



Comment faire face à la timidité ?

Page 5



Ces Gagnants qui créent la différence...

Page 6



Eviter cette Personne à tout PRIX pour Vivre en Paix

Page 7



HOLMONA

www.HolmonaStudent.com

10 DH دراهم

N° 6

Octobre 2013

مجلة حلمنا للطلبة المبدعين، متخصصة في التدريس و التدريب و التنمية البشرية

Lettre à jeune marocain

Page 14

أسوء عشرة عادات
تدمر الدماغ
صفحة 18

ألبرت أينشتاين
صفحة 16



أسمى حرياتك، الاختيار

Page 17

Avec
MuNdiAtaWjiH
RÉVÉLÉZ
VotRe

PotEnTiel



www.mundiapolis.ma - Tél : 05 29 01 37 07

L'Université Mundiapolis à Casablanca est une institution qui œuvre à la réussite de tous ses étudiants et ce depuis 17 ans. Aujourd'hui, cet engagement vis-à-vis de nos étudiants s'enrichit par la création d'un programme d'accompagnement unique, qui vise à mettre les meilleures chances de réussite du côté de tous nos étudiants. Intitulé Mundiatawjih, notre programme d'accompagnement sera initié dès la rentrée 2013. Grâce à une équipe de psychologues et de pédagogues, Mundiatawjih met en puissance le potentiel caché en chaque étudiant. Et ce à chaque étape de leurs parcours.



جامعة
UNIVERSITE
UNDIAPOLIS

LE MEILLEUR EST EN VOUS



COMMENT FAIRE
FACE A LA TIMIDITÉ ?

Page 5



أسمى حرياتك،
الاختيار

Page 17



CES GAGNANTS
QUI CRÉENT
LA DIFFÉRENCE...

Page 6



EVITER CETTE
PERSONNE À TOUT
PRIX POUR VIVRE EN PAIX

Page 14



LETTRE À JEUNE MAROCAIN

Page 10



كيف نتعلم
الابتكار و الاختراع

Page 18


www.HolmonaStudent.com

من تلميذ عادي، إلى تلميذ متفوق... إلى تلميذ مبدع.

ادخل لموقعنا و احصل على استشارتك المجانية لمدة 21 يوما،
مع أقوى مدربي التوجيه والتدريب الدراسي... زر موقعنا وسجل معنا الآن !

www.HolmonaStudent.com



www.facebook.com/HolmonaStudent



twitter.com/holmonastudents

CASABLANCA

4 lotissement la colline 1,
immeuble Makatib Assalam,
2ème étage, Appt 5, Sidi Maarouf
Tél.: 05 22 786 758 - Fax : 05 22 78 67 65


HOLMONA Group

TANGER

Avenue Mohamed V, Résidence Beethoven
I, N° 71, 2 ème étage . Tanger - MAROC
Tél.: 05 39 944 025



Avez-vous déjà posé ces questions :

- Qu'est ce qui permet à certains de progresser toute leur vie, de s'accomplir, d'être excellent, d'améliorer leur créativité et d'être plus heureux alors que d'autres n'y parviennent jamais ?
- Qu'est ce qui donne à certains le pouvoir personnel

inépuisable ? Qu'est ce qui permet à certains de découvrir les solutions à n'importe quel problème et de se créer un chemin à travers les difficultés ?

Chaque jour nous étudions pour atteindre nos objectifs, mais nous le faisons en oubliant qu'il y a des lois, et stratégies, qui régissent la réussite comme l'échec dans nos études, si nous maîtrisons ces lois, nous devenons des « CERATIVE STUDENTS ». HCS : Holmona for Creative Student, Première revue au Maroc qui s'intéresse au Coaching Scolaire. HCS vous dévoilera DES REPONSES à et sur de la réussite scolaire et au succès personnel, et vous donnera un PLAN INFALLIBLE pour progresser rapidement et facilement, vous allez faire connaissance de votre « Pouvoir Personnel » et comment l'utiliser et surtout le mettre en exécution MAINTENANT.

Au sein de notre REVUE, vous allez découvrir enfin les réponses claires et précises à ces deux questions, vous allez découvrir les secrets de la réussite avec l'aide des outils les plus récents dans le domaine du développement personnel et Coaching Scolaire :

La Programmation Neurolinguistique : PNL

La Time Line Therapy : TLT

Les Techniques d'Apprentissage Accéléré.

Les Techniques de « Speed Turning Page » ;

Le Mind Mapping comme outil de Synthèse ;

Les techniques de Mémorisation

Les Stratégies de Motivation.

Nous concevons des Thèmes et des articles en coaching scolaire, développement personnel de très grande qualité pour vous permettre d'atteindre un niveau d'excellence extraordinaire en vous apportant des savoir-faire et des outils immédiatement applicables dans votre le quotidien des Etudiants.

Avec Nous, Vous pouvez Marquer la différence FACILEMENT.



Fayçal Hafidi
Coach Développement
Personnel

Comment Faire Face A La Timidité ?

La timidité peut être un obstacle extrêmement contraignant pour l'atteinte de certains de nos objectifs. Vu la nature des contextes professionnels d'aujourd'hui, nous sommes amenés à interagir de plus en plus avec des personnes étrangères. Que faire lorsque nous ratons énormément d'opportunités simplement à cause du fait que nous n'osons pas parler ?

Mon histoire avec la timidité

Je ne sais pas quand est ce que je suis devenu timide mais j'avoue que j'en ai beaucoup souffert. J'ai été tellement timide que je n'osais pas parler au médecin pour lui dire ce qui me faisait mal. Ou par exemple, je n'aimais pas compter la monnaie devant l'épicier du quartier même si je sais qu'il s'est trompé ! En arrivant à l'université, cette timidité a commencé à être très contraignante pour moi. Je n'osais souvent pas poser des questions voire même lancer des projets. Le paradoxe était que j'arrive à bien interagir avec les gens mais le problème était toujours de faire le premier pas. Je n'arrive pas à casser la barrière bien que je peux agir merveilleusement une fois je me sens à l'aise.

J'ai ainsi commencé à chercher des solutions et à lire sur le sujet. J'ai mis en pratique certains conseils qui m'ont permis par la suite de devenir beaucoup moins timide. Je vais partager avec vous les idées et les conseils pratiques qui m'ont vraiment aidés à faire face à cet obstacle.

Comment définir la timidité ?

Etre timide veut dire ne pas oser

s'exprimer devant une ou plusieurs personnes étrangères. Cela ne veut pas dire que nous sommes incapables de s'exprimer mais que nous exigeons en quelque sorte d'avoir un certain degré de familiarité avec la personne en face. Plus ce degré est élevé, plus nous sommes timides et vice versa. Les personnes qui ne sont pas timides n'exigent pas de connaître plus ou moins une personne pour pouvoir s'exprimer devant elle. Par contre, une personne timide, souhaite inconsciemment connaître d'abord la personne en face avant de se sentir à l'aise. Ainsi, chacun de nous a un seuil ou un degré de familiarité aux étrangers qui détermine notre degré de notre timidité.

Quelques principes :

- La timidité n'est pas un caractère définitif:

Nous pensons souvent que la timidité fait partie de notre caractère et que nous ne pouvons ainsi jamais changer. Ce n'est pas vrai. La timidité est souvent acquise à un certain stade de notre enfance à cause de certains événements ou contexte. Nous pouvons donc travailler à s'en débarrasser ou à diminuer son degré.

- Apprendre à ne pas être timide

Etre moins timide, cela s'apprend. Il s'agit de changer d'abord notre perception des étrangers ce qui va diminuer notre exigence du degré de familiarité. Autrement dit, nous apprenons à parler plus devant des personnes que nous venons de connaître. Ensuite, nous pouvons pousser notre apprentissage jusqu'à ce que nous puissions se débarrasser complètement de la timidité.

- La timidité est une sorte de peur

Etre timide c'est avoir peur de ne pas être à l' hauteur devant les

étrangers. C'est une peur apparentée à l'anxiété. Nous avons peur de quelque chose qui risque d'arriver dans le futur : dire une bêtise, apparaître stupide, ne pas donner une bonne impression, etc. Lorsque nous résistons à cette peur et que nous cherchons à nous en débarrasser, elle s'accroît. Nous devenons encore plus timide. Il s'agit donc de vaincre sa peur. Lisez cet article : Comment vaincre sa peur ?

- Les autres aussi sont timides

Sachez que la majorité des personnes sont aussi timides. Lorsque vous allez affronter une personne étrangère et que vous vous sentez mal à l'aise, gardez en tête qu'elle est probablement aussi timide que vous. C'est soulageant lorsque nous savons que nous partageons le même souci.

Et concrètement...

