واضحه جدا طبعا ده لو تقطم طلبت هنا خلاص في عملتك بتقص هنا مش واخد بال دايما كنت بسال نفسي ليه بحس بالملل لما بذاكر بس ما بحسش ابدا بالملل لما اجي العب يعني ليه شايف المذاكره مله في الوقت اللي لو حطيت قدامك على نفس المكتب ده بلاي ستيشن هتلاقي مزاجك يتعدل وبقيت زي الفل الحقيقه ان الالعاب فيها متعه كبيره جدا وده لان في اساليب في علم النفس الشركات الالعاب دي بتستخدمها بتستخدمها علشان تفضل مشدود للعبه وتفضل بتفتح اللعبه دي كل يوم يعني في نمط معين واحساس واضح هتحسه وانت بتلعب اي لعبه وهو انك بتحس انك مبسوط وعايز من اللعبه دي اكتر بتحس انك بتطور وبتتقدم في اللعبه كل يوم عن اللي قبله هتلاقي ان الشخصيه اللي في اللعبه بتكبر او بتقوى هتلاقي في مراحل مختلفه من اللعبه وكل مره بتبقى اجمل من اللي قبلها وهتلاقي ان في مكافات بتجي لك بعد ما تكسب انما لما نيجي للمذاكره بقى هتلاقي ان يا الله ايه القرف ده يعني ايه ده ايه ده كتاب ايه القرف ده لان ببساطه المذاكره بطبيعتها مله وصعبه لانك ما بتشوفش نتيجه فوريه لتعبك يعني مش زي الالعاب كده اول ما تكسب تلاقي ليفل اب وجوايز وحاجات تخليك عايز اللعبه اكتر لا ده انت بتبقى حاسس ان انت مش طايق نفسك وعايز تنام وبتبقى مستني اي حاجه تحصل علشان تسيب المذاكره وليد بقول لك ايه يلا عشان ننزل انا جاهز اهو هلبس الشراب بس يلا خلصت ده انا لسه ماكملتش الجمله انت عارت احنا هنعمل ايه مش مهم يعني شوف انا معاك في اي حاجه شوف اللي انت عايزه وانا معاك طب ليه مافهمش الاساليب اللي الشركات دي بتستخدمها علشان تخلينا مشدودين للعبه ونبدا نحطها في المذاكره اكيد في حاجه ممكن نعملها كده في المذاكره ممكن تخلينا نقعد عليها كاننا قاعدين على البلاي ستيشن بس عشان افهم بقى احنا ازاي ممكن نحول المذاكره للعبه كان لازم افهم الاول الالعاب ازاي بتشتغل وليه احنا اصلا ما المذاكره ولا ولا ولا في الفيديو اللي فات اتكلمنا على انك ازاي ممكن تستقبل المعلومه وتحفظها وايه هي الطرق اللي انت بتستخدمها اللي ممكن تسرع من عمليه الحفظ دي في الذاكره طويله المدى في الفيديو ده بقى انا جاي اكلمك عن ايه هي الحاجات اللي انت ممكن تعملها علشان تحول المذاكره للعبه يعني ايه الحاجات اللي انت ممكن تعملها علشان تخلي فيه متعه وانت بتذاكر بدل ما انت حاسس ان هي ملل وقرف وبص مش طايق نفسك الحقيقه بقى اننا كبشر بنستسلم وبنحس بالملل من ناحيه الحاجه الروتينيه الحاجه اللي ما فيش فيها نتائج فوريه الحاجه اللي مش بتبسط ن في وقتها يعني تفتكر كده مين احسن او مين ممكن يخليك مبسوط بيتزا لارج ستافد كراست تشيكن رانش مثلا ولا انك تنزل الجيم تفضل قاعد شهر تتعب علشان تلاقي نتيجه لتعبك لو حطيت لك الاثنين دول قدامك هتحس ان انت ميال اكث للحاجه اللي قريبه لقلبك دلوقتي اللي هي