



COMMENT TROUVER  
LA BONNE ORIENTATION  
POUR VOTRE VIE ?

Page 5



لا تمت و موسيقاك  
لا تزال بداخلك !!

Page 15



10 ACTIONS QUI PEUVENT  
CHANGER VOTRE VIE

Page 6

# حلمنا HOLMONA

www.HolmonaStudent.com

10 DH دراهم

N° 2

Mai 2013

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

**DES CONSEILS ET RÈGLES  
POUR RÉUSSIR SON BAC,  
AVEC MENTION** page 13

**أسرار النجاح في  
امتحان البكالوريا**

صفحة 20

**L'ORIENTATION SCOLAIRE ET  
PROFESSIONNELLE,  
UNE APPROCHE  
RELATIVE À EXAMINER !**

page 14



www.HolmonaStudent.com



www.facebook.com/HolmonaStudent



twitter.com/holmonastudents

Avec  
**MuNdiAtaWjiH**  
**Révélez**  
 Votre  
**PotEnTiel**



[www.mundiapolis.ma](http://www.mundiapolis.ma) - Tél : 05 29 01 37 07

Les Bénédictins

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  
 UNIVERSITÉ  
**MUNDIAPOLIS**

**LE MEILLEUR EST EN VOUS**



COMMENT TROUVER  
LA BONNE ORIENTATION  
POUR VOTRE VIE ?

Page 5



لا تمت و موسيقاك  
لا تزال بداخلك !!

Page 15



10 ACTIONS QUI PEUVENT  
CHANGER VOTRE VIE

Page 6



INTERVIEW : GASMI ABDELHADI

Page 9



SUIT TA PASSION POUR  
RÉUSSIR TA VIE

Page 7



الذي يجب أن تعلمه  
عند اختيار التوجيه

Page 16



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](http://www.HolmonaStudent.com)



[www.facebook.com/HolmonaStudent](http://www.facebook.com/HolmonaStudent)



[twitter.com/holmonastudents](https://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

حلمنا  
HOLMONA Group

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



**V**ous 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 ne 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 de 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 de la réussite scolaire et du succès personnel, et vous donnera un PLAN INFAILLIBLE 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 le quotidien des Etudiants.

Avec Nous, Vous pouvez Marquer la différence FACILEMENT.

*Zakaria  
Abmadi*

# COMMENT TROUVER LA BONNE ORIENTATION POUR VOTRE VIE ?



**FAYCAL HAFIDI**  
Coach et auteur  
en développement personnel

Que vais-je faire de ma vie ? Si vous vous posez cette question, voilà la réponse : vous pouvez faire de votre vie ce que vous voulez. Eh bien, c'est aussi simple que cela !

Tout d'abord, je tiens à vous féliciter. Si vous vous posez cette question c'est que vous êtes entrain de réfléchir à comment prendre votre vie en main. C'est un challenge pas toujours évident mais qui va avoir un impact intensesment positif sur votre vie. Vous êtes entrain de découvrir le leader en vous afin

de mener votre vie avec conscience et détermination. Bravo !

Nous parlons bien évidemment de votre vie. C'est quelque chose qui vous appartient à 100%. Se poser la question : que vais-je faire de ma vie est donc légitime. Trouver quoi faire de sa vie est un devoir que chacun de nous est amené à réaliser à n'importe quel moment. Comment s'y prendre ?

## ■ De l'intérieur vers l'extérieur

Nous cherchons quel projet, quel engagement, quel travail, quel avenir, quel vie allons nous mener dans le futur. Où allons-nous trouver ce que nous voulons faire de notre vie ? La réponse à cette question se trouve en nous-mêmes et nulle part ailleurs.

Tout ce qui peut venir de l'extérieur peut constituer une aide, un facteur motivant, une ressource d'information, un guide, un soutien, une orientation ou une panoplie de choix. Le mot final revient à nous-mêmes. Après avoir vu, lu, entendu, c'est de l'intérieur de nous-mêmes que nous allons partir pour déterminer les choix que nous voulons faire pour mener notre vie.

Et concrètement, que faire ? La réponse est : réfléchir jusqu'à trouver ce que nous voulons vraiment faire de notre vie. Vous pouvez chercher de l'aide, demander aux autres leurs avis, ou lire des livres et des articles. Après tout cela, vous allez venir avec votre propre réponse. C'est un devoir individuel et personnel. Pour vous aider, je suggère une manière de mener cette réflexion pour trouver quoi faire de votre vie.

## ■ Que voudrais-je réaliser?

Vous pouvez fermer les yeux pour imaginer votre monde idéal. Vous pouvez aussi mettre quelques semaines à quelques mois pour trouver la réponse à cette question. En tout cas, personne ne pourra le faire à votre place. Je peux vous aider à y réfléchir, mais je ne peux guère vous donner les réponses.

La meilleure découverte que vous puissiez faire est celle concernant ce que vous voulez vraiment avoir dans tous les cotés de votre vie. Ce que voulez avoir en ce qui concerne votre vie familiale, votre vie physique et financière, votre vie professionnelle et enfin votre vie spirituelle.

Le seul conseil que je puisse me permettre de vous donner pour trouver la réponse à cette question est de la prendre au sérieux ; vraiment au sérieux. Plus vous y réfléchissez, plus vous travaillez avec une feuille et un stylo, plus vous avez de la chance à trouver la réponse.

## ■ Ce que je ne veux absolument pas faire

Il y en a pour qui c'est plus facile de trouver ce qu'ils ne veulent absolument pas faire. Si c'est votre cas, sachez que c'est déjà un bon pas. Vous savez au moins ce que vous n'allez jamais faire. Il ne vous reste plus qu'à fouiller dans ce qui vous reste à faire.

## ■ Je ne fais que rêver!

Nous rêvons parfois tellement que nous finissons par craindre que nous allions finir par passer notre vie dans nos rêves. Par conséquent, je ne pense pas qu'on puisse faire nos projets et réaliser ce que nous souhaitons d'abord pour ensuite commencer à rêver. Tout commence dans nos têtes et nos cœurs avant de voir le jour. C'est de ce fait que rêver est tout à fait excellent. Le défi est, après avoir rêvé, de commencer à construire les fondations de nos visions.

## ■ Que sais-je faire?

Au lieu de cesser de rêver, je vous suggère de partager votre temps entre le rêve et l'action. Vous savez certainement faire quelque chose ; au moins lire et écrire ! Vous possédez des compétences. Comment pouvez-vous en bénéficier pour démarrer vos projets de vie ?

A coté de vos compétences, vous avez des talents. Avez-vous pensé à les identifier ? Si c'est fait, comment comptez-vous les développer ? Ensuite, comment allez-vous commencer à construire vos rêves à l'aide de vos talents ?

Je suis navré de poser autant de questions. Lorsque vous réfléchissez à ce que vous allez faire de votre vie, il est important de se poser les bonnes questions pour avoir les bonnes réponses.

## ■ Par où commencer?

Vos rêves sont énormes. Ils vous dépassent. Commencez donc par votre cercle d'influence; par ce que vous pouvez faire aujourd'hui. La première personne sur laquelle vous avez beaucoup de pouvoirs est vous-même : changez-la, développez-la, aidez-la à se réaliser car vous êtes la personne la mieux placée pour le faire. Passez ensuite aux petites choses de votre petit monde : votre famille, votre quartier, votre association ou votre entreprise. Tâchez enfin à faire grandir constamment votre influence petit à petit et pas à pas. Il y a toujours un premier pas comme il y a toujours une première fois.

## ■ Mais le temps passe!

Atteindre vos rêves, vous prendra du temps. Vous pensez que c'est peut être un peu tard. Dans tous les cas, le temps passe et il passera toujours. Le seul facteur déterminant est ce que nous pouvons faire aujourd'hui. C'est notre action qui peut changer le court du temps qui lui, n'attend personne.

Que faire de ma vie n'est pas qu'une question, c'est un état d'esprit. C'est une sorte de leadership personnel. C'est aussi une prise de conscience du pouvoir que nous avons sur nous-mêmes. Je pense que c'est le premier pas que vous empruntez vers le chemin de votre réussite. Bonne réflexion !

<http://www.dureveauconcret.com/2007/08/26/que-faire-de-ma-vie/>



SAIFEDDINE EL GHARBAOUI

COACH DE SUCCÈS  
ET MOTIVATEUR DE TALENTS

# 10 ACTIONS QUI PEUVENT CHANGER VOTRE VIE

**E**t j'ai pensé à partager avec vous cette citation, car elle est profonde et pleine du bon sens. Je souhaite aussi partager avec vous les 10 Actions qui peuvent changer votre VIE :

**1 Brisez** votre routine, tentez chaque semaine d'ajouter à votre horaire une activité que vous ne faites pas habituellement.

**2 Concentrez** votre esprit sur ce que vous faites!

**3 Ne sous-estimez JAMAIS** la portée de vos mots. Votre discours. Qu'il soit intérieur ou extérieur, vous influence et influence les gens autour de vous.

**4 Ajoutez**, et ce à tous les ans, une compétence à notre bagage professionnel.

**5 Découpez** tous les articles qui suscitent votre intérêt et conservez-les précieusement.



**7 Remplacez** la lecture du journal par un bon bouquin stimulant. Disciplinez-vous à lire au moins 1 livre par semaine. Lisez ce qui vous intéresse et prenez note des passages qui vous stimulent. Voilà une bonne façon de contaminer votre esprit de choses positives !

