



Je Suis Insatisfait
de Moi-Même !

Page 5



Dire Merci est Simple,
mais SVP dites le

Page 6



Pourquoi
le développement personnel
ne marche pas pour
la plupart des gens ?

Page 7



HOLMONA

www.HolmonaStudent.com

10 DH دراهم

N° 4

Août 2013

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

L'ÉLOGE DU SILENCE

Page 9

L'HISTOIRE DE LA RÉUSSITE DU COLONEL SANDERS

Page 12

قصة نجاح الفايستوك

صفحة 22

مجانا



عش حلمك الكبير

Page 16



www.HolmonaStudent.com



www.facebook.com/HolmonaStudent



twitter.com/holmonastudent

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



JE SUIS INSATISFAIT
DE MOI-MÊME !

Page 5



عش حلمك الكبير

Page 16



DIRE MERCI EST SIMPLE,
MAIS SVP DÎTES LE

Page 6



SAVEZ-VOUS
PROFITER
DE VOS VACANCES ?

Page 14



APPRENDRE
UNE NOUVELLE LANGUE
PENDANT L'ÉTÉ,
EST CE POSSIBLE ?

Page 15



وقت الفراغ فرصة
للارتقاء بالذات

Page 20


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, 2ème 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 Accélééré.

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

Je Suis Insatisfait de Moi-Même !

autrement dit, de l'autre partie en moi qui travaille, qui communique, qui bouge, qui décide de faire du sport ou pas, qui décide de travailler dur ou pas, qui décide de créer des projets ou pas, qui décide de prendre des risques ou pas.

Une question d'énergie
Je ne vous cache pas que parfois, lorsque je me sens insatisfait de moi-même, je songe à ralentir un peu et baisser ma barre. Des fois, j'ai envie de tout arrêter. Je pense à me reposer et me contenter du peu que je puisse avoir de tous les aspects de ma vie.

avons besoin d'accepter que nous avons les droits suivant :

- Vous avez le droit de rêver avant de mettre en place vos projets
- Vous avez le droit d'ignorer avant de savoir

Il est évident que dans la vie, nous avons des hauts et des bas. Comment pouvoir réussir lorsque nous ne sommes pas satisfaits de nous-mêmes ? Lorsque je dis que je ne suis pas satisfait de moi-même, cela veut dire que je me considère comme deux personnes en une. Une personne insatisfaite d'une autre personne. Tout cela en moi.

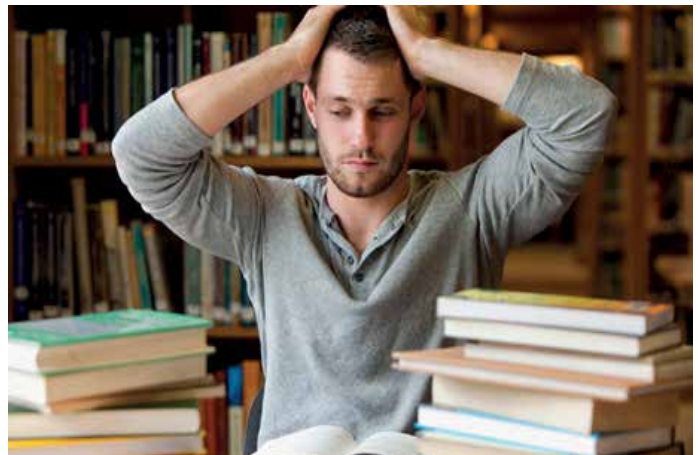
Si ma conscience ne fait que juger, c'est quelle ne peut pas agir. Elle ne peut que donner des idées, imaginer un monde meilleur pour moi, me donner une vision pour une situation plus parfaite. Lorsque je dit que je ne suis pas satisfait de moi-même, c'est que ma vision de moi-même ne correspond pas à la réalité dans laquelle je vie actuellement et qui est produite par mes actions, mes décisions et les aléas de la vie.

Qui est la personne qui est insatisfaite en moi ? Et qui est la personne qui présente cette insatisfaction ? Quelle est la conséquence sur ma vie lorsque je vie ce conflit interne entre moi l'insatisfait et moi l'insatisfaisant ? L'insatisfait et l'insatisfaisant
L'insatisfait en moi est la partie en moi qui aspire au mieux. C'est la partie en moi qui veut être meilleure. C'est mon esprit. C'est ma conscience.
L'insatisfaisant est la partie en moi qui agit et qui réalise des résultats. C'est la partie en moi qui a le dernier mot sur mes actions et mes décisions. Je ne sais pas où se situe ces deux éléments dans mon cerveau mais je sais que l'un juge l'autre. Ce lui qui juge est ma conscience ou mon esprit. Il dit qu'il n'est pas satisfait de moi,

Le fait de rester dans cet état d'insatisfaction peut conduire à deux choses :

1 Baisser la barre : cela veut dire laisser tomber mes ambitions, mes aspirations et ma vision. Accepter mon état comme il est aujourd'hui et de dire qu'il faut que j'arrête de vouloir trop de choses. Bref, me contenter de ma vie ordinaire actuelle.

2 Lever la barre : chercher un moyen d'orienter mes actions et mes décisions pour atteindre ma vision et réaliser mes ambitions. Cela passera par le fait de changer mes habitudes et endure plusieurs changements. C'est le plus dur et c'est ce que font très peu de personnes.



Ensuite, je me dis que si j'arrête tout, je vais finir par être plus insatisfait qu'aujourd'hui. Je risque d'être malheureux. Cela me fait peur. Je préfère donc être insatisfait par ce que je n'ai pas pu atteindre mes objectifs que d'être insatisfait par ce que je vie une vie ordinaire sans rêve ni ambitions.

Trouver l'équilibre
Tout de même, il faut faire attention. Si le sentiment d'insatisfaction persiste chez vous, vous risquez d'être épuisé. Vous allez donc finir par abandonner et baisser votre barre. Quoi fait donc ?

Pour continuer à nous développer et à travailler sur nos projets tout en étant pas encore satisfait de nous-mêmes, nous

- Vous avez le droit de vous tromper avant de maîtriser
- Vous avez le droit d'être malheureux avant d'être heureux
- Vous avez le droit d'avoir peur avant d'oser
- Vous avez le droit d'hésiter avant de décider
- Vous avez le droit de mal agir avant de bien agir
- Vous avez le droit de blesser avant de soigner
- Vous avez le droit d'échouer avant de réussir
- Vous avez le droit d'être incompetent avant d'être compétent .



SAIFEDDINE EL GHARBAOUI

COACH DE SUCCÈS
ET MOTIVATEUR DE TALENTS

Je ne cesse de dire que la nature de vos pensées détermine la qualité de votre bien être, c'est dans votre esprit où réside votre bonheur, vous devez envisager votre vie sous un angle positif et à trouver les motifs de réjouissance.

Exprimer la gratitude est une stratégie efficace pour attirer le bonheur et le vivre chaque jour avec plaisir et sans aucune douleur, il s'agit aussi d'arrêter de se mentir et de regarder la réalité en face, d'éliminer les schémas de la « Pensée Négative » qui encouragent la concentration sur « ce que vous n'avez pas » au lieu d'apprécier « ce que vous avez tout d'abord ».

La Gratitude est d'apprendre

DIRE MERCI EST SIMPLE, MAIS SVP DÎTES LE

à dire « MERCI », s'émerveiller, apprécier ce que vous êtes, ce que vous faites et ce que vous avez, voir les bons côtés des choses et des situations, prendre conscience de l'abondance, remercier quelqu'un, goûter la saveur des choses, jouir du moment présent.

La pratique de la gratitude vous permettra de se sentir bien à partir d'aujourd'hui, d'éprouver des émotions positives assez souvent et de purifier votre esprit en émettant des ondes positives, plus vous êtes encline à la gratitude plus vous cultivez de l'énergie puissante pour combattre la déprime, la peur, l'angoisse et toutes les autres émotions empoisonnées, vous allez commencer à générer des résultats extraordinaires dans votre vie ainsi que des bienfaits

physiques et mentaux. Plusieurs enquêtes ont prouvé que le fait d'exprimer sa gratitude produit des effets positifs sur la santé mentale et physique et de nombreuses personnes ont pu retrouver leur énergie en signalant moins de symptômes et de maux physiques en pratiquant sérieusement la gratitude.

Dans mes séminaires, je demande souvent à mes participants d'avoir « un journal de bienfaits reçus » et je leur demande de lister chaque jour au moins 20 choses ayant suscité leur gratitude et de l'éprouver sincèrement, je leur demande aussi de préciser au début de la page l'intitulé suivant : « Cette journée je me sens heureux et reconnaissant pour ... ». Au début, mes participants ne comprennent pas le pourquoi de l'exercice, ils me

demandent plus d'explications, je leur réponds avec sourire : « Vous ne pouvez pas apprendre à conduire une voiture sans la conduire véritablement, et vous ne pouvez pas juger si le repas est bon ou pas sans le goûter, tester est l'université de l'apprentissage et du développement... ».

Après quelques semaines, je reçois des bienfaits inventoriés par mes participants comme : « Je suis en bonne santé », « j'ai encore mes parents avec moi », « j'ai des amis », « je parle en anglais », « j'ai du travail et je touche un salaire de ... », « j'arrive à lire et à écrire », ...c'est simple, n'êtes vous pas d'accord avec moi et pourtant toutes les personnes à qui j'ai demandé de faire cet exercice m'ont affirmé qu'elles se sentent bien en le faisant et en s'efforçant de trouver les bienfaits de la journée, ce qui est bien à signaler aussi, c'est que si vous vous engagez à suivre cet exercice, vous allez créer en vous un besoin de « capter » à chaque instant des « petits moments de bonheur ».

