

دليل مجاني

YOUNESS SCHOOL
EDUCATION WITHOUT LIMITS



الدليل رقم 2 · الأقسام التحضيرية

كيف تنجح في الأقسام التحضيرية

العقلية والمنهجية ومعادلة الإنتاجية

14 نصيحة عملية ومجربة، من مهندس مرّ من الأقسام التحضيرية، لتشتغل بذكاء وتحافظ على المسار وتتميّز من اليوم الأول إلى المباريات. ومعها هدية: معادلة الإنتاجية من YOUNESS SCHOOL.

يونس السبعي

مهندس EHTP · خبير TIPE · مؤسس YOUNESS SCHOOL



واتساب +212 699-709415

tipefacile.com

younessschool.com

السلام عليكم، قبل أن نبدأ

ما كنت أتمنى لو قيل لي عند دخولي الأقسام التحضيرية

طوال السنوات الماضية، يتسر الله لي مشاركة الكثير من النصائح مع طلبة الأقسام التحضيرية، في الخاص وعلى يوتيوب وفي اللايفات وعبر قناة تيليغرام. والحمد لله، كل من طبقها لاحظ تغييرًا حقيقيًا: **إنتاجية أعلى، ومنهجية أفضل، وعقلية أكثر إيجابية.**

طلب مني كثيرون جمع هذه النصائح مكتوبة، فهذا هو الدليل. وخلاصته في فكرة واحدة: **الأقسام التحضيرية تحدّ يمكنك تجاوزه**، شرط أن تجمع بين الإيمان والمنهجية والانتظام. اقرأ الدليل كاملاً مرة، ثم عُد لتطبيقه نصيحةً نصيحة.

يونس السبعي

مهندس EHTP، رائد أعمال في التعليم والتعلّم الرقمي، ومؤسس YOUNESS SCHOOL (دروس CPGE وتأطير TIPE)



تريد مرافقة شخصية؟

عندك سؤال؟ راسل يونس

عندك سؤال عن منهجيتك أو تنظيمك أو توجيهك؟ راسل يونس مباشرة على واتساب.

+212 699-709415 · مزيد من المعلومات



المحتويات

العقلية والمنهجية والإنتاجية



معادلة الإنتاجية

$P = T \times E \times C \times P \times B$



عقلية الناجحين

التحدي، البيئة، التعاون



المنهجية والتنظيم

التخطيط، بومودورو، وضع الطيران



الجسد والعقل والإيمان

النوم، الرياضة، القوة النفسية



لا تُهمل أبدًا

TIPE و المواد الحاسمة



قوانين الإنتاجية

باريتو، باركنسون، ابدأ الآن



قائمة التحقق

النصائح الـ 14 في لمحة



معادلة الإنتاجية

الصيغة التي تلخص المنهجية كلها



صيغة YOUNESS SCHOOL

$$P = T \times E \times C \times P \times B$$

الإنتاجية = الوقت × الطاقة × التركيز × النفسية × البركة

خمسة عوامل تحدّد إنتاجيتك الحقيقية. إليك معنى كلّ منها.

الوقت

T

عدد الساعات التي تشتغلها فعلياً. استهدف قاعدة منتظمة (نحو 6 إلى 12 ساعة يومياً حسب الفترة). بدون وقت مستثمر لا يُبنى شيء.

الطاقة

E

لياقتك الجسدية والذهنية: النوم، الرياضة، التغذية. ساعة بكامل طاقتك تعادل ثلاث ساعات وأنت منهك.

التركيز

C

عمق انتباهك: وضع الطيران، تقنية بومودورو، صفر مشتتات. الجودة التي تضاعف الكمية.

النفسية

P

حالتك الذهنية: الثقة والطمأنينة والصمود. نفسية قوية تجعلك تصمد في اللحظات الصعبة.

البركة

B

بركة الله التي تصاحب النية الصادقة والتوكل والصلاة وحسن الخلق. المضاعف الخفي.

المفتاح: إنها ضرب لا جمع

كل شيء يقوم على أصلين: **النية الصادقة والتوكل على الله**. ولأنها ضرب، فإن **سقوط عامل واحد إلى الصفر يُسقط إنتاجيتك كلها**: ساعات بلا طاقة ولا تركيز لا تساوي شيئاً تقريباً. فاشتغل على الخمسة معاً، لا على واحد فقط.

عقلية الناجحين

1

كل شيء يبدأ في الرأس

قبل المنهجية هناك العقلية. هذه المبادئ الثلاثة تحميك في اللحظات الصعبة.

1 الأقسام التحضيرية تحدّ يمكنك تجاوزه

بالعزيمة والتنظيم والعمل، وقبل ذلك بعون الله، يمكنك ليس فقط أن تنجح بل أن **تتميز**. حافظ على الثقة وأكثر من الدعاء. حقًا، أي واحد يستطيع.

2 أحسن اختيار من حولك

ابق متفانيًا، وابذل أقصى ما عندك، و**ابتعد عن السلبيين**. اطلب صحبة الإيجابيين الذين يرفعونك. البيئة عنصر أساسي في النجاح.

