

# أنا والثانوية

( عام - أزهر - فني )

أحمد شعلة

تصميم بردرس عز

01012148284

جميع حقوق النشر محفوظة @ أحمد شعلة

# المقدمة

ضغط ومذاكرة كثير واجبات وزء يق ودروس و كلام تقيل و حوارات ملهاش اول من اخر كل ده بند سمعه اول ما تيجي سيرة الثانوية عمرك سالت نفسك يعني ايه ثانوية فنية أو ثانوية أزهرية طب ليه كل الشورايج للثانوية العامة طب ايه المواد ودنيته ها ايه اه الكتاب كله عامية علشان الرسالة توصل تعالي نسال كام سؤال الأول كده قبل ما اخذك في تفاصيل السنة دي

- ١- يعني ايه ثانوية؟
- ٢- ليه هي سنة مصيرية؟
- ٣- تعامل ازاي مع ضغط السنة؟
- ٤- تعامل ازاي في الدروس؟
- ٥- تعامل ازاي في المراجعات؟
- ٦- قوة علاقتي مع الله؟
- ٧- تعامل ازاي مع الامتحانات؟
- ٨- اذاكر ازاي؟
- ٩- انظم وقتي ازاي؟
- ١٠- انام قد ايه؟
- ١١- سر نجاح الأوائل ايه؟

دي اهم الأسئلة اللي بتتسال وفي غيرها كثير في الكتاب ده ه جاوب دول بالإضافة لكام مفاجئة كده وهدية للطلبة واولياء الأمور

# التعريف

تعريف الثانوية:

(١) الثانوية العامة: هي السنة الأخيرة في المرحلة الثانوية بتتقسم

ل ٣ أقسام (علمي علوم - علمي رياضة - أدبي)

(١) علمي علوم:

(جيولوجيا - احياء - كيمياء - فيزياء - انجليزي عربي - فرنساوي أو الماني)

(٢) علمي رياضة:

(عربي - انجليزي - الرياضة التطبيقية - الرياضة البحتة - كيمياء - فيزياء -

فرنساوي أو الماني)

(٣) أدبي:

(علم النفس والاجتماع - عربي - انجليزي - تاريخ - جغرافيا - فلسفة ومنطق -

فرنساوي أو الماني)

(٢) الثانوية الازهرية: هي السنة الأخيرة في الثانوي الازهري وتنقسم إلي

(١) القسم العلمي: (القرآن الكريم - الفقه - التفسير وعلومه - الحديث وعلومه - التوحيد - النحو - الصرف - البلاغة - الأدب والنصوص - جبر وهندسة فراغية - تفاضل وتكامل - الاستاتيكا - الديناميكا - الميكانيكا - الكيمياء - الفيزياء - الأحياء - اللغة الإنجليزية)

(٢) القسم الأدبي: (القرآن الكريم - الفقه - التفسير وعلومه - الحديث وعلومه - التوحيد - النحو - الصرف - البلاغة - الأدب والنصوص - المطالعة والإنشاء - الجغرافيا - التاريخ - المنطق الحديث - اللغة الإنجليزية - اللغة الفرنسية)

## الثانوي الفني

قبل ما نعرف اقسام الثانوي الفني نعرف يعني ايه مدرسة فنية الأول بتبقي مجموعها اقل من الثانوي بتبدا من اول المرحلة الإعدادية وفي منها

(زراعي - صناعي - فندقي - تجاري)

## الفني التجاري

زمان كان خمس سنين بتدرس ٧ مواد تجاري و ٦ عام المواد العام كالاتي:

(عربي - انجليزي - فرنساوي - ديت - تربية وطنية - جغرافيا) مواد عام مكنتش نفس كمية او كثافة المواد الثانية او اللي في ثانوي عام او ازهر لا كانت اخف لان مواد التجاري اتقل واهم.

كنت تخلص الخمس سنين من هنا تعم معادلة تمتحن تتجح تدخل كلية تجارة او معهد تمريض او معهد صحي وهنعرف الفرق بين ال ٣، ده قديما حاليا بقت ٣ سنين بس بتدرس مادة واحدة من التجاري حسب تخصصك فني (سكرتير - تأمينات - كاتب محاسبة - المبيعات) بالإضافة لمواد عام خلال ال ٣ سنين كل سنة امتحانك بيبقي حاجة من اتنين جدير او غير جدير لو ال ٣ سنين جدير بتمتحن امتحان شامل وتخش كلية تجارة.

لو في سنة حصل ظرف وبقت غير جدير عندنا حلين برنامج علاجي وملحق في الصيف والانتين علشان يساعدو الطالب ينجح ويتفوق البرنامج العلاجي فهو عبارة عن امتحان في الجزء اللي انت غلظت فيه وطبعا بيختلف من مادة لاخري من حيث الشكل والمضمون وملحق الصيف معروف.

بالنسبة للمعهد الصحي فهو بيطلع منه يشتغل اداري في المستشفى  
معهد تريض بيطلع منه ممرض وكلية تجارة ليله ثانية خالص فنصيحة لو انت فني  
تجاري ركز علشان توصل لكلية تجارة وركز اكثر علشان انت أساس النجاح مش  
حد ثاني.

أحمد شقمة

## الفني الصناعي

يعتبر دبلوم الصنایع من أهم الفئات التعليمية الثانوية التي يقبل عليها عدد كبير من الطلاب، فهو يأتي في المركز الثاني من حيث الأهمية بعد الثانوية العامة، وينقسم التعليم الصناعي إلى نظاميين رئيسيين، النظام الأول ٣ سنوات، والنظام الثاني ٥ سنوات، وكلاهما يتيح للطالب فرصة الالتحاق بالتعليم الجامعي، ويتم تحديد نسبة القبول في تنسيق الصنایع وفقاً للمديريات التعليمية التابعة لمختلف المحافظات.

### أقسام دبلوم الصنایع ٣ سنوات

يشتمل دبلوم الصنایع نظام الـ ٣ سنوات على عشرة أقسام وهي:

قسم الميكانيكية: يتم التدريب فيه على تشغيل المعادن، تشكيل اللحام والمعادن، السباكة، القوالب والاسطوانات، البلاستيك، أجهزة التحكم الدقيقة.

قسم البحرية: يتم التدريب على المحركات البحرية، بناء السفن، الفنون البحرية.

قسم المركبات: وهو قسم خاص بكافة أنواع السيارات، المعدات الثقيلة، الجرارات، المعدات الزراعية.

قسم الكهربائية: يتم دراسة جميع التركيبات والمعدات الكهربائية بالإضافة إلى الإلكترونيات والحاسبات.

قسم التكييف والتبريد: دراسة ما يتعلق بتبريد وتكييف الهواء.

قسم المعمارية: دراسة ما يتعلق بالبناء والتشطيبات، المنشآت المعمارية، النحت المعماري، شبكات المياه وكافة الأعمال الصحية.



**قسم الزخرفية:** ويشمل على الزخرفة، التنسيق، الإعلان، التجميل، التكنولوجيا الطباعية، الجلود والبدايل المتعلقة بها، السيراميك.

**قسم المعدنية:** دراسة كل ما يتعلق بالإنشاءات المعدنية، الحديد المشغول، صياغة وتشكيل المعادن، تشكيل الصاج والأثاث المعدني.

**قسم النسيج:** وتشتمل الدراسة في هذا القسم على الغزل والنسيج، السجاد، الكليم، الملابس الجاهزة، الطباعة، التريكو.

**قسم الخشب:** ويشتمل على كل ما يتعلق بنجارة الأثاث والحفر على الأخشاب وخرطها، بالإضافة إلى التطعيم الماركترى.

### تنسيق دبلوم صنایع نظام ٣ سنوات

لا يزيد تنسيق دبلوم صنایع نظام ٣ سنوات عن ٢٠٠ درجة بشكل عام وقد يختلف من محافظة لأخرى بحسب كثافة الطلاب ونسبة النجاح والأماكن المتاحة بكل مدرسة، ولكن قد يرتفع في بعض الأقسام المميزة مثل قسم التكييف والتبريد وقسم المركبات وغيرهم، وهي الأقسام التي تتيح للطلاب فرصة الحصول على شهادات في أهم المجالات التي يحتاج إليها سوق العمل بشكل كبير.

### الكليات المتاحة لدبلوم الصنایع نظام الـ ٣ سنوات

يستطيع المتعلم الالتحاق بالجامعات والمعاهد العليا بسهولة ولكن في حال كان في أعلى أقسام الصنایع مثل قسم المركبات، قسم الكهربائية، قسم التكييف والتبريد وقسم المعمارية، حيث تسهل هذه الأقسام من فرصة الالتحاق بالعديد من الكليات مثل كلية الهندسة وكلية الآثار والاقتصاد المنزلي بالإضافة إلى السياحة والفنادق، ولكن كما ذكرنا يتوقف ذلك على نوع القسم أو التخصص الذي التحق به الطالب في التعليم الصناعي.

## دبلوم الزراعة

تختلف أقسام دبلوم الزراعة باختلاف نظام الدراسة والذي يضم برنامج السنوات الثلاث والسنوات الخمس والإعداد المهني والتدريب المزدوج، وهي على النحو التالي:

**أولاً:** المدارس الثانوية الزراعية نظام السنوات الثلاث وتشمل هذه المدارس شعبتين هما:

**الشعبة الزراعية:** وفيها تكون الدراسة عامة في الصفين الأول والثاني وفي الصف الثالث يدرس الطالب أحد تخصصات الإنتاج الحيواني، والتصنيع الزراعي، والإنتاج السمكي، واستصلاح الأراضي والميكنة الزراعية، وعجائن والمخبوزات.

**شعبة أمناء المعامل:** وتقوم هذه الشعبة بإعداد أمناء المعامل اللازمين للعمل بالمعامل المدرسية في جميع نوعيات ومستويات المدارس.

**ثانياً:** المدارس الثانوية المهنية الزراعية نظام السنوات الثلاث

مدة الدراسة بها ثلاث سنوات والدراسة بها عامة في الصفين الأول والثاني وفي الصف الثالث يدرس الطالب أحد تخصصات البستنة، والصحة البيطرية، وتربية النحل ووقاية المزروعات، والألبان والصناعات الزراعية، والعجائن والمخبوزات.

ويمنح الناجحون في نهاية الصف الثالث شهادة دبلوم المدارس الثانوية الفنية الزراعية نظام السنوات الثلاث إعداد مهني.

**ثالثاً:** المدارس الفنية المتقدمة الزراعية نظام السنوات الخمس

المدرسة الفنية المتقدمة للتصنيع الغذائي.

المدرسة الفنية المتقدمة للميكنة الزراعية واستصلاح الأراضي.

شعبة إعداد الفني الأول المتخصص في مجال الإنتاج الحيواني.

وهي شعبة ملحقة بالمدرسة الثانوية الفنية الزراعية بدمنهور ومدة الدراسة بها سنتان بعد الحصول علي دبلوم المدارس الثانوية الفنية الزراعية نظام السنوات الثلاث تخصص إنتاج حيواني وتقوم بإعداد الفني الأول المتخصص في الإنتاج الحيواني.

ويمكن تقسيم مدارس الدبلوم الزراعي على أساس مجالات الدراسة على النحو التالي:

- الشعبة الزراعية نظام ٣ سنوات
- مجال الإنتاج الحيواني والداغني.
- مجال استصلاح الأراضي والميكنة الزراعية.
- مجال تكنولوجيا إنتاج وتصنيع الأسماك.
- مجال إنتاج الحاصلات البستانية.
- مجال التصنيع الغذائي والعجائن.
- مجال فني معامل.
- إعداد مهني نظام ٣ سنوات
- تخصص بستنة.
- تخصص صحة بيطرية.
- تخصص تربية النحل ووقايات المزروعات.
- تخصص ألبان وصناعات زراعية.
- تخصص صناعة العجائن والمخبوزات.
- نظام الخمس سنوات

- استصلاح الأراضي والميكنة الزراعية.
- التصنيع الغذائي.
- شعبة الإنتاج الحيواني.
- التعليم والتدريب المزدوج
- مهنة الميكنة الزراعية.
- مهنة علوم الغابات.
- تخصص تكنولوجيا إنتاج وتربية الأسماك
- التعليم التبادلي
- تصنيع منتجات الألبان.
- عجائن ومخبوزات.

### تخصصات مواد دبلوم الزراعة

وتنقسم مواد التخصص في التعليم الزراعي إلى ثقافية وفنية على النحو التالي:

المواد الثقافية: اللغة العربية والتربية الدينية الإسلامية، والتربية الدينية المسيحية، واللغات الأجنبية الإنجليزية والفرنسية والحاسب الآلي.

المواد الفنية التخصصية: محاصيل الحقل، وبساتين الفاكهة، وبساتين خضر، وبساتين زينة، ووقاية نبات من الحشرات والأمراض والميكروبيولوجي، وتربية نحل ودودة قر، والإنتاج الحيواني تربية حيوان ودواجن، والألبان، والصناعات الزراعية والعجائن والمخبوزات، والفيزياء والكيمياء الزراعية، والاقتصاد الزراعي وإدارة المشروعات، وصحة الحيوان والدواجن.

الكليات المتاحة لطلاب دبلوم زراعة ٥ سنوات

- زراعة عين شمس
- تكنولوجيا وتنمية الزقازيق علوم زراعية
- زراعة المنصورة
- زراعة قناة السويس بالإسماعيلية
- زراعة المنوفية بشبين الكوم
- تربية المنوفية بشبين الكوم
- السياحة والفنادق تعليم تبادلى حلوان

الكليات المتاحة لطلاب دبلوم زراعة ٣ سنوات

- زراعة الوادي الجديد
- تربية كفر الشيخ
- زراعة المنصورة
- تربية دمنهور
- تكنولوجيا وتنمية الزقازيق علوم زراعية
- زراعة قناة السويس بالإسماعيلية
- تربية طنطا
- زراعة المنوفية بشبين الكوم
- تربية المنيا
- تربية المنوفية بشبين الكوم
- زراعة بنها بمشتهر
- السياحة والفنادق تعليم تبادلى حلوان
- ج. عمالية علاقات صناعية اسكندريه

- ج. عمالية علاقات صناعية ك. الشيخ
- ج. عمالية علاقات صناعية طنطا
- ش. مطاعم فني سياحة مطريه
- ش. مطاعم فني سياحة اسكندرية
- جامعة عمالية شعبة الفندقة مدينة نصر

احمد شقطة

## الثانوية الفندقية

تنقسم مدارس الثانوية الفندقية إلى نوعين وهما مدارس ٣ سنوات والتي توفر للطلاب فرصة الدخول إلى جميع معاهد السياحة والفنادق ولكن بشرط ألا تقل نسبة النجاح عن ٧٠٪، والنوع الآخر هو مدارس ٥ سنوات والتي يستطيع من خلالها الطالب الالتحاق بجميع الكليات والمعاهد ولكن بنسبة نجاح لا تقل عن ٧٠٪ أيضاً.

وتتميز مدارس التعليم الفندقي بسهولة الدراسة فيها خاصة لمحبي المطبخ والفندقة، كذلك فرصة الالتحاق بها تكون سهلة نظراً لقلة عدد المتقدمين للالتحاق بالتعليم الفندقي، وتحرص مدارس السياحة والفنادق على تقديم تدريب عملي للطلاب يؤهلهم للعمل في أكبر الفنادق.

