

لا يغير ما بقوه
حتي يغيروا ما بانفسهم



بلا نجيب
تقدير

مع
أحمد حافظ



كلمة شكر... وتقدير

إلى صديقنا.....

الفنان والمُبدع....

صاحب التصميمات الرائعة...

باسم على أو mr Vido Dido

والذى أخرج لنا تصميم الغلاف بهذا الشكل الجميل...

وشجعنا أيضا على تنفيذ فكرة هذا الكتاب...

حقاً نحن عاجزين عن شكرك...

نسأل الله أن يوفقك لما يحب ويرضى

بداية... وقبل كل شيء.....

الفكرة دى... هى فكرة... صديقنا **أحمد حافظ**... وكانت فكرة جريئه جدا... وافادت ناس كثير... وأنا اولهم... وكانت عبارة عن سلسلة.. من المواضيع.. يتم طرحها فى المنتدى... **منتدى هندسة القاهرة**... عشان تعرفنا ازاي نذاكر.. وليه بنذاكر... وازاي نجيب تقدير.. كمان... ووجد... بجد... أسلوب الشرح كان أكثر من رائع... ويدفعك... انك تحقق حاجه كويسة... واعتقد ان الموضوع.. هيفيد.. جميع الطلبة.. وليس طلبة هندسة فقط... حتى طالب اولى ابتدائى... هيستفاد .

بجد.. انا قرأت.. كتب كثيرة عن.. كيفية المذاكرة.. وازاي تنظم وقتك... الخ.. ولكن.. كان الكلام كله نظرى... وتيجى تطبقه... تحس انه صعب.. أو ممكن تطبقه شوية.. وبعدين تقف....

أما طريقة المذاكرة.. وأسلوب النجاح والتفوق.. اللى شرحه صديقنا **حافظ**... عملى جدا... وسهل التطبيق... وبعيد عن.. الكلام النظرى... تحس انه عارف.. انت بتفكر ازاي... **وازاي بتهرب من المذاكرة**..... اكيد فهو طالب.. من.. جيلنا..... ..وعايش... حياتنا... فهو أقرب.. الى تفكيرنا.. من أى.. دكتور.. أو محاضر.. أو حتى.. مدرّب تنمية بشرية... ولما هتقرأوا الكتاب... هتفتكروا كلامى ده كويس...

وحتى لا تضيع هذه الجهود... جات لى فكرة... تجميع هذه المواضيع فى كتاب.. حتى ينسئى لنا... قراءته بشكل.. منتظم.. ويبقى سهل.. نهديه لأصحابنا.. فى كل مكان... وفى كل وقت... ويبقى قدمنا.. حاجة.. ولو بسيطة..

نسأل الله... ان يكون هذا العمل... خالصا لوجه الله تعالى....
ونسألکم الدعاء بالتوفيق... والهداية....

إهداء /

...على

كلمة المؤلف

ياااه .. كانت أيام حلوة أوى .. وشعور جميل جداً
وأنا بافتكر لما كنت باعمل موضوع **يلا نجيب تقدير**.....
مشاعر لا توصف والله...كنت حاسس أنى باعمل حاجة مفيدة لبلدى وامتى وللمسلمين كلهم
حاسس أنى بساعد الناس ...وأنهم بيدعولى بالخير
وحاسس أننا لسه فينا خير والله ونقدر نبقى...أحسن أمة زى ما كنا زمان...
والله مش بعيد على ربنا....
والله مشاعر مش هيحسها بجد إلا اللى يجرب يفيد الناس عن حب..
وأنا كنت متردد فى بداية الموضوع أعمله ولا لأ...
بس أخويا **طه** وأخويا **مدوح** شجعونى...وقالولى... لأ اعمله
وعملته وربنا أعاننى.... فبجد الناس دى..... ربنا يجزيها خير

أما منهج الكتاب.....
فهو جديد شوية على الناس اللى قرأت حاجات قبل كده عن المذاكرة
لأنى تناولت الموضوع من ناحية.....
إزاي تتعامل مع نفسك وتجاهدها وتحببها فى المذاكرة...؟
وكمان
من ناحية ادارة التعامل مع المشكلات وادارة الوقت وأنت بتذاكر عشان يبقى مناسب لكل الناس
فعشان تجيب تقدير مش شرط تبقى عبقرى أو خارق.....
لأ.....
فى الكتاب هانقولك ازاي تجيب تقدير حتى لو امكانياتك ضعيفة
وازاي تنمى وتطور نفسك مستعينين بالله و ببعض التنمية البشرية و ببعض الخبرة
من المذاكرة والامتحانات.....

وفى الختام.....
يعلم الله إلى كم هذا العمل حبيب إلى نفسى...وربنا كافئنى... انى تقديرى زاد لما عملته
ليصدق...قول النبى صلى الله عليه وسلم....
الله فى عون العبد ما دام العبد فى عون أخيه

اسأل الله أن يتقبله منى وينفعكم به ويجعله خالصاً لوجهه الكريم...وزخراً لنا يوم الدين

أخوكم/
أحمد حافظ

إهداء.....

إلى.... شباب منتدى الایجی

www.eg123.com

بفضل الله ثم الناس دى عُمر ما كان هيتعمل
الموضوع ده

إلى... شباب أسرة المنار والتيار الإسلامى فى كلية الهندسة
ودول يرجع لهم الفضل بعد ربنا فى كثير من اللى اتعلمته واللى وصلته

إلى ..أخويا على

وده اللى تعب وجمع الموضوع فى كتاب وصاحب فكرة أننا ننزله للناس
والله يا على أنا بحبك فى الله

إلى...كل مسلم

بيحب دينه ونفسه يعمل حاجة لأمتة عشان يرجع لنا بعض العزة والكرامة

إلى...كل انسان

نفسه ينجح ويجيب تقدير وحاول كتبير وما عرفش

فهرس الكتاب.....

● مقدمة مهمة....

ليه انا محتاج..... اجيب تقدير.....

● الفصل الأول.... الرغبة

ليه الرغبة مهمة.....

ازاي.. اولد الرغبة.....

دوافع المذاكرة.. ولماذا أذاكر.....

● الفصل الثاني..... القدرة

قدرات الانسان... غير محدودة.....

إنما العلم بالتعلم.. والحلم بالتحلم.. والصبر بالتصبر.....

الفشل... هو احدى وسائل النجاح.....

● الفصل الثالث..... سلبيات ومشاكل المذاكرة.. وكيفية علاجها..؟؟

نحضر المحاضرات ولا لأ.....

طب احضر ليه؟.....

طب لو الدكتور غير مطابق.. أحضر ليه.....

هل فى حالات تبرر أنى محضرش المحاضرة.....

نفسى أفهم.. وابقى مهندس شاطر.....

كيف احوال المذاكرة من شىء جامد.. الى شىء ممتع.....

ازاي اتعامل مع مادة.. انا بكرهها.....

خليك... حازم مع نفسك.. ولا لليأس.....

نفهم المحاضرة ولا نكتب.. وازاي نستفاد اكثر.....

كيف أستطيع التوفيق بين وقت النت ووقت المذاكرة.....

● الفصل الرابع...روشتة علاج...كيف تحفظ بشكل جيد؟

-خليك ذكى...وانت بتحفظ
-الزاي تحفظ...بسهولة
-المراجعة..واهميتها
-التكرار بيعلّم الشطار
-استراحة قصيرة..مع..أهمية وجود..الأمل

● الفصل الخامس...ذاكر أول بأول.....

-أفضل طريقة..للحصول على التقدير
-لا تؤجل عمل اليوم الى الغد
-مزايا ..المذاكرة أول بأول
-أحسن طريقة لمذاكرة المحاضرات
-انا دائما بزئق نفسى...الحل ايه

● الفصل السادس...جدول المذاكرة

-ازاي اخطط واعمل جدول مذاكرة
-حدد أولوياتك

● الفصل السابع...الفشل شىء وهمى

-مفيش حاجة اسمها فشل
-اللى بياكل على ضرسه ..بينفع نفسه

● الفصل الثامن...الدوافع.....

-نوعية الدوافع
-كيفية استغلال الدوافع لتحقيق النجاح

• الفصل التاسع...التركيز..وافضل أوقات المذاكرة

.....أذاكر الصبح..ولا..بالليل؟

.....أذاكر كام ساعة فى اليوم...؟

.....حاجات تساعدك عالتركيز؟

• الفصل العاشر.....التوتر

.....أسباب التوتر؟

.....وكيفية علاجه بطريقة علمية؟

• الخاتمة....

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

انطلاقاً

من كلمة مفقودة عندنا
كلمة نبحت عنها بالعمل
كلمة يلهث ورائها الاغنياء
ويتجرع مرارة الصير بها الفقراء
وينشدها كل من المعدمين والطالبين والزاهدين والحقراء
ويتعذب في طلبها كل من له حق في ابتغاء
مرضاة رب الخلق ذو الحمد والثناء

انطلاقاً من الأمل

كتب اليكم صديقنا حافظ هذا الكتاب ليكون قبس ضئيل لمن يريد ان يسير في طريق الأمل
لمن يريد ان يشبع حاجاته من الأمل
لمن لا يجد له سوي الأمل
ليكون خطوة لقصار العزم وقصيري النفس نحو الأمل

فان كنت تبغي الأمل
وان كنت تنشدي الأمل

وان كنتم تريدون ان تحيوا ما بدده اليأس في نفوسنا باستحضار الأمل
فهذا العمل ان لم يعبر عن بصيص الأمل لدينا
وان لم يقودنا الي أمل نطمح اليه ان نبني به حضارة زائلة او نحقق نصرا علي ذاتنا البسيطة
فانه علي الاقل سوف يرينا كيف تمسك غيرنا الأمل
وكيف قادهم نحو النجاح والفلاح

مقدمة مهمة....

ليه أنا محتاج أجيب تقدير.....؟



كثير مننا نفسه يفرح أمّه وابوه بتقدير عالي ومش عارف.....

كثير مننا حاول بالفعل وبذل مجهود ومالاقاش تقدير برضه.....

كثير مننا عشان يحقق حلمه محتاج تقدير وللأسف ما جابوش حتى الان.....

كثير مننا محتاج يثبت لنفسه أنه يقدر يجيب تقدير ومش عارف.....

ومننا اللي نفسه يعمل حاجة للبلد دي كويسة واللى هيمنعه تقديره مش عالي.....

ومننا اللي يئس بالفعل وقال أنا ما ينفعش أجيب تقدير وده أخرى واستسلم...

وكمان..فوق كل ده....

الأسلام محتاج علماء يرفعوا شأنه ويرجعونا تانى فى صدارة الأمم
وهحاول بجهدى المتواضع حل المشاكل اللى ممكن تقابل أى منّا فى دراسته
ان شاء الله. لعل الله ينفع به ولنا الأجر والثواب ودعوتين حلوين منكم

ركز معايا... فى اللى هتسمعه...وحطه حلقة فى ودتك...

تعالى نخط قاعدة جميلة أوى بيحبوها بتوع التنمية البشرية بتقول

الأداء = الرغبة x القدرة

يعنى عشان تأدى أى عمل أياً كان فانت محتاج رغبة و قدرة
...بس الأول...لازم نسأل سؤال...صغير..

ايهما أكثر اهمية الرغبة أم القدرة..؟؟؟

تلاحظوا أن علاقتهم بالأداء عملية ضرب وبالتالي لو واحدة فيهم صفر يبقى
الأداء = صفر.... إذن كليهما لاغنى عنه بس فى رأى أن الرغبة أهم.....

الفصل الأول....

الرغبة



ذكرنا..ان الرغبة أهم....

...بس يا ترى..ليه...؟

هقولك..

لأن الرغبة ممكن تولد قوة إنما العكس صعب
وهفهمك ليه...بالراحة كده...

دلوقتي لو واحد مننا عاوز بجد يجيب تقدير بس امكانياته ضعيفة.....