ايه البيتزا اللارج اللي ستافد كراست التشيكن رانش شركات الالعاب والسوشيال ميديا واي حاجه بتحسسك ان انت مبسوط بتشتغل دايما على الاحساس ده وعلشان الشركات دي بقى تخلي اللعبه حلوه في عينك وتخليك مش قادر وعايز تلعب اللعبه دي اكتر وعايز ترجع لها ثاني كل يوم بتستخدم معاك اربع اساليب وانا اضمن لك انك لو طبقت الاربع اساليب دول في المذاكره بتاعتك ما عنتش هتحس ان المذاكره دي بقت عبق عليك او هتحس بالملل وهتحس انك متشجع ان انت تبدا المذاكره كل يوم اول حاجه هتلاحظ في لعبه زي لعبه ببجي مثلا هي ان اللعبه واضحه من البدايه يعني بيحاولوا يفهموك القوانين بتاعه اللعبه قبل ما تبدا اصلا علشان تبقى داخل وانت عارف ايه قوانين اللي هتخليك تكسب وايه القوانين اللي هتخليك تخسر لان لو جينا للواقع ما فيش اي فايده اصلا من لعبه ما فيش فيها مكسب او خساره واللي بيحدد المكسب والخساره دول هم القوانين بتاعه اللعبه يعني هتلاقي ان في وقت محدد لازم توصل فيه لزون معينه وبعد وقت محدد الزون هتبدا تضيق ولو انت فضلت بره هيبدا ينقص من روحك وممكن تموت اخر واحد او اخر فريق هيتبقى هو اللي هيكسب لازم تجيب نقط معينه علشان تكسب اكس بي علشان تترقى للفل اللي بعد كده او علشان تطلع رانك اعلى لكن تخيل بقى لو اللعبه دي ما كانش ليها قوانين وماشيه بشكل عشوائي يعني مثلا الزون ما بتضيق الوقت مفتوح ا اللي بيكسب بيكسب بشكل عشوائي مش لازم تطلع الاول ممكن مثلا تطلع ال 62 عادي اكيد وقتها كت هتحس بالملل من كتر ما انت مش عارف انت امتى هتكسب اصلا يعني الموضوع ماشي بشكل عشوائي جدا فوضوه قوانين اللعبه هنا كان سبب كافي يخليك تبدا وتكمل في اللعب لذلك اول حاجه عايزك تعملها هو انك تبدا تحط قوانين واضحه قدامك للمذاكره تبقى عارف كل حاجه انت هتعملها قبل ما تبدا مذاكره اصلا وعلشان نبسط الدنيا شويه حاول تقعد مع نفسك في الاول كده واسال نفسك هو انت اصلا بتذاكر ليه حاول تفهم نفسك وتفهم احلامك يعني ويا ريت بلاش الاجابه النموذجيه بتاعه انا بذاكر عشان بابا وماما لان ده مستقبلك انت مش مستقبلهم هم انت اللي في الاخر هتشتغل باللي انت بتتعب علشانه ده فحاول تفهم دلوقتي انت بتتعب لايه قدام يعني المجهود اللي انت بتحطه النهارده ده هو اللي هتقضي عمرك بعد كده بتشتغل بالشهاده بتاعته فحاول تفكر شويه انت عايز ايه بعد ما تفهم انت بتذاكر ليه عايزك بعد كده تبدا تحدد ايه كم المواد اللي عليك او ايه المحتوى اللي عليك ان انت تذاكره وتبدا تنظم

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