Personnellement, je le fais chaque matin, le feriez vous avec moi?...

Connectez vous sur la fréquence du "BONHEUR" via l'exercice quotidien de la GRATITUDE, vous m'y trouverez...

Mais il y a juste une petite condition pour tout ça réussisse...LAQUELLE?

Souriez à la vie :)



Pourquoi le développement personnel ne marche pas pour la plupart des gens ?



Mimoun SAOUDANI
Entrepreneur et facilitateur
du programme penser résultat

Ça fait presque une semaine j'étais dans un événement que j'organise régulièrement à savoir LA TABLE DES RÊVES, dans lequel j'encourage les gens à oser rêver. Dans cet événement il y avait une jeune fille, Sophia, qui m'a dit une chose qui porte énormément de sens pour les personnes intéressées d'avoir des résultats en développement personnel.

Sophia m'a dit : « en fin de compte, j'ai un sentiments que tous ces gurus de développement personnel disent la même chose, mais chacun nous transmet cette chose de sa propre façon, en fin de compte il n y a aucune différence entre tous ces coachs, transformateurs, formateurs..Ect »

J'ai passé cette semaine à revoir les livres que j'ai chez moi, ainsi que les dizaines de dossiers des formations numériques et des e-book que j'ai dans ma bibliothèque numérique, et j'étais vraiment surpris, Sophia a vraiment raison, ils disent presque tous la même chose :

Détermine ce que tu veux
Convaincre soi même de ton pouvoir d'avoir ce que tu veux
Prendre l'action jusqu'à l'accomplissement de ce que tu veux.

Mais si c'est assez simple, pourquoi les gens qui savent beaucoup en développement personnel échouent en générale d'avoir ce qu'ils veulent dans la vie ?

Parce qu'ils essaient de compliquer les choses et surtout ils croient à la solution magique, Rapide et Facile.
Je vous assure que cette solution n'existe pas.

Maintenant si vous êtes sérieux à propos d'avoir des RÉSULTATS et d'avoir le retour sur investissement de tout ce que vous avez appris en développement personnel, vous devez avoir un système, votre propre système personnel (votre propre modèle pour dire cette chose commune entre les guru de développement personnel) .

Voilà mon système à moi que je partage avec vous, si jamais vous voulez le suivre, en fin de compte c'est ma façon de dire cette chose commune !

C'est le système de conditionnement neuronique. Pour accomplir n'importe quel objectif indépendamment de vos croyances actuelles vis-à-vis de cet objectif.

Ce système est SIMPLE, Mais ne croyez pas que vous allez voir des résultats dès le premier jour, dans cet article je partage avec vous le système tout en tiers, puis je vais consacrer la semaine prochaine pour vous détailler chaque étape de ces 5 étapes.

Étape 1 : Créer une nouvelle VISION de votre Objectif ou votre rêve (Financière, professionnel, personnel...

Étape 2 : Créer un ensemble des Affirmations qui supportent votre Nouvelle VISION.

Étape 3 : Créer un Ancrage Émotionnel pour une liaison neuronique solide.

Étape 4 : préparer un portfolio de matériel d'impression, qui peut être des écrits, audio, visuels et pièces subliminaux.

Étape 5 : maintenir un programme quotidien d'application de techniques de reconditionnement neuronique trois fois par jour (au réveil, à midi, avant le coucher) au minimum 30 jours.





RÉSUMÉ DU LIVRE "L'ÉVEIL DE VOTRE PUISSANCE INTÉRIEURE" PAR ANTHONY ROBBINS



Phrase-résumée de "L'éveil de votre puissance intérieure" : Pour atteindre le succès, vous devez réussir à acquérir la maîtrise de vos émotions, de votre corps, de vos relations, de vos finances, donc de votre vie entière, c'est ce que vous propose Anthony Robbins : attraper vos rêves.

Par Anthony Robbins, 1991 566 pages. Titre original : *Awaken the giant within* Lorsque Anthony Robbins avait une vingtaine d'années, il habitait un petit studio, perdu dans une grande ville Américaine. Son lavabo lui servait de lave-vaisselle et de lave-linge. Il avait une bonne dizaine de kilos en trop, et pas un sou en poche. Un jour, il en a eu marre. Et a décidé de changer ! A partir du moment où sa décision était prise, Tony est allé de l'avant pour atteindre ses rêves. Aujourd'hui, Anthony Robbins est un coach mondialement

reconnu, mais aussi PDG de plusieurs entreprises. Il a changé la vie de millions de personnes : des SDF, des employés, des entrepreneurs et même des présidents comme Bill Clinton grâce à des livres, des cassettes, des formations et des séminaires ! Il est aussi marié et l'heureux père de quatre enfants, habitant dans une prestigieuse villa. Son livre, *L'éveil de votre Puissance Intérieure* est le résultat de plus de vingt ans de recherches, de modélisations des gens qui ont réussi et de comparatif avec ceux qui sont restés au bas de l'échelle. Le but de ce livre ? Vous aider à atteindre vos rêves ! C'est donc un livre extrêmement riche, plein d'anecdotes historiques qu'il dévoile, divisé en quatre parties. La première "Comprendre son pouvoir" vous emmène dans la quête de vous-même. Car votre réussite est en vous. La seconde, "Prendre le contrôle : le plan directeur" vous montre certaines clés, comme de quelle manière est-ce que vous pensez ? La troisième "Sept jours pour remodeler votre vie" donne sept principes à appliquer dans votre vie de tous les jours. Et pour finir, Tony vous parle de votre destinée. Grâce à ce livre, il vous entraîne profondément dans le domaine du développement personnel pour découvrir tous les mystères de votre identité. Comment les croyances

vous influencent, comment obtenir ce que vous voulez, pourquoi poser les meilleures questions et changer son vocabulaire, comment vos valeurs et vos règles déterminent votre bonheur ? Voilà tant de questions auxquelles vous pourrez trouver la réponse.

et donné envie de changer, et aussi les outils pour. Anthony Robbins est un personnage étonnant. Imaginez que lors de ses séminaires, l'UPW, vous apprenez à marcher sur le feu ? C'est sa métaphore pour montrer que l'esprit, votre esprit a des pouvoirs formidables. Il nous



Partie 1 : Comprendre son pouvoir

Partie 2 : Prendre le contrôle : le plan directeur

Partie 3 : Sept jours pour remodeler votre vie

Partie 4 : Une leçon de la destinée

Ce livre fait partie de la catégorie de ceux qui peuvent changer une vie. Ils sont rares, mais aussi différents pour tout le monde. Et, de tous les livres que j'ai eu l'occasion de lire, c'est celui qui m'a le plus bouleversé, qui m'a le plus appris sur moi même

entraîne dans ce livre avec une fluidité étonnante.

Ce que j'ai le plus apprécié ? Toutes ces anecdotes ! Au début de chaque chapitre, il dévoile une histoire vraie, qui met en avant le thème du chapitre. De plus, des citations sont semées tout au long de l'ouvrage, qui vous donne une force et certains sont même devenues ma philosophie de vie. Le nombre de références est assez hors du commun ! Il a étudié un monde incroyable, des SDF, des financiers, des sportifs, des présidents, Mr et Mme tout le monde, des artistes, et réunit tout cela dans un seul livre.

L'ÉLOGE DU SILENCE



Nous prêtons beaucoup d'attention à ce que nous disons et moins à ce que nous ne disons pas et nous vantons qu'écouter les autres est une compétence communicationnelle, voir la meilleure.

Les études montrent que **80%** de notre journée est consacrée à la communication avec les autres et **50%** de ce temps est réservé à l'écoute des autres. Deux questions m'interpellent, la première est de savoir est ce que le silence est une compétence ? et la deuxième, si oui, comment cette compétence se concrétise-t-elle ?

Pour répondre à la première question, je rappelle tout d'abord l'existence de quatre compétences fondamentales acquises depuis notre enfance, et ce n'est pas par hasard que « **écouter** » est la première compétence dans le classement de l'apprentissage par les enfants, suivie par « **parler** » puis « **lire** » et « **écrire** ». Nous avons beau « **écouter** » nos parents parler et faire avant que nous commençons à balbutier des mots et au fil du temps, nous avons appris à prononcer correctement et exprimer nos besoins et attentes suivant un « **langage** » familial, social

et national nécessairement « **écoutés** ».

Le fœtus dans le ventre de sa maman scolarisée et qui entretienne une communication régulière avec son entourage est capable d'enregistrer des milliers de mots, importants en quantité et en qualité comparativement à un fœtus dans la même situation, dans un entourage dont la communication fait défaut.

Pour qu'un enfant développe la compétence d'écoute, il est primordial que son entourage parle, marche, dessine, mange, joue, lie, écrive...car l'enfant écoute certes ce que disent les adultes et surtout ce qu'ils font et plus difficilement ce qu'ils ne font pas. Plus vous êtes dans l'action, plus vos enfants comprennent qu'il s'agisse d'un moment d'apprentissage, chose que l'école enseigne théoriquement, et c'est pour cette raison que « **écouter** » classé première compétence depuis l'enfance, dégringole dans la dernière position dans le classement d'apprentissage dans les écoles après « **parler** » en troisième position, puis « **lire** » et « **écrire** » respectivement dans la deuxième et la première position.

