

ذكرى الأحمدي :

سيرة و مسيرة

صفحة 16



Saïfeddine El Gharbaoui :
Savourez l'heure d'or chaque jour

voir: 15



Interview avec Fayçal Hafidi
Coach en Développement Personnel

voir: 11



HOLMONA
www.HolmonaStudent.com

مجانا Gratuit

N° 1

Avril 2013

مجلة حلمنا للطلبة المبدعين، مجلة متخصصة في التدريس والتدريب والتنمية البشرية

3 SECRETS POUR RÉUSSIR LE BAC !

Page: 3

24 مهارة تعينك على الاستعداد
لاختبارات الامتحانات
صفحة 12

10 CONSEILS POUR MIEUX RÉUSSIR SES EXAMENS

Page: 4

Définir une **Stratégie**
de Révision

Page: 6



www.HolmonaStudent.com



www.facebook.com/HolmonaStudent



twitter.com/holmonastudents

Avec
MuNdiAtaWjih
RÉVÉLÉZ
VotRe

PotEnTiel



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

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



جامعة
UNIVERSITÉ
UNDIAPOLIS

LE MEILLEUR EST EN VOUS

Sommaire

3 SECRETS POUR RÉUSSIR LE BAC 5

10 CONSEILS POUR MIEUX RÉUSSIR SES EXAMENS..... 6

Les 5 grandes pratiques pour booster la performance scolaire..... 7

Définir une Stratégie de Révision..... 9

Interview avec Fayçal Hafidi..... 11

17 نجاحك أنت

18 كيف تتسرب منا الطاقة؟

19 أي حياة تعيش

20 خطوات عمل الرسالة العقلية



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

ادخل لموقعنا و احصل على استشارتك المجانية لمدة 21 يوما،

مع أقوى مدربي التوجيه والتدريب الدراسي.... زر موقعنا وسجل معنا الآن!

www.HolmonaStudent.com



www.facebook.com/HolmonaStudent



twitter.com/holmonastudents



Zakaria Ahmadi

Vous 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 INFALLIBLE pour progresser rapidement et facilement, vous allez faire connaissance de votre « Pouvoir Personnel » et comment l'utiliser et surtout le mettre en exécution **MAINTENANT**.

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

La Programmation Neurolinguistique : PNL

La Time Line Therapy : TLT

Les Techniques d'Apprentissage Accéléré.

Les Techniques de « Speed Turning Page » ;

Le Mind Mapping comme outil de Synthèse ;

Les techniques de Mémorisation

Les Stratégies de Motivation.

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

Avec Nous, Vous pouvez **Marquer la différence FACILEMENT**.

3 SECRETS POUR RÉUSSIR LE BAC !

Pourquoi le Bac constitue-t-il une source de stress et de peur majeurs pour les élèves ? Pourquoi certains considèrent le passage et la réussite au Bac comme le moment le plus heureux de leur vie ?

Le Bac n'est-il pas juste une année du lycée comme les autres ? Qu'est-ce qui diffère cette année des 2 années précédentes ? Les examens sont presque les mêmes ? C'est juste que cette année s'appelle le BAC ! Et le BAC est quelque chose d'important à avoir !

Rares sont les élèves qui changent radicalement leurs notes ou leurs moyennes du Bac par rapport aux deux autres années précédentes. En effet, si vous désirez avoir votre note du Bac, il suffit de faire la moyenne des deux notes générales que vous avez lors des deux dernières années du lycée : première et seconde.

J'ai travaillé avec quelques bacheliers l'année dernière sur le stress et la motivation pour passer le Bac. Il y a soit ceux et celles qui sont tellement stressés et qui travaillent donc tellement dur qu'ils risquent d'échouer soit ceux et celles qui ne sont pas du tout motivés pour faire le travail nécessaire pour l'avoir.

En dirait qu'il faut faire une transfusion entre ces deux groupes. Bien évidemment, je ne rencontre pas celles et ceux qui font juste ce qu'il faut et comme il faut pour réussir.

Le secret de réussite au Bac

Si vous désirez réussir le Bac, travaillez comme l'année précédente avec de petites améliorations. Ne vous attendez pas toujours à faire un miracle car ce n'est pas en une année que vous allez devenir superman !

En plus, si vous vous améliorez un peu plus par rapport aux années précédentes, vous allez sans vous rendre compte avoir des résultats nettement supérieurs voire même extraordinaires.

Le deuxième secret pour réussir le Bac

Oubliez que c'est un Bac ! C'est juste un mythe pour vous faire peur. Le Bac n'est qu'une année d'étude de plus. En plus, si vous êtes dans le même lycée, avec les mêmes enseignants, presque la même méthodologie de travail, il y a rien à craindre.

"Soyez amoureux de votre futur"



Maintenant, si vous étiez médiocre les années précédentes ou peut-être que vous n'avez pas la moyenne. Il y a de forte chance que vous allez redoubler l'année. Ce n'est pas pour vous décourager même il faudra vous préparer au pire. Si on vous a fait passer les années précédentes c'est pour que vous payez par la suite. Si vous tenez à réussir, il va vous falloir changer radicalement de méthodes de travail.

Einstien disait : « on ne peut pas résoudre un problème avec la même mentalité qui l'a créé ». Je dis, on ne peut pas réussir une année scolaire avec la même mentalité avec laquelle nous avons échoué l'année scolaire précédente.

Troisième secret pour réussir le Bac

Ne travaillez pas dur, jamais ! Travaillez surtout intelligemment. Faites comme les paresseux et cherchez à chaque fois les méthodes efficaces pour réviser, apprendre et mémoriser vite et sans effort. Cherchez sur internet les bonnes méthodes pour apprendre facilement. Faites des fiches, des résumés et réviser un peu chaque jour.

Si vous travaillez bien et non pas beaucoup durant l'année, vous n'aurez même à vous préparer dur pour l'examen.

Enfin, si vos parents vous stressent trop durant cette année du bac, et bien posez sur la table de bonnes notes aux contrôles, cela devrait les calmer pendant un moment

10 CONSEILS POUR MIEUX RÉUSSIR SES EXAMENS

Vous trouverez ici 10 erreurs à ne pas faire si vous voulez réussir vos examens. Alors bien évidemment il y a sûrement certaines de ces erreurs que vous avez déjà commises et vous allez devoir les corriger.

Essayez de vous motiver pour apprendre et surtout prenez le temps d'apprendre vos cours.

10 conseils

1 Je n'ai pas appris mes cours

2 J'ai eu quelques moments d'inattention.

Essaye d'être moins stressé, sinon vous risquez de perdre vos moyens. De plus il est important de travailler votre concentration pendant que vous travaillez.

Vous devez arriver concentré à une épreuve et l'être durant toute l'épreuve, rien ni personne ne doit vous perturber.

3 Je n'ai pas compris le cours.

N'hésitez pas à demander à un camarade de classe ou au professeur qu'il vous explique quelque chose que vous n'avez pas compris. Vous devez comprendre tout votre cours et tous vos exercices.

4 Je pensais avoir bien compris le cours.

Vous devez prendre le temps de vous exercer, de vous évaluer, de vous prouver que vous avez assimilé un concept.

5 J'ai mal compris l'énoncé.

Vous devez prendre le temps de lire la consigne. vous devez être sûr de ce que l'on attend de vous.

Ne lisez pas la consigne qu'une seule fois, prenez quelques instants pour en retirer les mots les plus importants et comprendre ce que le professeur attend de vous.

6 J'ai eu un trou de mémoire.

La mémoire se travaille, c'est quelque chose de très important. L'entraînement vous permettra d'améliorer votre mémoire, c'est une première étape indispensable.

7 J'ai été stressé.

Encore une fois l'entraînement est très important, essayez de vous mettre en situation et vous vous rendrez compte si oui ou non vous êtes capable de restituer votre cours.

8 J'ai été pris par le temps.

Essayez de réaliser des exercices ou des examens blancs en vous fixant une heure de fin et en vous y tenant.

Pour réussir vos examens, entraînez-vous !

Pendant l'examen ayez à côté de vous une montre que vous pourrez regarder régulièrement et essayez de découper votre examen en fonction de la durée de l'épreuve.

Ex :

30min pour l'exercice 1

1h pour l'exercice 2

1h30 pour l'exercice 3.

9 Je suis allé trop vite dans ma rédaction.

Prenez le temps de vous relire et pas seulement à la fin de l'épreuve mais aussi à la fin de chaque exercice.

Relisez aussi les consignes pour être sûr de savoir ce que l'on attend de vous.

10 Mes propos n'ont pas été assez précis.

Quelques jours avant les épreuves, demandez à votre professeur ce qu'il attend de vous en termes de précision.

N'hésitez pas à reprendre vos anciennes copies sur lesquelles vos professeurs vous expliquent clairement ce que vous auriez dû dire et comment vous auriez dû le dire.

Les meilleurs conseils du monde ne valent rien s'ils ne sont pas mis en application.

“ Réveille toi, cela fait des années que vous n'êtes pas présent ”

Les 5 grandes pratiques pour booster la performance scolaire.

Savez vous que vous pouvez devenir plus performant, et apprendre plus rapidement si vous développez les 7 pratiques suivantes.

Les récentes recherches en neurosciences au USA, par des chercheurs comme Dave Meyers, et Colin Rose.

Que le développement des habitudes nouvelles en utilisant la totalité du cerveau permettra de développer votre performance et votre efficacité scolaire.

Et nous pouvons définir l'efficacité comme étant l'art de transformer les ressources en résultats. Ces ressources sont comment utiliser vos facultés mentales pendant l'apprentissage. J'ai rassemblé ces pratiques en 7 principes que j'ai partagés avec mes clients depuis 6 ans et qui ont donné des résultats étonnants. Les voici :

1 Solliciter tous les canaux sensoriels.

Introduisez la même information par plusieurs portes d'entrée en sollicitant la vision : (chercher des documents, des vidéos, films, livres, expériences, filmer sur les sujets que vous étudiez)

Discuter ce que vous avez vu avec vos collègues. Et noter la différence entre ce que vous avez découvert tous.

