

295_436_The Pursuit of Personal and Professional Excellence (السعي للتميز الشخصي والمهني)

TOTAL DURATION: 00:26:08

Time in	Time out	Transcription	Translation
00:00:15	00:02:00	<p>Fayrouz: أهلاً بكم في برنامج تحدث لغتي لنستمع عن العيش الجيد لذوي الإعاقة. اسمي فيروز عجاقة وأعمل في مجلس التنوع والتعدد الثقافي في جنوب أستراليا. في مقابلاتنا، سيعرفنا الأشخاص من ذوي الإعاقة كيف يستعملون مهاراتهم الشخصية والخدمات الاجتماعية المتوفرة للجميع، وهذا في سبيل العيش الجيد أينما كانوا. سنشارك بقصص حقيقية ونصائح وأفكار يقدمها لكم أشخاص من ذوي الإعاقة أو غيرهم ممن سيحدثنا عن أماكن سهلة الاستعمال وعن الأنشطة والفرص المتوفرة للجميع. ضيفنا اليوم هو عمر من العراق الذي بدأ رحلته بأستراليا سنة 2010. بالبداية جاء إلى أستراليا مع وفد عراقي كمهندس زراعي متدرب، وبعدها حصل على تأشيرة الحماية واللجوء بأستراليا. عندما كان عمره عامين أصيب بالشلل بأحد ساقيه، ومع هذا نجح عمر في حياته كمهندس زراعي في العراق وببداية رحلته في أستراليا قبل أن يبدأ برحلة مهنية جديدة في مجال العمل الإنساني والاجتماعي في أستراليا. سوف يحدثنا عمر اليوم عن مجال عمله الجديد وعن الطرق التي استعملها والصفات الشخصية التي ساعدته بالنجاح وتأمين الحياة السعيدة. أهلاً وسهلاً بك عمر وشكراً لوجودك معنا اليوم.</p>	<p>Fayrouz: Hello and welcome to the Speak My Language program to listen about living well for people with disabilities. My name is Fayrouz Ajaka and I work for the Multicultural Communities' Council of South Australia. In our interviews, people with disability will tell us how they use their personal skills and the community services available for everyone to live well wherever they are. We share real stories, tips and ideas from people with disabilities and others who will tell us about accessible places, activities and opportunities available for everyone. Our guest today is Omar from Iraq who started his journey in Australia in 2010. First, he came to Australia with an Iraqi delegation as a trainee agricultural engineer, and then obtained a protection and refugee visa in Australia. When Omar was two years old, he was paralyzed in one of his legs. However, Omar succeeded in his life as an agricultural engineer in Iraq and started his journey in Australia, before starting a new professional journey in the field of humanitarian and social work in Australia. Omar will tell us today about his new field of work, the methods he used and the personal qualities that helped him succeed and ensure a happy life. Welcome, Omar, and thank you for being with us today.</p>
00:02:01	00:02:04	<p>Omar: أهلاً وسهلاً سيدة فيروز وأنا سعيد بهذا اللقاء.</p>	<p>Omar: Welcome Mrs. Fayrouz and I'm happy to do this interview.</p>
00:02:07	00:02:15	<p>Fayrouz: إذا أمكنك في البداية يا عمر أن تخبرنا كيف بدأت حياتك في أستراليا مع العائلة؟</p>	<p>Fayrouz: If you can tell us at the beginning, Omar, how did you start your life in Australia with</p>

			your family?