A la sortie des écoles, les adultes sont invités à utiliser les quatre compétences apprises conjointement depuis l'enfance et à l'école à hauteur de **45%** pour « **écouter** », **30%** pour « **parler** », **16%** pour « lire » et **9%** pour « écrire », autrement, pour parler, lire et écrire, il faut écouter et

c'est pourquoi notre communication est biaisée, les rumeurs ravagent nos relations, la désinformation trompent le climat social. Nous nous précipitons pour parler, écrire et lire alors que pour acquérir ces trois compétences, nous sommes d'abord appelés à écouter.

Pour répondre à la deuxième question, il est presque évident d'affirmer que les personnes qui prennent du recul et "**ne se précipitent pas**" sont considérées comme sages. Il est évident aussi d'affirmer que la sagesse se développe grâce à beaucoup d'expériences et d'écoute. Nos ancêtres nous ont appris que « **si la parole est en argent, le silence est en or** ». Cela est vrai sauf qu'aujourd'hui, le silence est considéré une mine d'or, le silence élogieux, associant apprentissage, réflexion, savoir, compréhension et assimilation.

L'expérience montre que

même en sommeil, l'être humain écoute, alors que les autres organes ne soient pas opérationnels, soit totalement soit partiellement et plusieurs personnes ont appris énormément grâce à l'activation de cette compétence au moment du sommeil, compétence qui « **marche** » sans arrêt et 24h/24h. En écoutant soi-même, nous apprenons à dire vrai, à lire mieux et à écrire pertinemment.

Et si le corps humain est doté de deux oreilles, c'est justement pour insister sur l'écoute. Cette fonction des oreilles n'est pas la seule d'ailleurs, elles sont responsables aussi de garder en équilibre le corps, un équilibre corporel inné, nous l'avons grâce au système vestibulaire situé dans l'oreille, une grille minuscule composée de tubes et de sacs remplis de liquide. Encore faut-il que nous développons notre équilibre incorporel, cet équilibre s'acquière par un silence élogieux!



S'intégrer facilement dans un nouvel entourage

Parmi les contraintes que les individus rencontrent dans la vie, et qui empêchent leur développement aussi que la possibilité d'élargir le réseau contenant des relations humaines et professionnelles; On trouve le manque de sociabilité avec un milieu inhabitué. C'est une timidité qui touche la personnalité et diminue son efficacité au sein d'un groupe.

Pour cela, j'ai voulu partager avec vous -chers lecteurs- ces étapes pratiques pour vaincre ce sentiment négatif afin d'augmenter la rentabilité personnelle dans votre nouvelle communauté.

Identifiez votre nouvel environnement, en cherchant de diverses informations;

Cherchez le plus possible d'informations sur les personnes susceptibles d'être rencontrées dans cette nouvelle expérience

Essayez de faire connaissance de ces personnes en utilisant les médias sociaux, ou même par un contact téléphonique.

Trouvez des points communs qui peuvent vous faciliter la

communication durant votre première conversation.

Assurez-vous que ces nouvelles personnes vous souhaitent le bienvenu entre eux.

Gagnez la confiance de vos nouveaux collègues en leur parlant de vos réalisations, exploits... Attentes et Reves. Faites sentir vos futurs camarades leur valeur tout en disant que vous valorisez chaque amitié et chaque relation.

Battez la timidité lors de votre première rencontre tout en prenant l'initiative de saluer chacun de ces individus.

Agissez naturellement, c'est pas la peine de se déguiser en personne idéale. Il suffit de parler avec simplicité et sans égoïsme, mais surtout gardez votre valeur; ne la sous-estimez pas.

Gardez la bonne image chez votre interlocuteur dès la première minute, car ça a un rôle primordial dans les jours qui suivent.

TAHA ABDELJALIL (Social Activist)

Founder & Administrator

of Reach The other Side



Portail

Facebook

Limousine

Magazines

Journaux

Flayers

www.HolmonaStudent.com

ADMETTRE NOS IMPERFECTIONS EST LE PREMIER PAS POUR LES SURMONTER !

**BADRE RACHEDI
ÉTUDIANT**

Notre vie ne peut aboutir à la perfection l'une des causes majeures qui font que beaucoup de gens sont malheureux dans leur vie est qu'ils cherchent vainement à atteindre une vie idéale qui ne souffre aucun manque. Ce qui est plus grave, c'est qu'on a souvent tendance à considérer ce qui fait l'objet de la carence un élément déterminateur basique de notre bonheur.

Et du moment qu'il y'aura toujours une quelconque insuffisance à combler, on reste perpétuellement dans la poursuite du bonheur, une quête infinie qui n'aboutit à rien. La nature de l'Homme fait qu'il ne peut plus vivre dans un univers où tout va bien, un univers qui ne présente aucun défi ou difficulté. Etant lui-même une part de son propre univers, il se crée des illusions de problèmes quand il ne les trouve pas ailleurs. L'être inconscient étant un être dénué d'intelligence, les admet sans aucune gêne. Il faut donc décider d'admettre vos imperfections qui ne peuvent être reformées. Sinon, elles vous empêcheront d'avancer et vous garderaient prisonniers de vos réprimandes et reproches. L'idéal serait d'essayer de tirer le plaisir de ce qu'on a, et le ravissement de ce qu'on est. Être heureux ne

veut pas dire forcément avoir une vie parfaite. Mais décider de voir au-delà des imperfections.

Certains me répondraient qu'une telle vision des choses contribuerait à reléguer tout sens de défis et situerait la personne qui l'adopte dans le camp des losers qui n'ont pas de volonté ni motivation pour confronter leurs défauts et les corriger. Je leur rappelle que j'ai bien mentionné qu'il s'agit de

Or, je perdais de vue la considération importante temps, effort/rentabilité. Ce n'est que peu après que je me suis rendu compte que ce qui comptait plus était de travailler intelligemment et non pas durement, une phrase qu'on entend souvent certes, mais dont on ne connaît la vraie signification qu'après avoir vécu l'expérience. Je me suis donc décidé de changer d'astuce en donnant plus de temps à des exercices

qui veulent être les meilleurs et sont persuadés d'avoir les moyens pour l'être mais qui ont plus ou moins du mal à les mettre en ordre pour bâtir leur succès d'une part et ceux qui ont admis une fois pour toutes leur déficit et faiblesse et dont les objectifs les plus prodigieux aux cas où ils existent, se situent beaucoup plus bas que ceux de la première catégorie. Tout ce que j'ai dit ne concerne que le premier type. Pour l'autre, il n'est point question d'admettre l'imperfection car il en est tout à fait conscient, encore beaucoup plus qu'il en faut !!! faut se fixer des objectifs abordables et assez faciles à réaliser.



manques irréformables dont je parlais ! Je rajouterais même qu'il est parfois juste d'abandonner un quelconque projet qui requerrait beaucoup plus d'efforts et de temps au profit d'un autre, qui lui, ne demanderait que la moitié de temps et efforts, voir moins, bien que le premier soit, à nos yeux, plus fructueux et profitable que le deuxième. Je me permets de m'offrir comme exemple illustrant la question dont je parle, quand j'étais en classes prépas, j'avais toujours l'impression que si je travaillais les concours prestigieux, à savoir : les MINES, CCP, Polytech', etc. j'aurais les meilleures notes.

'moins étoilés', mais dont l'utilité s'est avérée énorme ; cela me permettait d'une part de bien fixer les notions et par la suite attaquer des exercices plus durs armé surtout de la confiance qui me manquait au départ.

C'est donc en décidant d'admettre mon inaptitude que je m'en suis débarrassé en fin de compte étant au départ quelqu'un ayant des idées figées et stéréotypées qui me faisaient croire que derrière moi, il y'avait une haute falaise mobile qui me suivait et que faire pas arrière n'était possible. Il est à souligner ici, qu'il existe deux sortes de gens : ceux

Vous serez donc rassuré que vous allez les atteindre. Cette confiance aura pour effet de vous débarrasser du torrent de stress dont vous seriez victime au cas où vous fixiez des objectifs plus difficiles. Ceci ne veut pas dire qu'il faut anéantir ces derniers, mais seulement les omettre temporairement en les gardant toujours fouinés dans votre tréfonds. Une fois l'objectif A acquis, ceci vous donnera plus de volonté, motivation et bonne orientation afin de vous faciliter l'accès à votre objectif B,C,D, ... jusqu'à atteindre votre plus haut objectif !

L'histoire de la réussite du Colonel Sanders



Le Colonel Sanders est ce gentil vieillard qu'on retrouve sur toutes les façades des restaurants KFC.

Connaissez-vous son histoire ?

C'est un exemple de détermination et de pugnacité pour beaucoup d'entrepreneurs.

Histoire du Colonel Sanders

Harland David Sanders est né à la fin du 19e siècle dans une famille très modeste des Etats-Unis.

Dès l'âge de 10ans, il commença à travailler. Sa vie fut ensuite parsemée d'échecs successifs.

Sa première entreprise vendait des lampes à carbure.

Malheureusement, son affaire fut vite obsolète face à la vaste campagne d'électrification lancée sur tout le territoire américain. Il se lança ensuite dans une carrière de juriste, mais fut radié de la profession à la suite d'une bagarre en pleine audience.

Bien que finalement disculpé, sa réputation fut à jamais entachée dans le milieu... impossible pour lui de continuer dans cette voie.

Nouvelle entreprise, le Colonel Sanders décida d'ouvrir un restaurant pour présenter ses talents culinaires, notamment des spécialités du Sud des USA : le poulet frit, de la purée de pommes de terres, préparés selon sa propre recette d'aromates

et d'herbes ...

