

كيسولة قبل الإمتحان

سارة محمد سيف





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

كَبِسُولَة قَبْل الامْتِحَان

لـ سارة محمد سيف

-الإمتحان قرب وما فتحتش مادة .. مش هألحق أخلص ولا هألحق أذاكر!

الأول سمى الله كدا وخذ نفسك لا تزور ولا عرق يطق .. مين قال إنك مش هتأحق؟ بأمر الله هتأحق ^^ .. الفرق بس اللي كنت هتذاكره ف ترم هتذاكره ف كام يوم .. هتضغط نفسك بدل ما تمشي براحتك .. وأحياناً الضغط دا بيبقى نتيجته أحسن من الدلع .. حسب شخصيتك كل واحد

- يعني هألحق متأكدة ..؟؟!

أيوووه .. مش قولنا إن شاء الله .. وبعدين أنت أكيد عارف قدرات نفسك فهتقدر .. كام إمتحان عدى وأنت زي الطل بتعدي صاغ سليم .. مش سليم أوي يعني .. بس تلقب بالسليم .. ماشيها كدا بلاش إحراج يا جدع الله ..

- طب قوليلي أعمل إيه عشان ألحق؟!



أولاً بلاش بخل .. فيه قاعدة كدا بتقول لازم تعطي عشان تاخذ .. يعني ما ينفعش تبقى عارف الدكتور الفلاني قال دا جاي وتخبي .. أو كاتب المحاضرة العلانية وتبخل على زمايلك

وترفض تديها لهم .. وأنت عارف إنه قليل مثلاً اللي حضرها أو ورقك أسهل لأنه فيه شرح لتفاصيل صغيرة وتوضيح بالعربي بالبو كدا عشان الجزء دا ما يتفهمش غير كدا ..



L- بس كدا هما هيجيبوا زي ومش هأتفوق عليهم!؟

يا بسبوستة!؟ .. وأما أنت عايزتتفوق أوي كدا ما ذاكرتش من أول الإجازة استعداداً للي هتاخده في الدراسة ليه!؟ .. ولا أنت جاي تسألني وتطلب النصيحة مني فراغ عاطشيفي عندك!؟

بس بقى يا برنس! .. كل الناس عندها عقل مش كدا!؟ .. بس فيه اللي بيستخدمه ويشغله وفيه اللي لامؤاخذه يعني بيتغابى ويخليه يصدي من قلة الشغل .. زي الحكومة .. إحمر إحمر .. العفو عليهم يعني .. وكل الناس عندهم أيدين (إلا من ابتلاه ربي) بس فيه اللي بيستخدمها ف السرقة واللي بيستخدمها ف حرفة

أهو دا بالظبط حالك .. أنت ممكن تكون كاتب المحاضرة ومنزلها .. وتلاقي واحد فتحها وذاكرها وهو دا السؤال اليتيم اللي عرفه ف الإمتحان كله ودا أنت أخذت ثوابه

وواحد تاني ذاكر المنهج كله كله بس عنده فقدان ذاكرة بايضوحباطي (ما تحولش تقرأها عشان أنا كتبتها بالعافية وخوفت أراجعها أتجنن) .. فدخل الإمتحان نسي المحاضرة بتاعتك اللي ذاكرها .. ودا أنت عملت اللي عليك بس هو اللي ذاكرته ذراكتة دبانه

وواحد تاني ملقط من كل فصل صفحة ومحاضرتك دي هي اللي خليته يجيب الدرجة اللي لو ماكانش جابها كان شال المادة أو حتى عاد السنة كلها

شوفت فيه إختلافات إزاي؟ .. وغير كل دا إفرض كدا إنك ما نزلتهاش وخليتها لنفسك .. مش يمكن ربنا يعاقبك على أنانيتك ويعلمك درس في عدم البخل والإيثار فتدخل تلاقي نفسك مش عارف تحل الأسئلة اللي في المحاضرات بتاعتك دي .. ويمكن غيرها كمان (بتحصل صدقني بس أنت ونصيبك)

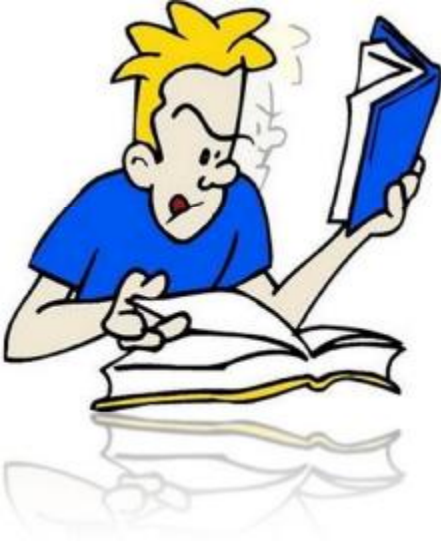
يا ابن الحلال نزلها وأرمي تو كالك ع الله، اللي مكتوبك هيجياك سواء نزلت أو لا بس يمكن تشيل عنك أذى تاني الله أعلم بيه ..

- طب ما في ناس دحيحة ومش بينزلوا بردو إشمعنه أنا؟؟

لا حول ولا قوة إلا بالله .. طب دول ناس أنانيين طماعين جواهر نقطتة سوده عايز تبقى زيهم ليه؟؟ .. ليه ما تقارنش نضك بالفاشل اللي بيفضل يكتب محاضرات طول السنه وينزلهم للدحاحين وف الآخر بيحبيب مقبول وساعات بيشيل مواد!، خلي هدفك دائماً إنك تبقى أحسن من غيرك .. وبعدين أنت عايز تبقى زيهم ف إنهم مش بينزلوا ورق لزمائلهم ومش عايز تبقى دحيح زيهم؟؟ .. لما تقارن أبقي قارن ف الكل وبلاش مقارنة نص كمر دي ...