**8 Utilisez vos** talents pour devenir la meilleure personne que vous puissiez être. Soyez une personne d'influence, une source d'inspiration.

**9 Maintenez** une ATTITUDE accueillante et chaleureuse envers les gens autour de vous, même si vous avez eu une journée difficile et même si les choses ne vont pas nécessairement comme vous le voulez.

**10 Concentrez-vous** sur CE QUE VOUS DÉSIREZ OBTENIR en y mettant toute l'énergie nécessaire pour y arriver.

“ ON PEUT ALLUMER  
DES MILLIERS DE BOUGIES  
À PARTIR D'UNE SEULE BOUGIE  
SANS EN ABRÉGER LA VIE.  
ON NE DIMINUE JAMAIS  
LE BONHEUR EN LE PARTAGEANT. ”

**6 Documentez-vous** sur l'évolution et le perfectionnement dans votre domaine professionnel (revues spécialisées, séminaires, Internet, etc.)



**ISMAIL ALAOU**

Formateur en marque personnelle

[About.me/ismailalaoui](http://About.me/ismailalaoui)

# SUIT TA PASSION POUR RÉUSSIR TA VIE



**J**e commencerai cet article par une question: c'est quoi le point commun entre les personnes qui ont réussi dans le monde : Bill Gates (Microsoft) , Steve Jobs (Apple) , Colonel Sanderds (la chaîne de restaurants de KFC), Mark Zukerberg (Facebook) etc...

Le point commun entre toutes ces personnalités qui ont changé le monde, c'est qu'elles aiment ce qu'elles font, il s'agit de leur passion, Bill Gates et Steve Jobs n'ont pas continué leurs études parce que leur formation ne fait pas partie de leur passion, la passion de ces deux génies était l'informatique et tout ce qui est technologique c'est pourquoi ils ont excellé et ont laissé des traces positives dans leur vie.

Alors, c'est quoi la passion ? La passion est tout simplement le fait d'aimer ce qu'on fait, la passion c'est la motivation et l'enthousiasme et les sentiments forts qu'on a envers quelque chose .

La passion selon un écrivain japonais qui s'appelle Kazuo Inamori (Auteur du livre : Passion For Success) , la P A S S I O N :

**P** : Profit, il ne faut pas suivre le profit, laisse le profit te suivre  
**A** : Ambition, « Si vous avez une grande ambition, faites le plus grand pas possible dans le sens de sa réalisation. Si c'est un tout petit pas, ne vous inquiétez pas, car c'est probablement le plus grand qu'il vous est possible de faire pour le moment. », Vivez avec ambition pour réaliser vos rêves .

**S** : strength ( la Force ), la force de la pensée et la force des idées, tu es aujourd'hui ce que tu as pensé être hier et tu seras demain ce que tu penses être aujourd'hui, une étude a montré qu'une seule minute de pensée négative affaiblit le système immunitaire pendant 6 h.

Voici 4 Etapes pour se programmer positivement :

- 1-** faites attention à ce que vous dites à vous même (votre communication interne)
- 2-** faites attention à ce que vous dites aux autres (votre communication externe)
- 3-** faites attention à ce que les autres vous disent
- 4-** supprimer tout ce qui est négatif de la part des autres

**S** : sincérité, « Je n'ai jamais vu la dignité de l'homme que dans la sincérité de ses passions. » disait un écrivain, la sincérité joue un rôle primordial dans la vie.

**I** : innovation, Steve Jobs a dit : « L'innovation, c'est une situation qu'on choisit parce qu'on a une passion brûlante pour quelque chose. »

**O** : optimisme, le point le plus important au niveau de l'optimisme, c'est qu'on doit le manifester d'une façon pratique, il y a un adage qui dit : "le plus grand but de la vie n'est pas le savoir mais l'action", vous pouvez avoir le meilleur diplôme au monde, vous pouvez avoir le meilleur projet au monde, vous pouvez avoir des idées incroyables et intéressantes mais si vous n'allez pas les mettre en pratique, tous les efforts faits n'ont pas d'importances, ni d'effets ou résultats .

**N** : Never give up (ne jamais abandonnez), la vie n'est pas facile, vous allez rencontrer des problèmes, des difficultés, vous allez sûrement rencontrer des gens qui vont vous décourager et vous démotiver (je les appelle Moroccan Dream Killers), et vous aurez deux possibilités, soit de prendre en considération leur critiques destructives ou de ne pas y prêter attention et de passer en avant avec plus de confiance et de motivation.

Fais de ta passion ta profession et tu ne vas jamais travailler.









**Mr. GASMI  
ABDELHADI**

**1- Bonjour, M. Gasmî , Merci d'avoir accepté notre invitation pour cette interview, parlez-nous un peu de votre cursus scolaire et professionnel ?**

Lorsque j'ai obtenu mon baccalauréat en 1990, j'ai passé quelques concours pour accéder à l'une des écoles des cadres disponibles à l'époque, mais finalement j'ai décidé de suivre un parcours universitaire à la faculté des sciences de Rabat sachant que je me suis classé 17ème à l'Ecole Nationale de l'Administration Publique (ENAP). Mon choix était basé essentiellement sur mon amour envers les matières scientifiques. Le monde des atomes et des lois physiques me fascinait tellement que je ne pouvais pas m'imaginer en tant qu'un administrateur dans un bureau.

Lorsque j'ai obtenu ma licence scientifique j'ai choisi de préparer le diplôme d'agrégation Génie Mécanique en parallèle avec mes études de 3ème cycle.

Après un passage en France à l'ENS de Cachan, je suis revenu au Maroc pour mettre mon savoir au service de mes étudiants en tant que professeur universitaire.

J'ai eu le privilège d'enseigner dans plusieurs écoles d'ingénieurs comme l'EMI et l'ERN ainsi qu'aux centres des CPGE à Casablanca et à Rabat.

Après 10 ans d'exercices j'ai créé avec mon associé le Bureau International de la Qualification de l'Accompagnement et de la formation (BIQAF) pour rendre service aux écoles qui veulent accompagner leurs élèves et enseignants par des formations qualifiantes et un coaching très pratique basé sur l'écoute, le suivi et le changement qui mène aux résultats souhaités

**2- Parfait, alors dites nous comment avez-vous découvert le coach en vous ?**

Depuis que j'étais élève, j'aimais écouter mes collègues et je trouvais un énorme plaisir lorsque je contribuais dans la résolution de leurs problèmes. Ils venaient me voir pour plusieurs raisons :

Problèmes relationnels entre eux et entre elles

Difficultés d'apprentissage (surtout de compréhension)

Après des années de cela et lorsque j'enseignais aux Classes Préparatoires Pour les Grandes Ecoles (CPGE), je me suis penché sur les difficultés d'apprentissage de quelques étudiants et j'ai découvert après plusieurs recherches et études approfondies que l'excellence scolaire est basée sur le

\* GASMI ABDELHADI, Né en 1973

\* Professeur Universitaire. Agrégé de génie Mécanique de l'ENS de Cachan et de l'ENSET de Rabat.

\* Coach scolaire spécialisé dans les difficultés d'apprentissage et le développement des intelligences

\* Coach certifié dans la graphologie arabe et latine

\* Expert en Gestion de projet Agile

\* Conseiller Pédagogique et Co fondateur de BIQAF

perfectionnement continu de :

La personnalité de l'élève

Les instruments et techniques de pensée

La méthodologie de travail

La communication

La culture générale

Malheureusement, l'école ne peut fournir des solutions pour améliorer ces cinq piliers de l'excellence scolaire, car cela demande un diagnostic approfondi, une démarche personnalisée et des actions millimétrées que la formation académique de l'école ne peut donner.

En recevant une formation certifiante pour devenir Coach professionnel, j'ai associé le désir et le plaisir d'aider les élèves à surmonter leurs difficultés aux techniques de développement personnel basées sur l'accompagnement efficace et le coaching orienté résultat

**3- Selon vous, Existe-il un coaching**

**pour les jeunes étudiants qui pourra les aider à prendre une décision à propos de leur orientation ?**

J'ai pratiqué le coaching d'orientation scolaire depuis 2009 dans des lycées et j'ai même aidé quelques professeurs à le faire avec leurs élèves, surtout à Rabat et à Casa

D'autre part, Le ministère de l'éducation Nationale pratique l'orientation scolaire depuis plusieurs années et il a formé des cadres et professionnels de l'orientation scolaire. Mais le problème persiste toujours et on retrouve de plus en plus des élèves mal orientés qui ont gaspillé beaucoup de temps dans la recherche d'un parcours adéquat mais en vain.

Heureusement, le coaching scolaire vient pour remédier à cette faiblesse et

propose une solution meilleur qui donne satisfaction à l'élève et ses parents, et cela à moindre coût.

Le coaching d'orientation scolaire est basé sur :

La connaissance de soit

Le désir et le rêve de l'élève

La confrontation professionnelle

Les possibilités d'études offertes ici et ailleurs

Les souhaits des parents

L'orientation scolaire ne doit pas être basée uniquement sur la connaissance des filières disponibles en post bac et les notes obtenues par l'élève en près bac, (c'est ce qui est pratiqué par le MEN en tout cas).