هتلاقية مشغول ازاي يطور نفسه..وازاي يجيب القدرة وعمال يروح هنا وهناك
ويبذل مجهود عشان يحقق هدفه. وللأسف الشديد...معظم الناس عندهم امكانيات
اعلى من أوائل الدفعة احيانا...بس مكبرين دماغهم على الآخر
وموضوع التقدير مش فى دماغهم خالص...مع ان مستوى فهمهم وذكائهم على جدا
عشان كده قولنا ان الرغبة أهم...

طاب ازاي نوكد الرغبة...؟

زى ما علماء التنمية البشرية بيقلولوا..بالضبط....

إن الدافع لعمل أى شئ هو الحب والكره

فمثلاً الطالب الذى يذاكر ويسهر ويتفوق يفعل ذلك من أجل حب التفوق على أقرانه....
والمريض الذى يأخذ الدواء المُر يتحمل مرارته حباً فى الصحة وكرهاً للمرض...
وفعلا لو فكرت فى اى عمل تعمله هتلاقى دافعك للقيام به..هو..الحبّ او الكره... وبتعجبني
دائماً...المقوله... الرائعه...حب ما تعمل .تجد ما تحب....

طيب...ايه الدوافع اللى هتخلينى أذاكر...وتدفعنى وتحمّسنى اجيب تقدير...او بمعنى اخر..

أذاكر ليه...؟

1_ **عشان** النبى امرنا بطلب العلم فى احاديث كثيرة والقران قال
(**يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ**)
وقال أيضا فى سورة الأنفال...

((**وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ**))

2_ **عشان** المسلمين لو متقدمين ما كانش حصلت لنا المذابح دى
فالأمة تُنحر اليوم فى كل مكان ولا أحد يتكلم
وسبب ذلك بعدنا عن ربنا وتخلفنا علمياً

3_ **عشان** مصر محتاجة ناس متفوقة فى شغلهم عشان مصر مش هتتقدم
إلا بأيدى وجهود ابنائها

4_ **عشان** ليك أهداف نفسك تحققها فى دنيك ولازم تحققها

5_ **عشان** تفرح أبوك وأمك وتحضنهم يوم النتيجة واننا فرحان وبيقوا فخورين بيك
مش مكسوف منهم كده وعمال تتهرب منهم

6_ **عشان** تشتغل فى مكان كويس وتبقى فى مركز اجتماعى كويس وتقدر تصرف على ولادك
كويس وتربيهم أحسن تربية

7_ **عشان** تكوّن نفسك بدرى وتتجاوز بدرى وتعفّ نفسك بدرى
بدل ما تقع فى حاجة تغضب ربنا والعياذ بالله

8_ **عشان** تكون قدوة لغيرك وتكون رمز كويس للأسلام يشرف المسلمين
ولما يبقى مننا نماذج مشرفة زى احمد زويل وكده
ساعتها نقدر ندعو الغرب انه يتبعنا مش نبقى دايم كده فى ذيل الأمم

9_ **عشان** تحسّ بذاتك كأنسان عايش وليك هدف وبتحققه... مش عايش كده وخلص....

10_ **بلاش ده كله...** ذاكر عشان الفلوس اللي ابوك طافح الدّم فيها وبيصرفها عليك ما بيتأخرش عنك في حاجة..... ونفسه أتك تفرّحه بتقدير حلو ولو مرّة واحدة في حياتك

11_ **ذاكر عشان** زمايلك بيذاكروا كلهم وأنت كده فاشل وأقل واحد فيهم

12_ **ذاكر عشان** ده واجبك دلوقتي بعد طاعة ربنا ولو ما عملتوش يبقى أنت عايش ليه...؟؟؟

13_ **ذاكر عشان...** شيل مواد أو السقوط... صعب وبيكسر في نفسك حاجات

صعب جدا تبنيها تانى وأسألوا الناس اللي شالت مواد قبل كده....

أول مرة بتبقى صعبة جدا بعد كده لو شال تانى وتالت ورابع مش فارقة


خلص الحاجز اتكسر للأسف....

عشان أختم الفقرة دي... من الاخر

ذاكر عشان ما فيش بديل غير اّك تذاكر



هاه دلوقتي عندك
رغبة أكيدة.....؟؟؟
أنتك تذاكر وتجيب تقدير...بس ركز على كلمة **أكيدة** لأن كله عاوز.....
ولكن كما قال امير الشعراء **احمد شوقي**...
وما نيل المطالب بالتمنى**ولكن تؤخذ الدنيا غلابا**
فكلّ الناس عايزة بس قليلين اللي عايز بجد..وبالتالى قليلين اللي بيوصلوا....
ليه؟؟؟....

لأن لو مش معاك رغبة أكيدة هتياأس وتستسلم فى نص الطريق..
وتقول انشا الله ما حدّ حوّش...بلا تقدير بلا زفت......
صدقونى هنتعرض لضغوطات رهيبه... ومش لاحق... والمنهج كبير.... وطويل وصعب
ومش فاهم وعاوز أنام و...الخ...
فلازم رغبة أكيدة تقهر كل المعوقات دى....

وخلى بالك....

راعى بس حاجة.... كل واحدة من الدوافع اللي حطيتها عشان تذاكر دى....
تكفيك عشان تذاكر لوحدها...بس أنا رأيى **اقعد مع نفسك وحتط دوافعك الشخصية**
واكتبها فى ورقة وعلقها فى أوضنك..أو فى مكان تشوفه باستمرار
عشان كل ما تكسل تذاكر...تقرأهم...فتسخن تانى..وتتشجع للمذاكرة...

القدرة



نذكركم تانى...بالقاعدة الجميلة...اللى هنمشى عليها...وهى...

$$\text{الأداء} = \text{الرغبة} \times \text{القدرة}$$

واتكلمنا عن الرغبة... فى الفصل الأول...وحان وقت..التحدث عن العنصر
الثانى...وهوالقدرة.....

واحد بيقول أنا عارف نفسى وامكانياتى واخرى كده صدقنى...؟
وده بنقوله...

طول ما انت بتفكر كده..... ابقى قابلنى لو اتغيرت ... 😊 ..

.... طول ما أنت مقتنع أنّ ده اخرك....

وبعدين ده العلماء بيقولوا أن

قدرات الجسم البشرى غير محدودة



فى كل حاجة... جسمك بالتدريب والتعود والمجاهدة بتأخذ منه أكثر وأكثر.. والدليل أن كل يوم بنسمع واحد حطّم فى الرياضة الفلانية الرقم القياسى.. العالمى وكل شوية نسمع كده... طب اخترتها ايه ما نعرفش؟..... واهو كل مرة حاجة بتتخطم ثم أنت كده بتخالف كلام النبى صلى الله عليه وسلم لما قال...
إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم والصبر بالتصبر
فكلّ شئ بالتعود بيحى وحبّة صبر... وقول... يا رب....

هل هناك... أشخاص... خارقة...؟؟

الأوائل دول ناس خارقة يا عم... وعندهم امكانيات رهيبة
وأنا يا عم مش زيهم.....؟؟؟

لأ زيهم.... ونصف..... وتلات ترربع كمان
أنت مش اقل منهم رجل ولا أيد 🤔
ولا عقل أنت بس ما اكتشفتش نفسك.....

لأ بس فى مواهب وامكانيات وقدرات وكده؟؟؟

وأنا مش معترض بس كله بيتعوض بكلمة سحرية كده اسمها... **المجهود**
بمعنى هو بيحصل أسرع منك يبقى أنت لازم تذاكر فترة اطول منه
وبكده تتساوا وما تنساش... قوله تعالى... **إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا**

طب سؤال

أمال فين عدل ربنا هنا لما في ناس أذكى من ناس وناس بتفهم أسرع

من ناس وكده ؟؟؟؟

ما هو ده قمة العدل.... أن عندنا

كلنا... مجموع النعم = const

مممكن يكون هو اذكى منك بس انت اغنى منه أو اقوى منه.. وهكذا

المهم تكونوا في مجموع النعم متساويين

بس ربنا بيعوض الفروقات دي **بالمجهود والعمل الجاد**

يقول تعالى... **أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَةَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ**

فربنا عزوجل وزع المواهب والامكانيات بشكل معين لحكمة يعلمها هو

بس نقدر نطور من نفسنا ونعلى... بحبة **اصرار وعزيمة**

طيب ذاكرت المحاضرات خلاص كده... فل ...

أعب بأه 🤔 ؟؟؟؟

خد تعالى هنا..... تلعب ايه..؟ لسه لازم تحل الشيتات اللي أنت خدتها

المحاضرة من غير حل مش كافية خالص

خلاص هاجيب الشيتات محلولة واقرأها ؟؟؟

لأ لازم تحلها بأيديك وتتدرب وتحل المسائل لحد الاخر....

عشان تكتسب مهارات وخبرة الحل... في الامتحان....

زى **السرعة والانجاز وطريقة التفكير** في الحاجات اللي أول مرة تشوفها..... إلخ

من الخبرات اللي هتخليك تتعامل مع الامتحان... بشكل ممتاز

من الاخر يعنى ال default..... لأى مادة عشان تذاكرها

المحاضرات + الشيتات + حل امتحانات

واحيانا تحتاج تسند جمبهم

بورق دروس أو مراجع أو..نت... وهكذا

حسب كل مادة...وظروفها....

طب اعرف ازاي ظروف كل مادة ؟؟؟

اسأل الدكتور بتاع المادة والمعيد هل كافي اذاكر من كذا وكذا ولا هحتاج

حاجة كمان... وبرضه الناس اللي أكبر منك... اسألهم كانوا بيذاكروها.. منين....

الفشل هو أولى خطوات للنجاح

الفاشل الذي أصبح رئيس جمهورية؟؟
كان هناك رجل قرر أن يخوض التجارة وعمره وقتها كان 31 سنة وخسر
أغلب أمواله وفشل....

وحينما أصبح عمره 32 سنة رشّح نفسه في الإنتخابات وسقط وفشل....
ويوم صار عمره 34 سنة قرر أن يعود مرة أخرى الى التجاره ويجرّب و
لكنه خسر وفشل

ولما صار عمره 35 سنة ماتت زوجته و فقد الأمل في الحياة.....

ولما صار عمره 36 سنة أصيب بإنتهاير عصبي.....

وعندما بلغ من العمر 43 سنة رشّح نفسه للإنتخابات في الكونجرس

الأمريكي ، وسقط وفشل في إحرار النجاح.....

وهو عنده 46 سنة عاد ورشّح نفسه مرة أخرى في إنتخابات الكونجرس

وخسرها وفشل.....

وعندما كان 48 سنة رجع ورشّح نفسه مرّة ثالثة في إنتخابات الكونجرس

وفشل....

ولما وصل عمره 55 سنة رشّح نفسه في إنتخابات مجلس الشيوخ ولم

ينجح فيها وفشل....

وعندما كان عمره 56 سنة حاول أن يصبح نائباً لرئيس الجمهورية

وفشل أيضاً.....

وعندما كان عنده 58 سنة عاد ورشّح نفسه لإنتخابات مجلس الشيوخ

وخسر فيها وفشل.....