- خلاص ماشي ما تزوقيش لو كتبت حاجة هأنزلها ... المهم

قوليلي بقى أعمل إيه وألحق إزاي؟؟



صلي ع النبي يا عمونا،، أهم حاجة .. إنك تبعد عن أي صاحب (أو شبه صاحب) بيحاول يحبطك .. (إحنا هنسقط) "المادة ما بتتلمش" (المنهج كبير) "الدكتور الفلاني قال حاجات هتيجي في الإمتحان وماحدث كتابها" ... إلى آخره

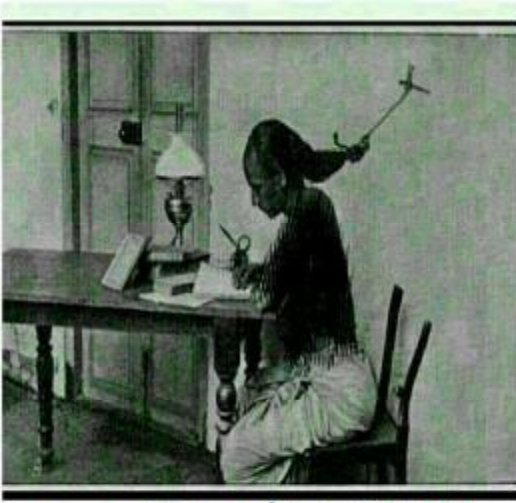
طب هو عرف منين أنه المنهج كبير إلا لو كان فتحه؟، طب عرف منين إنه الدكتور قال حاجات ما حدش كتابها وهتيجي إذا كان هو مش عارفها ؟؟ .. هو يجوز سمع من أحد الدحيحة اللي حضروا .. بس الله أعلم دا صح ولا لا .. أنت خلي نيتك صافية بس ف نفس الوقت .. خليك كيس فطن حذر

أنت مش هتخسر حاجه لو حرصت "حرص ولا تخون" .. دا غير إنه الكلام دا هيقل الدنيا ف وشك حتى لو سالكت .. لأن النبي آدم عينه دائماً تدور ع الناقص وع الصعب .. فتنسى الحلو والسهل .. زي بالظبط قصة الضفدعين اللي وقعوا ف الحفرة وكانت غويطه أووي .. فضل الضفدعين ينطوا ينطوا عشان يخرجوا بس مافيش فايده وبقيت الضفادع اتجمعوا حوالين الحفرة وقعدوا يقولوا (الحفرة غويطه مش هتقدروا تخرجوا "أنتوا هتموتوا فيها ومش هتعرفوا تطلعوا" وغيره من الكلام اللي يكسر المأديف دا .. لحد ما واحد من الضفدعين تعب واستسلم ومش ورا كلامهم ووقع مات ف الحفرة فعلاً .. لكن الضفدع الثاني أتحمس وبدأ ينط أعلى وأعلى لحد ما الحمد لله خرج والكل ماكانش مصدق وقعدوا يهللوا وفرحانين .. طلع أنه الضفدع دا أطرش .. ما سمعش الكلمات والإحباطات اللي قالوها وافتكرهم بيشجعوه يطلع فعزيمته قوية .. ما إنهم كان ممكن يحاولوا يخرجهم بدل ما يتفرضوا عليهم كدا وبس !

اللي عايزه أقوله .. الصاحب اللي يشجعك ع النجاح دا أمسك فيه ..
شجعه وشجع نفسك بيه واللي مش كدا .. أديله إستمارة ستت .. وياريت
كمان خمستاشر نسخه عشان لو واحدة ضاعت يلاقي غيرها

- إهمم خلاص نبعء عن شلة الفساد ..
إيه كمان ؟

قديما كانت الطالبة التي تدرس لوقت متأخر
من الليل تربط شعرها بمسمار حتى لاتنام .



الاختبارات على الأبواب يا بنات ، هههههه

الاجتهاد في الامتحان

هجر كل ماله علاقةً بالتكنولوجيا
ومواقع التواصل الكتابي .. من واتس
أب وفيس بوك وتويتر وجوجل بلس
وأسك .. إلى آخره

دي سبب البلاء والإبتلاء أساساً .. زمان
ماكانش فيه تليفزيون ولا تالبت ولا
أي فون خمشاشر فكان ما وراهمش لا
شغله ولا مشغله إلا المذاكرة ..
دلوقتي إحنا مش فاضينها أصلاً !!

ويا سلام بقى .. التلفزيون طول السنة شغال عرض لأفلام معضنة
ومسلسلات طويلة مملت وبرامج تقرف طووووول الترم وتيجي وقت
الإمتحانات تشغلك أربز جوت تايلاند وفيلم شريك الجزء اللي كان
لسه ف السينما ومسلسل مين اللي كان نفسك تشوفه .. وتخرج من دا

تلاقي اللي بعده أحلى لحد ما تحلف بالطلاق ما أنت مذاكر وتقول
لنفسك "يعني اللي اتعلموا كانوا أخذوا إيه "

- أأأه ليه تفكريني بالأوجاع .. دوستي ع الجرح



لا لا لا، ما عاش ولا كان اللي
يدوس على جرحك يا برنس .. دا
أنا هأكويه بمايتة نااار إن شاء الله
... الحل بقى إنك تقفل كل
الحاجات دي وتلتفت لمذاكرتك
وتبطل صياعه يا صايح

**- بس أنا الموبايل على طول ف إيدي
ومش بأقدر أقوام أفتح فيس؟**

أه عارفه، كل بؤ مايه مع فاتحتة

فيس وكل ما تشوف الساعة تشار على أخوه تويتر وبعدين يصعبك
عليك ابن عمهم جوجل بلس فتروح تتساير معاه شويته

هو أنت ضعت من شويته ! .. روح كدا وسلم والدتك ربنا يديها الصحة
الموبايل تسليم أهالي .. عشان لما تفكر تطلبه تخليك تمسح الشقة
وسلاهم العمارة سلمه سلمه وتبشر البصل وتجيب الخضار م السوق

وأختك الصغيرة من الحضانتة والبنت تفيدة بنت الست أم فلافل تشيلها الشيلتة ذات الوزن الذي يقرب من تمناشر طن .. فتحرم وتحلف ما أنت واخده .. أو تسلمه لوالدك ربنا يقويه على أشكالك من الفاسدين فلما تطلبه تسمع صوت توكتة الحزم اللي المفروض مالهاش صوت .. وتكون النتيجة إنك تفقد حاستة البصر فمش هتشوف لا كتاب ولا واتس أب

