

واضح جدا طبعا ده لو تقطع طلبت هنا خلاص في عملتك بتقص هنا مش واخذ بال دايمما كنت بسال نفسي ليه بحس بالملل لما بذاكر بس ما بحسش ابدأ بالملل لما اجي اللعب يعني ليه شايف المذاكره ممله 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 وعازي من اللعبه دي اكرت 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 مكافآت بتجي لك بعد ما تكسب انما لما نيحي للمذاكره بقى هتلاقي ان يا الله ايه القرف ده يعني ايه ده ايه ده كتاب ايه القرف ده لان ببساطه المذاكره بطبيعتها ممله وصعبه لانك ما بتشوفش نتيجته فوريه لتعبك يعني مش زي الالعاب كده اول ما تكسب تلاقي ليفل اب وجوايز وحاجات تخليك عازي اللعبه اكرت لا ده انت بتبقى حاسس ان انت مش طايق نفسك وعازي 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 عازيه وانا معاك طب ليه ما فهمش الاساليب اللي الشركات دي بتستخدمها علشان تخلينا مشدودين للعبه ونبدأ نخطها في المذاكره اكيد في حاجه ممكن نعملها كده في المذاكره ممكن تخلينا نقعد عليها كاننا قاعدين على البلاي ستيشن بس عشان افهم بقى احنا ازاى ممكن نحول المذاكره للعبه كان لازم افهم الاول الالعاب ازاى بتشتغل وليه احنا اصلا ما المذاكره ولا ولا ولا في الفيديو اللي فات اتكلمنا على انك ازاى 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 نتيجته لتعبك لو حطيت لك الاثنين دول قدامك هتحس ان انت ميال اكث للحاجه اللي قريبه لقلبك دلوقتي اللي هي ايه البييتزا اللارج اللي ستافد كراست التشيكن رانش شركات الالعاب والسوشيال ميديا واي حاجه بتحسسك ان انت مبسوط بتشتغل دايمما على الاحساس ده وعلشان الشركات دي بقى تخلي اللعبه حلوه في عينك وتخليك مش قادر وعازي تلعب اللعبه دي اكرت وعازي ترجع لها ثاني كل يوم بتستخدم معاك اربع اساليب وانا اضمن لك انك لو طبقت الاربع اساليب دول في المذاكره بتاعتك ما عننتش هتحس ان المذاكره دي بقت عبق عليك او هتحس بالملل وبتحس انك متشجع ان انت تبدأ المذاكره كل يوم اول حاجه هتلاحظ في لعبه زي لعبه بيجي مثلا هي ان اللعبه واضحه من البدايه يعني بيحاولوا يفهموك القوانين بتاعه اللعبه قبل ما تبدأ 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 ببحد المكسب والخساره دول هم القوانين بتاعه اللعبه يعني هتلاقي ان في وقت محدد لازم توصل فيه لزون معينه وبعد وقت محدد الزون هتبدأ 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 تبدأ وتكمل في اللعب لذلك اول حاجه عازيك تعملها هو انك تبدأ تحط قوانين واضحه قدامك للمذاكره تبقى عارف كل حاجه انت هتعملها قبل ما تبدأ 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 علشان 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 عازي ايه بعد ما تفهم انت بتذاكر ليه عازيك بعد كده تبدأ تحدد ايه كم المواد اللي عليك او ايه المحتوى اللي عليك ان انت تذاكره وتبدأ تنظم