Passons maintenant à des conseils pratiques :

- Entraînez-vous progressivement:

Démarrez par de petits exercices selon votre niveau de timidité en menant de mini-conversations avec les étrangers. J'avais commencé par parler par exemple au vendeur de sandwiches, au chauffeur de taxi, au serveur du café, etc. Ensuite, je m'obligeais à parler en classe non seulement pour poser des questions mais aussi pour partager mes idées. C'était dur au début mais je me forçais petit à petit. Après, je lançais par exemple un commentaire dans un ascenseur ou je discutais avec un voisin dans les transports. En vous entraînant à affronter les étrangers vous ne pouvez qu'apprendre à casser les barrières et à être de plus en plus à l'aise.

- Votre posture

Je me surpris souvent entrain de tordre les doigts lorsque je suis timide. J'ai appris ensuite à utiliser cela comme un signe. Il m'indiquait

que je commençais à être timide ou mal à l'aise. J'en profite donc pour me rassurer et me dire que rien ne mérite tant de peur et d'inquiétude. Je reprends ensuite une posture normale et confiante ce qui influence ensuite mon état d'esprit. Cela marche très bien !

- Faites un Handshake en regardant dans les yeux

Lorsque c'est possible, soyez le premier à donner la main pour saluer. Et lorsque vous le fait, saluez fortement et assertivement. Cela va vous rassurer et vous mettra plus en confiance. En vous saluant, regardez la personne dans les yeux. Ce n'est pas pour dominer la personne en face mais plutôt pour dominer votre propre peur.

- La phrase magique

J'ai découvert cela par hasard : lorsque je commence une conversation avec un étranger en disant : « je m'appelle Fayçal ! », je ne suis plus timide. Je ne sais pas comment l'expliquer mais cette façon d'affronter les étrangers me donne beaucoup de confiance en moi.

- Posez des questions

Lorsque vous n'êtes pas encore à l'aise face à une personne, posez des questions et laissez-la parler. Interrogez-la sur ce qu'elle fait ou ce qu'elle aime faire. Posez des questions ouvertes et qui permettront aussi à votre interlocuteur de s'exprimer. Il s'agit de faire parler la personne en face le temps que vous vous familiarisez avec elle.

Enfin, je finirai en disant que faire face à la timidité est une question d'entraînement et de volonté. Il n'y a pas de mal d'en avoir une dose. Lorsqu'elle devient un handicap, nous pouvons apprendre à la gérer.



SAIFEDDINE EL GHARBAOUI

COACH DE SUCCÈS
ET MOTIVATEUR DE TALENTS

CES GAGNANTS QUI CRÉENT LA DIFFÉRENCE...

Vous pouvez prendre le contrôle de votre vie, si vous le désirez. Votre destinée est façonnée par vos propres choix. Et une grande partie de votre futur est déterminée par vous-même, par vos décisions. Ce que vous réalisez est le résultat de ce que vous faites, ou échouer à faire, jour par jour et d'année en année. Personne d'autre ne va décider à votre place sauf si vous le laissez faire, Peter Drucker affirme que « la meilleure manière de prévoir le futur est de le créer. » Chacun veut être heureux, sain, populaire, prospère, et réussi dans tout ce qu'il entreprend comme projets, Vos but constituent les ingrédients de votre réussite ou votre échec dans la vie.

Dans notre monde Il y a fondamentalement deux types de personnes, le proactif et le réactif. Seulement %10 sont proactifs, et bien qu'ils soient une minorité, ils sont les moteurs et les dispositifs trembleurs dans chaque secteur. Ils sont LES GAGNANTS qui prennent leurs vies dans

leurs propres mains et font des choses comme il se doit. Ils acceptent la responsabilité complète d'eux-mêmes et les résultats de leurs actions. Ils osent réussir et ils sont passionnés par ce qu'ils font pour eux et pour les autres. Quand vous décidez de choisir votre destinée personnelle et professionnelle, vous joignez cette minorité lumineuse.

Vous commencez à façonner votre vie et la pousser vers l'avant, vous améliorez votre qualité de vie. La majorité de personnes tendent à être réactif dans leurs réponses et réactions à la vie, constamment souhaitant et espérant ce quelque chose qui va tomber du ciel pour qu'ils réagissent. Ils achètent des billets de loterie, regardent la télévision sans fin, et se plaignent au sujet de leurs situations. Ils reconnaissent les réussites des gagnants mais ne ils ne sont pas disposés à

emprunter le chemin des gagnants. Ils survivent et acceptent leurs vies comme celui qui attend un autobus sur une rue où l'autobus n'arrivera jamais.

Garder espoir est une bonne chose s'il est accompagné des actions fermes et précises, par contre le souhait n'est pas une stratégie pour la réussite. Votre vie est trop précieuse et importante pour être laissée à la chance. Votre plus grande responsabilité est de prendre le contrôle de votre futur et de former votre destinée selon l'image que vous voulez avoir, pour faire quelque chose de merveilleux avec votre vie.

Voici les facteurs essentiels pour devenir un vrai Gagnant :

1. Le Courage
2. La Maîtrise de soi
3. Le Sens de Justice
4. La Fermeté dans la décision
5. La Prise de décision
6. L'Habitude d'en faire plus
7. La Personnalité irréprochable
8. La Responsabilité Totale
9. Le travail en équipe
10. La Sympathie



Eviter cette Personne à tout PRIX pour Vivre en Paix



Mimoun SAUDANI
Entrepreneur et facilitateur
du programme penser résultat

Aujourd'hui je vais partager avec vous une histoire d'une personne à éviter.

éviter cette personne à tout PRIX car ainsi vous aurez LA PAIX DANS VOTRE VIE

J'ai fait sa connaissance ça fait longtemps,

Très longtemps.

Je le connais très bien, plus qu'il connaît soi-même.

Il était le modèle de l'échec absolu, il a pu échouer en tous,

Il était seul, incapable de se connecter avec les autres

Il était perdu dans la confusion, sans direction

Pourtant il faisait des efforts jour et nuit,

Mais il a resté dans sa même place pendant tout ce temps

Il était comme un rat qui roule dans un cercle vicieux.

Il n'était jamais confiant en soi

Il a vécu la routine pendant tout ce temps.

Il était débordé,

Il avait quelque plans : acheter une maison, acquérir un terrain, lancer un projet

Mais il était le maître d'atermoiement

C'était la seule chose dans laquelle il a réussi : ATERMOYER

ET chaque fois qu'il a essayé de changer sa vie

Il revient au départ

Tout simplement par ce que rien ne marche pour lui

Il a perdu L'ESPOIR.

Il s'est contenté de la STABILITÉ

Il était en régression permanente en croyant qu'il est STABLE

Parfois il dort et fait des rêves étranges pour lui

Il se voit indépendant financièrement

Il se voit confiant en soi

Il se voit faire des sommes au delà de 200 000 MAD mensuellement

Il se voit poursuivre ce qu'il essaie de négliger souvent : C'est faire ce qu'il VEUT.

Il se voit dans sa propre maison qu'il a perdu l'espoir d'acquérir un jour que par une dette

Il se réveille en plein nuit en criant,

Il se lève boire un verre d'eau.

Lorsque sa femme lui demande ce qui se passe

Il répond : ' c'était un cauchemar'

Le matin, il se réveille et recommence sa vie CONFORME,

Sa Vie Normale

Loin des cauchemars.

Il s'appelait Mr. CONFORMISME

Qui s'est marié Mme. CONFORMISME

Il avait le petit CONFORMISME.

Mais Un jour Mr. CONFORMISME à découvert la VÉRITÉ.

Le CONFORMISME lui coute énormément émotionnellement, Physiquement, Mentalement, spirituellement et financièrement.

Il est plus facile, et moins couteux d'être DIFFÉRENT, TRÈS DIFFÉRENT.

Mais qu'est ce que Mr. CONFORMISME a découvert exactement ce jour là?

Qu'est ce qu'il a pu savoir pour s'échapper aux CONFORMISME ?

Fuir La Matrice

« Il est temps de s'échapper au conformisme et oser être DIFFÉRENT »



L'ART DE LA CONCENTRATION

Que vous étudiez un cours de comptabilité approfondie ou que vous surfez sur internet ... La concentration vous joue des tours. Chacun de vous a la capacité de se concentrer, vous pouvez le remarquer rien qu'en pensant aux moments, où vous êtes pris dans une activité qui vous passionne : sport, musique ou film, la concentration est totale.

Cependant, y'a d'autres moments où votre esprit vagabonde d'une pensée à l'autre, effleurant vos soucis et vos tracas, où les distractions extérieures détournent votre attention sans que vous vous en rendiez compte ou encore ces moments où les tâches à réaliser semblent ennuyeuses et/ou compliquées.

Voici quelques astuces qui peuvent vous aider à vous concentrer :

LORSQUE VOUS ÉTUDIEZ :

L'endroit :

Aménagez un espace dédié au travail avec bureau, chaise, éclairage et ambiance. Mettez votre téléphone sur silencieux et éteignez votre ordinateur, si vous vous en aurez pas besoin.

Tenez-vous en à un emploi efficace :

Organisez votre temps, de manière à échapper aux nuits blanches.