11 أعن زملاءك

اشرح، وشارك وثائقك، وساند أصدقاءك. «والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه». وحين تُعين غيرك **تتعلم مرتين**.

تكوين مجاني

منهجية العمل في الأقسام التحضيرية

تكوين كامل ومجاني لإتقان منهجية العمل في الأقسام التحضيرية، مادةً مادة. متاح الآن على منصتنا.

ادخل إلى التكوين المجاني

المنهجية والتنظيم

قلب الدليل

2

هنا تُكسب الأقسام التحضيرية. خمسة مبادئ، مثبتة علميًا وبالتجربة، لتضاعف مردوديتك.

3 خطط ليومك

اكتب أهدافك بوضوح (من الساعة كذا إلى كذا أفعل كذا). **If you don't schedule it, it won't happen.** ولا تنس أن العمل نفسه توفيق من الله.

4 ازرع «عادة الإنجاز»

تأكد كل يوم أنك **أنجزت شيئًا**: قراءة 10 إلى 20 صفحة، مشاهدة ساعتين من دروس الفيديو، حل وفهم 5 تمارين، الاستماع إلى بودكاست لغوي. المهم أن تتقدم كل يوم بتركيز حقيقي.

5 اشتغل بتقنية بومودورو

رَجُرْ 25 إلى 50 دقيقة دون أي مشتت، ثم استرح 5 دقائق. وبعد 3 أو 4 جلسات خذ استراحة حقيقية. تطبيقات مثل «سلطة الإنجاز» تعينك على الالتزام.

6 وضع الطيران = تركيز

حين تشتغل، **اقطع المشتتات** (وسائل التواصل، الإشعارات). المتعة الحقيقية في التعلّم العميق. في YOUNESS SCHOOL أنشأنا مجتمعًا بلا مشتتات، خاصًا بطلبة الأقسام التحضيرية.

8 تعلّم منهجية العمل الصحيحة

استثمر وقتًا لاكتشاف **أفضل الطرق والموارد** لكل مادة. على منصتنا Prépa Community (younessschool.com) تجد دروسًا مصوّرة وتصحيحات للتمارين وكتب PDF ساعدت مئات الطلبة على ولوج مدارس كبرى في المغرب وفرنسا.

الجسد والعقل والإيمان

التوازن الذي يجعلك تصمد سنتين

3

الأقسام التحضيرية ماراطون. وبدون توازن الجسد والعقل والقلب يحترق المرء. إليك كيف تدوم.

9 قوِّ نفسك من إيمانك

لا تدع التوتر أو الإحباط يوقفك. القوة النفسية الحقيقية تنبع من **الإيمان**: حافظ على الصلوات الخمس في وقتها، واقرأ وردًا يوميًا من القرآن، واستمع أحيانًا لمحاضرة ملهمة (د. فريد الأنصاري، أحمد السيد، حسين عبد الرزاق). علاقتك الطيبة بالله خير معين.

10 النوم أساس

نم مبكرًا (المثالي 22h-23h، ومنتصف الليل أقصى حد) واستيقظ لصلاة الفجر. هذا سرُّ أعلى إنتاجية ويوم مبارك. والسهر المزمّن يدقّر الذاكرة والتركيز.

12 مارس الرياضة

حصة واحدة أسبوعيًا على الأقل لتحرير الطاقة وتنشيط الدماغ. **الحركة تصنع الطاقة**.

13 نظم مجالس تربوية

مع زملائك، اجتمعوا مرة أسبوعيًا (مثلًا يوم السبت) لمدارسة موضوع تربوي أو إيماني. ممتاز للمعنويات والصحة النفسية والتحفيز.

لا تُهمل أبدًا

4

النقاط التي تصنع الفارق في المباراة

عنصران يحسمان الترتيب النهائي غالبًا. لا تتركهما جانبًا.

لا تُهمل TIPE أبدًا

7

قد **يُغيّر ترتيبك**. كثيرون أضاعوا هدفهم بسببه أو أعادوا السنة (5/2). حتى 30 دقيقة يوميًا تكفي، وإن كنت متأخرًا فاستهدف ساعتين. لم يفت الأوان أبدًا.

لا تُهمل بعض المواد

14

اللغات والكيمياء والإعلاميات وعلوم المهندس تصنع فرقًا كبيرًا في الترتيب. كثيرون يستهينون بها فيندمون. هذا عن تجربة.

هل يخيفك TIPE؟

TIPE Facile : نرافقك من الألف إلى الياء

اختيار الموضوع، DOT، MCOT، الجزء النظري، العرض، والتحضير للشفوي: تكويننا في TIPE ساعد أكثر من 2000 طالب وطالبة في المغرب وخارجه. التفاصيل على tipefacile.com.

+212 699-709415 · تكوين TIPE : معلومات وتسجيل



قوانين الإنتاجية

مبادئ بسيطة، أثر هائل



بعض القوانين الكونية التي، إن طُبِّقت، تغيّر مردوديتك جذرياً.

20/80 قانون باريتو

نحو 20% من جهدك يحقق 80% من النتائج. حدّد الدروس والتمارين الأكثر مردودية في المباراة وابدأ بها.