**4- Plusieurs étudiants en bac et dans les universités s'apprêtent à passer les examens, Qu'est ce que vous conseillez à ces jeunes afin de bien réussir leurs examens ?**

D'abord j'aimerais bien souhaiter à travers votre magazine toute la réussite à tous les élèves et étudiants qui préparent leurs

examens et concours.

J'aimerais aussi leur dire que le secret de ceux et celles qui ont réussi et gagné s'appelle : PERSEVERENCE. Un effort continu et régulier durant toute l'année est une bonne assurance pour obtenir la réussite quelque soit l'examen franchi.

La majorité des élèves dans cette période de préparation aux examens est victime des trois P :

La Peur : il faut la contrer par l'augmentation de la confiance en soi. la pensée positive et la visualisation sont des bons outils pour surmonter ce handicap.

La Procrastination : L'élève doit s'arrêter de croire et dire qu'il agit mieux sous pression et il donnera mieux lorsque l'échéance de l'examen s'approchera. Une planification sur toute l'année est nécessaire pour arriver à des résultats sûrs.

Le Pari (le choix hasardeux) lorsqu'on commence à dire ce chapitre je le laisse et je révise plutôt cette leçon, on se basant sur des intuitions ou des informations impossibles à vérifier.

**5- M. Gasmî, on aimerait bien connaître votre dernier mot ou bien votre dernier conseil pour les jeunes lecteurs du Magazine Holmona Student ?**

D'abord j'aimerais bien leur dire que ce magazine est le premier du genre qui s'occupe de l'élève et de l'étudiant en lui offrant une richesse inestimable d'informations pratiques et de conseils précieux.

Je m'adresse directement à vous chers lecteurs de Holmona Student pour vous dire que vous avez des potentialités énormes en vous que vous pouvez explorer d'abord puis exploiter pour atteindre vos objectifs. Débarrasser vous des pensées négatives qui vous freinent et vous ligotent. Respirer la liberté immense devant vous. Rêver d'un avenir meilleur et partez dans ce sens sans crainte et sans doute. Votre seule arme : la confiance en vous et en votre capacité à briller dans n'importe quel examen et concours. Vous avez travaillé durant toute l'année, vous étiez présents pour apprendre et vous avez fourni un grand effort pour progresser, cela mérite une belle réussite, et vous vous méritez une magnifique récompense.

Interview préparée par ISMAIL ALAOUÏ

# L'ORIENTATION, FAITES LE CHOIX PERTINENT



**MOHCINE ZIRAR**

Conférencier motivateur

**L**a fin d'année s'approche, les examens se multiplient et les étudiants se perdent dans l'anxiété et le stress des préparations puisqu'ils ont un seul objectif à atteindre, c'est la réussite et dénicher de très bonne notes.

Pourtant, le hic majeur qui se présente face à de nombreux élèves notamment ceux au terminal est vraisemblablement la difficulté du choix de leur feuille de route pour mener à bien leur carrière scolaire, je songe bien évidemment par ceci, l'orientation qui demeure l'un des points les plus importants qui continue à nécessiter une intention de la part des responsables du ministère de l'éducation nationale et ses associés, si l'on connaît qu'une grande partie, si j'ose dire la totalité, des élèves n'ont pas généralement une vision claire et nette sur leur avenir scolaire particulièrement après l'obtention du Baccalauréat.

Certes que personne ne pourra négliger les efforts établis par tous les intervenants (Ministères, Universités, Ecoles et Société Civile) dans le sillage du renforcement de l'esprit de l'étudiant

ainsi de sa personnalité par le billet de la qualité de la formation pour bien susciter son courage à faire le bon choix d'une orientation adéquate et adaptée qui pourra lui assurer la continuité de son parcours scolaire d'une façon normale. Or, les initiatives enregistrées dans de sens sont peu nombreuses et restent timides et insuffisantes, parfois même les opportunités offertes ne sont pas corollaires du marché de travail. L'idéal serait donc, de s'intéresser d'une manière sérieuse et surtout responsable sur la question de l'orientation des étudiants afin de garantir l'accès à l'information pour tout le monde,



de favoriser un débat dans un cadre de concertation et de participation afin d'en sortir des solutions opérationnelles et durables pour le bien-être de nos étudiants qui seront les porteurs du changement positif de notre pays dans tous les domaines .

En principe, s'il y a un petit conseil à communiquer à nos chers étudiants et étudiantes pour les soutenir et les encourager durant tous ces moments durs, fixez-vous des objectifs spécifiques, mesurables, ambitieux et réalistes, allez chercher et demander l'information exacte, et surtout je vous

conseille de bien garder vos pieds sur terre avant de prendre toute décision comme le dit le proverbe « nous sommes ce que nous décidons d'être »

Je vous souhaite tout le bonheur et le succès du monde que Dieu vous assiste

Vous êtes les meilleurs « yes we can »

“ Comment peux-tu penser à gaspiller un seul moment à gagner ta vie à faire quelque chose que tu n'aimes pas ?  
Quelle sorte de vie est-ce ?  
Tu ne gagnes pas ta vie ainsi, tu la perds. ”

# L'ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE, UNE APPROCHE RELATIVE À EXAMINER !

**LOUBNA MIMOUNI**

Coach et Élève ingénieur

La vie est un ensemble de choix et de décisions qu'on prend chaque jour, commençons par les petits détails allant jusqu'à en arriver aux plus grandes rotations d'axe de notre existence.

Suivre l'âme, le cœur et la passion cela pourra être parfait parce que si vous aimez ce que vous faites le reste demeure facile. Bien évidemment des fois, suivre la raison c'est logique mais le plus excellent c'est l'habileté de fusionner ses deux aspects et dénicher cette harmonie afin de pouvoir savoir ce qu'on veut sans pour autant négliger le côté réaliste des choses c'est à dire le plan de faisabilité.

Autrement et comme on sait tous, la décision la plus critique dans notre vie, on la prend au collège à peu près à l'âge de 15 ans (Scientifique/ Technique/Littéraire/Économiste) et la plus stressante à 18 ans (Le cursus universitaire après le bac) C'est fou !!!! Mais heureusement que ça se gère par :

- L'importance de vous regarder tel que vous êtes réellement et pas tel que vous voudriez être .Car ce qui compte, c'est d'être honnête avec vous-même pour être sûr de faire ensuite des choix qui vous correspondent vraiment.
- La demande de conseil auprès de votre entourage familial ou de vos amis ainsi de se diriger vers de bonnes personnes assez expérimentées et aux spécialistes d'orientation pédagogique qu'on trouve dans nos établissements scolaires .
- L'élaboration d'une liste des matières que vous préférez afin de faire des liens entre votre personnalité, vos préférences et vos réussites, et un métier ou un secteur professionnel.
- La mesure de vous décrire vous même en terme de points forts et points faibles , de qualités et de défauts et ne craignez rien, faites de vos faiblesses une force : par exemple, si vous êtes quelqu'un de réservé, cela peut être un point positif. C'est en effet une preuve de discrétion très appréciée dans certains métiers.
- Ensuite ne pas oubliez que l'orientation ne doit pas être subie mais choisie. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il facile de se lancer dans n'importe quel projet juste parce que cela correspond à une lubie passagère ou à une envie de vous opposer à



vos parents. Votre projet doit rester réaliste et correspondre à une véritable motivation, ne serait-ce que pour convaincre vos parents.

Et finalement apprenez à assumer vos choix et affirmer vous ! Car vous pourrez changer l'année suivante et profiter d'une année de plus pour réfléchir. Vous pourrez même changer de voie beaucoup plus tard grâce aux outils qui permettent aujourd'hui de s'orienter et de se former tout au long de la vie professionnelle .

Après tout ceci on aboutit à la connaissance de soi et au faits miraculeux d'équilibre de pouvoir se pencher vers sa passion tout en choisissant la voie la plus adaptée à votre profil en toute confiance.

“ N'essayez pas de devenir un homme qui a du succès.  
Essayez de devenir un homme qui a de la valeur. ”

[ Albert Einstein ]

## Etudiez à l'étranger à l'Université Al Akhawayn

Passez un semestre ou une année dans des universités à travers le monde.

### Opportunités internationales

L'Université Al Akhawayn encourage ses étudiants à développer une vision globale et un esprit international, tout en restant conscient des priorités locales et tout en s'impliquant dans le développement de la région d'Ifrane et du Maroc.

“ L'Université Al Akhawayn a façonné ma vie d'une manière que je n'aurais pas pu prévoir. Au cours de mes quatre années à l'université, j'ai eu accès à un corps professoral et administratif de haut calibre, des installations de haute gamme, et des événements de renommée internationale.

Al Akhawayn m'a permis de m'engager pleinement dans ma communauté, de développer des compétences en leadership et la résolution de conflits, un sens pour l'excellence et l'empathie, et un grand pouvoir d'apporter des changements positifs à travers mes propres actions.

”

**Nadia Sandi** (promotion 2000)  
Entrepreneur Social  
Senior Consultant chez Ashoka-Innovators for the Public  
Washington, D.C., USA

[www.aui.ma/admissions](http://www.aui.ma/admissions)

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

# DES CONSEILS ET RÈGLES POUR RÉUSSIR SON BAC, AVEC MENTION

TACHNOUT MOUNIR

Conférencier et chercheur en management.