- ماشي بس أنا ماما كل شوية تتصل بيا عشان تظمن عليا

أو أجيبها حاجه كدا يعني .. هاعمل إيه وقتها؟

لا ما أعرفتكش أنا يا ولا !، إيه الحنية وبراءة الأطفال في عينيها دي .. بسيطة .. أكيد والدك عنده عدة من عدد نوكيا القديمة اللي بتقول ألو وتقفل .. أو اللي بتشحنها أول يوم وتبقى ١٠٠% وبعد ٣ أيام بالتمام والكمال تبقى ٩٩.٩% .. فين ديتول تيجي تتعلم .. المهم .. استعيه منه كدا فترة الإمتحانات عشان نوبات البر بالوالدين والعطف ع الصغير اللي بتيجي عليك دي

- طب ساعات جروب الدفعة ع الفيس بينزلوا حاجات مهمة هاوصلها إزاي؟

إمهمم، بص قبل الإمتحان أو ف اليوم اللي بتخلص فيه الإمتحان دا تروح وتجيب الكمبيوتر أبو نص ساعة تشغيل دا وتقعده تنزل ع الكمبيوتر نفسه كل اللي يتعلق بالمادة اللي هتذاكرها دي من قريب أو بعيد .. بعدها تنادي أخوك الصغير اللي مسمينه "معلم الشيطان الأكبر" وتخليه يغير باسورد الراوتر .. وهو طبعاً أما هيصدق عشان ما تبطلوش سرعتك أنت وهو بيلعب صاب واي .. أي نعم مش هيعرفك الباسورد إلا بعد ما يطفحك التراب ويمشيك عريان ف الشارع وتقول أنا مجنون أنا مجنون .. بس كله فدا العلم يا صديقي

ولو جد جديد على جروب الدفعة خلي حد من صحابك اللي بيشجوعك يقولك الجديد أو لو قالوا فيه ورق فلاني يجبهولك أو تنزل تجيبه .. طبعاً دا بعد ما تتفقوا إنه كل واحد عليه الدور ف إنه يقاوم شيطانه ويفتح الفيس بس عشان يشوف جروب الدفعة ويقفل بسرعة عشان يكمل مذاكرة .. ودا على أساس إنه أكثر واحد بيحب المادة هو اللي هيفتح فيس لانه من حبه فيها مش هيستحمل فراق كتابها .. ولو لا قدر الله فيه مادة كلكوا تمقطوها أشد المقط .. فأكثركم تضحيتة بقى يضدي البقيتة نياهاهاها

- في حابه ثاني ولا خلاص ؟

النصيحة الأخيرة .. ألتزم بالصلاة ف وقتها .. ساعات بننسى نفسنا
ونندمج أوي ف المذاكرة ونسمع الأذان ونقول لا لما نخلص الحته دي
عشان ما أقطعش حبل الأفكار وخلافه .. أنت أول ما تسمع الأذان
ولاقيت نفسك تقدر تقوم تصلي دلوقتي قوم أتوضى وصلي .. لو



حاسس كدا هيشنت تفكيرك
فقدامك مهله لحد الإقامة بعد كدا
قوم صلي .. ما تنساش إنه المذاكرة سعي
ف الدنيا إنما الصلاة دي دنيا وأخرة .. "من
صلحت صلاته فقد صلحت حياته" ..
وصدقني الصلاة هتزود تركيزك جداً
لأن ف السجود المخ بيندفع له الدم بقوة
فبيعوض لو الأكسجين كان ناقص فيه

ويقوي الذاكرة كمان .. وخدها فرصة وطول ف السجود وأدعي ربنا
يقوي ذاكرتك وقدرتك على حفظ المعلومات وفهمها ... ويستحسن
إنك تتوضى مع كل صلاة، عشان الوضوء بيضوق وينعش .. فلما ترجع
تكمل تبقى أخذت نفسك وريححت جسمك شوية وتركيزك يرجع
أقوى

- طب المذاكرة نفسها تبقى إزاي ؟

يستحسن المواد الأدبية واللي محتاجه حفظ تتذاكر قبل النوم، لأن العقل بيبقى مبرمج على إنه يحفظ ويخزن آخر حاجه دخلته بشكل أحسن عن اللي كان خلال اليوم كله، فهتلاقي المعلومة ثبتت وبلاش تبدأ اليوم وتصحى الصبح بدري على مادة حفظ أو أدبية وعن تجربتة

أنا ف مرة كان عندي ثاني يوم إمتحان ميد تيرم ف مادة عبارة عن حفظ فقط لا غير بأسامي لاتيني كدا مكالعه (اللهم احفظنا) وجيت باللي قبل ما أنام بساعتين تلاته وقعدت احفظ .. لحد ما لاقيت الحفظ سهل وأول صفحتين ثبتوا الحمد لله روحت قولت كفايه كدا وخلي الأخيرة لبكره .. ونمت صحيت بقى وقولت احفظ آخر صفحة لاقيتني قافلة ودماعي حالفه إنها ما تدخل كلمة زيادة .. كأنها بتقولي يوم ما تصحيني تصحيني على حفظ .. وبعد مناهده أخيراً حفظتها بس لما دخلت الامتحان نسيته .. على عكس الصفحتين الأولانين .. أي نعم فيه منهم اللي نسيته بس ما كانوا يرجعوا قبل الامتحان عشان انشغلت ف الحفظ الجديد

حاول تخلي المذاكرة الصبح بدري تبقى بمادة بتحبها أو متقبلها شوية وحاسس إنك هتفهمها بسرعة .. وتكون ف نفس الوقت محتاجه تشغيل دماغ على قد ما تقدر.

أفضل أوقات المذاكرة هي فترة الفجر لحد ٨ أو ٩ الصبح عشان الجو بيبقى هدوء والجسم لسه ما بذلش أي مجهود فهيكون ف عز نشاطه، أو وقت العصر للمغرب بيكون التركيز أعلى من الليل والظهر لكن أيام الإمتحانات اللي بتذاكر من لما تصحى لحد ما تناو فرينا يعينك يا ابني .. أنت تخلي الأجزاء اللي محتاجه تركيز عالي في الاوقات دي



القيولتة .. دي سنتة عن الرسول -عليه الصلاة والسلام- عبارة عن تريح للجسم أكثر منها نوم .. دي بتبقى من الظهر للعصر من مدة ١٠ دقائق لثلاث ساعة والبعض بيقول نص ساعة .. بتنام فيها (أو تريح) وترجع تكمل يومك .. بتدي نشاط للجسم .. لأن الجسم ف الفترة دي بيبقى ميال للراحة والكسل لكن القيلولتة بتفوق وتديه دفعة إنه يكمل اليوم

