أن تغيير عادة , بعد ادراك الأمر وعزيمة التغيير , تحتاج الي ٢١ يوم , باستمرار و دون انقطاع , حتى تعود نفسك علي عادتك الجديدة .
فتذكر شهر أنت تعود نفسك فيه علي الصيام , لمدة ٢٠ يوم بدون توقف .
- أنت قادر علي فعل اي شيء أنت تريده , فلا تضع "شماعة" الظروف والقدر .
- كن مختلفاً .
لا تكن مسخ لغيرك , اخرج برا الدايره .

أروى بهاء



- فلم تكن خلطة سحرية ولا تحتاج الي برامج ٢٤ ساعة , تحاول أن تنبهنا بأخطأنا الجسيمة دينياً وصحياً التي نفعها في رمضان .
- والعبادة التي تحولت لشماعة نعلق عليها سلوكياتنا الخاطئة .
- مصر زمان لم تكن بهذا السوء رغم الجهل الذي كان بها ؟ لماذا !
- لأنهم كانوا متمسكين بالأخلاق والصفات الحميدة , خصال تربوا عليها وترعرعوا فيها , عادات حميدة ساروا عليها .
- السحور , قرآن الفجر , الصلاة , وقرأه ماتيسر من القرآن والدعاء , وبداية اليوم , فأنطلق الناس وذاهبهم الي اعمالهم , وتكالهم ورزقهم على الله .
- رائحة الشوارع التي تعبق ب ندى الصباح , تاجر المتجر الذي يبدأ بفتح متجره , والصيد الذي يرمي شباكه , والمزارع الذي يحرق أرضه ويرمي بذوره , و ربة المنزل التي تستعد لتنظيف منزلها , وتجهيز طعام الإفطار .
- الابتسامه والنشاط , السعي والعمل , والرضي بالمقسوم , والسعادة ولو بالقليل .
- ليس رمضان الآن , الذي يبدأ بعد الظهر والعصر وعند كثيرين يبدأ بعد المغرب .
- رمضان ايام زمان شهريه عليهم بركاته .
- رمضان ايام الفانوس الذي ينير بالشمعة , وليس فانوس صافيناز .
- لا اعرف لما اشتقت الي العوده الي هذه الايام , مع اني لم اعاصرها لا من قريب ولا من بعيد .
كثيرون منا يطمنون اخلاق شهر رمضان تسود , وكان الأخلاق اسلوب مؤقت للتعامل بها .
- رمضان الآن تحول الي شهر الهروب من العمل , الكسل النوم الكثير , نوم النهار بأكمله , مع إنه ضار ولا يعطي للجسم كفايته وراحته , الخمول وقضاء الوقت في مشاهدة المسلسلات والأفلام .
- وفي النهايه نتهم رمضان , او مقوله الشعب الظريف "أنه رمضان , كل سنة وأنت طيب" .

- مصر زمان , زمان شوية , لا زمان اوووي .
- مصري عصر لامبة الجاز , وصلت ؟
- ايوة مصر القديمة دي , أنا رجعت اووي , ممكن .
لكن في ظل سخطنا من عاداتنا وتقاليدنا , والسوء الذي نسير فيه , وطريق من وحش الي اوحش .
- وجدتنا قديماً , مختلفين .
- فلم يكن رمضان بهذا السوء , كنا اصحاء داخلياً وخارجياً , كنا بخير .
- والسؤال الذي يطرح نفسه الآن , لماذا , كيف ؟
- لأننا كنا نتبع العادات والتقاليد الصحيحة في رمضان وغير رمضان .
- اسلوب حياة مختلف من بداية الطعام والشراب , بمكونات طبيعية .
- فإذا كان رغيغ عيش يشبعهم , فلا يأكلوا رغيغين , انهاء طبق الطعام الذي امامك كاملاً , كيف !

لأنه مملوء على قدر استطاعة المعدة .
- لم يكن هناك اسراف في الطعام والشراب , فلم يكن هناك باقي يرمي .
فكانت البركة في الطعام والصحة , بعدم زيادة الوزن , والكوليسترول والسكر والضغط " امراض الشعب الحديثه " .
- كان هناك ثقة وأمانة ووفاء واخلاص , مش علشان رمضان , ولا علشان أنت صائم - واللهم أني صائم - .
- ولكن سلوك متبع