وقت لكل ماده منهم بمعنى ثاني حاول تعرف عدد الصفحات اللي عليكم كميتهم وابدأ رتبهم من الاكثر اولويه للاقل اولويه يعني لنفترض ان انا عليا 100 صفحه مثلا وعازي اكرهم على مدار اسبوع يبقى كل يوم هذاكر 14 صفحه وحاول دايمًا تخلي المواد الصعبة الصبح او حاول تخليها دايمًا بدري بحيث ان ده اكرت وقت بيبقى تركيزك فيه عالي ونشاطك فيه عالي وخلي المواد السهلة او المواد اللي انت بتحبتها دي للآخر لان ما بتاخذش منك طاقه كثير ومن اهم الخطوات اللي بتوضح قوانين اللعبه اللي انت بتخطها وقت المذاكره هو ان انت تبقى عارف ازاي تنظم وقت لكل حاجه يعني تبقى عارف امتي هذاكر وامتى هتاخذ بريك او وامتى هتفصل وده طبعًا عمره ما هيحي غير لما يكون عندك رؤيه كامله لشكل جدولك الاسبوعي تبقى مرتب الاسبوع بتاعك كده وعارف انت هتعمل ايه امتى لازم لما تيجي تنظم وقتك ما يكونش الجدول بتاعك كله متروس بحيث ان انت تبقى عازي تخلص اكبر كم وخلاص لان ده هيخليك بتنفرج كره وبتتهرب يعني حاول تقسم وقت المذاكره بتاعك على مسافات كبيره شويه وان هو يكون متقسم باليوم دورو تكنيك او 45 دقيقه مثلا مذاكره 1 دقيقه راحه ولو مش عارف ازاي تنظم جدولك الاسبوعي او مش عارف ازاي ترتب الاولويات بتاعتك ممكن تنفرج على الفيديو بتاع تنظيم الوقت الجزء الاول والجزء الثاني هتفهم اكثر 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 تبعدك 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 بيبقى 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 بتتخط للعبه علشان تبقى عارف قبل ما تبدأ هو انت المفروض تعمل ايه في اللعبه علشان تبقى عارف انت امتى هتكسب وامتى هتخسر ومن هنا بنبدأ 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 بيبقى لازم يكون في شويه تحديات هتواجهك وانت بتلعب اللعبه دي او عوائق لازم تعديها وفي احتماليه ان انت تخسر وهو ده السبب اللي على اساسه بدانا اصلا نخط القوانين علشان نخلي اللعبه فيها متعه تحت القوانين دي بقى بيبكون في جوائز اللعبه بتخطها لك دايمًا بعد ما تكسب علشان تخليك عازي تلعب اكثر 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 هتخس 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 مكافآت على المدى الصغير من المذاكره فانت بتخس ان انت المكسب بعيد قوي على ما انت فاهم تاخذه يعني انت لسه هتستنى النتيجة علشان تاخذ مكسب لا يا عم احنا هنروح نلعب دلوقتي على الاقل هتكسب لك هدم ولا هتكسب لك اي حاجه في ببجي فالدراسات لما تلتزم بالقوانين اللي انت تخطها وتبدأ على الاساس ده تحط مكاسب صغيره لنفسك ولو خسرت يكون في عقاب بتخطه لنفسك او جزاءات زي ان انت تذاكر عدد زياده مثلا او ان انت تمنع نفسك عن متعه انت كنت هتعملها وزى 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 تبدأ ترسم مخططات او مايند مابس او اللي هي خرائط ذهنيه علشان تبدأ تفهم اكثر طبيعه المذاكره بتاعتك ماشيه ازاي وممكن تستخدم الهزار وانت بتحفظ عن طريق اليمون اللي اتكلمنا عنها في الفيديو اللي فات زي ما قلنا زغلولة الناشفه حبست جوزها ابو سريع وبالمناسبه انك تحفظ المعلومه بالني مونكس عن طريق الهزار بيبقى اسهل بكثير جدا عن انك تحفظها باي طريقه ثانيه لان ده بيققل الضغط عليك وبيخلي سرعه استعاذه المعلومه وانت في الامتحان اسهل بكثير وممكن برض علشان تقلل الملل تستخدم اكرت 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 الافى ده هينزل فيعني سامحني سامحني والله يعني هي طلعت عفويه وزى ما في الالعاب بيستخدموا اكثر من مود في اللعبه او اكثر من ماب علشان ما تحسش بالملل بيبقى حاول برده ان انت تغير المكان اللي انت بتذاكر فيه علشان ما تزهدش يعني مره تذاكر على المكتب مره تذاكر في الكافيه مثلا مره تذاكر مع اصحابك كل

الحاجات دي هتلاقى ان هي بتشجعك وبتخليك ان انت عايز تكمل اكثر وبتقلل جدا من الملل وانت بتذاكر ولكن بتفضل برده في مشكله واحده وهو ان انا مش قادر ابدأ لان المنهج صعب وده يودينا لثالث اسلوب السهوله ما فيش لعبه بتبدأ معاك من الصعب يعني ما فيش لعبه كده بتبدأ لك من ليفل 100 مثلا او هتدخلك مع ناس كلهم لعبه وده لانك ببساطه لازم تبدأ من اول ليفل علشان تفهم اللعبة ازاي بتمشي وتفهم قوانين اللعبة وتطلعها واحده واحده فهتلاقى ان اول خطوه في اي لعبه دايمه سهله دايمه هتلاقى ان هم اصلا بيعملوك كانك لسه طفل مش فاهم اي حاجه في الدنيا هتلاقى ان هم حتى بيدخلوه مع ناس كلهم تقريبا في نفس مستواك علشان لو دخلت مع ناس كلهم مستواهم عالي هتزهق من اللعبه وهتخس 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 مخوفك دي لاهداف منم كده صغيره بدل ما انت شايف ان في سبع مواد وراك لازم يتذاكر ارمي سته وحاول انك تركز على واحده بس وان انت تبدأ 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 وبتضيق على نفسك طب ما تذاكرهم في 45 دقيقه وتأخذ 15 دقيقه بريك تسهيل الخطوات الاولى دي عليك هيجسك 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 ثاني ان هيجسك ان الخطوات اللي انت هتحتها للمكسب بتاعك مش هتبقى بعيدة فقدر ان انت تأخذ خطوات علشان تكسب المكسب الصغير القريب ده فهتلاقى ان انت انتشجعت اكثر ان انت تبدأ علشان تأخذ 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 تبدأ فيها هتلاقى ان هم دايمه مش بيدولك جوايز كبيره لا هم بيدوك جوايز 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 دايمه عايز ترجع علشان تلعب اللعبة ثاني يعني عمرك ما هتلاقيه ان هو بيشيع للاخر هتلاقيه دايمه بيسيب لك حاجه كده تخليك عايز ترجع ثاني فده بالضبط اللي انت المفروض تعمله مع نفسك لما تيجي تذاكر حاول تستخدم نفس الاسلوب وما مات 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 فيك 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 هتخس 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 هتحتها 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 يحلم يكون مجتهد يعني حلمك اللي انت بتحلم بيه ده ما فيش حد هيجي يحققه لك غير لما انت تبدأ تأخذ خطوه ناحيته يعني لو مستني ان اهلك يقولوا لك قوم ذاكر او مستني ان انت تتزق للحظه اللي تبقى مجبر فيها انك تذاكر فصدقني عمرك ما هتوصل لاي حاجه وقتها ما تلومش اي حد على النتيجة اللي انت هتجيبها لان ده هيكون سوق اداره وقت

وسوق ادارہ 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 تاخذ 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 وبينك نفسك وصدقني برده لو ما بدات دلوقتي فكدہ كدہ هتبدأ بعدين بس وانت مزنوق زنفه كلاب وزى ما قلت لك قبل كدہ وهقولها لك ثاني الناجح هو اللي يتب دلوقتي في سبيل ان هو يستمتع بعدين والفاسل 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 كدہ او كدہ ما تنساش تحب