يحصل الطلاب من خلالها على دبلوم فني متوسط سياحة وفنادق، ويستطيع الالتحاق بجميع أنواع المعاهد السياحية والعمل في مختلف الشركات السياحية.

### مميزات مدارس سياحة وفنادق ٣ سنوات

الحصول على شهادة معتمدة يستطيع من خلالها المتعلم العمل في مجال السياحة بمختلف المطاعم والفنادق والشركات السياحية.

تمكن المتعلم من استكمال دراسته في كافة المعاهد العليا للسياحة بالإضافة إلى الفنادق الحكومية والخاصة فقط والتعليم التبادلي.

تأهيل المتعلم للنظام الخاص بالتعليم التبادلي.

يقلل عامين من فترة التجنيد للذكور.

تعد مدارس الثانوية الفندقية نظام الـ ٥ سنوات من المدارس المميزة التي توفر للطلاب فرصة عمل على الفور بعد تخرجهم في الفنادق أو الشركات السياحية أو على متن الطائرات، ولكن بشرط التحاق الطالب بمدارس لغات في الضيافة الجوية، ويحصل الطلاب من خلالها على دبلوم فني فوق متوسط سياحة وفنادق.

### مميزات مدارس الـ ٥ سنوات

الحصول على شهادة معتمدة يستطيع من خلالها المتعلم العمل في مجال السياحة بمختلف المطاعم والفنادق والشركات السياحية.

يستطيع المتعلم من خلال هذه المدارس استكمال دراسته في كافة المعاهد العليا للسياحة، الفنادق الحكومية والخاصة، التعليم التبادلي، وكافة كليات السياحة والفنادق، وهذا هو الفارق بينها وبين مدارس الـ ٣ سنوات.

تأهيل المتعلم للنظام الخاص بالتعليم التبادلي.

يقل عام ونصف من فترة التجنيد للذكور.

تسمح لحاملي شهادات الثانوية العامة وما يعادلها من ثانوي (تجاري، زراعي، صناعي) الالتحاق واستكمال الدراسة بها.

يستطيع الطالب العمل بعد التخرج من مدارس الثانوية الفندقية كمخطط وجبات غذائية، وهو الشخص الذي يقوم بتحديد الوجبات الغذائية المناسبة للعاملين في بعض القطاعات عن طريق أخذ بيانات هؤلاء العمال وتحديد الوجبات الغذائية والسعرات الحرارية المناسبة لهم؛ وذلك في: شركات البترول والنوادي الرياضية والمستشفيات الاستثمارية والشركات الاستثمارية.



### المناهج الدراسية لمدارس السياحة والفنادق

مواد ثقافية (رياضيات، جغرافيا، لغة ايطالية، لغة فرنسية، لغة إنجليزية).

مواد فندقية (أصول فن الطهي، أصول فن الخدمة، مدخل صناعة السياحة، الاشراف الداخلي لشركات السياحة).

مواد تجارية (فن اتصال، فن اقتصاد، سكرتارية إنجليزي، مبادئ المحاسبة المالية).

### أماكن مدارس السياحة والفنادق

تتواجد مدارس السياحة والفنادق الثانوية بعدد من المحافظات المختلفة، حيث تحتوي محافظة كفر الشيخ على ٣ مدارس ثانوية فندقية، بينما يتوافر في القاهرة حوالي ١١ مدرسة، وتتنوع باقي المدارس بنظام ٣ و ٥ سنوات في بقية المحافظات الأخرى.

### أشهر مدارس السياحة والفنادق

يبحث الطلاب دائماً عن مدرسة مميزة توفر لهم كافة الامكانيات التعليمية المتقدمة، وتعتبر مدرسة الأورمان للسياحة والفنادق من أفضل المدارس التي يستطيع الطلاب من خلالها دراسة الخدمات السياحية والفندقية وكل ما يتعلق بذلك، وتتواجد مدرسة الأورمان بالعديد من المحافظات منها القاهرة، الجيزة، الغربية، الدقهلية والمنوفية، وتتوافر بالمدرسة عدة أقسام وهي: المطعم والخدمات السياحية والطبخ والاشراف.

عرفنا كل ثانوية فيهم اقسامها ايه وموادها ايه نبدأ نتكلم عن المميزات والعيوب والضغط والمشاكل وكل الكلام الجميل ده

أولاً: مينفعش أقلل من أي حاجة فيهم لان كلهم فيهم ضغط وكلهم عايزين شغل لو انت عايز تبقي حاجة وهيا سنة مصيرية لأتلك بتحدد انت هتعمل ايه فيما بعد هتدخل كلية ايه او هتروح فين وهكذا بس مش معني انها سنة مصيرية اني اموت نفسي او اموت داخليا لو لقدر الله موصلتش لمجموعي

رحلة الثانوية بشكل عام بتبدا في شهر ٨ وتخلص في شهر ٧ برده لآزهر وعام فني لا وهنعرف ليه كمان شوية

مع بداية شهر ٥ تلاقي الجميع بيجري يحجز دروس ويشوف مين أحسن مدرس ومين عنده عدد اكبر علشان يكون اكيد هو الشاطر الا من رحم ربي خدها قاعدة في ثانوية مفيش مدرس بيقول للفلوس لا

ده رقم واحد حجزت في شهر ٥ زي ما حجزت في شهر ٨

ودلوقتي تعالون نبدا رحلتنا في الثانوية

## "شهر ٨ : البداية"

فجاءة من طالب عادي في سنتين دراسة عادين مكنتش مضغوط اووي كنت بتلعب شوية وتذاكر شوية وتهيص شوية لقيت نفسك فيما يلعبها البعض في اللعنة وسنة تحديد المصير والمسؤولية الكبرى وحلم العمر اقترب وكلام كبير اوووي ساعتك صعب اننا نفهمه بسرعه وهنا الطلبة بيبقي نوعين نوع مش في دماغه حاجة لسه ابيض معتمد انها زي السنين اللي فاتت ونوع بادئ جد اوووي ومذاكرة وقطع مع صحابه وبقي نايم قايم علي الكتاب وفي نوع في عالم اخر جاي عارف الدنيا فيها ايه ومضطرب اموره كويس اوووي وعارف هو هيمشي في السنة ازاى في نوع بياخذ درس في كل مادة ونوع درسين ونوع مكبر ولو قعدنا نبص لكل نوع مش هنخلص احنا هنتكلم ازاى تبدا صح والكلام موجه لكل مش لثانوية عامة بس او ثانوي ازهري بس.

في البداية خذ درس واحد في كل مادة وفي مواد ملهاش لزمة تاخذ فيها دروس زي المواد اللي مش بتضاف للمجموع وهكذا وانت بنفسك هتلاقي مواد خفيفة مش مستاهلة درس في الأول، لو حصلك ظرف او تعبت في الأول هتلاقي المعظم بيقولك خذ درسين علشان تلحق تلم وتلحق صحابك دول طابيرين في المنهج (الكل بيراجع مرة وانتين) كل المدرسين بيراجعوا ودي عن تجارب كتيييييييييبييير

تذاكر ازاى في اول شهر هنقسمها ل ٤ نوع بيحفظ ومش بي فهم نوع بي فهم مش بيحفظ ونوع بيحب يذاكر ومتعود عليها ونوع العكس

### ١- بفهم ومش بحفظ:

ده اسمه عك فهمت الدرس كويس حل عليه كتير هتلاقي نفسك حفظت معرفتش امسك ورقة وقلم اكتب الكلام اللي انت فاهمه اكتب اكثر من مرة مع الحل هتلاقي المعلومة ثبتت

### ٢- بحفظ مش بفهم

ده برده عك حفظت ده كويس شغل دماغك سيكا وجرب مرة وانتين وتلاتة هتلاقي الدنيا بتسلك معاك هتتحفظ حاجات معينة من خلال الحل وساعتها هتفهم انك لما تشوف الحاجات دي يبقي همشي علي الخطوات دي

## ٣- بحب المذاكرة ومتعود عليها

ده جميل جداااا بس متعب جدااااااااااااااااااااا لانك هتعمل زي صاحبنا النوع الأول بادئ بحماس اووووووووي وده اكبر غلط في الأول هذاكر نص اليوم واريح النص الثاني يا عم انا جامد وعايز اذاكر بقيت اليوم واحضر لدروس الحصة الجاية ومفيش مني اتنين صدقني هنتعب ومش هنتطول في الحماس ده والسنة دي عايزة طول بال وذكاء

## ٤- مباحث المذاكرة

ده النوع الغالب وبما اننا في شهر ٨ يعني لسه بنقول يا هادي كل اللي هيبقي مطلوب منك تذاكر اللي خدته في الدرس مش هقولك اقعدي ساعتين او ثلاثة لا انا عايزك تاخد الدرس تروح تذاكره بس

## ملخص شهر ٨

- ١- حافظ علي علاقتك بربنا وابدأ قويا هتعرف ليه بعدين
- ٢- تبدأ علي الهادي مش بحماس اوي ولا بكسل اوي
- ٣- تذاكر اول بأول وحاول انك متاجلش عمل اليوم للغد
- ٤- خذ يوم الخميس بالليل إجازة واخرج فيه
- ٥- الجمعه لم اللي فاتك او اللي ملحقنش تذاكره خلال الأسبوع
- ٦- افكر ابدأ هادي واعلي بالريتم
- ٧- بص علي رقم ٢ تاني

## " شهر ٩ : التجربة "

" إياك وكثرة التجارب" شهر ٨ يبقي البداية وانك تشوف المدرس ده وحش ولا حلو مرتاح معاه ولا لا تيجي شهر ٩ تلاقي نفسك عمال تغير في المدرسين وتجرب فلان وتسيب علان وهكذا من الاخر بتاخذ جولة علي مدرسين المادة كلهم وده حلو وده وحش طب عرفت منين انه حلو؟ وعرفت منين انه وحش؟

المدرس اللي يحل معاك كثير يبقي حلو المدرس اللي يطنش الواجب والتسميع يبقي وحش المدرس اللي تحسه انه بيشرح كتبيبيبيبيبيير ويحل قليل ويقولك علشان نلحق نخلص المنهج وحش شهر ٩ هو شهر التجارب لف براحتك فيه علي المدرسين اهم حاجة المدرس اللي تبقي معاه تكون نفسيا متقبله ومرتاح معاه فاهم أسلوبه وشرحه وتلاقيه فعلا مهتم انك تفهم مش انه جاي يقول كلمتين ويطير ومتعملش زي صاحبنا اللي كل ما مدرس يزرق ليه يسيبه في الاخر لقي نفسه راح ل ٥ مدرسين والمحصلة صفر؛ طب ليه المحصلة صفر؟

لان ببساطة هو شئتت نفسه وكل مدرس يروح ليه يكون في حته من المنهج وهو عايز يلحق يوصل ليه فيعمل ايه يروح يذاكر بشكل مضاعف او يجيب مدرس تاني من الأول علشان يواكب الدنيا وهوب يلاقي الدنيا اترأكت عليه وبقت ثقيلة اوووي فالحماس يروح والمجهود يضيع والمحصلة تبقى صفر.

### طب الحل ايه؟!!!

الحل بسيط انت في شهر ٩ مش مطلوب منك تطلع الأول مطلوب منك تركز أنك تلاقي المدرس الكويس اللي يوصلك المعلومة ويتابعك ويحل معاك كتييبير عليها شهر شهر بحاله لف فيه علي المدرسين وافهم اسلوبهم ولو معاك حد من اولي انت مرتاح معاه وحققت معاه نتيجة كويسة خليك معاه وكمل معاه واوعي تتسي انك لسه في الأول يعني لسه بنمهد الدنيا فخلي يوم في الأسبوع للخروج او الراحة افصل عن عالم الثانوية شوية بيه وحافظ علي صلاتك علشان هيا سر من اسرار النجاح.

اهم حاجة شهر ٩ يخلص تكون عرفت مين المدرسين اللي هتكمل معاهم السنة وعرفت امورك فيها ايه وخليك مع مدرس في كل مادة بلاش جو اتنين للمادة واحد من الأول وواحد من الاخر وفي اللي ياخذ ٣ في المادة ويقولك المادة ثقيلة كل دهه سيبك منه هو درس في المادة حلو اوووووي



## ملخص شهر ٩

- ١- حافظ علي علاقتك بربنا وابدأ زود ورد قران واستغفار
- ٢- تفلتر كل المدرسين وتثبت مع اللي بيحل كتبيبيبيير
- ٣- تذاكر اول بأول وحاول انك متاجلش عمل اليوم للغد
- ٤- خذ يوم الخميس بالليل إجازة لو مخلص اللي وراك لو لا يبقي لم اللي فانتك او اللي ملحقتش تذاكره خلال الأسبوع
- ٥- علي ريثم المذاكرة شوية
- ٦- بص علي رقم ١ تاني

## " شهر ١٠ : التنظيم "

هتلاقي لخبطة كثير في المواعيد في الأول وشوية توهان بين طلبات كل مدرس وكل حصة هتلاقي كلام كثير جديد وطلبات أكثر وهتبقى تايه مش عارف تحل مين ولا مين وعلشان كده هنبدا في خطة التنظيم وازاي تنظم وقتك وتقلل الضغط من عليك.

ولتنظيم الوقت "عن طريق تقليل مواقع التواصل الاجتماعي وأن أبدأ بما أتقنه

وفعل الأهم قبل المهم ولا تنسي تأمل وتمهل وتلك هيا البدايات لتوفير الوقت، ولكن يجب أن تكن أنت المسيطر لا الوقت أو من حولك يسيطر علي يومك، فراقب وقتك لتعلم أين يضيع الوقت؟ وكيف يمكنك الاستفادة منه؟..