وعندما أصبح عمره 60 سنة عاد ورشّح نفسه للرئاسة وانتُخب كرئيس

للولايات المتحدة.....إنه.....إبراهام لنيكولن

أقوى رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية

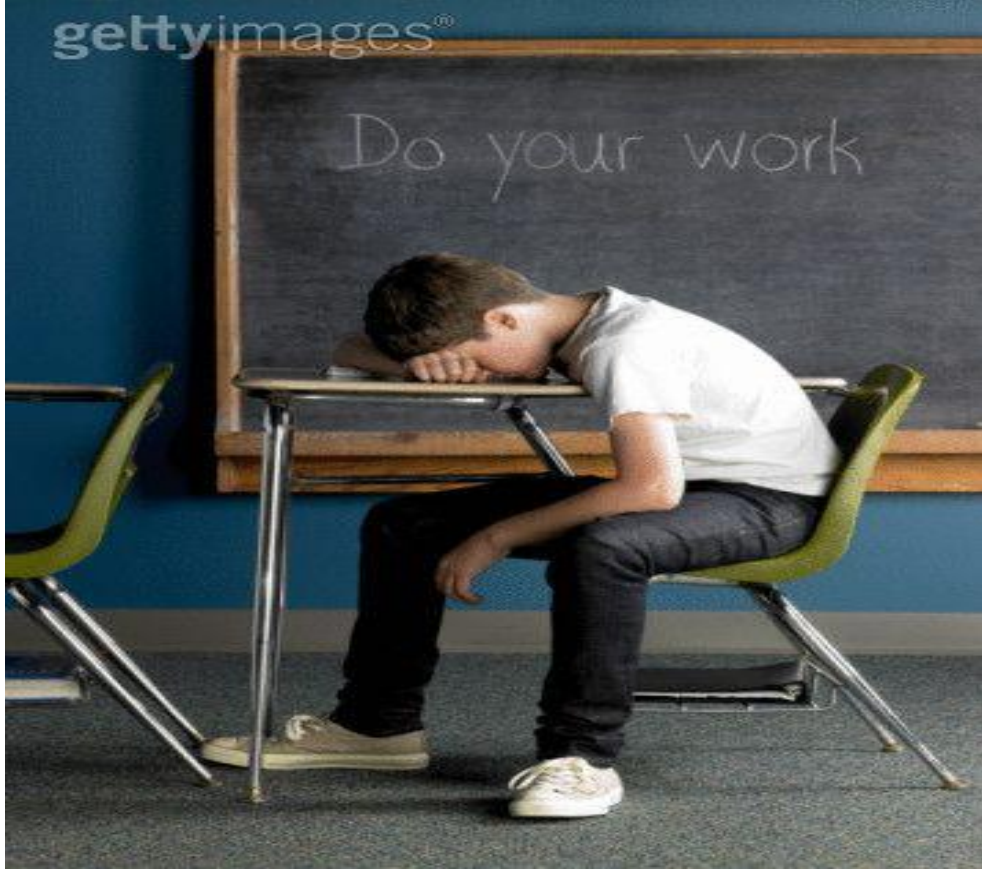
لنتعلّم كيف نجعل من الفشل قاعدة كبرى للنجاح

المحاولة.. المحاولة.. المحاولة.. المحاولة.. المحاولة

كلمة دائما نسمعها في علم التحفيز الاداري

Keep going keep practice

سلبيات ومشاكل..ازاي نعالجها؟....



هنبدأ نتكلم عن... بعض الملاحظات... والمشاكل..والسلبيات..اللى بنشوفها...ومعظمنا عايشها...ومش عارف... هل هى صح...ولا غلط.....

أول سؤال...نحضر المحاضرات... ولا ما نحضرش..؟؟؟؟

أكيد تحضر إلا لو وراك ظرف قهرى وعذر ربنا يقبله
مش عذر تسجد بيه نفسك....

وعن تجربة شخصية.... افكر فى احد المرات واحد صاحبي قاللى
نقّض..وما تحضرش ما أنتا مش هاتفهم حاجة كده من الدكتور فلان
ساعتها قولتله...اللى بيخلينى أحضر....

إنى لو فاتتني محاضرة أنا اللي هارجع وأدور عليها...
وأنا ما بحبش أخط نفسي فى موقف...**أنّ فى حاجة لاوية دراعى وبتتحكم فيا**
عزة نفسي ما تستحملش حاجة زي كده...أبدأ

طب ليه أحضر المحاضرات... وهل هستفاد...؟؟؟

تعالوا نحسبها مع بعض

أنت جاي الكلية تتعلم ولا تاخذ شهادة وترّوح زي ما جيت..؟؟؟؟

أكيد..جاي... عشان الاتنين..

جاي تتعلم وتاخذ شهادة كويسة ... الدكتور بيعلّمك وبيديك خلاصة خبرته
في الحياة العملية ومجال تخصصك... وفي دكاتره.... والله باكون نفسي اسجلهم..... لأنهم بيقلوا
كلام يتاقل دهب والله... وكلام مش هتلعمه في أيّ مكان تاني أبدا.....انما... لو عاوز تاخذ
شهادتك بس وتذاكر عشان الامتحان... وتطلع اسف في اللفظ مهندس مايفهمش حاجه...
مش عارف صراحة مين يقبل كده .. عارف الكلام شديد حبتين بس احياناً الشدة مطلوبة
عشان تفوق لنفسك.....
سامع واحد بيقول....

طب دكتور غير مطابق للمواصفات أحضر له ليه..؟؟؟

اقولك أنا تحضر ليه....

1_ تحضر عشان تلقط منه.... على قدّ ما تقدر... والباقي هاقولك ازاى تجيبه

عشان علمونا.... أنّ ما لا يُدرك كله لا يُترك كله

يعنى ما تقولش أنا بفهم منه بنسبة 30% فمش هاحضر....

وماله هات الثلاثين في المية دول.... أحسن من 0% صح ولا ايه...؟؟؟؟؟

2_ تحضر عشان تعرف المنهج بيتكلم عن ايه

مش تيجي ليلة الامتحان وتقول ايه اللي علينا وايه الملغى.....

أو تجيب ورق دروس يتوّهك.. عشان مش عارف المنهج بيحكى عن ايه؟

أو تسأل صاحبك تلاقى مش عارف زيّك أو يقولك حاجة وتطلع غلط... والبرنس

محتاس هيسقط بكرة.... طب وليه ده كله..؟؟؟

ما تحضر يا أخى واشترى دماغك وراحتك ليلة الامتحان.....

3_ تحضر عشان تنقل اللي بيقله ويكتبه على قدّ ما تقدر

عشان بعد كده لما تيجي تذاكر تلاقى الموضوع سهل

4_ انا اسف ائى باقول الكلام ده بس ده عشان للأسف فعلاً

في دكاترة بتجبرك تحضر عشان الغياب....

وأنت في عرض درجة ممكن تنجحك أو تسقطك.... ويا ما شوفت نماذج فرقنا معاها

يلا نتغير... يلا نجيب تقدير

الرافة على درجات قليلة... وسقطت... تخيل تخسر سنة كاملة من حياتك عشان كام درجة... والله حاجة صعبة أوى... أو ممكن درجة الغياب ترفع تقديرك من جيد لجيد جداً مين عارف... فما تفرطش فى اى درجة بسهولة كده...
ثم سيبنى أنا اسألك سؤال....

ما تحضرش ليه وراك ايه... رجل اعمال حضرتك.. ولا وراك ايه فهمنى؟



أنت طالب يعنى بتشتغل طالب يعنى لو مش بتحضر هاتبقى يا إما....

صايح عند كافيتريا ميدو أو تحت اعدادى
أو

بتروش مع الشلة فى الجبلية
أو

بتقابل بنات وتعمل حاجة تغضب ربنا
أو

نايم فى بيتكم ومكسل تقوم أصل فيلم امبارح خلص متأخر
أو

بتعمل حاجة مهمّة.. ودى نادرة...

أنتك تشتغل مثلاً عشان تصرف على بيتكم أو... إلخ
حدّ شايف أنّ حاجة من دى اعداز مقبولة ألك تسيب محاضرة
عشانها... غير السبب الأخير.....

طيب

بأحضر ومش قادر.. الدكتور ده مش فاهم منه ولا كلمة.؟؟؟

اهدى بس....

هنا تيجي حتة الرغبة لو قوية **هتعصر على نفسك لمونة** وتستحمل وتحاول تركز معاه



طب ايه الحالات اللى ممكن ما تحضرش فيها..؟؟؟

أنا من رايبى حالتين بس.....

- 1_ فعلا فى **عذر قهرى**
- 2_ حسيت أن حضورك ده تضيع وقت واستفادتك من الدكتور = 0

طيب حضرت وما فهمتش..ونفسى افهم
وابقى مهندس(ة) شاطر(ة)؟؟؟؟



تعالوا نتفق على حاجة جميلة بتقول **اللى عاوز حاجة بيعملها** بمعنى انك وراك امتحان وفي ماتش لازم تتفرج عليها تعمل ايه؟؟ أكيد...هاتتحول لكائن تانى كده بيذاكر بتركيز رهيب عشان يلحق يخلص....
لأ وايه...وممكن ما ينامش إلا قليل جدا وما بيضيعش ثانية من وقته عشان لازم يتفرج على الماتش وبرضه يذاكر....

الخلاصة اللى عاوز اطلع بيها...من الاخر... **تتصرف...**
وده اللى عاوز أوصله لازم تتصرف...بمعنى.....

- 1_ عندك دكتور...ممكن تسأله فى المحاضرة طاب والله باتكسف؟؟...خلاص روح له المكتب
- 2_ مش عاجبك الدكتور عندك المعيد تسأله مش باعرف اتلمّ عليه..؟
اعمل زيى وخذت نمرته واتصل بيه وقوله عاوز اقابلك وخذ منه معاد
- 3_ مش عاجبك ده ولا ده روح لواحد صاحبك من الاوائل اسأله فى اللى مش فاهمه
- 4_ بلاش ليه ما تستعملش دماغك أنتا وتحاول تفهم نفسك بنفسك هو أنتا صغير...ثم مع الوقت تفكيرك...
بيعلى ومخك بينضف لأئك عودته يفكر مش ركنته

ومعروف فسيولوجيا أن أى عضو فى جسمك بتستعمله باستمرار بيكون اقوى واحسن.... وبعد كده تتأكد من اللى أنتا فهمته ده كان صح ولا غلط من المعيد أو واحد صاحبك فاهم....

5_ عندك مراجع ممكن تستعيرها أو تشتريها وتقرأ فيها وتعلم نفسك بنفسك ولعلمكم كل الأوائل بيعلموا نفسهم بنفسهم

كثير سألت دكاترة ومعيدين.... حضرتك اتعلمت الحاجات دى ازاي وفين...؟؟؟
يقوللى... مراجع وبقراً و... self learning

6_ بلاش بلاش.... عندك نت بدل ما انتا قاعد بالساعات ما بتعملش حاجة مفيدة خش دور على اللى انتا مش فاهمه وممكن تفهمه

7_ ممكن تلجأ لورق الدروس طالما أنك بتحضر وعارف انت اخدت ايه?... والطريقة اللى بيحل بيها الدكتور وبكده هتصلح ورق الدروس لو فيه اخطاء فأنا مش ضد ورق الدروس خالص بس خلى بالك....

ما يبقاش المصدر الوحيد ليك فى المذاكرة

طيب هل ممكن

بعد كل الحاجات دى لو عملتها ممكن أفضل برضه لسه مش فاهم...؟؟؟

صعب أوى أوى... بس مش مستحيل... بس ساعتها تبقى عملت اللى عليك واعرف انّ الحاجة دى بقى اللى أنتا مافهمتهاش... أكيد اللى فاهمها فى بلدك قلة يبقى ساعتها مش ذنبك... كده تمام اووى... نيحى لنقطة فى غاية الأهمية...

ازاي احول المذاكرة من شىء جامد لشىء ممتع؟

يعنى ازاي استمتع وانا بذاكر؟

بص المذاكرة دى بتبقى حاجة جميلة اوى اوى لما تكون فاهم اللى بتذاكره ومقتنع بيه وفاهم جه منين وليه وازاي ... على قد ما تقدر... أو... لو مشيت المذاكرة على انها مشاكل قابلت العلماء فى انهم محتاجين يعملوا كذا ومش عارفين ازاي... ومرة واحدة.... تلاقى واحد عبقرى منهم طلع بفكرة جامدة تخليك كده متكيف وتقول ما شاء الله..... ايه الدماغ دى...؟؟



يلا نتغير... يلا نجيب تقدير

وبرضه اللي يخليك تحب المذاكرة أوى لما تنزل للحياة العملية وتشتغل او تتدرب وتلاقى تطبيقات للى انتا بتدرسه بتحس ساعتها... بمعنى جميل أوى.. انّ انتا فاهم ليه عملوا كذا بالطريقة دى ومش بالطريقة دى...واللى يساعك على كده....