00:02:16	00:04:22	<p>Omar: نعم، فرحة الحصول على الفيزا كان كبير جدًا حقيقة، لأنه أعطانا أمل بأنه نبنى حياة جديدة لأولادنا، فيعد انتظار طويل وصلت العائلة في سنة 2012. الفرحة كانت كبيرة منذ وصولهم والاستقبال كان كبير وفرحة الأولاد كانت كبيرة وفرحة زوجتي خصوصًا. في البداية كان رؤية ابنتي وذهابها للمدرسة بأمان شيء مهم وتحقيق لواحد من الأهداف وهو توفير البيئة الآمنة لأولادي. بعد ذلك حقيقة بدأت المرحلة تأخذ منحني ثاني لأنه الآن نحن نعيش في بيئة مختلفة تمامًا عن البيئة التي كنا نعيش فيها في العراق والتقاليد المختلفة والمتطلبات مختلفة وهناك صدمات كثيرة عشناها. لذلك تطلب هذا الأمر جلسة وتفكير وإعادة الحسابات حتى نستطيع أن ننجح وأن نشق طريقنا، طريق حياة جديدة في هذا البلد. نعم سمعنا عن أستراليا أنها بلد الفرص ولكن فهم هذا النظام يتطلب بعض الجهد. وفهم هذا النظام كان شرط للنجاح في أستراليا. فبدأت حقيقة بدراسة هذا النظام وبدأت أيضًا من ذاك التاريخ بالبدء باكتساب المهارات المطلوبة حتى يتكامل النجاح بعدها.</p>	<p>Omar: Yes, the joy of obtaining a visa was really great, because it gave us hope that we would build a new life for our children. After a long wait, the family arrived in 2012. The joy has been great since their arrival. The reception was great, the children's joy was great and my wife was especially so happy. In the beginning, seeing my daughter going to school safely was important and an achieved one of the goals, which was to provide a safe environment for my children. After that, the phase actually started to take another turn because now we are living in a completely different environment from the environment we used to live in in Iraq. Traditions and requirements are different, and we experienced many real traumas. Therefore, we had to do some thinking, reflection and recalculation so that we can succeed and make our way to the path of a new life in this country. Yes, we heard about Australia as a country of opportunities, but understanding the system requires some effort. Understanding this system was a compulsory prerequisite for success in Australia. I actually started studying this system and I also started acquiring the required skills in order to succeed after that.</p>
00:04:23	00:04:48	<p>Fayrouz: أنت كنت مهندسًا زراعيًا وأصبحت عاملاً اجتماعيًا وتعمل في المجال الإنساني وتتعامل مع الآخرين. هل يا ترى كان من السهل أن تغير مجالك المهني وتغير اهتماماتك وتكتسب مهارات جديدة؟ أخبرنا عن هذه التجربة.</p>	<p>Fayrouz: You were an agricultural engineer and became a social worker working in the humanitarian field dealing with others. Was it easy to change your professional field, change your interests and acquire new skills? Tell us about this experience.</p>
00:04:48	00:06:50	<p>Omar: نعم اضطراري إلى تغيير</p>	<p>Omar: Yes, having to change and leave work in the agriculture field</p>

		<p>وترك مجال العمل بالزراعة كان بسبب الحالة الصحية وإعاقتي. أنا اضطررت أن أجري عملية بسبب الضغط والجهد الذي تعرضت له من خلال عملي كمساعد باحث في مركز البحوث الأسترالية في البرنامج الوطني للشوفان. عملت لموسم واحد، بعد ذلك تدهورت حالتي الصحية وأصبح من الصعب علي الاستمرار بالعمل وبسبب الألم. اضطررت للخضوع إلى هذه العملية. الآن بدأ التفكير في تغيير المجال. الأمر في البداية يبدو صعب، لكن بسبب فهم النظام لم يكن بهذه الصعوبة، فالخطة التي وضعتها في البداية هي أن أكتسب المهارات المطلوبة، ودراسني لواقع الحال وطبيعة سوق العمل في أستراليا ساعدني كثيرًا. من أهم المهارات التي تطلب اكتسابها هي بناء شبكة علاقات، واختياري وتركيزي على الناس الذين نجحوا في حياتهم في أستراليا وكونت معهم علاقات، ومن ثم بعد ذلك بدأت أفكر فعليًا بماهية العمل الذي يتناسب ووضعي الصحي فلم أجد أفضل من تجربة العمل وممارسة العمل فعليًا حتى أستطيع أن أقول إن هذا العمل يناسبني أو لا يناسبني، فبدأت أفكر بالعمل التطوعي.</p>	<p>was due to my health condition and disability. I had to undergo surgery because of the pressure and effort I had to put in while working as a research assistant at the Australian Research Center in the National Oats Program. I worked for one season. After that, my health condition deteriorated and it became difficult for me to continue working. Due to the pain, I had to undergo this operation. Then I started to think about changing the field. It seems difficult at first, but because I understood the system it was not that difficult. The plan I developed at the beginning was to acquire the required skills, and my study of the status quo and the nature of the labor market in Australia helped me a lot. One of the most important skills I needed to acquire is building a network of relationships, choosing and focusing on people who succeeded in their lives in Australia and formed relationships with them. After that, I actually started thinking about what kind of work suits my health condition. I did not find a better experience than working and actually trialing work so I can say that this work does or does not suit me. So, I started thinking about volunteering.</p>
00:06:51	00:06:53	Fayrouz: كيف بدأت بالعمل التطوعي؟	Fayrouz: How did you start volunteering?