وتذكر السعادة تُصنع، فبداخل كل واحد من الحاضرين والغائبين مصنع سعادته إنها الكنز الدفين، هناك من يكن سعادته في: جمع المال، وهناك من سعادته في مشاهدة التلفاز، ولكن أسعدهم أقربهم للناس ومنفعة للناس ولكي تكون سعيدا يجب أن تستيقظ منتعشا أن تضبط الوقت لإسعاد نفسك وأن مهام اليوم مُسجلة من أمس ولا تخف فثقتك في الله ثم نفسك أساس النجاح

ولا تنسي إذا كنت تجد المتعة في عملك فسيجد الآخريين المتعة في العمل معك "

تعال نوضح الكلام الكبير اللي اتقال ده البداية كانت عن طريق

١- تقليل مواقع التواصل الاجتماعي قلل استخدام الفيس والواتس قلل

الكلام مع صحابك في الكلام الفاضي مش بقول امنع لا قلل وفي

فرق كبير بينهم

٢- أن أبدأ بما أتقنه يعني ابدأ بالسهل واللي انا عارفه كويس وواتق

اني هبدع فيه اختار اقرب مادة ليك بتحبها وابدأ بيها صدقني

هتلاقي فرق وافتكر المذاكرة تجيب مذاكرة والكسل يجيب كسل

٣- فعل الأهم قبل المهم اعتقد انها واضحة

٤- لا تنسي تأمل وتمهل تأمل المعلومات وتمهل وانت بتذاكر بلاش

تستعجل وتذكر التكرار يثبت المعلومة والحل الكثير سلاحك

المميت

اتكلمنا كثير وعرفنا خطة توفير الوقت بس معرفناش ازاي ننظم يومنا

في البداية لازم ترتب دروسك ورا بعض لو في فارق بينهم يبقي نص

ساعه بالكثير علشان توفر وقت ومجهود لازم ترتب نومك علي الأكثر

٨ ساعات وعلني الأقل ٤ ساعات

وقت المذاكرة بقي خليه بين كل ٤٥ دقيقة مذاكرة ١٠ دقائق راحة في اول شهرين بعد كده هنتقل وأحسن وقت تذاكر فيه قبل الفجر بحاجة بسيطة وبعد الفجر لحد الشروق ده من وجهة نظر الأغلب

بلاش تحط دروسك كلها في يوم واحد قسمهم علي الأيام بحد اقصي ٣ دروس في اليوم علشان دماغك تستوعب الكلام والمعلومات

متعلمش زي صاحبنا من ٧ الصبح ل ٧ المغرب دروس ومعلومات هوب يروح ياكل وينام ويصحي تاني يوم بلح مش فاكر خد ايه امبارح

افتكر انك خارج من الدرس معاك علي الأقل ٤٠٪ من المعلومات ولما تقراه هتجيب ٦٠ يبقى فاضل ٤٠ ساعة المذاكرة يعني الدرس اللي متلحقش تذاكره في نفس اليوم اقراه علشان تثبت بعض المعلومات

دلوقتي بقي نبدا نخط خطة المذاكرة ونشوف الدنيا ماشية ازاي وعلي رأي اللي قبلنا " اسال مجرب ولا تسالش طبيب "

## " شهر ١١ : الخطة "

عدي ٣ شهور والدنيا المفروض رسيت خلاص وعرفت كل مدرس نظامه ايه وعرفت تنظم وقتك ازاي نيجي بقي لخطة المذاكرة ديما ابدأ بالمادة المقربة لقلبك وانهي بيها وفي النص خد مادتين مش بتحبهم

صدقني هتلاقي نتيجة ابدأ بقراءة ورد من ذكر الله وبعدها ذاكر ساعه من المادة الاولي افصل بعدها ربع ساعه وارجع ذاكر نص ساعه من مادة رخمة وافصل ٠ ادقايق وكمان نص ساعه من مادة رخمة بعدها ٥ دقايق راحة وهوب نختم بمادة حلوة وبنحبها واقفل بورد استغفار واذكار ووقوم افصل ساعه وارجع كمل واجبات الدروس دي الطريقة المضبوطة او اللي المعظم شافها انسب حل

الوضع الحالي بقي عبارة عن ارجع من الدروس اخلص واجبات بكره وارمي دروس النهاردة مش مهم المهم مش اتهزق بكره واراكم واجب ورا الثاني والدرس ده وحداني وفجاءة الاقي نفسي لبست ده جزء كبير من الطلبة

المعكس ليه بقي ان الطالب بيخلص ويحضر لدروس بكره كمان يبقي قاعد في الحصة مش فارقة معاه وهتلاقيه مش مركز وديما درجاته عالية النوع ده بيجي الدروس كتاكيد معلومة لا اكثر ولا اقل اهرب بعيد عنه ده صاحبك اللي بيقولك والله ما بذاكر وتلاقيه الأول علي المجموعه

مذاكرة الصحاب علي قد ما هيا حلوة علي قد ما هتضيعك في السنة دي لانها حرب والشاطر اللي يكسب الحرب ويكون اعصابه باردة اووووي  
ذاكر لوحدك صحابك هتلاقي في كسل وكلام جانبي كثير والساعه كسل وهزار لوحدك هتبقي ٤ مع صحابك جرب تكون مختلف عن الباقيين خليك ميكس شوية هزار قبل الدرس بخمس دقائق وبعده زيهم لكن جوه الدرس بلاش هزار وكلام وتتمر ركز مع كل كلمة بتتقال، السنة جميلة بس ابدها صح وامشي فيها بترتيب وتركيز علشان مش تلبس في حيط.

اول ما توصل لشهر ١١ هتلاقي المدرسين بداو يضغطو ويزودو الواجبات وانت هتبدأ هوب تفقد الشغف وتقول كل ده مجهود وتعب فاكس الواجب النهاردة ومع اول فاكس تتوالي التنازلات وهوب تلاقي بعد أسبوعين كم مذاكرة متاخرة وساعتها مش هتحس انك لبست في حيطه لا انت بقيت الحيطه.

بس افكر ديما ان كل واحد وليه طاقة ومهما حسيت بضغط افكر ان  
السنة دي عايزة أعصاب هادية وكمان لما الطاقة تروح منك جددها افصل  
من المذاكرة هقولك ازاي ترجع الشغف دلوقتي لو هرب منك

\* اللجوء إلى الله سبحانه والدعاء بالتوفيق

\* مذاكرة شيء آخر

\* كثرة القراءة

\* تغيير أسلوبك في المذاكرة

\* جرب ترك المذاكرة فترة قصيرة

\* كثرة البحث والتفتيش عن المعلومات

\* تغيير مكانك

\* تغيير وقتك

\* قراءة ما ذاكرته بصوت مسموع

\* أجبر نفسك على المذاكرة ولو بالغضب

خلاص رجعت الشغف والأمور بقت تمام وبدات تفوق تعالي نشوف  
هتعمل ايه في شهر ١٢ مع الإفاقة.

## " شهر ١٢ : الإفافة "

شهر ١٢ يعني الترم الأول بيشتب وتقريبا نص السنة جاية تجري في الشهر ده عجيب بلاقي ناس فاقدة الشغف بس مش اوي لسه قدام شوية هيموتو وفي نوع بقي لسه بيكتشف المواد والسنة، النوع ده انا بحب فيه برود اعصابه خد اول ٤ شهور دلح وفسح وروقان وجاي يبدا بقي بدماغ عالية هو في ملحوظة صغيرة السنة مش من أولها جد اوووي ولا دلح اوووي افكر حاجة انك لو عايز توصل لهدفك هتوصل ليه بس تعمل اللي عليك ومش معني انك مبداتش من اول السنة ان خلاص حلمك راح لا لسه معانا وقت لحد يوم الامتحان معانا وقت.

طيب المطلوب ايه في الشهر الجميل ده نبدا نفوق علشان منضيعش الدنيا وافكر كل ما تفوق بدري هتوصل بدري الحكاية بسيطة والحسبة ابسط بس المجهود هيبقي رخم لانه مضعاف حضرتك مطالب انك تبدا تذاكر زي زمايلك وتشوف اللي فاتك بس كده هتحس ان الجبل كبير وانك هتقع بسرعه وعلشان كده براحة ومع اول شهر ١٢ لو انت لسه بادئ امشي مع صحابك ارمي القديم دلوقتي هنرجع ليه كمان شوية بس لاحق الجديد وابدا خد من القديم حاجات بسيطة



هتلاقي شخص كل اللي بيعمله في شهر ١٢ وخاصة لو لسه بادئ يجيب بدل المدرس ٣ في المادة ويضغط نفسه اووووووي لدرجة هو نفسه يحس انه شوال او برميل عمال تملاه معلومات وهوب فجاءة البرميل جاب اخر المعلومات هتقع وهتلاقي الخنقة بتزيد وانك حاسس بضياح النوع ده هتقابله وصدقني بيبقي نوع مميت ومحبط بشكل اوفر ابعد عنه وركز علي هدفك وافتكرك النمل بيهرب من المشتتات وبيركز في طريقه علي الهدف فكن زي النمل في تركيزك؛ حد هيقولي طب اتعامل مع الضغط ازاي؟ أين كان نوع الضغط فكلهم شبه بعض نتعامل معاه بالطريقة دي لكي نقلل الضغوط يجب اتباع الآتي:

- ١- أن تكن واقعيًا، يعني بلاش تاوفر في التوقعات متعلاش بيها اووووووي او نقلل منها اووي
- ٢- كن مبتكرًا، اعمل الحاجة بشكل جديد بلاش تبقي تقليدي صدقني الجديد هيخليك مركز
- ٣- استمتع بالقراءة، يعني حاول تشرح لحد من خيالك المنهج بتاعك صدقني هتوصل اسرع وتفهم اكثر

٤- فوض العمل للآخرين، ده لو انت قاعد مع زميلك والمطلوب

مذاكرة ٣ فصول كل واحد يذاكر فصل ويشرحه للباقيين ده معني فوض

العمل للآخرين.

٥- احصل علي وقت فراغك لانه مهم وفيه هتسعيد طاقتك وشغفك

٦- ثبت إيمانك

٧- ازرع زهور تخيل انت مخنوق وشوفت زهرة قدامك وريحتها حلوة

هتبدا تهدي وتحس ان الدنيا الطف ومش مستاهلة الضغط ده كله

٨- احرص على لياقتك، تمارين حتي لو حاجات بسيطة اول ما تقوم الصبح

مش لازم جيم كامل لانك هتكسل

٩- شارك شخص الحوار، يعني حاسس بضغط أتكلم مع حد هتلاقي الدنيا

بدأت تفك

ولا تتسي عليك الفوز بالسباق، وأن تكن بطلاً، فهناك هدف تريد الوصول إليه،

واضبط مواعيدك تكن محددًا وبذلك تزيل الضغط نهائيًا وتصل لوجهتك

بتوفيق الله .

## " شهر ١ و ٢ : الحساب ولم ما فات "

شهر الحساب ومراجعة انت واقف فين شهر ١ يعني الترم الأول خلاص يا جميل انتهي وابتدأت اللعنة اللي بجد لعنة ضيق الوقت يعني اليوم اللي هيعدي مش هيجي غيره بس الجملة دي انا هاجلها لشهر ٣ وهقولك ليه في شهر ٣ دلوقتي المفروض انك خلاص بدات تستجمع قواك وبدات تشوف انت واقع في ايه وانا كاحمد بقولك المادة اللي تحس انك ضايع فيها خالص هات مدرس واحد برايفت وانسي بتاع بره علشان التشتت الحاجة اللي ممكن تاخذ فيها اتنين هيا العربي ومش كل العربي يعني مدرس شامل المنهج ومدرس متخصص نحو بس ومش من اول السنة لا من اول الشهر ده شهر ١ هتلاقي المدرسين في اللي بيشتبب المناهج وفيه اللي شغال في امتحانات علي الجزء اللي خلصه وفيه اللي في نص المناهج، طب انا كطالب مطلوب مني ايه تهدي وتجمع افكارك وتجهز لانك بعد أسبوعين من بداية الشهر هتاخذ أجازة هتلاقي طالب يقولك أخيرا أجازة وكده كده داخلين علي إجازة ففاكس المذاكرة ونكبر الدماغ صدقني هيلبس وجامد اوووي في مدرس قالها ليا في اول السنة اتعب بالتدريج واهتم علشان ترتاح في الاخر في واحد طنش شهر واحد بقي بالنسبة ليه كابوس لانه مطالب انه يجري معانا ويلم القديم طب هيعمل ده ازاي عن طريق اختراع اسمه لم اللي فات

انت كل الي مطلوب منك الشهر ده انك تركز في اللي بتاخده وتلم علي قد ما تقدر من اللي بتاخده سيبك من القديم كده كده وقته جاي هتفضل علي الوضع ده لحد هوب هتاخذ أسبوع إجازة نص السنة وهنا يجي ميعاد لم اللي فاتت؛ شهر او ٢ هما اهم شهرين فيهم هتشم نفسك من الدروس وتاخذ ريست اوعي تضيعو لو متراكم عليك كثير خذ اول يوم إجازة من كل حاجة وافصل ومن ثاني يوم شد علي نفسك ولم ذاتك واعصر نفسك قديم في جديد لم كل اللي فاتك وقسم وقتك علي الأسبوع وقسم المواد وصدقني هتوصل في اخر الأسبوع انك لميت حاجات كتبيبيير اوووي ولميت اكر من نص اللي فاتك علشان التوهان والناس النايمة شهر او ٢ اول الفرص ل لم اللي فات هتبدأ علي الهادي وتشد في الاجازة هتلاقي نفسك بقيت تمام

مبداتش هتلبس في حيطه شهر ٣ وهنعرف ليه بعدين

نص المدرسين بيدو واجبات علي كل اللي اتشرح في الأسبوع ده فدي فرصة تحل كتبيبيير علي كل اللي فاتك ومع التدريج هتلاقي نفسك بتحل اكيد وافتكر المذاكرة بتجيب مذاكرة والكسل بييجيب كسل

## " شهر ٣ : اطرارعة "

شهر ٣ رلاص يا جميل كلاها ٣ شهر وتبدا امتحانات متقولش شهرين  
احنا لسه في اول ٣ يعني ٣ شهر والشهر ده اخر فرصة للفرقان لو انت  
لسه في ميت او بتفوق طب لو انت ماشي صح من اول السنة هتلاقي  
الدنيا حلوة

ازاي اخر فرصة انك تفوق تعال نشوف؛

في الشهر ده بيبقي اغلب المدرسين رلاص رلصو المنهج او في اخر  
ابوابه وبيبداو يجيبو المنهج من اوله بس في صورة سؤال وجواب  
او ملخص الشرح وتلاقي يوم الجمعة ٥ او ٦ امتحانات علي ما سبق في  
كل المواد غير الواجبات الجديدة والقديمة من الاخر انت الشهر بتتنفخ حل  
ومراجعته

كل المطلوب منك تسمي الله وتبدا مع المدرسين وانسي أي وقت فراغ  
لانك ضيعت وقت كثير انت جاي تلم ما يمكن لمة وتلحق نفسك في الوقت  
الباقي

هتبدأ تلم وتحل واللي يقع منك اسال فيه مرة وانتين لحد ما يثبت

طب لو انت من اول السنة ماشي كويس ومضطرب امورك زي ما قولنا

وضحك هيكون ايه !؟

هتلاقي نفسك بتخلص الامتحان بسهولة وبتراجع اسهل من اللي لسه بيبيدا  
بالعكس انت احسن منه في انك لامم دنيتك ووقتك متظبط مفيش ضغط  
مفيش إرهاق مفيش كل الدوشة اللي فوق دي

هيجي نوع بقي من تكبير الدماغ والبرود مع شوية فقد حماس ويقولك انا  
طول السنة شادد حيلي هريح شوية الشهر ده لو ريحت يبقي انت لبست  
ريحت يعني مفيش واجبات دروس مفيش واجبات دروس يعني طرد يعني  
نقص معلومات هوب بلاستيشن او كورة او أي لعب لتضييع الوقت  
وهوب الشهر خلص وحضرتك محلتش ولا امتحان ومراجعتش وفجأة  
تلاقي الحيلة مستنياك

يحكي ان صديق لي بدا العام بجد واجتهاد وبمتابعة ولي امره مستواه مع  
المدرسين وكان مجتهد منذ اليوم الأول في شهر ٨ حتي بداية شهر ٣ كان  
شديد الحرص علي ان يصل لمجموع ولكن جاءت لحظة فقدان الشغف في  
شهر ٣ فكانت النتيجة إعادة السنة