Depuis toujours, à l'arrivée du mois de Juin, une grande partie de lycéens entre dans une période de stress sans pareil. La raison de ce stress, c'est la pression que se font les élèves durant la période de préparation pour l'examen National du baccalauréat. Ce qui peut constituer un facteur d'échec. Comment y remédier ? Comment bien planifier et organiser cette période de préparation ? Quelle est la solution idéale afin de se préparer sereinement à l'examen, gagner en aisance, se perfectionner, viser d'excellents résultats et obtenir une mention ? L'article suivant, tentera de vous apporter quelques éléments de réponse à ces questions, que vous vous posez toutes et tous. Le baccalauréat n'est pas seulement le diplôme terminal des études secondaires. Mais, il s'agit aussi du premier pas vers l'étape post-baccalauréat de votre parcours (université, ou autres). Sachez donc, que le baccalauréat exige une préparation aussi sérieuse. Voici quelques idées qui peuvent augmenter vos chances de réussite au BAC.

**1-** Le premier conseil que je peux vous suggérer, c'est d'ÊTRE METHODIQUE et organisé dans votre approche de travail, durant la période de préparation. Semaine par semaine, puis jour par jour, selon la proximité des dates d'examens, pour vous aider à anticiper les temps et types de révisions (un jour = une matière etc...). Etablir un emploi du temps permet de s'y

prendre à l'avance et de ne pas être pris au dépourvu juste avant l'épreuve. Pour cela, lister toutes les matières que vous passez et répartissez les révisions sur le temps qu'il vous reste pour réviser. Il faut que vous répertoriez le nombre de chapitres à réviser et que vous les mettiez dans le planning. Dès que vous avez révisé les chapitres, vous pouvez surligner sur le planning.

**2-** Quel est le meilleur moment pour réviser ? Le soir votre mémoire fonctionne à plein régime et lire vos cours avant de vous coucher favorise l'apprentissage. Après le dîner prenez une heure; parcourez vos leçons et faites le point sur ce qui vous attend le lendemain. Vous pouvez également faire des fiches de cours qui reprennent les points clefs d'une leçon. Après cela, reposez-vous sereinement et laissez le cerveau faire son travail.

**3-** Un esprit sain ne peut être que dans un corps sain. D'où l'importance de préserver votre santé. Donc, n'abusez pas de nuits blanches, sous prétexte qu'il faut réviser 10 heures par jour ! Il faut garder un rythme habituel de travail pour ne pas dérégler votre horloge biologique. Une bonne alimentation contribue à un bon équilibre et pour les révisions, ça aide ! Alors mangez des fruits et des légumes, il y a des vitamines et c'est bon pour la mémoire. Sinon, mangez du chocolat (noir), c'est plein de magnésium et c'est bon contre le stress.

**4-** N'apprenez pas par coeur sans

comprendre ! Réussir à expliquer une leçon avec vos propres mots prouve que vous avez assimilé intelligemment le contenu.

**5-** Réviser ses connaissances c'est bien, mais ça ne suffit pas ! Pour réviser correctement il faut aussi s'entraîner et prévoir les sujets qui peuvent tomber à l'épreuve.

**6-** Vous avez du mal à comprendre un chapitre en l'une des matières? Faites-vous aider par un de vos camarades. Vous pouvez vous interroger l'un l'autre pour vérifier que vous avez correctement appris.

**7-** Réviser dans son bureau peut devenir lassant. Vous pouvez donc varier les plaisirs en allant réviser dans la bibliothèque de la ville, dans un parc calme, ou chez des amis.

**8-** Finalement, je vous dis, qu'il faut travailler intelligemment. Autrement dit, ce qui compte, ce n'est pas ce que vous avez révisé, mais comment vous l'avez fait.



# كيف قهروا خوفهم من الفشل؟

إن الفشل في نظر من يقهرون الخوف من الفشل، يجعلهم يوسعون بشكل كبير اختياراتهم وخياراتهم في الحياة، فإما ينجحوا أو يغيروا المسار إلى طريق آخر ولنجاح أعظم.

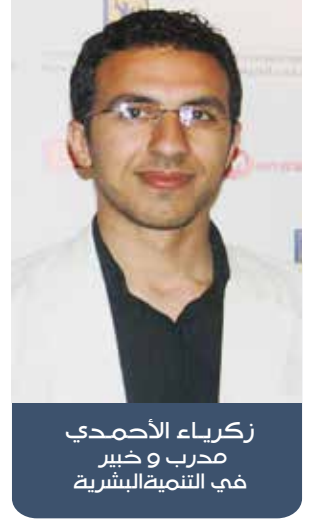
إنه التحرر الكلي من قيود الفشل وعقده.

إنه اليقين في أن الخوف من الفشل هو الفشل بعينه، فلا سلام مع الفشل ولا استسلام له حتى يحققوا ما يطمحون إليه.

يحكي الكاتب المعروف هادي المدرسي مؤلف سلسلة "تعلم كيف تنجح"، عن رجل من الطراز الذي لا يهادن الفشل ولا يهابه، يقول: "في العام 1975 منيت شركة إنشاءات يملكها غلين إرلي بخسارة فادحة.

وكان هو في الخامسة والعشرين من عمره، فرهن بيته واستدان رافضاً أن

القاسم المشترك بين الفاشلين هو أنهم يفكرون في عواقب الفشل بينما الأمر في حقيقته كما يقول هنري فورد: "الفشل هو ببساطة فرصة جديدة لكي تبدأ من جديد، فقط هذه المرة بدكاء أكثر". بل يزيد الأمر إلى أقصى مداه تشرشل رئيس الوزراء البريطاني حين قال: "النجاح هو المضي من فشل إلى فشل دون أن يفت ذلك في عضدك".



زكرياء الأحمدى  
مدرب وخبير  
في التنمية البشرية

هنا يجب أن نفرق بين الهزيمة و الفشل:

الهزيمة شيء مؤقت قد يتعرض له كل من في الأرض بينما الفشل هو اليأس من عدم المحاولة بعد الهزيمة، إنها حقيقة أن نهزم أحيانا كثيرة، فنتقبل الأمر بروح رياضية عالية، ثم نستأنف حياتنا و محاولتنا و عزمنا على الانتقام النبيل لأهدافنا و طموحاتنا حتى نصل إلى قمتها.



يعلم إفلاسه. وظل يعمل في حقل البناء، محاولاً في الوقت ذاته إتقان فنون الإدارة وتعقيدها.

وفي العام 1982 استجمع خسارته واستدان مجدداً وأعاد بناء شركته الخاصة بعدما كسب ثقة المصارف باستقامته ومعاملاته السليمة.

ثم وسع أعماله في حقل البناء بحذر، وأخذ دروساً جامعية في إدارة الأعمال. وفي أوائل 1988 احتلت شركته مكاناً في قائمة مجلة "إنك" للشركات الخمسمائة الخاصة الأسرع نمواً في أمريكا، وظل يتربع على قمة النجاح سنوات طويلة.



إن من يملكون الشجاعة على مواجهة الفشل يقدمون على العمل بدون تردد، لأنهم يؤمنون أنه خوف وهمي، وحتى وإن ذاقوا مرارة الفشل الحقيقي أثناء إقدامهم، فما هو إلا انطلاقة في مسار جديد، لأن كلمة الفشل فقدت مصداقيتها في قاموسهم واستبدلت بانطلاقة جديدة، بداية غير مشجعة، تجارب، خبرات.

## لا تمت و موسيقاك لا تزال بداخلك !!

أود أن أعبر عن خالص إعجابي للمتحدث التحفيزي اللامع لس براون، عن أربع كلمات سمعتها منه، يقول فيها: "عش مملوءاً ومت فارغاً". كلمات تنطق بالحقيقة. وقد علق عليها لويس برييل تعليقا جميلا حين كتب يقول: "ما يوجد في عقلي ويسيطر على أفكاري، ويعيش في قلبي ويسري في عروقي ودمي، يجب أن يخرج للحياة". فكرة براقية. إن الإنصات إلى الموسيقى الداخلية التي يعزفها كيانك فن من فنون الحياة الجميلة. إنها الدليل في الطريق إلى نجاحك الداخلي. إنها تصنع اتجاهك في الحياة. كل واحد منا لديه موسيقاه الداخلية التي تظهر على شكل آمال و أحلام و طموحات.



زكرياء الأحمدى

مدرب و خبير في التنمية البشرية



قد يعيش الإنسان حياته بأكملها وهو يحيا دون تواصل مع ذبذبات حياته الحقيقية، و أهدافه التي ولد من أجل تحقيقها. إنه يستعمل عينين ليرى ما يدور في محيط عالمه و ينسى النظر بعين ثالثة – توجد بين حاجبيه – دورها فقط مراقبة أحاسيسه و تفهمها، و سماع موسيقاه و توصيل صداها لعالمه الخارجي، حتى ينسجم الكون كله معها. ولكم دهشت حينما وجدت لوحة على طريق الحياة مكتوب فيها: كارثة! أن تموت و طاقتك كامنة . كلام يصيبني بالذهول. إن كتبي و مقالاتي كلها تعبير صريح عن مقطوعة أسمعها بداخلي و أحاول أن أعيش على إيقاع ألدانها و أبعث للكون شذى إنسان يساهم في نشر طاقة الجمال والإيجابية والأمل والحب والسعادة في العالم.