بس أبعد عن العيلولتة ودي النوم بين فترة العصر والمغرب لأنك هتصحى تلاقى نفسك تعبان وجسمك مكسر ومش قادر تكمل وهتبقى حاسس إنك عايز تنام تاني وفيه البعض قال إنها فترة ظهور أي مرض كامن ف جسمك .. والنوم بيسهل ظهوره فإحذر منها

الوقت .. ما تناسه إنه الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك .. استغل الوقت على قد ما تقدر .. عشان هيجي ف يوم هتحتاج الوقت دا

.. فيه كثير بيتمنى يحفظ الوقت ف حصالتة ويطلعه وقت ما يحتاج
بس دا مش بيحصل فاستخدمه واستغله عشان اختراع الحصالتة دا لا
طلع ولا هيطلع

المنبهات .. بلاش أكثر من مج نسكافيه وفنجان قهوة وكوبايتة
شاي ف اليوم .. لأنها مش بتخليك تركزي ما أنت فاكتر .. وممكن
تعوض بإنك تاكل تفاح اللي بيساويهم في التنبيه .. والأحسن أنك



تشرب حاجات زي (القرفة) دي بتساعد
ع التركيز وتنشط الذاكرة وبتسهل
استرجاع المعلومات من المخ، (النعناع)
يمنع تشتت الذهن ويقوي الذاكرة
والتركيز ويساعد على هدوء الأعصاب
وعلاج التوتر والقلق، (اليوسفي،
البرتقان، الليمون، الموالح) دي نفس

مفعول النعناع والقرفة وهتزيد أكثر الناس اللي مش بتعبا غير وقت
الإمتحانات لأن التوتر والقلق بيضعف المناعة فيبقى سهل إصابتة
الجسم بأي فيروس أو مرض .. المشروبات دي بتقاوم البرد والإنفلونزا
وتقوي المناعة دا غير إنها ترفع التركيز والانتعاش وتقوي المناعة.

واللي بيحب المنبهات (كيف بقى) .. سمعت ف مرة إنك تشرب
النسكافيه وبعدها تنام وقت القيلولة لمدة ما تزدش عن النص ساعة

بيدي طاقة ونشاط تكمل خصوصاً لو بقالك كذا يوم ما نمتش (دور على المعلومت ع انت بالظبط لأنني قريتها من فترة كبيرة)

دعاء بدأ المذاكرة والإنتهاء منها، في فترة ما .. ما كنتش عايزة أحط صورة في البراويز لأن أخويا (بينام معايا ف الأوضت) بقت تجيلك كوابيس ويشوف حاجات ف الأوضت ويتخيل حاجات بتتحرك ولما بحثنا ف الموضوع قالوا ممكن تكون الصور أو تماثيل أو ألعاب معينة السبب فشيئنا الصور خالص، المهم هنرمي البراويز؟؟ وأنا كأي زوجة مصرية مستقبلية هتحول فانلة جوزها لحتت قماش للمسيح .. قعدت أفكر لحد ما جاتلي الفكرة دي .. جبت ورقة بيضا وكتبت عليها دعاء قبل وبعد المذاكرة وحطيتهم ع المكتب قدامي في البرواز عشان كل ما أجي أذاكر تقع عيني عليهم أقرأهم .. فيه البعض بيقول إن الأدعية دي مالهاش أساس لكن تعتبر دعاء .. والدعاء مقبول ودا كفايه

فيه البعض يقولك ثبت مكان المذاكرة .. عن تجربة الطريقة دي فاشلة جداً .. ومافيش حاجة بتثبت إلا مكان المذاكرة .. الأصح إنك تثبت مكان مذاكرة مادة معينة .. يعني (هأطبق على مواد كليتي) التشریح على الكنبتة والفضيولوجي على المكتب والسلوكيات على الأرض وهكذا .. هتلاقي نفسك بتفتكر المادة بالمكان بتاعها (رابط) .. والأحسن والأحسن .. لو قدرت تخصص لكل فصل أو باب جوا المادة دي مكان لوحده ..

كان عندي امتحان مادة وكنت يادوب قريهاها ليلتة الإمتحان (مش مهمه أصلها) وبعدين روحت الكلية على أساس إنه الإمتحان ٩ طلع ١١ فقولت أهي فرصة اراجع .. قعدت في الجونينتة مع صحابي نراجع سوا هي تقول الكلام باختصار واحنا نحفظ وراها لإني اكتشفت حاجات جديدة ماكنتش اعرف إنها علينا .. المهم لما طلعت الإمتحان جالي سؤال من اللي صاحبتني كانت بتحفظهومي .. المهم افكرت الجونينتة واني كنت ف الحتة الفلانية وكانت هي واقفه بزاونتة شويتة وهووب افكرت الكلام وأصلاً كنت ناسيه اللي راجعته مع نفسي .. القصد إنه الطريقة دي جابت معايا نتيجتة .. جربها يمكن تنفع معاك

غير من طريقة المذاكرة .. أحياناً التغيير دا بيدي متعة في المذاكرة وتشجعك تكمل .. يعني مرة ألبس كاماه وسمع لنفسك بصوت عالي الصوت هيطلع مختلف وهتقدر في الامتحان إن شاء الله تفكره أحسن وتفرقه عن بقيت اللي حفظته بنبرة الصوت اللي طلعت مختلفة ..