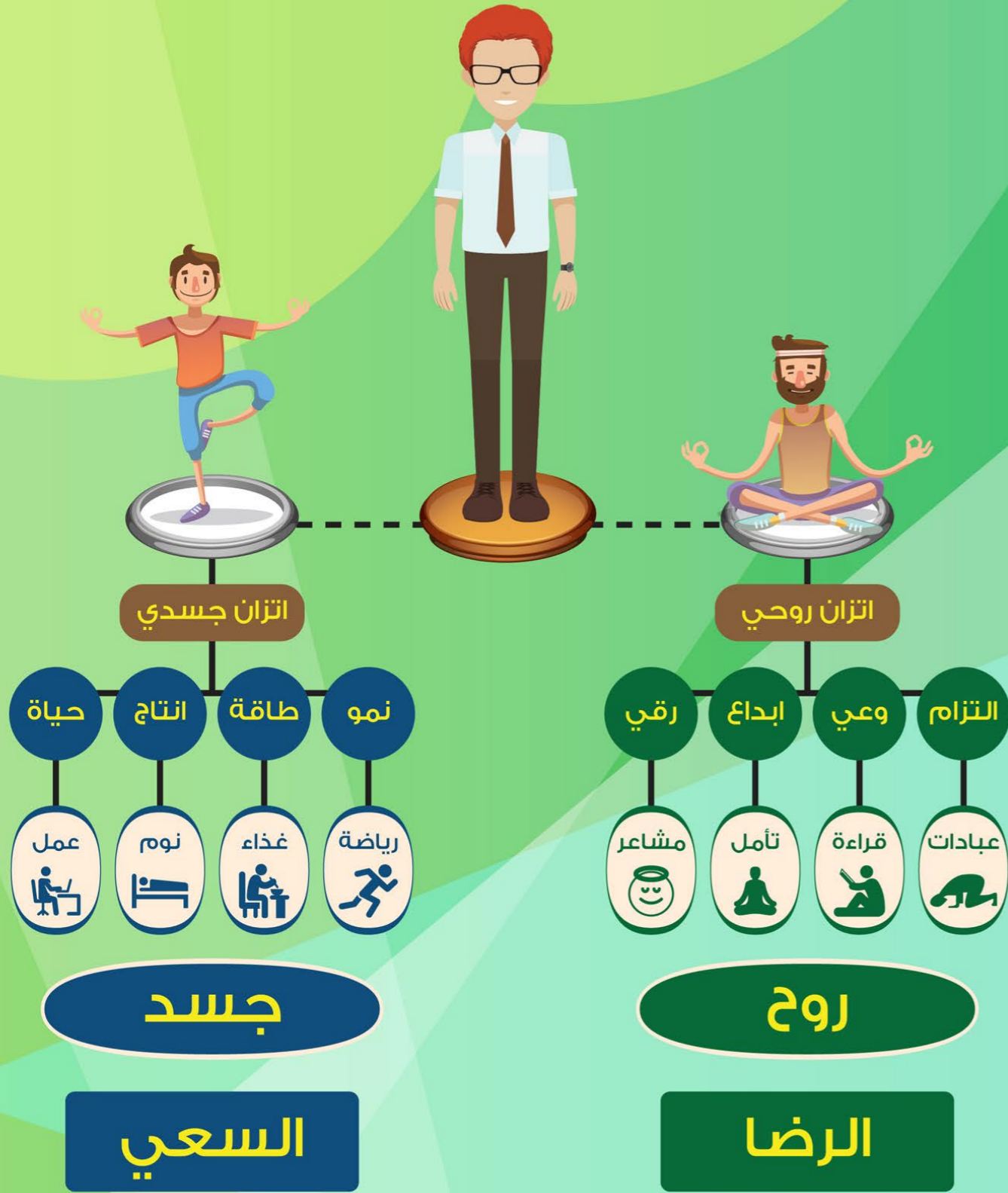
بما إننا الشعب المصري نمتلك مايكفي من العاهات والتقاليد , والعيب الذي تخطي مراتب الحرام .
- فخير ما يذكر من هذه العاهات والتقاليد طريقة حياتنا في هذا الشهر الكريم .
ايوة رمضان "ياسادة ياكرام" .
- أكل ونوم وشرب وكسل "قولي أنت مش ندمان على الي بتعمله دة (بصوت ريهام السعيد) .
- لن اقول لك أنه رمضان واحد في السنة , ويجب أن تغتنمته .. الخ .
فهذه الاسطوانة , وهذه الكلمات , أنت من قرارك يجب أن تأمن وتشعر بها .
- في الحقيقة قررت أن اذهب في جولة صغيرة , هل تريد الذهاب معي ؟
الي اين !!



وعادة في جميع الشهور .
- ففي مصر القديمة , وجدت إنني لست في حاجه لضرب مثل : كوكب اليابان , ولا عادات الاوربيين , ولا ثقافة المسلمين في شرق آسيا .

نقطة ومن أول السطر

انسان



والله فرصة عظيمة جدا في شهر رمضان الكريم لترسيخ مبادئ التوازن الروحي وهذه من أعظم فوائد رمضان

وشهر رمضان ليس من أهدافه - الأنتخه - بل بالعكس ما أحلي الرياضة مع جسم ليس به طعام فانت تطرد سموم الجسم وتنشط خلايا جسمك .. أتذكر قبل ١٢ سنة كان لعب كرة القادام في الشارع قبل المغرب بساعة من اساسيات ممارسات الشهر الكريم .. هناك بعض الأفعال والممارسات التي يمارسها بعض البشر ثم يصدرها للآخرين وتصبح قاعدة يتبعها الأغلبية. سهل جدا نشكو من تغير الزمن وتغير الناس ولكن لما لا نكون أدوات جلب الذكريات التي فقدناها.

سنضيف على المعادلة هذه المرة - العمل - حيث ان العمل حياة وليس المقصود هنا بالعمل العمل المهني فقط لا المقصود كل عمل يضيف عمل اجتماعي عمل خيري عمل تطوعي أي شيء ولكن المهم ان تعمل وتنتج وتضيف

عزيزي الصائم : المفروض يكون نشاطك في أعلى حالاته لان الموضوع موضوع فكرة ويجب ان تتغير ، انا واحد من الناس كنت اعشق الاكل بشكل كبير ومش أي اكل الاكل الدسم والفاست فود ، وبفضل الله أقلعت عن كل هذا وتحول شعور الجوع الشديد الذي يجب ان يليه اكلته دسمة الى تعود على الجوع يليه ثمرة فاكهة او خضروات الموضوع في الفكرة اللي في ذهننا ومدى حرصنا على الاستمتاع بالحياة ، يعني باختصار نقطة ومن اول السطر تعالوا نستمتع بالشهر الكريم ونخرج منه بممارسات ومهارات جديدة نعيش بيها طول السنة.

رمضان كريم وممتع

تحدثنا في العدد السابق عن حتمية تبعية الجسد للروح الراضية المستقرة المتزنة ليسعى من بعدها الجسد في أمان الى مبتغاه.

ولو عزمنا على تطبيق المعادلة لن نجد أفضل من هذا الشهر الكريم للتطبيق حيث انه معسكر روحي تسمو فيه الروح وينشط الجسد فهو موسم الروح وتألقها.

لذا يجب التركيز على ترسيخ الالتزام كأسلوب حياة تعيش به ليس فقط من خلال العبادات ولكن أيضا من خلال قرار حاسم بصدقك مع نفسك في الالتزام بممارسات يومية لا تتنازل عنها.

ولن أراد يعيش تجربة التجليق الروحي في السماء يتدبر القرآن وهو يقرأ ويفهمه جيدا منتهى الفهم والوعي.