Focalisez :

Avant de commencer à étudier, prenez le temps de vous fixer quelques objectifs (Exemple : Réviser une matière, préparer un cours, lire un chapitre ...) rassemblez ce dont vous aurez besoin pour éviter de vous lever à chaque fois (Préparer les livres dont vous avez besoin ...)

Les incitatifs :

Instaurez vous une règle : Récompensez vous à chaque fois que vous terminez une tâche.

Prévoyez une récompense particulière pour l'achèvement de projets importants.

Varié les thématiques :

Changez de sujet d'étude toutes les unes ou deux heures pour diversifier.

Diversifiez vos activités :

Alternez la lecture avec des exercices plus actifs. Réfléchissez à la manière de maximiser votre capacité d'étude. Peut être serait-il mieux de travailler en groupe?

Prenez des pauses régulières :

Prenez une pause après chaque heure et demi.

Par exemple:

Vous êtes en train d'étudier et vos pensées se déplacent sur toutes ces autres tâches à

accomplir, sur un événement à venir, sur votre appétit. Recentrez votre attention sur la tâche par le biais de questions, de résumés, de schémas et tableaux, etc. et restez concentré le plus longtemps possible sur la tâche à effectuer.

Vous répétez ceci au besoin, aussi souvent que possible... Et ça fonctionnera!

Vous pourriez répéter l'exercice des centaines de fois par semaine. À la longue, le laps de temps séparant vos périodes de distraction augmentera chaque jour. Soyez patient et continuez cet exercice. Vous constaterez une amélioration graduelle!

Temps de réflexion pour une bonne concentration :

1 • Réservez-vous chaque jour une période de réflexion

2 • Soyez c o n -



scient(e) des sources de distraction, 3 • Laissez ces distractions s'estomper graduellement.

ellement,

4 • Comptabilisez vos moments de distraction Sur un petit carton (8 cm x 12 cm) faites deux lignes de manière à le diviser en trois sections. Identifiez les sections «avant-midi», «après-midi» et «soirée».

Chaque fois que vous êtes distrait et cessez de vous concentrer sur la tâche à accomplir, faites une marque dans la section correspondante au moment de la journée où ça se produit. Utilisez un carton par jour. Au fur et à mesure que vous allez développer des habiletés au niveau de votre concentration, vous constaterez que le nombre d'incidents de «manques de concentration» diminuera.

5 • Etudiez lorsque vous êtes votre concentration est à son maximum :

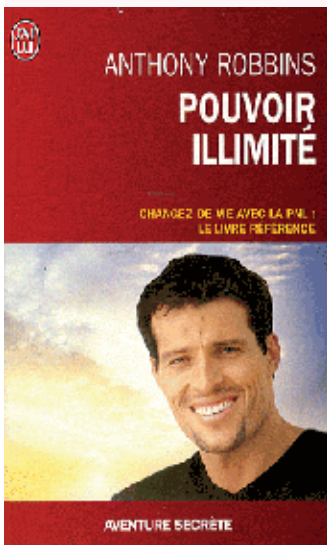
À quel moment de la journée êtes-vous à votre mieux ?

À quels moments manquez-vous d'énergie?

Certains étudiants ont le réflexe de remettre à plus tard le travail à faire dans les cours les plus difficiles. Faites le contraire. Commencez toujours par les cours les plus ardues à des périodes où vous êtes le plus disponible, le plus en forme. Ceci aura comme effet d'accroître votre concentration.



EXTRAITS DU LIVRE « POUVOIR ILLIMITÉ » D'ANTONY ROBBINS



Première partie : Apprendre l'excellence humaine

3- savoir se mettre dans un état donné

C'est l'esprit qui fait le bien ou le mal, la malheur ou le bonheur, la richesse ou la pauvreté, Edmund Spencer

Page 65

Comprendre l'état dans lequel on se trouve, telle est la clé du changement et de la réussite .notre comportement résulte de l'état dans lequel nous sommes. Nous utilisons toujours de façon optimale nos ressources disponibles, mais il nous arrive malheureusement de nous trouver dans des états qui correspondent à une pénurie de ces ressources. Parce que j'étais dans ces états, j'ai souvent fait ou dit des choses que j'ai ensuite regrettés ou dont j'ai eu honte .cela s'est certainement produit pour vous. et quand quelqu'un vous traite mal, il faut vous rappeler ces moments. Vous

apprendrez ainsi à substituer la compréhension à la colère .on ne jette pas la pierre contre les murs quand on habite dans une maison de verre. Dites-vous que le comportement n'est pas l'homme .et apprenez à contrôler vos états, donc vos comportements, N'aimeriez-vous pas claquer des doigts et vous retrouvez instantanément plein de dynamisme, d'enthousiasme, de confiance, l'esprit en éveil et le corps débordant d'énergie? Eh bien c'est possible.

Page 67

Si tout comportement résulte de l'état dans lequel nous sommes, on peut se demander ce qui crée cet état. Un état se compose de deux éléments principaux : nos représentations internes et notre physiologie. Votre représentation du monde et votre interprétations des situations créent l'état dans lequel vous êtes et donc le type de comportement que vous allez adopter .comment, par exemple, traitez-vous celui ou celle avec qui vous vivez quand il rentre plus tard que prévu à la maison ? Votre réaction dépend beaucoup de l'état dans lequel vous êtes au moment de son retour, et cet état est lui même largement déterminé par la raison que vous vous êtes donnée pour expliquer ce retard. Si pendant des heures vous vous êtes imaginés l'être aimé victime d'un accident ,couvert de sang, blessé ou hospitalisé ou mort ,quand il va finir par franchir le seuil, vous allez, selon le cas, pousser

un soupir de soulagement ,fondre en larmes ou le serrer dans vos bras avant de lui demander ce qui s'est passé, ces comportements dépendent de votre état d'inquiétude.

Si en revanche vous avez pensé qu'il avait une aventure amoureuse secrété ou si vous vous êtes répété longuement qu'il est en retard parce qu'il se moque de ce que vous éprouvez; vous lui réservez un accueil radicalement différent .l'état de colère ou de déception dans lequel vous serez engendrera un certain type de comportement.

On peut se demander maintenant ce qui pousse un individu à se mettre dans un état d'inquiétude, de colère ou de méfiance devant un événement ou un autre. Les causes sont nombreuses .Il se peut que nous imitions les réactions de nos parents ou d'autres modèles .si quand vous étiez enfant votre mère s'inquiétait toujours quand votre père rentrait en retard, vous aurez peut-être tendance à voir les choses sous un jour inquiétant. Si votre mère se plaignait de ne pouvoir pas faire confiance à votre père, vous pourrez être tenté d'imiter ce modèle.

Nos convictions, nos réactions nos valeurs et nos expériences passées modifient en effet les types des représentations que nous nous faisons d'autrui.

Autre facteur au moins aussi important : notre condition physiologique.

notre tension musculaire, notre alimentation, notre façon de respirer, notre posture, le niveau général de notre fonctionnement biochimique, tous ces éléments ont une influence sur notre état. Les représentations internes et la physiologie ensemble selon une boucle cybernétique. Tous ce qui affecte l'un affecte automatiquement l'autre.

Modifier son état implique donc de transformer ses représentations internes et sa physiologie.

Page 77

A l'origine de toute action, il y a une pensée. Ralph Emerson

Si nous contrôlons la façon dont nous communiquons avec nous-mêmes et émettons des signaux visuels, sonores et gestuels de ce que nous voulons, nous pouvons obtenir des effets remarquables, même dans des situations où les chances de succès semblent faibles ou nulles. Les chefs d'entreprise, les entraîneurs sportifs, les parents les plus efficaces sont ceux qui réussissent à se présenter et à représenter aux autres circonstances de la vie de manière positive, et cela malgré la présence des signes extérieurs apparemment décourageants. Ils se maintiennent ainsi dans un état de disponibilité qui leur permet de continuer à agir jusqu'au succès.



Ismail Alaoui

Rédacteur et conférencier

Aujourd'hui je partagerai avec vous une lettre, en fait ce n'est pas ma propre lettre, c'est une lettre d'un grand poète et romancier marocain, il est l'auteur francophone le plus traduit au monde, c'est un homme simple, modeste, et intelligent.

Je l'ai rencontré en décembre 2010 à Rabat où il a reçu le prix mondial de la poésie "Argana" et c'était notamment la première fois qu'il reçoit un prix de cette importance au Maroc.

Je me rappelle de premier roman que j'ai lu de cet auteur, un roman que j'ai trouvé dans la petite bibliothèque de l'école entre les livres du commerce et d'économie, il s'appelle les « yeux baissées » ou l'amour des yeux baissées, j'ai beaucoup aimé la façon d'écriture de cet écrivain, une façon descriptive simple avec des mots qu'on

utilise chaque jour, des mots qui racontent le voyage d'une petite fille, un voyage pas comme les autres, le voyage d'une tradition, d'une volonté, et d'une génération.