بدل ما تشاور بقلم .. شاور بصباغك .. شاور بمشرط (معلش بيطري مآثر) .. غير

لخص الكلام .. يا فرحتي ب ١٠ نقط كل واحدة ٣ سطور وف الإمتحان ما افكرش حاجه ! .. لخص ال ٣ سطور على قد ما تقدر .. جيب المفيد واللي عايز يوصله مش حيث كانت هذه الطريقة من

الطرق التي لا يرغب فيها ... بلا هجس وكلام فكس .. أحفظ المضيء
والحشو أحشيه أنت ف الإمتحان وما أسهل عمايل الكلام المحشي

لووون .. لو عينك مش بتتعب من الكمبيوتر أو التاب لما تفتح فيس
٢٤ ساعة .. ولاقيت السورس بتاع مادة أو جزء منها نازل من الدكتور أو
حد كاتبه ملون ذاكر منه .. إختلاف الألوان بيثبت لأنه بيعمل تغيير
ولو بسيط للعين فيشد انتباهها

أو لو أنت بتذاكر ف ورق الكلام فيه مكتوب أسود .. ظلل عليه
بالأقلام الصفوري أم اتنين ونص دي

♥ # إرسم .. طلع الفنان اللي جواالك .. لو مثلاً بتذاكر قلب إرسم قلب
لو فيه نباتات إرسم وردة .. إعمل ربط لصور بكلام حتى لو مالهوش
علاقة ببعض مش لازم تبقى فنان يعني ولا تعمل الوردة بشوكها، رسم
كروكي يفكرك مش أكثر .. إعمل اختراع .. ألف قصة ما بينهم
.. وأديك طلعت موهبة تانية "التأليف" اللي بتصل لأعلى دراجتها ف
الإمتحان

أتكلم بصوت عالي .. رص الدباديب اللي طانطك فيضي وميمي
وجيجي جابهوملك ف عيد ميلادك واشرحلهم .. وخصوصاً لو مادة
رزله ورخمه عشان تعذب الدباديب وتتخياك طانطاتك دول مكانهم
وبتنتقم لكرامتك ك مان منهم

سبورة بيضه اللي بيتكتب عليها بالقلم دي أو السودا اللي بيتكتب عليها بالطباشير، ذاكر وأحفظ عليها أو أشرح للدبايب عليها .. هي خمسه جنيه ف المترو جبتها لبنت قريبتى بس طمعت فيها وأخذتها

أكتب ف الهامش، الأطراف بتاعت الكتاب البيضاء دي اللي ف كل صفحة .. لخص فيها .. واتحدى نفسك إنك تلخص الفقرة دي كلها ف الحتة دي .. والله بتنفع أنا كنت بذاكر (كيميا حيوية) واللي يعرفها هيستغرب أنا عايشه إزاي .. المهم كان فيه تعريف لمواد تخيلية طبعاً واسرح مع نفسك يا باشا وحاول تفهم وهو بيلف ويدور حوالين نفسه ... كانت حوالي ٦ سطور !، لخصتهم ف مربع جواه المادة الأولى ودائرة جواه المادة الثانية وبينهم + وبعدهم = واسم المنتج .. بس دول الـ ٦ سطور والسطر فيه خمساشر كلمة .. جاتلي ف الامتحان .. أغلب صحابي ما حدش عرف يحلها .. وأنا كنت ناسيه الكلام .. بس افكرت الهامش اللي عملته .. روجت رسمته ف ورقة الإجابة وحولته لكلام وربطهم ببعض بتحابيش .. بس فما تستهونش بكدا

أفهم .. مهما كانت المادة حفظ ما تقنعنيش إنها مش هتحتاج فهم .. الفهم ببسهل الفهم بمراحل .. أنا حتى الآن لو المادة ما اتفتحتش غير قبل الامتحان إن شا الله بليته مش بأحفظ غير لما أفهم وبأدور ع النت واقراً عشان أفهم .. وصحابي يقولولي احفظي احفظي هو دا وقت فهم ؟؟ .. بس أنا كدا مش بأعرف احفظ الا أما أفهم .. لاني بافتكر اللي فهمته واللي حفظته ممكن عقبال ما ابدأ اكتبه انساه ! ..

احكي لنفسك حدوتة المذاكرة .. التاريخ بيبقى فيه أحداث كتير ومعارك أكثر .. كأنهم كانوا مخلوقين يتخانقوا ويحربوا ويطلعوا عنينا إحنا ف المذاكرة .. اقرأ الأحداث دي وشوفها قدام عينك بخيالك إنها مسلس أو فيلم ولو ليها مسلسل أو فيلم شوفه ع انت مافيش مشكلتة .. هيسهل عليك كتيرر ويوفر وقت .. وقبل النوم اختار ديدوب من الدباديب اللي بتعذبهم بالشرح وخذ ف حضنك وقوله تعالى أشرحاك حدوتة صلاح الدين ف موقعة حطين .. وصدعه وجبله ورم مش مهم المهم أنت تحفظ

المذاكرة بكل الحواس

٢٠% من مانقرأ

٣٠% من مانسمع

٤٠% من مانرى

٥٠% من مانقول

٦٠% من مانعمل

٩٠% من مانرى، نقول، نسمع ونعمل.

فيه ناس مش بتعرف تذاكر غير ف الدوشة .. حقكوا .. شغل الراديو واسمع وذاكر مع إني مش بأقتنع لأنه الدوشة اللي جانبك دي هتعملك صداع من غير ما تحس لأنك بتبقى مركز ف المذاكرة

وفيه حازه بتحاول تقطع التركيز بس أنت بتقاوم .. فتفضل تحارب
تحارب لحد ما ترمي الكتاب وتشتت ف المادة واللي حطوها وانه ما
نابك إلا الصداع .. مع إنه الصداع أصلاً مش من المادة قد ما هو م اللي
بتسمعه

لازم تعود نفسك ع الهدوء عشان لجنة الإمتحان ساعات بتبقى قمت
الصمت لدرجة إنك لو القلم وقع العامل اللي واقف ع الباب هيسمع
صوته

أما الناس اللي بتذاكر من الساعة ١٢ واحدة بالليل دي عشان الهدوء
ومش عايزة تسمع صريخ ابن يومين .. تحاول ف مرة ولو لمدة قليلة
تذاكر ف دوشة .. عشان تتعود لما يبقى فيه سوكتة القرعة بتتجوز
ف شارعكوا والدي جي متوصي ما تزعجكيش وتقدري تركزي ..
كمان لجنة الإمتحان ساعات بتتحول لخناقات فتقدري بردو تركيز ف
همك

قبل ما تمسك الكتاب روعي سرحي شعرك اللي شبه عش الدبابير
دا، حطي برفان واتهندي أعتبري الكتاب دا حبيبك وكأنك رايح
رانديفو .. ع الأقل دا اللي هيعملك مستقبلك مش هيدمره .. ادخلي ع
الكتاب بإبتسامتة وانشكاحه .. وقوليله زي ما بتقولي لعبداه أوانس ..
بص .. أنا هأفهمك يعني هأفهمك .. بكيفك أو غصب عنك (نفس)

