حملة صابرون

... قصص مع النجاح

في هذا الكتيب ستجد قصص طلاب من جامعة الملك فهد للبترول و المعادن ممن تعرضوا لبعض الضغوطات و الصعوبات و العقبات و لكنهم صبروا و ثابروا و استطاعوا بفضل الله ..... النجاح !

إهداء ....

لكل من يرى بأن صبره على مشاق الدراسة بدأ ينفذ و بأنه بحاجة إلى بعض التحفيز و التشجيع .

القصة الأولى

الكاتب : حامد العنزي

تجربتي بكتابة مذكراتي في الجامعة حيث أنه ما زال البعض يراسلني بخصوصها وأنه كان لها أثر ونفع والحمدلله على فضله برغم أني كتبتها في عام 2012 ولكن قصة الإنسان تتكرر في كل زمان ولو ظن ظان أنه يعيش تجربه فريدة وأنه يمر بشيء لم يمر به أحد قبله والحق أنه "لا جديد تحت الشمس" ... فما يمر به الإنسان X سيمر به الإنسان Y في مكان وزمان آخر ولكن أكثر الناس لا يعلمون! اكتب ما عندك ولا تحقرن من المعروف شيئا .. في الرابط أدناه تجدون تجربتي كاملة بعنوان نزفُ القلم ، على صفحات من ذاكرة الألم ! مليئة بقصص آمل من الله أن ينفع بها و وفق الله الجميع لما يحبه ويرضاه .

الـرابـط : اضغط هنا

القصة الثانية

الكاتب : غسّان الحربي

في هذا الموضوع .. أذكر فيه تجربتي في الدراسة في كلية المجتمع بالدمام بغية التحويل إلى جامعة الفهد .. وسأذكر ببعض الإيجاز والتفصيل .. ماحدث معي من تجارب لعلها تفيد من يريد أن يخوض نفس التجربة.

الـرابـط : اضغط هنا

القصة الثالثة

الصدمة الجميلة : (الإيقاف الأكاديمي)

صدمة ولكن جميلة ! .. تناقض ! لا .. كانت صدمة في غاية الروعة تلك التي بعثرت حياتي كاملة حتى أعيد (لملمة) شتاتها ! وإني أشكر الله في كل صباح أصحو فيه لأجمع بعض من شتات نفسي على هذه الصدمة المبعثرة فلولاها لكنت أتعثر في وحل (المعدل) أرضى بالفتات من الدرجات فلا يهمني التفوق والنجاح فقط أريد الـ ((pass . إيقافك نعمة ستشعر بقيمتها بعد تجاوز الصعوبات وسلوك طريق النجاح . لا تحزن بعد إيقافك فما الحياة إلا طموح وإصرار .. لا تحزن فالأداة الأهم في مرحلة ما بعد الإيقاف أنت تملكها (أداة التغيير). غيّر حياتك , أًصحابك , أفكارك , (تخصصك إن لزم الأمر) , الأهم أن تصل إلى ما تريد . إذا أردت أن تنجز شيئا ما مهما كان صعبا فإنك تستطيع إنجازه وقد يتطلب ذلك جهدا طويلا وعملا شاقا وقوة حقيقية ولكن سوف تستطيع في النهاية ,, إن هذا الاعتقاد هو شرط ضروري لأي إنجاز. أن تستيقظ في الصباح وفي داخلك شخص (يحترق) وأن تمارس حياتك الدراسية وفي داخلك شخص (يحترق) وأن تخرج مع أصحابك وفي داخلك شخص (يحترق) وأن تفكر قبل النوم وداخلك شخص (يحترق) .. هذا (الاحتراق) الداخلي هو الضمير الحي الذي لا يريد لك العودة إلى الحياة السيئة التي كنت تعيشها وبسببها أنت (تعاني) الآن ! .. هو الدافع الذي يجب أن يبقى يدور في أذهانك حتى تصل إلى ما تريد . ليس كل (احتراق) سيئ فبعض (الاحتراق) نور تستدل به الطريق الصحيح . الصفعات المؤلمة صفحات مشرقة إذا لم نعطها الخد الثاني لتصفعنا مرة أخرى . لا تذهب نفسك حسرات على أخطائك .. بادر بالتغيير فالبكاء لا يعيد الأموات إلى الحياة وأعلم أن الألم يستمر إذا لم تبادر إلى علاجه