وان تدبرت القرآن وفهمته ستفتح مدارك عقلك (نفسك متفتح) فستجد الابداع حليفا استراتيجيا لك

يعني مثلا ايه المانع اننا نحفظ سورة في القرآن او نفهم آيه ونعملها على خريطة ذهنية (منتهى الابداع) ولن تنساها ابدأ ان أصبحت ممارسة اعتيادية لديك وستجد عقلك يخلق في أفاق لم تكن تتخيل ان تصل لها من قبل (بجد تجربة ممتعة) وطبعا مش شرط آيه أو سورة قرآنية حيث ستجد العقل متحمس دائما لممارسة مثل هذا الابداع بشكل مستمر لان الابداع حليف أمين وصادق للعقل المتفتح.

وطبعا عندما تحلق الروح وتفتح زهور العقل ترقى المشاعر والأخلاقيات وستجدها مصرة على خوض التجربة مع الروح كطفل يصر على البقاء مع أمه دائما.

معادلة الإتران (هذا الشكل خاص بمجلة بره الدايره)

محمد نجم

عشان صحتك

الشف منتصر رمضان كريم

الصيام : الركن الثالث من أركان الإسلام وهو : الإمتناع عن الطعام من طلوع الفجر لغروب الشمس ، وفي الصيام مشقة شرعت لحكمة الله ، لكي يعرف الإنسان المسلم القادر الجوع ويتعلم الصبر والقدرة على الإمتناع عن الشهوات والأكل والشرب ، والصيام يحتاج للقوة والصحة حتى يستطيع المسلم الصائم أداء باقي الفروض من صلاة وقيام الليل ، لذا عليه اتباع السنة في عدم الإفراط في تناول الغذاء وتناوله على فترات متفاوتة للحفاظ على النشاط ، وهناك نوعية من الغذاء تقلل النشاط وتعمل على الإحساس بالكسل ، وأغذية تمنحنا القوة والنشاط طوال نهار الصيام وبعد الإفطار ، ونذكر سوياً الأفضل والأمنع للصائم بإذن الله .

أفضل الأغذية للصائم :-

١-التمر : أوصى رسول الله ﷺ بالإفطار بالتمر لعلمه بأهميته ونفعه العظيم ، فالتمر يمد الجسم بالطاقة ، وهو سهل الهضم غني بالسكريات سريعة الإمتصاص مما يعوض نقص السكر طوال فترة الصيام ، غني بالمعادن والفيتامينات التي تقوي الجسم وتنشطه ، ويوصى بنقع التمر مع اللبن لزيادة القيمة الغذائية .

٢- الزبادي : يعمل الزبادي عند تناوله في وجبة السحور على مقاومة الجوع والإجهاد خلال فترة الصيام ، كما يمد الجسم بالبروتين ذات القيمة العالية ، وكذلك الفيتامينات والمعادن طوال اليوم ، كما أنه مقاوم للعطش منشط للدورة الدموية خلال الصيام .

٣- الماء : يجب على الصائم شرب كمية كبيرة من الماء بعد الإفطار حتى وقت السحور ، للقضاء على العطش وتعويض ما يفقده الجسم من سوائل طوال اليوم ، ومنع الإصابة بالجفاف والإجهاد بعد الإفطار ، وتزيد الكمية التي يحتاجها الجسم خاصة في الصيام في فصل الصيف لارتفاع درجات الحرارة وفقد الجسم لكمية أكبر من الماء مما قد يسبب انخفاض ضغط الدم لدى البعض .

٤- البيض : من الأغذية الغنية بالبروتين سهل الهضم المشبع ، وفيتامين ب ، والكالسيوم ، لذا فهو من الأغذية المفضلة في وجبة السحور ، فهو يمد الجسم بما يحتاجه طوال فترة الصيام ، ولا يشكل عبء على المعدة الصائم أثناء الهضم .

٥- النشويات : وتتمثل في الخبز والأرز والمكرونات ، وهي مصدر للطاقة اللازمة للصائم ، فهي ضرورية لعدم الإحساس بالكسل أثناء الصيام مما يساعد الصائم على أداء عمله بدون الإحساس بالإجهاد ويمكنه من أداء فروضه من صيام وقيام وقراءة القرآن .

٦- البقول : مثل الفول والحمص والعدس ، غنية بالبروتينات المهمة والمغذية للصائم ، فيوصى بتناولها في وجبة السحور لأنها تستغرق وقت طويلاً في عملية الهضم مما يقلل الإحساس بالجوع أثناء الصيام .

٧- الشوفان : غني بالألياف ، ونسبة قليلة من الدهون ونسبة عالية من البروتين ، وذلك كله يعمل على دفع الجوع بعد فترة صيام طويلة ، كما أنه ينظم مستوى السكر في الدم مما يقلل الإحساس بالجوع . (يمكنك التعرف على فوائد الشوفان)

٨- اللحوم : غنية بالبروتين الذي يحتاجه الجسم لتقوية وبناء العضلات ، وذلك كله ضروري لصحة الصائم وقوته ، وينصح بتناول اللحوم الحمراء الخالية من الدهون ، أو تناول لحوم الدجاج والأسماك فهي لحوم خفيفة سهلة الهضم .

٩- الخضروات : غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الجسم ، وغنية بالكاروتينات **بيتا كاروتين** كما أنها تحتوي على كم من الماء تمد الجسم به وتعوضه عما يحتاجه أثناء الصيام ، وينصح بتناول الخضروات الورقية المطبوخة أو النيئة والخيار والسلطة في وجبتي الإفطار والسحور .

١٠- الحلويات : غنية بالسكريات اللازمة بعد فترة الصيام ليستعيد الجسم نشاطه وقوته لإكمال فرائض الصلاة وقيام الليل ، وهي تحمي الصائم من الإصابة بالدوار والصداع بعد تناول طعام الإفطار



Mrs. Champion

د. أميرة مخلوف

اختار هدفك على
(أساس) مش عشان
شكله حلو عند حد ثاني
وحازر في بداية دخولك
لسوق العمل من
المدمرين الثلاثة :
البرستيخ - الانا - الكرامة

بعد ختامها للماجستير اعترض عليها تكمل الدكتوراة بس هي أوفت بوعدها مع أهلها ورجعت مصر.

وفي ختام رحلت هارفارد وهي بتحضر نفسها للرجوع اتصدت لما قابلت مسئول بأحد كليات التعليم بمصر في مؤتمر في أمريكا بوسطن وخاطبته بانها عايزة ترجع بلدها وتوظف اللي هي اتعلمت بس هو صدمها برد مضحك وقالها : "كلية التربية عندنا مبتقبلش ماجستير هارفارد !!!"