Pour parfaire ses compétences en gestion, il effectua huit semaines de stage à l'Université Cornell. Par la suite, le gouverneur du Kentucky lui accorda le titre honorifique de « **Colonel du Kentucky** » pour le récompenser de sa contribution à la cuisine américaine.

La chance semblait enfin lui sourire. Sauf que cette fois, Sanders perdit la majorité de ses clients à cause de la construction d'une autoroute.

Son entreprise était au bord de la faillite, il vendit à perte et pu à peine rembourser ses dettes.

Abusé, ruiné et abattu, âgé de 66 ans, il devait se contenter pour survivre d'un chèque mensuel de \$105, délivré par la sécurité sociale.

Là où la plupart des gens auraient pesté contre la fatalité, la malchance ou encore contre l'acharnement du sort, pour enfin baisser les bras.

Sanders décida d'agir plutôt que de se plaindre.

La naissance de KFC
Décidé à se refaire et convaincu par le potentiel de sa fameuse recette secrète de poulet frit Sanders décida de commercialiser sa recette.

Plutôt que de vendre sa recette, il proposa aux patrons des restaurants d'utiliser sa recette pour vendre du poulet frit, et en

contrepartie, il recevrait une faible somme par poulet vendu.

Cette aventure ne fut pas des plus facile, sa persévérance fut mise à rude épreuve :

Il sillonna l'Amérique pendant deux ans dans sa vieille voiture, dormant sur le siège arrière.

Malgré les refus, il s'évertua à être toujours très matinal et plein d'enthousiasme pour partager son idée avec de nouveaux restaurateurs.

Bilan : en deux ans, il essuya plus de 1009 refus avant d'entendre le premier Oui.

Vous avez bien lu, mille-neuf refus de la part des restaurateurs.

A votre avis, combien de personne auraient continué

à persévérer après 50 refus? après 100 refus? Après 200? Après 500? Après 1000?

Et vous qu'auriez-vous fait?

Le Colonel Sanders avait compris que la seule manière d'échouer c'est d'abandonner. Et son acharnement fini par payer puisqu'il se retrouva à la fin des années 50, à la tête d'un empire de 400 restaurants en franchise.

Au début des années 1960, le « **Kentucky Fried Chicken** » commença engendrait environ \$300.000 de bénéfices par an.

En protégeant farouchement sa recette secrète, le Colonel ne tarda pas à devenir un septuagénaire multi-millionnaire.



S'instruire sans se fatiguer pendant les vacances ?!

Le plus grand défi de la saison...

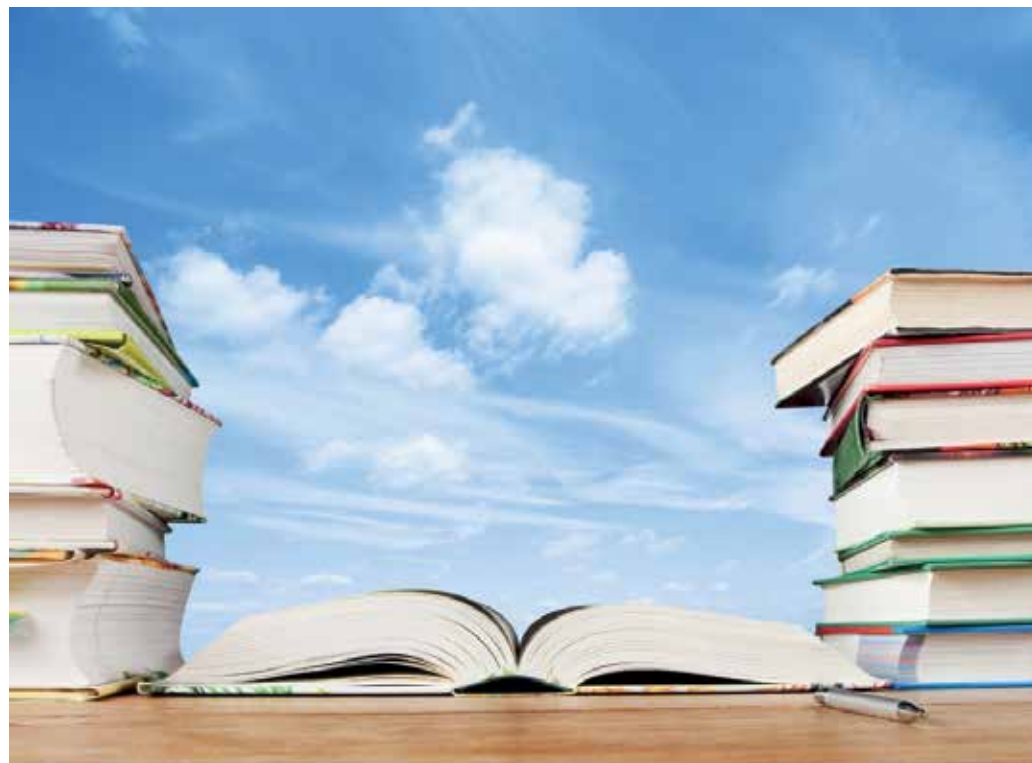
Loubna Mimouni
Élève ingénierie

« **Occupe-toi de quelque chose intéressante qui t'aidera après ! Au lieu de ta disponibilité 24h/24h à ne rien faire d'intéressant devant la télévision ou bien devant votre ordinateur** » Vous vous rappelez quand nos parents nous disaient ceci ? La majorité de nous ont déjà entendu cette réplique si provocante ; Pas vrai ? ...

Alors tous les ans, le même problème se pose : **Comment éviter cette attitude de flemme ? Et comment s'occuper en juillet et en août ?** Deux mois, c'est long, alors mieux vaut s'organiser en prévoyant des activités et des distractions intéressantes.

Une fois vous êtes officiellement déclarés en vacance ; sincèrement il faut profiter au maximum en faisant tout ce que vous aviez envie de faire (sortir entre potes , plage , voyage , et même dormir toute la journée pour les gens fans de ce truc là , ect) L'essentiel c'est de se faire plaisir comme si on se récompense pour nos efforts fournis tout au long de l'année scolaire et légalement ça se mérite ; surtout si les résultats sont très satisfaisante.

Mais après un moment Op !! Il faut se calmer un peu et se donner du temps à vous-même non seulement en s'amusant mais aussi en se cultivant et en nourris-



sant l'âme et le cerveau en saisissant cette occasion du repos estival pour développer plus soi-même au niveau connaissances et compétences ; et là permettez moi chers lecteurs de partager avec vous quelques petites astuces :

1 Fixer une heure de réveil matinale tout au long de l'été et qu'elle soit ni trop tard ni trop tôt, juste question de se donner un air organisé même si vous n'avez vraiment pas un truc à faire cette heure-ci !

2 Pratiquer du sport environ 20 à 30 min par jour et de préférence le matin pour se sentir zen .

3 Consulter votre boîte mail , checker votre facebook , twitter ou autres réseaux sociaux ou sites qui peuvent vous fournir des informations de qualité.

4 Ça fait toujours du bien de parler avec quelqu'un de cher à nous , alors optez pour votre quotidien une petite discussion avec vos parents, vos frères, vos sœurs, vos ami(e)s ou bien toute personne apte à vous donner une bonne humeur positive .

5 Faites un planning de lecture et de bouquinage et en premier lieu choisissez le thème de vos lectures (Romans de psychologie, de sociologie , policiers , d'amour , histoires fantaisies , et bien d'autres) , ensuite après avoir déterminé votre choix du thème, passez au choix d'un ensemble de bouquins qui vous ont attiré quelque part ou chez des amis ou sur internet . Une fois les livres choisis, plongez dans votre lecture soit au bord de la mer, dans le jardin de

la maison, dans le jardin public, finalement vous êtes en vacance rien à craindre et rien ne vous stress non plus .

6 Adhérez -vous dans un club ou dans une association « x » selon votre passion (club d'échecs , d'art , théâtre , musique, ou autres ..) afin de bien orienter vos talents et s'intégrer dans une nouvelle communauté et vivre la vraie vie culturelle et sociale .

Désormais les vacances deviendront un grand chantier pour marquer une bonne voie sur le plan personnel et renforcer une bonne énergie positive prête à accueillir une nouvelle année scolaire en toute confiance.

SAVEZ-VOUS PROFITER DE VOS VACANCES ?



MOUNA BENKADDOUR
ÉTUDIANTE

Vous êtes sûrement entrain de profiter de vos vacances scolaires depuis quelques semaines. Ces vacances tant attendu qui viennent ponctuer une longue année de dur labeur et créer ainsi une coupure avec le train-train quotidien. Cependant, afin de pouvoir profiter pleinement de ces dernières, qui peuvent s'avérer très longues, un minimum d'organisation s'impose.

Bien évidemment, la première chose à faire serait de s'accorder du temps à soi-même car il n'y a rien de plus salvateur. Préconisez des activités sportives, penser à visiter d'endroits insolites, de s'offrir des après-midi cocooning, finir ces livres que vous avez commencés un jour, regarder ces DVD qui ont amassé de la poussière sur vos étagères,

ou tout simplement aller se prélasser au soleil pour prendre des couleurs et rendre les copains(es) jaloux à la rentrée. Il faut tout simplement dire non au farniente afin d'avoir des histoires passionnantes à raconter à la rentrée.

Subséquentement, c'est au tour de votre esprit d'être nourri car les vacances peuvent aussi être un moment privilégié pour apprendre de nouvelles choses, approfondir vos connaissances dans une matière ou tout simplement commencer une nouvelle langue. Tous les moyens sont bons pour faire de son CV un sésame qui vous ouvrira bien des portes lors de votre future carrière. Mais comment vous demanderiez-vous ?