الكلام للولاد عشان ما يفرحوش أوي) .. هتلاقي نفسك اتفتحت
وانسجمتي جداً

لو فيه دبان أو نموس ف الأوضتة رش بيرسول واقفل عليه ربع ساعة
وارجع رش معطر جو أو ولع عود بخور .. مش لازم تفضل كل كلمة
تهش ف الدبانه وتضرب ف النموسه وف الآخر تقول حتى أنتوا مش
عايزني أذاكر وتفضل الكتاب وتفتح الفيس .. حركات قرعه (عملتها
قبلكوا)

الإضاءة .. ضبط الإضاءة بحيث تكون لا قوية ولا ضعيفة وتكون ع
الكتب مش ع قضاك أو وشك .. نظرية إنه الأشياء هي اللي بيسقط
عليها النور وبعدين عينك تعكسه ع الكتب عشان تقرا دي اتلغت من
زمان وجه، جد جد جد ... جدك ابن الهيثم اثبت بالدليل القاطع أن
الضوء بيسقط ع الكتب بعدين ينعكس على عينك فبتقدر تقرا
(اتثقفوا شوية)

لو بتتشجع لما تذاكر مع صحابك ذاكر، لكن لو بتقضوها ف لعب
بلاي استشن أو نميمتة على فالانه اللي اطلقت .. يبقى كل واحد فيكوا
يروح ف طريقه أحسن .. ومش عشان أنت بتقدر تذاكر مع صحابك
بالضرورة هما بيحبوا .. لو بيحبوا يذاكروا لوحدهم خلاص كل واحد
وطريقته



المكتب ما يبقاش عليه أي حاجه غير الكتاب أو المذاكرة أو الملزمة اللي بتذاكر منها دلوقتي .. أي حاجه ليها علاقة بمادة تانيّة أو نفس المادة اللي بتذاكرها أرميها تحت المكتب وارفع عليها رجاك عشان ما تنملش القعدة ..

لأنه كل ما عينك تزوغ من ع الكتاب وتبص على الكتب والورق المرصوص قدامك لو نفس المادة هتفضل تقول .. دا أنا فاضلي كذا وكذا وفيه كذا وكذا عايز يتراجع وكذا وكذا عايز أبص عليه ف السريع وف الأخر مش هتعمل أيتوها كذا من الكذاهات الكثير دي حتى اللي قدامك مش هتعرف تركز فيه .. لو من مواد تانيه هتقول يوووه دا لسه فاضا كذا مادة .. والمادة الفلانيه طويلتة والعلانيه أطول ومش هتركز لا اللي ف إيدك ولا اللي لسه ما وصلتاهش



ابدأ بمادة بتحبها، ولو المادة اللي هتمتحنها ابدأ بأصغر أو أسهل جزء ف نظرك .. عشان يديك حافظ تكمل وإنك تحس أنها أسهل مما تتخيل

كل ما تيجي ف دماغك فكرة سلبية

أنا مش هأنجح مش هألحق فاشل بأنسى أكتب عكسها على طول ف الورقة اللي بتذاكر فيها أو على طرف الكتاب، كل ما عينك هتيجي على الجملة التحفيزية دي هتلاقي عقلك الباطن خزنها من غير ما تشعر وحوولها لسلوك تلقائي بأنك تنجز وتذاكر وتفهم

حدد الجزء اللي بتذاكره والوقت اللي هيخلص فيه بس يكون ف المعقول يعني مش تقول هأخلص ١٠٠ صفحة ف ربع ساعة .. لا شوف قدرتك وامشي عليها .. هتلاقي عقلك برمج نفسه تلقائي وبدأ يعد من وقت ما بدأت لحد مثلاً ساعة زي ما حددت بعد الساعة دي هتلاقي نفسك فعلاً خلصت الجزئية دي .. لا سحر ولا شعوذة وعن تجربة بردو .. لو مش عارف أنت ممكن تخلص قد إيه ف مدة قد إيه .. إدي لنفسك ساعة وابدأ ذاكر لما تخلص شوفت ذاكرت كام صفحة وأعرف إنك غالباً ف الرينج دا زيادة صفحاتين أو أقل صفحاتين .. حسب المادة كمان وحبك ليها أو صعوبته .. بس لما تبرمج نفسك على وقت يبقى الوقت دا كله مذاكرة مش شوية أشرب وشوية اكل ومرة أنا ١٠ دقائق

عشان أفوق

وقتها أنت بتاغبط عقلك والساعة الداخلية بتاعتك كأنك بتلف
العقرب ع الفاضي ف الإتجاه الصح والإتجاه العكسي .. ومش هتنجز
حاجه وهتبوظ ساعتك

الخرائط الذهنية (زي اللي ف الصورة) دي بتسهل تجميع المعلومة

حاول تجمع نقط ف حروف أو كلمة لها معنى أو تشبهها بحاجه ..

مثلاً

دا اسم دودة .. حفظته إنى شبهته بجماله Railliatina chinobothrida

عربي شوفوا حولتها إزاي (يا ليلتة طينتة .. "كاينو" بوس "ريدا")



حولته لفيلم عربي واحد اسمه
كاينو باس واحدة اسمها ريديا
.. قعدنا نضحك أنا وصحابي
واتريقنا ع الاسم والموقف بس
ف الآخر افكرناه .. ممكن

تحولها لأغنية .. دودة تانية مكان تواجدها مميز عن غيرها فحولنا
اسم الدودة والمكان لأغنية ..

Hetrakis gallinae

خبيني cecum في الـ

= أوعور Cecum

ف وقت الراحة بين كل فترة التانية .. حرك جسمك، رياضة خفيفة، اتمشى شوية ف الشقة وزور الصالون وكدا .. فك عضلاتك اللي اتيبست م القاعدة وكل ساعة ريح ١٠ دقائق



بطل لكاعه .. خلي إزاة مائه جانبك وطبق فيه فاكهتة أو خضار معاك ف الأوضة بس مش قدام عينك يستحسن يبقى ضهرك ليه .. لأنه لو قدامك سوا جعان أو لا هتأكل لكن لو مش قدامك مش هتدور عليه غير لما تجوع

- الوصايا وفهمناهم .. طب التركيز؟؟

مش بأقدر أركز!