00:06:54	00:09:27	Omar: بدايتي في العمل التطوعي كانت مع مدرسة الفاروق. عملت كحلقة وصل بين المدرسة والدائرة الحكومية المختصة. وحقيقة كان عمل إداري نوعًا ما ولكن اكتسبت من خلاله مهارات جديدة ثم بسرعة تطور الأمر وبدأت بالعمل مع منظمة الصليب الأحمر الأسترالي، كانت وتجربة جديدة واطلعت من خلالها على معاناة اللاجئين وقدمتهم إلى	Omar: I started volunteering with Al-Farouq School. I worked as a liaison between the school and the competent government department. It was actually rather an administrative job, but through it I acquired new skills. Then the matter quickly evolved and I started working with the Australian Red Cross Organization. It was a new

		<p>أستراليا ووضعهم. ثم بعد ذلك عملت مع مركز الدعوة الإسلامي كمدرس للغة العربية بعد كثرة طلبات من أصدقائي، حتى أعمل في هذا المجال كوني متحدث باللغة العربية ومن أصول عربية فبدأت بهذا. هذه العملية أعطتني فرصة وتصور واضح عن نوعية العمل الذي ممكن أعمله، ومن ثم بدأت أن أقول ربما أعطي ساعات عمل أكثر أو أختبر نفسي. هنا، موضوع اختبار النفس والقدرات مهم جدًا، بعودة بسيطة في الزمن أنا وبسبب إعاقتي كانت لدي مشاكل كثيرة ولكن جلست مع نفسي وبحثت عما هو المطلوب، وما هي المهارات المطلوبة حتى أستطيع أن أنجح وأكون حياة وأستطيع أن أحقق أحلامي وساعدني هذا كثيرًا الآن، فعملي على بناء شخصيتي مهم جدًا. بعد ذلك أعطاني هذا دفعة من الثقة وبدأت أعمل في مجال التدريس بشكل محترف. وهذا فتح لي آفاق جديدة حيث عملت لمدة ثلاث سنوات وأيضًا استطعت من خلاله المساعدة. فتحول تفكيري من شخص معاق أو من ذوي الإعاقة إلى شخص منتج وفعال في المجتمع ومستعد للمساعدة. وبالفعل فأنا استطعت من خلال هذا العمل أن أساعد الكثير وأعطي نصائح للكثير من الناس.</p>	<p>experience through which I learned about the suffering of refugees, their arrival in Australia and their conditions. After that, I worked with the Islamic Dawah Center as an Arabic language teacher after many requests from my friends, to work in this field being an Arabic speaker of Arabic origin and I started doing this. This process gave me an opportunity and a clear vision of the quality of work I could do, and then I started to say maybe I would do more working hours or test myself. Here, the issue of testing myself and my abilities is very important. With a simple throw back in time, I had many problems due to my disability, but I sat down with myself and looked for what was required, what skills were required so that I could succeed, have a life and be able to achieve my dreams. This helped me a lot. Now, my work on building my character is very important. After that, this gave me a boost of confidence and I started working in the field of teaching professionally. It opened new horizons for me. I worked for three years and through it, I was also able to help. My thinking turned from a disabled person or a person with disability to a productive and effective person in society ready to help. Indeed, through this work, I have been able to help and give advice to many people.</p>
00:09:29	00:09:45	<p>Fayrouz: حسنا أنت قلت لي أنك ركزت على بناء العلاقات الاجتماعية، هل لديك صفات شخصية مميزة ساعدتك وسهلت عليك بناء العلاقات الشخصية؟ إذا ممكن أن تحدثنا عنه هذه صفات.</p>	<p>Fayrouz: Well, you told me that you focused on building social relationships. Do you think you have distinctive personal qualities that helped you and made it easier for you to build personal relationships? If you can tell us about these qualities.</p>
00:09:46	00:10:50	<p>Omar: نعم. هناك أشياء كثيرة ولكن أنا أركز الآن على الإصغاء للشخص</p>	<p>Omar: Yes. There are many things but I am now focused on</p>

