سندس بني المتحصلة على معدل 18.25 ... فلنستمر في المحاولة ... وسنصل بإذن الله

كما في نهاية كل موسم ، ها هي نتائج شهادة البكالوريا تطل بعد طول انتظار نفذ فيه صبر الطلاب لمعرفة ما إذا كافأتهم النتائج أم خيبت آمالهم... تطل لتكون مرآة عاكسة لما قدمه الطالب خلال مشوار دراسي طويل... تطل لتفي الكادين المجتهدين حقهم، كل على قدر اجتهاده. و ها هو الموقع الأول للدراسة في الجزائر كما عودكم كل عام ينقل لكم تجارب النخبة الذين تمكنوا من احتلال المراتب الأولى في سباق البكالوريا، عسى أن تكون خلاصة تجربتهم دروسا يستفيد منها من سيجتاز هذا الامتحان في المواسم القادمة، و عبرا تخط لهم طريقا واضحا نحو الامتياز ٠

كان هذه المرة لقاءنا مع المتفوقة سندس بني من ثانوية العقيد لطفي بالعامرية المتحصلة على معدل 18.82 أعلى معدل على مستوى ولاية عين تيموشنت، سندس اختارت لتنقل لنا أسرار تفوقها "***فلنستمر في المحاولة ... وسنصل بإذن الله***" عنوانا لمقالها، نتمنى لكم الاستفادة٠

تاريخ كتابة المقال: 17 نوفمبر 2020



بكالوريا دورة: 2020
شعبة : العلوم التجريبية

بناء على محضر لجنة المداولات فإن مدير الديوان الوطني للامتحانات والمسابقات يشهد أن :

السيد (ة) : بني سندس
المزداد (ة) في :14-12-2002 بـ: وهران - وهران
المؤسسة : ثانوية العقيد لطفي / 46193001

قد نجح (ت) بعد حصوله (ها) على النقاط التالية :

المواد	النقطة /20	المعامل	المجموع
علوم الطبيعة والحياة	19.00	6	114.00
العلوم الفيزيائية	20.00	5	100.00
الرياضيات	19.50	5	097.50
اللغة العربية وآدابها	18.50	3	055.50
فرنسية - لغة أجنبية أولى	17.50	2	035.00
إنجليزية - لغة أجنبية ثانية	19.00	2	038.00
الفلسفة	15.00	2	030.00
التاريخ والجغرافيا	18.00	2	036.00
اللغة الأمازيغية	--	2	--
العلوم الإسلامية	19.50	2	039.00
التربية البدنية والرياضية	19.50	1	19.50
-		-	
المجموع العام		30	564.50
المعدل العام /20			18.82

حرر بالجزائر في :2020/10/13

تعريف و تقديم المتفوق

السلام عليكم و رحمة الله تعالى و بركاته , انا الطالبة بني سندس ذات ال 18 ربيعا , المتحصلة على شهادة البكالوريا دورة سبتمبر 2020 بفضل الله بتقدير ممتاز , شعبة علوم تجريبية , من ثانوية العقيد لطفي بالعامرية , ولاية عين تموشنت ٠

كنت منذ الصغر و بتوفيق من الله اتحصل دوما على المرتبة الاولى و انال معدلا جيدا ولله الحمد , اذ اني تحصلت على شهادة نهاية التعليم الابتدائي بمعدل 9.70 و المرتبة الاولى على مستوى الدائرة , ثم شهادة نهاية التعليم المتوسط بمعدل 18.98 و المرتبة الاولى ولائيا , و لا تسعني الكلمات للتعبير عن سعادتي حينما وفقني الله لاختتام 12 سنة من الدراسة بمعدل 18.82 غامرا اياي بلطفه مغدقا اياي بكرمه سبحانه .. و قد نلت بذلك المرتبة الاولى ولائيا و الحمد لله ٠

