

إزاي تذاكر؟! | مقطع رائع جداً | "#فنيات_المذاكرة | د. حازم

شومان

حازم شومان

المذاكرة اختيار وقت المذاكرة. فيه حاجة اسمها عافية اليوم. ايه عافية اليوم؟ عندك عفتين. اقعد زاهر لي طول اليوم وضيعهم انت ضيعت عافية اليوم من الفجر للظهر ده عافية كده ده ضلك كده على بعضها كده. تذاكرها تبقى عملت حاجة. ومن العشا للفجر دي عافية. اختر يا - 00:00:00

يبقى ترتب نومك انك من العشاء للفجر قاعد على المسجد يا اما من الفجر للظهر ده طبعاً اقوى واحسن ولكن لان الكورتيزون هرمون النشاط بيبقى في قمة بتاعته تسعة الصبح ولكن انت حر بقى انت والايه والبيولوجيا الكلوك بتاعتك انت حر. انما اختار عافية من عافتين اليوم. يا دي يا دي بعد - 00:00:20

كده بقى اليوم كويس ما فيش مشكلة. آا يبقى اختيار وقت المذاكرة. اختيار مدة المذاكرة دي نقطة تانية. فن المدة يعني ايه فن المدة؟ علميا بيقول لك بعد ثلاثين دقيقة ما بتستوعبش - 00:00:40

الكلام ده واقعيا يعني مش مطبقينه اوي. لان انا ممكن اقعد ساعة ونص على المكتب والاقى نفسي مركز كويس جدا. انما خبرك يا اما بعد ساعة يا اما بعد لمدة ربع ساعة او تلت ساعة. لا هتقعد فعلاً على واتس ولا هتقعد فيها على فيس. يا اما تتوضى وتصلي ركعتين وتدعي ربنا. يا اما تفتحي فيها مصحف. مصحف - 00:00:50

استعينوا بالصبر والصلاة. مش استعينوا بالقيس والواتس والسوشيال ميديا. آا يا اما انك انت يبدأ ايه آا الوقت البريك بتاعك ده اعمل لنفسك مكافآت فيه طب انا هاكل؟ طب انا هالعاب شوية رياضة؟ طب انت لو مسلا انزل لف حوالين البيت سبع مرات واطلع تاني ببقى انت حرقت شوية ايه تي بي جواك اعمل اي حاجة. يبقى انت ايه - 00:01:10

شف المكافأة اللي انت نفسك فيها. ساعتين ونص ساعة مكافأة. يبقى اختيار مدة المذاكرة. فيه حاجة تانية اللي هي اختيار طريقة المذاكرة. افهم قبل ما تحفز. انتم عارفين احنا كلنا طبعاً - 00:01:30

ثلاثة ايه واربعة بي وخمسة سي. وتقعده بقى كانت ايه الايه وكانت ايه الايه البي و آا مش بتذاكروا بالطريقة ديت؟ يعني مسلا يقول لك اللي بترفع الموضوع الفلاني - 00:01:40

مادة الادريالين ومادة السيروتونين ومسل الجوانين. ادريالين يبقى ده واحد اسمه ادري. سيروتونين بنت اسمها سارة بص لزرافة حبها فلازم الاثنين في الاخر يحصل لهم ايه؟ جوانين يجوزوا يبقى قادري حد سهره واتجوزه يبقى انت ايه حفزت النقطة عملت الموضوع في - 00:01:50

قصة وفي الاخر انت حفزت ده حلو جدا. انما افهم الاول لان لما تتحول تتحمل المعلومات على الفهم. انت هتبقى انسان قادر انك تسترجعها بكل سهولة غير ان الموضوع يبقى حفز وصم واقلب المذكرات بعد ما تخرج من اللجنة وخلص لم يكن علم ولم يكن - 00:02:10

طريق بيتغى به الجنة. افهم. افهم لان ربنا بيعب الانسان. ايه اللي بيافهم. مش تبقى بتصوم وخلص. بالزات ده تخصصك. ده الكارير بتاعك طول حياتك. افهمه فخليك انسان فاهم مش انسان حافز وبس - 00:02:30