		<p>المقابل، فن الإصغاء للشخص المقابل والإصغاء لما لا يقوله الناس. أنا رأيت هذا ومن خلال حاجتي أنا لهذا الشيء، وأصبحت أطبقه على الآخرين أيضًا. بدأت بالإصغاء إلى مشاكل الناس ومعاناتهم وهذا لا يساعدهم فقط وإنما يساعدي أنا أيضًا حتى أفهم، ساعدني في فهم نفسي أيضًا. وعندما أعطيت النصيحة أطبق هذه النصيحة على نفسي مسبقًا. ساعدني كثيرًا هذا الموضوع وطورني وأصبحت ممتنع أكثر وأستطيع أن أواجه المشاكل بشكل أكبر ولا أستسلم بسهولة.</p>	<p>listening to the other person. It is the art of listening to the person in front of you and listening to what people do not say. I have seen this through my need for it, and so I started applying it to others as well. I started listening to people's problems and suffering, and this does not only help them, but also helps me to understand. It helped me understand myself as well. When I give advice, I apply this advice to myself first. This has helped me a lot and improved me and I have become more resilient. I can face more problems and not give up easily.</p>
00:10:52	00:11:06	<p>Fayrouz: الآن ممكن تحدثنا عن حياتك المهنية اليوم ماذا تعمل وأين وما هو دورك وما هي المهمات التي تقوم بها؟</p>	<p>Fayrouz: Now, can you tell us about your career today, what and where do you work, what is your role and what are your tasks?</p>
00:11:07	00:15:20	<p>Omar: حاليًا أنا الآن أعمل موجه بالتجربة، في برنامج الإرشاد وهو مساعدة الأشخاص من ذوي الإعاقة وبناء علاقة تفاعلية معهم من خلال شخص لديه خبرة مع شخص أقل خبرة ولديه إعاقة ومساعدتهم على تحديد أهدافهم، ومساعدتهم على تحقيق هذه الأهداف. وأنا بصفتي مدرب بالتوجيه، دوري هو دعم هذا الشخص من ذوي الإعاقة وتشجيعه وإرشاده وتعريفه على مهاراته وجعله يثق بنفسه بشكل أكبر ويقدرته، باختصار إحياء الأمل مرة ثانية في هذا الشخص ورسم صورة واضحة لما يستطيع أن ينجزه، كوني أنا شخص من ذوي الإعاقة استطعت أن أصل إلى هذه المرحلة، فيستطيع هو أن ينهض بواقع حاله ومع بعض الجهد والتوجيه أن يحقق حلم كبير وهو العمل بالنسبة له. هذا في مجال العمل مع شركة One Culture Support Services وأنا حقيقة سعيد جدا بهذه الفرصة. ولأننا نحن أول شركة بدأت بالعمل في هذا المجال في جنوب أستراليا وهي فرصة كبيرة. العمل يتوسع ويتطور وهناك حاجة كبيرة لهذا الموضوع. ولكن</p>	<p>Omar: Currently, I am working as a mentor in the mentoring program, which is to help people with disabilities and build an interactive relationship with them, through someone who has experience working with less experienced people with disabilities, helping them identify their goals, and helping them achieve these goals. As a mentor, my role is to support, encourage and guide the person with disability, introduce them to their skills and make them more confident in themselves and their ability. In short, my role is to revive hope again in this person and draw a clear picture of what they can achieve. As a person with disability myself, I was able to reach this stage, that means they can improve their situation, and with some effort and guidance, achieve a great dream for themselves, which is to work. This is in the field of working with One Culture Support Services</p>

		<p>حقيقة أنا لم أكتف بهذا العمل، بدأت بعمل آخر وهو مسؤول العلاقات في شركة Visgrow. العمل هنا مهم جدًا كونه يعطيني فرصة أن أقدم مساعدة إلى فئات متعددة وليس الأشخاص من ذوي الإعاقة في مجتمعاتنا وخصوصًا من فئة المهاجرين الذين هم بحاجة كبيرة إلى نصائح فعالة ومجربة حتى يستطيع أن ينجحوا في هذا العمل. فأنا كان دوري التوغل في المجتمع وتحديد الفئات المحتاجة وتحديد المشاكل ومن ثم إيجاد لها الحلول بعد ذلك التواصل مع مسؤولي الجاليات وربطهم مع Visgrow وبناء برنامج متكامل حتى نستطيع أن نقدم المساعدة لكل هذه الفئات وعلى مستوى المراحل. هذا عمل أنا أراه مهم جدًا لأن الحاجة كبيرة وعدد الناس المحتاجين كبير والحلول موجودة فقط يتطلب إعطاء النصيحة والتوجيه بشكل فعال. وبناء على الدراسات التي قمنا بها مع مدير شركة Visgrow والرؤية الواقعية لسوق العمل وما يتطلبه الواقع الحالي والتطورات بما يختص بالعمل، وأي الأعمال ممكن أن تستمر وأي الأعمال ممكن أن تندثر بسبب التغيرات وما يحدث حاليا مع covid-19 فنحن نساعد بكل هذا المجال فهذا أيضًا كان عمل مهم جدًا أقوم به.