البرنامج المتبع

لم يكن هناك برنامج واضح , كنت اغير البرنامج كلما احتجت ان افعل قد اغيره في الشهر اكثر من مرة , حسب الحالة النفسية و مقدار التعب + نقائصي و مستواي في كل مادة ... في البداية كنت انجز الواجبات المقدمة لنا من طرف الاساتذة و اطالع في الفلسفة كما انجز بعض التمارين الخارجية في الفيزياء و الرياضيات فقط , ثم مع حلول شهر جانفي بدأت استيقظ صباحا احيانا لاخصص وقتا للحفظ و بدات بحل التمارين في مادة العلوم الطبيعية ... , و في فترة الحجر الصحي كان برنامجي عبارة عن : يوم بيوم فيزياء و رياضيات + يوم بيوم تاريخ و جغرافيا , علوم يوميا , بقية المواد حينما يسمح الوقت بذلك .. لكني لم التزم به كليا , حينما اقترب موعد البكالوريا _ قبل شهر _ بدأت بتخصيص وقت لاجل اللغة العربية و كتابة مقالات فلسفية , و قبل اسبوع التفت الى مراجعة الانجليزية و الفرنسية ٠

في فترة الدراسة في الثانوية الطبع الغالب علي كان عدم الاكتراث للفروض و الاختبارات كثيرا , فكنت كثيرا ما اذهب لامتحن دون مراجعة او دون حفظ... قد يرى اغلبكم هذا خطأ , لكنه كان مفيدا لي من عدة جوانب , اذ كنت افكر في

الاجابات و اصيغها بطريقتي فاتذكرها جيدا _ خاصة مواد الحفظ _ اما مواد الفهم فكنت اراجع مراجعة سطحية للقوانين و انام جيدا ليلة الامتحان ثم اذهب لامتحن , هذه الطريقة كانت تعزز ثقتي بنفسي ... فحينما تجيب عن سؤال لا تعلم اجابته مسبقا و لم يصادفك من قبل , من جهة ستبدع .. و من جهة اخرى لن تظل لديك مشكلة في التعامل مع الافكار الجديدة ... السلبية الوحيدة لهذه الطريقة هي ان من يطبقها يصادف صعوبة التعود على الدراسة بشكل يومي و هو ما تتطلبه هذه السنة ..و سنتطرق لهذا الموضوع لاحقا ٠

طريقة دراسة المواد و المراجع المعتمدة

- العلوم الطبيعية : مادة شيقة و ممتعة جدا , برنامجها رائع , تعتمد على الفهم ثم الحفظ الناتج عن المراجعة المستمرة و المتكررة للدروس و التدرب على حل التمارين بالمنهجية الجديدة , اذكر اني كنت اكرهها من بداية السنة و حتى شهر جانفي بسبب معاناتي مع منهجية الاجابة فيها , و قد بدات اتعود و اتمكن من المنهجية بعد ان وجدت ملف الاستاذ عقريب كمال من تنظيم الاستاذ عقبة بن نافع الذي يتضمن شرحا تفصيليا لها + فيديوهان للاستاذ طلحي حولها .. و من ثم بدات انجز تمارين الاستاذ بوالريش _و اذكر ان اجابتي كانت ابعد ما يكون عن الاجابة النموذجية و قد ازعجني الامر لفترة طويلة , لكن بالممارسة تعودت على طريقة الاجابة ولله الحمد _ ٠

فهم الدروس : كان من القسم , الدروس الخصوصية , مذكرات الاستاذ بوالريش , نشاطات الكتاب المدرسي

الملخصات : ملخصات الاستاذ بوالريش

التمارين : تمارين الاستاذ بوالريش مجلتي 2019 و 2020 و بضع تمارين من مجلة 2018 , اضافة الى اختبارات فصلية و مواضيع متنوعة بالمنهجية الجديدة من تنظيم الاستاذ عقبة بن نافع ٠

اعتمدت على حل التمارين و تسجيل اهم الافكار و الملاحظات الخاصة بطريقة الاجابة اذ كنت احلل الاجابات النموذجية الخاصة بباكالوريا 2018 و 2019 اضافة الى اجابات الاستاذ بوالريش و طريقة حله للتمارين المدرجة في مجلاته ..و ادين بتمكني من المادة الى حد ما و حبي لها بالدرجة الاولى للاستاذ بوالريش القدير.. بارك الله فيه ٠

- الرياضيات : حبيبة القلب , مادتي المفضلة التي ارتاح بحل تمارينها , و استمتع كثيرا بايجاد حل للافكار الجديدة التي تصادفني فيها .. تحتاج الفهم و الفهم ثم التدرب على حل التمارين ٠

فهم الدروس : من القسم و فقط , و استغل الفرصة لاشكر استاذتي الرائعة التي اغناني شرحها في القسم عن بذل مجهود فردي بغرض فهم المادة , امي الغالية " الاستاذة بني " .. جزاها الله خيرا ٠