Ensuite, j'ai découvert ce romancier impressionnant, j'ai connu qu'il a obtenu un prix prestigieux français qui s'appelle « prix Congourt » pour le roman « la nuit sacrée », après j'ai commencé à lire tous ces écrits.

Je pense que vous avez connu cet écrivain, il s'agit bien sûr de TAHAR BENJELLOUN, TAHAR un prénom propre, pudique et rare à côté d'un nom fassi typique et très connu.

En 2009, il nous a écrit une lettre spécialement pour nous, oui, oui nous les jeunes marocains qui vont bâtir ce pays.

Voici quelques extraits de cette lettre à un jeune marocain dont le titre est « De l'ambition et de la rigueur »:

« Rien n'arrive tout seul et que sans le travail, sans la rigueur du travail, sans la volonté d'éviter les illusions et les pièges, ni les gens, ni les portes s'ouvrent.

Lettre à jeune marocain

Souvent des enfants ou des adolescents me demandent comment on devient écrivain ?

Je réponds toujours la même chose: en lisant, lire tous les jours, lire de grands livres ou des ouvrages plus modestes, lire les classiques et les modernes.

C'est qu'on lisant qu'on apprend à écrire »

« Je leur dis aussi: attention l'inspiration n'existe pas, c'est un mensonge, un cliché qui ne veut rien dire, l'inspiration, c'est l'acharnement au travail, c'est le fait de rester des heures devant la feuille blanche et ne pas quitter la table, c'est attendre que les idées mûrissent, que les pensées se fabriquent et ensuite, on se met à les mettre dans les mots, l'inspiration c'est la discipline »

« Etre jeune aujourd'hui est une chance qu'il ne faut ni gâcher, ni perdre, cette chance se mérite.

Accroche-toi aux valeurs, aux principes, au droit et n'en démords pas.

Même si autour de toi d'autres

jeunes font le choix de la facilité, de l'abandon des valeurs, toi, distingue toi, fais en sorte de ne pas être dans cette « mode » sans lendemain, sans qualité.

Ne sois pas un mouton même si le désespoir et parfois déstabilisant, la vie n'est pas une star Academy, la vie c'est plus drôle et plus sérieux en même temps.

Il faut se battre pour le bien de tous, ne pas tendre la main, ne pas baisser la tête ni courber l'échine

Il est temps de recouvrer notre dignité et de la consolider par le travail et l'effort, par une ambition active, c'est en cela que tu peux devenir créateur c'est à dire un citoyen libre, respecté, innovateur et fier »

Après avoir lu ces extraits de la lettre que TAHAR BEN JELLOUN nous a écrite, j'espère que vous appliquerez ce qu'il a dit pour qu'on puisse créer une renaissance de valeurs dans notre pays car comme l'a dit TBN: « si notre pays se construit sur quelque chose de pourri, rien de bon n'en sortira ».

Lettre à un jeune marocain, éditions du seuil 2009

SUPERBE PHILOSOPHIE !

Un maître de l'Orient a vu un scorpion se noyer et décida de le tirer de l'eau, et lorsqu'il le fit, le scorpion le piqua.

Par l'effet de la douleur, le maître lâcha l'animal qui de nouveau tomba à l'eau en train de se noyer.

Le maître tenta de le tirer nouvellement et l'animal le piqua encore.

Quelqu'un qui était en train d'observer se rapprocha du maître et lui dit :

- Excusez-moi, mais vous êtes têtus ! Ne comprenez vous pas que à chaque fois que vous tenteriez de le tirer de l'eau il va vous piquer ?

Le maître répondit: - La nature du scorpion est de piquer, et cela ne va pas changer la mienne qui est d'aider.

Alors, À l'aide d'une feuille, le maître tira le scorpion de l'eau et sauva sa vie et continua:

- Ne change pas ta nature si quelqu'un te fait mal; prends juste des précautions.

Les uns poursuivent le bonheur, les autres le créent.

Quand la vie te présente mille raisons de pleurer, montre-lui que tu as mille raisons pour sourire.

Préoccupe-toi plus de ta conscience que de ta réputation.

Parce que ta conscience est ce que tu es, et ta réputation c'est ce que les autres pensent de toi...Et ce que les autres pensent de toi...c'est leur problème.

Citations sur La lecture

La lecture c'est de la nourriture. William Shakespeare

La lecture est une amitié. Marcel Proust

Chaque lecture est un acte de résistance. Une lecture bien menée sauve de tout, y compris de soi-même. Daniel Pennac

Le livre n'est pas. La lecture le crée, à travers des mots créés, comme le monde est lecture recommencée du monde par l'homme. Edmond Jabès

Une heure de lecture est le souverain remède contre les dégoûts de la vie. Montesquieu

Une lecture amusante est aussi utile à la santé que l'exercice du corps. Emmanuel Kant

Un livre n'est rien qu'un petit tas de feuilles sèches, ou alors, une grande forme en mouvement : la lecture. Jean-Paul Sartre

La lecture d'un roman jette sur la vie une lumière. Louis Aragon

Peu de lectures, mais simples, fortes, qui laissent traces. Jules Michelet

La lecture agrandit l'âme, et un ami éclairé la console. Voltaire

Il n'y a vraiment que deux choses qui puissent faire changer un être humain : un grand amour ou la lecture d'un grand livre. Paul Desalmand

Le choix d'un bon livre n'est pas moins difficile que la lecture en est agréable. Chevalier de Méré

La lecture de tous les bons livres est comme une conversation avec les plus honnêtes gens des siècles passés. René Descartes



أسمى حرياتك، الاختيار

لكي ننهض. ونهزم في المعارك لنحرر نصرا أروع. تماما كما ننام لكي نصحوا أكثر قوة ونشاطا.

بالنسبة لي كان رسوبي في السنة الثانية جامعة ظلما من أحد الأساتذة، موقفا صعبا بما تحمله الكلمة من معنى. ومع ذلك أسست نادي التنمية الذاتية الذي حقق نجاحا باهرا، نظمنا محاضرات في التطوير الشخصي وأيضا دورات تدريبية وأمسيات تواصلية. كان عملا في منتهى الروعة جعلني أعرف أن الفشل في شيء لا يلغي وجود النجاح في شيء آخر، وصرت أهتم كثيرا بعلوم التنمية الذاتية، وأعكف على القراءة لأكبر المؤلفين أمثال روبين شارما ووايت سمول وباندلر وستيفن كوفي وغيرهم...

أعوام أمضيها معهم وما زالت تحتاج لسنين لتمحو الابتسامة من وجهي، فارتقيت بإرادتي لمستوى عال جعلني أستعيد رغبتني في استرداد حلمي وشهد عزيمتي للإستعداد لامتحان الولوج للمدرسة الوطنية للعلوم التطبيقية، وبالفعل نجحت والحمد لله أولا وأخيرا، وما كان هذا هوالحال لو ركنت إلى مكان قصي أندب الحظ. إن الحياة يا عزيزي تسير حاملة معها كل المواقف خيرا وشرها، كما أنها تسير حسب ترتيبها الخاص وليس حسب خططنا. ولكن الجميل في الأمر هو أنه في كل يوم تتاح أمامنا فرصة لنختار، واختياراتنا وحدها تحدد مصيرنا.

المشكلة ليست في المشكلة،
لكن المشكلة في الطريقة
التي نستجيب بها للمشكلة

يقول الدكتور عائض القرني في كتابه القيم "لا تحزن":

"طرد الرسول صلى الله عليه وسلم من مكة فأقام في المدينة دولة ملأت سمع التاريخ وبصره، سجن أحمد بن حنبل وجلد، فصار إمام السنة، وحبس ابن تيمية فأخرج من حبسه علما جما، ووضع السرخسي في قعر بئر معطلة فأخرج عشرين مجلدا في الحديث، ونفي ابن الجوزي من بغداد

فجود القراءات السبع، وأصابته حمى الموت مالك بن الربيع فأرسل للعالمين قصيدته الرائعة التي تعدل دواوين الدولة العباسية، ومات أبناء أبي ذؤيب الهذلي فرثاهم بإلياذة أنصت لها الدهر وذهل منها الجمهور وصفق لها التاريخ". وقد أجمل معنى هذا الكلام خير القيادة والنجاح الشخصي روبين شارما حين قال ذات مرة: "قد يسلب الإنسان أي شيء فيما عدا أعظم حرياته البشرية وهي حرية اختيار موقفه من ظروف معينة".

إن التاريخ الإسلامي والإنساني يفتخر بالنجاح المبهر الذي حققه هؤلاء. ونجد أيضا المعالج النفسي فيكتور فرانكل الذي نجا من المعتقلات النازية، في حين مات الكثيرون ممن كانوا معه وفقدوا الأمل واغتالهم اليأس.

إن السر في نجاحهم جميعا يرجع إلى اختياراتهم في التعامل مع الأحداث، ف"المشكلة ليست في المشكلة، لكن المشكلة في الطريقة التي نستجيب بها للمشكلة" كما يقول الدكتور ريتشارد باندلر أحد مؤسسي علم البرمجة اللغوية العصبية.