# الذي يجب أن تعلمه عند اختيار التوجيه



إسماعيل شغوف  
خبير تكوين و أنظمة الشغل

تنتاب التلاميذ حالة من الحيرة بمجرد اقتراب مواعيد تحديدهم للشعب أو المجالات التي سيتابعون بها دراستهم فتراهم في أغلب الأحيان يستندون في قراراتهم على معلومات مصدرها العرفي المعني بالأمر، الأسرة، الزملاء، الأصدقاء ممن سبق اختيارهم لذلك المجال، أو مصدرها الرسمي ما هو مؤسساتي أي الأساتذة و الموجهون و المكلفين بتوضيح مسارات التعلم للتلاميذ.

لا شك و أن الاختيار عملية ليست بالسهلة فما سيلحقها رهين بحسن تدبيرها، و لكن هناك جوانب مهمة يجب الانتباه إليها تتجاوز مسألة المعدلات المحصل عليها و الانتماء الاجتماعي و الاقتصادي الذي تحققه فيما بعد. ذلك أن هذه الجوانب تعد حجر الزاوية للنجاح الدراسي، المهني و النجاح في الحياة بصفة عامة، و لكن طبيعة ثقافتنا الميالة للاستقرار و عدم المغامرة و كذلك نظامنا التعليمي القائم على تكريس الوضع الحالي و نبذ الإبداع و الخروج عن العادة لا يوليان أهمية كبرى لها. أتحدث هنا عن الشخص المعني بالاختيار (التلميذ أو الطالب). في هذا الصدد أقدم لكم أسئلة على الراغب في اختيار التوجيه طرحها ذاتيا:

## – ما الاختيار الذي تريده (ينه) و لماذا؟

هنا سؤال "لماذا" عامل حاسم في تحديد علاقتك (ي) باختيارك (ي) و مدى قدرتك على استشرف نتائج مستقبله. حيث كلما استطعت الإجابة عن هذا السؤال بشكل محدد تحددت رؤيتك (ي) المستقبلية بشكل واضح.

## – ما نسبة الأشياء التي تقوم بها يوميا و التي لها مع الاختيار الذي ترغب في القيام به؟

سؤال غريب للوهلة الأولى، لكنه يحدد لك (ي) درجة تلاؤم اختيارك (ي) مع طبيعة حياتك (ي) و روتينك (ي) اليوميين حيث أنك قد تختار مجالا دراسيا و تجد أن حياتك اليومية تخلو من مظاهر هذا المجال فيكون مجال توجيهك (ي) محصورا في مكان الدراسة فقط فلا تحس بجدوى تخصصك في حين الأولى اليوم هو اختيار التوجه و جعله تخصص الحياة في كل جوانبها.

التعلم اليوم ليس لإرضاء الأسرة و المجتمع و إنما للإحساس بفاعليتنا و قدرتنا على إحداث الفرق من أي موقع و بأي تخصص كان لأنه لا يعدو أن يكون وسيلة فقط و الشخص المعني هو المدعو اليوم لخلق الفارق الإيجابي لنفسه و لمجتمعه.

## – ما القدرات و الكفاءات و المهارات التي لديك (ي) و ما علاقتها باختيارك (ي)؟ وكيف ستستعملها؟

الحلم يبقى حلما في غياب توفير القدرات و المهارات الضرورية لإنجاح اختيار ما. كما يقول الشاعر:  
و ما نيل المطالب بالتمني و لكن تؤخذ الدنيا غلابا

## – افترض أنك (ي) نجحت في اختيارك (ي)، ما الصورة التي ترى عليها نفسك (ي) في المستقبل؟

الهدف هو تعميق الوعي بالاختيار و تكوين الصورة الذاتية المثلى للذات.

## – سؤال التلاؤم الداخلي: ألا يوجد جانب منك لا يرغب في الاختيار الذي قمت به؟

إن وجد قم بتحديدده و تحدث معه كما لو أنه "شخص" و اسأله "ماذا تريد؟" و دون ما يأتيناك (ي) لذهنك كأجوبة.

هذه الطريقة تقدم لك (ي) سيناريوهات محتملة قد تشوش على اختيارك (ي) مستقبلا و تجعلك تشك (ين) في اختيارك (ي) و بالتالي من الأجدر التعامل معها منذ البداية.

أتمنى أن أكون قد أجبته و لو بشكل مختصر عن كيفية اختيار مجال إتمام الدراسة. وفقنا الله لما فيه الخير جميعا.



# في طريق النجاح ...



تحت كل كائن على وجه الأرض للحركة نحو هدفه , فهدف ليس وراءه غاية هو هدف عقيم لن يحثك على الوصول إلى القمة , هناك حقيقة واحدة : مالم تقم بفعل ما سواء سلبي أو ايجابي , فلن تحدث هناك أية نتيجة , هذا قانون كوني متعلق بالفعل ورد الفعل , و وهذا القانون ينص أيضا على أن القيام بنفس الفعل يقود إلى نفس النتيجة , ومن الجنون القيام بنفس الفعل وانتظار نتائج مختلفة.

خلال حياتنا في هذا العالم , نتلقى جميع العبارات و نوضع في جميع الظروف و نلتقي أيضا جميع الناس التي ستحبط وبكل تأكيد معنوياتنا وستقلص من آمالنا , وستضحك كل الضحك عن أحلامنا ( يقول روبن شارما " إذا لم يضحك - على الأقل - شخص ما على أحلامك فاعلم أنك احلامك ليست كبيرة بما فيه الكفاية" , سيبدو لك إن ما يقوله الناس صحيح , ولوهلة ستجد أن ما يقولونه مجرد أحكام ليست لك بها أي علاقة , إنهم يحكمون عليك بطريقة سطحية .

في نهاية المقال علي أن أخبر التلميذ المجد الذي يواكب التطورات والتجديدات ويكد في دراسته ويمثل أيضا المثل الاعلى , أخبره أن السماء لا تمطر ذهباً وإن الطريق إلى النجاح متعدد لكنه يبدأ بمنطلق وحيد وهو الإرادة فكما يتم تعريفها على أنها تلك الطاقة التي تحرك الحياة من جذورها الأولى وترافق الكائن البشري إلى

نهاية حياته , وإن طريق النجاح ليس طريقاً ودياً مخملي بل هو طريق شوكي , فهو مدرسة تعلم السالك منها أسرار الحياة والعزيمة الصلبة وأصول النجاح والتألق , وأن البشر سيان وليس هناك اختلاف إلا في الإرادة والهدف والرؤيا فهذه المبادئ هي التي تعلي من قيمة الفرد وتساعد له للوصول إلى القمة . والتألق .



إننا وفي سير حياتنا نتعرض لمجموعة من العثرات التي تقلص من عزيمتنا في المضي إلى الأمام .. في الحقيقة يجب علينا ان نستفيد من هذه العثرات . فالحياة مدرسة وما يميزها أنها تعطي الامتحان ومن تم نتعلم من هذا الأخير دروسا وعبر , ولكن يجب أن نعلم إلى أين نمضي في هذه الرحلة المليئة بالأوحال , علينا ان نرى بوضوح كل المراحل التي سنكون



محمد الحمدوني  
محاضر ومدرّب في مجال التنمية الذاتية

عليها في المستقبل ,كل هذا يبدأ بسؤالين هاميين :

## أين أنا ؟ :

إنها تلك المرحلة التي تعرف فيها من أين . وفي أي موضع تضع نفسك , وفي أي مرحلة تصنف نفسك ,إنها مرحلة معرفة الذات والاقتراب منها , والتعرف على قدراتها الكامنة , أي ما الذي يمكن أن تفعل , ماهي حدودها القصوى , إن هذا السؤال جد ضروري لأن أول مرحلة للتغيير هي المعرفة التامة بالشيء الذي نريد تغييره .



## ما الذي أريده ؟ :

إنها تلك المرحلة التي توضح فيها الأهداف والرؤيا , وفي هذا الصدد كان حرياً بنا أن نوضح الفرق بين الهدف والرؤيا . إن الهدف هو ما تريد أن تصل إليه , ما تطمح في الحصول عليه وماذا تريد أن تكون , إنها تلك الحقيقة التي يسعى إليها الكل سواء مادية أو روحية أو إنسانية . أما الرؤيا فهي الغاية العليا فوق الهدف .. فحينها يصبح الهدف وسيلة وليس مبتغى , وأنا أنصح أي مغامر في الحياة, أن تكون له غاية بعد الهدف , فالغاية هي التي تعطي تلك الطاقة الكافية للوصول للهدف تلك الشحنة الخفية التي

# النصائح العشر للإستعداد الجيد لامتحان

## 1 نية كبيرة

فرق كبير بين أن تذاكر لمجرد النجاح والشهادة و بين أن تذاكر بنية فهم وتفوق لتنصر دينك وتنهض بأمتك، إن النوايا الكبيرة تدفع أصحابها لبذل مجهود أكبر من قدراتهم الاصلية، فاذا أردت أن تفجر طاقتك الكامنة فاجعل لنفسك نية كبيرة في المذاكرة.

## 2 هممة عالية

وأقصد بها أن تزود نفسك وتصر عليها وتعزم عليها أن تجلس لساعات طويلة مع المكتب والكتاب دون سام أو ملل، فالهممة العالية قرار تتخذه وتصر عليه فتجد نفسك تدريجياً قادر على تنفيذه، وقد تتعجب من نفسك كيف استطعت أن تذاكر هذا الحجم الكبير من الساعات ... انها هممة سبقتها نية.