الملخصات : كنت اقوم بتلخيص ماندرسه في القسم و كتابة القوانين و المبرهنات في دفتر خاص اراجع منه ٠

التمارين : بعض تمارين الكتاب المدرسي المنتقاة من طرف استاذة القسم , البكالوريات الوطنية من 2008 الى 2019 للشعب الثلاثة: علوم تجريبية , تقني رياضي , و رياضيات .. كنت استمتع بحل مواضيع شعبة رياضيات كثيرا و اجدها مميزة اكثر من البقية ... اضافة الى تمارين الاستاذ عبعوب القليلة و المفيدة جدا في وحدتي _ الاحتمالات و الاعداد المركبة _ .. و بعض البكالوريات الاجنبية و المقترحات من تنظيم الاستاذ عقبة جزاه الله خيرا ٠

في هذه المادة ايضا اتبعت طريقة مشابهة , اقوم بانجاز التمارين و تسجيل اهم الافكار التي اجدها صعبة او اخطئ فيها , اوجه لنفسي نصائح حول التعامل مع فكرة ما او ملاحظات حول اخطائي ... وبالنسبة للبكالوريات حينما تصعب علي الاجابة عن سؤال معين كنت اطلع على تصحيحه من فيديوهات الاستاذ نور الدين بارك الله فيه ٠

- الفيزياء : مادة ممتعة , تحتاج فهم الدرس جيدا _ الظاهرة المدروسة و الجزء النظري _ ثم التدرب على حل التمارين بالتدرج من الاسهل الى الاهم .. تعتمد على الرياضيات بصفة كبيرة ٠

فهم الدروس : من الدروس الخصوصية , فيديوهات الاستاذ شريفي .. و قبل البكالوريا باسابيع اطلعت على بعض فيديوهات الاستاذ طيايبة عبد الرزاق .. هذا الاخير قناته غنية بالافكار و المعلومات و الشروحات الرائعة ..

الملخصات : ملخصات الاستاذان طواهرية و قزوري .. والاسئلة النظرية للاستاذ شنايت

التمارين : تمارين الدروس الخصوصية , مجلة الاستاذ ملكي في الوحدات 3 الاولى , بعض تمارين المغني في وحدة الميكانيك , تمارين المراجعة النهائية و تمارين الاستاذ طواهرية اضافة الى بعض مواضيع الاستاذ قزوري و بعض التمارين من تنظيم الاستاذ عقبة بن نافع بارك الله فيهم جميعا .. و اخر شيء بكالوريا 2017 ,2018, 2019 لشعبتي .. اضافة الى بعض تمارين الاستاذ ترير اغلبها بكالوريات سابقة .

اتبعت نفس طريقة التعامل مع الرياضيات , انجزت ملخصا لوحدي ايضا و كنت اسجل اهم الافكار و ملاحظات حولها .

مشكلتي مع هذه المادة كانت النسيان , لان الوحدات منفصلة عن بعضها نوعا ما فحينما اتمكن من الوحدة 4 اجد نفسي قد نسيت كيف اتعامل مع تمارين الوحدة 2 و السبب عدم المراجعة باستمرار .

- اللغة العربية : لغة تلامس قلبي تفاصيلها , النصوص التي يتم التطرق اليها خلال السنة شديدة الرقي و محملة بالقيم السامية و المشاعر الصادقة , خاصة تلك التي يكون كاتبها من مدرسة الرابطة القلمية او من رواد الشعر الحر .. لو تحاول تحليل شخصية الكاتب و قراءة مابين السطور التي يخطها ستجد نفسك ترتدي مشاعره الجياشة و ترى الامور بعينيه المتعبتين , حينها فقط ستفهم قصده .. حتى استخراج الصور البيانية و التعامل مع القواعد عامة يحتاج منك الفهم و التركيز مما يضفي طابعا مميزا على المادة .

فهم الدروس : من القسم , الاستاذ حيقون اسامة ...+ قراءة النصوص و محاولة تحليلها .

الملخصات : ملخص الاستاذ حيقون اسامة , بعض الاضافات من عند استاذة تملك قناة رائعة على اليوتيوب " بكالوريا اللغة العربية " و اضافات اخرى من ملخص وضعه الاستاذ عقبة بن نافع .