الحل ف مثلث التركيز اللي عبارة عن (الإسترخاء - الإنتباه - الإهتمام) .. لو حسيت إنك مضغوط أي معلومت هتدخل هتطير على طول .. خليك ريلاكس .. وأنسى الكلاكس .. طمن نفسك بأنك هتعمل اللي عليك وربنا هيجازيك على قد تعبك .. وإنك تعمل جزء بس بتركيز وإتقان أحسن من إنك تخلص المنهج كله كروته أي كلام ..

لازم تكون منتبه وعارف أنت بتقرا وبتذاكر إيه .. بلاش السرحان وأحلام اليقظة مش وقتهم ولا مكانهم دلوقتي

لازم تكون مهتم باللي بتذاكره .. فكر نفسك أنه دا هيضيدك بعد
كدا ف إيه، وإنه أهلك هيضرحوا بنجاحك إزاي .. وأنت هتبقى فخر
للمجتمع ولدينك لأنك هتضيف بينهم عالم أو متعلم بيضيدهم

- بالنسبة للذاكرة اللي بقت فسفس دي أعمل فيها إيه؟

أشرب المشروبات اللي قوتلاك عليها، وممكن تجرب كبسولات زيت
كبد الحوت بتقوي الذاكرة بس لما تتأكد هتعملك أعراض أو
أمراض تانية ولا لا عشان بتختلف منشخص للتاني
بطل تقول هأنسى ومش هأفكر .. لأن عقلك بياخد دا كأمر أو
موضوع هيحصل ويحواله لواقع .. أنت أقنع نفسك إنه ربنا
معاك وإنك مش هتنسى بأمره .. ودعاء بعد المذاكرة هيحفظ
المعلومات دي

معلومات هتعرفك إنك عندك قدرة الحفظ والتذكر بس أنت اللي
مش حابب أو بتستهيل:

- يحتوي المخ على تريليون خلية عصبية (بما يعادل عدد النجوم في
بعض المجرات)

- عقولنا تستطيع تخزين ٦٥٠٠٠ معلومة جديدة كل ثانية (تتعلم
وتحفظ أسرع)

- عقولنا تستطيع معالجة ٢ مليون معلومة في الثانية (تفتكر
بسرعة)

اربط بصور أصوات غنى كلمات ألوان رسومات .. العقل يجب الصور
بيحفظها أسرع وذاكرني ما قولتلك وإن شاء الله خير ومش هتنسى

- طب أنا ليلة الإمتحان م الخوف والقلق مش بأعرف أعمل

حاجه وبأفضل متنح حتى مافيش مراجعة ؟

قوام استحمى كدا وفوق .. اشرب نعناع .. كتر ف شربه عايزه اللي
يشوفك يضتكر ك عود نعناع هرب من الغيط .. استهدى بالله وصلي
واقرا قرآن .. تعرف ف حالة الخوف ف أي موقف وخصوصاً لما تكون
تعبان ف حاجه وخايف بردو اقرا سورة هود هتهديك وتخليك
ريلاكس .. وأكثر آية بتعلق معايا هي أخر آية .. قال الله -تعالى-
"ولله غيب السماوات والأرض وإليه يرجع الأمر كله فاعبده وتوكل
عليه وما ربك بغافل عما تعملون"

الآية دي بتظمنك بتقولك ربنا اللي ف إيده كل حاجه اعبده
والمذاكرة من أنواع العبادات وأتوكل عليه وهو مش هيضيع تعبك
كان فليلتة امتحان مخي قفل ومش قابل حاجه فضلت أدور على سورة
معينتة ف القرآن تهديني وتريحني لاقيت سورة هود لعلاج الخوف قرأتها
والآية دي قرأتها كتيررر .. وفعلاً هديت وارتحت .. ونمت بهدوء

- يوم الإمتحان أعمل إيه ؟

ما توترش نفسك .. عملت اللي عليك والحمدلله .. راجع بسرعت الحاجات المهمة اللي أنت يا جمعته ف ورقته أو معلم عليها واقراها .. بلاش تقف مع صحابك لو بتتوتر .. لو هتتعصب أو كذا ابعد عنهم أو روح على وقت الإمتحان بالظبط .. وأحياناً للصدف اللي صحابك بيقلوه بتدخل تلاقية وساعات لا .. على حسب فيه البعض يقولك ما تقرأش حاجه قبل دخول الإمتحان جديدة .. عشان مش هتقدر تستوعبها ولا مخك يحفظها .. هو لو فصل أو باب كامل أكيد مش هينفع .. لكن قطعة صغيرة عادي .. كان فيه امتحان مادة غلستة مالهش مصدر مذاكرة أنت وحظك .. المهم كانوا الدفعات الأكبر عاملينها على هيئة سؤال وجواب قولت أبص فيه وأنا في الميكروباص .. هو سؤالين تلاته فهمتهم وحفظتهم روحت الكلية فيه صحابي مش عارفين يحفظوهم قعدت اشرحها لهم وحفظوها من شرحي دخلنا الإمتحان لاقيناها ف الأسئلة وعليها ٣ أو ٤ درجات .. فرحنا جداً .. وحليناه صح كلنا .. ودا كان اكثر سؤال متأكدين منه ومن حله .. أنا لحد دلوقتي فاكرة الكلام (الفهم اللي حفظته) وحركتة إيدي وأنا بأشاورلهم على المسار (كانت أعصاب وردود أفعال وكذا)

بردو دي فروقات بين الأشخاص شوف أنت اللي يريحك وينفعك إيه
واعمله

أدعي كتير كتير .. الدعاء بيعمل حاجات كتير ويفك أزمات والله
خد الورقة مقلوبتة أو إقلبها وسمي الله وقول "الله اشرح لي صدري
ويسر لي أمري وأحل العقدة من لساني يفقها قولي"

ولو وقفت قدامك حاجه قول "الله لا سهل إلا ما جعلته سهلا وإنك إن

شئت جعلت الحزن (الصعب)

سهلا"



ركز وابدأ يا بترتيب الأسئلة

(لو مذاكر المادة كاملة)