## 3 اجعل وقت للترفيه

اجعل الترويح عن النفس له نصيب يومي من وقتك و لكن بشكل مقنن ومحدد بحيث لا تفقد تركيزك ويضيع يومك أثناء الترويح عن النفس، بل تعتبر أن هذا الترويح هذا من برنامج المذاكرة فلا تفقد تركيزك.

## 4 أقرأ القرآن يومياً

ولو صفحات قليلة، فالقران طاقة نفسية هائلة يمدك بطاقة ربانية تعينك على التركيز وتدفع فيك الأمل.

## 5 لا تتوتر مهما حدث

فلن يفيدك التوتر، بل قد يفقدك القدرة على التركيز و لكن مادمت تذاكر فتعلم معنا التوكل على الله، فدع الأمر لله و لا تقلق فلا تذاكر بجديّة.

## 6 ذاكر في جو هادئ

ابتعد عن كل ما يحول دون التركيز واتفق مع اهلك على توفير هذا الجو الهادئ وإذا كنت تذاكر مع زميل او صديق فاشترط عليه الحرص على هذا الجو الهادئ.

## 7 نظم وقتك

اجعل لنفسك جدول مذاكرة بالايام والساعات وحدد فيه ما الذي تريد أن تنجزه وأجعل هذا الجدول واقعياً ومتوازناً ويشمل أوقات الراحة والترويح عن النفس وضع هذا الجدول في مكان واضح في حجرتك وتابعه يوماً بيوم ، ولا مانع من تعديله باستمرار دون يأس إذا أخفت في تنفيذه بدقة.

## 8 مارس رياضة المشي

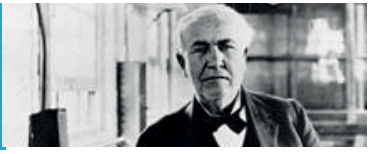
لو نصف ساعة يومياً، فالمشي تنشيط للنفس و رياضة مفيدة للبدن، بالإضافة أنه ليس رياضة عنيفة تصيبك بالارهاق ، وأعتقد أن هذه الرياضة ستعينك بشدة طوال اليوم ، وستحافظ على وزنك خاصة أن بعض الشباب ياكل بشراهة أثناء فترة المذاكرة و سيحافظ عليك المشي.

## 9 أغلق هاتفك النقال أثناء المذاكرة

## 10 اجعل لنفسك دعاء يومي بالنجاح والتفوق

يجب أن توفن أن الله يستجيب الدعاء، كما أن الدعاء يعطيك الأمل ويحفزك لمزيد من بذل الجهد، كما أوصيك بشدة أن تطلب من والدتك ووالدك أن يدعو لك ، فدعاء أمك لك باب عظيم لاستجابة الله سبحانه وتعالى.

# توماس إديسون : قصة الرجل صاحب الألف اختراع الذي أضاء العالم بمصباحه



ومن هنا كانت البداية لاختراع المصباح الكهربائي، فأخذ إديسون يستمر في محاولاته وإصراره على اختراع المصباح الكهربائي لدرجة أنه خاض أكثر من 99 تجربة فاشلة وفي كل مرة عندما تفشل تجربة كان يقول "هذا عظيم .. لقد أثبتنا أن هذه أيضاً وسيلة غير ناجحة للوصول للاختراع الذي أحلم به"، فكان لا يطلق عليها تجارب فاشلة بل تجارب لم تنجح، وعلى الرغم من عدم نجاحه في عدد كبير جداً من المرات إلا

أن ذلك لم يدفعه لليأس بل استمر في المحاولة، وفعلاً في عام 1879 أنار مصباح إديسون لتشع الوجوه بهجةً بهذا الاختراع العظيم، واستمرت الزجاجة مضيئة 45 ساعة وقال إديسون لمساعديه طالما أنها ظلت موقدة هذه المدة فيإمكانني إضاءتها لمئة ساعة!

وانتشر النبأ بالصحف أن الساحر إديسون حقق المعجزة والناس ما بين مكذب ومصدق، إلى أن جرى الحدث العظيم في ليلة رأس السنة الجديدة عام 1879، واستمر حتى فجر اليوم الأول من عام 1880 .

لإديسون أيضاً اختراعات كثيرة لكنها كانت أقل قيمة من المصباح الكهربائي، فاختراع إديسون نظام لتوليد البنزين ومشتقاته من النباتات لمساعدة الولايات المتحدة الأمريكية في الحرب العالمية الأولى، واختراع توماس أيضاً آلة تصوير السينما وآلة الطباعة وجهاز قياس الكهرباء وطريقة لتكبير المطاط والكثير من الاختراعات الأخرى. وتوفي هذا العالم العظيم في 18 أكتوبر عام 1938 ليترك العالم بعد أن أضاء كل منزل فيه.

## ولكن كيف أصبح إديسون عظيماً؟!

اتفق جميع العظماء بأن كثرة القراءة والمعرفة وعدم الاهتمام بالمال هي من تخلق العلماء والمفكرين، فيقول إديسون عن المال "ليس المال إلا وسيلة لا غاية" لذلك كان إديسون ينفق المال في شراء آلات جديدة ومحاولة شراء معمل أكبر لكي يتسع لاختراعاته، فكان قد وصل لدرجة أنه يبتاع اختراعاً جديداً كل وعند بلوغه 23 سنة فقط كان قد سجل باسمه 122 اختراعاً!

وفي النهاية أترككم مع بعض مقولات المخترع العظيم توماس إديسون:

- أنا لم افعل أي شيء صدفة ولم أخترع أي من اختراعاتي بالصدفة بل بالعمل الشاق.

- إذا فعلنا كل الأشياء التي نحن قادرين عليها لأذهلنا انفسنا.
- ليس معنى ان شيئاً ما لم يعمل كما تريد منه أنه بلا فائدة.
- النجاح 1% موهبة و 99% جهد.
- أنا لم افشل بل وجدت ١٠ آلاف طريقة للنجاح.
- نحن لا نعرف واحد بالمليون من أي شيء.
- الآمال العظيمة تصنع الأشخاص العظماء.
- لكي تبتاع انت بحاجة إلى مخيلة جيدة وكومة خردة.
- اكتشفت 1000000 طريقة لا تؤدي لاختراع البطارية وحاولت 99 مرة لصناعة المصباح الكهربائي

## "كل شخص يفكر في تغيير العالم .. ولكن لا أحد يفكر في تغيير نفسه!"

كانت هذه الكلمات أحد مقولات العالم الكبير توماس إديسون الذي سآخذ من وقتكم بضع دقائق لتتوقف أمامه، لنرى شخصاً حاربه كل الظروف فحولها إلى درجات صعد عليها إلى سلم المجد!

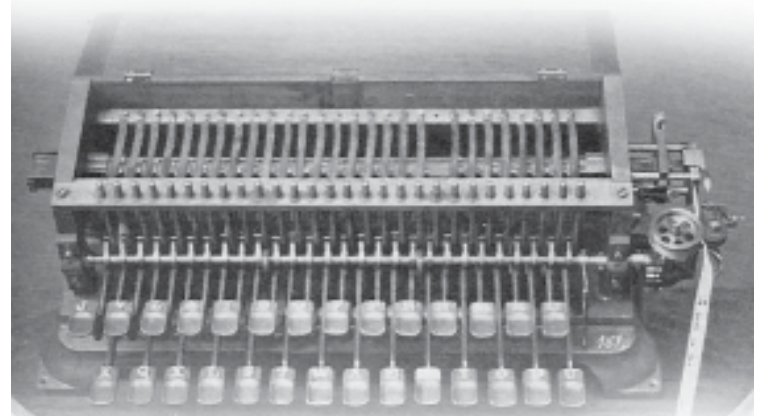
ولد إديسون في مدينة ميلان بأوهايو في الولايات الأمريكية عام 1847، ولقب إديسون بالعالم صاحب الألف اختراع لأنه وحده سجّل أكثر من 1090 براءة اختراع!!

الغريب في الأمر أن هذا العبقرى ذو الألف فكرة وفكرة كان يعاني من ضعف السمع فلم يستكمل تعليمه لأن مستواه التعليمي كان ضعيفاً، ولكن في الوقت الذي رفضته المدرسة احتوته أمه بالحب والحنان فأخذت تعلمه القراءة والكتابة والعلوم، وعندما بلغ 11 عاماً كان قد درس تاريخ العالم نيوتن والتاريخ الأمريكي وروايات شكسبير وغيرها.

وفي ذات الوقت توجه إديسون لبيع الصحف في محطات السكك الحديدية، ثم عمل موظفاً لإرسال البرقيات في محطة السكك الحديدية ومن هنا ساعد هذا العمل إديسون على اختراع أول آلة تليغراف:

وليس هذا فقط بل اخترع أيضاً آلة تسجيل الأصوات وكانت لهذه الآلة قصة غريبة، فعندما أخبر إديسون مساعديه أنه ينوي اختراع آلة تتكلم سخرُوا منه وخصوصاً مساعده كروسي، ولكن بعد 30 ساعة من العمل المتواصل فاجأ إديسون العالم كله باختراع أول آلة تسجل الأصوات ثم ترددها وكان هذا غريباً على العالم لدرجة أنهم أطلقوا على توماس إديسون اسم "الساحر"!!