بعد الفاصل الغريب ده مسحتش للتسوية انه يتغذى على شغفها ولما نزلت مصر اشتغلت مع الامم المتحدة في برنامج لتطوير المجتمع وكانت مديرة المشروع انذاك وكانت أداة بالنسبة لها رائعة تقدر تخدم بيها بلدها وتوظف فيها طاقتها وترد بيها اعتبارها.

رغم انها كانت بنت وكمان عربية لغتها ضعيفة الا انها أصبحت من أقوى المدربين في مجالها وكانت من الناس اللي وقفوا على منصة TEDX وكان الجزء بتاعها من أقوى ٣ محاضرات في TEDX .

قدرت تتحول من واحدة اترفضت للتدريس بجامعة حكومية الى دكتورة في "الجامعة الأمريكية" ومن شخص ضعيف جدا في اللغة العربية الى دكتورة بتدرس "تفسير معاني القرآن الكريم".

لما سألناها كعادتنا عن الشغف (passion) وازاي الواحد يقدر يحدد شغفه قالت : لازم نكون مؤمنين اننا جزء من منظومة كبيرة جدا ربنا حاططها وبيوفر لنا فرص معينة محتاجة مننا بس نبص في المراتبة ، ولازم الشخص ينظر لنفسه نظرة عميقة يبحث بيها عن المعطيات والقدرات اللي جواه وفي وقت ما تتوحي له بإشارة لطريق معين ربنا كاتبله التميز فيه.

أسأل نفسك : انت شاطر في ايه؟؟ ولما تلاقى الاجابة ساعتها دور على فرص تساعدك انك تنمي الحاجة اللي انت شاطر فيها دي.

اختار هدفك على "أساس" مش عشان شكله حلو عند حد ثاني وحاذر في بداية دخولك لسوق العمل من المدمرين الثلاثة : البرستيخ - الانا - الكرامة.

فيه ناس مفيش فيهم أمل وهم الناس اللي فكرهم سطحي جدا وبيلمسوا المواضيع من بره ويطلوا يسمعوا واللي حسوا في سن صغير جدا انهم فهموا كل حاجة.

مفتاحك في الدنيا دي انك توصل هو علاقتك لازم تؤمن بيها وتؤمن ان كل شخص من حواليك يقدر يساعدك في خطوة جديدة.

"عمرک ما هتنجح لوحدك ولو فاكركده فانت أسرع واحد هيفشل".

حافظوا على شغفكوا والتزموا بالمرونة ووصولكم ان شاء الله مسألة وقت.

استنونا العدد القادم مع Champion جديد.

حلمها وشغفها بالتعليم والتجديد المستمر كبير وأكملت دراستها الجامعية في نيويورك وكبر الحلم وأصبح من مجرد الدراسة داخل الولايات المتحدة الأمريكية الى انها تدرس "الماجستير" في أحد أكبر جامعات العالم وهي جامعة "هارفارد".

قبلت التحدي اللي كان مش سهل لأن حلم ناس كثير يمشوا من جنب جامعة هارفارد ،بدأت تشتغل على نفسها وأخذت دورات كثير في تخصصها عشان تكون مؤهلة بس قابلها عقبتين الأولى انها تاخدها "منحة" عشان مصارفيها عالية جدا والثاني ان أهلها يوافقوا.

كل كورس بالنسبة ليها كان بيقرّبها خطوة أو زي ما قالت "كل كورس بيبقى مفتاح يبعمل فتحة زيادة في الباب اللي بيبي وبين هارفارد".

عاهدت نفسها بالكتمان عشان متعملش أي بلبلة وشايفة ان الكلام الكثير عن حاجات عايزين نعملها بنسبة كبيرة بيعطلنا اننا ناخذ خطوة وهنلاقي نفسنا بنحارب حاجات جانبية بتستنزف طاقتنا فكان هدفها بينها وبين نفسها.

أجلت الاعلان لأهلها لغاية ما يوصل خطاب القبول فاستمرت انها تجتهد وتجري وراء الدكاترة عشان أي معلومة ويتقعد في الصف الأول وتاخذ كورس في الاجازة والاجهاد كان بينال منها بس مفيش أي حاجة قدامها غير اسم "هارفارد".

وبالفعل اللي فكرت فيه حصل ووصل ليها جواب قبول بدراسة الماجستير بهارفارد رغم انها ساعتها كان عندها ١٦ سنة بس!!

بس ما أدركتش انها لسه في مرحلة دفع ضريبة أحلامها لما فوجئت بأهلها قالولها "كفاية النجاح المعنوي وانك حققتي حاجة كثير محققوماش وبيلا نرجع مصر!!"

كانت صدمة بدون أي ترتيبات!!

كانت أصغر بنت عربية تتقبل في هارفارد في الوقت ده واتحول التحدي من دخول هارفارد الى تحدي اقناع أهلها بدخول هارفارد وبالفعل بعد فترة نجحت في اقناعهم ووعدهم بالرجوع بعد اكمال دراسة الماجستير.

الحكاية ابدت من زمان مش بعيد مع بنت صغيرة شغل والدها فرض عليها عدم الاستقرار في مدرسة بعينها وده اللي أطفى عليها نوع من الاحساس بالغربة وعدم الفوز بأصدقاء مثل الاخرين في سنها بل وأيضا لم تسمح لها الفرصة أن تتأثر بثقافة بعينها.

دراستها كانت متراوحة ما بين مصر وخارجها بسبب شغل والدها في العمل الدبلوماسي وده منعها من انها تشتترك بفرق أو أنشطة طلابية وسببها نوع من أنواع التشييت ورغم كل ده مسحتش للانطوائية تفرض نفسها عليها او انها تعطل مسيرتها وده أهدى ليها فرصة انها تعرف نفسها أكثر وتعزز باختلافها سواء داخل بلدها أو خارجها.

استغلت الفرصة وابتدت تتعرف على نفسها وشغفها قادهما انها تعوض عدم وجود اصدقاء ثابتين في حياتها انها تصاحب الكتب فابتدت تحب القراءة والتعلم بس كثيرا ما كان تحدي بيوقفها وهو ضعف لغتها العربية.