علي راي احد المدرسين الوضع الحالي مش وضع مستواك الدراسي ايه  
لا وضع انت تعرف مين وابن مين ولكن هنرجع ونقول اعمل اللي عليك  
علشان اهلك يبقي فخورين بيك وانت تبقي فخور بنفسك والسنة دي بالذات  
بتمشي ب ٣ معايبير رضا والديك وتوفيق ربك وانك تكون عامل  
اللي عليك

## " شهر ٤ : امتحانات أولية "

كل الشهور اللي فاتت الكلام كان لكل ثانوية عامة وازهر وفني من اول الشهر ده الكلام هينقسم نصين نص لفني وازهر نص لعام  
 ازهر فني في الشهر ده خلاص بيشطبو لان امتحانتهم بتبقي في ٥ فانت خلاص اتدربت بما فيه الكفاية الشهر اللي فات ازاي تراجع وتحل وتعرف تطلع المعلومة وازاي تذاكر الشهر ده مش مطلوب منك غير حاجة واحدة حل امتحانات والجزء اللي تغط فيه حل عليه كتير مضيعش وقت في انك تذاكرها من اول وجديد يعني اقراها بسرعه بس احل اكثر لان الحل هو اللي هيثبت المعلومة لازم وانت بتحل تتأكد انك حلّيت علي كل أنواع الأسئلة السهل والصعب والمباشر والغير مباشر ومنتساش تتأكد ان علاقتك بربنا طول السنة ماشية حلو صلاتك وقراءتك وأذكارك لان بيهم هتتجح واسال مجرب ولا تسالش طبيب

الثانوي العام الشهر ده زيه زي شهر ٣ لا اختلاف غير ان الحل هيزيد  
والكم بتاع المذاكرة هيجل هتحمس انك خلاص جبت جاز فلانم تجدد  
نشاطك وتجدد شغفك، لسه قدامك شهر ٥ فالشهر ده أي حاجة واقعه منك  
في المنهج لمها علشان تلحق نفسك و تلحق دنيتك ومتقلقش انت قدها  
وببساطة طول ما انت عامل اللي عليك وزيادة ومحافظ علي علاقتك  
بربك هيكرمك واووي

وتذكر دائما "ابدأ من حيث أنت لا تنتظر ان يعطيك احد خطوة البداية ابدأ  
انت وستفاجأ بالنتيجة

استعمل ما تملك زود معدتك الدراسية واسلحتك في حل الامتحانات  
وثقف نفسك اسرع حتي تتل ما تريد من نجاح وتوفيق

قم بما تستطيع إياك والتقليل من شأنك فأنت لم تخلق سدي افعل ما بوسعك  
وارمي شباك الاحلام بعيد فالיום يوم النصر.



## " شهر ٥ : الفاينال "

خلاص يا جميل يا اللي في ازهر او فني الجد بدأ وما هيا الا ساعات  
ويدق وقت الجدول وبداية الامتحانات وكذلك الثانوي الفترة دي اسمها  
فوات الساعه بساعه يعني انسي ان الساعه اللي هتمشي هترجع كلها أيام  
بسيطة وتبدا امتحانات دورك هنا بسيط وسهل تصلي كثير وتدعي اكثر  
وتقلل مراجعات وتبدا تحل كتييييييييييييييييييييييييييييييييييييييي  
واي امتحانات مركونة او متأجلة ابدأ حل فيها لأنها اهم حاجة دلوقتي  
خلاص حلّيت وجهزت وداخل علي الامتحانات هتقرا شوية الاذكار دي  
وتراجع اخر مراجعة

وبكده يا بطل الأبطال أنت جاهز للامتحانات ومستعد اجمد وخذ نفس  
عميق وافكر انت قدها يا بطل وهتوصل لهدفك ولاحسن منه انت عملت  
كل ما يمكن عمله

ومنتساش الاذكار دي ديما:

" اللهم اني أسألك فهم النبيين، وحفظ المرسلين والملائكة المقربين، اللهم  
اجعل أسنتنا عامرةً بذكرك، وقلوبنا بخشيتك، وأسرارنا بطاعتك، إنك  
على كلّ شيء قدير، وحسبنا الله ونعم الوكيل، اللهم افتح لي أبواب

حكمتك، وانشر علي رحمتك، وامن علي بالحفظ والفهم، سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا، إنك أنت العليم الحكيم".

"اللهم اجعل ألسنتنا عامرة بذكرك وقلوبنا بخشيتك و أسرارنا بطاعتك إنك على كل شيء قدير، حسبنا الله ونعم الوكيل".

"اللهم إني أستودعك ما قرأت وما حفظت وما تعلمت فرده عند حاجتي إليه إنك على كل شيء قدير، حسبنا الله ونعم الوكيل".

"اللهم ارزقني قوة الحفظ وسرعة الفهم وصفاء الذهن اللهم ألهمني الصواب في الجواب، وبلغني أعلى المراتب في الدين والدنيا والآخرة، واحفظني واصلحني واصلح بي الامه".

"اللهم افتح لي أبواب حكمتك، وانشر علي رحمتك، وامن علي بالحفظ والفهم، سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا، إنك أنت العليم الحكيم. اللهم أخرجنا من ظلمات الوهم، أكرمنا اللهم بنور الفهم، وافتح علينا بمعرفة العلم، وحسن أخلاقنا بالحلم، وسهل لنا أبواب فضلك، وانشر علينا من خزائن رحمتك، يا أرحم الراحمين".

## ومن اذكار المذاكرة

دعاء بداية المذاكرة: اللهم إني أسألك فهم النبيين وحفظ الملائكة المقربين، اللهم اجعل لساني عامراً بذكرك وقلبي بخشيتك، وسري بطاعتك، إنك على كل شيء قدير وحسبنا الله ونعم الوكيل.

دعاء نهاية المذاكرة: اللهم إني أستودعك ما قرأت وما حفظت، وما تعلمت، فرده عند حاجتي إليه، إنك على كل شيء قدير، حسبنا الله ونعم الوكيل.

## " شهر ٦ : النهاية "

بدأت الامتحانات والجو مكلبش والكل اعصابه مشدودة أهالي وطلبة وتوتر مشدود راحة مفيش وكله عايز يعيش ويجيب مجموع عالي ويحقق حلمه ويدخل كلية عالية اصل الكل نفسه في حاجة كبيرة؛ افكر برود الاعصاب هو الأهم في لعبة الامتحانات دخلت امتحان وحليت حلو وحش انسي وركز في اللي وراه انت دلوقتي محتاج كل ثانية علشان ترادع وتفنش المادة اللي بعدها وتستعد ليها، لو حسيت بتوتر وانك عمال تفكر نام وانسي وقوم ابدأ في اللي وراها اوعي تسبب نفسك لتفكيرك وانه يشغلك باللي فات اللي فات مات خلاص محدش يقدر يغيره بس في ايدك تغير اللي جاي لانه لسه محصلش وعلي راي تيمون لو الدنيا ادتك ضررها ادي ضهرك للدنيا ده غباء فوق وركز واجمد كده وخليك حافظ الادعية دي وبالتوفيق يا ابطال في اللي جاي

### دعاء قبل الامتحان:

" اللهم يا معلم موسى علمني، ويا مفهم سليمان فهمني، ويا مؤتي لقمان الحكمة وفصل الخطاب آتني الحكمة وفصل الخطاب، اللهم اجعل ألسنتنا عامرة بذكرك، وقلوبنا بخشيتك، وأسرارنا بطاعتك، إنك على كل شيء قدير وبالإجابة جدير".

## دعاء قبل دخول الامتحان:

" اللهم إني توكلت عليك وفوضت أمري إليك لا ملجأ ولا منجى إلا إليك".

## دعاء عند دخول قاعة الامتحانات:

" رب أدخلني مدخل صدق وأخرجني مخرج صدق، واجعل لي من لدنك سلطاناً نصيراً، رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي، بسم الله الفتاح، اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً يا أرحم الراحمين، اللهم افتح عليّ فتوح عبادك العارفين، اللهم انقلني من حولي وقوتي وحفظي إلى حولك وقوتك وحفظك، اللهم اجعل لي من لدنك سلطاناً نصيراً".

## دعاء أثناء الامتحان:

" لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، يا حي، يا قيوم برحمتك استغيث، رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري، واحلل عقدة من لساني يفقه قولي، بسم الله الفتاح، اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً".

## دعاء عند تعسر الامتحان:

" اللهم يا جامع الناس إلى يومٍ لا ريب فيه رد إلي حاجتي وأنت أرحم الراحمين، اللهم افتح علينا بسيدنا محمد ما أغلق علينا، اللهم صل صلاة كاملة وسلم سلاماً تاماً على سيدنا محمد الفاتح لما أغلق والخاتم لما سبق، ناصر الحق بالحق والهادي إلى صراطك المستقيم وعلى آله حق قدره ومقداره العظيم ."

## دعاء عند نهاية الإجابة:

" الحمد لله الذي هدانا لهذا، وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله رب العالمين ."

## أدعية قبل الامتحان للتوفيق:

" اللهم لك الحمد يا من علم الأنبياء والمرسلين، اللهم لك الحمد يا من علم الملائكة المقربين، اللهم لك الحمد يا من علم العلماء العاملين، اللهم لك الحمد يا من علم الأولياء والصالحين، اللهم يا مؤنس كل وحيد ويا صاحب كل فريد ويا قريباً غير بعيد ويا شاهداً غير غائب ويا غالباً غير مغلوب صل على سيدنا محمد عبدك ونبيك ورسولك النبي الأمي وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً ."

" اللهم يا من قلت وقولك الحق (وَعَلَّمْنَاهُ مِنْ لَدُنَّا عِلْمًا)، ارزقني من لدنك علماً يقربني إليك، اللهم يا من قلت وقولك الحق (وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيَعْلَمِكُمُ اللَّهُ)،

اجعلني من عبادك المتقين، وعلمي ما ينفعني وانفعني بما علمتني وزدني  
علمًا وعملاً وفقهاً وإخلاصاً في الدين ."

" اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ في حكمك  
عدلٌ في قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في  
كتابك أو علمته أحد من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن  
تفتح عليّ فتوح العارفين بحكمتك وأن تنشر عليّ من خزائن رحمتك  
وذكرني من العلم ما نسيت يا فتاح يا عليم يا خبير يا حكيم يا ذا الجلال  
والإكرام سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة  
إلا بالله العلي العظيم عدد كل حرف كُتِبَ ويُكْتَبُ إلى أبد الآبدين ودهر  
الداهرين يا أرحم الراحمين يا رب العالمين ."

" اللهم أخرجني من ظلمات الوهم وأكرمني بنور الفهم وافتح عليّ بمعرفة  
العلم وحسن أخلاقي بالحلم، وحبب إلي قلبي وعقلي ونفسي وكل جوارحي  
القراءة والدراسة والتعلم والمطالعة، اللهم ألهمني علماً أعرف به أوامرك  
وأجتنب به نواهيك، وارزقني بلاغة فهم النبيين وفصاحة حفظ المرسلين،  
وسرعة إلهام الملائكة المقربين، وعلمي أسرار حكمتك يا حي يا قيوم ."

" اللهم أكرمني بجودة الحفظ وسرعة الفهم وثبات العقل والذهن والذاكرة  
بحق قولك: (الرَّحْمَنُ، عِلْمَ الْقُرْآنِ، خَلَقَ الْإِنْسَانَ، عِلْمَهُ الْبَيَانَ، الشَّمْسُ  
وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ)، وبحق (اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ، الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ، عَلَّمَ الْإِنْسَانَ

مَا لَمْ يَعْلَمْ)، وَبِحَقِّ (سَنَقَرْتُكَ فَلَا تَنْسَى، إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ إِنَّهُ يَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا يَخْفَى)، وَبِحَقِّ (فَفَهَّمْنَاهَا سُلَيْمَانَ وَكُلًّا آتَيْنَا حُكْمًا وَعِلْمًا) .

" اللهم إني استودعك ما علمتني فاحفظه لي في عقلي وذهني وقلبي، وردّه إلي عند حاجتي إليه، ولا تنسيني إياه يا عليم يا حفيظ فالله خير حافظاً وهو أرحم الراحمين، اللهم إنك تعلم سري وعلانيتي فاقبل معذرتي وتعلم حاجتي، فأعطني سؤالي، واغفر لي ذنبي يا من يعلم خائنة الأعين، وما تخفي الصدور أستغفرك وأتوب إليك وألجأ إليك وأتوكل عليك ."

### ادعية قبل الامتحان بيوم:

" اللهم ألهمني الصواب في الجواب، وبلغني أعلى المراتب في الدين والدنيا والآخرة، وحفظني وأصلحني وأصلح بي الأمة، اللهم اجعل لي نوراً، وفي قلبي نوراً، وفي سمعي نوراً، وفي بصري نوراً، وفي عظامي نوراً، وفي دمي نوراً، ونوراً من خلفي، ونوراً من أمامي، ونوراً عن يميني، ونوراً عن شمالي، ونوراً من تحتي، ونوراً من فوقي، اللهم زدني نوراً، واجعل لي نوراً ."

" لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث، رب إني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين، اللهم ارزقنا نجاحاً في كل أمر، ونيلاً لكل مقصد، وارزقنا القمة في درجات العلم، اللهم أسألك أن تيسر لي هذا الامتحان، وتجعل الخيرة فيه إنك على كل شي قدير،



اللهم إني أسألك بمقاعد العز من عرشك، ومنتهى الرحمة من كتابك،  
واسمك الأعظم وكلماتك، أن تفتح عليّ فتوح العارفين ."

" اللهم أخرجنا من ظلمات الدهر، وأكرمنا بنور الفهم، وافتح علينا بمعرفة  
العلم، وحسن أخلاقنا بالحلم، وسهل لنا أبواب فضلك، وانشر لنا من  
خزائن رحمتك يا أرحم الراحمين، اللهم إني أسألك خير المسألة، وخير  
الدعاء، وخير النجاح، وخير العمل، وخير الثواب، وخير الحياة، وخير  
الممات، وثبّتي، وتقلّ موازيني، وحقّق إيماني، وارفع درجاتي، وتقبّل  
صلاتي، واغفر خطيئتي، وأسألك الدرجات العلى من الجنة ."

" اللهم افتح لنا من خزائن رحمتك رحمة لا تعذبنا بعدها أبداً في الدنيا  
والآخرة، ومن فضلك الواسع رزقاً حلالاً طيباً لا تفقرنا بعده إلى أحد  
سواك أبداً، وتزيدنا لك بهما شكراً وإليك فاقة وفقراً، وبك عمّن سواك  
غنى وتعففاً ."

" اللهم يا عظيم السلطان، يا قديم الإحسان، يا دائم النعماء، يا باسط  
الرزق، يا كثير الخيرات، يا واسع العطاء، يا دافع البلاء، يا سامع الدعاء،  
يا حاضراً ليس بغائب، يا موجوداً عند الشدائد، يا خفي اللطف، يا حلّماً  
لا يعجل، يسرّ أمري ."

" اللهم افتح عليّ فتوح العارفين بحكمتك، وانشر عليّ رحمتك، وذكّرني  
ما نسيت وأطلق به لساني، وقوي به عزمي بحولك وقوتك، فإنه لا حول  
ولا قوة إلا بك يا أرحم الراحمين، اللهم نسألك يا غفور يا رحمن يا رحيم

أن تفتح لأدعيتنا أبواب الإجابة، يا من إذا سأله المضطر أجاب، يا من يقول للشيء كن فيكون قل لأحلامنا كوني".