2 Mettre une organisation dans l'espace de travail :

Libérer votre espace de travail de toutes autres choses qui n'ont pas de rapport avec le sujet que vous étudiez et surtout fermez Facebook, et autres sources de distraction.

3 Mettre une organisation temporelle.

Ne pas dépasser une heure par matière et veiller à faire suivre une matière scientifique par une matière littéraire. Et programmer des pauses de 5 min chaque 30 min de travail.

4 Développer une bonne méthodologie de travail par heure à suivre :



Commencer par lire les infos concernant le sujet en vous rappelant quel est son importance par rapport à votre réussite.

Analyser ses infos, quels sont les règles, principes que contient ce sujet, c'est bien de utiliser des tableaux. Ou mind mapping. Détecter la succession d'événements, les étapes à suivre pour répondre à la problématique.

Noter les actions à suivre en ordre de priorité : 1 / 2 / 3 /

5 Accepter la responsabilité de votre apprentissage. Rappelez-vous que vous serez seul demain entraîné de récolter les fruits de vos efforts. www.kossaiyassine.com / 06 63 53 04 61

kossai yassine
expert en efficacité
et stratégies de performance.

Le principe Pareto

Le principe Pareto dit qu'en étudiant 20% de vos cours, vous gagnez 80%. Cela veut dire que vous pouvez étudier juste ce qui est plus important pour avoir un maximum de résultats. Ainsi, vous pouvez gagner pas mal de temps.

Ainsi, lorsque vous allez étudier, vous n'allez pas étudier dans les détails. Vous allez d'abord vous concentrer sur les principes-clés.

Ensuite, si vous voulez tout étudier dans les détails, vous devriez quand même utiliser le principe Pareto. Cela vous permettra quand même des meilleurs résultats et ce pour les raisons suivantes:

■ Si vous n'avez pas le temps d'étudier tout, vous aurez au moins étudié ce qui est le plus important à étudier.

■ Vous allez réellement suivre le processus du cerveau. Vous allez regarder le cours en général, puis voir les informations particulières. Cela permet de lier convenablement les informations générales aux informations particulières et de mieux s'y retrouver.

Bref, peu importe qui vous êtes, vous devez vraiment utiliser ce principe si vous voulez gagner des points avec moins de temps ou en profondeur.

“ Dieu vous a créé pour réussir à tous les niveaux. Vous, qu'est-ce que vous avez décidé de faire ? ”

220 Bourses de Mérite

pour tous les programmes académiques

En plus :

- Bourses de besoin
- Travail à temps partiel
- Réduction pour deuxième enfant

“ Douze ans après avoir obtenu mon diplôme d’Al Akhawayn, je sens encore la valeur ajoutée de l’éducation que j’ai eue qui n’est pas seulement académique, mais aussi une formation de la personnalité qui m’a fait profiter de chaque moment au campus, à travers des activités sociales, professionnelles, sportives, artistiques, et plus. J’ai acquis des compétences qui me servent toujours dans mon milieu professionnel: leadership, esprit d’équipe, gestion des ressources humaines, prise d’initiative, esprit d’entreprise. Je suis fier aujourd’hui d’être un lauréat de l’Université Al Akhawayn. ”

Khalid Baddou (promotion 2001)
Directeur de la Communication
Maroc, Tunisie et Afrique Francophone
Merck Sharp & Dohme

www.aui.ma/admissions

facebook.com/AlAkhawayn

Définir une **Stratégie** de Révision

Avant « d'attaquer » les révisions, il y a toujours une certaine démotivation qui se manifeste : « Tout ça à réviser !! » .A contempler la masse de documents, de cours et d'exercices à revoir, une seule envie se manifeste : remettre au lendemain, profiter encore un peu des beaux jours. Certains espèrent trouver une motivation salutaire dans la pression de l'échéance qui approche.

Il est tout à fait possible de motiver. Comment ? En préparant ses révisions par la mise en place d'une stratégie sur le temps à passer sur chaque matière. Avec un tableau de progression, des objectifs clairs, des priorités définies, une juste répartition du temps, c'est autant de clarté dans l'esprit qui permet de se mettre facilement au travail.

Restez lucide : ayez une juste attente de vos révisions

Il faut être réaliste, vos révisions ne donneront des résultats en fonction de ce que vous avez travaillé durant l'année. Si vous avez fait des efforts réguliers, les révisions ne sont qu'une consolidation des connaissances avec peut être encore quelques petites lacunes à combler.

Faire un état des lieux et définir ce qui est important

Avant de vous lancer dans les révisions à corps perdu, analysez d'abord la situation afin de définir vos priorités. Probablement vous n'aurez pas le temps nécessaire pour réviser correctement toutes les matières. D'abord, il faut définir les priorités, ce qui est important, et ensuite hiérarchiser.

- Combien de temps me reste t-il avant de passer l'examen? Ce temps est-il suffisant pour réviser toutes les matières en profondeur ?
- Quels sont les matières à plus fort coefficients ?
- Quelles sont les matières où je suis fort ? On t-elle un fort coefficient ?
- Quelles sont les matières où je suis faible? On t-elle un fort coefficient ?
- Donc il faut hiérarchiser et définissez votre objectif en fonction.

Répartition du temps selon 8 cas

1 Matière à fort coefficient, relativement facile, faibles lacunes : C'est votre atout. Vos connaissances sont suffisamment solides, portez votre attention à combler les quelques lacunes qui restent. Temps à passer : moyen.

2 Matière à fort coefficient, relativement difficile, faibles lacunes : il faut passer un temps suffisant à travailler pour



éliminer les dernières lacunes, ce que vous n'avez pas compris. Temps à passer : moyen.

3 Matière à fort coefficient, relativement facile, beaucoup de lacunes: c'est sans doute une matière que vous n'avez pas suffisamment travaillée. Les lacunes sont nombreuses. Concentrez-vous d'abord sur celles qui sont relativement faciles à combler. Vous gagnerez en confiance. Ensuite passez du temps sur les lacunes plus difficiles à éliminer. Comme la matière est facile, vous devriez réussir à rattraper le retard. Temps à passer : Important.

4 Matière à fort coefficient, relativement difficile, beaucoup de lacunes: Cette matière c'est votre bête noire ! Elle est très importante et pourtant vous n'aurez pas le temps de refaire votre retard. Restez lucide. N'y consacrer pas tout votre temps. Commencer par les aspects faciles. Temps à passer : moyen

5 Matière à faible coefficient, relativement facile, faible lacunes : C'est la matière où il faut passer le moins de temps. Si le temps presse, vous pouvez même vous risquer à faire l'impasse. Temps à passer : faible

6 Matière à faible coefficient, relativement facile, beaucoup de lacunes: Les difficultés devraient rapidement être résolues. Par contre faites attention de ne pas vous faire piéger à y consacrer trop de temps. Temps à passer : faible / moyen

7 Matière à faible coefficient, relativement difficile, beaucoup de lacunes: l'investissement n'en vaut certainement pas vraiment la peine. S'il vous reste du temps faites un effort. Si le temps disponible est vraiment court, vous y gagnerez à faire l'impasse et pour vous concentrer sur des matières où vous aurez plus de chance. Vérifiez que vous n'allez pas avoir une note éliminatoire. Temps à passer : faible

8 Matière à faible coefficient, relativement difficile, faible lacunes : vous pouvez faire l'impasse sans trop de risque si le temps vous manque. Temps à passer : faible.

“ Les révisions de dernière minute ne servent pas à grand-chose ”



ISMAIL ALAOUI

Comment réussir ses épreuves écrites ?

Réussir les épreuves écrites de la fin d'année est une condition indispensable pour réussir l'année scolaire ou universitaire, ainsi pour bien passer et réussir ces examens, vous devez suivre les éléments expliqués ci-dessous.

Avant l'épreuve, vous devez :

soignez votre mise en condition physique et psychologique.

La veille, changez-vous les idées et révisez quelques fiches pour vous rassurer.

couchez-vous tôt, car si vous ne dormez pas bien et assez, vous serez fatigué le lendemain.

Levez-vous tôt et faites quelques exercices physiques devant votre fenêtre ouverte, pour vous aérer et vous détendre.

Le matin des épreuves, mangez et surtout buvez beaucoup.

J'admire ceux qui peuvent sourire dans l'adversité, qui peuvent se fortifier dans la détresse et qui s'enhardissent face à la critique. **Thomas Paine**

Celui qui sourit au lieu de s'emporter est toujours le plus fort. **Sagesse Japonaise**

Avant de pouvoir se lier d'amitié avec quelqu'un d'autre, il faut être ami avec soi-même **Eleanor Roosevelt**

Commence par faire la conquête de toi-même si tu veux conquérir le monde. **Dr Victor Pauchet**

Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux **Socrate**

Si un homme peut changer son état d'esprit, toute sa vie sera changée. **Dr Joseph Murphy**

Arrivez en avance sur le lieu des épreuves et restez concentré.

Pendant l'épreuve :

Lisez le sujet en entier avant de commencer.

Gérer votre temps : surveillez votre montre, tachez d'avancer vite, mais pas au prix de la clarté. Si vous êtes bloqués par un point particulier, ne perdez pas trop votre temps et continuez à avancer.

Pensez à l'examineur : soignez la présentation. N'oubliez pas que votre devoir est fait pour être lu. Dites-vous que l'examineur sera probablement fatigué de lire toutes ces copies et qu'il faut essayer de lui faire plaisir, alors écrivez lisiblement, en espaçant les lignes, en écrivant des phrases claires.

Entre deux épreuves : décompressez, n'essayez pas de travailler et efforcez-vous de ne pas remâcher les épreuves passées, c'est parfaitement inutile et risque de vous déstabiliser.