زكرياء الأحمدى

مدرّب وخبير في التنمية البشرية



حوار مع المدرب المحاضر محمد الحمدوني ... شباب ايجابي نحو التغيير

إقرأ لا تقرأ ؟ ولماذا تقترح لكي
تصلح القراءة عادة من عاداتنا ؟

محمد: ان القراء هم القادة وامة
لا تقرأ هي امة فقيرة شدة
الفقر ..ولاجد حلا الا ان تتحرك
النفوس كلها نحو منبع واحد لا
أن يتكلم كل واحد بمنافعه
ومصلحه ,واريد ان اوضح مبدأ
واحدة :ان العقل هو ما يصنع
المجد وليس النقد

اسماعيل: كلمة أخيرة عن تصورك
عن مستقبل المغرب ؟

محمد: لعلمي لا اتمنى غير الخير
لهذه البلاد السعيدة ليس من
الباب التملق المعتاد ولكن الامر
لصالحنا جميعا ,فمن منا يرضى
لنفسه ان يعيش في وسط لا
يعكس قيمته ,ولهذا كفانا
تخفظا وانانيتا , فحن بطبعنا
اجتماعيون ,ومن الطبيعي جدا ان
تكون لك منافع في المجتمع
الذي تعيش فيه ,فلك ان تتخيل
نفسك في مجتمع يأس ومثير
للشفقة ,وتخيل كيف ستكون
طريقة عيشك , ولهذا التغيير
ليس بيد احد بل بيد آحاد أي
الجماعة ولهذا كل واحد منا
شريك في اللعبة وواقع في
نفس الشرك فلماذا نتعب انفسنا
في التهرب من المسؤولية بدل
ادراك الداء واستئصاله من الجذر
,وحتى ان لم تر التغيير في
وقتك وحاضرك اضمنه لذريتك .
في الاخير اشكر من كل من
اعطى لنفسه مهلة للتعرف
علي قليلا وقراءة هذه المقابلة
البيسطة ,عن هذا الشخص
البيسطة , واشكر من اتاح لي
هذه الفرصة عزيزي صديقي
واخي الراحل اسماعيل , وانوه
في الاخير بقولة رائعة "لقد
قضينا حياة بأكملها لنفهم
مالذي تعنيه الحياة , لكننا لم
نحاول ان نفهم ولو لوهلة كيف
نعيشها"

شاسع ويكاد يفلت من أي
تعريف ,وان اسهل تعريف
يسهل على تقديمه لك هو
"القيادة الاجتماعية هي الحل
لأوضاع القرن الواحد والعشرين"
ان روح المبادرة التي افتقدتها
مجتمعاتنا في ظل الفردانية
القائمة, وانا حاليا اقوم ببحث
امل ان يتوج بالنجاح عن هذا
المبدأ الجديد في عوالمنا

اسماعيل:كلما عن مسابقة
أحسن متحدث أمام الجمهور , من
الفكرة إلى الواقع ؟

محمد: هذه المسابقة الرائعة
والتي احس بفرح شديد كلما
تذكرتها, في الحقيقة كانت
فكرة الاخ الصديق ورفيق الدرب
المدرب بدر شمسي وزاني الذي
اقترح علي الامر ومن ثم بدانا
بالتفكير في خطة عمل وكيف
ستجري هذه المسابقة التي
تشجع على تمكين روح المبادرة
ومهارات الخطابة العامة في
أوساط الشباب المغربي الذي بدأ
العنف يصبح جزءا من الحديث
المتداول مما يعكس نفسيات
مضطربة في ظل الظروف
المسيطرة ,والتي اعتقد انها ربح
عابرة ,ولقد قمنا بتنظيم النسخة
الاولى في مدينة صفرو , والآن
سيتم تنظيم النسخة الثانية في
مدينة فاس العميرة .. والثالثة
في مكناس الزيتون بإذن الله

اسماعيل: بلا شك أنت من محبي
القراءة , ما هو الكتاب الذي أثير
فيك بشكل كبير ؟ وأي كتاب تقرأ
حاليا ؟

محمد:لقد ذكرت دور القراءة في
حياتي انها واحة العقل والتأمل
بالنسبة الي , ولعل احسن كتاب
اثر في بشكل شديد هو رواية
باولو كويلو "الكيميائي" حيث
تستشف منه ثاتره باللغة العربية
والحكمة القديمة والمغامرات
..كتاب تجد فيه الف درس في
كل صفحة ولعل القولة التي
أثرت في بينما أقرأ هذا الكتاب
هي " عندما تريد النجاح سيجتمع
الكون بأكمله لمساعدتك لتجد
كزك المفقود"

اسماعيل: في نظرك لماذا أمة

الدنيا خيرا مما كانت عليه عندما
وجدت عليها اول مرة

اسماعيل:حدثنا عن الجمعيات
والمراكز التي تنتمي إليها ؟

محمد:لقد اخدت تدريبات وولي
اتتمعات في عدة مراكز
ومنظمات منها الغرفة الفتية
الدولية ,مبادرة الشراكة الشرق
اوسطية ,جامعة الشعور العربية
وجمعية ساكورا للبيئة والشباب

اسماعيل: ما أهمية انضمام
الشباب لهذه المراكز ؟

محمد: ان انخراط الشباب في
العمل الاجتماعي يعطي حسا
بالمسؤولية المجتمعية فعلا ,انا
لا نحتاج قوة عظمى لكي تغيرنا
لكننا نحتاج تلك الفطرة التي
بداخلنا انفسنا التي ضيعناها
وسط التبعية والرتابة اليومية
التي جعلت منا امواتا احياء حتى
اعتادت خلايانا على الروتين
القاتل بحيث لاتحس بالمرض
التي ينخر مجتمعاتنا حتى النخاع
, في الحقيقة ان المجتمع هو
نحن ..منا نحن ..والينا نحن ..فكل
فعل ستفعله ,سيرتد عنه رد فعل
موازي له ومن نفس النوع في
محيطك ,بمعنى اخر ان المشاركة
الشبابية هامة في بلادنا فلا
طاقة لدينا تدوم أكثر منها ولا
طاقة تتجدد أكثر من الطاقات
الشبابية غير ان ماسأفوله لكل
شاب هو ان المعجزات لن تخرج
من تحت الارض ولن تنزل كوحى
من السماء فقوانين الكون
واحدة تطبق على كل المخلوقات
,اما الانسان فقد كرم بملكة
الابداع الخلاق لتسهيل عيشه
والوصول بنفسه الى المعالي
,انا اطفال في هذا العالم علينا
ان نرعى انفسنا بأنفسنا , وكل
منا يصل الى حيث طمح عقله ان
يصل ..

اسماعيل: قمت بإلقاء محاضرات
في مجال القيادة الاجتماعية ,
لمماذا اخترت هذا النوع من
القيادة بالذات ؟

محمد: كان الامر وليد الفكرة
..القيادة الاجتماعية هو مفرد



السلام عليكم الأخ محمد
الحمدوني, سعيد جداً بإجراء هذا
الحوار مع شاب من الشباب
الموهوبين والفاعلين في
المجتمع .

اسماعيل: أول سؤال : من هو
محمد الحمدوني ؟ دراساته
,أحلامه وهواياته ؟

محمد: اولا علي ان اشكر
صديقي وعزيزي الراحل المبدع
اسماعيل العلوي على هذه
المبادرة الرائعة التي والله
مافتنت اثلجت قلبي واشكر
واحيي كل من سيخص وقتا
قصيرا من حياته لقراءة هذا
الحوار المتواضع ورغم انني لم
ارى ولن ارى هذا القارئ الا أنني
ساحبه كأني اعرفه من مدة

محمد الحمدوني هو انسان وجد
على هذه الارض منذ 19 سنة
فاعل اجتماعي مدرب معتمد من
جامعة الشعوب العربية ,محاضر
وطالب باحث في مجال القيادة
الاجتماعية ,المسؤول عن
التدريب في الغرفة الفتية
الدولة فرع مدينة فاس, مسؤول
التواصل في مشروع المبادرة
الكندية "الاجيال الملهمه" IG
للتنمية (inspired generation)
المستدامة ..فيما يخص الدراسة
فانا طالب دراسات فرنسية
,وطالب سابق للسوسولوجيا
في جامعة برنستون للدراسة عن
بعد وايضا طالب لغة يابانية نظرا
لعشقي للثقافة اليابانية ,ولبلد
الشمس المشرقة, فيما يخص
هواياتي فالقراءة هوايتي
والموسيقى غذائي ,فالثقافة
والتأمل عقب الروح البشرية
وملكة العقل الخلاق ربما يظهر
الامر كلاسيكيا ,لكن الذواق
لطعم المعرفة والفن يعرف الامر
جيذا ولي حلم واحد .. ان اترك