### ادعية قبل الامتحان بليلة:

" بسم الله، اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً يا أرحم الراحمين، لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، يا حي يا قيوم، برحمتك أستغيث، وأنت أرحم الراحمين".

"اللهم يا جامع الناس في يوم لا ريب فيه اجمع علي ضالتي، الحمد لله الذي هدانا لهذا، وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله".

"اللهم إنا نسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تلهمنا الإجابة عند السؤال، والنجاح في الامتحان، آمين يا رب العالمين".

"اللهم نسألك التوفيق والهداية، والرشد والإعانة، والرضا والصيانة، والحب والإنابة، والدعاء والإجابة اللهم أرزقنا نورا في القلب، وزينة في الوجه، وقوة في العمل، اللهم قنا شر الإنس والجان، اللهم إنا نسألك فرجا قريباً، وصبراً جميلاً، وصفحاً جميلاً وشكراً كثيراً، وذكراً طويلاً، ورزقاً وفيراً، برحمتك يا أرحم الراحمين".

"اللهم يا من قلت وقولك الحق " وعلمناه من لدنا علماً"، أرزقني من لدنك علماً يقربني إليك، يا الله اجعلني من عبادك المتقين وعلمي ما ينفعني وانفعني بما علمتني وزدني علماً وعملاً وفقهاً وإخلاصاً في الدين".

## ادعية قبل الامتحان للنجاح:

"رب ادخلني مدخل صدق، وأخرجني مخرج صدق، واجعل لي من لدنك سلطاناً نصيراً، رب اشرح لي صدري، ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني، يفقهوا قولي، بسم الله الفتاح، اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً، وأنت تجعل الحزن متى شئت سهلاً، يا أرحم الراحمين".

اللهم أخرجنا من ظلمات الدهر، وأكرمنا بنور الفهم، وافتح علينا بمعرفة العلم، وحسن أخلاقنا بالحلم، وسهل لنا أبواب فضلك، وانشر لنا من خزائن رحمتك يا أرحم الراحمين.

اللهم اجعل لي نوراً، وفي قلبي نوراً، وفي سمعي نوراً، وفي بصري نوراً، وفي شعري نوراً، وفي عظامي نوراً، وفي دمي نوراً، ونوراً من خلفي، ونوراً من أمامي، ونوراً عن يميني، ونوراً عن شمالي، ونوراً من تحتي، ونوراً من فوقي، اللهم زدني نوراً، واجعل لي نوراً. اللهم يا حي يا قيوم، رب موسى وهارون ونوح وإبراهيم وعيسى ومحمد صلى الله عليه وسلم، أكرمني بجودة الحفظ وسرعة الفهم، وارزقني الحكمة والمعرفة والعلم وثبات الذهن والعقل والحلم.

"اللهم رضني بما قضيت لي وعافني فيما أبقيت حتى لا أحب تعجيل ما أخرت ولا تأخير ما عجلت، اللهم إنا نسألك عملاً باراً، ورزقاً داراً، وعيشاً قاراً، اللهم اقذف في قلبي رجاءك، واقطع رجائي عن من سواك حتى لا أرجو أحداً غيرك".

"اللهم يا من لطفه بخلقه شامل، وخيره لعبده واصل لا تخرجنا عن دائرة الألفاف، وأمنا من كل ما نخاف وكن لنا بلطفك الخفي الظاهر، بسم الله على نفسي ومالي وديني، اللهم رضني بقضائك، وبارك لي فيما قُدِّرَ لي.  
"اللهم إني أسألك فواتح الخير، وخواتمه، وجوامعه، وأوله، وظاهره، وباطنه، والدرجات العلى من الجنة، اللهم إني أسألك خير ما آتي، وخير ما أفعل، وخير ما بطن، وخير ما ظهر، والدرجات العلى من الجنة آمين".

" اللهم إني أسألك أن ترفع ذكري، وتضع وزري، وتصلح أمري، وتطهر قلبي، وتحصن فرجي، وتُنور قلبي، وتغفر لي ذنبي، وأسألك الدرجات العلى".

"اللهم ابسط علينا من بركاتك ورحمتك وفضلك ورزقك، اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ماضٍ في حكمك، عدل في قضاؤك، ناصيتي بيدك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أو علمته أحد من خلقك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي ونور بصري".

## " شهر ٧ : النتيجة "

خلصت خلاص امتحانات وبدأت تفوق وتهذا هتلاقي هوب قلق النتيجة والضغط من كل حته وعلي راى ابن خالتي بتاعت الجرير اللي علي اول الشارع هتسال علي نتيجتك وكذلك كل العيلة وعيلة العيلة هتلاقي ناس عمرها ما سالت عنك تعرفهم اسامي بيسالو علي نتيجتك

يوم النتيجة كده هتبقى متوتر الا من رحم ربي بس هنعمل حساب النتيجة بمعنى تاكد انك علمت اللي عليك وان ربنا هيكرمك سواء جبت اللي نفسك فيه او لا فهو عامل لمصلحتك ولحاجة هتفيدك

هتدخل علي الموقع وتجبب النتيجة وتقول الحمد لله اين كانت النتيجة افكر تحمده انت لسه عايش وياما ناس جابت نتيجة وحشة وحاليا من انجح الناس ومحدث فاكر الثانوية حاليا بقي شوفت نتيجتك وفرحت وفرحت الحبايب خلاص نبدا بقي نشوف هنعمل ايه لو ازهر او ثانوي هتستنتي التنسيق طب لو فني !!!

هتبدأ تاخذ ريسيت وهوب دبل كيك تروح تعمل معادلة ايه المعادلة هيا باختصار اختبار وامتحان يؤهلك انك تدخل الكلية فبتروح تذاكر من بعد النتيجة بشوية تقريبا بأسبوع وتجهز للامتحان في شهر ٩ وبعدها تبقي جاهز للكلية

## " شهر ٨ : التنسيق "

التنسيق بقي حواراته كثيرة بس بسيطة هما ٣ مراحل بيتقسمو حسب المجاميع طلاب الفني بيقو في المرحلة الثالثة بس كده كده ليهم أماكن في كليات التوب زي صناعي له مكان في هندسة وهكذا طيب بمجرد ما التنسيق يخلص انت كده رسميا بقيت طالب بالكلية وكده اقدر اقولك مبروووووووو مبروووووووو

### شوية نصائح صغيرة للتنسيق

اكتب الكليات بتركيز وبترتيب محدش ضامن انت هتاخذ كلية ايه

اكتب الأقرب ليك كمنطقة ثم الابدع مش تقول دي حلوة

اكتب لحد الرغبة الأخيرة بترتيب علشان مش تلبس

وبكده انت خلاص مش محتاج مني نصائح هنا تاني بشكل تفصيلي اسيبك مع شوية

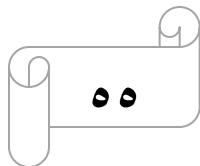
تجارب واءاء واقولك انت بطل وانت قد أي حاجة اجمد انا واثق فيك

## بعض آراء أولياء أمور

### الرأي الأول:

- ١- مفهوم الثانوي او الكليه انه مش مقياس الوحيد لنجاح انها مرحله تعليميه هتعرفك حاجات جديده وكذا كذا عرفين ان نادرا ما حد يتوضف بدراسته بنسبه لماما واخواتي بيرفضوا مبدا اني اتعب نفسي اوي كذا عشان انا في الثانوي واصلا ماما غصبت عليا والله اروح تجاره عشان عارفه اني هتعب نفسي خاصه ان بنت خالتي دخلت قبلي وتعبت بعدها لدلوقتي بتعالج وهي في الدكتوراه بس ايه الفايده من انها مرضت وتعبت بشكل دا فبنسبه ليها ان تجاره مش هتتعبني اوي فعادي دخلت تجاره عشانها
- ٢- بعيدا عن اهلي فعلا الضغط من الاهل وشفقت دا كثير
- ٣- سر النجاح ان مفيش سر كل الحكايه انك تعمل كل الي عليك وتثق في ربنا وانك تحط كل احتمالات وتحلم كذا حلم مش تقف علي حلم واحد دا غلط ورضا بقضاء الله
- ٤- العقابات هي الاول ان كل واحد بيبص انه يبقي اشطر من كذا ويثبت نفسه لاهله لكنها بتبقي عقبه كبيره في لحظه ممكن يتحطم وتضيع منه كل حاجه ولو هشرح كلامي فهحتاج وقت
- ٥- مش افضل حاجه وبحسم بيجبوها في مستوي الطالب الي محظوظ مش ذكي وبس
- ٦- لا الواحد ممكن يثبت نفسه في مجالات بره العلم والله محمد صلاح واخذ دبلوم اديسون كان فاشل؛ لا مش اقصد كذا يعني بس بقول ان مش سنه مصيريه مصيرك هو انك تختار كذا حاجه وتحققهم كلهم لتحقق حاجه منهم
- ٧- هتقولي صحتك اهم وانك تتجحي في اي مجال عادي وتختاري اي حاجه وحتى لو حاجه صغيره انجحي فيها وهتكبري بسكدا

### ولي أمر ١



## الرأي الثاني

١- ايه مفهوم الثانوية من وجهة نظرك ك أم أو أب ؟!

سنة كلها ظلم ليه يبقى أمل أبني فى السماء وحلمه كبير وفالأخر يتدمر ليه أبقا شايفة بنتى بتدمر قدامى ومبهدة نفسها مذاكرة وفالأخر تتظلم أنا لو شايفة بنتى كانت بتستهتر مش هزعل بس أنا بنتى حتى الأكل كانت مش بتاكل بتبدي المذاكرة على الأكل دى ثانوية عامية مش بتشوف ليه ناس تاخذ حق مش حقها وتاخذ مكان أبنائنا ليه طالب يجيب ٥٠ % ومجهوده يجيب ١٠٠ % وينظلم وطالب تانى ميستهلش حتى ال ٥٠ % يجيب ٨٠ او ٩٠

٢-الضغط من الأهالي ولا الدروس

النفروض ولى الأمر يشجع ابنه وميضغطش عليه ومهما كان الأم والأب تعبان ميخرش تعب ليه على ابنه او بنته وميضغطش عليه بالمذاكرة ويفضل يأمره قوم ومتخرش ومتعملش لا يسيبه يأخذ راحته ويحقق هدفه ويكون حافز ليه

اما الدروس فا أنا كنت شايفة بنتى بتخرج ١ الظهر و ٢ الظهر فى عز الحر والتعب وتروح دروس بره المحافظة وفى الآخر أشوفها متدمرة بعد النتيجة مع أنها راضية جداً بس قلبها مكسور على حلمها

٣- ايه سر النجاح

علشان تعدى مرحلة الثانوية بنجاح نظم وقتك وخلي عندك هدف وأستعين بالله

٤- شايفة العقبات فى السنة دى ايه



الظلم عام يعنى تبديل الورق والتصحيح الألكترونى الكله غلط واللجان ال كلها غش كانت بنتى ديمآ تقولى مهما حصل مش هغش وأنا عايزة ربنا يرزقنى بمجهودى وعلى قد رحمته بيا بأختصار اى عقبة ممكن الانسان يتخطاها زى الكسل زى انعدام الرغبة زى التعب زى السهر واللعب وهكذا بس المش هيقدر يتخطاه هو الظلم الهيحصله

٥-رايك في الامتحانات

فى امتحانات كانت تعجيزية لدرجة انه المدرسين احتارت فيها زى أمتحان الكيمياء سنة ٢٣ الموجهين بنفسهم قالو انه محتاج وقت كبير يتحل فيه

وزى امتحان الاحياء سنة ٢٢ الكان فيه حوالى ٦ أسألة جدلية احتار فيهم مدرسين وعباقره المادة وغيره من الامتحانات الصعبة والمش مناسبة وفى امتحانات كانت مقبولة

٦- شايفه انها سنة مصيرية

مش مصيرية لدره تحديد مسار لأنة المصير مش محكم بكلية ولا سنة هو محكم بالمجهود والشغل وقبل كل حاجة دا رزق

٧-لو رجع بيكي الزمن هتصرفي مع ابنك ازاي

زى ما كنت بتصرف مش هتغطها ولا هزعها هفضل ديمآ احزها لانها كانت مموتة نفسها مذاكرة

ونصيحتى لاي أب وأم او عاا تكون سبب فى دمار أبناك حفزه وشجعه وأمن بحلمه وقدراته حتى لو مش حلم فى كليات قمة زى ما بيقولو لا القمة فى النجاح والمجهود والشغل والرزق مش بالكلية

**ولي أمر ٢**

## الرأي الثالث

١- إيه مفهوم الثانوية من وجهة نظرك ك أم أو أب؟

خداعة.

٢- الضغط من الأهالي ولا من الدروس؟

في الغالب من الاتنين.

٣- إيه سر النجاح؟

إنك تعرف أنت عايز إيه، وإنك تحاول توصل للي أنت عايزه.

٤- شايف العقبات في السنة دي إيه؟

الضغط النفسي.

٥- رأيك في الامتحانات؟

باختصار مش عايزين حد ينجح.

٦- شايفه إنها سنة مصيرية؟

طبعاً.

٧- لو رجع بيكي الزمن هتصرفي مع ابنك إزاي؟

زي ما عملت مش هضغته نفسياً وهشجعه وأقوله استعين بالله واعمل اللي عليك

**ولي أمر ٣**

## الرأي الرابع

- ١- ايه مفهوم الثانوية من وجهة نظرك ك ام او اب ؟  
سنة صعبه بتحدد مصير الطالب
- ٢- الضغط من الأهالي ولا من الدروس اكثر ؟  
الاتنين بس الدروس كانت اكثر بس الوقت والمواعيد
- ٣- ايه سر النجاح ؟  
انك تكون داخل ثانوي وفي دماغك هدف محدد وبتسعي توصله مش عشان تنجح بالغش
- ٤- شايفة العقبات في السنة دي ايه ؟  
الناس الي دايمًا بترعب الطلاب من الثانوي وبيحسوسوهم أنهم داخلين حرب مش مجرد مرحله عاوزة شويه اجتهاد زيادة مش اكثر
- ٥- رايك في الامتحانات ؟  
شايفاها مش مقياس اوي لأن في ناس كثير كانت تستاهل اكثر من درجتها واتظلمت والي مايستهلش حاجة وصل للي عاوزة
- ٦- شايفه انها سنة مصيرية ؟  
اه اكيد
- ٧- لو رجع بيكي الزمن هتصرفي مع ابنك ازاي ؟  
زي ما كنت بتصرف معاه هعرفه أنه الثانوية مش اخر المطاف بس لازم يذاكر ويجتهد عشان مايرجعش يندم ، لكن فكرة اني الأهل تحط اولادها تحت ضغط وأنه لازم يكون احسن من فلان وفلان دا غلط ، اعرف إمكانيات ابنك وشجعه يوصل لحلمه وميركزش مين اشطر ولا مين اخيب منه يركز مع نفسه ويشوف هو عاوز اي واي الي يقدر يحققه

**ولي أمر ٤**

## الرأي الخامس

١- هو تعذيب نفسي وجسدي ومالي

فتبدء في الدخول الي الياس منذ اللحظة الاولى وسحب المال والاتجاه للفقر والمشاكل الاسريه بسبب الحاجه للمال والحرمان من النوم والارهاق العقلي لجميع العائلة

٢- من الاخرون ليس الدروس او الاهالي

فمل شخص عندما يذلف الي الثانويه اصبح للاخرون بمثابه اتساع جديد في الاوزون او السفر الي المريخ او السير لجعلهم في مرتبه اقل منه، فجميعهم يعتقد بعد دخولك الثانويه ستتغير وتجني المال وستحقق ما فشل به هن ولكن لا اقول فشل ولكن اقول مشيئة الله مثال بالعربي(مفيش حد بيحب حد احسن منوا وكونك دخلت ثانوي اذن احتمال وفكره انك تكون احسن منوا تسير الصراع الداخلي والغيره والحد والحسد بداخله) فيبدءون يدخلون الخوف الي الاهل ولا يستطيع الاهل ان يمنعوهن من ذلك فيتأثرن ويؤثرن على الاولاد بالسلب ويؤدي ذلك الي زيادة القلق والهموم لدي الطلاب ويؤثر بالسلب على المذاكره والتحصيل الدراسي

٣- الايمان بالله وبالقدر، وأن هذا الشيء مكتوب لك منذ البدايه وما اجتهادك الا تغيير للاقدار عدم السماع للراء السلبيه وان استطغ ان تعتزل الاخرون — لا اقصد الاهل فاعتزل.