Nous consolidons notre confiance en nous-même quand nous acceptons et nous assumons les conséquences découlant de nos choix. **André Bienvenue**

"Ce qui se trouve devant nous et ce qui se trouve derrière nous importent peu comparés à ce qui se trouve EN NOUS" **Ralph Waldo Emerson**

N'essayez pas de devenir un homme qui a du succès. Essayez de devenir un homme qui a de la valeur. Physicien allemand (Nobel de physique 1921) - **[Albert Einstein]**

Préoccupez-vous davantage de votre caractère que de votre réputation, car votre caractère représente ce que vous êtes vraiment, tandis que votre réputation n'est que ce que les autres pensent de vous. **John Wooden**

Interview avec **Fayçal Hafidi** Coach en Développement Personnel



Auteur, coach et conférencier en développement personnel, Mr Faysal HAFIDI est une référence marocaine dans son domaine de compétence, il est auteur d'une centaine d'articles. Mr Faysal Hafidi a un parcours atypique, source d'inspiration pour les jeunes

Mr Faysal Hafidi, pouvez vous nous parler de votre cursus scolaire, qui vous a mené là où vous êtes aujourd'hui ?

J'ai été dans la biologie et très passionné par ce domaine. J'ai eu une licence à Agadir, puis Maîtrise et DEA à Paris. J'ai ensuite tout arrêté pour faire une école de commerce : American Business School. En parallèle, je suivais des formations en développement personnel. Je me suis ensuite formé en coaching en entreprise et enfin en coaching de vie. On pourrait penser que c'est beaucoup de changements, mais en vérité, au fond, je suis toujours ma passion et là où je me sens capable de donner. Demain, je pourrais faire autre chose et cela ne me choquera pas.

Vous avez un parcours remarquable, après avoir eu votre bac vous avez choisi de faire la biologie, et quelques années plus tard vous vous êtes intéressé au développement personnel, quels sont les éléments qui ont motivé votre changement, n'avez vous pas eu peur de l'échec ??

L'échec aurait été de ne pas suivre ma voix intérieure de courir derrière un diplôme juste pour le diplôme. J'ai plus peur de rester bloqué dans une carrière ou dans un domaine dans lequel je ne pourrais pas innover et apporter ma propre contribution. Tout a commencé lorsque j'ai assisté à une conférence dans laquelle le conférencier nous a demandé quel est notre talent. Il nous a ensuite demandé si nous étions vraiment entraînés d'utiliser ce talent. J'ai été choqué, je n'avais aucune idée et notion de ce qu'il parlait. Depuis, j'ai « consommé » tous les produits, programmes de développement personnel. Ainsi, j'ai redonné à mon parcours une autre direction plus adaptée à ce que je veux faire et c'est d'ailleurs la même mission de vie qui m'anime toujours que ce soit en Biologie ou en développement personnel. Demain, je vivrai certainement ma mission grâce à autre chose.

Vous êtes auteur de plusieurs articles et livres, notamment « Les 5 Habitudes Qui Font Echouer à l'Ecole Mais Qui Font Réussir Dans La Vie », et aussi votre dernier livre dont le titre ne passe pas inaperçu, la joie de l'échec, Parlez nous un peu de ce livre ?

C'est plutôt une aventure et un défi. C'est un livre que j'ai rédigé avec la participation de la communauté de mon blog. C'est aussi le résultat de mon premier échec d'entreprise. Aujourd'hui c'est un message que je veux partager avec tous ceux qui ont peur d'échouer. L'échec n'est pas une fatalité, c'est une étape nécessaire pour aller vers la réussite.

Vous accompagnez les personnes de catégories différentes, qui souhaitent réussir dans leurs vie ou dépasser leurs obstacles psychologiques et mentales, quel conseil pouvez vous donner à nos jeunes étudiants afin de faire un bon choix dans leurs cursus scolaire et universitaire ?

Il faut écouter sa passion et construire son projet de vie en suivant un rêve et une mission. Tout le monde finira par avoir un salaire, il n'existe pas un chômeur à vie. Donc il faut être « relax » à ce niveau et lever un peu la barre. Aussi, le diplôme c'est bien, mais une tête bien faite et une expérience de vie c'est encore mieux. Pour cela, il faut savoir s'occuper de son propre développement personnel.

Pour réussir dans la vie sur le plan professionnel et aussi personnel quelle recette faut-il appliquer ??

Faire du sport, bien choisir ses amis et ses contacts et lire sans modération !

Dernier conseil que vous voudriez partager avec les jeunes ?

Profitez de votre temps libre pour vous construire car demain, même avec toute la volonté du monde, vous manquerez certainement de beaucoup de temps !

Par : **Bouchra Bakadir**

“ Ne laissez pas l'opinion ”
des autres devenir votre réalité

LECTURE RAPIDE

Lire rapidement est vraiment un atout lorsqu'on apprend tout seul. Il est prouvé que lire plus rapidement n'empêche pas de mémoriser mieux. Et même mieux: elle permet d'avoir une bien meilleure mémoire.

Donc, vous voulez lire plus rapidement. Rendez-vous d'abord compte de ce que cela représente. Si vous lisez 5 heures par jour, vous pourriez lire plus qu'une heure par jour. C'est phénoménal et vous gagnez des heures chaque jour!

Voici les bonnes astuces:

- 1**- Lisez sans entendre la petite voix dans votre tête. Supprimez cette petite voix.
- 2** - Ne lisez pas à haute voix.
- 3** - Voyez simplement les mots et leurs significations. N'entendez strictement rien et remplacez la petite voix par vos yeux simples.



4 - En plus de cela, forcez la rapidité exprès.

5 - Utilisez vos doigts et mettez-les là où vous lisez. Augmentez la rapidité de votre doigt pour vous forcer à lire plus vite.

6 - Lisez plusieurs morceaux en même temps. Lisez toujours de plus en plus gros. Au lieu de lire mot par mot, vous pouvez lire 4 mots par 4 mots.

Utilisez simplement ces astuces et vous lirez bien moins. En étude seul, on utilise la lecture pour mettre ensuite l'écrit dans le mind-map. C'est pour ça que la lecture rapide est très intéressante en ce qui concerne l'étude seul.

UNIVERSITÉ PUBLIQUE, PRIVÉE, QUE CHOISIR ?

Certes, il existe une grande différence entre le fait d'étudier dans une université publique et une université privée.

Il y a de nombreux avantages de fréquenter une université publique. Les universités publiques ont tendance à avoir des exigences moindres pour l'admission .

Hélas, La plupart de ces université étatiques souffrent du nombre important des étudiants (plus de 700 étudiants dans un grand amphitheâtre), ce qui cause un manque de suivi de la part des professeurs qui se trouvent dans l'incapacité d'évaluer, de conseiller et d'accompagner chaque étudiant dans son parcours.

Un des inconvénients de l'étude dans une faculté, c'est que l'étudiant ne se développe pas en terme personnel, ainsi la majorité des études sont théoriques et il y a une carence en ce qui concerne les études de cas pratiques.

Par contre, étudier dans une université privée a aussi ses avantages, des classes plus petites, plus d'instruction personnalisée, accompagnement, développement personnel, activités extra-scolaires Et plein de programmes pour les étudiants en dehors de la salle de classe.

Passer du public au privée :

Une interview a été effectuée avec trois jeunes étudiantes qui ont obtenu leur licence dans une université publique et qui ont préféré continuer leurs études en faisant un master dans une université privée à savoir Mundiapolis .

Les trois étudiantes ont manifesté un grand enthousiasme quand il s'agit du qualité des études et activités à l'université de Mundiapolis, professeurs de qualité (la plupart des formateurs sont des professionnels qui oeuvrent dans de grandes multinationales), formation basée sur la pratique et les études de cas, stage et visite au sein des entreprises constitue un point essentiel dans le parcours des étudiants.

En outre, tous les étudiants en master sont amenés à présenter des projets de fin d'études, ce qui pousse ces étudiants à faire un effort considérable en terme de préparation, de travail en équipe, de prise de parole en public etc...

Un point que toutes les étudiantes ont cité lors de l'interview, c'est qu'elles sont écoutées, assistées à l'université, chose qui n'est pas possible dans une université publique .

Voici un témoignage de la part de Kawtar

Kawtar JALLAL, 22 ans

Après avoir eu ma licence fondamentale en Economie et Gestion à la faculté Hassan II de Ain sebaa, j'ai intégré l'Université Mundi-

apolis, je n'avais pas l'intention de poursuivre mes études dans une Université privée, mais après avoir eu des réponses défavorables des concours passés dans certaines facultés du royaume, j'ai choisi d'intégrer Mundiapolis.

Ce choix, c'est fait via les recommandations de mes proches, un DRH et de certains de ces lauréats.

Je prépare à Mundiapolis, mon Master en Marketing, mon intérêt de poursuivre des études en Marketing, s'est développé juste après avoir effectué un stage au sein d'un cabinet d'étude qui m'a fait découvrir le bachelier en marketing qui est en moi, et je suis pleinement satisfaite de mon choix.

Bien entendu ! A la fac, vous êtes libre ! Libre de venir en cours, de sécher ou d'étudier. Les cours magistraux n'étaient pas obligatoire...donc chacun était responsable de ses actes.

Quand à mon expérience à la fac, j'ai appris pas mal de chose, « Comment organiser mon emploi du temps ? Comment faire des recherches ?...etc. » Puisqu'on devait chercher nous même les cours et s'auto former (manque de ressources).

Coté enseignement, mise à part la qualité des enseignants, il est difficile de suivre et participer aux cours, avec le grand nombre des étudiants qu'on peut trouver dans les amphis théâtre (difficulté de pouvoir se concentrer), on est souvent désorienter par le nombre de cours, moins guidés, et j'avais du mal à m'adapter en première année à la fac, contrairement à cette année (à Mundiapolis) on est bien encadré.

Mundiapolis :

Mundiapolis Université à Casablanca a vu le jour en 2009, en tant que première université privée au Maroc. Elle est le fruit d'une évolution constructive, traduisant son savoir-faire et une expérience de 16 ans dans l'enseignement supérieur. Elle a su innover et s'adapter aux exigences du développement en restant à l'écoute des besoins socio-économiques du Maroc. Aujourd'hui, c'est sur ces bases solides que Mundiapolis prépare ses étudiants à construire le futur.

Et pour faire face à la masse critique des enseignements et dans un souci de promouvoir la pluridisciplinarité des formations .