المعنى التكنولوجي و المفهوم العلمي

يكون ذلك الحل جديداً ولكنه مبني على حلول سابقة أما الاختراع فهو أن تجد حلاً تكنولوجياً لمشكلة تكنولوجية يكون ذلك الحل جديداً كلياً كما نجد أن نسبة المخترعين في العالم أقل من نسبة المبتكرين بكثير أما من ناحية المفهوم العلمي فهو سواء لأنه يكمن في قاعدة "الوصول لأكبر نتيجة بأقل تكلفة" كما أن شخصية كل من المبتكرين والمخترعين تلتقيان في ميزات نذكر منها: عدم الاعتراف بالمستحيل والثقة بالنفس التي يخاف منها الشك وتخاف هي من الغرور ودقة الملاحظة. حسناً فهل يمكننا تعلم الابتكار والاختراع؟ هذا سؤال نجيب عنه في اللقاء المقبل عبر صفحات مجلة حلمنا. كل التحية والاكبار من المخترع الدولي عبد الله شقرون

الموهبة هبة ربانية تختلف في مضمونها من شخص لآخر باختلاف الجينات الوراثية والطبيعة الأسرية والبيئة المحيطة. ومن المواهب التي تثير الإعجاب والتي لها فضل في تقدم الإنسانية موهبة الابتكار والاختراع فما هو الابتكار وهل هو نفسه الاختراع؟ وهنا نقول لا.. فالعنى التكنولوجي للابتكار هو أن تجد حلاً تكنولوجياً لمشكلة تكنولوجية



المخترع الدولي
عبد الله شقرون

كيف نتعلم الابتكار والاختراع

الأعصاب لأنكم سترون العالم بنظرة من الخارج من جهات تتغير لأنها تتطور باستمرار ويسرنا هنا أن نخبركم أنه عما قريب إن شاء الله ستجدون إعلانات عن التكوين في الابتكار والاختراع عبر صفحات مجلتكم حلمنا وإلى اللقاء القادم مع موضوع جديد تقبلوه مني اسمي و أرقى عبارات التقدير والاحترام.. المخترع الدولي عبد الله شقرون

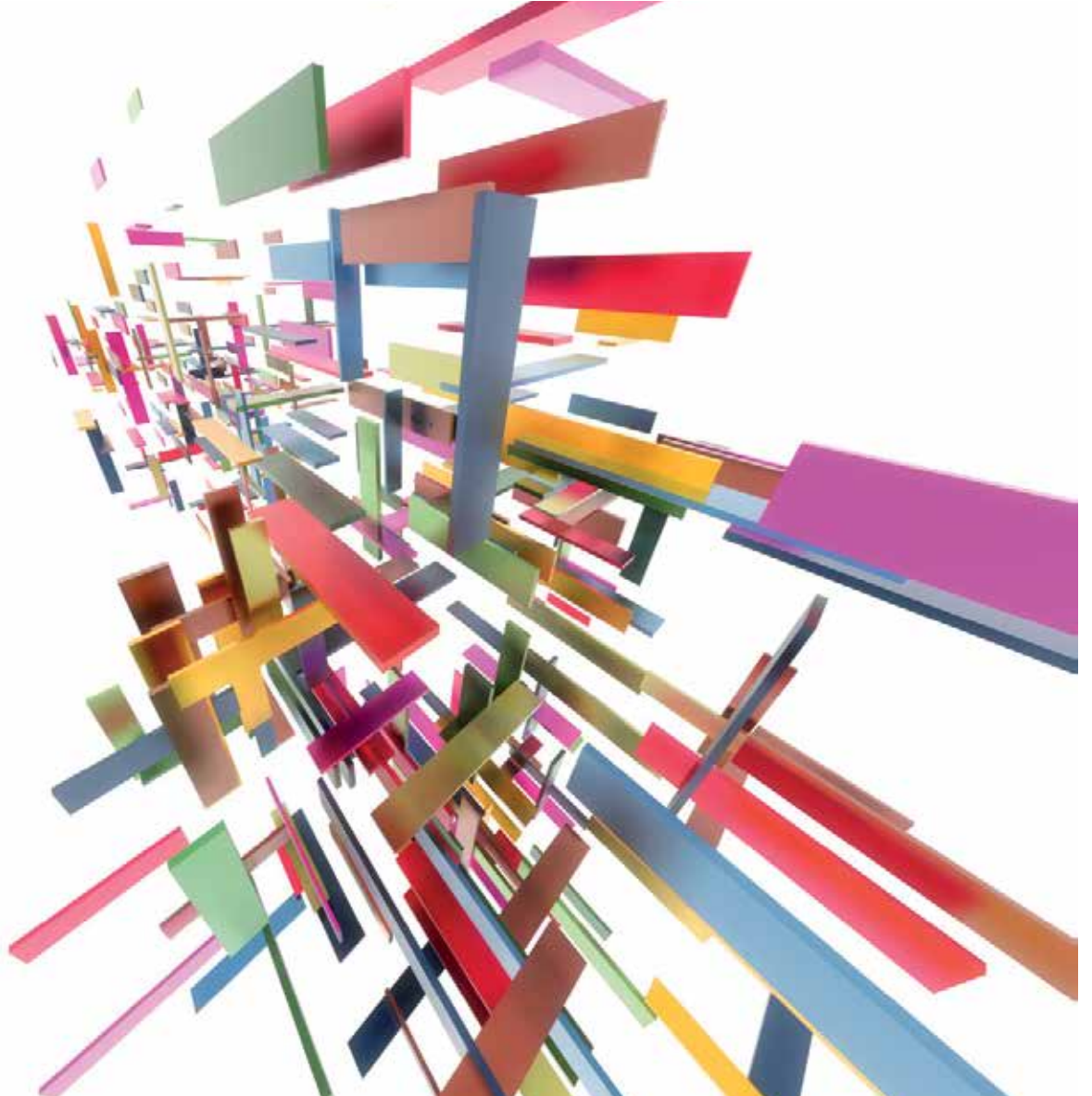
مرحباً بكم معنا في لقاءنا المتجدد لنجيب هذه المرة عن سؤالنا في اللقاء الماضي "هل يمكننا تعلم طريقة رؤية المخترعين للأشياء والاستفادة منها وكيف ذلك" وهنا نجيبكم كعادتنا بنعم يمكنكم ذلك عن طريق لقاء مبسط أو دورة تكوينية مكثفة على يد مخترع محترف تتعلمون فيها الموسوعة الثقافية العلمية وتعلم الاستفادة من كل شيء ودقة الملاحظة مع توسيع الخيال وغير ذلك من الدروس العلمية والمهارات التطبيقية التي ستبني عندكم الأساس الصلب الذي يمكنكم أن تبنوا عليه بالممارسة بيتاً تشكلون هندسته حسب رغبتكم المعرفية وحاجتكم العملية لتحلوا مشاكلكم العملية بأيديكم وفي وقت قياسي وكفاءة عالية بالإضافة إلى عدة ميزات نذكر منها التميز في العمل والهدوء في



تعلم الابتكار و الاختراع

الدماغ و ترع = كاس ترع بالماء أي كاس ممتلا عن اخره بالماء بمعنى
المخترع = الدماغ الممتلا عن اخره بالمعلومات العامة في كل المجالات
بدرجات عالية و متقاربة هذا بالاضافة الى صفات المخترعين التي
ذكرناها في لقاءنا الماضي فالمخترع يستنبط الحكمة و ياخذ المعلومة و
يستفيد التقنية من كل شيء لان المحيط به بالنسبة له مدرسة دائما
دماغه مشغول فيها ليستفيد منها باعلى الدرجات ولهذا السبب نجد من
صفاء المخترعين التامل و التفاؤل لانهم يرون الاشياء بطريقة مختلفة..
هذا جميل بل انه رائع و لكن هل يمكننا تعلم تلك الطريقة؟ و اذا كان
ممكنا فكيف؟ و هنا اقول لحضرتكم ان فجر لقاءنا قد اقبل بهمسات
الفواصل و النقاط و ليله قد ادبر بسواد الحروف و عطر الكلمات ولهذا
سنجيبكم في احضان لقاءنا المقبل مع مجلة حلمنا. مع كل التحية و
التقدير من المخترع الدولي عبد الله شقرون.....

نلتقي معكم اليوم في الابتكار و الاختراع لنجيب عن سؤال لقاءنا الماضي: "هل
يمكننا تعلم الابتكار و الاختراع؟" و هنا نجيبكم فنقول: نعم يمكننا
تعلم الابتكار و الاختراع و لكن ليس بالمعنى التكنولوجي لان هذا يرتبط
بالموهبة الربانية التي لا نملكها نحن و انما يمكننا تعلمهما بالمفهوم
العلمي "الوصول لأكبر نتيجة باقل تكلفة" و هذا سيفيدنا في كثير من
الاشياء منها مثلا انني اذا وقعت في مشكل داخل عملي "أي عمل"
فكيف اصل الى حله لوحدي بكفاءة عالية و وقت قياسي اذا هنا نحتاج
الى معرفة ميزات و تعلم طرق تفكير المبتكرين و المخترعين اللذين
يخلقون حلولاً من لا شيء فكيف يفعلون ذلك؟ اولا ساقول لحضرتكم
هل تعلمون معنى كلمة المخترع و لا اقصد هنا المعنى العلمي او
التكنولوجي بل اقصد المعنى المعرفي الذي وصل اليه عبد الله شقرون
المخترع و الذي يشرحه فيقول: كلمة المخترع مقسمة الى شطرين المخ =



أسوء عشر عادات تدمر الدماغ

7 **تغذية الرأس أثناء النوم**
النوم مع تغذية الرأس يزيد تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأكسجين مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.