٤- احتقار التعليم لصالح الجمعيات الاهليه

غلاء الاسعار

الياس عند النظر للسنه الماضيه

٥- سيئه وبعضها جيدة

ليس كل الطلاب يمتلكون الهاتف، والاختبارات جاءت لمن يتعامل مع التكنولوجيا ويطور ذاته وهذا غير متوفر،

- ٦- لاء لان في ناس كثير مبتشغلش بالمؤهل الخاص بيها
- ٧- زي ما عملت مش هتغير لان الظروف متغيرتش والمحيطين متغيروش
- ٨- حاول تاخذ الطفل وتذهب خارج المكان الذي تسكن به اي خارج قريتك او مركزك او محافظتك وتبتعد عن من يعرفك حتى لا تجد ضغط
- ٩- نصيحه من عندي او كلام السنه هتعدى وهتمر المهم متخسرش اهلك ومتخسرش ابنك ومتخليش سنه هتعدى تعمل جدار سميك بينكما وجرح عميق لا ينسى، مفيش حد مبيغلطش اذا كان الابن من استهتار لان مش كل الطلاب ملازمين لان لو الاب تخلف عن دفع المال عند حاجته يصيبه اليأس نظرا لان الاصدقاء يتابعون المسير، وغلط الاهل فيوجد من لايساند بنه ويريد منه اعلا الدرجات بدون ان ينفق المال ويظن ان ذهابه للمدرسه دون الدرر يجدي نفعا، وهذا بالتاميد عين الفشل
- يوجد اباة يقسون على الابناء ويعيرونهم حتى بعد دخوله الكليه المتاحه ويظل الابن يجلد ذاته لما حصل ذلك
- ايها الاب احفظ طفلك فلن ينفك اذا حدث له مكروه
- الاهم ان تجد من يرشدك بعد انتهاء الامتحانات لان يوجد كثير من الطلاب يضيع مستقبلهن بسبب عدم معرفتهم بالكليات والتنسيق ولا يمتلك خبره وضغط الاهل فعندما يجد الاهل نتيجة غير مرغوبه يرفض الاب دفع مصروفات المدرسه زيأبى ان يقدم ابنه في الجامعه ويخبره بفشله وانه لن يجدي نفعا
- لا تستمع لمن يقول لك يوجد اشخاص قاموا بالانتحار، او فقدو بصيرتهم اثناء الامتحان او قاموا بحادث فكل ذلك من كيد الشيطان ليزيد الخوف لديك
- لا انكر ان اشياء هكذا تحدث ولكنه تحدث على فترات بعيده جدا تكاد تقرب السبع سنوات

حاول ان تساعد اخوتك لكي لا يمرون بما مررت به  
حاول ان لا تتاثر بالسلب عند سماع نتيجة الثانويه ويعاد امامك شريط احذانك في تلك  
السنة

فعند دخولك الجامعه وحبها ستنسى اشياء كثيره جدا  
والاهم لا تجلس بمفردك وتجعل الفراغ يقتلك  
فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم  
نعمتان مغبونتان الصحه والفراغ  
اشتغل وحقق ما تريد  
هذه المرحله ليس نهايه العالم  
لا اقول ليست مهمه ولكن اقول كلنا نولد رغم صعوبه الولاده وجميعنا نموت رغم  
صعوبه الموت  
واخر وليس اخر فلا نهايه للكلام عنها  
كن بجوار الله تسلم من كل شيء  
ليس معنا فشلك في تلك المرحله ولا اقول فشل فلا يوجد فاشل انها نهايه المرحله او  
يعني ذلك عدم دخولك الجنه فالدنيا دار بلاء  
وشكر ووقفنا الله جميعا لما يحبه ويرضاه  
نصيحه للاباء يعطون كل ابن فرصته ولا يضيعون فرصته نظرا لان الابن الأكبر منه  
حقق نتيجة غير مرغوبه

**أسماء رمضان جمعة**

## تجارب طلاب سابقين

## "الثانوية العامة"

## "التجربة الأولى":

كنت علمى رياضة باخد ١٠ دروس لكن قبل الامتحانات بشهر وقفت كل الدروس ما عدا الرياضة بس مرة في الأسبوع الدروس كانت محتاجة تنظيم لكن مش غلط اني اخذ دروس والضغط ديمًا بيبيقي من الاهل والمجتمع فاكرينها سنة مصيرية وهيا ولا مصيرية ولا حاجة محدش ناجح ف حياته عشان بس جاب مجموع فى الثانوية ولو رجع بيا الزمن هعمل نفسه اللي عملته انا كنت بنام الساعة ٨ واصحى ٢ بالليل وكل دروسي بتخلص ١٠ الصبح فبكون فاضي من ١٠ الصبح لحد ٨ بالليل وبلعب كورة كل أسبوع مكنش فيه توتر قبل النتيجة كنت نايم برغم ان السنة كانت صعبه لأننا كنا اول سنة في النظام الجديد ونصيحة للي بعدي اعمل اللي بتحبه كلها محصلة بعضها اهم حاجة تذاكر صح انا كنت بذاكر بالورقة والقلم وكنت بحاول انظم وقتي وطبعًا كنت متوكل على الله في كل شي.

م. باسل سمير

**"التجربة الثانية"**

أنا كنت أدبي كنت بتعامل مع الضغط أني ادي راحة لمخي عشان يستريح وببدا بعدها فريش وببدا بالمادة الي بحبها او الي بتبقى ضغطاني اكثر حاجة، دروسي كانوا كثير مش متذكرة اوي بس متذكرة في التاريخ كان ملغبط شوية كانوا ٨ فصول اول اربعة بيتكلموا عن مصر والاربعة التانيين بيتكلموا عن اوضاع الدول العربية فنفس تاريخ الاربع فصول الاولانيين

التاريخ والعربي كانوا كثير ودا غلط لان المخ بياخد كمية معلومات كثيرة وضغطاه والضغط بيكون من الاهل والدروس وبالاخص لو الاهل ضاغطين جامد وعايزين منك اعلى درجة ومش مهم صحتك ولا حالتك النفسية.

انا مكنتش بنظم وقتي بس فالآخر لما حسيت نفسي اتزنقت كنت كل يوم بدي كل مادة ٥ ساعات وريست ساعة وبين كل نص ساعة خمس دقائق راحة، نومك مهم لانه بيريح المخ ويرتب الكلام نومي كان ملغبط ولو رجع بيا كنت هشد حيلي اكثر اينعم دخلت الكلية الي حباها بس مكنتش هاجي على مادة قصاد مادة عشان متعشبش وانا شايفه انها سنة مصيرية جداااا.

انصح اللي بعدي انه يرتب وقته وينظم حياته ومتجيش على مادة عشان مادة تانية بتحبها، امتحاناتي في مواد كانت حلوة واسئلتها لافة بس مع شوية تركيز هتجيب الاجابة وفي امتحانات في بعض الاسئلة فيها تحس ان كل الاجابات شبه بعض وكانت صعبة بس مش زي النتيجة توتر النتيجة هو كان أصعب موقف.

سر النجاح إنك تراعي ربنا بجد مفيش توفيق بدون الله وتنظيم الوقت وأحسن طريقة للمذاكرة ٣٠ دقيقة مذاكرة و٥ راحة

**بسملة مصطفى**



## "التجربة الثالثة"

أبطال ثانويه عامه أيوا أبطال اللي يخليك توصل للسنة دي ونت لسه واقف ع رجلك  
وبتعاقر علشان تحقق اللي عاوزه يبقى بطل انه يبقى عندك أمل ف ربنا رغم اللي  
حصل واللي بيحصل حواليك فإنت حقيقي بطل وسنه وتهتدي كنت عاوزه اقولكم ان  
في البداية طبعاً الضغط زايد

وأنت متلغبط تذاكر ازاي وابدأ منين ولازم اسهر واموت نفسي مذاكره علشان انجح  
بس ده ف الحقيقة م صح وعمرها ما كانت بالساعات ولا بجلد الذات اني ابعده نفسي  
عن الدنيا علشان اتفوق وانما بتوفيق من الله النتيجة دي بتاعت ربنا وطول مانت  
عارف انك بتعمل اللي عليك وم مقصر فصدقني أيا كانت اي هي النتيجة هتكون  
مرتاح ساعتها طب متقصرش ازاي وف نفس الوقت تمارس يومك الطبيعي ، اول  
حاجه انك متسلمش دماغك لزميلك ولا بالحلو ولا بالوحش يعني ميغيش يقولك ده  
المستر ده اجمد ونت تكون بتفهم مع اللي معاك ف تقوم سايبه نت كده بتشتت نفسك  
وصدقني ممكن متفهمش منه زي زميلك ف امشي ورا نفسك وبس تاني حاجه حاول  
تخلي دروسك ف اول اليوم علشان تقدر تمارس يومك الطبيعي لأنك م هينفع تنام غير  
ونت مذاكر وعامل مراجعه سريعه كده ع الدرس اللي اخدته طب هتبقى كام ساعه  
هقولك احنا هندي لكل ماده حقها طب ازاي ان كل ماده ليها منك ٣ ساعات ونص  
خلال الأسبوع تقسمهم برحتك بس هما هيكونوا كالتالي اول ساعه بعد ما تروح ف  
نفس اليوم متنامش لو حصل اي ومتخليش يومك يضيع غير ونت مخلص اللي عليك  
وكافئ نفسك بالحاجه اللي تحبها يعني انزل اخرج اتمشي هات لنفسك حاجه بتحبها  
وصدقني بيفرق م مجرد كلام ثانياً هتكون ساعه ونص خلال الاسبوع يعني عدي  
يومين كده وهتقعد تحل ع الدرس اللي اخدته هتحل سؤال من خمسين نت كده جامد

ايوا جامد مادام مياستش واعرف انك ماشي صح طول مانت بتحل وتغلط فإنت صح لأنك بتتعلم لكن متحبطش نفسك علشان معرفتش تحل احنا م ف امتحان احنا معانا سنه كامله علشان نغلط و نتعلم علشان ف الامتحان نكون اتعلمنا خلص الاسئله مهما كان عددها والله العظيم هيفرق جداً معاك ف الاخر خليك دايم المتفوق اللي ف الدرس احساس حلو ان المدرس يركز معاك ويعرف انك فاهم وبتتعب \*ثالثاً اخر ساعه دي هتكون قبل الدرس بيوم ف اي وقت برحتك تقعد كده تراجع ع التكات اللي علمت عليها ونت بتذاكر أكيد المستر هو بيشرح اتك ع دي وقالك كذا ومهم هتكون معلم ع الاسئله اللي وقفت معاك وانها تتحل بكذا ليها قانون معين طب الكلمه دي تنفع تبقي دي ونا هكتبلكم مسدج عن قصة المذاكره لوحدها وازاي تتصرف صح من أول السنه لآخرها لأنه هيفرق جداً ف الاخر

متهلكش نفسك اول السنه لأن صدقني لو عدت ترم م هتعرف تعدي الترم الثاني طاقتك هتستنزف لأنك عملت زي الحصان اللي دخل مسابقه واول ما بتدي فضل يجري ولمه قرب ع النهايه تعب ف وقف لأ بالعكس امشي واحده واحده زي ما قولتلك كل ماده حقها ٣ ساعات ونص لحد اخر ٣ شهور تبدأ تجري فعلاً لو واقع منك حاجه تلمها لو قصرت مثلاً ف درس ومحلثش عليه كثير تبدأ تحل وهكذا وأخيراً بقا صدقني هي سنه هتعدي بملوها بمرها والله هتعدي احنا اللي خوفنا نفسنا منها زياده وحقنا من اللي بنشوفه بس طول مانت ماشي صح ومقصرتش ف النتيجة دي بتاعت وربنا مبيضيعش تعبك وسهرك ع الفاضي الثانويه م اخر المطاف ولا هي اللي هتحدد مستقبلك نت اللي بتحدد مستقبلك بإجتهدك ف المكان اللي نت فيه الدكتور كان بيقولي دايم ادخل كلية حمير واتفوق عليهم تبقي اشطر حمار باختصار يعني نت قادر تنجح ف المكان اللي نت فيه مهما كان عالي او متوسط نت اللي هتعلي نفسك طول مانت

حاطط النجاح قدامك م بتقيسه ع أساس الكليه اللي نت فيها وربنا معاكم يحبايبي وان شاء الله ربنا يفرح قلوبكم ويجبر بخاطركم ويجعلكم الصعب سهل والسهل سهل والله العظيم وحاجه مهمه جداً جداً الحل الثانويه عامه م مذاكره نا ممكن افضل اذاكر حلو ويوم ما اجي احل ألاقي نفسي ضايع ف اغلط واتعلم من اول السنه حل اكثر تتعلم اكثر توصل للي عاوزه

قسمي دايم ان الماده ليها ٣ ساعات ونص منك ف الاسبوع اول ساعه لمه تروحي في اي وقت المهم متتاميش غير ونتي مخلصاها مراجعه كده ع الدرس والساعه ونص التانيه هتبصي اكيد هتبقي في تكات معلمه عليها اول نص ساعه هتبصي عليهم والساعه هتحلي فيها وتعودي نفسك السؤال اللي بتحليه تحديده هو ف اني فصل و بيتكلم عن اي علشان تسهلي ع نفسك لو في قانون او اي حاجه ف باقي المواد وخلي دايم ف ستيك نوت جنبك او كشكول والافضل ستيك نوت لمه تلاقى السؤال وقف معاكى او مهم حطي عليه ستيك نوت واكتبي اتحل ازاي واي قانونه ولو في قانون يساويه ومتصعبيش الدنيا ع نفسك خالص طول مانتي بتغلطي نتي ماشيه صح ف متحبطيش خالص لمه تلاقى كم اسئله كبير واقف قصادك اللي يزعلك انك تعديها ومتعرفيش جت منين والساعه التالته دي بتبقي قبل الدرس بليل مراجعه ع الاسئله المهمه والكام تركات اللي عرفتيها ف الدرس ده وخلي املك كبير ف ربنا وطول مانتي بتعملي اللي عليكى ف النتيجة بتاعت ربنا ف صدقيني هتكوني راضيه جدا بيها هيجي وقت تحسى م عاوزه تذاكري بس متستلميش خدي بريك برحتك بس نتي قد اي حاجه دي سنه زي اي سنه سيبك من اللي بيحصل واللي بيتقال ده كله م بايدنا ف الأمر بيبقى ع ربنا وهو عارف الخير ليكي فين وم نهاية العالم صدقيني بس فعلاً انك تذاكري من اول السنه م شرط بجديه وسهر لالا انك تبقي ماسكه الدرس ف ايدك