أنتك تذاكر اول بأول... عشان تلاقى فرصة تفهم....انما لو اتزنتت وازفت الازفة وانضغطت فى مذاكرتك ساعتها الحاجة اللي بتتذاكر تحت ضغط عيبتها أنك بتكرهها بعد كده وبتنساها على طول.....
من الحاجات اللي بتخليك تستمع واننا بتذاكر برضه.....
لما تفتكر يوم النتيجة وتجبب تقدير وتقول.....
ده ترجمة تعبى.... وبتنسى ايام المرمطة...وقلة النوم
لحظة التقدير... وفرحته بتديك دافع جميل تحافظ عليها وتحب تذاكر عشانها
ومتناساش...الحكمة الرائعه... **حب ما تعمل...تجد ما تحب**

طب ازاي احب مادة في الاساس بكرهها؟
ولو ماينفعش احبها يبقي ازاي تعامل معاها؟



بص يا سيدى هاقولك مبدأ جميل بحبّ امشى بيه أوى...بيقول:
إذا لم تجد ما تحبّ فأحبّ ما تجد
أنا مش لاقى اللي بحبّه..... اشطه..... فيحبب اللي موجود

ازاي يعنى...؟؟؟

بحاول أضحك على نفسى واقنع نفسى أنّ المادة حلوة...واقول لنفسى بس جرب كده
وسمى الله وادعى ربنا...وما ابدأش اذاكرها على طول... أقول لنفسى طب بس اقرأها

ك...overall

كده... لأ مش هذاكرها بس اقرأها عادى زيى أى حاجة بتتقري....
كمعلومات عامة ولما بقراها طبعا.....

فى حاجات منها كتير بتعلق فى ذهنى والأقى نفسى عارفها من غير ما أذاكر....
فده بيشجعنى أذاكرها ...

أنا باعمل ايه....؟؟؟

بادخل نفسى فى المود

وأكسر الحاجز اللى بينى وبين المادة...وبعد كده ربنا ببسهل لأتلك اجتهدت
ولعلمك والله...كتير بيبقى الانطباع الأول للمادة عُقد ومرض

ووالله بمجرد تستعين بالله وتقول

اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً

بتلاقى نفسك دوست ومشيت فيها بل بالعكس ممكن تحبها

والله بتحصل مش بيقولوا...**ما محبة إلا من بعد عداوة**

أنت عارف المشكلة أنّ ممكن يدّيك دكتور يكرهك فى المادة....

ويكرهك فى نفسك وتبقى المادة حلوة

وساعتها...أنت لازم تلغى الانطباع السيئ اللى الدكتور المتعقد من الدنيا ده بيدّهيولك

فاهمنى...؟؟؟

يعنى خدّ منه علم وما تاخذش منه مشاعر او انطباعات عن المادة

تعرف تعمل كده...؟؟؟

تفلتر الحاجات اللى بتسمعها منه قبل ما تسمعها

وتعمل زيى واحد حبيبي كان دايمًا يقوللى

ما تاخذش كل حاجة على صدرك تتعب والله

ويقوللى أنا الكلام اللى ما بيعجبنيش ما باسمعوش أصلا

فاهمنى..حضرتك؟؟؟

بس فى حاجة مهمة برضه لازم تراعيها

حذارى وإيّاك وأوعى تحط لنفسك طريق للتراجع والهرب



لأ اقل الباب ده خالص بمعنى.....

قول لنفسك المادة صعبة ثقيلة و بنت 60*70

بس برضه هنتذاكر هنتذاكر لو انتططت

أمال يعنى اشيلها؟؟؟

ما برضه هتضطر تذاكرها بعدين لو شيلتها فهى لابد منها..... فأقول لنفسى ايه

رگزى....

بما أنك هتذاكريها هتذاكريها غصب عنك مش باختيارك...

أيوه خليك حازم مع نفسك....

يبقى تحببها وتذاكريها وأنت راضية وحبّاها... بدل ما تذاكريها غصب عنك

وعن اللى يتشدد لك.....

هى دي مجاهدة النفس بجد.....

يلا نتغير... يلا نجيب تقدير

بص..... هاحكيك موقف عن حاجة زى كده مش هنسأه طول عُمرى....
كان فى أولى ثانوى وكنت الواد الدحيح التانى على الفصل وكده
بس وجه مُدرّس ربّنا يسامحه... وأدانا **مادة الأحياء** عارفها طبعاً.....
المهم كان فى باب اسمه التصنيف فى الكائنات الحية.....
وكان باب طويل وكله حفظ.... والمدرس كان متفئّن فى أنّه يعقدنا منها ويحسنا أنّها صعبة
ليه الله أعلم بس وأنا كنت صغير بقى وخبرتى على قَدَى وحصلت الكارثة و اتعقدت منها
وده اللى منعنى أفكر أدخل علمى علوم أصلاً.... رغم محاولات والدى فى الضغط عليا
المهم

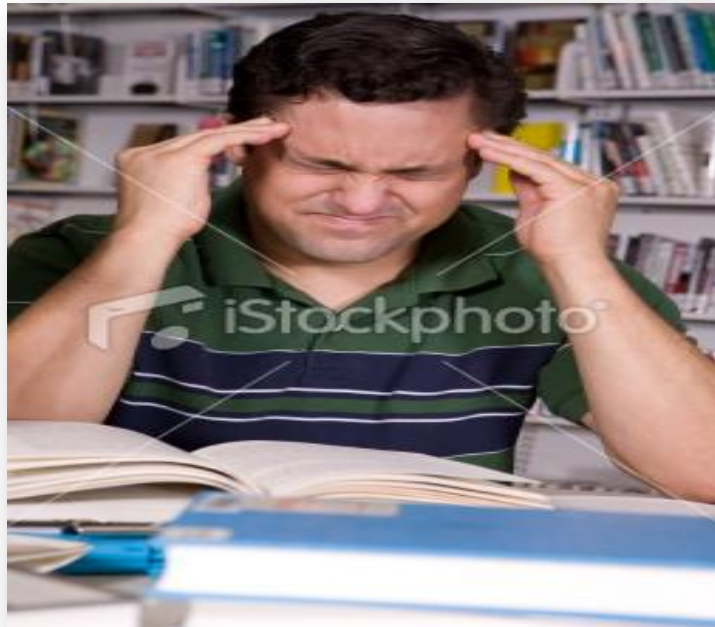
كنت مذاكر لحد باب التصنيف
قعدت أآخر فى المادة أآخر فى المادة وعندى منها رهبة رهيبه
خايف منها.... لحد ما جت ليلة الامتحان....

اه جالك الموت يا تارك الصلاة

كان ما عنديش حتة اليأس ولا الاستسلام مهما ضلّمت الدنيا واسودت فى وشّى
لأن ربنا موجود وبالتالى ليك ضهر.... فاهمنى...؟؟؟
بس استعنت بالله ودعيته كتير وبدأت فى المادة مش حباً فيها... بس بنظام....

للضرورة أحكام...

المهم ربّنا وفقنى ولدهشتى الشديدة جيبت الدرجة النهائية وأنا أول مرة أذاكر أصلاً
باب التصنيف بتاع الحيوان كله ونصف تصنيف النبات.... ليلة الامتحان
الموقف ده علمنى كتير أوى
أهمّ حاجة. **لا لليأس**



ثانيا... أتى اقدر اذاكر أى حاجة أياً كانت واجيب فيها تقدير كمان حتى لو مش باحبها
وذلك أتى استعين بالله... واركن مشاعرى على جمب وامشى بنظام

..... هنتذاكرى طوعاً أو كرهاً

وطبعا لما جببت مجموع على فى تانية ثانوى أبويا قاللى أدخل
علمى علوم ونفسى يشوفنى دكتور وكده.....

قلتله مستحيل أذاكر الأحياء دى تانى أبداً.....

قاللى عادى ما أنتا ذاكرتها فى أولى ثانوى... وقفلتها.....

قولتله قفلتها اه انما بحبها لأ..... وأنا لو دكتور هتفضل معايا طول حياتى

الخلاصة بقى

كل ده عملية نفسية انا لو جببت أحب نفسى فى الاحياء دلوقتى هاقدر ان

شاء الله... وكذلك أى حد منكم

وومكن تبص للمادة اللى أنتا مش بتحبها انها وسيلة

عشان توصلك لحاجة بتحبها.... فتذاكرها عشان تخلص منها... صياغة بقى تقولوا ايه..؟..

سامع واحد... بيسأل سؤال جميل جدااا.....

نفهم فى المحاضرة... ولا نكتب...؟؟؟

من رأى لازم الاتنين عشان ما تنساش اللى فهمته لازم تكتبه

مش بعرف...؟؟؟

وماله اتعلم دى مهارة ما تكتسبهاش ليه... انت صغير؟ 😊

لأ بجد حاول تتعود.....

حاولت كتير وفشلت ويأست..؟؟؟؟

أنا مش موافكك على كلمة فشلت ويأست دى بس إن كان لايد أقولك

خلاص... شوف حد بيكتب كويس وبيكتب كل حاجة وصور منه

واقعد أنتا افهم.....

ما حدش عارف يكتب ورا الدكتور كويس....

لأنه مش مرتب افكاره...؟؟؟

دى أحسن حل ليها سمعت أن فى دفعة كانت بتعمله

وهو... يا الدفعة كلها تتفق يا تتفق أنتا وكام واحد صاحبك

تعملوا ايه.....

واحد يكتب الكلام اللى الدكتور بيكتبه على السبورة

وواحد يكتب الكلام اللى الدكتور بيقوله بيقه

وواحد يستأذنه ويسجله.....

وواحد ياخذ التلاتة ويبيضهم ويظبطهم وينزلهم للدفعة

طيب روحت ومعاك الحاجات اللى هنتذاكرها

تعالى يا ريس نذاكر.....

نفهم ولا نحفظ...؟؟؟؟

اللاتين برضه.....

ليه.....؟؟؟

لأن نظام كليتنا غبي شويتين... بيמתحك في فهمك وحفظك
وأنتا لازم... تربط الحُمار مطرح ما يحبّه صاحبه
ثم

الفهم عشان تبقى مهندس فاهم مش تعبان
طب والحفظ...؟

أحيان بتحفظ الحاجة واننا مش فاهمها ولما بيجي وقتها بتفهمها
لأنك درست حاجة اخرى مثلا ساعدتك تفهم اللي كنت حافظه وخلص
ثم ليه بأقول الاتنين...؟؟؟
عشان تبقى مستعد لكل الظروف

الفهم

عشان لو الدكتور لعب وجاب أفكار جديدة تكون فاهم... وتعرف تلعب معاه...
والحفظ

عشان معظم امتحاناتنا وقتها قليل جداً فعاوزة دايمًا واحد حافظ
ثم تحفظ كويس مش كروتة... عشان ما تجيش وتنسى في الامتحان

طب مش باعرف أحفظ...؟؟؟

غلط ومش مصدقك أنت مش ما بتعرفش اننا ما بتحبش



فاقسك أنا.....

أمال حافظ اسمك ازاي ومكان بيتك ونمرة تليفونك
واسماء صحابك...؟؟؟

لأ بجد موضوع الحفظ ده صعب أوى عليا؟؟؟

حاضر حاضر هساعدك بحاجة جميلة بس طبقها...
هنتكلم عن ازاي تخفظ.. بطريقة سهلة... جدا... في الفصل القادم... بس قبل ما نروح هناك ...
هنحاول نعالج مشكلة.. ممكن تقول انها... مصيبة... بالنسبة لنا.. كطلبة....

ازاي اقدر أوفق بين وقت انت والمذاكرة؟؟....



ادمان الانترنت... وعلاجه.. بشكل سهل جدااااا...

لازم تحدد.. انت داخل تعمل ايه عالنت... بالضبط... مش تدخل بظروفها كده...
والأمور تفتح معاك... وتضيع وقتك....
حاول تظبط ساعتك... وحدد وقت معين... يبقى ده أخرك... بعده هتقوم مهما حصل..
بس محتاج عزيمة وجهاد مع النفس مش أكثر.... وممكن تحدد لك ساعة يوميا بعد المذاكرة..
او تقعد فى نهاية الأسبوع.. خميس وجمعه... حسب تنظيمك ونظام مذاكرتك..

المهم ما تسيبش العملية مفتوحة وتقول أنا قاعد إلى ما شاء الله 🤔
لأ أسأل نفسك.....