من العمياء للمكتشوفة

عشان كده انت محتاج تقعد مع نفسك ما دام المنطقة دي انت شايفها ومعك ورقة وقلم وتكتب تعرف ايه عن صفاتك الجيدة والعكس، وتعرف تعمل ايه (مهاراتك) اللي لها علاقة بالوظيفة الي بتقابل عشانها .

يعني انت شايف قوتك وضعفك بالمنطقة دي ؛ لازم تاخذ خطوات لتكسب فيها مهارات نقصاك وتحولها لورقة قوة انت بتعرفها عن نفسك.

وساعتها رح تقدر تقدمها للي بقبلك.

وممكن تكون مش شايف اشياء ومهارات وصفات حلوة عندك وكمان مش شايف ايه ناقصك.

(سلياتك ، ضعفك) هنا انت موجود بالمنطقة الثانية الي اسمها العمياء

، لانك مش شايفها والناس شايفها . اذا ممكن تسأل اقرب الناس لك واللي مش هيخدوك ، واقرأ ردود افعالهم على وجوههم وفي سلوكهم في علاقاتهم معك عادي تسأل ايه ناقصني او في ايه اشياء كويسة في وياه هو السلبي في سلوكي .

بكده انت متطلع بنقاط قوة في مهاراتك وقدراتك وسلوكياتك هتقوي سيرتك الذاتية وتقتنعك بنفسك كمان متطلع بنقاط مكنتش عارفها محتاجة تطوير وتعديل في قدراتك مهاراتك كلامك لغة جسدك نبرة صوتك حركاتك.

والمقال الجاي يا حسن هقولك ازاي تكتب احلى سيرة ذاتية من الي عرفته وتقتنع فيه الي بقبلك.

كتب حسن في مذكراته قائلًا للمرة العاشرة اصل للمقابلة النهائية و الرد دائما هنكلمك ، ولم يتصل بي احد ، ليه ؟ انا معي شهادة وشكلي مقبول واللي بيتوظفوا مش احسن مني لكن اكيد في كوسه، و اصلا همه مبيفهموش ، لكن مضطر على المقابلات .

لكن حسن نسي يسأل نفسه انا بعرف اعمل ايه، ماهي قدراتي ومهاراتي، هل انا المناسب للوظيفة بعيدي عن الشكوى .

كم مرة سأل حاله او سأل غيره هل كنت مقنع مرة واحدة في مقابلاتي .

هنقول لحسن ازاي يقنع نفسه ان عنده قدرات ومهارات فعلا مش شهادة وبس قبل ما يزعل من بتوع الاتش ار ، واذا هو عرف

هيعرف ازاي يعرفهم ويقولوله الوظيفة لك . جو وهاري اتنين سهلوا علينا كيف نعرف نفسنا ونعرف قوتنا وضعفنا نعرف كيف نطور ضعفنا لقوة .

قالو لنا ان في كل واحد فينا 4 مناطق ، منطقتين منهم هيفيدوك قبل مقابلات التوظيف وهم : المنطقة الاولى سموها المكشوفة، ليه ؟ لان انت هنا معروف لنفسك وللناس وللي بقبلك.

هنا موجود سيرتك الذاتية الي بين ايديهم الي انت كتبتها عن نفسك : اسمك شهادتك عمرك عنوانك بنضيفها الي بتعرفه عن هواياتك والاشياء الي بتعرف تعملها ولها علاقة بالوظيفة المتقدم لها مثل برامج الحاسب اللغات مهارات حياتية ادارية ، صفاتك الايجابية .

لكن كمان بهذه المنطقه لابد تكون حذر ونبيه ان كل المكشوف فيها يكون ايجابي لكن حقيقي مش مبالغ فيه، يعني ما تقول بتكلم فرنسي وانت لاتجيد الفرنسيه لان هتنكشف يا شاطر.

نافذة جوهاري

	معرفة من قبل الذات	غير معروف من قبل الذات
معرفة من قبل الآخرين	المنطقة المفتوحة	المنطقة العمياء
غير معروف من قبل الآخرين	منطقة القناع	المنطقة المجهولة



سيد

قشطته

بما اننا في رمضان فيعتبر الوقت ده أصلا الوقت المحب ليهم حيث الاستمتاع بالاسترخاء على المراتب الفاير طول النهار بداعي الاجهاد و شدة حرارة الجو ومشاهدة المسلسلات ما بعد الغروب لباقي اليوم!!

لا بأس مع قليل من السوييا والكركيه وميضرش شوية بيبسي دايت وهذا هو عنوان يوم عادي خالي من أي استغلال لقدرات أو محاولة برهنة رسالة ربنا في الارض ان احنا خلفاءه في الأرض!

هو مين ده اللي بيعمله كل ده؟؟!!

ده يا سيدي هو فرس النهر أو ما نسميه ب "سيد قشطته" على الرغم من انه قصير ووزنه يتراوح ما بين ١٤٠٠ كيلوجرام ل ٤٠٠٠ كيلو جرام الا انه ممكن يسبق شخص عادي بل بسهولة جدا!! ولما اتعملت أبحاث لقياس سرعته كانت المفاجأة ان سرعته ٣٠ ميلا في الساعة!!

وممكن نعتبره انه يسبق عداء أولمبي في سباق للمسافات القصيرة تخيل كده كل ده وهو ميعرفش!! وحياته تدور ما بين الوحل والبحيرة الدافئة والمياه والاستجمام وسط قطيعه المحبوب حتى التناسل والولادة بتكون في البحيرة!

لو حسيت ان انت حد طاقتة جبارة اياك توظفها في كلام مع حد او نصيحة لحد او تفكير في حد .. وظفها لنفسك الاول وعالج قناعاتك.. وطاقتك تلقائيا تتوصل وهتنعش اللي حوالياك وممكن ذكر اسمك لوحده يعطي لمن حوالياك طاقة!

ومننشاش ان النملة بتقدر تشيل ٥ أضعاف حجم جسمها عشان هي عالجت قناعتها ومسمحتش لل "التفكير الزائد **over thinking**" انه يسيطر عليها وانها متوظفش طاقتها للسعي , ولا برضو النحلة سمحت للابحاث اللي بتقول انها متقدرش تتطير عشان جسمها أكبر من جناحاتها انها تسيطر عليها!!