8 **القيام بأعمال أثناء المرض**
العمل الشاق أو الدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ كما أنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه.

7 **قلة تحفيز الدماغ على التفكير**
التفكير هو أفضل طريقة لتمارين الدماغ . قلة تحفيز الدماغ على التفكير تؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا الدماغ.

8 **ندرة الحديث مع الآخرين**
الحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ



1 **عدم تناول وجبة الإفطار**
حيث لوحظ أن الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم. وهذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلى انحلالها.

2 **الإفراط في تناول الأكل.**
الأكل الزائد يسبب تصلب شرايين الدماغ ، مما يؤدي إلى نقص في القوة الذهنية

3 **التدخين**
يسبب التدخين انكماش خلايا المخ وربما يؤدي إلى مرض الزهايمر.

4 **كثرة تناول السكريات**
كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء، مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ.

5 **تلوث الهواء**
الدماغ هو أكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا . استنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ.

6 **الأرق .. قلة النوم**
النوم يساعد الدماغ على الراحة . كثرة الأرق تزيد سرعة موت خلايا الدماغ.

HOLMONA
www.HolmonaStudent.com
من تلميذ عادي, إلى تلميذ متفوق ... إلى تلميذ مبدع



Portail



Facebook



Limousine



Magazines



Journaux



Flayers

www.HolmonaStudent.com

ملخص كتاب العادات السبع للناس الأكثر فعالية

تتكون شخصيتنا جميعاً مما نعتاده حتى يصبح دالاً علينا وهناك سبع عادات يؤدي اكتسابها - خطوة بخطوة - إلى نمو الشخصية نمواً فعالاً متوافقاً مع القانون الطبيعي للنمو، انتقالاً من الاعتماد على الغير إلى الاستقلال بالنفس ثم الاعتماد المتبادل. هذه العادات هي :

1. العادة الأولى : كن مبادراً

كثيرون يتحركون وفقاً لما تمليه عليهم الظروف ، أما السباقون المسيطرون فتحركهم القيم المنتقاة التي تتشربها نفوسهم وتصبح جزءاً من تكوينهم ، ولكي تكون سباقاً يجب أن تعمل على تغيير الظروف بما يخدم أهدافك ، لا أن تغير أهدافك وفقاً لما تمليه الظروف .

2. العادة الثانية : ابدأ والمنال في ذهنك

هذا يعني أن تبدأ ولديك فهم واضح وإدراك جيد لما أنت ماض إليه، أن تعرف أين أنت الآن ؟ وتحقق من أن خطواتك ماضية في الطريق الصحيح . نحن جميعاً نلعب أدواراً متعددة في حياتنا لكن تحديد الهدف أو الرسالة يجعلنا أكثر دقة في معرفة الطريق الصحيح .

3. العادة الثالثة : ابدأ بالأهم قبل المهم

نظم أمورك واتخذ إجراءاتك على أساس الأسبقيات الأهم ثم المهم . يجب التركيز على الأمور الهامة وغير العاجلة لمنع الأزمات وليس لمواجهتها ومفتاح الطريق لتحقيق هذا الهدف هو تفويض السلطة والاختصاصات

4. العادة الرابعة : تفكير المنفعة للجميع

ليس ضرورياً أن يخسر واحد ليكسب الآخر ، هناك ما يكفي الجميع ، ولا داعي لاختطاف اللقمة من أفواه الآخرين .

5. العادة الخامسة : حاول أن تفهم أولاً، ليسهل فهمك

إذا أردت أن تتفاعل حقاً مع من تعاملهم، يجب أن تفهمهم قبل أن تطلب منهم أن يفهموك.

6. العادة السادسة : التكاتف مع الآخرين

كن منتمياً للمجموع عاملاً من أجله المجموعة ليست مجرد الجماعة ، لأن نتائج العمل من أجل المجموع سيكون أكبر وأكثر من مجرد حاصل جمع نتائج أعضاء المجموعة .

المجموعة هي $1+8=16$ أو ربما 1600

7. العادة السابعة : اشحن المنشار

لكي تكون فعالاً يجب أن تجدد قوتك ومقدراتك متمثلة في الأبعاد الأربعة للذات الإنسانية " الجسم ، العقل ، الروح ، العاطفة " وهذا يتطلب تنمية الجسم بالرياضة ، وتنمية العقل بالمعرفة والثقافة ، وتنمية الروح بالإيمان والقيم ، وتنمية العواطف بالتواصل مع المجتمع وصولاً إلى المنفعة المتبادلة وشحناً للمكاتب الانتماء .

الكتاب الذي باع أكثر من ١٥ مليون نسخة



دروس فعالة حول تغيير الشخصية

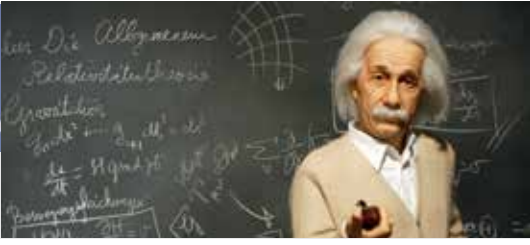


«كتاب رائع يمكنه تغيير حياتك»
- توم بيترز مؤلف كتاب «البحث عن الامتياز»
الذي حقق أفضل مبيعات

ستيفن آر. كوفي

مطبعة جرير
JARIR BOOKSTORE
- Jarir Bookstore -

ألبرت أينشتاين



فأي أحقق يستطيع أن يجعل الأمور تبدو أكبر وأكثر تعقيداً، لكنها تحتاج للمسة من عبقرية لتبدو أبسط!

6 • الخيال أكثر أهمية:

يقول أينشتاين: "الخيال أهم من المعرفة. بالخيال نستطيع رؤية المستقبل" كما أن الخيال هو الدافع الذي يحفزنا لتطوير أنفسنا بالابتكار والتجديد.

7 • ارتكب الأخطاء:

يقول أينشتاين: "الشخص الذي لا يرتكب أي أخطاء لم يجرب أي شيء جديد!" وله كلمة أخرى يقول فيها أن الطريقة الوحيدة لعدم ارتكاب الأخطاء هي عدم القيام بأي شيء جديدة!

8 • عيش اللحظة:

يقول أينشتاين: "لا أفكر أبداً في المستقبل، لأنه سيأتي قريباً في كل الأحوال!"

9 • ابحث عن القيمة:

يقول أينشتاين: "لا تكافح من أجل النجاح، بل كافح من أجل القيمة"

10 • لا تتوقع نتائج مختلفة:

يقول أينشتاين: "الجنون هو أن تفعل نفس الشيء مرة بعد أخرى وتتوقع نتائج مختلفة!"

فلا يمكننا حل المشاكل المستعصية إذا ظللنا ن فكر بنفس العقلية التي أوجدت تلك المشاكل. ولأينشتاين وجهة نظر غريبة بعض الشيء في حل المشاكل فيقول: "إذا كان لدي ساعة لحل مشكلة سأقضي 55 دقيقة للتفكير في المشكلة، و5 دقائق للتفكير في حلها!"

قد يكون شخصية مثيرة للجدل في جانبها الإنساني لكن لا يختلف اثنان على أن أينشتاين كان أحد أكثر العقول عبقرية خلال القرون الماضية. ساهم أينشتاين في تغيير نظرتنا للكون بالنظرية النسبية، وقدم في حياته أكثر من 300 إنجاز علمي كبير. فما الذي يمكن أن نستفيد من هذه العقلية الفذة؟! نرى من خلال هذا الموضوع 10 نصائح هامة لأحد أكثر العقول عبقرية في القرن العشرين

1 • المثابرة كنز لا يقدر بثمن:

يقول أينشتاين: "ليست الفكرة في أي فائق الذكاء، بل كل ما في الأمر أنني أقضي وقتاً أطول في حل المشاكل!" فيعتبر أينشتاين أن العبقرية عبارة عن 1% موهبة و99% عمل واجتهاد. فلا يوجد عباقرة بالفطرة بل يوجد مجتهدون يسعون لتحقيق ما يؤمنون به لأنفسهم ولن حولهم، ولا يفشل حقاً إلا أولئك الذين يكفون عن المحاولة! وتذكر أنك إن أردت أن تبحث عن الفرص فابحث عنها وسط الصعوبات!