قانون باركنسون

العمل يتمدد ليملأ الوقت الممنوح له. حدّد مدة قصيرة وشغل المؤقت، وستنجز أسرع بكثير.

أن تفعل خير من ألا تفعل

«ما لا يدرك كله لا يترك جله». خطوة صغيرة اليوم خير من خطة مثالية غداً.

Doing something is better than doing nothing.

ابدأ، فقط اقرأ

حين تتوقّف، افتح الدرس واقرأ. الفعل يصنع الوضوح: فعل ← أفكار ← فعل جديد. واحم تركيزك من الأفكار الطارئة: «فكرة جيدة؟ ليس الآن».

«يمكنك التفوّق على أغلب الناس إن لم تستسلم حين يصبح الأمر مملاً. ليس صعباً: مملاً. وهناك بالضبط يتوقّف الآخرون.»

Alex Hormozi

كلمة أخيرة

أعد قراءتها في الأيام الصعبة



«الأوقات الصعبة تصنع أناسًا أقوياء، والأوقات السهلة تصنع أناسًا ضعفاء. الأقسام التحضيرية صعبة، ولذلك بالضبط ستصنع منكم **جيدًا قويًا**، إن جمعتم بين الإيمان والعمل، والعبادة والعلم.»
«أول انتصار في يومك أن تغلب نفسك فتنام **مبكرًا**. والثاني أن تصلي **الفجر في وقته**، ثم تبدأ بآيات من القرآن والأذكار ودعاء والديك وفطور جيد، ثم تنطلق في العمل.»

السرّ أن تبدأ.
وأفضل وقت هو الآن.

قالوا عنا

بعض شهادات طلبتنا



هذه النصائح ليست نظرية. إليك ما يقوله من طَبَّقها فعلاً.

” حصلتُ على ترتيب ضمن أول 200 في المباراة، الحمد لله، وشكراً جزيلاً على تكوينكم. وحين يسألني أحد عمّا يفعل في الصيف أنصح به YOUNESS SCHOOL: أفادني كثيراً. خدمة ممتازة.

طالب PSI ضمن أول 200

” شكراً جزيلاً للأستاذ يونس. الأساتذة ممتازون ويشرحون بتفصيل. وعبر المنصة اكتشفتُ مصادر هائلة: البرنامج الكامل، سوب وسويه والتحضير للمباريات.

طالب TSI شعبة TSI

” أشكركم أنتم وكل الفريق. بدأتُ التحضير متأخراً جداً، قبل شهر من المباراة، لكن بفضل الأساتذة الأكفاء استوعبتُ رصيماً مكّني من اجتياز الكتابي، وبفضل تكوين TIPE حصلتُ على القبول في CNC بعد محاولتين فاشلتين.

طالب MP ناجح في CNC

” حقاً، اخترتُ خيار الفيديو في الفيزياء والدروس مشروحة بشكل ممتاز.

طالب مادة الفيزياء

شهادات أخرى على younessschool.com.

قائمة التحقق

النصائح الـ 14 في لمحة



ضع علامة على كل نصيحة بمجرد أن تطبقها فعليًا. الهدف أن تعيشها كلها، واحدة تلو الأخرى.

1. الأقسام التحضيرية تحدّ يمكنك تجاوزه ☐

2. أحسن اختيار من حولك ☐

3. خُطّط ليومك ☐

4. ازرع عادة الإنجاز ☐

5. اشتغل بتقنية بومودورو ☐

6. وضع الطيران = تركيز ☐

7. لا تُهمل TIPE أبدًا ☐

8. تعلّم منهجية العمل الصحيحة ☐

9. قوّ نفسك من إيمانك ☐

10. نَم مبكرًا واستيقظ للفجر ☐

11. أَعِن زملاءك ☐

12. مارس الرياضة أسبوعيًا ☐

13. نَظّم مجالس تربوية ☐

14. لا تُهمل المواد الحاسمة ☐

مستعدّ للانطلاق؟

سؤال؟ مشروع؟ راسلنا

سواء لمنهجية عملك أو TIPE أو دروسنا في CPGE، فريقنا يجيبك مباشرة على واتساب.

+212 699-709415 · مزيد من المعلومات



تريد معرفة المزيد؟

سؤال؟

راسلنا مباشرة

عندك سؤال عن دروسنا أو التكوينات أو توجيهك؟ راسل يونس مباشرة على واتساب، يجيبك بكل سرور.

يونس السبعي

جهة اتصالك · مهندس EHTP، خبير TIPE
مؤسس YOUNESS SCHOOL



واتساب +212 699-709415



MP·PSI·TSI·PC +2000 +6 سنوات

كل الشعب

طالب مستفيد

خبرة

تكوين TIPE

تأطير كامل لـ TIPE: الموضوع، MCOT، DOT، الجزء النظري، العرض والتحضير للشفوي.

tipefacile.com

منصة CPGE

دروس مصوّرة مفصّلة وتمارين وتصحيحات للمباريات، في جميع المواد ولكل الشعب.

store.younessschool.com · younessschool.com