..قمت بحل البكالوريات الخاصة بشعبتي من 2015 الى 2019 و تسجيل ملاحظات عن طريقة الاجابة و المنهجية المتبعة في الاجابة النموذجية .. فمن المهم لمن اراد تحصيل علامة ممتازة فيها ان يتعلم طريقة الاجابة على اسئلة البناء الفكري , التي يجدها عند الاستاذ حيقون اسامة و حينما ينجز الكالوريات يتعلم كيف يطبقها .

- الفلسفة : مادة ممتعة و شيقة , في البداية ازعجني الغموض المتعلق بها و التخوف من انها مادة تعتمد على الحفظ , لكن ذلك تلاشى تدريجيا بعد الاجتهاد في فهمها و التعبير عما فهمته بطريقتي ثم الاستزادة من رصيدي المعرفي , صحيح ان هناك بعض المواضيع المدرجة في البرنامج , وجدتها مملة كثيرا ولا ارى انه يمكن للتلميذ ان يبدع في تناولها .. لكن على العموم من الممتع معالجة مواضيعها و تحليل نصوصها .

الفهم : من القسم , الاطلاع على المقالات من : سلسلة الهدى , كتاب هبة جبابرية , صفحة الاستاذ ساكوب , ملخصات الاستاذين خليل سعيداني و حمداش عبد الحق من تجميعيات الاستاذ عقبة بن نافع ... و احيانا الاطلاع على فيديوهات الاستاذ خليل سعيداني .

الملخصات : بعد مرحلة الفهم العميق الناتج عن الاطلاع على مقالات عدة , اقوم بانجاز ملخصاتي المتضمنة لمجموعة من الحجج المختصرة المرفقة بالاقوال و الامثلة المنتقاة لكل راي .

كنت اراجع هذه الملخصات لاتذكر البناء الهيكلي و الافكار الرئيسية لكل مقالة , و حينما اقترب موعد البكالوريا انجزت ملخص الملخصات تلك , في اوراق صغيرة يوجد فيها الاهم فالاهم عن كل مقالة تتضمن: .

تعريف الموضوع – في سطر - + الاشكال المطروح + شرح الاطروحتان المتناقضتان في اقل من سطر + الفلاسفة الانصار – 3 اسماء - + 3 حجج لكل راي لا تتجاوز الواحدة السطر + كلمة تختصر المثال ان ورد + النقد على شكل نقاط و التركيب في سطرين كحد اقصى + الخاتمة في سطر ٠

اضافة الى ملحق اخر كتبت فيه اهم اقوال الفلاسفة لكل مقال و ملحق اخر لخصت فيه المنهجيات , توجد بالتفصيل في كتاب الطالبة هبة جبابرية ... قبل البكالوريا بما يقارب الشهر تدربت على كتابة بعض المقالات بكل المنهجيات .. مقارنة , جدل , استقصاء و قمت بتحليل نصين .. من سلسلة الهدى .. اشكر استاذتي "رحال" التي كانت تصحح لي بعض المقالات التي انجزها ٠

الخطا الشائع في التعامل مع المادة هو حفظ المقالات الجاهزة ... اما خطئي معها فكان عدم مراجعة كل المقالات قبل البكالوريا .. الموضوع الذي اخترته _2_ لم اكن اتذكر تفاصيله جيدا ولا الحجج المدرجة فيه , كنت اتذكر الفكرة العامة وبعض الاقوال ثم انطلاقا من فهمي انجزت المقالة .. و رغم ذلك توقعت علامة اعلى , لكن لله الحمد على كل حال ٠

ـ الانجليزية و الفرنسية : الاولى لخصت قواعدها , كتبت المفردات الخاصة بكل وحدة و راجعتها , اطلعت على وضعيات متنوعة عن كل وحدة مدرجة في احدى تجميعيات الاستاذ عقبة بن نافع .. الثانية اطلعت على ملخص الاستاذ منير شبوة , استفدت من بعض ما فيه, ٠

قمت بانجاز البكالوريات الوطنية من 2017 الى 2019 وكتابة المفردات الجديدة, اخترت النص الحجاجي وال compte rendu الذي كنت قد اطلعت على طريقة انجازه و تدربت عليها في القسم وعند الفروض و الاختبارات ٠

لا يحتاجان جهدا جهيدا .. يكفي اخر شهر او اخر اسبوعين لتداركهما ٠

:ـ الاسلامية : مادة تتطلب الفهم ثم الحفظ

فهم الدروس من عند الاستاذة بوسعادي بارك الله فيها , و حفظها من كتابها_ السلسلة الارجوانية .. ثم الاطلاع على بعض الاضافات و بعض المواضيع من كتابها _السلسلة الخضراء ٠