وقت لكل ماده منهم بمعنى ثاني حاول تعرف عدد الصفحات اللي عليكم كميتهم وابدا رتبهم من الاكثر اولويه للاقل اولويه يعني لنفترض ان انا عليا 100 صفحه مثلا وعايز اكرهم على مدار اسبوع يبقى كل يوم هذاكر 14 صفحه وحاول دايما تخلي المواد الصعبه الصبح او حاول تخليها دايما بدري بحيث ان ده اكث وقت بيبقى تركيزك فيه عالي ونشاطك فيه عالي وخلي المواد السهله او المواد اللي انت بتحبها دي للاخر لان ما بتاخدش منك طاقه كتير ومن اهم الخطوات اللي بتوضح قوانين اللعبه اللي انت بتحطها وقت المذاكره هو ان انت تبقى عارف ازاي تنظم وقت لكل حاجه يعني تبقى عارف امتى هتذاكر وامتى هتاخد بريك او وامتى هتفصل وده طبعا عمره ما هيجي غير لما يكون عندك رؤيه كامله لشكل جدولك الاسبوعي تبقى مرتب الاسبوع بتاعك كده وعارف انت هتعمل ايه امتى ولازم لما تيجي تنظم وقتك ما يكونش الجدول بتاعك كله متروس بحيث ان انت تبقى عايز تخلص اكبر كم وخلاص لان ده هيخليك بتنفرج كره وبتتهرب يعني حاول تقسم وقت المذاكره بتاعك على مسافات كبيره شويه وان هو يكون متقسم بالبوم دورو تكنيك او 45 دقيقه مثلا مذاكره و1 دقيقه راحه ولو مش عارف ازاي تنظم جدولك الاسبوعي او مش عارف ازاي ترتب الاولويات بتاعتك ممكن تتفرج على الفيديو بتاع تنظيم الوقت الجزء الاول والجزء الثاني هتفهم اكتر عن الموضوع بالتفصيل ومن ضمن القوانين بتاعه اللعبه هو ان انت لازم تقلل المشتتات حواليك على قد ما تقدر وقت المذاكره يعني حاول تبعد الموبايل عنك لان هو ده اكبر مصدر للتشتت حاول تبعده عنك او اعمله على دونو ستير مود المهم ان انت حاول ان انت تقلل التشتت على قد ما تقدر وحاول برده علشان تقلل من المشتتات ان انت تقعد في مكان هادي مافيش حد فيه ممكن يقطعك وعلشان اي لعبه بيبقى في تايمر كده بيقول لك ان بعد قد ايه الزون هتض او بعد قد ايه ممكن تخسر يبقى برض خلي تايمر قدامك كده علشان الزوم ما تدقش عليك وتبقى عارف انت بعد 45 دقيقه المفروض تاخذ خد بريك 15 دقيقه كل الخطوات دي هي القوانين اللي بتتحط للعبه علشان تبقى عارف قبل ما تبدا هو انت المفروض تعمل ايه في اللعبه علشان تبقى عارف انت امتى هتكسب وامتى هتخسر ومن هنا بنبدا نستخدم الاسلوب الثاني ثاني اسلوب بقى بتستخدمه معاك شركات الالعاب هو المدعى لان في الواقع ما فيش اي لازمه اصلا للعبه ما فيش فيها اي متعه وعلشان يكون في اي متعه في اي لعبه يبقى لازم يكون في شويه تحديات هتواجه ك وانت بتلعب اللعبه دي او عوائق لازم تعديها وفي احتماليه ان انت تخسر وهو ده السبب اللي على اساسه بدانا اصلا نحط القوانين علشان نخلي اللعبه فيها متعه تحت القوانين دي بقى بيكون في جوائز اللعبه بتحطها لك دايما بعد ما تكسب علشان تخليك عايز تلعب اكتر وبيكون في جزاءات لو انت خالفت القوانين يعني تخيل ان لعبه زي ببجي مثلا كان كل الناس شبه بعض او ما فيش فيها رانكات او ما فيش فيها جوايز بتكسبها بناء على الرانك بتاعك مثلا يعني تخيل كده ان انت فاهم بعد ما خلصت اللعبه يلا يلا على اللوبي اكيد احتماليه انك لو لعبت اللعبه يوم انك تلعبها اليوم