</p>	<p>and I am really very happy with this opportunity. And because we are the first company to start doing this work in South Australia, it is a great opportunity. Business is expanding and evolving, and there is a great need for this work. But in fact, this work was not enough for me. I started another job, which is a Relations Manager at Visgrow. Working here is very important because it gives me the opportunity to provide assistance to multiple groups, not only people with disabilities in our communities, especially immigrants who are in great need of effective and proven advice in order to succeed in this work. My role was to get deep in the community, identify groups in need, identify problems and then find solutions for them, then communicate with community leaders, link them to Visgrow and build an inclusive program so that we could provide assistance to all these groups at every stage. I see this work as very important because the need is great and the number of people in need is great. Solutions exist and only require effective advice and guidance. Based on the studies we conducted with the director of Visgrow, the realistic vision of the labor market, what the status quo is and developments in terms of work require, which business can continue, which business may disappear due to changes and what is currently happening with Covid-19, we help in all these areas, which was also a very important work I did.</p>
00:15:21	00:15:42	<p>Fayrouz: من خلال تجربتك عمر ما هي أصعب المراحل أو أصعب الأمور التي يواجهها القادم الجديد على بلد مثل أستراليا من مجتمع مختلف، وما هي الصعوبات الكبيرة والتي ممكن</p>	<p>Fayrouz: From your experience, Omar, what are the most difficult stages or the most difficult things faced by a newcomer to a country like Australia from a</p>

		للإنسان أن يتخطاها مع الدراية والمعرفة؟	different society, and what are the major difficulties that a person can overcome with awareness and knowledge?
00:15:42	00:17:28	<p>Omar: طبعاً أكيد، في البداية أنا أعتقد أنها النصيحة الجيدة، هذه أصعب شيء ممكن لأي شخص يأتي إلى أستراليا أن يجد أشخاص يقدمون له النصيحة ويوجهونه بالطريق الصحيح. من خلال تجربتي كثير من الناس ضاعوا في البداية لأن فهم النظام لا يكون بالأمر السهل. النظام هنا في أستراليا يختلف تماماً عن كل الأنظمة المعروفة في بلداننا العربية والمتطلبات مختلفة والشهادات. فجلوس هذا الشخص في البداية مع شخص متخصص ممكن أن يعطيه أو يرسم له طريق يساعده كثيراً في البداية. إيجاد هذا الشخص هو الأصعب في البداية لأنه الشخص القادم إلى هنا سواء كان لاجئ أو حتى لديه مهارات أو لديه شهادات، يعانون في الوقت الحالي. من خلال التجربة ومن خلال علاقاتي مع الناس وجدت كثير من الناس الآن لا يستطيعون إيجاد عمل وهم لديهم شهادات حتى في مجال الطب. في البداية تكون هذه هي الصعوبة ولذلك من خلال التجربة أنا فكرت بهذا الموضوع كثيراً وهذا ما نحاول فعله في Visgrow.</p>	<p>Omar: Of course, sure. First of all, I think it is good advice. This is the hardest thing possible for anyone who comes to Australia is to find people to give them advice and guide them in the right way. In my experience, many people are lost in the beginning because understanding the system is not easy. The system here in Australia is completely different from all the known systems in our Arab countries. The requirements and certifications are different. Sitting with a professional can give or draw them a path that helps them a lot in the beginning. Finding this person is the most difficult thing initially, because whether the person arriving here is a refugee or even has skills or certifications, they are currently suffering. Through experience and my relationships with people, I have found that many people are now unable to find work and they are degrees holders even in the medical field. At first, this is the difficulty, so through experience I have thought about this topic a lot and this is what we are trying to do in Visgrow.</p>
00:17:29	00:18:08	<p>Fayrouz: أيضاً إن الاستماع للناس الذين لديهم خبرة أكثر هو شيء أكيد، لكن أنا أعرف أيضاً أنك بنيت نفسك بنفسك وأنك استعنت بالخدمات الموجودة لكل الناس مثل المكتبة والمركز الاجتماعي، قلت لي المرة الماضية عن الطبيب العام الذي تعرفه. أي استعنت بكل الخدمات المتوفرة للجميع بكل المجالات وساعدتك كي تبني نفسك. فهل من الممكن أن تذكر لنا حتى يستفيد المستمعين من هذه التجربة؟</p>	<p>Fayrouz: Also, certainly listening to people who have more experience is for sure, but I also know that you built yourself, you used the services available for all people such as the library and the community center. You also told me last time about the GP you know. You utilized all the services available to everyone in all fields that helped you build yourself. Can you mention them so that the listeners can benefit from this experience?</p>
00:18:09	00:22:52	Omar: أكيد، في البداية يجب على	Omar: Sure, in the beginning a

	<p>الإنسان أن يعرف قدراته، يجب أن يتصالح مع نفسه، على الإنسان أن يتجاوز الصعوبات التي يضعها هو بنفسه لنفسه. ففي البداية على الإنسان أن يتحرر وأن يتعلم كيف يخوض التجارب. كثير من الناس وللأسف ليس لديهم إيمان بأنفسهم ويقدراتهم فهذا أول عائق. فأنا بالنسبة لي أول عائق أن تجاوزت نفسي وتحررت من الموانع التي وضعتها بنفسني سابقًا ومنها كانت الذي هو موضوع الخجل وعدم القدرة على بناء علاقات صحية وصحيحة مع الناس. فهذه أول خطوة أنا عملتها. أنا كإنسان مؤمن في البداية قبلت واقع حالي أنا كعماق كانت هذه عندي مشكلة كبيرة فكرة أنني معاق كان يبعث لي الخجل، ماذا سيقول الناس عني وعن هذا. ففي البداية تغلبت على هذا وبسبب إيماني وقناعتي أن هذا هو قدرتي. فأنا قبلت بقدرتي وهذه هي الخطوة الأولى، ثم بعد ذلك بدأت أتحدث مع نفسي وتصلحت معها وبدأت بقراءة كتب تتعلق بالنفس ومختلف الأنواع. فبدأت ببناء ثقة بنفسني وبدأت أركز على نفسي أكثر مما أركز على الآخرين. بمعنى آخر، أنا بدأت بدل الاهتمام لما يقوله الناس فأنا استثمرت هذا الشيء ببناء نفسي وصررت أركز على نفسي وألمي وأطور قدراتي، هذا ساعدني كثيرًا وتدرجيًا ومن ثم التجربة. فالإنسان من غير التجربة لا يستطيع أن يقول أنا لا أستطيع أن أعمل هذا الشيء. عندما يعرض شيء على الإنسان، إذا لم يكن يعرف نفسه فيجب ان يجرب، فهذا موضوع مهم جدًا. ومن ثم تطور الأمر إلى أخذ خطوات جادة نحو التحرك نحو الآخر وبناء العلاقات. ومن ثم في أستراليا بالخصوص هذا الأمر بسبب النظام الموجود ساعد كثيرًا، وهناك وسائل كثيرة نستطيع استخدامها في بناء ليس أنفسنا فقط وإنما في مساعدة الآخرين من بعد التعرف عليها. أنا أستطيع أن أقول هي أدوات استخدمها حتى أنتقل إلى المراحل في حياتي. المكتبات ساعدتني كثيرًا في فهم النظام. كنت أتردد كثيرًا</p>	<p>person should know their abilities, they must come to terms with themselves and a person must overcome the difficulties that they themselves set for themselves. In the beginning, a person must be free and learn how to go through experiences. Unfortunately, many people have no faith in themselves and their abilities. This is the first obstacle. For me, the first obstacle is to overcome myself and be free from the obstacles I have set by myself in the past, including the issue of shyness and the inability to build healthy and correct relationships with people. This is the first step I've made. As a believer, at first, I accepted my current reality as a disabled person. This was a big problem for me and caused embarrassment to think that I was disabled. What would people say about me and