

" أسرار مذاكرة الدحيح " (برنامج أيام الجامعة) _ م / علاء

حامد

علاء حامد

السلام عليكم ازاكر ازاى؟ سؤال على طول بييجي لنا ازاكر ازاى؟ انا هقول لك كم نصيحة كده بسرعة آآ هساعدك بها ان شاء الله لو نفزتهم الموضوع هيتحسن كتير جدا - 00:00:00

اول نصيحة الموضوع موضوع وقت انت بتضيع وقتك يبقى الكلام اللي جاي في الفيديو دوت ما يلزمكش يعني الموضوع ما لوش لازمة. الموضوع موضوع وقت. لو انت مش بتعرف تمسك وقتك يبقى الكلام ما لوش لازمة - 00:00:22

وانت حياتك كلها ضايعة على القهاوي والسوشيال ميديا وانت حضرتك حياتك ضايعة في التليفونات مع اصحابك. يبقى احنا بنضيع وقت انا وانت بنضيع وقت في ان احنا نتكلم في المذاكرة - 00:00:35

مربط الفرس ان انت عندك وقت. نمرة اتنين. نمرة اتنين ان انا عندي جدول. يعني انا بصحى للصبح عارف انا عايز اعمل ايه عارف هزاكر قد ايه في وقت قد ايه. عارف انا هزاكر ايه - 00:00:45

قد ايه وقت قد ايه؟ لازم يبقى فيه جدول واضح. ويا ريت الجدول يعني ما يبقاش مسالي قوي. لازم يبقى فيه بحبوحة كده شوية. خليه واسع شوية. اه لو الحاجة تاخذ ساعتين اعمل لها ثلاث ساعات. الحاجة تاخذ ثلاث - 00:00:58

هتعمل لها اربعة عشان الدنيا هتبولظ منك فلما تبوز ما تحسش بالفشل يبقى في نفس. دي نمرة اتنين. نمرة ثلاثة لازم تعرف قاعدة مهمة ان دماغك تقدر تركز لمدة زي ما الناس عملوا يعني تجارب وكده. من خمسة وعشرين لتلاتين دقيقة. بعد تلاتين دقيقة هتبقى انت بتبص وحاسس ان انت مركز بس انت مش فاهم اي حاجة - 00:01:09

انت بتقرا لكن الدنيا راحت منك. فلازم في حاجتين لازم تنفزههم اللي هي النصيحة الثالثة لازم تستريح ولازم تكافئ نفسك. اول حاجة تستريح يعني كل تلاتين دقيقة هتاخذ راحة. ما ينفعش تكمل بعد تلاتين دقيقة في التركيز في نفس الورقة - 00:01:29

الحاجة الثانية ان انت هتاخذ مكافأة. المكافأة دي عبارة عن خمس دقائق او عشر دقائق بالكثير راحة. الخمس دقائق عشر دقائق واحنا هنعمل فيهم ايه؟ طبعا التلاتين دقيقة عشان نستسمرهم صح - 00:01:46

انا قفلت الموبايل او حطيته في اي حطة على جنب. آآ مش قاعد قدام الكمبيوتر مش قاعد قدام تليفزيون. ممكن بقى العشر دقائق والخمس دقائق دول اعمل فيهم مكافأة. المكافأة - 00:01:56

ممكن بقى تفتح الفيسبوك خلص كل اللي انت عايز تعمله افتح الواتساب. افتح التليجرام آآ خلي دي مكافأتك ما تبقاش جنبك في التلاتين دقيقة. اطلع البلكونة آآ روح كل آآ ممكن تنزل تصلي وده حل جميل جدا انك انت تكافئ نفسك. ممكن تقعد تقرا شوية قرآن في خمس دقائق عشر دقائق وبعد كده ترجع - 00:02:06

تلاتين دقيقة كمان. يبقى احنا اتكلمنا عن استراحة والمكافأة في النصيحة الثالثة. النصيحة الرابعة اه بتزاكر فين؟ بتزاكر فين؟ يعني مش طبيعي انك انت تزاكر على سرير ومتوقع ان انت تجيب نتيجة كويسة. السرير بيفكرك بالنوم. اكيد هتقعد هتنام. او انت بتزاكر في مكان الاكل اللي بتاكل فيه. مكان الاكل بيفكرك - 00:02:26

اكل فهتلاقي نفسك بتاكل كتير والموضوع هيبولظ منك. لازم تزاكر في مكان اسمه مكان المذاكرة. حتى لو كان ركناية ضيقة في البيت. بس هو ده اسمه مكان المذاكرة اللي انت لما بتقعد فيه بتعيش نفسية المذاكرة. لان اي نفسية تانية هتأسر عليك وانت بتزاكر.

00:02:46 - النصيحة الرابعة ازاكر ازاكي؟ ازاكر -

فاكر ازاكي دي ما اقدرش اقولها لك. يعني في واحد بيزاكر وهو بيمشي. وفي واحد بيزاكر وهو آ بيجري. فيه واحد بيزاكر وهو واقف.

00:03:06 - فيه واحد بيزاكر وهو قاعد. فيه واحد بيزاكر وهو نايم. فيه واحد بيزاكر -

فاكر وهو بيتكلم بصوت عالي. فيه واحد بيزاكر وهو بيكتب. فيه واحد بيزاكر وهو قاعد كده هو كده بيزاكر دي ما لهاش ما فيش حد

00:03:16 - يقدر ينصحك بها. انت عارف ايه الشيء المسالي بالنسبة لك؟ كله صح. ان شاء الله تزاكر وانت بترقص بس تزاكر -

يعني اتزاكر ازاكي ما تغشهاش من حد. دي بتاعتك انت النصيحة اللي بعد كده انك انت حاول انك انت الحاجة اللي تزاكرها تشرحها

لاي حد ان الموضوع ده هيخليها تسبت جامد جدا حتى لو زميلك عارفها كويس قل له تعالى هشرحها لك برضو. دي بركة العلم انك

00:03:30 - انت تنقله لحد ثاني. النصيحة اللي بعد كده ازاكر لوحدي ولا -

بزاكر مع اصحابي. برضو الموضوع ده ما لوش قاعدة. انت تجرب جرب زاكرا لوحدا. جرب زاكرا مع اصحابك. زاكرا لوحدا وزاكرا

00:03:50 - مع صحابك لقيت صحابك بيضيعوا وقت والعملية بتقلب البلاء ستيشن -

وبتقلب بهزار والدنيا بتضيع منك لأ نزاكر لوحدي احسن. لأ بزاكر لوحدي بسرح وبضيع ومش بركز ولما صحابي يبقوا معايا بتشجع

خلاص زاكرا مع اصحابك الموضوع ملوش برضو قاعدة آ واضحة. النصيحة اللي بعد كده انك انت حاول بقی تعمل بقی ابتكارات بقی

00:04:00 - ومختصرات من اللي هي اللي برضو اللي كل واحد فينا بيخترعها ديت -

كم جملة تروح مجمعههم في جملة واحدة الورقة ديت تختصرها في كلمتين ثلاثة. المختصرات والروابط ديت اللي بتخترعها اللي

ممكن لو حكيتها لحد يضحك. صدقني بتعمل شغل جامد جدا اخر نصيحة عايز اقولها لك بسرعة دعاء الدعاء. يعني تدعي ربنا كثير

00:04:20 - انه يعلمك انه يفهمك انه يقوي زاكرك ان ييسر لك الامر. قل -

اللهم يا معلم داود علمني يا مفهم سليمان فهمني. اللهم ذكرني ما نسيت. اللهم علمني ما جهلت كذا. يعني لازم على طول تدعي ربنا

00:04:40 - سبحانه وتعالى ان هو اللي يملك -

لك الخير سبحانه وتعالى. ربنا يوفقنا واياكم لما فيه الخير والصالح والسلام عليكم ورحمة الله - 00:04:50