La mutualisation des ressources et les synergies académiques ont permis de donner naissance à l'Université Mundiapolis, un campus pluridisciplinaire dispensant des formations dans quatre filières majeures : Sciences Politiques, Management, Génie informatique, Juridique & Droit des Affaires.

COMMENT VENIR ÉTUDIER EN FRANCE



Mohamed Larbi ARIBOU

Ecole de Management de Strasbourg

La France est un pays très apprécié par les étudiants étrangers et marocains en particulier. Selon les statistiques du Ministère de l'enseignement supérieur, le nombre total des étudiants étrangers en France atteint 263 126 en 2006-2007, ce qui place la France au 4^{ème} rang mondial, derrière les Etats-Unis, l'Australie, le Royaume Uni et devant l'Allemagne.

Le chemin jusqu'à l'inscription finale en France est assez long et compliqué. Commencez donc à temps l'organisation de vos séjours en France - on doit compter au moins un an pour la préparation de toutes les démarches. Les étudiants étrangers sont accueillis à tous les niveaux. Mais il est plus facile de venir en France après un premier cycle d'études au Maroc (par exemple pour une spécialisation avec un cursus Master après la Licence) que de commencer ses études en première année universitaire immédiatement après le BAC.

Comment commencer les études en 1er cycle (Licence) ?

Vous voulez débiter vos études en première année d'université en France ? Alors la première condition est d'être titulaire d'un baccalauréat. Encore mieux : Vous avez passé le BAC français, ou vous avez obtenue une bourse de l'Etat français. Dans ce cas vous pouvez vous adresser directement à l'université de votre choix et remplir le dossier d'inscription avant le 31 janvier.

Pour les autres : Ne vous appliquez pas directement aux universités mais faites une demande d'admission préalable (DAP). Vous pouvez la demander chez le service culturel de l'ambassade française à Rabat entre le 1er décembre et le 15 janvier. La date limite pour retourner le dossier est le 31 janvier. La DAP inclut un test de français TCF (Test de Connaissance de Français) qui vous coûtera environ 60 Euros. Cette épreuve d'évaluation de connaissance de la langue française est organisée au cours du mois de février, sous l'autorité du ministère de l'Education nationale (France) qui élabore les sujets. Ce test national a pour objectif d'apprécier votre niveau de compréhension du français et votre capacité à suivre les enseignements dans la filière envisagée (prise de notes, rédaction...). Il se déroule à l'ambassade de France à Rabat.

De ce test sont dispensés les titulaires du diplôme DALF (Diplôme approfondi de langue française, délivré par les instituts culturels français au Maroc (Connus sous le nom CCF)). Une excellente maîtrise de la langue française ainsi qu'une solide culture générale seront, en particulier, exigées pour vous inscrire dans une classe préparatoire ou une grande école.

Au cours du mois d'avril les universités vous informeront si vous avez été admis. Dans ce cas vous confirmerez l'inscription par courrier et vous vous inscrirez enfin sur place avant le 31 juillet. Maintenant il ne reste plus qu'une démarche à faire à l'université : l'inscription pédagogique pendant la rentrée (Début septembre) dans le département de la filière que vous avez choisi.

Comment continuer les études en Master ?

Le procédé d'admission et d'inscription est beaucoup plus facile pour les étudiants marocains souhaitant suivre un cursus master que pour ceux souhaitant faire leur licence. Dans ce cas-ci, vous faites une demande d'inscription directement auprès de l'établissement pendant les mois de mars et d'avril. Vous devez demander tous les renseignements auprès des services scolarité de l'établissement de votre choix. En plus chaque établissement évalue les diplômes d'après ses propres critères ; il se peut donc, que vos diplômes soient mieux qualifiés dans un établissement que dans l'autre.

Les étudiants souhaitant intégrer le 3^{ème} cycle seront demandés de justifier leur niveau du Français. Ils sont dispensés de passer le TCF ceux ayant suivi les enseignements du 1er cycle en langue française. A cet effet, vous serez sollicité de fournir une attestation auprès votre établissement justifiant que le programme du 1er cycle a été dispensé en langue française. A titre d'exemple, les licenciés en Droit Arabe sont obligés de passer le TCF.

Je conseille aux candidats à une inscription en 2^{ème} cycle de faire des demandes dans plusieurs universités. Attention : un refus d'inscription en 2^{ème} cycle ne donne jamais droit à une inscription automatique en 1er cycle. Je recommande donc aux candidats incertains de leur inscription en 2^{ème} cycle (pour un problème d'équivalence de diplôme, par exemple) de déposer en parallèle, une DAP pour le 1er cycle.

Comment s'inscrire au Doctorat ?

Pour le Doctorat, c'est le responsable du Master 2 Recherche ou du doctorat qui a le pouvoir d'accorder ou non l'autorisation d'inscription. Le mieux est donc de prendre rendez-vous avec lui afin de lui présenter vos diplômes et de défendre personnellement votre projet de recherche (projet de thèse). Si vous n'avez pas la possibilité de venir en France pour effectuer cette démarche (ce qui est le cas de la majorité des étudiants marocains), écrivez-lui une lettre.

Vous obtiendrez les renseignements sur les professeurs (leurs domaines de compétence et de recherche, ...) auprès du service d'information et d'orientation de l'université ou sur les sites des laboratoires de recherche de chaque établissement.

Exemples :

Laboratoire CESAG de Strasbourg 3 : <http://www.iecs.edu/cesag/>

Laboratoire CEREFIGE de Nancy 2 : <http://www.univ-nancy2.fr/CEREFIGE/>

Comment intégrer les Grandes Ecoles et les écoles spécialisées ?

Les Grandes Ecoles et les écoles spécialisées réglementent l'admission eux-mêmes. Vous devez présenter vos candidatures directement à l'école de votre choix au mois de mars - la réponse arrivera en été. Quelques écoles font passer des concours pour leurs candidats ou exigent un texte de motivation. Renseignez-vous donc à temps directement auprès des écoles concernant les conditions d'admission. Exemples :

Ecole de Management de Strasbourg : <http://www.em-strasbourg.eu/>

Institut Commercial de Nancy : <http://www.icn-groupe.fr/>

Comment obtenir le titre de séjour ?

Les citoyens d'un pays membre de l'Union Européenne n'ont besoin ni de visa ni de carte de séjour. Alors les étudiants marocains doivent s'occuper d'un visa de long séjour mention étudiant avant d'arriver en France. Le visa est valable pendant un an et peut être renouvelé plusieurs fois. La condition pour obtenir le visa est de pouvoir justifier des ressources financières de 430 Euros minimum par mois (adressez vous au consulat général de France le plus proche de votre domicile). Les étudiants au dessus de 28 ans doivent en plus disposer d'une couverture sociale pour le cas d'accident ou de maladie. Une fois arrivé en France vous avez deux à trois mois pour demander une carte de séjour "étudiant" auprès de la Préfecture de votre ville de résidence.

Faire des études en anglais en France...

Il y a de plus en plus de possibilités de faire des études en anglais en France : Actuellement il existe environ 300 filières dans lesquelles les cours sont suivies en anglais. Surtout au niveau du master, la formation en anglais est en hausse. Certains cursus MBA sont tenus entièrement en anglais et la plupart des cours des masters of science sont offerts en anglais.

La France, ce n'est pas que Paris !

La localisation géographique est un facteur important au moment de choisir un établissement d'enseignement. On observe que la majorité des étudiants marocains optent de façon quasi systématique pour un établissement implanté en région parisienne. Si Paris possède de nombreux attraits et concentre, il est vrai, une part importante des écoles et universités françaises, s'inscrire en province peut s'avérer un choix judicieux car les conditions de vie, de travail et d'hébergement y sont généralement plus favorables.

D'autre part, contrairement à une idée fréquemment répandue, il est erroné de croire que les formations seraient de meilleure qualité à Paris qu'en province. Rappelons que les diplômes délivrés par les universités sont des diplômes nationaux, c'est-à-dire qu'ils possèdent tous la même valeur. Alors, si vous avez le choix, n'hésitez pas à relever le défi de la province. Vous pourrez toujours rejoindre Paris après quelques années d'études.

Plusieurs arguments militent pour un tel choix :

- les conditions de logement sont globalement plus favorables en province qu'à Paris (logements plus spacieux et loyers moins élevés) ;
- la probabilité d'obtenir une inscription à Paris est moins grande, du fait même de l'excès de candidatures dans les établissements de la région parisienne (55 000 étudiants étrangers à Paris et dans sa région contre une moyenne de 3 000 pour les dix principales villes universitaires de province) ;
- les démarches administratives, notamment la demande de titre de séjour, sont sinon plus faciles, généralement plus rapides, dans les régions à faible concentration de population étrangère.
- Etc.

www.tangerecoles.com

Savourez l'heure d'or chaque jour

Et si tous les matins, vous consacriez une heure à préparer votre cerveau pour la journée de travail qui s'annonce ? Les conseils d'un coach.



Saifeddine El Gharbaoui
Directeur Général
ACP Training & Consulting

Vous voulez devenir le prochain grand leader, un salarié exceptionnel ou tout simplement une personne à succès, il faut que vous soyez préparé pour cela. Rappelez-vous que le point de départ pour atteindre le succès est le développement d'une attitude de confiance inébranlable en vous et en votre capacité à atteindre vos objectifs. Sachez que l'heure d'or est votre atelier de "travaux pratiques de vie".

C'est une heure qui va donner du sens et une orientation à votre journée de succès. Les premières activités que vous allez faire dans cette heure vont

préparer votre esprit et le concentrer sur ce qui vous importe le plus tout au long de la journée. Au cours de soixante minutes, vous prendrez le temps de réfléchir et d'examiner vos plans pour l'avenir.

L'heure d'or vous aide à développer deux compétences principales :

- la concentration sur vos objectifs,
- la maîtrise de vos pensées.