about it? At first, I overcame this because of my belief and conviction that this is my destiny. I accepted my destiny and this is the first step. After that, I started talking to myself, made peace with myself and started reading books related to the psyche and various other topics. So, I started to build self-confidence and started to focus more on myself than on others. In other words, instead of paying attention to what people say, I started to invest in building myself and focused on myself while increasing and developing my abilities. This helped me a lot gradually and then it was the trial. Without trying, a person cannot say that I cannot do this thing. When a person is offered something, if they do not know themselves, then they must try which is very important. and then the matter has evolved into</p>
--	--	---

		<p>على المكتبة وأقرأ كثيرًا ومن ثم اكتشفت أن هناك خدمات تقدمها المكتبة منها حجز غرف لاجتماعات لشخصين أو لعدة أشخاص، فأنا بدأت أغلب اجتماعاتي أو لقاءاتي أعملها في المكتبة. هذه واحدة من الأشياء المهمة. ومن خلال المكتبة أيضًا تعرفت على أشخاص، فالتعرف على الأشخاص وتجاربيهم يفتح آفاق جديدة وفرص جديدة. الذي أقوله أن هناك فرص كثيرة لكن يحتاج الشخص أن يتحرك نحوها، الإنسان هو يخلق الفرصة ويبحث عنها وليس بالضرورة أن ينتظر وتأتي الفرصة إليه. أنا أرى أنه أن الحركة مهمة جدًا وهناك خدمات وفرص وكثيرة حقيقة في أستراليا. في البداية قد تكون الأمور مهمة وصعبة لكن مع النصيحة ومع التوجيه ومع استخدام استراتيجية بناء العلاقات واستخدام استراتيجية العمل التطوعي والرغبة الحقيقية بالمساعدة واحترام المقابل، هذه كلها أمور تساعد على تجاوز الصعاب. في الحقيقة أن التهويل في البداية وقول إن هناك صعاب، هذه الصعاب تصبح لا شيء عندما نجرب.</p>	<p>taking serious steps of moving towards others and building relationships. This in Australia, in particular, is because the system in place has helped a lot, and there are many ways, after knowing them, we can use to build not only ourselves but also to help others. I can say these are tools I use to get through the stages in my life. Libraries helped me a lot to understand the system. I used to frequent the library and read a lot. Then I discovered that there were services provided by the library, including booking rooms for meetings for two or several people. I started most of my meetings in the library. That is one of the important things. Through the library, I also got to know people. Getting to know people and their experiences opens up new horizons and opportunities. What I say is that there are many opportunities that a person needs to move towards. A person creates an opportunity and seeks it and does not have to wait for the opportunity to come to them. I think being active is very important and there are really many services and opportunities in Australia. At first, things may be vague and difficult, but advice, guidance, the use of a relationship building strategy, the use of a voluntary work strategy, the real desire to help and respect the other are all things that help overcome difficulties. In fact, exaggerating at the beginning and saying that there are difficulties, these difficulties become nothing when we try.</p>
00:22:53	00:23:18	<p>Fayrouz: التجربة واتخاذ الخطوات والمبادرة أكيد تجعلنا ننجح ونستمر ونثابر في الذي نعمله. والنجاح لا يأتي بسهولة عادة يحتاج محاولة</p>	<p>Fayrouz: Experience, taking steps and initiative will certainly make us succeed, continue and persevere in what we are doing.</p>

		دائمًا. ألف شكر عمر على مشاركتك بهذه الحلقة عن تجربتك عن العمل الاجتماعي.	Success does not always come easily. It always takes a try. Thank you, Omar for participating in this episode about your experience in social work.