الثاني هتقل لان ببساطه هتحس بالملل وهو ده بالضبط اللي انت برده كنت بتعمله في في المذاكره بما ان ما كانش في قوانين للمكسب والخساره فانت حاسس ان انت مش مشدود للمذاكره اصلا انت حاسس ان ايه الملل وايه القرف ده وبما ان ما فيش مكافات على المدى الصغير من المذاكره فانت بتحس ان انت المكسب بعيد قوي على ما انت فاهم تاخده يعني انت لسه هتستنى النتيجه علشان تاخد مكسب لا يا عم احنا هنروح نلعب دلوقتي على الاقل هتكسب لك هدوم ولا هتكسب لك اي حاجه في ببجي فالدراسات لما تلتزم بالقوانين اللي انت تحطها وتبدا على الاساس ده تحط مكاسب صغيره لنفسك ولو خسرت يكون في عقاب بتحطه لنفسك او جزاءات زي ان انت تذاكر عدد زياده مثلا او ان انت تمنع نفسك عن متعه انت كنت هتعملها وزي ما في مهام جانبيه تلاقي ان اللعبه بتعملها لك بره المود بتاع اللعبه اصلا علشان تزود من المتعه بتاعه اللعبه وتقل من الملل ممكن تعمل ده برده بان انت مثلا تذاكر مع اصحابك وان انتم تتحدوا بعض وتشوفوا مثلا مين اللي هيخلص الاول ممكن تضيف متعه للمذاكره عن طريق انك لو شخص بتحب الرسم ان انت تبدا ترسم مخططات او مايند مابس او اللي هي خرائط ذهنيه علشان تبدا تفهم اكتر طبيعه المذاكره بتاعتك ماشيه ازاي وممكن تستخدم الهزار وانت بتحفظ عن طريق اليمون اللي اتكلمنا عنها في الفيديو اللي فات زي ما قلنا زغلوله الناشفه حبست جوزها ابو سريع وبالمناسبه انك تحفظ المعلومه بالني مونكس عن طريق الهزار بيبقى اسهل بكتير جدا عن انك تحفظها باي طريقه ثانيه لان ده بيقلل الضغط عليك وبيخلي سرعه استعاده المعلومه وانت في الامتحان اسهل بكتير وممكن برض علشان تقلل الملل تستخدم اكت من طريقه للمذاكره بحيث ان انت تستخدم طريقه فاك اللي اتكلمنا عنها في الفيديو اللي فاك وحشه قوي دي والله يعني مش عارف اشيلها في المونتاج ولا ايه يعني لو الافي ده هينزل فيعني سامحني سامحني والله يعني هي طلعت عفويه وزي ما في الالعاب بيستخدموا اكثر من مود في اللعبه او اكثر من ماب علشان ما تحسش بالملل يبقى حاول برده ان انت تغير المكان اللي انت بتذاكر فيه علشان ما تزهقش يعني مره تذاكر على المكتب مره تذاكر في الكافيه مثلا مره تذاكر مع اصحابك كل

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

الحاجات دي هتلاقي ان هي بتشجعك وبتخليك ان انت عايز تكمل اكتر وبتقلل جدا من الملل وانت بتذاكر ولكن بتفضل برده في مشكله واحده وهو ان انا مش قادر ابدا لان المنهج صعب وده يودينا لثالث اسلوب السهوله ما فيش لعبه بتبدا معاك من الصعب يعني ما فيش لعبه كده بتبدا لك من ليفل 100 مثلا او هتدخلك مع ناس كلهم لعيبه وده لانك ببساطه لازم تبدا من اول ليفل علشان تفهم اللعبه ازاي بتمشي وتفهم قوانين اللعبه وتطلعها واحده واحده فهتلاقي ان اول خطوه في اي لعبه دايما سهله