هتقعد من الساعة كام للساعة كام.....

وهتعمل ايه بالضبط.....

جرّب تعمل كده..... وربنا يعينك

الفصل الرابع...

.... روشنة علاج...

لمن لا يستطيع الحفظ....



1- حاول لما تيجي تحفظ

تربط الحاجات ببعضها..... ازاي يعنى ???
مثال طول نهر النيل اللي هو...6738
ما كنتش عارف احفظه ابدأ كل شوية اتلغبط فيه
فربطهم ببعض ازاي.... 🤔 🤔
كنت باقول لنفسى طوله
هو 6 ثم 7 ثم 8 وقبل ال 8 فى 3
وهكذا.... فمن ساعتها بقالى سنين وما نسيتوش

2- ممكن تربط الحاجات بشكل أو اسم غريب أو حاجة غير مالوفة عشان مش تنسيها

مثال شكل خريطة ايطاليا..... 🤔 🤔

الإجابة

شبه البوط (الجزمة أم رقبة طويلة)

كده مستحيل تنساها... وهكذا

3- لو كذا عنصر زى مثلاً ما أهمية كذا؟؟

قسّم العناصر دى لبولكات صغيرة كل بلوك فيه عناصر متشابهة أو ليهم علاقة ببعض من اى نوع.... وسمى كل بلوك اسم معين وبكده تختصر العناصر الكثير لتلت أو اربع كلمات مجرد تفتكرهم بيجروا البلوكات بتاعتهم

4- حاجة كمان استعمل الذاكرة

بمعنى انها زى اى عضو لو مش استعملته بيضمركده.. يعنى درّب نفسك على الحفظ سواء قرآن أو نمر تليفونات أو اسماء ناس رباعية... وهكذا

5- احفظ بالكتابة وبصوت عالي عشان العين بس بتنسى بسرعة مش زى الودن والأيد..

يعنى شغل معاك حواس اكثر وانت بتحفظ....

6- أوع تتوتّر لأن التوتّر بينسى كل اللي انت حفظته...

7- لما تحفظ حاجة ادعى بالدعاء

اللهم انى استودعك ما حفظت وما ذاكرت فذكرنى بيه عند حاجتى له

بذاكر كويس بس بأنسى كتير....؟؟؟؟

عشان كده لازم يبقى الحفظ كويس مش كروته عشان ما ننساش

ثم طبيعى جداً أنك لازم تنسى.....

فعشان كده بنحتاج حته....

المراجعة



كنت مرة سمعت كلام علمى فى موضوع الذاكرة والنسيان

فالدكتورة كانت بتقول... **مَخك بيحفظ بالتكرار**

ثم بعد مذاكرة الحاجة ب24 ساعة بتنسى 80% من اللى انتا ذاكرته

لذلك كان الواحد لما بيتزق ويذاكر حاجة جديدة... لأول مرة فى ليلة الامتحان

كنت عارف كده.... فكنت أعمل ايه

لازم اذاكر الحاجة مرّة كويس وأفضل بنوم وارجعها مرة

كمان أو مرتين.....

أيوه النوم بيثبت المعلومة اللى اتذاكرت وبيرتب الدماغ جداً

الخلاصة... أنّ دى فائدة المراجعة..... أنّها بتثبت الحفظ

حاجة كمان..... ودى مهمة جداً وهى حتة **.....التلخيص**

ازاى يعنى؟؟؟... يعنى الواحد عارف نفسه كل ما يبجى يراجع الدرس الفلانى بينسى القانون الفلانى

والمعادلة الفلانية والجزأ النظرى الفلانى

طب والعمل.....

لخص الحتت اللى أنت بتنساها وبتغلط فيها فى ورق خارجى ببقى معاك....

وهى اللى تركز عليها فى مراجعتك... مش تقعد تراجع كل الدرس وأنت فاكر معظمه....

لأ راجع اللى بتغلط فيه كويس وبتركز شديد.....

والباقى ممكن تقرأه بس عشان تنشط الذاكرة بس.....

ناخد... استراحة صغيرة كده.... مع قصة جميلة... ونرجع ندرش تانى....

الأمّل...



كان عندنا 4 شمعات موجودين في غرفه مظلمه
وكان مفيش و لا صوت في الغرفه
والسكون يسود الغرفه

قالت الشمعه الأولى :

أنا التفوق ، لا يستطيع أحد المحافظه على نوري في كل الاحوال ، و أخذ نورها في التناقص
تدرجيا الى أن اختفى بالكامل.....

قالت الشمعه الثانيه :

أنا النجاح ، هبت نسمة باردة و اطفأت نورها كليا

بحزن تكلمت الشمعه الثالثه:

انا التفاؤل ، لا أملك القدره على الاستمرار لم يعد أحد يهتمي لأمري و انطفأت
فجأه :: دخل طفل صغير الغرفه :: و عندما وجد ما حدث للثلاث شمعات بكى بكاء شديدا

فتكلمت الشمعه الرابعه و قالت ::

لا تخف طالما انا موجوده ، نستطيع ان نضيء الشمعات الثالثه :: أنا **الأمّل**

فأخذ الطفل الشمعه الرابعه و أضاء الشمعات الثالثه الأخرى

بوجود الأمّل في حياتنا نستطيع أن نفعل أي شيء

الفصل الخامس...

ذاكر أول بأول....



دى أحسن حاجة ممكن تعملها فى مذاكرتك أنك تذاكر أول بأول وتقريباً كل الاوائل بيعملوا كده
ماعد اقله... منهم....

ليه...؟؟؟

لأنك لو ذاكرت أول بأول اتخنها محاضرة مش هاتزيد معاك فى مذاكرتها عن ساعة ونصف
تقريباً... بتختلف من واحد للثانى وحسب تركيزك وحاجات كثير انما
لو أتأخرت واتكومت عليك.... هتبقى اصعب وهتاخذ وقت اطول بكثير
مثال....

تخيلوا معايا رجل مطلوب منه اقتلاع شجرة فقرب منها فوجدها كبيرة فهابها
وقال فلندعها إلى الغد.... ويجى تانى يوم فيقول برضه فلندعها لليوم الذى يليه
فالذى يليه.... ثم الذى يليه.... ايه اللي بيحصل ؟؟؟؟
بمرور الوقت الشجرة بتغرس جذورها فى التربة اكثر وبالتالي بتزداد قوة

وتصبح عملية ازالتها منتهى الصعوبة... وكذلك أنت....

لما **بتذاكر المحاضرة اول بأول** بتكون لسه فاكتر شرح الدكتور وقال ايه هنا...
وايه المهم فى المحاضرة وهكذا...

انما لما بتتأخر بتنسى كثير من الشرح وبالتالي العملية اصعب

وده الفرق بين أى حدّ وبين الأوائل
أنهم أيام الامتحانات بيراجعوا ويحلّوا امتحانات
بينما هو بيكون لسه بيذاكر حاجات جديدة
واحد بيضحك اهو عرف نفسه؟..... 😊

طب ما كلّه عارف كده أمال ليه بيأجل ويكوّم الحاجات عليه

ممکن ظروف خارجة عن ارادتك ودى قليلة.....
أو

دلّع وده معظم الناس.....؟
أو واحدّ بيحبّ يذاكر تحت ضغط لأته ساعتها تركيزه بيعلى وبينجز وبيذاكر كميات رهيبه فى وقت
قليل... وطبعاً... مش كل الناس كده فى ناس لما تنضغط تتوتر وما تعرفش تذاكر

ما هو أنك تتابع نفسك وتذاكر أول بأول.. مش سهل خالص..؟؟؟

لأنها عاملة زي السلسلة لو اتفرطت حبة كله بينفرط وراها.....
بمعنى... لو مشيت على كده من أول السنة والزمّت نفسك.....
كل يوم تذاكر اللي اخدته فى اليوم ده... مهما حصل وبقيت راجل....
لو حصل بقى...

وأتأخّر عليك حاجة ممكن تبيع القضية وتنفض وتأخر كله....

إنما الحل

ذاكر كل يوم أول بأول واجتهد انه ما يقعش منك حاجة...
وتعالى يوم اجازتك.... ولمّ كل اللي فاينك الاسبوع ده

مزايا أنك تذاكر أول بأول....؟؟؟

1- هنتابع مع الدكتور ومش هتلاقى حاجة أنتا مش فاهمها لأنك مش مذاكر المحاضرة اللي قبلها
مش الدكتور فى وادى وانتا فى وادى لأنك متأخر فى مذاكرتك

2- هنتجز نفسك لو فى اسألة فى حاجات مش فاهمها ما أنت براحتك مش مزنوق بقة

3- هتستمع بالمذاكرة لأنك بتذاكر براحتك من غير ضغط وكمان بتفهم كل حاجة
مش بتتجز عشان الامتحان

4- هتروح الامتحان واثق من نفسك لأنك مذاكر الحاجات من زمان مش لسه ليلة الامتحان اول
مرة تذاكرهم

5- وكتيبير كتيبير لو قعدنا نفكر مش هانخلص بجد

طيب... خلاص.. انا هبدأ اذاكر أول بأول.... بس... فى سؤال ...
ياترى.. هذاكر المحاضرات ازاي....؟؟؟
هل هقرأها.. عالسرير كده.. وأركنها.. بقى.. لحد ما تيجى الامتحانات..؟؟

بص هاقولك اللي انا باعمله... بالتفصيل... وأعتقد انه طريقة كويسة.. ممكن تجربها...
الأول

بقرأها قراية عامة كده عشان افهم بتحكى فى ايه... بشكل عام
ثانيا

بامشى جزءاً جزءاً.... افهمه واعرف جه منين... وليه.. وازاي.. وما بسبيش فتقوتة...
وبحاول على كل فقرة اسأل نفسى واقول هو ممكن الدكتور
هنا يسأل ويقوللى ايه؟؟؟؟
طب والاجابة تكون ايه.....

ثالثاً

بارجع احفظ كل فقرة عن ظهر قلب ولو نظرى باحفظ كلمات معينة واعبر بأسلوبى
وتتأكد من حفظك لما تسمع لنفسك كل فقرة غيباً
الخلاصة

أنا بافهم افهم كأنى مش هحفظ ولا كلمة.....
وبعد كده احفظ احفظ كأنى مش فاهم ولا كلمة....

بصّ أول جزأين فى المذاكرة بيبقوا ممتعين أوى وسهلين أوى
بس الرخامة كلها بتكون فى الحفظ..... لأنه مجهود زهنى رهيب
أكثر من الفهم كمان
من الطريف أتى لما باقول أنا دلوقتى فهمت أبداً احفظ بقى....
بلاقى الحفظ بيكشف لى جزئيات وحتت.. كنت فاكر اتى فاهمها كويس... وطلع العكس...

نيجى... لأخطر.. حتة هنا.. فى موضوع ذاكر اول بأول... ألا وهى....

انا مبعرفش أذاكر الا لما أتزنق....؟؟؟
ياترى أعالجها ازاي.. النقطة دى...؟؟

أعتقد ان دى ظاهرة واضحة فينا كلنا.. سواء طلبة أو غيره ولازم تتغير ان شاء الله..



هنا الدافع أو الرغبة بيخليك تذاكر ومش لازم تطحن نفسك أوى إلا أيام الامتحانات بس خليك متابع فى مذاكرتك وأول بأول ده لو بدأت فيه... هتبقى عامل زيبى اللى بادئ مشروع بيحبه وخايف عليه يبوظ... وبالتالى هتذاكر عشان... ما يبوظش... أو الى بيربى مثلاً طفل ومهتم بيه وبيخاف عليه من أى حاجة وحشة..... بس المشكلة الوحيدة أنه عامل زى العقد لو اتفرط منك ممكن ما تعرفش تلمّه بس هنا يجى دور الجدول..... ومنتكلم عنه الفصل.. القادم.. اوعى تمشى...؟؟

الأول بس قبل الجدول فى حاجة مهمة أوى

كلّ واحد عارف امكانياته بمعنى أنت عارف نفسك بتحب تشتغل تحت ضغط وبتنجز أوى وانت تحت ضغط... فتعتمد على الحته دى وبالتالى بتأخر وتدلع... فى مذاكرتك.. صح...؟؟؟ بس أنت حاول تجاهد نفسك برضه تشغلها وهى مش تحت ضغط... طبعاً هيبقى رتمها ابطأ وانجازك أقل بس.... لازم تتعود على ائك تشتغل تحت أى ظرف..... ثم خد بالك يا اللى بتحبّ الضغط.....

مش كل مرّة تسلم الجرّة

افرض تعبت مثلاً أيام الامتحانات هاه.....

هاتعمل ايه...؟؟؟

ممكن تسقط.....

عارف الكلمة شديدة وأنا قاصدها عشان... تحس بالخطر اللى ممكن يحصل لك إذن... فاللى بيحبّ يشتغل تحت ضغط على خطر... فما بالكم باللى ما بيعرفش يشتغل تحت ضغط وبيتوتر... لو ما ذاكرش أول بأول...

هايضيع... هايضيع... هايضيع...

فأنا شايف **ذاكر أول بأول**... وتحت الضغط شدّ عادى... بس هاتبقى مستريح... وساعتين ثلاثة فى اليوم مذاكرة مش كثير والله خالص..... بس أنت هاتهم بضمير...

جدول المذاكرة...



الجدول

ده بيختلف طبعاً من واحد للثاني وكل واحد واجتهاده الشخصى بس هاقولكم أنا باعمله ازاي على سبيل المثال...
بس ..ده مش (standard) ليكم أنا بس هادخلكم فى الموضوع...وانتو وشطارتكم...
هنسيب..الكلام النظرى..عن كيفية عمل جدول مذاكرة...لأنه غالباً بيكون كلام مثالى..شوية
وهاوصفلكم حالى...لما أقعد مع نفسى..وأخطط...هعمله ازاي..؟؟؟ ومنه هتفهموا...
وتخيلوا..أحوار..وعشان أسهل عليكم قراءة الحوار **بيني**..وبين **نفسى**....هنتفق...

أنا...هكتب باللون الأحمر

نفسى...هتكتب باللون الأخضر...

وأى تعليق هيكون باللون الأزرق....

نبدأ الحوار...ركزوا...فى الألوان...

حافظ كده الأمور وسعت منك والامتياز مهدد بالخطر

.....يسخن الدافع.....

اه فعلاً الأمور ضلّمت وفاضل على الامتحان ثلاث اسابيع بس وأنت ضايع فى المواد

_ حاضر..... يبقى تعالى يا نفس نعد مع بعض نتفاهم كده زي الشاطرة
أنتى عندك كام مادة؟؟

6 مواد...يا خويا

_ اكتبهم من فضلك فى ورقة بيضا
_ كتبتهم

_ اكتبى قدام كل مادة ايه اللي ناقصك فيها عشان تيجيبى امتياز
_ سواء حاجات تتذاكر أو شينات تتحل أو ريبورتات تتسلم أو سورسات تتجاب
كله كله وركزى واوعى تنسى حاجة... وعلمى على الحاجات المستعجلة
_ تمام

_ اكتبى ايام الاسبوع بدأ من النهاردة لحد اسبوع كمان قدام
وحطى قدامك جدول المحاضرات

_ ادينى عملت اللي انت قولت لى عليه...يا سيدى...
وعلى الله...يجى بفايدة

كده خلصنا تعالى بقى نعمل ما يسمّى بالاسقاط الزمنى للخطة

يعنى نبدأ نوزع المواد على أيام الاسبوع

_ هاه يوم السبت تذاكرى ايه

_ بص اليوم ده عليا اربع محاضرات...وهارجع تعبانة أوى... فما تكثرش

_ طب كفاية نذاكر محاضرتين...والريبورت بتاع كذا....
ولا أخذ حاجة كمان..؟

_ ارحمنى...بقى...هتودينى فى داهية...

_ اللي بيرحم ربنا وانتى اللي جيتيه لنفسك... اشربى بقى

_ هاحول أخلع منه ده بيستهبل(نفسى الشريرة هى اللي بتتكلم)

يلا نتغير.. يلا نجيب تقدير

اقعدى بس أنتى نسيتى كذا وكذا

(الدوافع بتاعتى

هه اقعدى بقى..... امال مين اللي ينفذهم...؟؟؟

—

وأدى قعدة... لَمَا نشوف اخرتها....

—

ده غصب عنك على فكرة.... هتقعدى حتى لو مش بمزاجك

—

خُصَّصْ خُصَّصْ

متغاضة طبعاً

—

طيب السبت قررت اذاكر كذا وكذا وكذا

كل واحد وشطارته وظروفه.... وهكذا مع بقية الأسبوع

—

خلاص كده استريحت..... اقوم بقى

—

اصبرى لسه جدول النهاردة هنحط كل الحاجات اللي لازم تخلص النهاردة

ونوزعها على ساعات اليوم اللي هذاكر فيها

يعنى من 7:00 ل 8:00 هذاكر كذا

ومن 8:15 لحد 9:30 هذاكر كذا

قدّر ها انتا

—

خلاص كده

ايوه تقدرى تتفضلى

—

أوف.... كئيب

وماله كئيب بس عاوز مصلحتك



وبكده عملنا جدول عشان نعرف راسنا من رجلينا وأحنا موقعنا فين بالنسبة للمناهج مش نقعد نخبط

وفي الآخر نتوه ونذاكر مادة على حساب مادة تانية والحاجات اللي كلنا بنسمع عنها أو جربيناها

شوية ملاحظات

1- أنا تعمّدت اجيب الجدول فى صورة حوار مع **نفسى** عشان تعرفوا
أدّايه الموضوع أحياناً بيبقى فيه مجاهدة مع **نفسك**
بس مش دايماً صراحة....

2- الجدول ده ما أنزلش من السما 😊 كل واحد بيتكر لنفسه طريقة
تناسبه أو يعدّل فيه المهم تغطى النقط... اللى أنا راعيتها فى الجدول

3- أنا يمكن باهزر كثير بس عشان الموضوع ما بيقاش كله ناشف كده.. والناس تزهرق

4- الجدول ممكن ياخذ منك وقت طويل بس مش مشكلة والله بيوفر عليك مذاكرة ساعات من
غير نظام ولا جداول

5- طبعا عمري فى حياتى ما نفذت جدول بنسبة 80% فى المية مئة.. بس لو جيب سبعين
بيبقى ممتاز..... لأنى بحط جدول تقيل....
فما فيش احباط عادى قطعاه واعمل غيره
😊

6- طب لو حاجة فاتتني فى الجدول بيترحل على اللى بعده...
وده طبعا حاول على قَدّ ما تقدر تتلافاه

7- دى حنة فى الدوافع بقى... لما بتعمل جدول وتبدأ تذاكر اللى فيه وتشطب اللى اتذاكر ليها
متعة رهيبية... أنك خلصت اللى عليك.... وبالتالي بتشجعك تكمل بقية الجدول رغبة فى التشطيب

موقف طريف

من فوائد الجدول غير أنه بيديك دافع أنّ ما تأخرش وكده لانك خايف تبوّظ الجدول... أنه بيعرفك
موقعك فحتى لو لعبت أو ضيعت وقت.... بتكون عارف أننا بتعمل ايه وايه اللى وراك بالظبط
الموقف هو....

يلا نتغير... يلا نجيب تقدير

ساعات كانت بتطلب معايا ترفيه وبلا مذاكرة بلا بتاع.....
دلوقتي الحياة مش مذاكرة بس... وأنا متأخر وحالتي حالة...
وورايا بلاوى تتذاكر.... فكنت مثلا عاوز أرفه ساعتين لحد العصر مثلا فباعمل ايه؟؟؟؟

**أحط جدول كامل واحط الساعتين دول ترفيه... عشان ارفه فيهم...
واحد بيقوللى يعنى تلعب وانتا متأخر فى مذاكرتك**

اه عادى ما دام عرفت راسى من رجليا وايه اللي ورايا بالظبط وهايخلص ازاي

إذا لم تكن لك خطة واضحة... كنت جزء من خطط الآخرين



يعنى ايه باختصار كده..؟

انتا لو مش حاطط برنامج ومخطط ليومك صح... ولا عامل جدول
هتلاقى الوقت بيضيع منك....
وتلاقى فلان عاوزك فى كذا... وعلان عاوزك فى كذا وما تلاقيش وقت
تفضى لنفسك تصلح.... أحوالك مع ربنا.... أو المذاكرة أو الحاجات المهمة وهكذا

مش معنى كده تبقى انانى...

لأ خالص.... بس لا تكن كالشمعة.... كما قال النبي صلى الله عليه وسلم...
مثل الذى يعلم الناس الخير وينسى نفسه مثل الفتيلة تضى للناس وتحرق نفسها"

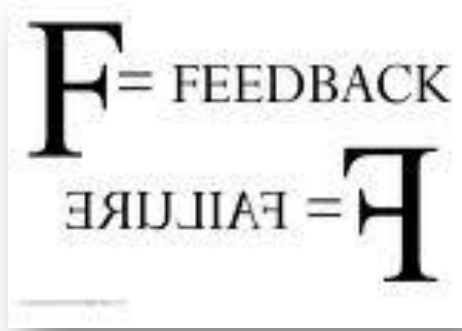
ساعد الناس وكل حاجة بس ما تنساش نفسك....
فلكل عليك حق فاعطى كل ذى حق حقه....

وحط **اولوياتك** وعلى الاساس ده اتصرف

اتمنى تكون النقطة دى وضحت.....

الفصل السابع.....

الفشل.. شىء وهمى...



1_

.....ما فيش حاجة اسمها فشل.....

ايوه كلها تجارب وبتتعلم منها فهي خبرة وليست فشل.....
فالفشل بيعلّمك أنّك ما تعملش الحاجة الغلط..... اللي أدت لفشلك

كلنا عارفين المخترع الأمريكى الشهير توماس أديسون

الرجل ده اخترع لنا المصباح الكهربى....

بعد ألف محاولة فاشلة..... تخيل حضرتك... ألف محاولة...ياااااه

ألف محاولة فاشلة وكان كل ما يفشل مرة...يقول

ودى طريقة أخرى ما تنفّش لاختراع المصباح الكهربى

ولمّا عاتبوه قال لهم

الألف محاولة دول خلونى أكثر واحد عارف ازاي يتصلح المصباح الكهربى

ومشاكله ايه واحلها ازاي.....

الخبرة

حد لقط معنى كلمة.....

2_

.....خليك مرّن.. جربت طريقة معينة تذاكر بيها..... مانفّتش..... جرّب غيرها....

بس أدرس الأول اسباب فشلها عشان تتلافها.....

وغير وطور فى نفسك..... لحد ما توصل لأحسن صورة تناسبك.....

ولعلمك..... ما حدّش هاي عمل لك ده لأن دي نفسك ومصالحتك أنتا مش بتوع حدّ تانى....

صحابك... اخرهم ينصحوك بس... فى الآخر.. **اللى بياكل على ضرسه بينفع نفسه...**
وهكذا فى كل حاجة سواء طريقة تنظيم وقت أو طريقة مذاكرة أو أسلوب حياة
أى حاجة المهم..... **خليك مرن.....** ما تقولش... **أنا كده... ومش هاتغير.....** أو ما ينفعش اتغير
ما تعملش زى الراجل اللى كان بياكل بشماله والنبى قال له كل بيمينك... **فقال لا استطيع....**
طب.. هل هو حاول...؟؟

لأ.... ما حاولش أصلاً

فالنبى قال له.....

لا استطعت..... ما منعه إلا الكبير

الراجل متكبر... متعاظمة عليه نفسه... أنه يسمع كلام النبى أو حتى يجرب
كلامه..... صلى الله عليه وسلم.....

بس راعى نقطة مهمة جداً

كلمة قالها العالم العبقري اينشتاين.....

من السذاجة أن تعمل نفس الشئ وتتوقع نتائج مختلفة

يعنى بتحاول تانى.... من غير ما تغير حاجة.... زى مثلا اسلوب مذاكرة... أو
اسلوب حفظ... أو.... أو... الخ

ومتوقع أنك تحقق حاجة مختلفة ونتيجة أفضل... **طب ازاي..؟**

اكيد.... هاتفضل فى مكانك.... ولا هتتقدم اصلاً....