00:23:18	00:23:19	Omar: هذا واجبي.	Omar: This is my duty.
00:23:19	00:24:00	Fayrouz: ونشكرك أيضًا لأنك عرفتنا على نفسك وعلى خطتك الشخصية وحكيت لنا عن أشياء حميمة عن نفسك. ألف شكر على مشاركتك الجميلة. أنا شخصيًا فهمت منك أنه بإمكان أي إنسان مع الرغبة الحقيقية أن يتفهم الصعاب ويتجاوزها ويتخطاها ويقدر أن يؤمن لنفسه طرق جديدة ليصبح سعيدًا وناجحًا. عمر، في نهاية اللقاء، ماذا تحب أن تقول للمستمعين، كلمة قصيرة؟	Fayrouz: Thank you also for introducing us to yourself and your personal plan and telling us private things about yourself. Many thanks for your beautiful participation. Personally, I understood from you that anyone can, with a real desire, understand difficulties, overcome and surpass them, and be able to provide themselves with new ways to become happy and successful. Omar, at the end of the meeting, what would you like to say to the listeners, in short?
00:24:02	00:24:54	Omar: الأمل دائمًا موجود. لا بد أن يكون الأمل حي وموجود دائمًا وهو الدافع الرئيسي للنجاح. الإصغاء للناس أيضًا مهم جدًا وأنا دائمًا أستخدم هذه العبارة وهي الإصغاء لما لا يقوله الناس وهو تجربة جيدة جدًا. الإصغاء للناس ومعرفتهم ومعرفة مشاكلهم وحياتهم، فهذا أيضًا مهم جدًا. فالإنسان يعطي ويأخذ، فالعطاء أيضًا مهم جدًا.	Omar: Hope is always there. Hope must be alive and always present and it is the main driver of success. Listening to people is also very important. I always use this phrase, which is listening to what people do not say and it is a very good experience. Listening to people, knowing them and knowing their problems and lives is also very important. A person gives and receives. Giving is also very important.
00:24:55	00:25:06	Fayrouz: فإذن الأمل والإصغاء والعطاء. ألف شكر عمر وشكركم لكم أعزائي المستمعين أينما كنتم في أستراليا أو حول العالم.	Fayrouz: So, hope, listening and giving. Thank you, Omar, and thank you, dear listeners, wherever you are in Australia or around the world.
00:25:08	00:25:09	Omar: شكرًا جزيلًا.	Omar: Thank you very much.
00:25:11	00:26:08	Fayrouz: إن كنتم من المعجبين بحلقاتنا نرجو أن تزوروا موقع speakmylanguage.com.au حيث ستجدون المزيد. ونرجو أيضًا أن تخبروا الآخرين عن برنامج تحدث لغتي. زوروا صفحاتنا على الفيسبوك وتويتر والانستغرام أو لينكد إن، ساعدونا لنستمر في هذا الحوار في كل أستراليا وربما حول العالم. يسرنا في مجلس التنوع والتعدد	Fayrouz: If you like our episodes, please visit speakmylanguage.com.au where you will find more. Please also tell others about the Speak My Language program. Visit our Facebook, Twitter, Instagram or LinkedIn pages. Help us continue this conversation throughout Australia and possibly around the

		<p>الثقافي في جنوب أستراليا أن نقدم لكم برنامج تحدث لغتي. يمول قسم الخدمات الاجتماعية برنامج تحدث لغتي ويتوفر البرنامج في كافة الولايات الأسترالية وهذا عبر مجالس الجاليات العرقية ومجالس التنوع والتعدد الثقافي في كل ولاية. شركاؤنا في البث الوطني هم SBS وNEMBC.</p>	<p>world. The Multicultural Communities' Council of South Australia is pleased to offer you the Speak My Language Program. The Speak My Language program is funded by the Department of Social Services and is delivered nationally through a partnership between all the state and territory Ethnic and Multicultural Communities' Councils and Multicultural Councils around Australia. Our national broadcast partners are SBS and NEMBC.</p>
--	--	---	--