كثير منا "طريقة تفكيرهم" زي طريقة تفكير "سيد قشطته" ربما يجهلون مواطن القوة في أنفسهم ربما مغريات "منطقة الراحة" تكذب عليهم لبعض الوقت , ربما مازالوا يمضون في الحياة معلقين بقناعة أنهم لا يستطيعوا فعل شئ بعينه ربما لسماع لتجارب سابقة فاشلة أو ربما مخافة الخروج عن القطيع والتعرض للخطر المجتمعي المزيف وربما قناعتهم بمرضهم التفكيرى أكبر وأقوى من تطلعهم للشفاء والانطلاق!

عمر ما فيه شخصية بنفس تفكير شخصيات "سيد قشطته" تقدر تعمل تحول مجتمعها لليابان زي الفترة اللي ما بين ١٩٤٥:٢٠٠٠.

نقطة التحول بتيجي في لحظة لما نبدأ نغير في "طريقة تفكيرنا" ف هتتغير طريقة تفكيرنا في الفرص وبالتالي تغيير في طريقة استغلالها وبالتالي النتيجة هتكون وفقا للمعطيات المسبقة بعد السعي والأمل بالطبع!

انا مش بحبطك ولا بحاول أبخس حقل ولا بقلل من "طاقة الأمل" اللي جواك بالعكس انا بحبيك جدا على تفكيرك الايجابي بس من فضلك اخرج من الوحل وبطل تفكير كثير واعمل "دايت" في رمضان عادي بل وطول السنة بس اعمل "دايت" لطريقة تفكيرك وفكر في اللي انت عايزه وبس!! اللي انت عايزه وبس!!

كل ما تغريك "منطقة الراحة" فكر في الدايت وفضل قول "سعي وأمل" "أمل وسعي"....

عالج قناعاتك.. ووظف قدراتك.. وافتخر انك مش "سيد قشطته"

انت اللي انت شايغه وبس فاختر مرايتك واستناني المقال الجاي

مافيش شك ان الحيوان ده على علم ولو ١٪ بقدراته بس ممكن يكون ال **over thinking** متحكم في توجهاته أو المبادرة لخطواته .. طريقة تفكيره كلها بتدور حول : مش ممكن أدخل سباقات وبالعكس هبقى أحسن من الحصان عشان وزني وكم ان هتبقى معجزة؟؟ بس سرعان ما بترد عليه أفكاره السلبية : مش ممكن تتطلع بطئ والأبحاث دي تكون فشك!!

مش ممكن الناس تتريق عليك عشان وزنك المبالغ فيه؟؟ مش ممكن تتطلع بطئ!! مش ممكن لو تركت البحيرة وابتديت سعي مش يمكن ملاقيش أكل بره!

لأخيني كده أفضل في المياه والاستجمام والوحل بلا وجع دماغ بلا طموح أهم حاجة الرضا والستر والصحة وانا برده مش وحش أنا متفائل وبكتب منشورات على الفيس بوك كلها حماس و طاقة وبنصح في الناس ازاى يقدرنا يمشوا بعيد عن القطيع ويستغله قدراتهم صح ويبتلوا يسمعوا للناس.

بس ازااااااا!!! وانا اصلا قاعد في مكاني باكل واشرب واخذ بيبسي دايت وبجدد باقة الانترنت.. لا لا لا بس انا برده متفائل وأحسن من غيري كثير اللي سيطر عليهم واقعنا البائس!!

العملية أشبه بواحد يعلم جميع معالم الطريق بس هو مش عايز يتعلم ازاى يقدر يسوق سيارة... هو متفائل وشايف الطريق مش صعب بس للأسف هو مجربش كل ما عليه هو التحميس والتحفيز لكن بدون براهين توظف الطاقة الجبارة دي!!

تفاؤل من غير سعي هيتحول ب "غباء" مننا لاكتئاب ربما ليس الان ولكن لاحقا حين تحين موعد التجربة فرضا دون وضع اختيارات او دون مخرج للهروب!!

وسعي من غير تفاؤل مش هيوصلنا لنتائج ولو وصلنا مش هنحس بطعم الانجاز اللي هيوصلنا الاستمرارية لمزيد من التقدم وأيضا لن نصل لمحطة "الرضى" اللي هي أساس ومراد سعينا في الحياة وبالتالي هتتحول حياتنا لحياة تعيسة!

المعادلتين بيكملو بعض.. لازم نوازن بين طاقة الأمل اللي عندنا ونوازن بين خطواتنا ناحية هدفنا!

خطوة أمل و١٠ خطوات سعي أفضل من العكس..

تكملة للكلام عن "طريقة التفكير" او ال **Mindset** - مش هننسى القصة المشهورة عن الفيل والحبل لما كان في الهند أفيال مربوطة بحبل مش سلسلة في فرع شجرة منفصل وكانت ناس كثير بتندهش من عدم محاولة الأفيال للهروب رغم ان قدراتها وجسمها يساعدوا بل أضعاف انهم يكسرو القيد المزيف ده!

بس كانت الاجابة ان هما وهم صغيرين كانوا بيتربطوا في نفس الحبل فلما كبروا استسلموا للقيد الداخلي وليس الخارجي.. المتحكم الرئيسي هي (القناعات)