وعارفه التركات فين ده هيفور عليكي كثير اوي اوي اخر كام شهر متخافيش من امتحانات اللي بيعملوها ف الدروس بالعكس دي فرصه ليكي علشان تلمي الفصل من تاني وتراجعيه روجي وهاتي ١ من ٥٠ بس هتتعلمي وهتشوفي وتستفادي من الاسئله اللي شوفتيها اتعودي ان كل درس تلخصيه لنفسك تطلعي منه ع قد ما تقدري بالمعلومات المهمه واعلمي كشكول لكل ماده كده للاسئله المهمه هيفرق معاكي اخر السنه لمه تيجي تراجعني وتحلي هتعرفي اي المهم طب ده جه ازاي ايوا نا كنت كاتبه جنب السؤال ومعلمه ع ده مهم وأخيرا ربنا معاكي يارب ويجبر بخاطرك ويفرح قلبك وييسرك كل صعب وسنه وتعدي ولو نتي علمي او تعرفي حد اتواصلوا معايا ع قد ماقدر بالحاجات اللي كنت كتباها هفيدكم وهتفرق جدا معاكم وربنا معاكم يارب يا أبطال

سر النجاح بجد انك متحطش نفسك تحت ضغط اكبر من اللازم لأن الضغط بيولد خوف وطول ما الخوف موجود طول مانا هفضل واقف مكاني بحجة خايف

هي ف الحقيقه م سنة مصيرية لانه النتيجه بتاعت ربنا ف ممكن متكونش دي الفرصه اللي ربنا كاتبهالي ولكن مصيري نا اللي اقدر احده وممكن المكان اللي نا مكنتش اتمني ادخله هو يبقي مصيرك وسبب نجاحك ف نت اللي بتحدد مصيرك م الدراسه اللي بتحددك ادخل أقل كليه ذاكر وانجح فيها هتطلع الأول عليها

أحسن طريقة للمذاكره اني منامش ونا مخلصتش الدرس اللي اخدته انهارده لو قصرت ف يومها لازم تاني يوم اخلصه لأنه هيبقي عليا كده درسين أما عن الوقت ف حقيقي مفيش اجمل من انك تقوم تصلي الفجر وتقع للصبح تذاكر ولو عندك درس بتفصل شويه وتنام بس حقيقي ده اكثر وقت بتستوعب فيه هتتعب شويه علشان تقدر تعمل ده

بس لازم تبقي عارف انك هتنام الساعه ١٢ علشان تقدر تصحي ودي حاجه نا اتعلمتها منك يا أحمد ووجد بشركك عليها لأنها فعلاً كويسه جدا ولو بتتكلك ع الطريقه ف اني احل اكثر ما بذاكر والله العظيم الدكتور كان دايمًا يقولي اللي مبيحش ده هيقع ف مصيبه يوم الامتحان لانه اول مره يشوف شكل الاسئله لكن اللي اتهرى ده طول السنه وغلط هيتعلم كثير ساعتها

**شهد حسن**

## "التجربة الرابعة"

أنا كنت علمي علوم كنت بتعامل مع الضغط اني بقول لنفسي هانت وبموف اون باجي على نفسي شوية عشان مآثرش ادم نفسي او ادم ربنا

بالنسبالي الامتحانات كانت تمام مكنتش صعبة وفي نفس الوقت انا كنت مذاكر كويس وكمان مكنتش باخدها على انها امتحان كان بالنسبالي كان اخر مرة هذاكر المادة دي فكنت ببقا مبسوط بالنسبة للدروس كنت باخد دروس كتير كان درسين في كل مادة ما عدا الفرنسي والجيولوجيا والانجليزي وده غلط عشان كان بيبقا استهلاك وقت ومجهود كبير

احب أقول للي بعدي الثانوية ما هي الا تنظيم وقت

الضغط من الاثنين الالاهل والمدرسين وانا شايف انها سنة هتحدد حياتك على ايه بس مش مصيرية عشان مش كل من جاب مجموع فلح في حياته والعكس صحيح فانت اللي بتصنع مصيرك مش المجموع اه الفرص بتختلف بس برضو انت اللي بتصنع فرصك وسر نجاحي انا توفيق ربنا وتعب اهلي ودعمهم ليا وتعبني سر النجاح فيها عموما بقا فهو انا شايف انه توفيق ربنا اكيد ثم تنظيم الوقت واهم حاجة حل كمية اسئلة كبيرة جدا ده بيفرق.

**عمر شرين**

## "التجربة الخامسة"

ثانويه عامه مش نهاية الدنيا

ثانويه عامه مش تحديد مصير

كل الكليات مميزه أنت التوب في مكانك

علو شأنك ومكانتك في المجتمع هتعملها ب اديك

اشتغل على نفسك

اهم حاجه اليقين في الله.

خليك واثق ان ربنا مش هيضيعك

وانه معاك في كل لحظه ربنا احن عليك من نفسك

بر الوالدين الصلاه المحافظه على ورد القرآن الأذكار

قيام الليل القرب من ربنا كل الحاجات دي بتفتح أبواب السعاده في وشك

كنت مقتنعه بالحاجات دي وعارفه ان ربنا هيكافئني بكرمه مش بتعبي. متبطلش دعاء

ان شاء الله ربنا يوفق كل الطلبة ويكتبلهم اللي يتمنوه

٣ثانوي أيامها جميله عيشوها بكل حب وتفاؤل ربنا يعينكم

مجهول ١

## "التجربة السادسة"

كنت باخذ ٦ دروس وكنت منظمه وقتي جدااا ..

كنت بادئه ف شهر ٦ بدون عن صحابي وكنت بادئه بحماس كبير اوييي وكنت بشتغل اني اكون من اوائل الجمهوريه

كنت بقول سنه وهتروح ل حالها واهم سنه لازم نثبت نفسنا للدنيا وان ربنا خلقك يسارة علشان تخيري ف الدنيا ودايما كنت بقول لنفسي

(خُلقتي لتُغيري العالم يسارة) وقت م كنت بمل كنت بسمع اي حاجه تشجعني وكنت بقوم اكمل كنت بسجل ريكوردات وفيديوهات لنفسي تحفيز وكنت بسمعها وكأنها ذكره برضو.

حقيقي مفقدتش الشغف خالص لان سارة شخص طموح وشخص عاوزة بيني لنفسه مُستقبل ويكون قد المسؤليه واني أكون مصدر فخر لاهله..

كنت شخص دماغي برضو مش ال هيا وكنت بقول حياتي هتقف على ثانويه ولازم اعافر اكثر واكثر علشان اكون حاجه كويسه لاهلي بس مع مرور الوقت ثانويه عامه مش حاجه مهمه لو شخص طموح هيثبت نفسه ف اي مكان هيدخله

(ثانويه عامه مش نهايه الكون بالعكس خالص دي بدايه تحقيق حلم جديد)

«معلومه اخيرا بعد ما تخلص السنه بجد هتقول ياريتنى ارجعلها تانى سنه جميله اهم حاجه ممنوع التوتر والضغط لانهم بيضيعو اي حد»

سارة



## "التجربة السابعة"

كنت علمي رياضه مكننتش بحط نفسي في وضع يضغطني اصلا بلحق نفسي بسرعه  
 حسيت السنه كلها باكدرج واحد مفيش حاجه مميزه  
 ايام البوكليت والامتحانات كانت معقوله جدا مفيش حاجه صعبه اوي  
 كنت باخد درس ف كل ماده الا العربي اتنين والكيميا ف الاخر مراجعه  
 اهم نصيحة هي تنظيم الوقت اهم حاجه في وقت معين للنوم وقت للمذاكره وياريت يبقا  
 ثابت دا هيخليه يخلص حاجات كتيره ف وقت قليل وبيخلي السنه تعدي بسرعه  
 العداء الشاطر مبيفتحش سبرينت ف اول السباق متموتش نفسك مذاكره ف اول السنه  
 عشان مترهقش ف الاخر خلي معدل المذاكره ثابت  
 الدروس ف كل الايام بتبدأ و تخلص ف نفس الوقت تقريبا اخلصهم وانام واصحى  
 ازاكر بليل  
 الضغط من كل حاجه حواليك شطارتك انك متخليهوش يآثر عليك  
 سنة مصيرية اكيد بس مش نهاية العالم يعني لو مجبتش الكليه اللي انت عايزها الدنيا  
 مش هتخلص بس لو جبتها ف الدنيا هتبقا اسهل شويتين  
 ثبات الاداء اهم حاجه تبقا من اول السنه لآخرها بتذاكر بنفس المعدل حتى لو مش  
 معدل كبير وهتلاقك مش محتاج تضغط نفسك ف المذاكره ففترة الامتحانات  
 احسن طريقه مش ثابتة كل واحد حسب دماغه بس يختار الوقت اللي هو بيحب يزاكر  
 فيه بالنسبالي كان بليل ف ظبطت وقتي على كذا  
 بالتوفيق لكل اللي ف ثانويه عامه ويارب كلهم يدخلو الكليات اللي هما عايزنيها

مجهر —————  
 ٢

**"التجربة الثامنة"**

-بالنسبة لكل هيا سنة مصيرية اما بالنسبة ليا كمسألة شخصية لا كنت بنام  
٦ ساعات واذكر ٦ ساعات متقطعه في اليوم وباقي اليوم مع اهلي نصيحة للي جاي  
بلاش تراكم حاجه عليك ومتسمعش لكلام حد يقولك المدرس ده لطيف -سر النجاح  
الصلاة وذكر الله ٦ والمذاكرة ساعات

مجهول ٣

## تجارب طلاب سابقين "الثانوية الأزهرية"

"التجربة الأولى:"

انا كنت بأخذ ٢١ مادة كنت بتعامل مع الضغط بالصلاه والاكثر قراءه القران من أكبر انجازاتي إن انا أتقنت القران عن اى سنه ثانيه وصل ورد الحفظ والتسميع جزءين فى اليوم الحمد لله وكان القران طريقه فعاله جدا مع التعامل مع الضغط وكمان كنت بتكلم مع استاذ قريب منى ومؤمن بيا ودا اكثر حاجه كانت بتخلينى استمر وأكمل.

ايام المراجعة كانت قاسيه جدا من كتر المواد مكنتش قادره الم اى ولا اى ومع ذلك بتوفيق ربنا لميت كل المواد بس كان كميته ضغط كبيره جدا

الامتحانات كلها كانت فى مستوى الطالب الشاطر ماعدا الاحياء الديناميكا فى مستوى الطالب العبقري ودا بشهاده كل المدرسين والطلبه مش انا بس

الدروس الخصوصيه فكل ماده ليها درس واحد معدا الكيمياء كنت باخد درسين عشان حد بيتهم بالنظري والتانى بيهتم بالمساءل دا بالنسبالى كان صح بس ممكن ميكونش صح لغيري فى طلبه بتشتت من كدا وأفضل وقت للمذاكرة بعد الفجر وساعات النوم الكافيه بالليل

انصح اللى بعدى اعمل اللى عليك عشان بعد النتيجة تكون فخور انك سعيت لكن النتيجة بتوفيق ربنا وخليك متأكد أن ربنا مبيختارش غير الخير إن شاء الله

الضغط لامن الأهل ولا من الدروس دا بيكون من نفسك لانك وراك هدف وعايز تحققه فلازم تتضغط مفيش حلاوه من غير نار ابدال

هيا مش سنه مصيريه ابدأ دا مجتمعنا هوا اللي عاملها كذا ودى اكبر اذوبه هيا  
 عباره عن مرحله بدايه لمجال جديد لكن اى حد بيكمل سعى فى مجاله بيكمل وبيوصل  
 بعدها لافضل حاجه واكثر الناس الناجحة كانوا مش من الناس المحظوظه فى الثانويه  
 لكن لما اشتغلوا على نفسهم بعدها وصلو ولو رجع مكنتش هعمل حاجه لان انا عملت  
 كل اللي عليا وراضيه على نفسي وزياده لكن كنت مش هقسي ولا اضغط على نفسي  
 لأن التوفيق دا بيد الله مش بكثر المزاكره ولا الضغط

أنا مكنتش بنام فيها النوم الكافي ابدأ وخاصه ايام المراجعته لكن كنت بنام ٦ ساعات فى  
 ايام الامتحانات بس باقى السنه عمري مكملت ٦ ساعات غير الايام اللي كنت فيها  
 مريضه بس

معتقدش أن حاجه معينه سر النجاح لكن حجات كتير مع بعض بس أهمها عاقر عشان  
 توصل لحلمك أو لنصيبك اى كان عشان تكون راضي عن نفسك وبدايه اليوم الفجر  
 بعد القران و ٤٥ دقيقه مذاكره ربع ساعه راحه ودا عرفته بعدها

**أسماء**

## "التجربة الثانية"

عدد المواد كان ١٦ ، كنت قسم أدبي

كنت بتتعامل مع الضغط انى اكافئ نفسى بحاجه بحبها ومنتظرش التشجيع من احد  
كنت بقول انها زى اى سنه، الإمتحانات كانت كويسه وجميله بس لفه ويه بس حلوه  
الحمد لله م زى ما كنت مفكره طلعت سهله

عدد الدروس كان ٥

انصح اللي بعدي بالاتي: متديش فرصه ل اى احد انو يحبطك النتيجة مهما كانت ربنا  
مقدر ومكتوب واعتبر انها سنه زى اى سنه

كنت بنظم وقتي انى كنت عامله جدول ولكل حاجه وكتها حتى اللعب

الضغط من الاهل والدروس، وهيا سنه مصيريه وكل حاجه بس كل اللي ربنا مقدره  
هيكون ف هيا زى اى سنه

لو رجع بيا الزمن كنت هعتزل عن الكل وكنت هركز على التفسير اكثر والميراث  
كنت بنام ساعتين او تلاته وممكن منمش من التوتر لان الدروس كانت بتبدأ من  
هونص الصبح

سر النجاح فيها المذاكره ف وقتها وان يعتبرها انها سنه زى اى سنه

احسن طريقة للمذاكرة درس ب درس وعدم التاجيل

**إيمان نبيل**

## "التجربة الثالثة"

يعني ايه ثانوية: يعني علشان تتجح لازم تتعب يعني ضغط وتوتر  
ليه هي سنة مصيرية: هيا فعلا سنة مصيريه علشان بتحدد مستقبلك وحاضرک علشان  
هيا اللي هتشوف فيها فرحة اهلك ودمووعك من الفرحة بس كلو يهون علشان لما  
توصل ل اخر يوم بتذاكر فيه في ثانويه دا يوم بجد جميل بكل تفاصيله لان بتقول جوا  
نفسك خلاص مش هذاكر تانى بعد كدا ومش هسهر تانى بعد كدا ومش هتعب تانى بعد  
كدا وهأخذ افراااج وهفرح واتبسط بعد كدا واخيرا هاخذ نفسي من الضغط بعيد