يعتبر إديسون أول من فكر في اختراع جهاز ينقل الكلام عبر الأسلاك (التليفون) رغم أن العالم "بيل" سبقه في اختراع أول هاتف، لكن هاتف بيل



كان لا ينقل الأصوات إلا من غرفة إلى غرفة فتجاوز اختراع إديسون الغرفة إلى العالم بأسره، حتى جاء العام 1879 حين اخترع إديسون الهاتف الكهربائي فكان هذا العام بدايةً لتغيير العالم. ولم يمضي الكثير حتى اخترع إديسون الاختراع الذي سبب شهرته حتى الآن وهو "المصباح الكهربائي".

بدأت قصة اختراع المصباح الكهربائي مع إديسون حين مرضت والدته مرضاً شديداً، فقرر الطبيب أن يجري لها عملية جراحية فورية ولكن.. هناك مشكلة لأن الوقت كان ليلاً ولا يوجد ضوء كافي ليرى الطبيب ما يفعل في هذه العملية الدقيقة، لذا اضطر للانتظار حتى شروق الشمس لكي يجري العملية!!

# أسرار النجاح في الإمتحان



بدر وزاني شمسي  
مدرب معتمد في التنمية الذاتية

## نصائح أولية ضرورية ومهمة:

ليس هناك أسرار للنجاح وإنما هناك وصفة تتألف من التحضير الجيد، الإصرار و الإلتزام. و لاتنس أن الفرق بين الأشخاص الناجحين وغيرهم ليس هو نقص القوة أو نقص المعرفة ولكنه نقص الإلتزام، الإرادة و الرغبة.

- 1- شرب الماء لأنّ غذاء الدماغ الرئيسي هو الأوكسجين، فاحرص على شرب كمية من الماء لا تقل عن ثمانية أكواب يوميا بشرط أن لا تكون شديدة البرودة.
- 2- قم بتمارين تنفس لمدة خمس دقائق من أجل اكتساب الطاقة قبل بداية كل نشاط.
- 3- تناول الريبوب و التمر فهما يعتبران غذاء جيدا للدماغ و يجعلانه أكثر فعالية
- 4- تناول السمك على الأقل مرة واحدة في الأسبوع لاحتوائه على الفوسفور اللازم لعمل المخ
- 5- تناول البيض و اللبن و الحليب و عسل النحل يوميا للإحتفاظ بالطاقة العالية في سياق التفوق
- 6- تجنب الإفراط في تناول المنبهات مثل الشاي و القهوة

## وقت المذاكرة:

إذا استطعت التحكم في مواعيد نومك و استيقاظك فمن الأفضل أن تنام مبكرا و تستيقظ مبكرا أيضا، إذ من المعروف طبييا أن إفراز الغدة فوق الكلوية "الكظرية" يصل إلى أعلى نسبة من هرمون التركيز ابتداء من الساعة 4 صباحا حتى 8 صباحا.

و من 5 مساء حتى 10 مساء هي فترة أخرى تلائم للمذاكرة حيث أن إفرازات الغدة "الكظرية" تصل أدنى درجاتها عقب الساعة 11 ليلا، و لهذا ينصح الأطباء بتجنب المذاكرة ليلا.

ابتعد عن المذاكرة ليلا!

يؤكد الأطباء حقيقة علمية عن خلايا جسم الإنسان و هي أن تلك الخلايا تصاب باسترخاء طبيعي خلال الليل وفقا لدورة طبيعية، و لذلك فأجهزة الجسم تعمل في الليل بطاقة أضعف، فمن الضروري أن ينام الدارس 7 ساعات متصلة على الأقل خلال الفترة الليلية (أو حسب ما يعتاده جسمه للراحة من ساعات)، لهذا فمن يفضل أن ينام نهارا و يستدكر ليلا لتخفيض قوة تحصيله ب 25%.

## ضرورة وجود برنامج و جدول زمني للإستدكار:

ضع برنامجا من 4 ساعات صباحا، مثلا من 4 صباحا إلى 8، و 5 ساعات ليلا من 5 مساء حتى 10 ليلا و بذلك تكون قد درست لمدة 9 ساعات في اليوم و في فترة يكون فيها إفراز الهرمونات بشكل كبير مما سيساعدك أكثر، و من دون شك لو التزمت بهذا البرنامج ستصير من المتفوقين إن شاء الله.

حاول أن تكتشف نوع ذاكرتك لأنه سيساعدك على التعلم بشكل أفضل:

- بصري
- سمعي
- حركي

فمثلا إن كنت بصريا فمن الأفضل أن تلخص الدروس بالصور لأنه سيساعدك أكثر، و سيكون جميلا لو وضعت ذلك التلخيص على طريقة الخريطة الذهنية.

ممارسة أنشطة رياضية:

إن كنت تستطيع ممارسة رياضة معينة بشكل منتظم فذلك شيء جميل و إن لم يتسنى لك ذلك فأفضل شيء إذن هو ممارسة رياضة المشي لمدة نصف ساعة يوميا لأن الخبرة تصلوا إلى أن هناك علاقة وطيدة بين المشي و ارتفاع نسبة الذكاء

## كيف تعد برنامج المراجعة قبل الإمتحان؟

يتم إعداد برنامج أو جدول مراجعة المواد الدراسية تبعا لمقدرة كل طالب و لنوعية المواد التي سيجري فيها الإمتحان، على أن تكون بالشكل التالي:

- 1- حصر مواد الإمتحان و ترتيبها من الأهم إلى الأقل أهمية رغم أنها كلها مهمة
- 2- تحديد الزمن المتبقي على فترة الإمتحان لكل مادة و تقسيمه تبعا لها
- 3- تحديد المواد التي تحتاج مجهودا و وقتا أكبر في الإستدكار
- 4- وضع مادة صعبة مع مادة أقل صعوبة في اليوم نفسه
- 5- وضع فترات راحة في جدول مراجعتك و كذلك للترفيه أو ممارسة هوايتك المفضلة مما سيساعدك على استعادة نشاطك من جديد و يؤهلك للتفوق

- 6- تجنب أسباب تشتيت التركيز أثناء المراجعة و تجنب كذلك أحلام اليقظة أو كثرة المحادثة و الحوارات الجانبية مع الأصدقاء
- 7- تجنب تقليد زملاءك في طريقة مراجعتهم، فلكل إنسان طريقته و مقدرته و أسلوبه المتميز و شخصيته المستقلة
- 8- إذا شعرت بالإرهاق الشديد أثناء المذاكرة فتوقف فورا و قم بأخذ قسط من الراحة و الترفيه حتى تشعر أنك استعدت حيويتهك و نشاطك الذي سيساعدك على الإستمرار دون ملل
- 9- حاول أن تفهم لا أن تحفظ لأنك إن فهمت الدرس جيدا فستستطيع تجنب خطر نسيان ما حفظت
- 10- قم بأخذ النقط، جمع الأفكار المهمة، و تلخيص الدرس في ورقة واحدة تسهل عليك مراجعته عدة مرات

## استراتيجيات مساعدة على الحفظ :

- 1- إذا ظلت تكرر مقطعاً أو فقرة معينة كي تحفظها و أخذت منك وقتاً كثيراً و لم تستطع أن تحفظها فلا تنزعج لأن هذا أمراً عادياً، لكن دعني أخبرك عن طريقة يستعملها الكتاب و الشعراء للحفظ عن ظهر قلب! هذه الطريقة هي أن تقوم بقراءة الجزء المعين 5 مرات في 5 فترات في اليوم، في كل فترة 5 مرات، أي 25 مرة في اليوم، قم فقط بقراءته. أعد تكرار ذلك في اليوم الثاني و الثالث و شيئاً فشيئاً ستجد نفسك وقد حفظته عن ظهر قلب و بدون كثير من التعب لدماغك.
- 2- قم باستخراج الأفكار الرئيسية و المهمة من النص و وضعها في ملخص ثم احفظها
- 3- تحدث للأخريين عن ما حفظته و اشرح لأصدقائك و قم بمساعدتهم لأن ذلك سيساعدك على زيادة ترسيخ الحفظ
- 4- أنشئ مسابقة للحفظ بينك و بين أصدقاءك، مثلا قم بتحديد جزء معين و مدة معينة ثم تنافس أنت و أصدقائك لحفظ ذلك و من فاز فعلى الآخرين أن يقوموا بتقديم هدية له عبارة عن حلوى أو قطعة من الشكلاطة
- 5- قم بتسجيل الدروس في هاتفك أو جهاز صوتي و اسمعها عندما تكون في الحافلة أو في أي مكان آخر
- 6- راجع ما حفظته كل يوم حتى لا تضطر لحفظه من جديد

## ليلة الإمتحان:

ليلة الإمتحان هي أهم ليلة و أهم فترة يحتاج فيها العقل و الجسم للراحة فحاول أن لا تجهد ذهنك، بل يكفي أن تقوم بمراجعة العناوين المهمة للمادة التي ستجري فيها الإختبار، و لا تنس القيام بمراجعة خفيفة لتأكيد المعلومات و تجنب قراءة شيء جديد في تلك الليلة.

## يوم الإمتحان!

احرص على النهوض مبكرا، و لا تنس صلاة الفجر و ركعتي قضاء الحاجة كي تفوز بعون الله تعالى و معيته فهو وحده الذي سيوفقك للتميز و التفوق.

حاول أن يكون إفطارك خفيفا و حيدا لو تضمن شيئاً من العسل، أو التمر و الريبوب، و من الأفضل لو تقم بتناول عصير الطماطم أو البرتقال.

بعد أن تنهي قم بالجلوس في مكان هادئ و أغلق عينيك ثم قم بتمارين التنفس لمدة 5 دقائق، و خلال هذه المدة قم ببرمجة نفسك عن طريق إرسال رسائل إيجابية لعقلك الباطن، حاول خلالها أيضا أن تتخيل نفسك و أنت تجتاز الإمتحان بنجاح و كلك طاقة و ثقة بالنفس، ثم انطلق لقاعة الإمتحان و كلك رغبة في النجاح و التفوق و التميز.

تجنب مناقشة المادة التي ستمتحن فيها مع زملائك فأنت لست في حاجة لتشتيت تركيزك و تبذير طاقتك.

و أثناء الإمتحان لا تخرج إلا الأدوات التي ستستعملها حتى لا تشتت ذهنك في أشياء كثيرة أمامك. قم بقراءة ورقة الأسئلة قراءة تفحصية سريعة لمعرفة نوعية الأسئلة و كي تقوم بترتيب معلوماتك و أولوية الإجابات التي ستبدأ بها، و لا تنزعج إذا وقفت حائراً أمام سؤال ما إذ ستأتي إجابته تلقائياً من خلال بقية الأجوبة، و احرص على نظام و نظافة ورقتك.

ضع ساعتك أمامك لتحديد الزمن اللازم و تقسيمه على كل سؤال حتى لا يسرقتك الوقت في سؤال واحد، و حاول في كل مادة أن تترك وقتاً إضافياً للمراجعة.

و أخيراً سأقول لك حظ سعيدا و بالتوفيق و النجاح، لكن لا تنس أن تجتهد و تستعد لتكون أنت الأفضل، لأنك فعلا تستطيع!!

# الوجهة .. إلى أين ؟

وحتى لا نضطر أن نعيد الدرس مرة أخرى في مدرسة الحياة ، وجب لقراراتنا أن تكون صائبة ، و حتى تكون كذلك ؛ لابد من استحضار بعض النقاط المهمة لحظة تحديد الوجهة و اتخاذ القرار :

- 1) أخذ المشورة ممن كان لهم فضل السبق في الميدان ، إذ يعتبرون مثالا حيا يستفاد منه من خلال التجربة التي مروا بها خلال مسيرتهم .
- 2) النظر إلى المآلات ، و ذلك بقراءة الواقع قراءة دقيقة و معرفة ما سيترتب عن كل فعل نقدم عليه ، ويكون ذلك بجمع المعلومات و دراستها دراسة متأنية و واعية ، لتجد الجواب بداخلك ، فلو وجدت بأن عقلك و قلبك يميلان لذلك فاعلم أن الوجهة وجهتك .



- 3) لا تخشى الفشل ، لأنه جزء من حياتنا الطبيعية ، فقط نحاول بقدر الإمكان تقليل نسبة الأخطاء التي نسقط فيها ، فالذين حققوا النجاحات الباهرة كانت جل محاولاتهم فاشلة ، لأن نجاحهم كان في تعاملهم مع هذا الفشل ، بحيث يرون في كل فشل فرصة للتحدي .
- 4) أنت المسؤول أولا و أخيرا عن قراراتك التي تصدرها بمحض حريتك ، فالإنسان لا يمكنه أن يتغير إلا حينما يتحمل هذه المسؤولية التي تشعره بأنه مطالب بتقديم المزيد .

واعلم أن القرار ما هو إلا فكرة مرت بأطوار عديدة لتحتل شكل فعل معين ، فاحرص أن تكون إيجابيا في تفكيرك حتى تكون قراراتك ناضجة .

النجاح ليس شيئا جاهزا يقتنى أو بضاعة تسوق ، بل هو نتاج لتراكمات من العمل الجاد و السعي الطموح من أجل تحقيق الأهداف .

و من المحطات الهامة التي تسهم في بناء القدرات و صقل المهارات ؛ محطة تحديد الوجهة ، تلك المرحلة الفاصلة التي يحتاج فيها الإنسان أن يتخذ قراره



المدرّب محمد تكديرت

بنفسه بعد أن استشار أهل التخصص ليتخذ قراره النهائي، وليعبر عن هذا المجهود بأكمله في إمضاء !

ثم إن لحظة تحديد الوجهة ، تستلزم جهدا خاصا، ومشورة واسعة ، لتجنب فيما بعد الشعور بأننا مجبرين على فعل شيء لا نحبه أو عمل لا نطبقه من أجل إرضاء من حولنا أو من أجل منفعة مادية فقط ، بينما البحث عن السعادة في يكون أولا بالبحث عما نحب نحن لا الآخرون ، وليس من الضروري أن نسير وفق ما سلكه الأولون ، بل قد تكون وجهتنا مختلفة تماما، شريطة أن يكون التمييز مؤطرا لهذا الاختلاف و ضابطا له . لذلك



يقول المثل الصيني " قم باختيار وظيفة تحبها ولن تضطر للعمل يوما في حياتك " ، فالذي يشتغل في حقل يحبه سيبدع لا محالة ، لأن ذلك يشكل

له مصدر متعة لا عملا إلزاميا يعد خلاله الدقائق !

# تعرف على قواعد ستيف جوبز السبعة للنجاح



لا يمكن بأي حال من الاحوال انكار التأثير الكبير الذي تركه ستيف جوبز في التكنولوجيا الحديثة حيث ان ابداعات شركته طالت كل نواحيها من افلام وموسيقى وكمبيوتر وموبايل ويعتبر ايضا استاذنا بكل معنى الكلمة في مهارات التقديم والعرض مما ادى الى جعل

حياة ستيف جوبز مثالا يحتذى به في النجاح والابداع

ويمكنك استخدام هذه القواعد السبعة لابقاظ ستيف جوبز داخلك

## 1- افعل ما تحب:

قال جوبز "استخدام الناس للشغف بشئ ما يمكن ان يغير العالم لافضل" يمكن ان يجعلك السؤال عن النصيحة من المبدعين ويقول جوبز ايضا "لقد حصلت على وظيفة نادل حتى علمت حقا ما علي فعله" فكل شئ بالنسبة له تتعلق بالشغف وحبك لما تفعل

## 2- ضع اثرا في الكون:

المهم في النجاح هو قوة الرؤية لقد قال جوبز ذات مرة لرئيس شركة بيبسي جون سكولي "هل ستقضي حياتك تبيع مياه بالسكر او انك تريد تغيير العالم" لا تفقد الرؤية الشاملة لما حولك

## 3- قم بعمل صلات وروابط:

كان يقول دائما ان الاشخاص الذين لديهم تجارب واسعة في الحياة يستطيعون ملاحظة ما يمكن ان يفوت على غيرهم فقد حضر دورات في فن الخط مع انه يعرف تماما انها لن تفيده في مجاله او حياته ولقد سافر الى اسيا والهند ولقد درس التصميم وحسن الضيافة

لا تجبر نفسك على العيش في قوقعة انطلق في الحياة واربط

الافكار من مختلف المجالات ببعضها البعض

## 4- قل لا (NO) لآلاف

### الاشياء:

لقد كان جوبز فخور بالاشياء التي لم تختار ان تفعلها ابل كفخره بما فعلته تماما عندما عاد جوبز الى ابل عام ١٩٩٧ كانت الشركة تصنع ٣٥٠



منتج ولقد قام بتقليص كل هذه المنتجات الى ١٠ فقط على مدى سنتين فانه يحتاج الى وضع فريق لكل منتج فلماذا لا يدمج المنتجات مع بعضها ويستاصل ما عفا عليه الزمن

بمعنى كَوْنِ عندك الشجاعة التي تستطيع بها قول "لا" عندما تحتاجها

## 5- قم بالتجارب المختلفة حتى لو كانت مجنونة:

لقد وجد جوبز ايضا الابداع في خدمة العملاء حيث انه عندما فكر في سوق ابل لاول مرة عرف انها ستكون مختلفة. فكر دائما فيما يمكنك فعله لاثرء حياة الزبائن حتى لو كان يبدو جنونا

## 6- تعلم قيادة افكارك:

اذا كنت تمتلك اعظم فكرة في العالم ولم تستطيع التحكم فيها او ربط افكارك مع بعضها عند اذن ستصبح مجرد فكرة ولقد كان جوبز اعظم من يروي القصص ليسهل المعلومة التي يريد ان تصل من عرضه ويعلم الجميع



## 7- بيع احلام وليس مجرد منتجات:

اخرج نفسك من نطاق القوالب فهي تحدد الخيال ولقد علمنا جوبز انه لو استطعت ان تحقق احلام زبائنك فبالتالي ستكون انت الفائز بهم ولقد حكى جوبز موقف ان المدير التنفيذي لديزني كان يحتاج الى تطوير الشركة فسال جوبز في نصيحة فقال له "احلم بشكل اكبر" ويقول مدير دييزني ولقد كانت هذه اعظم نصيحة وجهها الى شخص ما استشعر الذكاء في جنونك كن واثقا في نفسك كن واثقا في رؤيتك وكن مستعدا دائما للدفاع عن افكارك.





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

[www.HolmonaStudent.com](http://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](http://www.aui.ma)



[facebook.com/AlAkhawayn](https://facebook.com/AlAkhawayn)