Pour les budgets conséquents, nous trouvons que de nombreuses associations vous offrent la possibilité de faire des voyages linguistiques à l'étranger. Une occasion en or pour découvrir de nouvelles cultures et pratiquer une langue dans son vivier naturel. D'ailleurs ne cessons-nous pas d'entendre que « **les voyages forment la jeunesse** » Toujours en parlant d'apprentissage, mais à budget réduit, il y a les centres de langues offrent

des cours pendant les vacances scolaires qui vous permettront d'apprendre ou de perfectionner certaines langues étrangères de manière subtiles et amusantes. Par contre, si vous n'avez pas du tout envie ni de vous déplacer ni de dépenser d'argent, internet est votre ami et plus précisément Youtube. Vous y trouverez des vidéos développées par des podcasteurs qui se sont mis un point d'hon-

d'échanger et de confronter ses idées. C'est en effet la plus grande médiathèque du monde. Parmi les bijoux de cette plateforme, nous retrouvons ces moteurs de recherche comme Google qui se trouvent être nos meilleurs amis et qui ont réponse à tout. Un univers où vous pouvez avoir et pratiquer vos loisirs, élargir votre culture générale, ne plus rater une miette de l'actualité et découvrir de nouveaux



neur de vous apprendre leurs langues maternelles en suivant une méthodologie éprouvée et simple.

En parlant d'internet, cette magnifique grotte d'Ali Baba vous offre une abondance de ressources qui ne cessent de se renouveler. Une possibilité de se cultiver,

outils qui ne peuvent que vous être utiles.

Toutefois, n'oubliez pas que vous êtes en vacances alors ne vous infligez pas de planning intenable et profitez de ces semaines de repos pour chambouler vos habitudes et casser ainsi la routine.



Ismail Alaoui

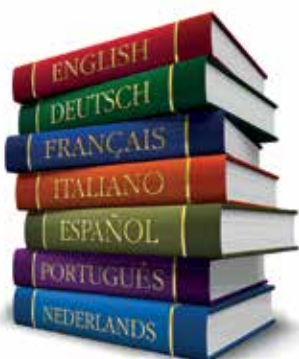
Rédacteur et conférencier

Apprendre une nouvelle langue pendant l'été, est ce possible ?



Les langues sont un atout important dans la vie et sur le marché du travail en particulier. Etre bilingue ou trilingue offre beaucoup plus d'opportunités de carrière et de développement personnel.

Imaginez vous dans un autre pays avec une autre langue, autre comportement et culture, comment allez-vous se comporter dans ce pays si vous savez pas comment parler leur langue ??



Apprendre une nouvelle langue vous aidera à mieux communiquer et à vous intégrer dans la communauté que vous

rejoignez, Si votre travail nécessite des contacts avec des personnes qui parlent une langue étrangère, le fait d'apprendre cette langue vous permettra de communiquer plus efficacement avec eux. Cela facilitera également les processus de vente et de négociation. La connaissance d'une langue étrangère augmente également vos chances de trouver un nouvel emploi, d'être promu, d'être candidat pour un séjour à l'étranger ou de faire des voyages à l'étranger.

Si la littérature, la poésie, les films, la télévision, la musique ou d'autres aspects culturels d'un certain pays vous intéressent, En

apprenant cette langue vous aurez une meilleure compréhension de ces cultures. Beaucoup de gens sont déjà multilingues, et pratiquement tout le monde pourrait l'être, il faut juste de la motivation et de la pratique car pour apprendre une langue, il faut la pratiquer, Vous pouvez chercher des gens qui veulent apprendre la même langue et vous commencez à se rencontrer pour échanger et parler la langue en question.

L'anglais par exemple est une langue très importante car c'est la langue que le monde a choisi pour la communication internationale, ainsi c'est une langue officielle dans au moins **75** pays et pour plus de **2** milliards de

personnes et il y environ plus de **750** millions de personnes parlent anglais en tant que langue étrangère et selon des statistiques, Une personne sur quatre sur terre a au moins des compétences de base en anglais. La demande augmente chez les trois quarts restants donc c'est une langue qu'on doit absolument maîtriser.

Enfin, La diversité des langues permet l'épanouissement de diverses cultures et de faire progresser la connaissance humaine.

عِش حلمك الكبير

■ ما هو الشيء الذي تتمناه أكثر من أي شيء في هذه الدنيا ؟
■ ما الذي تعتقد أنك ولدت لإنجازه؟
إنني خلقت من أجل:

■ ما الأمر الوحيد الذي يزيد في خفقان قلبك، ربما كانت مهنة تمنيتها أو مادة أحببتها ؟

■ ما الشيء الذي يجعلك تنسى مرور الوقت ؟
إن اكتشافك لذاتك يعطي لحياتك ألف معنى.

إن كنت لم تستطع إيجاد حلمك بعد، فلا بأس، استمر في البحث عنه بداخلك، تذكر ما كان يستهويك في طفولتك، واسأل والديك عن مواهبك في طفولتك فقد تقدر أن تنسى إحداها.

وإن كنت قد حددت حلمك فاكثبه واكتب 5 من أسماء المقربين لديك، ممن يساندونك في تحقيقه، ممن يدعمونك كفاك، هؤلاء من سيشهدون على حلمك.

1
2
3
4
5

كن دائم الإتصال بهم، قريبا من دائرتهم، فأعينهم تجعل حلمك حقيقة وبعد أن حددت أحلامك في الحياة، اجعلها تعمل فيك، واجعل منها مولدا للدوافع بداخلك، واجعل دوافعك تكشف الحجب عن رغبتك المشتعلة، لتخرج هذه الرغبة على شكل عمل دوؤب وتجعل منك إنسانا يعيش حلمه.

كيف أحقق أحلامي؟؟

سؤال يدفني بقوة إلى الأمام، لأقول ما يلي:
اعط مساحة أكبر لحلمك

اجعل له طاقة أكبر ووقتا أكثر، هناك قاعدة في علم النفس تقول (الطاقة تتناسب اطرادا مع مقدار التركيز والانتباه)، بمعنى على قدر إيمانك بحلمك على قدر ما يولد بداخلك من طاقة لتحقيقه، وبحسب تعلقك به يزداد رفضك لعضوية نادي المسوفين، وتعمل مباشرة بما يوصي به علماء النفس: تخصيص مقدار ساعة يوميا لتحقيق حلمك

تجنب تفكيرك السلبي

يقول الدكتور روبرت شولر: "المكان الوحيد الذي تصبح فيه أحلامك مستحيلة هو داخل فكرك". عليك بتجنب المعاقين ذهنيا وأصحاب العقول الصغيرة. أكتم أصوات المصابين بشلل الكأبة واليأس والإحباط، احذر كلما هم فهي سموم. تغاض عن أي شيء سمعته من قبل.

هناك ثلاث مساحات لتفكر فيها:

إما منطقة ما أنت عليه الآن والتحديات التي تعاني منها.

أو منطقة حلمك الذي حددته وبالتالي يبقى حلمك مجرد حلم لم تتحرك إليه.

أو منطقة التقدم نحو حلمك، وفيها يجب أن تركز باستمرار. إنها منطقة القوة الخاصة بك.

امض في إنجازات يومية بسيطة، تقدم نسبة 1% في اتجاه حلمك فأحلامك تحققها حلما حلما، كما يبني البنيان حجرا حجرا. واعلم أن أفقر الناس ليس من عجز عن امتلاك المال، بل من عجز عن امتلاك حلم. تذكر هذا جيدا.

يولد الإنسان ويولد معه سر يمثل حقيقته .
يترعع معه في طفولته يستأنس كل منهما
بالآخر. وتمر الأيام وتهجم الحياة
بخطوبها. فما يلبث أن يفتال الإنسان سره.
فمن هو يا ترى قتيل الفاشلين وفي نفس
الوقت، هو أسير الناجحين. يتربع على
عرش قلوبهم وعقولهم ؟

إنه الحلم الكبير الملهم

هو الذي يهز كيان الإنسان و يحركه، فلا يوجد سبب أهم في تطوير الحياة من الأحلام المشفوعة بالسعي لتحقيقها. إن المستقبل يكون للذين يؤمنون بجمال أحلامهم

أيا كان ما تريد تحقيقه، فإنه لن يتحقق ما لم يكن له وجود داخل ذهنك أولا. فالعقل هو معمل النجاح والحلم هو أول خطوة في سباق الألف متر. فحلم اليوم إنجاز الغد. وكم هو جميل المثل الياباني الذي يقول: " إذا لم تبني قلاعك في الهواء فلن تبنيها في مكان آخر"

أنظر إلى نور الدين محمود زكي، حينما كان في حلب وقت تسلط الصليبيين وسيطرتهم، حيث قام بعمل منبر عظيم، وبالغ في تحسينه وإتقانه، وقال: هذا عملناه لينصب في بيت المقدس، فتحقق حلمه على يد تلميذه صلاح الدين الأيوبي. ومحمد الفاتح منذ أن كان عمره خمسة عشر عاما، يركب حصانه ويركض داخل البحر وعينه على القسطنطينية، حتى فتحها بعد سبع سنوات.

ويحكي الدكتور مريد الكلاب في كتابه الجميل " ابتسم لتكون أجمل":

عندما كان بيل غيتس طالبا في السنة الدراسية الثانية في جامعة هارفارد وعمره عشرون سنة قال: " عندما يصبح عمري ثلاثين سنة سأصبح مليونيرا، وأكون قد استطعت إدخال الحاسوب في كل بيت"، في عام 1975م، كان إدخال الحاسوب في كل بيت يبدو حلما سخيضا.