ماهى كل الحاجات اللى عمال أقولكم عليها....

دى كلها خبرات ناس... **حاولت... وجرّبت... واتعلمت من اخطاءها...**

3_

....بطل تعلق شماعك

أصل نفسك.... مش بتحب أنك تلومها... أو تكدرها... فيمجرد تفشل ولا تعمل حاجة غلط
تلاقيها عمالة... ترمى التهم على خلق الله....
وتلاقيها بتقولك....

أصل الامتحان... كان صعب... أو الدكتور مستقصدى وظلمنى... أو اصل التختة كانت مش.. ممسوحة
... الخ.... من الحجج التعبانة اللى بتضحك بيها عليك وتشتري سكاتك.... بس لأ.... أول ما تحصل

لك حاجة غلط.... ائهم نفسك أولاً

قولها.... لأ.... يا ماما.... التقصير من عندك أنتى.... مش من حدّ تانى

يقول تعالى.... **((وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ))**

وتعالى نشوف.. تقصيرك فى.. وازاي هنعالجه... وبكده هتبقى احسن... وافتكر المقولة اللى بتقول:

العالم الخارجى لا يؤثر فيك، العالم الخارجى فقط يظهر ما بداخلك

الفصل الثامن.....

الدوافع.....



الفرق بين واحد بيحجب تقدير وأيّ حدّ تاني هو نوعية الدوافع...!!!

يعنى تلاقى الطالب اللي بيحجب تقدير **دوافعه داخلية** يعنى نابعة من داخله ..
زي مثلا... **دوافع دينية** أو **الرغبة فى التعلّم** أو **حبّ الانجاز** أو **عاوز يثبت ذاته**... وهكذا
لذلك... ما بيتأثرش بالظروف الى حوالية.....
وما بتضعفش عزيمته بسهولة.....

أمّا العكس تلاقيه **دوافعه خارجية** يعنى من العالم الخارجى مش من جواه....
زي مثلا... **التشجيع**،... **الامتحانات قربت**.... الخ
وأكيد طبعا **الدوافع الداخلية** أفضل....

لأن

الدوافع الخارجية ... وقتية مش مستمرة على طول وبتتغير حسب الظروف والعالم حواليك
أما **الدوافع الداخلية** ... أنت اللي بتولدها فى نفسك ... ولذلك هى معاك على طول....
وقت ما تحب تستدعيها تستدعيها.....

والله... اعرف واحد....

كان ساكن فى شقة طلبة و اللي معاه فى الشقة سقطوا... واللى طلع بمادة ..
واللى طلع بمقبول.... وهو جاب امتياز.....

طب ازاي...؟؟

عادي..... لأن... دوافعه داخلية....

أصحابه مش هيذاكروا مثلاً..... هو مالوش دعوة.... لأنه عارف مصلحته
بس كان بينصحهم... وده اللي بايدو يعمله.....

ياترى... ممكن أستغل الدوافع والخارجية مع بعض.....؟؟؟

أه طبعا... واللى بيحيب تقدير تلاقيه بيستفيد من **الدوافع الداخلية والخارجية** معا
أما التانى بيستفيد من **الدوافع الخارجية** فقط.. الامتحانات فى الغالب... لذلك همته اضعف

يعنى هي كل الدوافع بتسخن..؟؟؟

ما فى دوافع سلبية بتحبطك وتدفعك للفشل..صح ولا ايه...؟؟؟

أكيد طبعا عشان كده بانصح كل واحد منكم يمشى بفلتر... أنا مش باهرج....
لازم يكون.... معاك فلتر.... تفلتر به المؤثرات الخارجية....
وتسمح للمؤثر الكويس فقط يؤثر فيك... زى.. **واحد صاحبك بينصحك**... مثلاً...
أما المؤثرات السلبية ما تعديهاش على عقلك أصلاً....

مثال

انت قلت... لأ كده مش هاينفع اللي أنا فيه بقى.... ولازم اذاكر بجد....
وفجأة... لقيت واحد ابن حلال كده....
لما لاقاك بتذاكر... قالك... أنت هتمثل... قال يعنى هاتنفع.... ده أحنا دافنينه سوا....
ثم مهما ذاكرت برضه هاتفضل فاشل....
أهو هنا بقى الفلتر بتاعك يبدأ يشتغل وما يخليكش تسمع الكلام ده ولا ياتر فيك اساساً
ويخليك تبص له بابتسامه عريضة وتقول له.... هانشوف... والعبرة بالنهاية....

أخذت بالك... أنت عملت ايه..؟؟؟

أنت حولت المؤثر السلبي.... (صاحبك)... لمؤثر ايجابي... يدّيك دافع تذاكر....
عشان تثبتله خطأ اللي بيقله....
واللى هو أنتا ما سمعتوش.. (اقصد ما أترش فيك يعنى)... وبالمثل تقدر تحوّل كل دوافعك لدوافع
ايجابية... ولو ما قدرتش ما تسمعهاش أصلاً... واستخدم... الفلتر... علطول

طب صاحبى بيعمل كده ليه..؟؟؟

لأنه... صاحب مش كويس... وبيغير منك.... ومش عاوزك تبقى أحسن منه
وهكذا أى واحد بيعمل حاجة غلط... عاوز كل الناس زيه عشان ما يبقاش حد احسن من حدّ
يقول تعالى...

((وَاللّٰهُ يُرِيدُ اَنْ يُّتُوْبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الدّٰيْنَ يَتَّبِعُوْنَ الشّهَوَاتِ اَنْ تَمِيْلُوْا مِيْلًا
عَظِيْمًا..))

الفصل التاسع.....

التركيز...وأفضل وقت للمذاكرة...



يمكن من الحاجات المهمة جداا...وانت بتذاكر.. انك تكون مركز....

نذاكر الصباح ولا بالليل...؟؟؟

والله دى بتفرق من واحد للتانى وحسب كل واحد ما اتعود وكده....

ولكن فى اوقات التركيز فيها بيبقى ما لوش حل....

زي مثلا..... **وقت بعد الفجر...الى النبى قال انه فيه بركة.....**

و**كمان بعد العصر..وقت حلو أووى...ولو..مش مصدقنى....جرب بنفسك**

طيب نذاكر كام ساعة فى اليوم...؟؟؟

ده سؤال ما لوش اجابة... ليه...؟؟؟

لأن **..مش العبرة... انت ذاكرت اذ ايه..... العبرة أنت انجزت اذ ايه**

فكل واحد أدرى بنفسه..... فى واحد يقولك.... أنا هاركرز أوى اوى عشان اذاكر قليل وانجز أكثر.

يلا نتغير.. يلا نجيب تقدير

وواحد تانى ما بيعرفش يقعد على الكتاب.. تقريبا.. الكرسى.. بيشوك.....
تلاقية... قايم... قاعد... رايح... جاى... مركز مع اللي داخل... واللى خارج
وامه تقوله... **يا واد رگز وذاكر**... يقولها حاضر يا ماما... مرگز والله...
وطبعاً.. هو.. مش هنا خالص... المهم ده تلاقية تركيزه قليل جداً... ومش بينجز أصلاً
وأنا أحبّ اسأله سؤالين.....

انت مش بتكره المذاكرة...؟؟؟

اه

مش كده كده لازم تذاكر...؟؟؟

اه

طيب... يبقى تترزع... تذاكر عشان تنجز اللي وراك واللى أنتا مش باتحبّه... بدل
ما تاخذ فيه وقت طويل.....
أيوه قول لنفسك كده... وقعدّها غصب عتّها.. وسبيك من الدلع ده....

طيب حاجات تساعدك على التركيز...؟؟؟



1- حاول تذاكر في هدوء وتقل الباب على نفسك وتعيش مع الكتب.....

2- امنع أى مؤثرات ممكن تشوش عليك زي صوت التلفزيون او عيال بتلعب وكده.. الخ

3- ابعد عن حوارات الحب والكلام ده عشان ما تقعدش تسرح كتير بخيالك وتلاقى صورتها فى الكتاب.... والوسادة الخالية... 🤔.. والكلام ده مش وقته..... أنت لسه طالب..... مش عريس.... فما تعيشش فى الدور يعنى.....

4- دى عن تجربة حاول تدرب نفسك على الخشوع فى الصلاة لأنه بيعلى التركيز جدا جداً

5- ما تذاكرش..... واننا بتسمع حاجة.... لأنها بتاخذ من تركيزك

افرض الواحد حواليه صوت مش قادر يمنعه ولازم يذاكر... يعمل ايه؟

ليها حلّ برضه كنت باعمله.... كنت بحاول اندمج مع المذاكرة بكل كيانى لدرجة أنى ما بحسش بأى حاجة حواليا.....خالص...بانعزل عن الكون كله بحواسى... واركز فى اللى فى ايدى مش حياً فى المذاكرة أوى..أد ما عشان أخلص بس.....

طب والنسكافيه...؟؟؟

صراحة ما افيدكوش فيها... هل هو علمياً... بيعلى التركيز... ولا هى عملية نفسية أنك بتقنع نفسك بس انه بيساعدك فيتركز..... الله أعلم....

بس لو عايزين رأيى بلاش منه أحسن.....

لأنى شوفت الناس اللى بتتعود عليه ما بتعرفش تركز إلا بيه أو همّ بيقتنعوا نفسهم بكده.....

وأنا ما بحبش حاجة تتحكم فيا خالص...أنا سيد قرارى

أركز وقت ما أحبّ وما أركزش وقت ما أحبّ

نفرض ما فيش نسكافيه.....والامتحان بكره

هاه تعمل ايه.....؟؟؟

هتقعد تعييط...وتولول...وتقول هسقط.....

ما تشترى دماغك من الأول وركز من غيره عادى جداً

وما تقولش بيعلى التركيز أوى.....

والله...كنت ساعات بذاكر والفرح تحت البيت وسامع أغانى وحاجات بتأذى منها

ورغم ده كله كنت باركز....فما تتحججش



التوتر... وعلاجه.....



أكبر مشكلة بتقابل معظمنا كطالبة عموماً... هي مشكلة التوتر
أو بمعنى تانى أنك تكون مذاكر كويس وعامل اللي عليك وتدخل الامتحان
تنسى كل حاجة... كله طار مش فاكرو ولا كلمة وتبدأ ترتبك...
وئقتك فى نفسك تنزل للزيرو
وتقول والله كنت مذاكر..... ومعرفش ايه اللي حصل..؟؟
وبمجرد تطلع من اللجنة تفنكر كل حاجة وممكن كمان تلاقى
الامتحان كان سهل جداااا... بيس ما تعرفش ايه اللي حصل لك فى اللجنة...
وطبعاً... قبل ما نعالج مشكلة... لازم نعرف أسبابها...
سببا التوتر الرئيسى هما الخوف الشديد والقلق...

وسبب الخوف... هو تجارب سابقة تحمل ذكريات مؤلمة مع ورقة الامتحان
فتسبب الخوف من تكرارها.... (شئ ماضى)
وسبب القلق..... هو شئ سئ فى المستقبل نخشى حدوثه
وطب ده ايه علاقته بالامتحان....؟

اقولكم....

يصنف العلماء عقل الانسان لعقلين هما

1- العقل التلقائي أو غريزة البقاء

وهو وظيفته حماية الانسان من الاخطار التي تهدد حياته باتخاذ قرارات لا ثالث لهما دون تفكير
هما.... **اهرب**.... أو.... **اهجم**

2- العقل التحليلي

هو عقلنا الذى به المعلومات.... اللى ذاكرناها..... وفهمناها..... وحفظناها
وهو المفروض اللى نحل به فى الامتحان...
طيب ايه القصة....

أى معلومة بتعدى على عقلك التلقائي أو لا فيسألها **هل فيها خطر على حياتي...**
لو... **نعم**.... اذن قرار هروب أو هجوم
ولو.... **لا**.... اذن مررها لعقلك التحليلي ليحلها ويدرسها....
مثال توضيحي

أسد هجم عليك هل ستفكر بعقلك التحليلي
هل هو ذكر أم انثى؟



أكد لأ.... وهتأخذ قرار.... أهرب دون تفكير أصلاً....