Une fois que vous maîtrisez ces deux compétences, vous deviendrez un aimant qui attire les idées et les possibilités de réussite illimitée. L'heure d'or est une habitude des leaders, elle a toujours fonctionné avec moi et elle peut fonctionner avec vous aussi. Je vous demanderai de mettre en place cette habitude pendant 21 jours avant d'émettre un jugement et je vous promets le succès, plein de joie et de bonheur. Voici 7 activités fondamentales de l'heure d'or :

Activité 1. Ayez une vision dès le début de la journée

Réveillez-vous une heure avant l'heure normale (si vous vous réveillez habituellement à 7 heures du matin, vous vous réveillerez à 6 heures) et consacrez-vous avant toute autre activité à lire et réécrire vos objectifs (c'est mieux de les écrire sur votre bloc-notes personnel).

Activité 2. Les leaders sont des grands lecteurs

Juste après, commencez par lire un ouvrage sur le développement personnel, sur le succès et la réussite, choisissez des auteurs comme Og Mandino, Napoleon Hill, Zig Ziglar, Jack Canfield, Joe Vitale etc... Cette lecture va vous inspirer tout au long de la journée.

Activité 3. Planifiez toujours

Concentrez-vous sur ce que vous allez faire cette journée. Planifiez toujours et avec précision. Votre cerveau est plein de carburant à cette heure-ci.

Activité 4. Orientez-vous vers la valeur ajoutée

Après la fixation des activités de la journée, vérifiez si vous avez bien choisi les bonnes activités. Sont-elles des activités porteuses

de valeur ajoutée pour vous ? Réfléchissez bien, c'est l'occasion de revoir votre liste.

Activité 5. Votre cerveau a toutes les réponses à vos questions

Je vais vous proposer le modèle des questions des gagnants : ce sont 7 questions dynamisantes proposées par le grand coach Anthony Robbins, que vous pouvez utiliser tout le temps et dans toutes les situations. Ces questions ont le pouvoir de transformer votre concentration et réorienter votre perspective vers le plus important.

- Qu'est-ce qui me rendrait heureux(se) maintenant ? Comment cela me rendrait-il heureux ? Comment me sentirai-je ?
- Qu'est-ce qui me stimule maintenant ? Pour quelles raisons ? Comment me sentirai-je ?
- Quelles sont les choses dont je suis fier(e) ? Pour quelles raisons ? Comment me sentirai-je ?
- Quels sont les bienfaits de la vie dont je suis reconnaissant(e) en ce moment ? Pour quelle raison ? Comment me sentirai-je ?
- Qu'est-ce que je peux faire maintenant pour me sentir bien en ce moment ? Comment me sentirai-je ?
- Sur quoi dois-je m'engager maintenant pour améliorer ma vie ? Comment me sentirai-je ? Quelles sont les personnes que j'aime ? Qui m'aiment ?

Vous pouvez également ajouter à votre recette des questions pour le matin, d'autres pour le soir. En combinant les deux modèles, vous allez réussir à être en amélioration continue et chaque jour :

- Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ?
- Quelle leçon puis-je tirer de cette journée ?
- Qu'est-ce que j'ai partagé, donné, enseigné aujourd'hui ?
- Demain est une nouvelle chance pour moi. Qu'est-ce que je dois faire demain pour m'améliorer ?

Activité 6. Alimentez-vous de l'énergie magique

Maintenant que vous devriez passer à l'action, faites quelques exercices de respiration selon la formule "IOBER" (à 5 reprises) :

I : Inspirez : confortablement assis ou allongé, inspirez profondément par le nez.

O : Observez : observez votre façon de respirer. Il faudra que vous respiriez par le ventre (votre ventre devrait sortir comme une gourde d'eau remplie).

B : Bloquez : bloquez le tout pendant un moment (si vous avez inspiré pendant une seconde, vous devriez garder l'air pendant quatre secondes).

E : Expirez : puis expirez pendant 3 secondes minimum (expirez le maximum. Cette phase est la plus importante, elle vous permet de dégager le maximum d'air sale non renouvelé).

R : Répétez : répétez ce cycle 5 fois et à trois reprises dans la journée (matin, midi et soir).

En suivant cette formule magique, vous allez rendre votre cerveau heureux et en bonne humeur. Dans le cas contraire, il va vous créer un déséquilibre au niveau de votre santé.

Activité 7. Passez une bonne journée

Votre heure d'or est terminée, passez à l'action et bonne journée.



المدرّب زكرياء الأحمدى

سيرة ومسيرة:

التقى زكرياء العديد من الشخصيات الدعوية، وأعلام التربية في العالم، وأيضاً قيادات سياسية على أعلى مستوى في البلاد، وأيضاً نجوم إعلاميين وأناس ممن لهم مساهمتهم المتميزة في الحياة، أمثال الدكتور طارق الحبيب، و د. طارق السويدان، و د. مصطفى أبو السعود، و د. رشاد فقيها، و د. طارق رمضان، و أ. سيف الدين الغرابوي وغيرهم ممن تركوا بصمتهم في شخصيته.

يجري زكرياء ورش عمل ودورات تدريبية مدتها يوم واحد و يومين وله أيضاً برنامج لإعداد القادة مدته ستة أشهر، يتم في الأكاديمية الدولية لإعداد القادة المبدعين التي يشرف عليها، وهو مؤسس الجامعة الصيفية للقادة الشباب المبدعون . ودوراته التي يقدمها تركز على العيش وفق انسجام لا محدود وبتركيز قوي والتدريب على أحدث طرق التعلم الفعال والسرير والإبداع والتحفيز والقيادة والأداء الفائق والثقة اللامحدودة والتسويق الإيجابي والذكاء المالي وطرق بناء الثروة.

يعمل زكرياء في التدريب والاستشارات الشخصية والمهنية للعديد من الأشخاص، يشاركونهم فيها فلسفة النجاح وأسرار القادة والاداريين والمبدعين ومن لهم أثر في الحياة، كل ذلك خطوة بخطوة، من أجل الوصول إلى المستوى التالي من الامتياز.

زكرياء يدير موقعه الإلكتروني الشخصي www.ahmadizakaria.com الذي يشارك من خلاله قراء مقالاته وفيديواته وآخر ما تعلمه من استراتيجيات النجاح والسعادة وبناء حياة مليئة بالمتعة والفرح.

أيضاً الصفحة الرسمية للمدرّب والمحاضر زكرياء الأحمدى، تضم الآف من المتابعين، حيث يوجد فيها جديد أخباره، دوراته، فلسفته في النجاح والابداع والقيادة. ستجد في هذه الصفحة أفكار ملهمة تدلك على أحلامك الضخمة، وتأخذك نحو طريقة جديدة لرؤية الأشياء، وتعرفك على مجموعة من الاحتمالات، وتفتح أمامك أبواباً لم تكن تعرف بوجودها. فمرحبا بك معنا.

<https://www.facebook.com/CoachZakariaAhmadi>



بدأ زكرياء تخصص في العلوم الرياضية أ، وبعد تميزه الكبير، انتقل إلى دراسة الهندسة، ليبدأ مشواره كطالب مهندس . وبعد دخوله في حالة اكتئاب حاد، كانت جد قاسية عليه، وجد راحة، حيث جعلته - مرغماً- يجالس نفسه لمدة سنة كاملة، يقبل الكتب، ويبحث بداخله عن مواهبه، وعن مفهوم السعادة والنجاح بالنسبة له، ليقرر اختيار مشوار آخر بالموازاة مع مشواره الدراسي، رغم أن المشوار الجديد سيطر على تفكيره كلياً، لأنه وجد فيه ذاته، كيانه، حلمه، طموحه الذي أراد أن يشارك العالم به.

عكف زكرياء سبع سنوات بأيامها ولياليها في دراسة عدة علوم في التنمية البشرية، ليخرج لميدان العمل بشجاعة كبيرة، مؤسساً شركة رائدة في مجال التدريب والاستشارات، وكذلك مجلة "حلمنا للطلبة المبدعين" المجلة الأولى في المغرب المتخصصة في التدريب الدراسي الإبداعي الآن، زكرياء هو مدرّب وكاتب ومحاضر احترافي كما أنه مدرّب حياة معتمد ومدرّب في التخطيط الشخصي الاستراتيجي وممارس في البرمجة اللغوية العصبية من المعهد الهولندي والمركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية، وممارس في العلاج بالتنويم الإيحائي من البورد الأمريكي، ومرشد ومدرّب تربوي لمرحلة المراهقة معتمد من الجمعية الأوروبية للبرمجة اللغوية العصبية. وحاصل على أكثر من 20 دبلوم في علوم التنمية البشرية، والقيادة، والأعمال، كما قام بعدة جولات داخل الوطن من أجل إلقاء محاضراته تحفيزية والتي لاقت نجاحاً كبيراً.

كما أن زكرياء هو كاتب مميز في مجال إطلاق القدرات وتحفيز الناس لاكتشاف قدراتهم اللامحدودة، وله 8 مؤلفات منها: "هندسة السعادة"، "اجعل حياتك كلها أعياداً"، "101 مهارة تحفز بها ذاتك وتطورها" و "تأملات في إدارة الذات والحياة خلال 365 يوماً".

يرى زكرياء أن رسالته في الحياة تتمثل في إلهام وتحفيز الناس حتى يرتقوا لأسمى ذات يمكنهم أن يكونوا وسيطروا على مصيرهم ويكونوا مسؤولين عن تحقيق أهدافهم، على أساس من السعادة والطمأنينة والشغف اللامحدود بما يريدون أن يصلوا إليه في الحياة.

على مدار سبع سنوات كان زكرياء يبحث عن إجابة لهذين السؤالين: "هل يمكن لإنسان أن يصل إلى ما يتمناه، ويحقق حلمه الكبير رغم إمكانياته المادية البسيطة وتحدياته العظيمة ؟ وما هي الاستراتيجيات التي تمكنه من القيام بذلك ؟"

وبعد القراءة والبحث في أزيد من ألف وخمسمائة كتاب، لكل من جيم رون، أنتوني روينز، ابراهيم الفقي، صلاح الراشد، طارق السويدان، سيف الدين الغرابوي، ستيفن كوفي، روبين شارما، زيغ زيغلر، جاي أبراهام، أني ليونيت، واين داير، روبرت شولر، برايان تريسي، نابليون هيل، جاك كانفيلد، مارك هانسن، وغيرهم كثير ممن تعلم منهم الحكمة وفلسفة الحياة وأسرار النجاح. وقد قام بتطبيقها على حياته وأخذ منها ما وجده في غاية الأهمية، وأضاف له خبراته، ويقوم الآن بمشاركة كل هذه الأسرار مع كل من يقرأ كتبه ويحضر محاضراته والدورات التدريبية التي يشرف عليها.