عام 1976م ترك بيل غيتس جامعة هارفارد وهو في السنة الدراسية الثالثة. برغم نجاحه فيها - ليتفرغ وبشكل كامل لشركته (مايكروسوفت) التي أسسها وعمره تسعة عشر عاما.

وتمضي الأيام ليتحقق الناس جميعا من نبوءة بيل غيتس. لقد كان محقا عندما تنبأ بأنه في يوم من الأيام سيصبح الحاسوب جزءاً من حياة الناس اليومية، لكنه كان مخطئا في أمر واحد فقط !!

عندما بلغ عمره الثلاثين سنة لم يصبح مليونيرا، بل أصبح مليارديرا.

والآن أريد أن أسألك:

■ هل تعرف كيف تحدد حلمك؟

■ وكيف تحققه؟

■ وهل هناك من حققوا أحلامك قبلك؟

خذ ورقة وقلم، وابحث لك عن مكان هادئ وتعال معي لنجلس سويا، فلتبدأ بالإجابة على هذه الأسئلة، واجعل إجابتك تطرق كل جوانب حياتك، دراستك، أسرته، عملك، شخصيتك، روحك.

■ ما الذي تمسقه أشد العشق في كل جوانب حياتك المهنية، العلمية، الاجتماعية ... (كن حالما)

■ ما الذي تريد أن تفعله في حياتك؟ وما الذي تريد أن تكونه ؟



زكرياء الأحمدى

مدرّب وخبير في التنمية البشرية



مساحة للتأمل في حياتك

زكرياء الأحمدى

مدرب و خبير في التنمية البشرية



كي أساعدك على التأمل في حياتك أكثر دعني أطرح عليك هذه الأسئلة، التي كان لها أثر عظيم على حياتي:

- هل أنت سعيد لما وصلت إليه الآن ؟
- هل هناك مساحة للحلم في حياتك؟
- هل أهدافك مازالت تجددك تكافح من أجل الوصول إليها؟
- هل تمارس عملا تعشقه وتستمتع بالقيام به؟
- هل تستمتع بفضاء وقت جميل كل يوم مع أسرتك؟
- هل صحتك ممتازة؟
- هل تتنفس بطريقة صحيحة؟
- ما هي نوعية الأوعية التي تتناولها؟ هل هي مفيدة لجسمك؟
- ما نوع الأثر الذي تريد أن تتركه في الأرض؟
- كيف عشت آخر 24 ساعة من حياتك؟ هل كنت سعيدا؟ هل كنت تحيا لتحقيق أهدافك في الحياة؟ أم أنك كنت تعيش لمجرد العيش؟

إن إجابتك عن هذه الأسئلة تضع حياتك تحت المجهر وتعطيك تصورا واضحا عن الطريقة التي تمارس بها حياتك.

قبل البدء في التفكير العميق في هذه الأسئلة حاول التخلص من هاتفك الخليوي ومن كل الازعاج الذي يمكن أن يحيط بك.

أربع طرق لتحسين مهارتك أثناء العطلة الصيفية

(2) الاستفادة المثلى من وقت فراغك قد تكون كذلك عن طريق خلق مدونة فعالة تساعدك على تطوير الكتابة في لغة متماسكة مع الحرص على اختيار موضوع يروق لك التحدث فيه أكان ذلك حول الأحدثية أو السياسة، المهم أن تسمع صوتك وأن تتمتع بنشاط مفيد.

(3) تعلم مهارة جديدة كالطبخ أو الخياطة، ولما لا ؟ هناك المئات من الدورات التكوينية التي تمكن من التعلم الممتع والمنتج في نفس الوقت، يمكن أن يخلق نفسا جديدا في حياتك.

(4) السفر : يبدو واضحا أن ذلك يخلق للناس مزيدا من تجربة الحياة وصحيح أنه يجب أن تعلم كيف تستخدم رحلتك لتحسين مهاراتك الخاصة أثناء سفر. يرجح أن يكون ذلك إلى منطقة غير معتادة لأجل الاستفادة من لغة جديدة أو نشاط تطوع في الناحية المضيفة. سيكون ممتعا أن تشارك في هذا النوع من الأنشطة الصيفية خاصة إذا ربطتها باهتماماتك الشخصية ثم قمت في الأخير بتقييم جيد لمهاراتك المكتسبة كالعامل في فريق على سبيل المثال. ■

■ عطلة الصيف هي الفترة المثالية للاسترخاء وتجديد القدرات العقلية قبل بدء الفصل الدراسي الجديد. بدلا من قضاء العطلة الصيفية في العد التنازلي لأيام الرجوع رفقة زملاء جامعتك المعهودة، يمكن أن تكون هذه فرصة لتحسين مهاراتك عن طريق :

معاد كوزرو
طالب

(1) الحصول على وظيفة أو تدريب صيفي : إذا كونت شهادة كافية حاليا، فأرباب العمل المحتملين سوف يبحثون مستقبلا عن تجربة عمل مثيلة لك وليس فقط مؤهلاتك الأكاديمية. العديد من الشركات الضخمة في مختلف الصناعات تقدم وظائف صيفية اقتراحات التدريب، وهو ما سيكون جسرا وسيطا بين شهادتك وحلمك الوظيفي بعد تخرج فعال. أكثر من ذلك، إذا كنت محظوظا، قد تستفيد من وظيفة دائمة (CDI) بعد تخرجك. من الواضح أن خبرة ذات الصلة بدراساتك لها قيمة مضافة ولو كان ذلك متعلق بتنظيم رفوف المتاجر المحلية فهذه الخدمة الخاصة بالعملاء تتيح تطوير مهارات التواصل والتعرف على ناس جدد، ناهيك عن الاستفادة بعض الأحيان من التدريبات المدرة للدخل.

إلعب لتفوز !

عبد المجيد أبروي
مدرب في مجال التنمية الذاتية

5 ارفع مقاييسك : أن تكون لديك أهداف شيء جيد، لكنه لا يكفي. يجب أن تكون أهدافك كبيرة بحيث تلهب حماسك باستمرار وتجعلك تبرز أفضل ما لديك من قدرات كامنة. تذكر دائما بأن الأهداف العملاقة تُنتج طاقات عملاقة، بل وأناسا عملاقة.

6 كن فعالا : الإنسان الفائز يستثمر قدراته وموارده أقصى استثمار. ولعل الوقت من أهم مواردك التي يجب أن تستثمرها. والفائز يدرك جيدا قيمة كل دقيقة، ولهذا تجده يركز على أهدافه ويدير أولوياته بشكل يصل معه إلى مستويات عالية جدا من الفعالية.

7 ادفع ثمن النجاح : لا يخفى عليك أن لكل شيء ثمنًا.. وأنه كلما كبر قدر هذا المطلوب، كلما كان الثمن أكبر. كذلك النجاح والفوز. وثمر النجاح يكون بالوقت والجهد والعمل وغيرها من وسائل الإستثمار الشخصي. والخطأ الذي يسقط فيه غالبية الناس -الفاشلون طبعًا- هو أنهم لا يبذلون الثمن الكافي الذي يتوافق مع ما يريدون تحقيقه. بعد أن تحدد أهدافك، يجب أن تعرف بالضبط قيمة الثمن الذي تحتاج إلى دفعه مقابل تحقيقها، والأهم من ذلك أن تدفع بالفعل هذا الثمن مهما بلغ.

8 ثابر : الفوز ليس شيئًا تقوم به لبعض الوقت، ولكنه شيء تفعله في كل وقت. قد تمر بمنخفضات في طريقك نحو الفوز، لكن لا يجب أن تستسلم إطلاقًا. فالاستسلام لا يفوز أبداً، والفائز لا يستسلم إطلاقًا. تذكر ذلك باستمرار.. وتذكر أنك بمجرد ما تستسلم، فإنك تفقد حلمك وتفقد معه أعلى ما تملك.

9 ضع الجائزة نصب عينيك : الفائز يتخيل فوزه باستمرار إلى أن يصبح الفوز حقيقة في حياته. تذكر أن تخيل النجاح من أهم الوسائل التي تساعدك على الإحتفاظ بمستوى عال من الطاقة والتحفيز وكذا على البرمجة الإيجابية لعقلك.

10 اعمل مع الفائزين : مما لا شك فيه أنك لن تفوز إذا كان جل من يحيطون بك من الفاشلين. إذا لتفوز، أحط نفسك بالفائزين، واعمل معهم واحتك بهم حتى يكونوا رافعة لك ودافعا لك نحو الفوز.