طيب أمال ايه اللى بيحصل مع ورقة الامتحان....

نفس القصة بسبب خوفنا الشديد من الامتحان وهو ده اللى هيحدد مصيرك بعد كده....
ولو فشلت او سقطت فيه العالم سيتوقف وما الى ذلك....
يجعلك تدخل الامتحان فقط بعقلك التلقائي وهو ليس فيه غير القرارات....
المعروفين ليس فيه تفكير ولا معلومات....

والدليل على كلامي

أن أول ما بنتطلع من جو الامتحان بتلاقى نفسك عارفه كله وتقعده تشد فى شعرك أنا ليه ما حلتيش
دى أنا ليه نسيت دى... مش بيحصل صح??
طيب ايه الحل???

أكد فى حل ان شاء الله

بصوا الحلول اللى هذكرها بعضها من تجاربي الشخصية وبعضها من العلماء....

1- كلم نفسك

-اسأل نفسك أنت خايف من ايه???

خايف الامتحان يجى صعب... طيب ما هو أكيد من المنهج... ثم على الكل مش عليا لوحدى....

-اسأل نفسك أنت خايف من ايه???

خايف اسقط... او اشيل مادة

-وفيها ايه لو سقطت أو شيلت مادة ما أنا عرف مهندسين كثير كانوا بيثيلوا مواد بس فاهمين وبعد
كده اشتغلوا شغل كويس والدنيا ما وقفش

ثم فيها ايه لو سقطت أصلا و اترفدت من الكلية كمان هو يعنى وقفت على هندسة ما أى كلية ليها شغلها برده ثم ده رزقك هايجيلك هايجيلك

عندك شك ثم مهما راحت أو جت أهى دنيا

المهم امتحان الاخرة....

حيث انه ليس له ملحق وهو يحدد حياتك لما لا نهاية مش لعشرين سنة قدام يقول تعالى

يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ

ملحوظة هامة جدا

هذا الكلام فقط تقوله لنفسك عند الدخول على المتحان وليس الان

لأن لو قلته دلوقتى مش هتذاكر و هتسقط فعلا



اللهم بلغت اللهم فاشهد

2- استعن بالله... وتذكر ان كل شئ بيده... لا بمذاكرتك ولا بمجهودك....

انه محض فضله وتوفيقه وهو بيده قلبك....

يقول تعالى....

أمن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء

3- أوعى تقف مع مسألة.... مش عارفها ؟؟؟..ليه..؟؟؟

أولا - ده بيوترك لأنك شايل هم ما بعدها من المسائل....

ثانيا- مخك بيتربس معاها... وممكن تيجى فكرتها... فى المسائل بعدها....

ثالثا- ممكن ما بعدها اسهل منها ولو قعدت تفكر فيها هتضيع وقتك ويبقى لا سما ولا أرض.....



الحل خالص الباقي وارجع لها على رواقه وساعتها يبقى يانت يا هى....

من الحاجات اللى برضه ممكن تسبب لك توتر... وقلق....

أنك تدخل الامتحان.... وأنت سايب حاجات ما ذاكرتهاش

على رأى واحد صاحبي كان يقولى الجزأ اللى مش عاجبنى فى المنهج بالغيه (مش صح طبعا) ودى حلها....

أنك تذاكر أول بأول وعلى رأى بتوع التنمية البشرية....

Today not Tomorrow..... يقولوا

طب دخلت اللجنة لقيت الامتحان صعب أوى....
جيت أحل اول سؤال ما عرفتش...قلت أحل التانى برضه ما عرفتش...
قلت خلاص ابدأ من التالت....برضه صعب...الحل ايه..؟؟؟



أنا ساعات لما بلاقى امتحان صعب أوى وبحس أنه مش منهجنا...
كنت باتوتر وما اعرفش أحل...بس بعد كده قلت لنفسى.....

يعنى الامتحان هيجى مثلاً..من منهج تانى؟؟.... ما أكيد من منهجى
بس أنا محتاج أركز....شوية وافكر بهدوء..ثم ما هو صعب على الكل يعنى عليا أنا لوحدى

ثم فى ناس بتحل خلاص.... وما دام أنا مذاكر... يبقى برضه هاحل... أحل ايه...؟؟
الله اعلم بس أكيد مش هاقف اتفرج عليه....
هاكتب اللي اعرفه وابذل جهدى.....
فكنت لما الاقى امتحان صعب ومش عارف أحل أفضل مبتسم....
عشان احتفظ بهدوء اعصابى وأقول فى نفسى.....

الدكتور ده بيهرج عشان يجيب امتحان بالمنظر ده...

بس... **ما باليد حيلة**.... وأحاول اعمل اللي عليا... **واوعى تسيب الورقة فاضية**
أنت كده بتقول للدكتور ... أرجوك سقطتتى... أنا مش عاوز انجح اصلاً
والله بجد....

أصلهم ساعات لما ببيحوا ينجحوا حد بيتلكوا له على حاجة ياخذ عليها درجات
ثم... ممكن تكتب حاجة أنت فاكرها غلط... وتطلع صح
ثم... ممكن تحاول فى المسألة وما تحلهاش بس المصحح يقدر دماغك وتفكيرك
ويديك درجات..... حد عارف???

لأضلمت اوى وخلاص...؟؟


قول لنفسك لو أزمتم خالص.... أنت مش كده كده ساقط... طب حل اللي تعرفه
عشان ممكن تتجح بالرأفة... أو... اهو تحلل الوقت اللي انت جيت فيه عشان تمتحن

مش الأقى ناس ماشية فى **أول ربع ساعة**...؟؟؟

والله باكون نفسى اقله... **رايح فين** ...

هروبك من المشكلة مش هيحلها....
ثم أنت كده عامل.... زي اللي بيشر ب مخدرات عشان ينسى مشكلته....
على اساس... انه لما ينساها هنتحل...؟

أبدال... أنت بس.... طينتها أكثر.... لكونك ناسيها وساييها تتفاقم...

أنا فكر ازاي تحلها... بدل ما تحاول تهرب منها وبرضه مش هاتعرف...
ده كله وحاجات كتير باكون نفسى اقلها للناس اللي بتهرب من الامتحان دى صراحة...
بس فى الامتحان ما فيش وقت...


مشكلة الوقت....



وقت الامتحان كان قليل... ف... اتوترت وملحقتش أحل... واعصابي باظت...؟؟؟...

بصوا دى حلها الوحيد هو أنك تتدرب على امتحانات كتبير قبل ما تدخل الامتحان...

ليه؟؟؟...

عشان....

1- تكون شوفت ورقة الامتحان قبل كده ومألوفة بالنسبة لك....

مش أول مرة تشوفها فى اللجنة... فتنخض ويجرى لك حاجة لا سمح الله... 😊

2- عشان تدرب نفسك.. وتتعود تفكر كويس ..وبسرعة عشان السرعة جزء أساسى من أى امتحان....

3- عشان فى خبرات معينة هتكتسبها من حل الامتحانات وحاجات رفيعة كده هتغلط فيها وانت بتتدرب ..فتراعيها لما تيجى تمتحن....

4- عشان فى دكاترة بتكرر امتحاناتها وبالارقام ساعات.... فتخيل بتحل امتحان هو نفسه حليته قبل كده...أد ايه هتبقى سريع ..وواثق فى نفسك

5- من الاخر أداءك فى الامتحان بيتاسب طردى مع معدل حلك لامتحانات قديمة....

موقف عصيب


لما كنت فى اعدادى هندسة كانت عندى مشكلة كبيرة جداً مع مادة الرياضة... (الله يسامحها) المهم كنت فاهمها أوى وباعرف أحلّ كويس بس ما اتدربتش كتير على مسائل..وامتحانات وكده بس ودخلت الامتحان على كده...ولقيت... الجملة المستفزة المثيرة للاعصاب

أجب بقدر ما تستطيع

وألقى الامتحان طويل جداً وأنا بطئ جداً فى الحل....
ايوه اعرف أحله كله بس مش لاحق.....

واتوترت جامد لأنى مش لاحق... وما فوقتش من اللى انا فيه إلا والمراقب بيقول.. **سيب القلم**
المهم طلعت متعكنن جداً...ومكتئب جداً....

وكنت ساعتها لسه جاى من ثانوية عامة وليا تاريخ مشرف مع الدراسة والمجاميع الخيالية وكده المهم...جيبت جيّد فى المادة دى وكنت ما باعتبارش **جيد** ده تقدير....التقديرات بتبدأ من ..**امتياز**

(عادى لسه جاى من ثانوية عامة وسخن بقى) 

المهم برضه

فكنت باعتبار نفسى شايل رياضة....

فقلت قدر الله وما شاء فعل.... أوكيه

بس ربنا جعل لكل شئ سبب....

وأكيد اللى حصل ده قضاء ربنا بس ليه سبب مادم برضه

المهم لقيت السبب... هو كونى **بطئ جداً** وما اتدربتش كتير والوقت قصير وأنا مش..بالحق

المهم دى كانت مشكلتى وكان لازم أنا اللى احلها...

عملت ايه بقى.....

جيت التيرم التانى وكنت باحل رياضة كتير جداً.....

طبعاً ومش باهمل بقية المواد برضه.....

وبلغ الأمر انى جيبت... **stopwatch**

جمبى وكنت باحل الامتحانات القديمة واوزع الوقت على الامتحان كله

فلاقي المسألة الواحدة... ليها 10 دقائق....

أنا أقول... لأ... هاحلها أنا فى 5 او 7

وقلت لو الدتى ما تدخلش عليا عشان أنا فى امتحان بجد ومش فاضى.....



(من الآخر عيشت فى الدور)

المهم... جه يوم الامتحان وقعدت قدام الورقة بكل ثقة.....

ده أنا يا ما حلّيت زيها وتوكلت على الله وبدأت... وانجزت جامد جداً

لدرجة أنى كنت باحل المسائل الللى عليها درجات قليلة

لأنى حلّيت معظم الامتحان....

ولما طلعت من اللجنة وقابلت واحد بحبه وهو **التانى على اعدادى**

قلّته ايه اخبار الامتحان

قاللى التحليلية اترنقت فيه شوية فى الوقت

أنا ابتسمت له... وقلّته... أنا ما اترنقتش

وكانت لدهشتى أنى جيبت امتياز رفع جيد التيرم الأول... **لامتياز الترمين**

أنتا بتحكي لنا ده ليه...؟؟؟

1- عشان تعرفوا اهمية انكم... لازم تحلوا امتحانات قديمة....

2- عشان كل واحد بيذاكر... وما بيحبش تقدير... يدور على مشكلته فين..؟

ولازم يكتشفها بنفسه ويعالجها... مش يقعد... **يولول جنبها**...

تم بحمد الله ،،،

الخاتمة....

يارب...يكون الكتاب نال إعجابكم...واستفادتم منه ...
احنا عارفين....إن الكتاب مهم جدا..لكل الطلبة...وبالأخص..طلبة الجامعة ...
ولذلك نريد..معرفة رأيكم..فى الكتاب...؟
سواء...أسلوب الكتاب نفسه...وطريقة العرض..... والشكل العام للكتاب
وماهى المواضيع التى ترغبون فى اضافتها للكتاب...فى الطبعة القادمة

يمكنك نشر وتوزيع الكتاب وإهدائه لأصدقائك ولكل من تعرفه
حتى يستفاد به أكبر قدر من المسلمين...وبإمكانك نشره على المنتديات...والمواقع
الإلكترونية...وشارك فى الثواب الكبير...ولا تتردد.....

لا تبخلوا علينا بأرائكم واقتراحاتكم
والتي سيكون لها تأثير كبير...فى الطبعات القادمة....ويمكنك مراسلتنا على
البريد الإلكتروني

yalla_nt_change@yahoo.com

نسأل الله تعالى ...
أن يعلمنا ما ينفعنا...وأن ينفعنا بما علمنا ...
وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه .

gettyimages®