:ـ التاريخ و الجغرافيا : تتطلب الفهم و التعبير عن الافكار باسلوبك الشخصي ثم الحفظ

فهمت و حفظت من كتاب الاستاذ بورنان لا اكثر و لا اقل _ الدروس و المصطلحات و الشخصيات و الخرائط _ , و في شهر جوان بدات اطالع الكتاب المدرسي و اعجبني تسلسل الاحداث فيه كما عزز فهمي للدروس ٠

مصطلحات الجغرافيا فقط حفظتها من تصحيحات البكالوريات الوطنية + محمودي عادل ٠

اطلعت على بعض البكالوريات السابقة , اطلعت على الاجابات النموذجية عن سؤال التعليق من البكالوريات السابقة , اغلب عناصر التاريخ كنت اجمعها في كلمة كل حرف منها يعني بداية احدى العناصر , هذه الطريقة افادتني كثيرا ٠

قبل حفظ اي شيء كنت اشرحه لنفسي بصوت مسموع , و لا يهم الحفظ المتقن بقدر ما يهم الفهم , لان هذا الاخير يمكنك من ان تعبر بطريقتك للاجابة عن اي سؤال يصادفك حتى ولو لم تكن تعلم عنه شيئا ٠

:ملاحظة شديدة الاهمية*******

حديثي عن حبي لكل مادة و كونها ممتعة , لا يعني اني لم اصادف اي مشاكل معها , على العكس تماما جل المواد – تمرمدت- معها في فترة من الفترات خلال العام الدراسي .. لكنه كان _ تمرميدا _ ممتعا ـ ٠

أهمية الدراسة في الثانوية

حسب الاستاذ , قد تكون ضرورية توفر عنك جهدا كبيرا , و قد تكون مضيعة وقت وجهد يفضل ان تستغله في ماينفعك .. في الحالة الاولى احضر درسك و ركز مع استاذك و اعمل بنصائحه .. و في الحالة الثانية اما التحق بالدروس الخصوصية او كن عصاميا و درس نفسك بنفسك فاليوتيوب و صفحة الاستاذ عقبة بن نافع يغنيانك عما سبق ٠

الدروس الخصوصية

حضرتها في مادتي العلوم الطبيعية و الفيزيائية , الاولى بسبب خوفي من المنهجية و الثانية لان الاستاذ _ بن حمو _ رائع , من سبتمبر الى مارس ... صحيح اني استفدت , لكن السلبيات كانت اكثر بكثير من الايجابيات _ ضياع الوقت و التعب لدرجة عدم القدرة على الدراسة في المنزل , بشكل متواصل _ , بينما حينما التزمنا بالحجر المنزلي بدات اطلع على بعض الفيديوهات الموجودة على اليوتيوب و مايضعه الاستاذ عقبة بن نافع و امتنعت عن العودة الى الدروس الخصوصية ... و الحمد لله على قراري هذا الذي عاد علي بمنافع جمة ٠

لذا نصيحتي لك ان تجرب الدراسة لوحدك قبل الانسياق مع الاغلبية نحو تقديس الدروس الخصوصية .. فالموجود على النت اعمق و اوضح و اعم و اشمل .. و كاف و واف لتحصيل علامات ترضيك ٠

اهم النصائح

ـ " انكسر الى الله دائما , فانكسارك له استقامة " ٠٠٠

لا تنس صلاتك , حافظ على قراءة ورد من القران يوميا , و قراءة الاذكار ايضا " الا بذكر الله تطمئن القلوب " .. اجتهد قدر المستطاع و جاهد نفسك على استساغة التعب لاجل تحقيق المراد , ادع الله كثيرا ان يوفقك للوصول الى مبتغاك .. توكل عليه و اخلص النية له ثم اسع ٠

في ايام فرحك اشكر الله و في ايام قرحك استعن بالله, خلال هذه السنة ستشعر بالاحباط و الكسل , قد تمل و قد تفشل و قد تفقد ثقتك بنفسك او تمرض و قد يحدث لك ما هو اسوء ...في كل حال عد الى الله سبحانه و تعالى و اطلب منه العون و النصرة ... و سيجيبك فهو القريب المجيب " و اذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون " ٠