نجاحك أنت



النجاح، أريد أن أكون ناجحا، هدفي هو النجاح. ... عندما تسأل تلميذا عن أهدافه، عن أحلامه، أو عن رؤيته و آماله للمستقبل، غالبا ما يكون جوابه هو : النجاح، و غالبا ما يتخذ النجاح هدفا لحياته، و يحدد مواصفات هذا النجاح بدقة؛ وعندما يبلغ هذا "النجاح" غالبا ما يصاب بخيبة أمل كبيرة، أكبر مما يمكن تصوره؛ بعد هذه التجربة يخرج التلميذ بخلاصة من اثنتين : لا حاجة للتخطيط و الأحلام لأن النتيجة هي خيبة الأمل، أو أنه خطط للفشل لأنه فشل في التخطيط.

لهؤلاء و وجب تقديم التوضيحات التالية :

لا يوجد تلميذ فاشل، بل يوجد تلاميذ تعلموا الفشل، وصار ديدنهم و دستورهم : أنا فاشل، لم أنجح في حياتي، أه لو كنت كفلان أو إعلان ليقال أنني ناجح؛ بل إن أردت أن ترى فسيفساء من الدهشة و الاستنكار و الغضب و ربما البلاهة أيضا على وجه أحدهم، اطلب منه أن يحدثك عن قصة واحدة من قصص نجاحه؛ غالب التلاميذ يعتقدون أنهم لم ينجحوا أبدا في حياتهم، أو أن نجاحاتهم تافهة و لا تستحق الحديث عنها؛ في حين أن النجاح فطري في كل إنسان، متعلم أو غير متعلم، صغيرا كان أم كبيرا، ذكرا كان أم أنثى؛ و الدليل على ذلك وجوده في هذه الحياة، فقد خاض سباقا و ربما حتى معركة مع ملايين من الحيوانات المنوية ليفوز هو فقط و ليكون هو فقط صاحب النجاح الكبير لتخصيب البويضة، أليس هذا نجاحا ؟ ! و بعد ذلك تعلم الكلام و تعلم المشي و نجح في مستويات مختلفة من مسيرته الدراسية... عشرات النجاحات ثم يقول عن نفسه أنه فاشل؟ كل تلميذ بطبعه، بل بفطرته ناجح.

من جهة أخرى، يجب طرح سؤال جوهري: هل النجاح هدف ؟ أم أنه وسيلة ؟ جواب هذا السؤال مرتبط بشكل مباشر مع حالة الاحباط و خيبة الأمل التي تحدثت عنها سابقا.

الذي يعتبر النجاح هدفا سيصاب حتما بخيبة أمل و إحباط شديدين عند بلوغه

النجاح، بل و سيصاب بحالة كره شديد لكل ما يمكن أن يسمى نجاحا في حياته، فقط لأنه جعله هدفا؛ الحقيقة و الواقع يؤكدان ان النجاح محطة و قنطرة، يجب المرور بها و المضي قدما لبلوغ الهدف الحقيقي؛ الحديث هنا عن الهدف الحقيقي يدفعنا للحديث عن الهدف الخادع : النجاح كهدف هو هدف خادع، لأننا نريد النجاح لأجل شيء ما أو لبلوغ مستوى ما، نحن لا نريد النجاح لأجل النجاح فقط؛ و السؤال الواجب طرحه في هذا المستوى هو: لماذا أريد أن أنجح؟ هذا السؤال إن تمت الاجابة عنه بعمق هادئ سيفضي بنا لاكتشاف هدفنا الحقيقي في الحياة، و سيؤكد لنا أن النجاح هو محطة على الطريق و ليس نقطة نهاية السير.

أخيرا و ليس أخرا، يجب تحديد مفهوم النجاح بشكل دقيق حتى لا نضيع في أوامه؛ النجاح محطة و قنطرة، النجاح هو مجموعة من النجاحات الصغيرة المتتالية و المتناسقة، النجاح ليس شيئا يجب أن يتوقف عنده العالم أجمع لتنهنتك به؛ الفخ الذي يقع فيه غالب التلاميذ هو اعتقادهم الخاطئ أن النجاح أمر يجب أن يتوقف عنده العالم أجمع و يهنأهم به، و الصواب هو أن النجاح يمكن أن لا يشعر به أحد إلا صاحبه، فإن أحسن صاحب استقباله و احتفل به و جعله ذا قيمة، صار قيمة مضافة في حياته، أما إن انتظر التقدير من الآخرين فسيجمع فقط خيبات الأمل.

النجاح محطة نتوقف فيها، نستمتع به، و الأهم أننا نحتفل به و وحدنا أو مع أقرب المقربين، نقدره و نحبه، نجعله أثرا في الطريق، نجمع قوته و طاقته الايجابية لنواصل المسير نحو المحطة التالية ثم التي تليها و هكذا ...

المدرّب محمد حنين

كيف تتسرب منا الطاقة؟



تسرب الطاقة هو تلك الحالة التي نحس خلالها بالملل تجاه عمل من الضروري القيام به، لكن دون جدوى فالطاقة قد تسربت ونفذ مخزونها. ويحصل هذا الأمر غالبا عندما يكون جسمنا في حاجة ماسة للطعام أو الشراب.

وأیضا نفس الأمر نلاحظه عندما نعمل في أكثر من شيء في وقت واحد. إن العقل لا يستطيع التركيز في أكثر من شيء في آن، وعندما نقوم بذلك فإننا نقوم فقط بتشتيت تفكيرنا و الدخول في حالة ارتباك واستنزاف للطاقة.

كما تستنفذ الطاقة عندما نكون بحاجة للنوم أو فترات راحة أو ممارسة الرياضة ولا نقوم بتلبية هذه الحاجيات الضرورية. دون أن ننسى أن الأخبار السيئة والمشاهد المرعبة تساهم بشكل كبير في تسرب مخزون الطاقة لدينا.

من الأمور التي تسرق منا الطاقة بشكل كبير هو عملية الهضم. إننا عندما نتناول وجبة كبيرة في الإفطار فإن 80% من الدم يتجه للمعدة لمساعدتها على الهضم، مما يجعلنا نشعر بتعب وإجهاد، كذلك الأمر عندما نأكل وجبة دسمة ثم ننام، فإننا عادة ما نستيقظ متعبين، لأن جسمنا أمضى ليله في الهضم تلك الوجبة الدسمة.

كما أن القلق والضغطات الخوف وكل المشاعر السلبية تستنزف قوتنا بشكل كبير جدا.

"بداخلك طاقة، لوقمنا بوصلها بمدينة لأضاءت لمدة أسبوع" د. إبراهيم الفقي

زكرياء الأحمدی

مدرب وخبير في التنمية البشرية



أي حياة تعيش؟



هل تعيش حقيقتك؟

هل تجسد حياتك أسمى قيمك؟

هل تعيش الحياة التي تخيلتها أم تقبل الحياة

التي فرض عليك عيشها؟

قليل جدا ما تجد إنسانا يعيش حياة سبق له

وأن تخيل نفسه فيها.

طبيب كان يتمنى أن يكون طيارا. مهندس كان يتمنى

أن يكون رساما. محام كان يطمح أن يصبح صحفيا.

تقني كان حلمه أن يصير لاعب كرة قدم.

غالبا ما تقف الظروف الصعبة عائقا أمام تقدم الإنسان، تمنعه من المضي قدما ثم تحول مساره إلى حيث يجرف التيار عددا ضخما من الناس. و أول من يجرفهم هم أصحاب الهمم الميتة، من راودهم حلمهم فدفنوه في قبور أجسادهم.

من الوهم أن تقبل العيش وفق قيود الناس، لكن الوهم الأكبر هو أن تفرض أنت قيودا على نفسك ومواهبك وقدراتك اللامحدودة.

تأمل معي كيف تحطمت كل هذه الأوهام في تجربة وارن براون الذي تخطى القيود ونهض بقوة ليثبت للعالم عظمة ما يوجد بداخله ويحيا حياته التي ولد من أجلها.

بدأ الأمريكي وارن براون حياته العملية بعدما أنهى دراسته بجامعة جورج واشنطن للحقوق، ونجاحه في اختبار الإجازة، لينتقل للعمل بالحكومة في قسم قضايا التأمين الصحي. كان وارن ينتابه الملل كثيرا من وظيفته، وكان بداخله يشعر بحياة أخرى تنتظره.

عش على حقيقتك التي لا يمكن لأحد أن يستنسخها. لقد وجدت في هذه الحياة كي تجد تلك القيمة وذلك الشغف النادر. تلك الغاية المهمة التي ستجعلك تسافر إلى صميم كيانك وروحك وإلى أعماق المستويات بداخلك. فكرة مهمة: قد لا أعرف شغفك في الحياة، لكنني على يقين أنك بمجرد اكتشافه ستبدأ أولى خطواتك نحو العظمة، وستمنحك روحك وقلبك وعقلك وجسمك شغفا لا يهدأ لتحيا الحياة كما ينبغي، وستكون على استعداد تام لتحرك الجبال من أجل ما تريد. رحلة موفقة.

اجعل الشغف و الرغبة القوية هما السببان الوحيدان اللذان يدفعانك إلى القيام بعمل ما و ليس منطق الواجب الذي لا بد منه

زكرياء الأحمدى

مدرّب وخبير في التنمية البشرية



القاعدة 1 : الحياة غير عادلة ، فعود نفسك عليها.

القاعدة 2 : العالم لا يهتم بحبك لذاتك فهو ينتظر فقط إنجازاتك حتى قبل أن تهنيئ نفسك.

القاعدة 3 : لن تحصل على 60.000 سنويا فقط بمجرد أنك تخرجت من الجامعة.