2 • اتبع فضولك:

يقول أينشتاين: "ليس لدي أي موهبة خاصة. لدي فقط حبي للاستطلاع!" فلا تمنع نفسك من السؤال ولا تتوقف عنه،

3 • المعرفة تأتي من الخبرة:

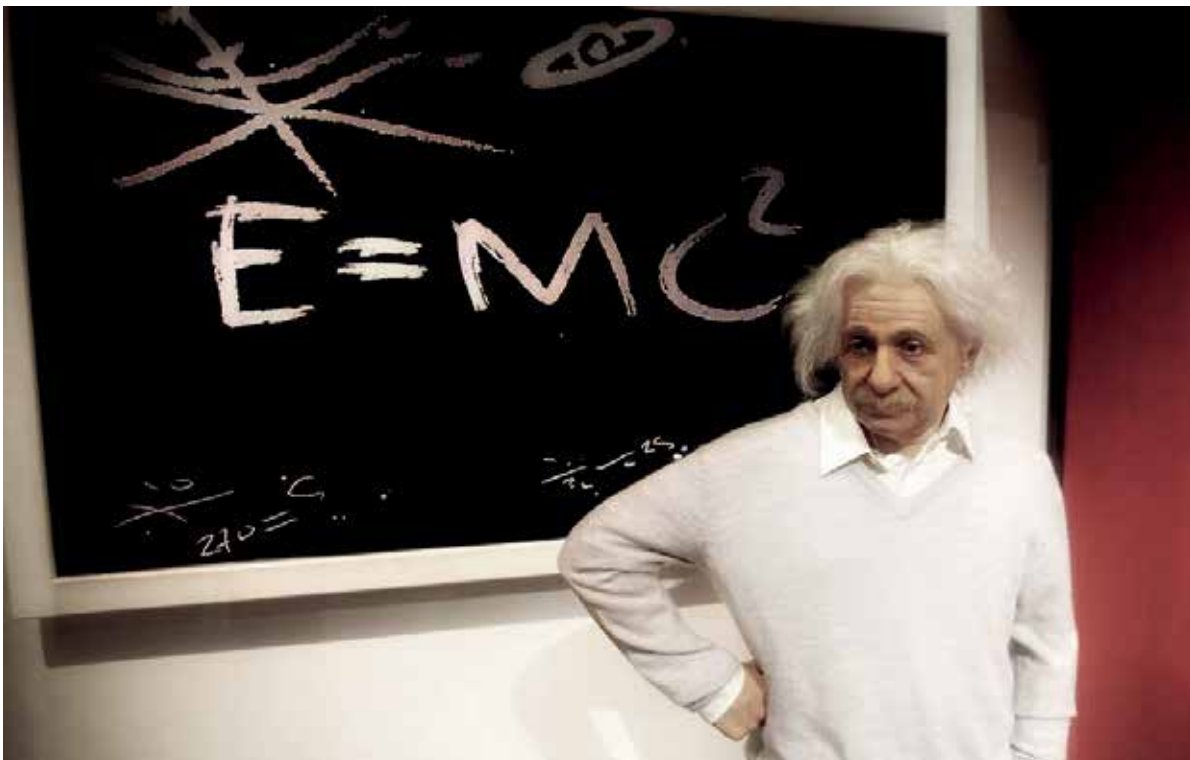
يقول أينشتاين: "المعرفة ليست المعلومات، فمصدر المعرفة الوحيد هو التجربة والخبرة." فالمعرفة ليست مجرد مجموعة من المعلومات التي يمكن لأي منا الحصول عليها دون أي جهد يذكر، بل المعرفة الحقيقية هي العمل باجتهاد لاكتساب الخبرات. وبنفس المعنى له كلمة معبرة جداً يقول فيها أن التعليم هو كل ما يتبقى في عقولنا بعد أن ننسى كل ما أخذناه في المدرسة!

4 • تعلم قواعد اللعبة أولاً:

يقول أينشتاين: "عليك أن تتعلم قواعد اللعبة أولاً، ثم عليك أن تتعلم كيف تلعب أفضل من الآخرين!" وله مقولة أخرى بنفس المعنى يقول فيها أننا بمجرد أن ندرك حدود إمكانياتنا تكون الخطوة التالية هي السعي لتخطي هذه الحدود. فلا يستطيع تحقيق المستحيل إلا أولئك الذين يؤمنون بما يراه الآخرون غير معقول!

5 • ابحث عن البساطة:

يقول أينشتاين: "إذا لم تستطع شرح فكرتك لطفل عمره 6 أعوام فأنت نفسك لم تفهمها بعد!"



Une éducation internationale pour des carrières internationales

« L'Université Al Akhawayn m'a offert une exposition mondiale à travers son corps administratif, professoral et étudiant pluriculturel, ainsi que son modèle d'enseignement.

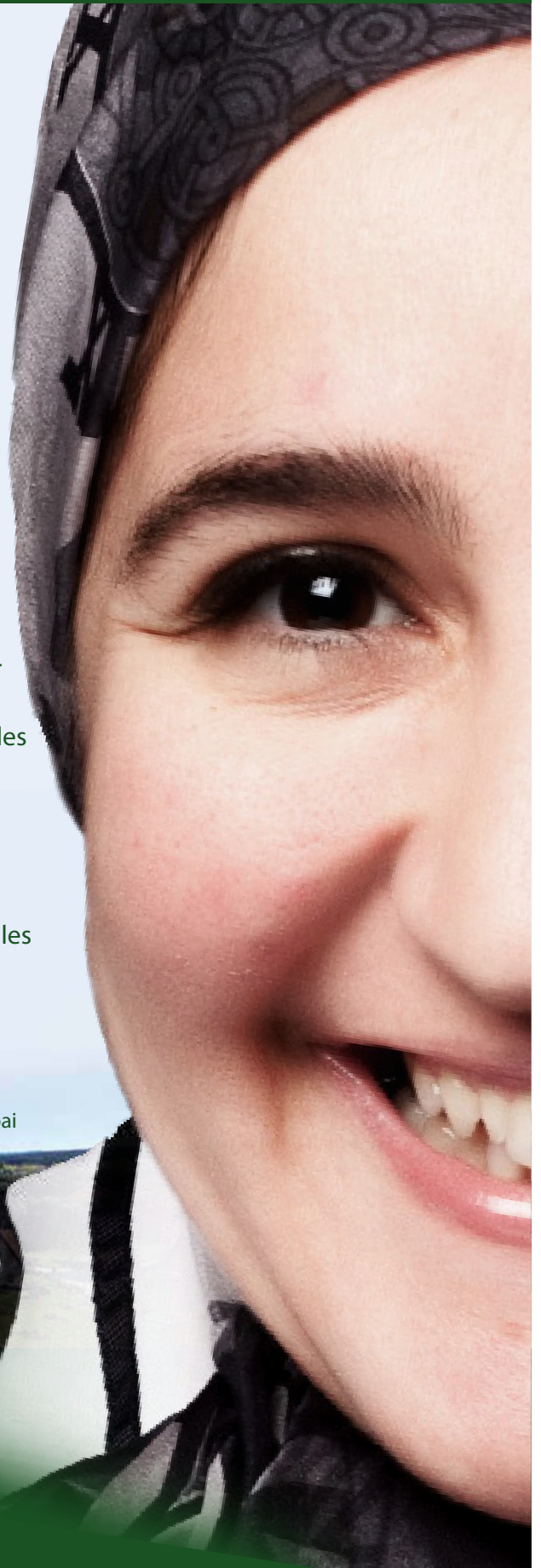
En plus de mes études, j'ai eu l'opportunité de participer à des programmes d'échanges aux Etats-Unis qui m'ont permis de comparer positivement mon niveau académique avec celui de mes camarades dans les universités les plus prestigieuses.

L'Université Al Akhawayn m'a équipé d'un excellent diplôme universitaire et d'une excellente expérience globale qui m'a aidé à exceller dans l'un des milieux professionnels les plus compétitifs au monde. »

Hasnaa Kebouri (promotion 1998)
Head of Monitoring and Reporting
Program Management Office
The General Secretariat of the Executive Council of Dubai

www.aui.ma/admissions

[facebook.com/AIAkhawayn](https://www.facebook.com/AIAkhawayn)





من تلميذ عادي, إلى تلميذ متفوق... إلى تلميذ مبدع.

www.HolmonaStudent.com



CASABLANCA

4 lotissement la colline 1,
immeuble Makatib Assalam,
2ème étage, Appt 5, Sidi Maarouf
Tél.: 05 22 786 758 - Fax : 05 22 78 67 65



TANGER

Avenue Mohamed V, Résidence Beethoven
I, N° 71, 2ème étage . Tanger - MAROC
Tél.: 05 39 944 025

LIVE. LEARN. EXPLORE.

Al Akhawayn University in Ifrane is committed to educating the future citizen-leaders of the world through a unique globally-oriented, liberal-arts curriculum, based on the American system, with cutting-edge educational and research programs including continuing and executive education in an international campus in Morocco.

www.aui.ma



facebook.com/AlAkhawayn