_حاول التقليل من استعمال هاتفك فلن تجني منه سوى مضيعة الوقت و تخلص من حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي _ عام و سيمضي فعليك ان تضحي قليلا _ اقول ذلك واعية بمضاره و اثاره السلبية , فانا لم اضعه جانبا حتى شهر جويلية و وجدت ان انتاجيتي تحسنت بمقدار الضعف بعد ان فعلت .... تخلص ايضا ممن يؤثر عليك سلبا في محيطك _ ان استطعت_ ٠

_ثق بنفسك و حدثها بايجابية قدر ما استطعت + سيكون من الجميل جدا ان توثق اهم احداث هذا العام في مكان ما تعود اليه فيما بعد لترى انك رغم كل تلك المعاناة و التعب و المحاولات المتكررة ... نجحت , بفضل الله .. فتستشعر فضله عليك و تفخر بانجازك ٠

اهم قاعدة

اود ان اشارك معكم اهم قاعدة تعلمتها هذا العام عساها تفيدكم : " لا يهم ان تنجح محاولاتك .. بقدر ما يهم ان تستمر "٠

ـ فلا باس لو لم تستطع ان تلتزم بمهام يومك اوان تنجزها كاملة , ولا باس ان توقفت عن الدراسة يوما او عدة ايام , ولا باس ان فشلت محاولاتك مرة تلو الاخرى , الاهم هو مواصلة المحاولة .. في خضم ذلك حاول ان تتعلم عن نفسك و عن الحياة ما ينفعك قدر المستطاع ٠

ـ و سأنوه لامر هام بغرض ان لا يساء فهم ما سيلي : لست من مؤيدي استعمال شعار " ادرس بذكاء و ليس بجهد " بغير مفهومه الصحيح , الذي يحث على التكاسل او ادخار الجهد رغم استطاعة بذله , فمن يستطيع ان يلتزم يوميا بالعمل على تحقيقه هدفه دون ان تصادفه اي مشاكل .. طوبى له وفقه الله على ذلك .. لكن هناك طبقة معينة من التلاميذ سيستصعبون الدراسة و المداومة عليها هذه السنة , خاصة اولئك الذين لم بعودوا انفسهم على _ الخبيش _ في السنوات السابقة , وقد كنت منهم

:ـ و يمكن تعميم ذلك ليشمل استصعاب الالتزام بتحقيق الاهداف عامة _ , اليهم اوجه كلامي هذا

ـ اذكر بكل صدق انني و من بداية العام الدراسي حتى نهايته لم انه قائمة مهامي اليومية ولو لمرة واحدة :) , ولم أرض عن انتاجيتي الدراسية سوى بضع مرات قليلة و لم استطع الالتزام بما يفعله اغلب المجتهدين , رغم اني حاولت كثيرا ان افعل _الدراسة من 6 الى 8 و احيانا 10 ساعات و اكثر يوميا - باستمرار - _ ما شاء الله .. كنت استعين بتطبيق فليب لحساب عدد ساعات دراستي فاجد انني ادرس 2 ساعة و اليوم الموالي لا شيء ثم ساعة واحدة ثم 5 ساعات ثم 6 ثم لا شيء لمدة يومين او اكثر .. وصلت الى 8 ساعات تلاها 4 و 2 و انقطاع مجددا يصل الى اسبوع _ هذا في فترة الحجر الصحي _ ... اذ اتذكر اول يوم – في حياتي - درست فيه 8 ساعات كان هذا العام في اواخر شهر مارس بيوم السبت _ كتبت عنه نصا في مذكرتي من فرط سعادتي _ ثم تلاه انقطاع طويل :) ... و هكذا بوتيرة تعلو قليلا و تنخفض كثيرا بشكل مزعج :) ٠٠٠٠

المشكل الذي يطرح نفسه هنا , هو كيفية التعامل مع الشعور السيء الناتج عن عدم الانجاز او , الاصح " الشعور السيء الناتج عن عدم الانجاز بشكل يرضي الذات " , و الصراحة هذا ' الشكل ' غالبا ما يكون مستوحى من تجارب الاخرين الذين يحققون نتائج ممتازة , او من تصورنا الافلاطوني عن خطط النجاح ... لم اصل الى طريقة التعامل معه حتى مع نهاية شهر جويلية , حين كتبت قائمة تعهدات تجاه نفسي و علقتها في الجدار المقابل لمكتبي , انقل لكم اهمها حرفا حرفا ٠:

1ـ_ " ان وجدت انك قد اضعت وقتا هائلا وليس بامكانك تعويضه , سامحي نفسك عليه و ابدئي مجددا : (ان الحسنات يذهبن السيئات)

2ـ_ في كل ليلة , غير مسموح لك بتاتا ذكر مساوئك , عيوبك و معاتبة نفسك على اخطائك , انما يجب عليك التفاؤل بغد افضل لا تكررين فيه اخطاء يومك و حسب ٠

و منذ ان بدأت محاولة تطبيق ماذكرت , اصبحت الحياة اسهل , و الالتزام اكثر ورودا , لم اعد اتوقف عن الدراسة لايام متتالية , قد اصاب بالاحباط طبعا , لكن احدد المشكلة احاول ان اجد حلا , اطبقه و استمر .. وقد لا ينفع الحل او لا استمر على تطبيقه , لا باس , احاول مجددا .. اكتشفت ان الانقطاعات المتكررة عن الدراسة كانت تحدث لي بسبب تأنيب نفسي اثر عدم الالتزام التام ٠

صحيح اني لم اصبح شخصا ملتزما تماما او متمرسا في ضبط نفسه , راض عن نفسه تمام الرضى ... لكني اصبحت افضل نفسيا و بالتالي دراسيا ٠

ـ كما اني توقفت عن الدراسة بشكل كلي لمدة شهر و نصف بعد الاعلان عن تاجيل موعد البكالوريا , و حينما عدت وجدت اني قد نسيت كيفية المذاكرة و الكثير من التفاصيل و الدروس ... فبدات مجددا٠٠٠٠٠

واود ان اذكر ايضا انني كنت و حتى اخر اسبوع قبل البكالوريا اخطئ في حل المواضيع , اجهل التعامل مع اكثر من سؤال , انسى بعض القوانين , اشعر انني لم ادرس شيئا , ينتظرني كم هائل من الدروس لاراجعه ورغم ذلك لا التزم بخططي اليومية بصفة كلية .. : (.. لو تقرا مقالتي و انت تعاني من اشياء مماثلة , لا تدع الاحباط ينال منك فانت على مشارف النجاح و لديك الوقت لتقدم اكثر – ولو تبقى على الامتحان بضع سويعات - , لاتستسلم فقط :)

- قد يبدو ما ذكرته غريبا بعض الشيء , لان النمط السائد من المتفوقين هو الملتزم بالدراسة بشكل مبهر – ماشاء الله - , و كنت اراه كلما دخلت مواقع التواصل الاجتماعي او حاولت قراءة احدى مقالات المتفوقين الموجودة في هذا الموقع , و النتيجة شعور قاتل بالاحباط و عدم الانجاز ... لذلك وعدت نفسي خلال السنة انني لو وفقني الله لأنجح بمعدل ممتاز , لن اركز على الحديث عن ايامي المثالية باسهاب و اتجاهل او اتناسى اني كنت ولا زلت اخطئ ... اودك ان تعلم أيا ساعيا للنجاح ان لا باس ان اخطات الف مرة ..

المهم هو _____الاستمرار في محاولة ان تصيب _____ .. و اريدك ان تعلم انه ليس مطلوبا منك ان تبقى قويا " 365 يوما في السنة " ولا حتى نصف المدة .. المطلوب منك فقط ان " تستمر في المحاولة " , ان تجتهد , و تسعى الى طلب العلم و تخلص نيتك لله بان تنتفع و تنفع مجتمعك , وطنك , امتك .... و العالم ان شئت..

- لا تنس ان الله هو المرد لا الناس , ثق بالله و اعتصم بحبله , ادعه بالحاح متواصل , ثم احسن الى نفسك و اجتهد قدر ما استطعت و ستنال باذن الله خيرا كثيرا .

- ارغب في ان اشير الى " المماطلة الايجابية " يعني المماطلة عن الدراسة في امر مفيد : (, و هو امر نافع جدا كنت " احاول " تطبيقه منذ بداية الحجر الصحي , فبدل المماطلة في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي , احاول ان اقرا كتابا او اشاهد فيديو مفيد ... و استغل الفرصة هنا لادعوكم الى متابعة الدكتور اياد القنيبي , الدكتورة هالة سمير التي احبها كثيرا _ خاصة للبنات _ , الدكتور عبد الرحمان ذاكر الهاشمي _ جميعهم لديهم قنوات على اليوتيوب ستنتفعون بما يضعونه كثيرا ان شاء الله في هذا العام و في حياتكم عامة _ .