وحل سؤال سؤال بهدوء واقراً

السؤال كويس عشان ما

ترجعش تشطب وتوتر نفسك

ابدأ بالأسئلة اللي تعرفها ف

الأجزاء اللي عارفها (لو مش

داخل بالمادة كلها) وحل

وبعدين بص ع الأسئلة الباقية يمكن تفكر كلمة من صاحبك أو

شرح الدكتور وعبر بأي لغة وأي طريقة

في البعض يحب يقرأ الاسئلة كلها وبعدين يبدأ يحل، لو مش مذاكر

المادة كامله يبقى أحسن عشان تختار اللي تحله، لو بتتوتر يبقى بلاش

.. أنا بيبقى سؤالين تلاته ف الورقة مش فاكهه إجابتهه يعني لو ركزت هأجيبهم بأحس إني مش هأعرف أحل والدنيا تقفل ودماعي تضلم أكثر فمش بأحب كدا حل على مهلك وأقعد واقتك كامل .. ساعات الوحي مش بينزل غير ف آخر دقيقة هههههه وتفضل تشد والمراقب يشد



- رأيك أراجع بعد الإمتحان ولا بلاش؟

لو دا إمتحان نهائي للمادة يبقى بلاش .. لكن لو عندك إمتحان شفوي أو شيت مثلاً فراجع إجابات

الأسئلة اللي شاكك فيها ومن كتب مش مع صحابك عشان لو سؤال منهم جه تاني .. ولو هتتوتر يبقى بلاش ..

أصل اللي حصل حصل .. هتحرق دمك وتتغاض ودماعك تصدع وتفضل تودي وتجيب ف الموضوع .. وتسد نفسك ع الفاضي

ربنا كاتبك كدا حتى لو خرجت وافتكرت المعلومة اللي كنت ناسيها قدام الورقة (قدر) أحمد ربنا إنها ما جاتش ف حاجه أسوء

- خلاص تمام .. هأروح بقى ابدأ مذاكرة .. سلام

ثواني .. لما تطلع النتيجة وجبت درجة أقل من اللي كنت متوقعها وعملت إلتماس أو تظلم وما جالكش حاجه (زي ثانوية عامت) ما تزعلش .. ربنا شايلك الكام درجة دول لمادة هتدخل مش فاتحها لأسباب الله الأعلم بيها وهيتحطولك وتعدي منها على خير .. أو غنك أخذتهم قبل كدا ف مادة زيادة عن حقتك ودا أوان إنهم يروحوا منك ..

لو شلت مادة (بعد الشر) ما تزعلش ولا تقفل الدنيا ف وشك .. عادي يمكن فرصة ليك تفهم المادة أكثر أو إنك تثبت معلوماتها تاني .. كان عليا مادة رخصة جداً كبيرة والدكاترة رخصمين وماذاكرتش كويس .. صحيت الصبح أذاكر كام كلمة وماما كانت بتلبس مش عارفه إيه اللي حصل بس فجأة جه ف بالي إن ماما حصلها حاجه وهتنزل الشغل ومش راجعه (ربنا يخليها لي ويحفظها) روجت حضنتها وقعدت أعيط وهي فاكرة بسبب المادة وتطبطب عليا وتقولي ماتخافيش مش هيحصل غير الخير ربنا مش بيعملنا حاجه وحشت .. اهدي كدا وركزي عشان تعرفي تحلي

وأنا صعب عليا وقتها أقولها سبب عياطي وما تتحرق المادة إنتي أهم .. هي نزلت وأنا إمتحاني كان الضهر، وأنا راكبه الميكروباص ورايحه شغل السواق أغنية شعبي كالعادة بس يا ريتها ضحك ولا فيها أمل لا بتتكلم عن واحد مامته بعتتله جواب بتقوله إنها راجعه من الحج وهو

واحشها وعايضة تشوفه وطلبت منه يستناها .. وبعد حبة حشو ومشاعر
وحزن وبؤس راح يستقبلها بس شاف الناس متجمعة وعرف إنه العبارة
غرقت وإنه مامته ماتت فيها غرقانه .. أنا بقى فتحت عياط .. وافتكرت
الصبح وف بالي ماما ماما ماما .. كنت هأكلها اطمئن عليها بس لو
كلمتها ف حالتي دي هتتخض قعدت أهدي ف نفسي وأقول إن شاء الله



خير ومش هيحصلها حاجه .. | وقعدت
أدعي طول الطريق يا رب يا رب لو دي
رسالتة منك بتخيرني بين إنني أشيل
المادة دي وإن ماما تفضل معايا خلاص
.. أنا موافقتة أشيل المادة بس هي
تفضل معايا .. بعد الإمتحان روحت
أدور على ماما والحمدلله كانت
موجودة فضلت حضناها ومبسوطتة ف
حضنها أوووي

بالنسبة للمادة (الحمدلله) شلتها ..
بس ماما معايا ^^ .. أصل هي اللي
بتشجعني وتطمني .. بتهون عليا قلقي

وتخفف خوفي .. القلب الحنين اللي بالجيء ليه .. مافيش أصلاً وجه
مقارنتة بينها وبين عشروميت مادة .. كفايه إنه نفسها معايا

هي أي نعم لما عرفت هزأتني وسمعت كلام زي رصاص .. وحتى الآن
مذلولتة بالمادة .. بس ما رضتش أقولها ع اللي حصل وانه موقف أهون من
تاني .. ومازلت اسمع كلام يسد النفس .. بس على مين نياهاهاهاها
من الآخر .. أعرف إنه اللي هيحصلك أياً كان من إمتياز لمقبول ومن
شيل لنجاح كله بأمر الله ..

يمكن ربنا ف الموقف دا بعثلي رسالتة يفهمني ويخيرني .. بس أكيد
مش ف كل موقف ف حياتي هيتقدملي الإختيار دا .. لكن فعلاً "لو
علمتم الغيب لأخترتم الواقع" .. ربنا مش بيعملنا حاجة وحشت .. لأن
الله جميل ولا يأتي من الجميل سوى الجمال .. فاتأكد أنه دا أنسب
حاجة هتحصلك ف الوقت دا ولو حصلتك أي حاجة تانية فنفس
الوقت كانت هتبقى أصعب وغير مناسبة تماماً.

أتمنالكو التوفيق جميعاً
ومن نجاح لآخر
ما تستعجلش توصل من غير مجهود وتعب
لأن متعة النجاح ف إحساسك أنه
عرقك وتعبك كانوا بفايدة
وما تنسوش أنه لا حول ولا قوة إلا بالله
فأطلب القوة والعون دائماً من ربنا
لهتلاقيك غلبت سوبر مان وسويت الأهوال بأمر المتعالى.