ختاما أود أن أثير انتباهك إلى أن الأمر يتعلق بتوجه عقلي نحو الفوز، يبدأ بقرار منك ثم التزام بالعمل على ترسيخه كعادة في حياتك شيئًا فشيئًا إلى أن يصبح سمة راسخة لا تحيد عنها. نعم، الفوز عادة يمكننا، بالعمل المنظم والمُخطط له، أن ترسخها في حياتك. وبعد ذلك سترى روعة النتائج التي ستحصل عليها. ماذا تنتظر إذن ؟ هل تريد حقا أن تكون فائزًا ؟



بعد نهاية الحصة التدريبية الأخيرة التي قدمتها لمجموعة من الشباب، تقدم إلي شابين ممن كانا من بين الحاضرين. كان الحزن باديا على محياهما، وسرعان ما فهمت أنهما لم يتمكنوا من أخذ تأشيرة النجاح في هذا الموسم الدراسي، وبالتالي أنهما لن يحصلوا على الدبلوم الذي كانا ينتظرانه إلا بعد سنة -ربما- من الآن. تحدث أحدهما أنهما بكل بساطة يفكران في مدى جدوى العودة إلى فصول الدراسة مع تخوفهما من تكرار نفس السيناريو. بدا جليا أن لديهما خوفا دفينًا من أن يهدرا سنة أخرى دون أن يتمكنوا من بذل المجهود الكافي الذي يمكنهما من الحصول على الدبلوم. أدركت بسرعة أن أكبر خطأ سيقع فيه هذين الشابين هو أن يعودا في الموسم القادم إلى الدراسة لكن بعقلية البحث عن معدل يمكنهما فقط من النجاح.. أي أن يدخل بعقلية الباحث عن التعادل أو حتى عن الخسارة.. لا بعقلية الباحث عن الفوز ولا شيء غير الفوز.. وشتان بين العقليتين! واللعب بعقلية الخسارة مشكل كبير يواجه الكثير من الناس في مختلف مجالات الحياة، فتجد أن الإنسان يلعب ليخسر، بدل أن يلعب ليفوز. يلعب ليحصل على أدنى النتائج، بدل أن يلعب ليحصل على أعلاها. يلعب ليكون واحدا من الناس، بدل أن يلعب ليكون الأول بين الناس.. وهناك اختلافات جوهرية بين عقلية الفائز وعقلية الفاشل.. أو لنقل أن العقليتين مختلفتان تمام الإختلاف عن بعضهما البعض.. وهو ما يفسر طبعًا النتائج التي يحصل عليها كل من يتبنى هذه العقلية أو تلك. لا أشك أنك تريد حقا أن تكون فائزًا، ولهذا أدعوك إلى التعرف على 10 مفاتيح لذلك، ومن خلالها إلى التعرف على الفروق الجوهرية بين عقلية الفائز وعقلية الفاشل:

1 فكر بإيجابية : لعل أول خطوة لترسيخ عقلية الفائز هي أن تتبنى توجهًا عقليًا إيجابيًا في مختلف جوانب حياتك. أن تؤمن بذاتك أولاً ثم أن تفكر تفكير النصف المملوء من الكأس ثانياً. أن تفكر بإيجابية معناه كذلك أن تركز على نقاط القوة لديك، مع تقبل نقاط الضعف الحالية على أساس العمل على معالجتها تدريجياً. أن تفكر بإيجابية معناه كذلك أن تنظر إلى المكاسب بدل النظر إلى الخسائر المحتملة وأن تنظر إلى الفرص بدل النظر إلى المشاكل، بل وأن تحول هذه المشاكل إلى فرص حقيقية عن طريق البحث عن الجانب المضيء في كل واحدة منها.

2 تحمل المسؤولية : يجب أن تكون مقتنعا، تمام الإقتناع، أنك من يتحمل كامل المسؤولية على كل النتائج التي تحصل عليها - أقول كل النتائج - كانت سلبية أو إيجابية. وبمجرد أن تؤمن بهذا، فستدرك كذلك أن تغيير هذه النتائج بيدك أنت.. وتذكر أن الفائز يلتزم بقراراته وأهدافه، أما الفاشل فيركن بكل بساطة إلى التبرير أو الشكوى أو اللوم، كمخدرات نفسية ليطمئن إلى حاله ويبقى دون حراك أو محاولة لتغيير ما هو عليه.

3 تعلم من أخطائك : الفائز أيضا قد يرتكب أخطاءً، لكن الفرق بينه وبين الفاشل هو أن الأول يتعلم من أخطائه، في حين أن الثاني يبقى رهينة هذه الأخطاء. الفائز كذلك يخاف من الفشل، لكنه لا يسمح لهذا الخوف أن يمنعه من العمل. تذكر باستمرار أنك إذ أعدت المحاولة ولم تستسلم، ثم استغدت من أخطائك ولم تكررهما في المستقبل، فأنت حقيقة لم تفشل وأنت بالفعل في الطريق الصحيح نحو الفوز الذي تبحث عنه.

4 كن صاحب توجه للأهداف والنتائج : الفائز يعرف جيدا ماذا يريد وإلى أين يتحرك. الفائز له أهداف واضحة تعطيه إحساسا بالوجهة ويأته في الطريق الصحيح. أما الفاشل فلا يعرف أصلا ماذا يريد.. فهو يريد كل شيء ولا يريد شيئًا.. لذا إذا أردت حقا أن تكون فائزًا فعليك أن تقوم بكل ما يجب من أجل ترسيخ ثقافة تحديد الأهداف في حياتك. إضافة إلى هذا، يجب أن تميز بين النشاط والإنجاز : أن تتحرك وأن تعمل كثيرا لا يعني بالضرورة أنك في الطريق الصحيح. لكن يجب أن تكون هذه الحركة متوافقة مع هدفك وتُصّربك منه بشكل ملحوظ.. حينئذ فقط يمكن أن نقول بأنك تُنجز. وهذا بالضبط هو توجه الإنسان الفائز.



جامعة الأخوين

AL AKHAWAYN UNIVERSITY

Al Akhawayn University in Ifrane

Les leaders de demain se forment à l'Université Al Akhawayn...

BOURSES DISPONIBLES
POUR LES ETUDIANTS BRILLANTS
www.aui.ma/admissions

« Issu d'un milieu très modeste de la ville de Tata et d'un système public qui n'encourage généralement pas le sens de leadership dans le cursus académique ou les activités extracurriculaires, j'ai trouvé l'Université Al Akhawayn différente et j'ai décidé d'y poursuivre mes études supérieures.

Le travail au campus à mi-temps et mes activités au sein de clubs et publications estudiantines m'ont permis d'améliorer mes compétences en communication et gestion, mon style à l'écrit et mon implication dans la communauté dont je faisais partie.

A l'Université Al Akhawayn j'ai pu développer sur le plan professionnel et personnel. Al Akhawayn m'a donné les moyens de réussir ma vie et de changer pour le mieux. »

Aomar Boum (Promotion 1998),
Anthropologue Socio-Culturel
Professeur Assistant à la Faculté des Etudes du Moyen-Orient et du Nord-Afrique et des Etudes religieuses, et au Centre des Etudes Juives
University of Arizona, Tucson, USA



www.aui.ma/admissions



 facebook.com/AIAkhawayn



وقت الفراغ فرصة للإرتقاء بالذات



محسن الحجامي
طالب

لطالما استرعى اهتمامي مغزى الحديث النبوي الشريف الذي يستشهد فيه سيد الأمة محمد صلى الله عليه وسلم قائلاً " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ ". إذا تأملنا جوهر هذا الكلام المأثور فإنه يتبين لنا مدى إشادة الرسول عليه الصلاة والسلام بأهمية الصحة والفراغ، باعتبارهما نعمتان من النعم التي قد يحرم الإنسان من الإستمتاع بهما وقد يغفل كذلك أهميتهما في الحياة . إن الإشارة لموضوع الفراغ هنا لم تأتي اعتباطاً بل جاءت للتلميح إلى كيفية التعامل وإدارة الأوقات التي إذ لم يجد الفرد ما يزاوول فيها قد ينتابه نوع من الرتابة والملل، إذ كيف يمكن تدبير وقت الفراغ خاصة في العطل الدراسية أو في فترة الإجازة ؟ وماهي الأنشطة التي يمكن للفرد مزاولتها بعيداً عن ما اعتاد عليه من أنشطة مثل مشاهدة التلفاز وتصفح النت أو قضاء الوقت مع الأصدقاء... ؟

بالفعل قد يتساءل البعض منا عن ماهية تلك البرامج والأنشطة التي يقترح القيام بها لملء وقت الفراغ، في هذا السياق وحسب رأي الشخصي إن استثمار وقت الفراغ وتدبير إدارته ليُنصب ضمن أوليات التنمية الذاتية وسراً من أسرار النجاح في الحياة اليومية . فمثلاً إذا تعامل الشخص مع مفهوم وقت الفراغ على أنه ثروة قد يعود استغلالها بالنفع عليه فإن هذا سيساعده على تعلم كيفية التخطيط وانتقاء الأنشطة الهادفة مدى تسنت له فرصة الحصول عن الإجازة أو العمل .

على ذكر الأنشطة المتميزة التي يستحسن تبنيها لتحويل وقت الفراغ من مفهوم مجرد إلى مفهوم تنموي يأتي على سبيل المثال الإنخراط في الدورات التكوينية والأعمال التطوعية، سواء مع هيئات المجتمع المدني أو المنظمات غير الحكومية أو حتى الشركات، لكن وقبل تحديد على أي من هذه المؤسسات سينصب الإختيار ينبغي أولاً الإستناد على الميولات الفردية بمعنى في أي موقع يجد الشخص نفسه أكثر فاعلية وعطاءً كما ينبغي كذلك تسطير الأهداف المراد تحقيقها خلال فترة الإشتغال مع إحدى هذه المؤسسات . بعيداً عن ذلك فإن وقت الفراغ يعد في حد ذاته

فرصة مناسبة لاكتشاف وتطوير المهارات الفردية التي قد لايجد لها الشخص وقتاً كافياً خلال الدراسة أو العمل، وكنماذج لهذه المهارات نجد ممارسة رياضة معينة، المطالعة والكتابة الإبداعية أو الإشتغال على خلق أو تطوير برامج إلكترونية جديدة داخل الحاسوب . أما بخصوص النشاط الذي أرى في إدراجه ضمن هذه القائمة فيتعلق بإغناء الرصيد المعرفي حول تخصص من التخصصات العلمية التي يستمتع الفرد بدراستها وذلك وفق منظور شامل . فهناك من يستهويه سبر أغوار عالم الويب وهناك من يسعى إلى تعلم نظريات جديدة وبشكل أعمق حول العلوم الحقة أو العلوم الإنسانية .