- استمروا في محاولة التقرب الى الله فلا مقارنة بين نجاح الاخرة و نجاح الدنيا , لذا لا تركز على نجاحك الدنيوي و تنس في خضم ذلك ما هو اهم و ادوم ,... استمروا في محاولة ان تتطوروا في طريقة التفكير و التصرف و التعامل مع انفسكم قبل الناس , استمروا في محاولة الاجتهاد لتحصيل العلم النافع ... و " لا تقنطوا من رحمة الله " بل " اعملوا فسيرى الله عملكم " .

ملاحظة هامة

ما كتبته هو لنفسي قبل ان يكون لكم فحديثي عن ان الاستمرار في المحاولة هو الحل وهو الاهم , هو من باب اني شخص ' لازال يحاول ' ان يستمر في المحاولة :) ... و بقية النصائح انا ايضا لازلت "احاول " العمل بها ..

أسال الله ان يعيننا جميعا على اصلاح انفسنا و مجتمعنا و خدمة ديننا ووطننا , و ان يوفقنا لعدم الخضوع للافكار الركيكة السائدة الداعية الى الفساد و الانصراف عن طريقه سبحانه الى ارضاء النفس و الناس بما لا يرضيه .

- "فلنستمر في المحاولة فقط ... و سنصل باذن الله " .

كلمة اخيرة

نحمد الله اولا و اخيرا على توفيقه ايانا للوصول الى مسعانا , فلولاه ما كنا ولا صمدنا و لا نلنا , و نسأله ان يديم رحمته و لطفه و كرمه علينا .

و بعد , شكر جزيل موصول لكل من ساعدني بابتسامة , بدعوة , بتشجيع , بكلمة طيبة , بنية صادقة , بمعاملة محترمة , بثقته بي , بايمانه انني ساصل .. لم انس اي قول او فعل ربت على روحي المتعبة خلال هذه السنة .. لازلت اتذكر كل الكلمات و التشجيعات و النوايا الطيبة و التفاصيل الصغيرة الجميلة .. و اسال الله ان ييسر على كل من يسر علي و ان يمنحه خير الجزاء ... حتى تلك العجوز التي تجهل اسمي و اجهل اسمها , من دعت لي بالنجاح بكل ما اوتيت من عفوية في احدى الصباحات المباركة , لا زلت اتذكر ملامحها , ابتسامتها و صوتها المحمل برجاء صادق , اشكرها جزيل الشكر و اتمنى لها كل الخير *_* ..

امتناني الكبير لوالداي العزيزين , اختي " الطبيبة " الجميلة , بقية افراد العائلة , الذين تلقيت منهم الدعم المتواصل و الدعوات الصادقة , صديقتي الرائعة التي شجعتني طوال السنة . اساتذتي الكرام الذين لم يدخروا جهدا لاجلنا , وجميع من درسني منذ نعومة اظافري سواء داخل القسم او خارجه , اساتذة الطور المتوسط الذين ادين لهم بحبي للتعلم _ من لا ازال اذكر طريقة شرحهم المميزة _ : الاستاذ بن خدة , الاستاذة بكار , الاستاذ سليمان مسعود , الاستاذة غزلاوي ... جميعهم رائعون اسال الله ان يبارك لهم في علمهم و يرزقهم من حيث لا يحتسبون ..

شكر خاص للاساتذة الناشطين على مواقع التواصل الاجتماعي : عقبة بن نافع (عابر السبيل الذي نجهل اسمه) , بوالريش احمد , قزوري عبد القادر , نور الدين , حيقون اسامة , بوسعادي , بورنان عمار , خليل سعيداني , عبعوب , طيايبة عبد الرزاق .. , فهم من كانوا لنا سندا في اصعب فترة من السنة , فضلهم علينا لا ينتسى ,.. جزاهم الله كل الخير .

و اخيرا اشكر القائمين على هذا الموقع لتوفيرهم هذه الفرصة اللطيفة للمتفوقين كل عام , بارك الله فيكم .

دعواتي بالنجاح الاخروي و الدنيوي لكل من يسعى اليه .... و السلام عليكم و رحمة الله و بركاته .