دايما هتلاقي ان هم اصلا بيعملوك كانك لسه طفل مش فاهم اي حاجه في الدنيا هتلاقي ان هم حتى بيدخلوه مع ناس كلهم تقريبا في نفس مستواك علشان لو دخلت مع ناس كلهم مستواهم عالي هتزهق من اللعبه وهتحس ان انت يعني انا فاشل ولو حسيت للحظه ان انت فاشل يبقى اكيد مش هتكمل او اكيد هتستخدم طه اصلا لان انت تحس ان انت بعيد قوي لذلك لما تيجي تذاكر بقى حاول ان انت تقسم الاهداف الكبيره اللي مخوفاك دي لاهداف نمنم كده صغيره بدل ما انت شايف ان في سبع مواد وراك لازم يتذاكر ارمي سته وحاول انك تركز على واحده بس وان انت تبدا بيها بدل ما انت شايف ان في 100 صفحه لازم يتذاكر لا يا معلم هم 10 صفحات بس يعني وبعد ما تخلصها ان شاء الله وتطلع من ليفل 1 يبقى اروح لليفل 2 عادي وبدل ما انت عايز تذاكر 10 صفحات دول في ساعتين ثلاثه وبتضييق على نفسك طب ما تذاكرهم في 45 دقيقه وتاخد 15 دقيقه بريك تسهيل الخطوات الاولى دي عليك هيحسك ان المذاكره اصلا مش عبق وان الخطوات سهله يعني انت كل اللي انت عايزه ماده واحده فاهم 10 صفحات 45 دقيقه مش سبع مواد 100 صفحه لاث ساعات لا هم فاهم حاجه بسيطه بمعنى تاني ان هيحسك ان الخطوات اللي انت هتحطها للمكسب بتاعك مش هتبقى بعيده فقادر ان انت تاخد خطوات علشان تكسب المكسب الصغير القريب ده فهتلاقي ان انت اتشجعت اكتر ان انت تبدا علشان تاخد الجائزه اللي بعد المذاكره دي وهو ده الاسلوب الرابع اللي بتستخدمه معاك شركات الالعاب الاشباع النسبي يلا داخل عليكم اهو داخل عليكم اهو موضوع الاشباع النسبي ده بقى موضوع كبير قوي اي لعبه لما تيجي تبدا فيها هتلاقي ان هم دايما مش بيدولك جوايز كبيره لا هم بيدوك جوائز صغيره علشان يجيبوا رجلك كده يعني تلاقيه بيكسبك جايزه مثلا ويقول لك تعال كمان كم ساعه علشان تفتحها او تعال بكره علشان هكسبك جايزه اكبر فيليك دايما عايز ترجع علشان تلعب اللعبه تاني يعني عمرك ما هتلاقيه ان هو بيشبع للاخر هتلاقيه دايما بيسيب لك حاجه كده تخليك عايز ترجع تاني فده بالضبط اللي انت المفروض تعمله مع نفسك لما تيجي تذاكر حاول تستخدم نفس الاسلوب وما ما ت شبعش نفسك من المتعه للاخر يعني لو عايز تلعب ببجي مثلا او عايز تخرج مع اصحابك او عايز تنزل تلعب ماتش كوره تاكل شيكولاته تاكل فاست فود اي حاجه حاول انك تخليها دي مكافاه ما بعد المذاكره يعني حاول تتفاوض مع نفسك كده على انك لما تخلص ال 10 صفحات دول هتكا فيئ نفسك بالحاجه اللي انت كان نفسك فيها ولما تلاقي انك فعلا حققت الهدف اللي انت كنت عايزه او اللي انت كنت كاتبه في الجدول بتاعك كافئ نفسك بالحاجه اللي انت كان نفسك فيها دي حتى لو كانت بسيطه حتى لو كانت شيكولاتايه ماتش كوره اخر الاسبوع بتلعبه مع اصحابك مثلا القاعده في بلاي ستيشن مثلا هتنزل تقعد شويه مع اصحابك ترفع عن نفسك ولو ما حققتو يبقى