رمضان كريم
معتمد محمود

منحة تدريبية

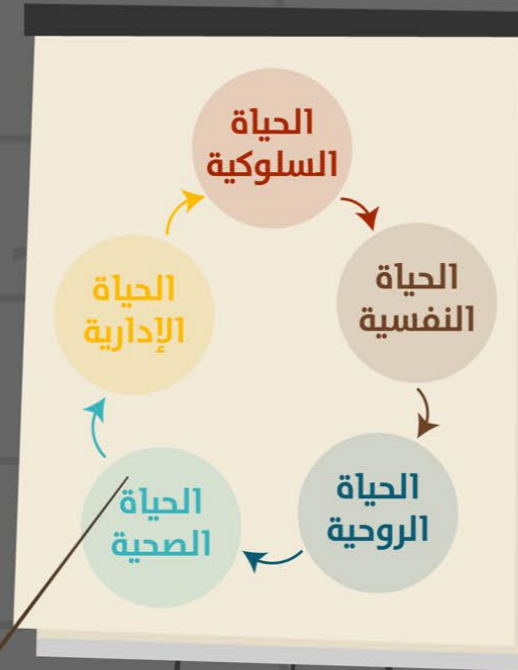
الكوتش حسام جبر

رمضان كريم

ننتظر شهر رمضان المبارك كل عام بشوق ولهفة، لأن شهر رمضان يحمل مزيداً من الفرص في كل الاتجاهات، وتبدأ الاستعدادات الرمضانية لاستقبال هذا الشهر الكريم والجاهزية العليا لصيام نهاره وقيام ليله وقراءة القرآن وعمل الخيرات والصالحات وصلته الأرحام ومساعدة الفقراء والمحتاجين وصلاة الجماعة، ومزيداً من تحسين وتطوير العلاقة الروحية مع الله وبالتالي تحقيق الراحة والرضا النفسي الداخلي.

هذه نظرة للشهر الكريم متعارف عليها يتسابق إليها الجميع للحصول على رضا المولى سبحانه وتعالى، لذلك لن أتحدث في هذا المقال عن كيفية استثمار شهر رمضان في الطاعات والعبادات والحصول على طاعة المولى عز وجل، سأحدث عن شهر رمضان المبارك من جانب آخر تماماً حيث يساعدنا هذا على استثمار الشهر الكريم قبل وأثناء وبعد.

يعتبر شهر رمضان المبارك من منظور نفسي واجتماعي وإداري وصحي وعائلي ومجتمعي عبارة عن دورة تدريبية احترافية، برنامج تدريبي متطور ومتقدم مدته ثلاثون يوماً، وفرصة تطبيقية تمثل شكلاً رائعاً من أشكال التدريب المستدام طوال العام، لذلك لا بد هنا من تغيير طريقة التفكير في النظر إلى شهر رمضان وأسلوب التعامل معه، برنامج تدريبي احترافي يهدف إلى:



طريقة حياة كاملة تتغير بشكل تلقائي بعد الليلة الأولى من إعلان بدء شهر الصيام، تتغير طريقة وأسلوب الحياة في الاتجاهات السابقة الذكر تماماً، وتلزم بنظام عمل حياتي حقيقي لمدة ثلاثين يوماً يتغير بها كل شيء، وأي دورة تدريبية ملزمة تضعك ضمن برنامج تغيير يضمن أهداف متنوعة وبأدوات مختلفة وضمن مدة طويلة تبلغ ثلاثين يوماً ليلاً نهاراً، فانت في حركة تغييرية يومية أربع وعشرون ساعة، ثلاثون يوماً مختلفاً من حياتك كل عام، برمجة كاملة عندما تقوم بتغيير أحداثك السلوكية والنفسية والروحية والاجتماعية والصحية والإدارية.

وعندما نتحدث عن شهر الصيام كدورة تدريبية فلا بد من حصر الفرص الاستثمارية في البرنامج التدريبي الحياتي، وحصر حجم الاستفادة ووضع برنامج عمل تطبيقي يدوم طوال العام، وهذا ما يميز الدورات والبرامج التدريبية، وهو الإجابة على سؤال ما هو أثر التدريب المتحقق عليك وكيف يمكن أن يطبق خلال العام كاملاً إلى أن تحل عليك الدورة التدريبية العام الذي يليه. من هنا سأكون عملياً جداً هنا، وهناك سؤال هام ما هي القرارات أو مجالات القرارات التي لا بد من اتخاذها في هذا البرنامج التدريبي بحيث نلتزم بها طوال العام حيث نحقق درجة الاستفادة وبلوغ أهداف الدورة الرمضانية التدريبية

القرارات الرمضانية الثمانية .. نتائج البرنامج التدريبي

هناك ثمان قرارات أساسية ضمن ثلاث مجالات سنركز عليها في هذا المقال

المجال الأول: القرار الإنساني

تذكر إنك إنسان وأنك تعيش في هذا العالم لتكمل حياة الآخرين وأن لك دور إنساني كبير يرفع من قيمتك الإنسانية الداخلية والنفسية والاجتماعية والسلوكية ضمن ثلاث قرارات صارمة كالآتي:

- ١- سامح.. كل الناس بلا استثناء قرار في غاية الأهمية فرصة استثمارية للتسامح الأبدي
- ٢- تصدق.. حافظ على الصدقة الدائمة ولو كانت قليلة أو بسيطة حتى لو بجنيه أو درهم أو ريال حسب عملة بلدك.
- ٣- صل .. رحمك ولو بالحد الأدنى اتصال هاتفي دائم ومستمر..

زيارات تفقدية

ثلاث قرارات ضمن المجال

الإنساني هي فرصة استثمارية حقيقية تبرمج نفسك عليها في الدورة الرمضانية وتستمر معك طوال العام وتعامل معها

بكل بساطة وبدون تعقيد وحسب امكاناتك

المجال الثاني: المجال الصحي

رمضان برنامج صحي مائة بالمائة وفرصة للبناء الصحي الجسدي ونظام غذائي متكامل لمن يعيش الدورة التدريبية الرمضانية وهنا لا بد من اتخاذ ثلاث قرارات اساسية

- ١- اخفض وزنك.. ثلاثة كيلو جرام على الأقل خلال شهر رمضان وبعده التزم بخفض وزنك كيلو جرام كل شهر على الأقل فرصة استثمار صحي حقيقي
- ٢- امشي عشرين دقيقة يومياً او يوم بعد يوم .. برنامج رياضي يومي او اسبوعي بسيط لكن نتائجه مبهره اذا حافظت عليه

٣- تجنب شراهة الأكل .. حدد طبق والتزم به خلال شهر رمضان وحافظ على نفس الطبق بعد رمضان برمجة كمية طعامك وحافظ على ذلك

ثلاث قرارات في المجال الصحي وهي فرصة استثمار صحتك طوال العام، ومرة اخرى التأكيد على التعامل مع الاشياء والقرارات ببساطة وبلا حرمان المطلوب هنا تقليل كميات الطعام والطعام غير الصحي والتحكم بكميات الطعام ونوعيته.

المجال الثالث: المجال السلوكي

من الطبيعي ان نتحدث عن المجال السلوكي ونأخذ قرارات سلوكية لان رمضان دورة سلوكية عملية حقيقية

واستثمار سلوكي واضح المعالم لذلك هنا لدينا قرارين اساسيين كالآتي:

- ١- تغيير عادة سلبية اي التخلص من عادة سلبية لديك.. عادة واحدة أو أكثر.. فرصة للاقلاع عن التدخين أو التخلص من عادة السهر أو العصبية أو التخلص من عادات سلوكية أنت تراها سلبية، احصرها وتجنب لو عادة سلبية واحدة

- ٢- كسب عادة ايجابية والمداومة عليها حيث ان تعودت على عادة ايجابية أثناء شهر رمضان المبارك داوم عليها ومثال ذلك
- قراءة صفحات من القرآن الكريم
 - قراءة صفحة من كتاب
 - حضور محاضرات مفيدة
 - المشي اليومي او الرياضة
 - اجتماع العائلة

ثمان قرارات، ثلاث مجالات نتائج هامة يمكن أن تداوم عليها اثناء وبعد رمضان وطوال العام حافظ على دورتك التدريبية الرمضانية استثمارها، استمتع في التدريب الحي الرائع مع الشهر الفضيل ونسأل الله القبول وتذكر أننا هنا نتحدث عن تدريب مستدام طوال العام حافظ على الأهداف التدريبية التي وصلت إليها في البرنامج التدريبي الرمضاني الممتع والرائع.

سيئات التكنولوجيا في رمضان

كل عام والأمة الإسلامية بخير بمناسبة شهر رمضان ..عاوزك تاخذ بالك كويس قوي إن التكنولوجيا بكل اشكالها زي ماهي مفيدة جدا ممكن تكون سبب في سيئات كتير!! تعالي نشوف ايه السيئات اللي أخذ بالي منها لما أستخدم التكنولوجيا بأشكالها - موبايل - إنترنت - مواقع تواصل اجتماعي ... عموما !! وفي شهر رمضان خصوصا !!

علشان تخرج لدائرة إيمان جميلة في شهر جميل

ضعف العلاقات الإنسانية

لازم نعرف إن فيه فرق كبير بين التواصل بين الأفراد وبين العلاقات الاجتماعية ، فالتواصل هو وسيلة من وسائل تقوية العلاقات الاجتماعية في المجتمع ، لكن الترابط الاجتماعي مفهوم أوسع بكثير فالتواصل الذي يتم عبر الحياة الافتراضية ليس توأصلا مكتمل الأركان ، بيكون خالي من المشاعر ، تنعدم فيه لغة العيون وتعابير الوجه ففي البيت الواحد ترى كل شخص منشغل مع هاتفه في الواتس أب او تويتر أو عبر شبكة إجتماعية أخرى ، تراه مهتما بالتواصل (الجاف) مع البعيدين وإهمال التواصل الحقيقي من القريبين ، وقد لا يرد الإبن على والديه في نفس المجلس إلا إذا دخل عليه في الواتس أب وأرسل له رسالة.. خللي بالك شهر رمضان فرصة كبيرة انك تتواصل مع اهلك تواصل حقيقي

قلة الثقة وكثرة الشائعات

في عالم الشبكات الاجتماعية ، تغيب المصادر الموثوقة ، وتغيب حقوق الملكية الفكرية ، تجد مثلا أحد المفسيكين النشطين ، يكتب منشورات مميزة ، تجذب الآلاف من المعجبين ، لكن يتضح بعد ذلك أنه كان ينسخها من مواقع اخري غير موثوقة وانتشار الأخبار الكاذبة مثل النار في الحطب ، وخاصة تلك الأخبار الحساسة ، قد يكتب أحد المفسيكين المشهورين وجهة نظر معينة حول قضية حساسة ، لكن مع بعض التغييرات والتحريفات ، ثم يكتب عن أولئك العشرات المئات ، ثم تأتي بعض المواقع الإخبارية على شبكة الانترنت فتتشر ذلك الرأي على أنه خبر أكيد لأنه قد حرف قليلا

الحقيقة مقدسة ، يجب أن لا نعتدي عليها

أوعي تكون أداة للإشاعات واعرف إنت بتتشر ايه علشان متورطش نفسك في سيئة وانت صايم

ضياع الوقت

إن مشكلة ضياع الوقت في شبكات التواصل الاجتماعية قد تؤثر على يوم الفرد وعلى إنجازاته وفاعليته وعدم الجدية في ضبط الوقت قد يؤدي إلى إهدار الكثير من الوقت يوميا في صفحات تلك المواقع وبدخل تطبيقاته في هواتفنا المحمولة الوقت عندك غال جدا ماتقولش بضيع صيامي لا لا قول مضبط وقتي وخطط ليومي وأتعلم حاجة جديدة

النرجسية

النرجسية هي حب النفس بدرجة كبيرة ، لكن عندما يزيد هذا الحب ويغطي على شخصية الإنسان ، حينها يصبح هذا مرضا اسمه النرجسية فهذه المنصات المخصصة للكتابة والتعبير عن الرأي ، قد تستدرج الشخص إلى الاعتزاز بأرائه وكتاباته شيئا فشيئا وتوصله إلى حد المرض عندما يصبح هم الشخص كسب كم من اللايكات ، وتحصيل كم من الثنائات، ويصبح هذا هو الدافع الأساسي لما يكتب أو ينشر ، وتصبح حالته النفسية متعلقة بعدد الإعجابات ، فإذا زادت ارتاح ، فلقد دخل مرحلة النرجسية في النهاية عاوزك تعرف إن التكنولوجيا سلاح ذو حدين وممكن تكون سبب في سيئات إنت مش واخذ بالك منها

استعد وادخل دائرة نظيفة جميلة في شهر جميل ... كل عام وانتم بخير

السيد ابو الفتوح



customize_UR_shirt#



comfystore61@gmail.com



01124371714 - 01127010293



1comfystore



comfy_s



01012033239