بالوقت المناسب . اجعل من الباقي في مسيرتك الأكاديمية ما يستحق أن تسامح به نفسك على أخطائك وما يستحق أن ترد به على من يتهمك بالفشل . ليس هناك مستحيل ولك بسورة يوسف دليل بدأت بحلم وانتهت بواقع .. رب يوسف عليه السلام هو ربك أيضا توكل عليه وأحسن الظن به وأرفع سقف أحلامك . خطواتك البطيئة أفضل بكثير من الوقوف على جانب الطريق والاستسلام , قُد معدلك إلى الأعلى بخطوات ثابتة وإن كانت بطيئة الأهم هنا هو الاستمرارية في التحسن والتطور . تعاهد أحلامك حتى تكبر وتتحقق وابذل كافة الجهود لها . الحياة الجامعية ليست سهلة لأي منا .. ولكن .. ما معنى هذا ؟ .. أنه لابد وأن نثق في أنفسنا .. إن وجودنا في هذه الجامعة كان لهدف .. ولابد من تحقيق الهدف من وجودنا في هذه الجامعة .. مهما كلفنا ذلك من مشاق . في الختام .. بعد مرور سنتان وعلى أبواب التخرج أقول : كان الإيقاف الاكاديمي تجربة جميلة جدًا أتمنى أن لا تعود .

القصة الرابعة

عندما تتحدث عن النجاح فالغالب أن يسبق ذلك الفشل أو حتى ضغوط نفسية ربما تزيد لدى البعض أو تقل .. ولعل البيئة الخصبة لمثل هكذا ضغوط هي السنة التحضيرية !!! ، كنت أوهم نفسي فيها بكل ما تحمله كلمت –أوهم– من معنى , بأن لدي مذاكرة ودراسة ومهام متراكمة لكي أنجزها لكن كل ما يحصل ان الهم يزيد دون تقدم يذكر. لا زال ذالك اليوم عالقا بذهني كيف لا وهو اليوم الأسوأ في حياتي .. هذا اليوم كان اول أيام الدراسة بعد إجازة منتصف الترم عدت فيه لحياة سوداوية كلها هم وظنون باتت تقلقني أو ربما وصلت لدرجة اللامبالاة وتبلد بالضمير !! . مضت الأيام وهي تهشم ماضيّ المشرق وصفحات حياتي التي لمح الجميع بريقها وأطلق لسانه مادحا لها .. لا أنكر أني استخدمت جهاز الإنعاش في تلك الفترات مرات عديدة ولكن تلك الروح التي أملكها باتت أخف من الرماد تتناقلها الرياح كيف شاءت دون اكتراث . انتهى ذاك الترم وأنا أعلم يقينا أن مهما حصل مني من تقصير لن تصل لدرجة الإخفاق و إعادة لمادة ما أوهمتني نفسي أني بعيد عن ذلك ولكنها جرتني إليه علانية !! علمت النتائج بعد انتهاء الترم .. عدت لأهلي .. و كل من بالمنزل يسألني ينتظر البشرى .. لا أنسى فرح والدي بي و (المفاطيح) خير برهان لذلك .. الكل مسرور .. هذا ناجح في الثانويه واخر في الإبتدائي والتهنئات في كل مكان .. ولكن ما زلت في صمت أعياني و أعيى من حولي .. تيقنت أن لا مفر من إخبار أهلي بذلك فالمكافأة ستقطع وسيفتضح أمري! أخبرتهم بأني حملت مادة قبل رحيلي بلحظات للجامعة كانت أنفاسي تتقطع ولساني يتعثر حقا كان يتعثر نطقت باسم أحدى المواد ولم أقوى على ذكر الاخرى .. تفهم الكل وضعي و شفع لي تاريخي .. بدأ الترم الجديد أخبرتهم ان هناك مادة أخرى حملتها أيضا .. فالحديث

من خلف الهاتف أسهل أحيانًا .. رغم أن العرق يملأ وجهي في كلا الحالتين ليس الخوف بل تعجبًا اني أنا من ينطق بذلك !! عاهدت نفسي .. وعدت بالإنجاز .. أشعلت شعلة في صدري لم تطفئ حتى انتهى الترم ، في كل يوم كنت أغدو بحماس أعلى من سابقه كيف لا وانا أرى زملاء الأمس غدو أعلى مني وربما أستهزء البعض بمن هم على شاكلتي .. أحضرت ورقة وقلما رسمت جدولا يوميا – كتلك التي نشاهدها في التخطيط و المثالية – لم أكن أتخيل اني أستطيع ذلك ولكني أستطعت لاني أستعنت ثم مضيت دون تفكر في كلمة هل استطيع او هل اقدر.. اتخذت من أمي محفزًا كنت أخبرها بدرجة كل اختبار مهما كان صغيرا واخبرها في كل مرة اني الأفضل من بين طلاب فصلي . كانت درجاتي يراها البعض كالفلكية ولكن كانت بتوفيق من الله ثم بالجد والاجتهاد و اخبرت امي ذات يوم اني منزعج بان حصلت على 85 في احد اختبارات اللغة الانجليزية الأسبوعية كانت تقول بان درجتي رائعة مقارنة بزملائي وانا بدوري كنت اعدها بالمزيد .. أنهيت ذاك الترم بمعدل 3.7 مقارنة بـ 1.5 بالترم السابق ، لم يصدقني أغلب من أخبرت أني حققت A+ في اللغة الإنجليزية لانه عقبة المستحيل مازالت بأذهانهم ، كانت درجتي في الرياضيات B+ وما زلت نادما عليها بسبب ظرف حصل لي ليلة الاختبار. انهيت ذاك الترم وعدت لأهلي .. كان الكل يترقبني ..عدت إليهم وذات يوم اعطيت والدي ووالدتي شهادة مرتبة الشرف كنت أريد ان ارسم البسمة على شفاههم كما رسمت البؤس عليها .. أطلت النظر في وجوههم المشرقة وتذوقت حلاوة كل ماعنيت لأجله. علمت أن متى ما استعنت بالله وبدأت بالإنجاز قبل التفكير في عقبة المستحيل أو عقبة مقدرتك أنك قادر على تحقيق ما تريد أو تصل لمنزلة ترضيك على الأقل و أخيراً شهادة مرتبة الشرف أعظم الهدايا للوالدين و تصبيرا لبعدك عنهم . هذا ما دار بخلدي واحببت مشاركتكم اياه .. والسلام عليكم .

القصة الخامسة

الكاتب : CHEMIST

في الرابط أدناه تجدون ما اكتب عن المواقف والقصص التي تمر بي يوميا ولي منها بعض الدروس والعبر. أيضا حبيت ان اذكر بعض تجاربي الحقيقة على بعض النظريات في مجال الكيمياء والهندسة الكيميائية لأشبع فضولي وشغفي وارجوا ان أوفق فيها .

وأخيرا أرجوا من الله العلي القدير أن تنال اعجابكم ورضاكم.

الـرابـط : اضغط هنا

القصة السادسة

قصتي بدأت فصل 081 يوم دخلت الأوريا وكلي امل أني أخلص من الدراسة بسرعة وأتخرج في أسرع وقت علشان أتوظف بدري. شديت حيلي في الأوريا وكنت أذاكر الإنجليزي والماث بجد ولكن للأسف أذاكرهم بطريقة خاطئة وهي طريقتي اللي كنت استعملها في الثانوية. المهم عدت سنة الأوريا زي الحلاوة بمعدل 2.85 ومشت الأمور وعديت الماثين 001 و002 بـ C+ ولكني كنت متقين في نفسي أني أقدر أجيب أعلى من هذي الدرجتين ولكن ماني عارف كيف !!!. كنت أعتقد اني مستواي الدراسي أقل من الطلاب الأخرين لأني جاي من مدرسة تعتمد على التلخيصات والإختبارات السهلة . جات السنة الجديدة وصرت فرشمن ونزلت 14 ساعة سهلة جدا جدا ويا فرحتي كنت أعتقد اني بجيب معدل 3 من 4 ولكن للأسف انصدمت. ظليت استعملت طريقة المذاكرة نفسها اللي كنت استعملها في الأوريا والثانوية وفي النهاية جبت معدل 2.571 تحطمت نفسيا. لأني قضيت ساعات كثيرة في المذاكرة وكنت أحبس نفسي في الغرفة لأوقات كثيرة من غير فائدة .عدى فصل 091 وجاء فصل 092 ونزلت مواد ثقيلة ولا زلت أصر على نفس طريقة المذاكرة. انصدمت خاصة من مياجر الفيزكس كنت اذاكر للمياجر بأسبوع قبل وأخر شي أحصل على 7 من 20 تحطيييييييييييييم أليييييييم بقيت أبكي. وفي النهاية جبت العيد بمعدل 2.47 نزلت في صيف 093 فيز 102 وإسلامي وشديت حيلي لين بقى ينقطع ههه وجبت معدل فصلي 3 من 4 وتراكمي 2.6 من 4 وفرحت فرحة عظيمة لازلت أحس بطعمها .صرت سفمور وكبر راسي ولا زلت أكرر نفس طريقة المذاكرة وطلعت بنفس المعدل 2.6 و جاء فصل 102 فصل الطامة هههههه ونزلت 16 ساعة أول مرة أنزل 16 ساعة في حياتي الأكاديمية وكنت منزل مواد تخصص

ثقيلة ولعينة في نفس الوقت. المهم مالك في الطويلة ياطويل العمر جبت العيد صح هههههه حتى انه في واحد من المياجر جبت فيه 23 من 100 وكنت مذاكر له صح فجاني اكتئاب شديد جدا وخفت اني أعيد المادة ولكن الحمد لله عديت بـ سي عقب الشين وجبت معدل فصلي 2.2 وطاح معدلي التراكمي إلى 2.4 بعد ما كان 2.6 ثم فصلي 111 و112 استمريت على نفس المنوال ونزل معدلي شي بسيط وصرت لا مبالي ولعاب كثيييييييير يمكن بسبب الحزن اللي مريت فيه أما المعدل التراكمي ياطويل العمر نقص شي بسيط وهو شي لا يكاد يذكر . طبعا كانت عندي فكرة سيئة وهي تنص على " كل طلاب الجامعة الدوافير أفضل مني عقل وأكثر مني خبرة لأنهم درسوا صح في الثانوية بعكس دراستي الفاشلة في مدرستي الفاشلة هههه" وصارت هذي الفكرة مسيطرة ومهبطة لي نفسيا وأكاديميا.!!!! جاء فصل الصحوة فصل 121 وقررت اني اطرد الافكار السوداء من بالي واني أكرف لين أقول بس. وأغير طريقة مذاكرتي. وصحيح غيرت من الستايل تبع مذاكرتي والحمد لله من حينها وأنا صرت دافور بس دافور صغير وفقير هههههه. وعرفت أخير معنى الدفرة وطعم القريدات الحلوة وطعم النجاح المستحق بتعب. أما المعدل فللّه وحده الحمد والمنة ارتفع من 2.4 إلى 2.7 .

وشكراً لكم ...

نصائح في الحياة الجامعية وكيفية استغلال مرافق الجامعة

الإستغلال الأمثل :

الكاتب : صانع القرار

السلام عليكم

الجميع يعرفون إن الهدف الأساسي لكل طالب في الجامعة هو التخرّج بأعلى المراتب قدر الإمكان والحصول على الشهادة الجامعية، ويسرني في هذا الموضوع الختامي من واقع تجربتي ايضاح أهم الجوانب المثلى من أجل استغلال مرافق الجامعة من أجل حياة جامعية ناجحة موفقة بإذن الله في عشرة محاور أساسية–:

1– اختيار التخصص الجامعي المناسب بشكل مدروس –:

الإختيار الناجح للتخصص المناسب هو شرط أساسي للحصول على مهنة مناسبة بعد التخرج من الجامعة.

فيجب اختيار تخصص جامعي تستطيع من خلاله موافقة ميولك ورغباتك وفق مؤهلاتك وتصوراتك المستقبلية، وليس فقط اختيار تخصص له آفاق جيدة (فقد أكدت الدراسة إن اختيار التخصص المناسب هو بداية نقطة الإنطلاق نحو مستقبل مشرق بإذن الله) ويجب الإستفادة من مرشدك الأكاديمي في استشارتك له في خطتك الدراسية وفي الحصول على المعلومات المهمة في تخصصك اضافة إلى استشارة بعض زملاء التخصص في المواد والجداول.

2- التغلب على الصعوبات في اللغة الإنجليزية:

من المعروف إن اللغة الإنجليزية أصبحت لغة العصر وهي لغة التدريس الأساسية في الجامعة وهي لغة المحيط الجامعي هنا، ويلزم الطالب لإتقان هذه اللغة في السنوات الأولى من المرحلة الجامعية من مناهجها الدراسية من خلال التدريب المكثف.

يجب الاقتناع بان مشكلة اللغة عامة ويعاني منها نسبة ليست بالبسيطة، لذلك لابد من من التدريب والمحاولة مرات ومرات عديدة، والمناقشة بالإنجليزي رفقة الاصدقاء، وبشكل فردي وبصوت مرتفع في السكن، من اجل التكيف وتحسين مهارات الاتصال والمهارات اللغوية و إتقان اللغة يمكن من اكتساب المعرفة عن فهم صحيح.

3- تنمية المهارات والقدرات الشخصية-:

من أهم المهارات التي يجيب على أي طالب تعلمها معرفة حل المشاكل وتنمية الصبر والإنضباط وتحمّل الضغط واتخاذ القرار وحسن التعامل مع الآخرين، وهنا في الجامعة يقدم مركز المهارات الشخصية بعض المحاضرات والدورات المفيدة للطلاب مثل دور تنمية مهارات النقاش الحوار وصناعة القرار والعمل في فريق وغيرها ويجيب استغلال هذه الدورات قدر الإمكان في بناء الشخصية. ولا ننسى أهمية الأندية الطلابية خصوصاَ الأندية العلمية التخصصية فهي مفيدة لطلاب كل تخصص في فهم التخصص والإلتقاء بزملاء التخصص والإستفادة منهم.

4- التعرف على زملاء التخصص وزملاء الدفعة-:

يجب على كل طالب في الجامعة كسر حاجز الخجل فقد أثبتت التجارب بأن خريج الجامعة هو الأفضل من ناحية التعامل والجرأة على الحوار أثناء المقابلات أو في العمل، فاحرص على التعرف على بعض زملاء دفعتك المجتهدين وزملاء تخصصك المتقدمين حتى تستفيد من حياتك الجامعية أكاديمياّ واجتماعيًا. واحرص على اختيار الزميل المناسب لك في التفكير حتى ترتاح في السكن. فمن المعروف إن سياسة وهدف الجامعة في فرض نظام زميل للسكن **Roommate** هو بناء شخصية الطالب في التعامل مع الناس والتعرف على زملاء الدفعة الذي فيما بعد ينعكس ايجابياً على أداء الطالب إذا وفق في الإختيار.

5- التحكم في الميزانية الشهرية-:

سبق وطرحت موضوع بهذا الخصوص يتحدث عن أهمية التحكم في ميزانية الطالب الجامعي وكان من أهم النقاط هو أن تعرف كيف تتحكم وتضبط مصروفك الشهري بناء على مستواك الإجتماعي بحيث لا تقارن نفسك بالآخرين وإذا كان عندك وقت فراغ تقدر تشتغل عمل جزئي مناسب سواء داخل الجامعة أو خارجها.

6- البحث عن مصادر المعلومات والمواد الدراسية-:

يعتبر الإنترنت هو المصدر الأساسي للمعلومات والبحث فهنالك الكثير من المواقع التي يوجد بها مصادر مفيدة لأغلب المواد والمقررات الدراسية منها على سبيل المثال تبادل ملفات المواد بين الطلاب وهذا يختلف ويعتمد على مدى تعاون طلاب كل تخصص فيما بينهم وفي الآونة الأخيرة بعد تطور المنتدى أصبح تقريباّ كل شيء في متناول يد الطالب مع الأخذ في الإعتبار المصدر الصحيح

فهنالك بعض الطلاب يضع مذكراته المفيدة في مركز التصوير مثلاً أو في kfupm resources .

7- حضور المحاضرات من أجل الإستفادة-:

سبق وتطرقت لمشكلة التعليم والتدريس في الفصول الذكية ومن أهم المشاكل هي أن اساليب التعلم تختلف من طالب لآخر مثل الأسلوب السمعي والبصري والحسي، وأهم فوائد الحضور هي تدوين الملاحظات والنقاط الهامة التي شرحت من قبل الاستاذ. حضور تلك المحاضرات هو أبعد ما يكون مقتصراً على التحضير بل يجب التركيز والاستماع بعناية. إذا كان لديك أي مشكلة في فهم بعض المعلومات ، لا تتردد في طلب استاذك في معظم الحالات، لايمكن الفهم جيدا الا من خلال اعادة الدروس في السكن مثل الإعتماد على online lectures لبعض المواد أو الشرح عبر قنوات youtube من أجل تغطية جميع أساليب التعلم والفهم.

8- إدارة الوقت جيدًا واستغلال مرافق الجامعة-:

الوقت ثمين كالذهب هو ما لا يمكن تعويضه. يجب أن ننظم ذلك وتخطيط الأنشطة. وتجنب كلمة التسويف والتأجيل. واستغلال مرافق الجامعة مثل المكتبة المركزية والفصول الدراسية والمعامل وقاعات المذاكرة يعتمد على مدى جديتك ونشاطك فحاول تنويع أماكن مذاكرتك من وقت لآخر لأن كثرة الجلوس في الغرفة قد تسبب لك نوع من الإكتئاب والخمول وكذلك لا تحبس نفسك في غرفتك! فحاول تحدد نشاطك عبر ممارسة الرياضة في الملاعب أو المرافق الرياضية مثل صالة الأثقال وغيرها المهم تجديد النشاط كل فترة مثلاً اسبوعيا على الأقل.

9- العمل في مجموعات صغيرة-:

لا شك إن تعلم العمل في مجموعات صغيرة في مناقشة الدروس تفيد في كثير من الأحيان للفهم والتوضيح لأي شيء غامض، فاحرص على الرفقة الصالحة وتجنب رفقاء السوء. خصوصاً إن الطالب يحتاج للعمل في مجموعة في كثير من المشاريع والمواد مثل مشروع التخرج. والتعامل مع الذين يشجعون ولهم هدف واضح في الجامعة وليس لمضعية الوقت.تعلم مستوى المسؤولية مهم لكل طالب في الجامعة و تعلم روح التعاون ...تجنب الأنانية والفردية.

10- الاهتمام بمختلف الجوانب الصحية والنفسية والترفيهية:

أولويات الدراسة لا ينبغي أن تؤثر على إيقاع الحياة الطبيعية المتوازنة للطالب الجامعي. فالاهتمام لصحتك الجسدية والنفسية وممارسة الأنشطة الأخرى بانتظام (الرياضة، والهوايات مثل مشاهدة المباريات وغيرها، ...) وتنبع اهمية الترويح عن النفس من انه يساعد في تجديد النشاط , وتقوية الارادة , وتنمية الروح المعنوية, و تنشيط العقل , والشباب حيث مرحلة الاعداد والبناء للمستقبل وتوكيد الذات , يواجهون في سبيل تحقيق ذلك عديد من المشاكل والأزمات والصعوبات , ولذلك فهم يحتاجون – ضمن ما يحتاجون اليه – للترويح عن انفسهم , لان ذلك يمثل عاملاً مساعدا من عوامل بناء العقل والروح والجسم وهي ابعاد الانسان الرئيسية.

وفي الختام تاكدوا أولاً وأخيراً إنّ الخير والخيرة فيما اختاره الله: ويجيب علينا بذل الجهد والتضحية من أجل تحقيق الأهداف بإذن الله ومن أجل حياة جامعية موفقة وأتمنى أن أكون وفّقت في الطرح و بالتوفيق للجميع .