القاعدة 4 : إذا ظننت أن لديك معلم قاس معك، فاعلم أنه ينتظرك رب عمل.

القاعدة 5 : العمل في مطعم سريع لا يحط من قيمتك، أجدادك لهم نظرة أخرى لها، فهم يسمونها : فرصة.

القاعدة 6 : إذا أخطأت، فهي ليست غلطة والديك. توقف عن اللوم وتعلم من أخطائك.

القاعدة 7 : قبل أن تولد، أبويك لم يكونا مملين كما هما الآن. فقد أصبحا هكذا لأنهما :

- دفعا ثمن احتياجاتك
- قاما بتنظيف ثيابك
- وقاما بتعليمك

قبل إنقاذ الغابات الاستوائية ، إبدأ بترتيب غرفتك و كل ما بحولك

القاعدة 8 : ربما تخلست المدرسة من نظام - الراح × الخاسر - أما الحياة فلا !

فالمدرسة ألغت × نقاط الانتقال × و يتاح لك بفرصة لاختيار الجواب الصحيح

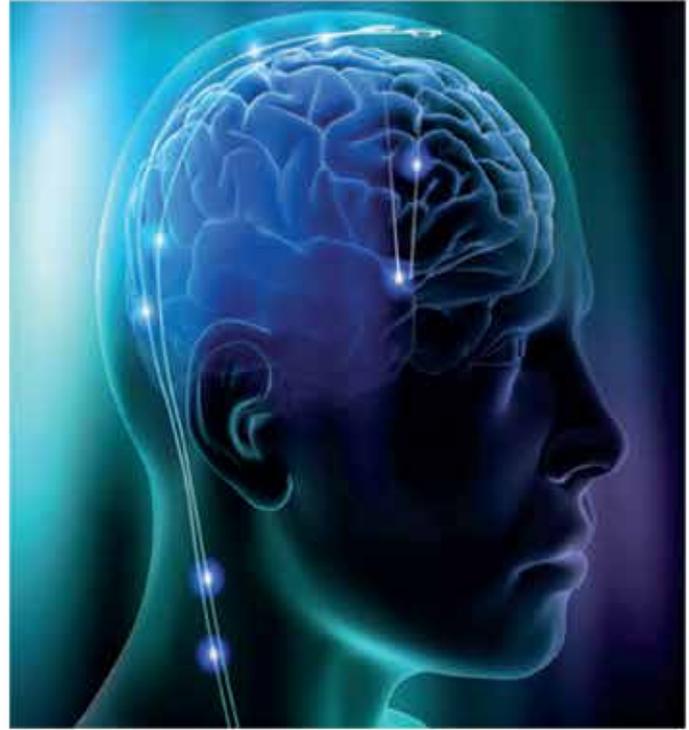
وهذا لا وجود له في الحياة الحقيقية.

القاعدة 9 : الحياة غير مقسمة إلى فصول، و الصيف ليس بفترة عطلة. و القليل من أرباب العمل هم على استعداد لمساعدتك : إنها مسؤوليتك.

القاعدة 10 : التلفاز ليس هو الحياة الحقيقية.

ففي الحياة الحقيقية : الناس يتركون المقاهي و يقصدون العمل.

خطوات عمل الرسالة العقلية



1 حدد هدف دراسي تريد تحقيق النجاح فيه.

2 ابدأ العبارة بالحاضر أو (اخترت) فممكّن أن تكتب (نجحت بامتياز)

أو (اخترت أن انجح بامتياز) واكتبها بخط كبير وواضح.

3 اختر صورة معبرة لها إيحاء ايجابي وتكون ملونة.

4 قم بتصوير الرسالة التي تناسبك إلى أكثر من نسخة.

5 الصق الصور في أماكن متكررة بالمنزل.

6 عود نفسك النظر إلى الرسالة العقلية يوميا.

7 كرر العبارات في ذهنك كلما تذكرتها باستمرار وخاصة قبل النوم.

تدريب: سهل و واضح وبسيط

« فكر في مادة أو شيء تريد الامتياز والنجاح فيه.

« وأنت تكرر في ذلك الشيء اكتب الكلمات التالية: (50 مره)

سهل .. واضح .. بسيط..

« ماذا لاحظت؟

« علق ما كتبته في إحدى زوايا مكتبك فسوف تشعر بتفكير ايجابي مع هذه

اللوحة.

أين نحضر للامتحانات؟

أفضل الأماكن للقراءة هي الأماكن الهادئة التي تساعد على فهم و العيش من خلال القراءة.

متى نقرأ؟

لكل طالب طبيعته الخاصة به، فهو يعرف متى يقرأ.

وعموما تستطيع أنت أن تحدد متى تقرأ من خلال خبرتك وتجاربك اليومية.



من أوقات الخمول

- بعد سهر طويل.

- بعد جهد بدني كبير.

- بعد وجبة دسمة.

- بعد يوم دراسي شاق.

من أوقات النشاط و الحيوية

- بعد نوم عميق لم يسبقه سهر.

- بعد وجبة خفيفة.

- بعد الصلوات وخاصة صلاة الضجر في فصل الشتاء أو المغرب.

- حينما تكون نفسك منبسطة و مسرورة.

24 مهارة تعينك على الاستعداد

للاختبارات الامتحانات

« ذاكر مبكرا.

« فكر بنجاح.

« فكر في كيف و اترك لماذا.

« ثق في نفسك.

« احذر رفقاء السوء.

« تعرف على أستاذك.

« كون جدول للمذاكرة.

« اقرأ في الامتحانات السابقة.

« ذاكر في المسجد.

« نم مبكرا.

« اقرأ الملخصات.

« احذر الغش.

« خذ راحة.. وراحة.

« افطر فطور صحي.

« ذاكر جماعيا و فرديا.

« احضر مبكرا.

« أدعو الله.

« ذنفسا عميقا قبل تسلم ورقة الأسئلة.

« اعرف المطلوب.

« حسن خطك.

« اعرف أسلوب الإجابة.

« اقطع التدخين.

« خفف شرب الشاي و القهوة.

« قبل النوم كرر عبارات ايجابية.

الامتحانات و التحصيل الدراسي

الدكتور مأمون مبارك دريبي

ويمكن علاج مشكلة السرحان بتقادي النزاعات والخلافات الأسرية وتحفيز الطالب على المذاكرة وتقوية رغبته فيها بالتشجيع وليس بالإرهاب أو التخويف لأنهما يولدان القلق من المذاكرة الأمر الذي يسبب الهروب بالسرحان ، وبالتالي تأخر المستوى الدراسي ومن هنا يحدث قلق الاختبارات .

نحن على أبواب الاختبارات

يتداول الناس الأحاديث عن المشكلات التي يواجهها الطلاب وأسرهم في هذه الفترة ، منها الخوف والتوتر والشد العصبي الذي بالمتنشاطات والمنبهات خاصة من الأيام القليلة التي تسبق الاختبارات أو خلال فترتها والبحث عن وسائل مساعده بمختلف الطرق ، وكل ذلك يجعل هذه الفترة عصبية فعلاً لأنها لم تعد تخص المعنيين فقط بل تتسحب بواقعها ونتائجها على الجميع ، ويبدو أن طريقة تشخيص المعلومات لدى طلابنا وطلابياتنا القائمة على الاختبارات التحصيلية النهائية ، تساهم بصورة كبيرة في زرع القلق والتوتر فيه وأثناءه ، ولو أن المؤسسات المعنية بذلك قيمت هذا الوضع وتركزت على إكساب المعلومات للطلاب والطلابيات بصورة تدريجية مع الاهتمام بالمهارات والأفكار الرئيسية والأساليب المفيدة مع اختبارات مفيدة متتابعة .. لكان أجدى وأنجح .. وهذا ما بدأنا نلمسه في التوجيهات الأخيرة .

الاختبارات وتعاطي الحبوب

تظهر في الآونة الأخيرة بعض السلبيات التي قد تكون عواقبها وخيمة ولأسف فهذه السلبيات المميته ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بأيام الامتحانات وانتشرت بين صفوف الطلاب في المراحل الدراسية كافة وخصوصاً في المرحلة فوق المتوسطة وهي استخدام الحبوب المخدرة اعتقاداً أنها سوف تساعد على الاستدكار وأنها تقلل النوم منها (الكتباجون) وحبوب (الأمفيتامين) .

ولكن هناك أضرار تقع على الطلاب لا حصر لها بسبب استخدام مثل هذه الحبوب وهي:

1. أن هذه الحبوب تؤثر سلباً على الجهاز العصبي المركزي .
2. تسبب الاضطراب النفسي .
3. تؤدي إلى هلاوس سمعية وبصرية .
4. تسبب أمراضاً سرطانية في اللثة والأعضاء .
5. كما أنها تؤثر سلباً على الذاكرة وخاصة التسيان .

كيف نقض على فوبيا الاختبارات

1. تعويد الطلاب على تنظيم الوقت واستخدام أسلوب وأسس الاستدكار الجيدة
2. استخدام أسلوب المتابعة المستمرة منذ بداية العام للدروس والواجبات أولاً بأول وأن لا يكون الاهتمام فقط في أيام الامتحانات .
3. يجب متابعة الطلاب في علاقاتهم مع أصدقاء قبل تورطهم في علاقات غير صحيحة
4. غرس في الطلاب حب الطموح والتنافس في العلم والإبداع والعمل .
5. يجب أن تهتم المدرسة المتابعة الاختبارات الشهرية وتحفيز الطلاب المتميزين .
6. التوعية بأضرار المخدرات وعدم الجري وراء المروجين والمخادعين .
7. علاج ضعف الشخصية لدى الأبناء حتى لا تكون سبب في إدمان المخدرات .
8. يجب على المدارس القيام برنامج توعية للطلاب على كيفية التعامل مع الاختبارات
9. استخدام أسلوب التبسيط والتوضيح في المناهج الدراسية .

أسس الاستدكار الجيد قبل الاختبار

عزيزي الطالب عليك بالآتي:

1. لا تفكر فيما مضى وكن مع الوقت الآن .
2. حاول استرجاع المنهج بشكل سريع ، رؤوس أقلام [عناوين رئيسية] .
3. هناك بعض الموضوعات يجب التركيز عليها ليلة الامتحان .
4. عدم إجهاد الجسم والعقل أكثر من طاقتهم .
5. دون الموضوعات التي تريد استرجاعها من المذاكرة وبشكل سريع .
6. عدم استخدام المنبهات [قهوة أو شاي] ليلة الامتحان .
7. استخدام أسلوب الممارسة الموزعة عند القراءة ، بأن تجعل هناك فترات راحة عند الاسترجاع لا تتعدى 10 دقائق ثم العودة إلى المراجعة مرة ثانية .
8. استخدم أسلوب التناؤل بأن لديك القدرة على الإجابة .
9. تحاور مع نفسك في خصائص المادة وكيفية الإجابة ، وكيفية عرض السؤال .
10. لا تنسى الدعاء .



يمكن القول إننا نعيش عصر الخوف والقلق الذي يعتبر مظهراً من مظاهر السلبية في الحياة العصرية ينذر من لا يعانين ، وقد تمثل القلق في الشعور بالخوف والحذر والتوتر وعدم الارتياح لهذا احتل موضوع القلق موقعا مهماً في الدراسات النفسية وذلك لما يسببه القلق من ضغوط نفسية على الأفراد من مختلف مراحلهم النمائية سواء أكان ذلك في مراحلهم التعليمية أم المهنية أم الحياتية . وموضوع القلق له تأثير على السلوك الإنساني إلا أن قلق الاختبار وبخاصة في عالمنا العربي الذي يمر بكثير من التغيرات الحضارية والاجتماعية التي ربما يكون لها أثر كبير في زيادة الإحساس بالقلق بصفة عامة والخوف

من الاختبار بصفة خاصة حيث ارتبطت التغيرات الاجتماعية والحضارية بزيادة الأجيال على التعليم في مراحلها المختلفة سواء بين الذكور أو الإناث .

ويرى (كولر وهولان 1990) أن قلق الاختبار يمثل أهمية بالغة في مجال التعليم وهو يعتبر إحدى جوانب القلق العام الذي يستثيره موقف الاختبارات وهو يعبر عن مشكلة نفسية انفعالية فردية يمر بها الطلاب والطالبات خلال فترة الاختبارات تتمثل في الخوف من عدم النجاح . وقلق الاختبارات تؤثر فيه خبرات الطالب السابقة من مواقف شبيهة بمواقف الاختبارات يكونون قد مروا بها في البيت أو في حياتهم قبل دخول المدرسة ، ويلجأ بعض الطلاب والطالبات بسبب الخوف من الاختبارات إلى الهروب من الموقف أو الغياب من الاختبارات وكلها وسائل دفاعية عصبية تهدف إلى الدفاع عن الذات لذلك فإن قلق الاختبار من أهم الانفعالات المتعلقة بالتحصيل الدراسي .

العادات غير الصحية في الاستدكار تؤدي إلى ارتفاع قلق الامتحان

إن الطلاب مرتفعي القلق الاختباري لديهم عادات استدكار غير صحية مثل:

1. تأخير المذاكرة الجادة إلى ليلة الامتحان .
2. الاعتماد على مجرد الحفظ .
3. عدم ربط الأفكار .
4. التفكير في الاضطرابات والمشكلات النفسية والاجتماعية .
5. عدم معرفة القدرات الذاتية .
6. عدم استخدام التخليص وتحديد الأفكار الأساسية ... إلخ .

القلق مطلوب للاختبار

اتفق معظم علماء النفس والتربية على أن درجة مناسبة من القلق تدفع الطلاب نحو التعلم . فالقلق المعتدل لدفع الطلاب إلى الاستدكار والاجتهاد وهو مايسمى "القلق الدفاع" بينما القلق الزائد يؤدي إلى حالة من الانسكاف المعرفي والارتباك كما أن انعدام القلق يؤدي إلى ضالة الانجاز .

فقد أكدت الدراسات العلمية إلى أن قلق الاختبارات يشكل طاقة شعورية ولا شعورية للإنجازات العقلية التي تنتج تشكيل بصيرة الفرد وأهدافه أو قد يكون عائقاً للعملية العقلية الأكاديمية في ضوء حدته ومستوياته ، وهذا قد يكون قلق الاختبار "أحياناً" عاملاً مهماً من بين العوامل المعيقة للإنجاز العقلي والأكاديمي بين الطلاب في مختلف مستوياتهم الدراسية

الاختبارات ومشكلة السرحان

السرحان هو خلل بسيط ينتاب وظيفة الانتباه ، فيشغل الطالب بأمر من أمور الحياة بعيداً عن المذاكرة وقد يكون الأمر قد وقع في الماضي أو سوف يقع في المستقبل .

وكثيراً ما يسرح التلاميذ بسبب المشاجرات التي تحدث في المنزل بين الوالدين أو الإخوة أو بمقارنة نفسه بأخريين كالإخوة أو الأخوات أو الأقارب أو الأصدقاء في المدرسة .. لماذا هم كذا!! ولأننا لا .. إلخ ..

تعلّم كيف تتعلّم: بعض تقنيات التعلّم السريع

الدكتور محمد بدره



تعلّم كيف تتعلّم فإنّ عالم اليوم قد تغيّر. لقد أصبح إنتاج وتبادل المعلومات يتمّ بسرعة هائلة بفضل الثورة التكنولوجية. لذا أصبح من الضروري التعلّم على بعض التقنيات التي تمكّننا باللاحق بركب الثورة المعلوماتية الهائلة التي يعيشها عصرنا.

بمعنى آخر.. لقد أصبح تعلّم كيف تتعلّم من أهمّ المهارات التي يمتلكها المتفوّقون في مجالاتهم المختلفة. وفي هذا المقال نحاول التعلّم على بعض تلك التقنيات والمهارات:

هناك 6 تقنيات أساسية يوصي بها الباحثون في مجال التعلّم السريع والتي يمكن إجمالها في كلمة MASTER (انظر الشكل في الأسفل)

1. قم بتهيئة البيئة أولاً Mindset to positive: يعمل الدماغ بشكل أفضل عندما نوفر له البيئة المناسبة للتعلّم. ونعني بالبيئة الجو النفسي والفيزيائي والعاطفي والاجتماعي. يوصي التعلّم السريع بتوفير أنسب الظروف البيئية في هذه المجالات من أجل تعليم أكثر كفاءة وأن يخلق المرء لنفسه جواً إيجابياً إيجابياً عبر الاسترخاء وتحديد الأهداف ممّا يساعد على التركيز.

2. لا تكتفي بمجرد تلقي المعلومات بل تفاعل معها Acquire the Information: في دروس البرمجة اللغوية العصبية يتعرّف المرء على أسلوبه المفضل للتعلّم، فالناس قد يتفاوتون بين النمط البصري أو السمعى أو الحسى في إدخال المعلومات من البيئة الخارجية إلى الدماغ. ولقد بات معروفاً الآن أن الاعتماد على نمط واحد في التعلّم يقلل من كفاءة العملية التعليمية. فنحن نتذكّر 20% فقط ممّا نقرأ و30% ممّا نسمع. لذا يوصي التعلّم السريع بالانغماس الكلي في التعلّم، بمعنى تفعيل أكبر قدر من الحواس أثناء العملية التعليمية. مثلاً، ينصح الباحثون عند قراءة كتاب ما، أن تتوقّف كلّ فترة لتغمض عينيك، وتراجع ما قرأته من الذاكرة، ثم تردّد النقاط الرئيسية وكأنك تقوم بتدريسها لشخص آخر. ولا مانع في ربط المعلومات ببعض الأنشطة الجسدية، الأمر الذي يعمل على تحفيز أكبر قدر من الحواس في العملية التعليمية.

3. ابحث في معنى ما تقرأه: Search out the Meaning: اختبر معلوماتك بين الحين والآخر واسأل نفسك بعض الأسئلة التي تهدف للتأكد

من المعلومة. في كثير من الأحيان عليك أن تناقش المعلومات التي تمرّ بعقلك أولاً تتعامل معها كلّها باعتبارها أمراً مفروغ من صحته... ناقش المعلومة بشكل نقدي ومن زوايا متعدّدة ممّا يساعد على ترسيخ المعلومة بشكل أفضل.

4. اقدح فتيل ذاكرتك Trigger the Memory: يمكنك أن تردّد المعلومات أكثر فأكثر حتّى تحفظها، يمكنك أيضاً ربط المعلومات بأشياء محدّدة. مثال: سامي له 3 أطفال أسمائهم كالتالي: هدية، أحمد ودانيا... يمكنك أن تحفظهم جميعاً باسم "سهاد"، مستخدماً الأحرف الأولى من كلّ اسم. يمكنك أيضاً ربط المعلومة الجديدة بالمعلومات القديمة ممّا يساعد على عدم نسيانها أو أخلق لها مرسى محدّد. كما يمكنك ربط الأرقام بجعلها تبدو وكأنّها في سلسلة واحدة... من الضروري أيضاً أخذ قسط من الراحة بين وقت وآخر.

5. استعرض معلوماتك Exhibit What You Know: تحتاج الذاكرة للتمارين تماماً كالعضلات، لذا طبق ما تعرف في حياتك كلّما كان ذلك ممكناً، أو قم باختبار معلوماتك بين الحين والآخر.

6. قم بمراجعة ما تعلمت Reflect on How You Learned: قم بمراجعة ما تعلمت وكيفية تحسين المعلومات التي لم تركز بعد. حدّد لنفسك الاستراتيجيات التي تبين لك أنّها تساعدك أكثر على التعلّم.



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

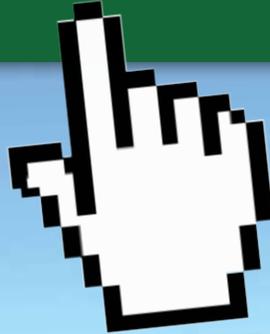
www.HolmonaStudent.com



LIVE. LEARN. EXPLORE.

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

www.aui.ma



facebook.com/AlAkhawayn