كل هذه الأشياء إذ أحسن الإستفادة منها فإنها ستعود بالنفع على صاحبها خصوصاً على المستوى الذاتي والاجتماعي فالفرد كائن منتج منحه الله العقل ليستثمره فيما سيفيده ويفيد محيطه .

5 مهارات متميزة في القراءة التصويرية



معوقات القراءة. كان الإمام الشافعي رحمة الله يقرأ صفحة ويغطي الصفحة الأخرى. ومن ظاهرها إنه كان يقرأ قراءة تصويرية.

إن القراءة التصويرية هي عبارة عن قراءة بسرعة 25,000 كلمة بالدقيقة. معنى ذلك انه بقدرتك قراءة كتاب أو مقرر من 250 صفحة في اقل من ساعة بدرجة استيعاب عالية جدا.

وهي مهارة يمكنك أن تتعلمها بسهولة. إذ يقرأ المشاركون في هذه الدورات وخلال ثلاثة أيام فقط ثلاثة كتب في حين أنه كان يقرأ كتابا في السابق كتاب كل شهر أو يقرأ أجزاء من عدة كتب في أحسن الأحوال.

خمس خطوات سهلة سأوجزها لكم في هذه المقالة. عادة يتم شرحها في عشرين ساعة ولكني سأوجزها لكم

إن أول آية أنزلت بالقرآن بل أول كلمة كانت "اقرأ" وقد حثنا الله سبحانه وتعالى على القراءة والعلم والتعلم. ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم إنما العليم بالتعلم. و بما أن 80 إلى 90% من الثقافة نحصل عليها عن طريق القراءة وفي عصر السرعة وفي عصر يسمى بالانفجار المعلوماتي وفي زمن أصبحت فيه القراءة التصويرية ضرورة وحيث إننا قد طورنا أشياء كثيرة في حياتنا. إلا القراءة، وتوضيح بعض المفاهيم وتزويد من سرعة القراءة لدى القراءة. وفي دراسة منشور في كتاب القراءة التصويرية لبول شيلي يقول أن 90% من الأشخاص لا يكملون قراءة الفصل الأول بل يصيبه الملل. ومن خلال خبرتي خلال السنوات القليلة الماضية في إلقاء المحاضرات ومن خلال العديد من الدورات التدريبية لمشاركين على مختلف المستويات من طلبة وموظفين ورجال أعمال وأطباء

الخطوة الثالثة

النظرة التصويرية : وهي استرخاء وندخل ما يسمى بحالة التعلم المثالية وننظر إلى منتصف الكتاب نظرة ناعسة بحيث نرى الصفحتين بوقت واحد. وبالتالي تدخل المعلومات مباشرة إلى الذهن بسرعة عالية. بدلا من القراءة كلمة كلمة. وفي هذه الحالة نكون قد نستخدم بعض من القدرات الذهنية العالية التي وهبنا الله إياها. وبسرعة صفحة بالثانية نبدأ بتقليب الصفحات حتى ننتهي من الكتاب بالكامل.

الشخص المتوتر يكون غير مركز وبالتالي لا يتذكر ما قرأ

الخطوة الثانية

النظرة الشاملة : وهي قراءة سريعة



الخطوة الرابعة:

التشيط : وهي إثارة الذهن و تشيط المعلومات وبهذه الخطوة نقرأ بسرعة عالية جدا المواضيع التي نود قراءتها أو متعلقة بالهدف الذي وضعته بالسابق. ونركز في هذه المرحلة على المواضيع التي نعتقد إنها مهمة. أو التي تلفت انتباهك. ونعمل خريطة ذهنية للكتاب أو للمواضيع التي تهتمك فقط. الخيار بيدك.

الخطوة الخامسة

القراءة المتسارعة وهي قراءة الكتاب من الغلاف وحتى الغلاف و بإمكانك زيادة المعلومات التي وضعتها في الخريطة الذهنية أثناء القراءة أو بعدها

للكتاب أي خلال 5 دقائق وهي قراءة صفحة الغلاف الأمامية و صفحة الغلاف الخلفية. وتاريخ الطبع. والمحتويات والفهرس الفقرة الأولى والأخيرة من كل فصل. حيث تعطينا النظرة الشاملة فكرة عامة عن الكتاب.

الخطوة الأولى

وتسمى الإعداد :- وبداية نضع هدف أو تساؤل مثلا لماذا أقرأ هذا الكتاب وما لذي سأستفيد من قرائتي لهذا الكتاب من ثم نهجز الكتاب للقراءة ونسترخي أو نهدي أنفسنا ونتنفس ببطء وذلك لزيادة الاستيعاب حيث أن

ومحامين، عرفت من خلالها أسباب ببطء القراءة أو المعوقات التي تؤخرنا وتبطئ سرعة القراءة. وكذلك كيفية زيادة سرعة القراءة وفهم واستيعاب وتذكر ما نقرأ بسرعة عالية. لذا أردت أن أشارككم بهذه المعلومات وان نتبادل الخبرات ونضع حلولاً لبعض

سيرة و نجاح قصة نجاح الفايستوك



صاحب فكرة الفيسبوك

مارك زوكربيرج، (مواليد 14 مايو 1984) رجل أعمال ومبرمج أمريكي. اشتهر بإنشاءه موقع الفيسبوك الاجتماعي، وهو موقع شعبي في جميع أنحاء العالم، أنشأ الموقع مع زملائه في قسم علوم الحاسب في جامعة هارفارد. وهو بمثابة الرئيس التنفيذي لموقع الفيسبوك.

انطلاق موقع The facebook

انطلق موقع Thefacebook.com كما سمي أصلاً في 4 فبراير 2004. واشترك فيه نصف الطلاب الدارسين في جامعة هارفارد خلال أسبوعين ومن ثم وصل عددهم إلى الثلاثين.

انضم لاحقاً إلى زوكربيرج صديقه موسكوفيتز وكريس هيوز للمساعدة في إضافة مزايا أخرى وتشغيل الموقع معتمدين على خدمة استضافة للمواقع كلفت 85 دولاراً في الشهر. وتبع ذلك رغبة طلاب من كليات أخرى عرض بياناتهم ووجوههم على الموقع مما دفع الثلاثي إلى تخصيص مساحات للمستخدمين الجدد من جامعات مثل ستانفورد و ييل.

ومع حلول شهر مايو وصل المشتركين في الموقع من 30 جامعة. كانت العائدات تأتي من الإعلانات الخاصة بالمناسبات الطلابية والأعمال الخاصة بالكليات والتي بلغت بضع آلاف من الدولارات.

ويقول زوكربيرج عن هذا الانجاز "ما تمنيناه هنا هو السفر إلى كاليفورنيا لإمضاء عطلة الصيف هناك احتفالاً بانجازنا"

و فعلاً توجه في نهاية السنة الدراسية الثانية (بعد ما تركا الجامعة نهائياً و قررا الالتحاق للموقع بدوام كامل) إلى مدينة بالو ألتو بصحبة صديقه موسكوفيتز وهيوز و آدم. استأجروا لدى وصولهم شقة بالتسوية مع مؤسس موقع رفع الملفات ليست ببعيدة عن حرم جامعة ستانفورد وهنا تدخلت الدجاجة لتبيض ذهاباً.

القضية

في أيلول 2004 قامت شركة و موقع ConnectU بمقاضاة مارك و انه سرق جميع الكودات البرمجية منها لاستعمالها في موقعه الشخصي و القضية ما تزال عالقة ولم تثبت إدانة مارك لهذه اللحظة. و القصة كانت انه عين في هذه الشركة لتطوير الموقع فقام بأخذ الكود و القائمة البريدية و أرسل للجميع رسالة يحرضهم على التسجيل في موقعه فكشفت الشركة الموضوع. و الآن بالعكس يقول مارك أن كونكت يو هي تسرق لائحة البريد من موقعه و ترسل لهم رسائل لان يسجلوا في موقعها و رفع عليهم قضية بهذا الموضوع و الأمور ما تزال عالقة بين قضيتهم و قضيتهم.

بداية الاستثمار

أول استثمار كان من قبل المؤسس المشترك بتأسيس شركة و موقع Paypal بمبلغ قدره 500.000 دولار.



في آذار 2005 استطاع الموقع استجذاب شركة Accel Partners لضخ مبلغ قدره 12,7 مليون دولار كرأس مال استثماري. و في آب من نفس العام اشترت فيس بوك اسم نطاق فيس بوك بدون "the" من The About Face Corporation بمبلغ قدره 200.000 دولار.

في شباط عام 2006 بدأت فيس بوك بالسماع لطلبة الجامعة بإضافة طلبة جامعيين كأصدقاء. و بعدها بشهر بدأت الإشاعات تظهر عن إمكانية شراء الموقع من العمالقة الكبار. و في نفس الشهر قام فيس بوك بأضخم تقدم ألا وهو تمكين جهة ثالثة و مطورين لكتابة تطبيقات للموقع.

قام فيس بوك في عام 2007 بإضافات عديدة للموقع، تصنيفات و خدمات مما وسع من مجال الموقع و أخيراً اشترت شركة مايكروسوفت 1,6 من الموقع بمبلغ قدره 240 مليون دولار و أيضاً امتلكت إعلانات الانترنت على شبكة فيس بوك في الوقت الراهن.





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