اليوم بيكون اول ايام العيد الحقيقي بالنسبالك

افرح واتبسط ومتحاولش تخلى حد يقلل من فرحتك ربنا يبسطك دايمًا يا رب ❤️ بس  
منقولش ان ثانويه سنة تحديد مصيريه لان كدا هنتوتر ونضغط على نفسنا احنا نعتبرها  
زى اى سنه ولو ربنا رايد هيكون كلوب امر ربنا

اتعامل ازاي مع ضغط السنة: هيا ضغط وتوتر ونفسيه زفتت بس افكر ان لو ليك  
نصيب ف هتخدو ولا اقل ولا زياده اللي ربنا كتبو هيكون خليك شخت هادئ كافي  
نفسك ديما يعني مثلا لما تتجح او نخلص كام درس او ماده كافي نفسك ب حاجه  
بتحبها ديما شجع نفسك انا لما كنت بضيع الضغط كنت بكتب رسايل فرحه وبوزعها  
على اصحابي او اى حد هتחס بالراحه نفسيه جدا وانت بتسعد غيرك ب مجرد كلمه

اتعامل ازاي في الدروس: تتعامل عادى خالص ولو حد سألك ذاكرت او مذاكرتش قول  
الحمد لله وبس متزودش كلمه الحمد لله فقط لان مذكور الحسد وفي حسد بالذات ف السنه  
دى ولازم تكون قريب من ربنا

اتعامل ازاي في المراجعات: سهله وبسيطه مش محتاج تركيز هوا تركيز بسيط لان  
انت مراجعه قبل كدا ومذاكرها اول ب اول ف فالمرجات هتكون انك تثبت المعلومه  
اكثر

قوة علاقتي مع الله: لا دا اهم عامل على النجاح الصلاة وقيام الليل الصلاة اهم حاجه  
 اتعامل ازاي مع الامتحانات: بهدوء وتركيز  
 اذاكر ازاي: احل قبل ما اذاكر واذكر ماده ماده واللى بيحب يقرأ روايات ..ف ممكن  
 تركز على الكتب أكثر علشان الافاده اللي بجد ..ولو حته بالتدرج تقرا كام صفحه  
 روايه ومعاها صفحه من كتاب معين على حسب شغفك او مشكله معينه بتعاني منها  
 وعاوز حلها ..او عاوز تعرف تفاصيل ومعلومات عن شئ معين .. / لو اصلا مش  
 بتقرأ روايات .. فحاول تبندى بالقراءه فى كتب مفيده حته لو عدد صفحات قليله بس  
 ابتدى واستمر شويه حلوين ..وبعدها تلاقى نفسك حابب تقرأ أكثر واكثر ..لو لأ  
 حاسس بملل ومش طايق ف حاول تقرأ حاجه مسليه بحيث تكتسب الروتين ده وتحبه  
 وبعدها تبندى تتسلى بكتب  
 انظم وقتي ازاي: على حسب الدروس والمذاكره تعمل جدول ل نفسك ب كل حاجه  
 حتى عدد ساعات مسك الموبيل ولعبك  
 انام قد ايه: ٨ساعات  
 سر نجاح الأوائل ايه: التركيز على الهدف والمسؤليه  
 نصايح للجيل القادم: علشان تتجح لازم تتعب  
 بلاش تستتي الوحي ينزل عليك  
 لانه مش هيجيلك حاجه  
 الفشل يصيبوا الذين يقعدون دائما وينتظرون النجاح ان يأتي  
 ها هتقوموا ولا هتفضل ماسك الفون وفاتح الشات تكلم كل أصحابك  
 ركز في هدفك، التعب يزول والانجاز يبقى شايفك يا لا ي مطمئن، هتفضل لحد امتا  
 تخلي بابا وماما يصرفوا عليك!!!  
 لازم تكون نفسك وتتعب مفيش حاجه هتيجي ليك  
 أنت اللي بتروح لهدفك

مجهول ١

## "التجربة الرابعة"

ثانويه أزهريه كانت من أحسن السنين اللي مرت عليا طول مسيرة التعليم سنه من  
الطف السنين حرفياً

كنت باخد ٧ دروس (لغه عربيه، علوم شرعيه، انجلش، رياضيات، فيزياء، كيمياء، أحياء)

الوقت كان كويس جدا والحمد لله كنت بلاقي وقت كثير كمان

كنت بادئه ب حماس بس مش اوفر مكنتش واخده السنه دي اكنها نهاية الدنيا (ماعلينا  
الا السعي والتوفيق من الله) كنت مقتنعه ١٠٠٪ ان مفيش حد هياخد اكر من اللي  
مكتوبله الحمد لله مكنش فيه ضغط لدرجة اني انهار مثلا او ملاحقش على المواد لأن  
ببساطه كنت بتعامل انها سنه عاديه هبذل جهد اكر بس شويه لكن مش هاجي على  
صحتي ونفسياتي لا مفقدتش الشغف ولا الحماس لحد ما سلمت اخر ورقة امتحان في  
٣ ثانوي

سنه ممتعه بكل المقاييس مواضيع دراستها جميله بجد للي يفهمها من أحسن السنين اللي  
مرت عليا واتمنى انها ترجع تاني بجد والحمد لله ربنا كافئني بكرمه وارضاني بالكلية  
اللي دخلتها

مجهول ٢



## "التجربة الخامسة "

ثانوية كانت كويسة ولكن كانت محتاجه تركيز جامد، امتي حسيت بضغظ لما المدرسين كانوا بيفضلو يقولو لينا أن احنا دفعه فشله ومش هتنجح أصلا، كنت بحاول على قد ما اقدر مركزش مع الكلام السلبي وكنت بحاول اقرب من ربنا اكثر وهيا سنة مصيرية لانه بتحدد مستقبل الشخص دا وكل الكليات كويسه وليها مستقبل بس لشخص ال يقدر يعمل كدا

للاسف مكنتش بنظم وقتي كويس ودي حاجه غلط جدا

انصح اللي بعدي بانه حاولو تركز ومتضيعوش الوقت على الفاضي واعملو لنفسكم كل فتره يوم مثلا تفصلو في عن المذكرة

انا شيفه ان الدروس غلط الأفضل أن احنا نوفر الوقت دا ونذاكر في بطريقه صح افضل لان زى ما احنا عارفين مفيش درس مبيكونش في وقت ضايع على الأرض

مجهول ٣

## تجارب طلاب سابقين "الثانوي الفني"

### "التجربة الأولى":

أولي وثانية اخدنا مواد أكثر من ٣، حسب ما أفكر ٠ مواد في ٣ ث.

كنت قسم ملابس جاهزة كنت بتعامل مع الضغط اني بسبب كل حاجة وأريح شوية وبعدين أرجع أكمل.

أصعب موقف في امتحان المقايسة كان صعب جدا علينا كلنا جالنا أسئلة غير اللي ذاكرناها تماما بس عدت الحمد لله سليمة إلي حد ما كانت سهلة آخر سنة كان فيه ضغط نفسي كبير عليا وده اللي كان معصب الأمور عليا نفسيا.

كنت باخد دروس في كل المواد العملي واه الدروس صح طالما بيفيدنا ويخلينا أحسن وانصح اللي بعدي انه لو مش بتحب المواد العملي بلاش منها هتبقى صعبة عليك جداً، وكدراسة هي حلوة حبها عشان تبدع فيها.

يومي كان من المدرسة للدرس وقبل الإمتحانات براجع قبلها يومين ومع الدروس ف أنا براجع بشكل مستمر طول السنة الضغط كان من أهلي تحديدا ماما كانت بتوترني لأزم أذاكر قدامها ٤ ساعة.

اه سنة مهمة لان طبعا مجموعك هيحدد نوع الكليات أو المعاهد ف طبيعي نركز ف آخر سنة بالذات ولو رجع بيا الزمن كنت هركز في مذاكرتي ف ٣ ثانوي عن ما كنت. احسن وقت للمذاكرة جو هادي، البدئ بالسهل وفهمه ثم الصعب.

تقى حمدي

## "التجربة الثانية"

مرحلة تعليميه مصيرية علشان فيها بتشيل مسؤلية نفسك في تحقيق حلمك

- ١- كنت برتب الاولويات بتاعتى و مش مهم عندى كلام حد
- ٢- مكنش فيه دروس اصلا علشان انا كان النظام الدراسه ٥ سنوات و كان كله الدروس بتتكرر علشان كده الواحد بقا حافظها و مش محتاج دروس
- ٣- انا كنت ثانوى داخلى و كان ممنوع الخروج و الاساتذه كانوا بيراجع معنا الماده العلميه كل يوم ساعتين
- ٤- الحمدلله بس الواحد كان عاوز يقرب اكثر من ربنا
- ٥- اهم حاجه متخفش علشان لو خفت مش هتعرف تحل حتى لو انت مذاكر
- ٦- ذاكر قبل ما تبتداء السنه خليك سابق بخطوه و فى المدرسه بعد الشرح روح حل مسائل و راجع الى انت فهمه
- ٧- لازم تروح تحضر المدرسه و بعد كده تروح تذاكر مش اقل من ٦ ساعات يوميا و لو انت عندك مشروع تخرج هتخلص و بيقا عندك كل يوم حاجه هتعملها فى المشروع علشان تلحق تخلص ف الوقت
- ٨- من ٨ ساعات الى ١٠ ساعات علشان انت هتكون محتاج تكون فايق علشان تروح المدرسه و تذاكر و تعمل المشروع و تحضر العملى
- ٩- الالتزام بجدول زمني و محدد و الوقت منظم
- ١٠- محدش يدخل تعليم فنى علشان لو كان نفسك تدخل هندسه الموضوع بقا صعب جدا علشان المجموع بقا على جدا و من الصعب حد يجيبه فيه الاهمال ف التصحيح دى بقا اوسخ حاجه ممكن تشوفها ف الصنایع

**شريف عاشور**

**"التجربة الثالثة"**

كنت بذاكر بعد الفجر وبتعامل مع الضغط بالصبر والدعاء ودعم اختي واصحابي برده  
انصح اللي بعدي بالصبر والعزيمة على تحقيق أهدافه وتقوى صلاتهم بربنا

**مجهول**

أحمد بن محمد

## اراء مدرسين

الكثير من المعلمين اجمعو علي ان جهود الطالب وحدها لا تكفي وان عليه الاستعانة والتوكل علي الله وراي البعض ان علي الطلاب ان يحددوا هدفهم في تلك السنة حتي يبدعوا في المذاكرة ويتألقوا ويجب ان ينظموا وقتهم وكان من المعوقات التي راوها هيا قلة الضمير فكم من طالب يغش عن طريق التطبيقات مثل التليجرام وعمن يسرب الامتحانات والكثير تحدث عن سوء التصحيح فهناك من لا يراعي ضميره في تلك النقطة ويبخس حقوق الطلبة فالان ما علي الطالب سوي التركيز علي هدفهم والسعي والتوكل علي الله ومن ثم تنظيم الوقت وترتيب الأولويات تلك هيا خلاصة نظريات معظم المعلمين في مختلف المواد

وأیضا نصح المعلمين أولیاء الأمور بمساعدة المعلمين دراسیا عن طریق المتابعة والتحصیل ومستواهم وما یصب فی مصلحة الطالب فحين يتفق المعلم مع ولي الامر حينها سيصل الطالب لهدفه وكما يري البعض بترك زمام الأمور للمعلمين أي يساعدهم فی تهذيب أولادهم ليس أخلاقيا لم نقل ذلك بل دراسیا وبلاش نمشيها عند وان المعلم یضغط الطلبة اوي هناك البعض یفعل ذلك وهناك لا هناك من یرد مصلحة الطالب ویعلم ما یفعل من ضغط او ما الي ذلك وهناك من یسعي الي الشهرة عن طریق الضغط ومهمة أولیاء الأمور معرفة التفرقة بينهم، ونصيحة للطلبة حاول تبذل قصارى جهدك كده كده ربك كريم سواء بالكلية او غيرها بس هنتعب هتلاقي وقريب أووي.

## نصائح عامة للجميع

١. الاستعانة بالله عند بدء المذاكرة.
  ٢. النوم مبكراً وبدء المذاكرة بعد الفجر.
  ٣. اختيار مكاناً مناسباً بعيداً عن الضوضاء للمذاكرة.
  ٤. تهيئة جواً مناسباً لمساعدتك على التركيز.
  ٥. شغل النفس بما يفيدها.
  ٦. وضع هدفاً لتحقيقه في نهاية المذاكرة.
  ٧. الاستعانة بالخرائط الذخنية في المذاكرة.
  ٨. عدم مقارنة نفسك بالغير.
  ٩. ثق بنفسك وبقدراتك في تحقيق أهدافك.
  ١٠. احتساب وقت المذاكرة واخلص نيتك لله.
  ١١. إياك ثم إياك والضغط
  ١٢. ابنك أو بنتك اهم من المجموع بلاش جو انها نهاية العالم
- لا تكن إمعة؛ تمشي مع الذين يمشون وتقف مع الذين يقفون وتلهوا مع الذين يلهون!  
صديقك يُخبرك بأنه يريد أن يذهب للمعلم الفلاني ليجربه ويريدك أن تأتي معه فتذهب،  
صديق اخر يريد أن.....، زميل يريد أن.....، هناك مجموعة فعلت كذا سأفعل مثلهم
- اجعل لك شخصيتك المستقلة وكن المؤثر في محيطك

## الخاتمة

في النهاية أحب أوجه شكر خاص لكل اللي ساهم في كتابة أو تنسيق أو ساهم  
برأيهم وتجربتهم في هذا الكتاب وأسأل الله أن يستفيد منه الجميع وطلاب الثانوية

بجميع فروعها بشكل خاص

وإمّني لهم التوفيق في تلك المرحلة وأن يحققوا كل ما يبتغون ويصلوا لأهدأهم

أحمد شعلة

# الفهرس

رقم الصفحة	العنوان
٣	• المقدمة
٤	• التعريف
١٩	• شهر ٨ "البداية"
٢٣	• شهر ٩ "التجربة"
٢٦	• شهر ١٠ "التنظيم"
٢٩	• شهر ١١ "الخطة"
٣٢	• شهر ١٢ "الإفافة"
٣٥	• شهر ١ "الحساب ولم ما فات"
٣٧	• شهر ٣ "المراجعة "
٣٩	• شهر ٤ "امتحانات أولية "
٤١	• شهر ٥ "الفابل"
٤٤	• شهر ٦ "النهاية"
٥٣	• شهر ٧ "النتيجة"
٥٤	• شهر ٨ "التنسيق"
٥٥	• آراء أولياء أمور
٦٣	• تجارب طلاب سابقين
٨٥	• آراء مدرسين
٨٦	• نصائح عامة للجميع
٨٧	• الخاتمة
٨٨	• الفهرس