تمنع نفسك عن المتعه اللي انت كنت عايزها يعني لو كنت عايز تلعب ببجي مثلا وما حققت الهدف ده يبقى ما تلعبش ما تنزلش تقعد مع اصحابك ما تنزلش الماتش لو عملت ده هتحس ان وقتها فعلا في حاجه ممكن تخسر فيها في اللعبه دي وفي حاجه ممكن تكسب فيها لو عملت الهدف ده فتحس ان في حاجه فعلا تستاهل المجهود اللي انت هتعمله او في مكسب على المدى القريب اهو مش المكسب على المدى البعيد بس بس في نقطه اخيره بقى عايز اقولها لك علشان من غيرها صدقني ولا اي حاجه من اللي احنا قلناها دي هيكون ليها لازمه وهي ان فكره انك تحول المذاكره بتاعتك للعبه مش هتحصل الا لما يكون في اراده وامانه ما بينك وبين نفسك يعني انت الفتره اللي فاتت كنت ماشي بشكل عشوائي بجانب المشتتات اللي حواليك من كل ناحيه من الموبايل والنوتي فيكيشن والبرامج والالعاب واصحابك كل حاجه تقريبا حواليك بتشتت عن ان انت تذاكر او تركز في هدفك فلو ماتعلمتش ان انت يكون في امانه ما بينك وبين نفسك وقوه اراده ان انت لما حاجه تيجي تقاطعك تقول لها لا في الوقت اللي انت بتذاكر فيه فصدقني ولا اي حاجه من اللي انا قلتها دي هيكون ليها لازمه يعني زي ما اللعبه اللي انت بتلعبها دي فيها قوانين وبتطبخ فيها اي عشوائيه يبقى لازم القوانين اللي هتحطها لنفسك دي تطبق عليك غصبا عنك ما بينك وبين نفسك لان صدقني لو ما فيش في امانه ما بينك وبين نفسك وقوه اراده للحاجات اللي انت عايز تحققها دي فصدقني ولا اي حاجه من اللي انت بتحلم بيها دي هتتحقق لان زي ما قلت لك ربنا بيكافئ المجتهد مش اللي بيحلم يكون مجتهد يعني حلمك اللي انت بتحلم بيه ده ما فيش حد هيجي يحققه لك غير لما انت تبدا تاخد خطوه ناحيته يعني لو مستني ان اهلك يقولوا لك قوم ذاكر او مستني ان انت تتزنق للحظه اللي تبقى مجبر فيها انك ت ذاكر فصدقني عمرك ما هتوصل لاي حاجه وقتها ما تلومش اي حد على النتيجه اللي انت هتجيبها لان ده هيكون سوق اداره وقت

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

وسوق اداره حياتك اصلا لو وصلت لجزء ده من الفيديو فاظن ان انت بقى معاك كل الادوات اللي ممكن تسهل عليك مذاكرتك دلوقتي ومش باقي غير انك تاخد خطوه ناحيه المذاكره فلو ما بدات بقى اعرف ان المشكله مش في المذاكره ولا في طريقه المذاكره اللي انت بتذاكرها المشكله في ارادتك ومشكله ما بينك وبين نفسك وصدقني برده لو ما بدات دلوقتي فكده كده هتبدا بعدين بس وانت مزنوق زنقه كلاب وزي ما قلت لك قبل كده وهقولها لك ثاني الناجح هو اللي يتب دلوقتي في سبيل ان هو يستمتع بعدين والفاشل هو اللي بيختار المتعه دلوقتي في سبيل ان هو يتعب بعدين فالقرار قرارك يا اما تبقى وينر وينر تشيكن دينر يا اما ترجع بشياك على اللوبي وسواء كده او كده ما تنساش تحب

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي