

# سجل مُتَابَعَة

## خَمَاسِيَةُ التَّكْوِينِ فِي جَنَابِ

تنسيق الأستاذ /  
أيوب محفوظ قبان

تأليف الدكتور /  
إسماعيل السلفي





مميّزات

## سجل مُتَابَعَة خمسة عشر التكرار في حياتنا

● إتقان القرآن الكريم في 10 أشهر، بحول الله تعالى وتكون الجمعة يوم استراحة.

● مراجعة القرآن الكريم كاملاً أكثر من أربعين مرة في عشرة أشهر.

● اعتمدت الطريقة على إتقان الثمن بصفحات مصحف المدينة، بعد إتقان آياته بربط كل آية بما يليها؛ لأن إتقان الأثمان أحسن في إتقان المحفوظ من الإتقان بالصفحات.

● إتقان القرآن الكريم بالأثمان أضبط من الإتقان بالصفحات؛ لأن من حفظ بالصفحات ينسى ماذا تبدأ به الصفحات القادمة خاصة في السور الطوال، ومن يحفظ بالأثمان لا يقع في هذه المشكلة.

● من يحفظ بالأثمان يستطيع سرد بدايات أثمان الجزء في أقل من دقيقة بل يستطيع سرد بدايات (20) ثمناً من سورة البقرة في أقل من دقيقة.



الشهر	اليوم التاريخ	المقرر		المنفذ		ملاحظات
		من	إلى	من	إلى	
الشهر الأول (.....)	السبت	الفاحة(١)البقرة	البقرة (25)			تكرار(١-٢٥)البقرة، ٥ مرات
	الأحد	البقرة (26)	البقرة (43)			تكرار(١-٤٣)البقرة، ٥ مرات
	الاثنين	البقرة (44)	البقرة(59)			تكرار(١-٥٩)البقرة، ٥ مرات
	الثلاثاء	البقرة (60)	البقرة (74)			تكرار(١-٧٤)البقرة، ٥ مرات
	الأربعاء	البقرة (75)	البقرة (91)			تكرار(١-٩١)البقرة، ٥ مرات
	الخميس	البقرة (92)	البقرة(105)			تكرار(١-١٠٥)البقرة، ٥ مرات
	السبت	البقرة (106)	البقرة (123)			تكرار(١-١٢٣)البقرة، ٥ مرات
	الأحد	البقرة (124)	البقرة (141)			تكرار(١-١٤١)البقرة، ٥ مرات
	الاثنين	البقرة(142)	البقرة (157)			تكرار(١-١٥٧)البقرة، ٥ مرات
	الثلاثاء	البقرة (158)	البقرة (176)			تكرار(١٧٤-٤٤)البقرة، ٥ مرات
	الأربعاء	البقرة(177)	البقرة (188)			تكرار(٦٠-١٨٨)البقرة، ٥ مرات
	الخميس	البقرة(189)	البقرة (202)			تكرار(٧٥-٢٠٢)البقرة، ٥ مرات
	السبت	البقرة(203)	البقرة (218)			تكرار(٩٢-٢١٨)البقرة، ٥ مرات ومراجعة الجزء الأول
	الأحد	البقرة (219)	البقرة (232)			تكرار(١٠٦-٢٣٢)البقرة، ٥ مرات
	الاثنين	البقرة(233)	البقرة (242)			تكرار(١٢٤-٢٤٢)البقرة، ٥ مرات
	الثلاثاء	البقرة(243)	البقرة (252)			تكرار(١٤٢-٢٥٢)البقرة، ٥ مرات
	الأربعاء	البقرة(253)	البقرة (262)			تكرار(١٥٨-٢٦٢)البقرة، ٥ مرات
	الخميس	البقرة(263)	البقرة (271)			تكرار(١٧٧-٢٧١)البقرة، ٥ مرات
	السبت	البقرة (272)	البقرة (282)			تكرار(١٨٩-٢٨٢)البقرة، ٥ مرات ومراجعة الجزء الأول
	الأحد	البقرة (283)	آل عمران(14)			تكرار(٢٠٣)البقرة إلى (١٤)آل عمران، ٥ مرات ومراجعة الجزء الثاني
	الاثنين	آل عمران (15)	آل عمران (32)			تكرار(٢١٩)البقرة إلى(٣٢) آل عمران، ٥ مرات
	الثلاثاء	آل عمران (33)	آل عمران (51)			تكرار(٢٣٣)البقرة إلى (٥١) آل عمران ٥مرات
	الأربعاء	آل عمران (52)	آل عمران (74)			تكرار(٢٤٣)البقرة إلى(٧٤) آل عمران ٥مرات
	الخميس	آل عمران (75)	آل عمران (92)			تكرار (٢٥٣) البقرة إلى (٩٢) آل عمران ٥مرات



الشهر	اليوم التاريخ	المقرر		المنفذ		ملاحظات
		من	إلى	من	إلى	
الشهر الثاني (.....)	السبت	آل عمران (93)	آل عمران (112)			تكرار (٢٦٣) البقرة إلى (١١٢) آل عمران ٥ مرات ومراجعة الجزء الأول
	الأحد	آل عمران (113)	آل عمران (132)			تكرار (٢٧٢) البقرة إلى (١٣٢) آل عمران ٥ مرات ومراجعة الجزء الثاني
	الاثنين	آل عمران (133)	آل عمران (152)			تكرار (٢٨٣) البقرة إلى (١٥٢) آل عمران ٥ مرات ومراجعة الجزء الثالث
	الثلاثاء	آل عمران (153)	آل عمران (170)			تكرار (١٧٠-١٥) آل عمران ٥ مرات
	الأربعاء	آل عمران (171)	آل عمران (185)			تكرار (١٨٥-٣٣) آل عمران ٥ مرات
	الخميس	آل عمران (186)	آل عمران (200)			تكرار (٢٠٠-٥٢) آل عمران ٥ مرات
	السبت	النساء (1)	النساء (11)			تكرار (٧٥) آل عمران، إلى (١١) النساء ٥ مرات ومراجعة الجزء الأول
	الأحد	النساء (12)	النساء (23)			تكرار (٩٣) آل عمران، إلى (٢٣) النساء ٥ مرات ومراجعة الجزء الثاني
	الاثنين	النساء (24)	النساء (35)			تكرار (١١٣) آل عمران، إلى (٣٥) النساء ٥ مرات ومراجعة الجزء الثالث
	الثلاثاء	النساء (36)	النساء (57)			تكرار (١٣٣) آل عمران، إلى (٥٧) النساء ٥ مرات ومراجعة الجزء الرابع
	الأربعاء	النساء (58)	النساء (73)			تكرار (١٥٣) آل عمران، إلى (٧٣) النساء ٥ مرات
	الخميس	النساء (74)	النساء (87)			تكرار (١٧١) آل عمران، إلى (٨٧) النساء ٥ مرات
	السبت	النساء (88)	النساء (99)			تكرار (١٨٦) آل عمران، إلى (٩٩) النساء ٥ مرات ومراجعة الجزء الأول
	الأحد	النساء (100)	النساء (113)			تكرار (١١٣-١) النساء، ٥ مرات ومراجعة الجزء الثاني
	الاثنين	النساء (114)	النساء (134)			تكرار (١٣٤-١٢) النساء، ٥ مرات ومراجعة الجزء الثالث
	الثلاثاء	النساء (135)	النساء (147)			تكرار (١٤٧-٢٤) النساء، ٥ مرات ومراجعة الجزء الرابع
	الأربعاء	النساء (148)	النساء (162)			تكرار (١٦٢-٣٦) النساء ٥ مرات ومراجعة الجزء الخامس
	الخميس	النساء (163)	النساء (176)			تكرار (١٧٦-٥٨) النساء ٥ مرات
	السبت	المائدة (1)	المائدة (11)			تكرار (٧٤) النساء، إلى (١١) المائدة ٥ مرات ومراجعة الجزء الأول
	الأحد	المائدة (12)	المائدة (26)			تكرار (٨٨) النساء، إلى (٢٦) المائدة ٥ مرات ومراجعة الجزء الثاني
الاثنين	المائدة (27)	المائدة (40)			تكرار (١٠٠) النساء، إلى (٤٠) المائدة ٥ مرات ومراجعة الجزء الثالث	
الثلاثاء	المائدة (41)	المائدة (50)			تكرار (١١٤) النساء، إلى (٥٠) المائدة ٥ مرات ومراجعة الجزء الرابع	
الأربعاء	المائدة (51)	المائدة (66)			تكرار (١٣٥) النساء، إلى (٦٦) المائدة ٥ مرات ومراجعة الجزء الخامس	
الخميس	المائدة (67)	المائدة (81)			تكرار (١٤٨) النساء، إلى (٨١) المائدة ٥ مرات ومراجعة الجزء السادس	



الشهر	اليوم التاريخ	المقرر		المنفذ		ملاحظات
		من	إلى	من	إلى	
الشهر الثالث (.....)	السبت	المائدة (82)	المائدة (96)			تكرار (١٦٣) النساء ، إلى(٩٦) المائدة ومرات ومراجعة الجزء الأول
	الأحد	المائدة (97)	المائدة (108)			تكرار(١- ١٠٨)المائدة، ٥ مرات ومراجعة الجزء الثاني
	الاثنين	المائدة (109)	الأنعام(12)			تكرار(١٢) المائدة ، إلى(١٢) الأنعام ومرات ومراجعة الجزء الثالث
	الثلاثاء	الأنعام (13)	الأنعام (35)			تكرار(٢٧) المائدة ، إلى(٣٥) الأنعام ومرات ومراجعة الجزء الرابع
	الأربعاء	الأنعام (36)	الأنعام (58)			تكرار(٤١) المائدة ، إلى(٥٨) الأنعام ومرات ومراجعة الجزء الخامس
	الخميس	الأنعام (59)	الأنعام (73)			تكرار(٥١) المائدة ، إلى(٧٣) الأنعام ومرات ومراجعة الجزء السادس
	السبت	الأنعام (74)	الأنعام (94)			تكرار(٦٧) المائدة ، إلى(٩٤) الأنعام ومرات ومراجعة الجزء الأول والثاني
	الأحد	الأنعام (95)	الأنعام (110)			تكرار(٨٢) المائدة ، إلى(١١٠) الأنعام ومرات ومراجعة الجزء الثالث
	الاثنين	الأنعام (111)	الأنعام (126)			تكرار(٩٧) المائدة ، إلى(١٢٦) الأنعام ومرات ومراجعة الجزء الرابع
	الثلاثاء	الأنعام (127)	الأنعام (140)			تكرار(١٠٩) المائدة ، إلى(١٤٠) الأنعام ومرات ومراجعة الجزء الخامس
	الأربعاء	الأنعام (141)	الأنعام (150)			تكرار(١٣- ١٥٠) الأنعام ومرات ومراجعة الجزء السادس
	الخميس	الأنعام (151)	الأنعام (165)			تكرار(٣٦-١٦٥) الأنعام ٥ مرات ومراجعة الجزء السابع
	السبت	الأعراف(1)	الأعراف (30)			تكرار(٥٩) الأنعام ، إلى(٣٠) الأعراف ومرات ومراجعة الجزء (١-٢-٣)
	الأحد	الأعراف (31)	الأعراف (46)			تكرار(٧٤) الأنعام ، إلى(٤٦) الأعراف ومرات ومراجعة الجزء الرابع
	الاثنين	الأعراف (47)	الأعراف (64)			تكرار(٩٥) الأنعام ، إلى(٦٤) الأعراف ومرات ومراجعة الجزء الخامس
	الثلاثاء	الأعراف (65)	الأعراف (87)			تكرار(١١١) الأنعام ، إلى(٨٧) الأعراف ومرات ومراجعة الجزء السادس
	الأربعاء	الأعراف (88)	الأعراف (116)			تكرار(١٢٧) الأنعام إلى(١١٦) الأعراف ومرات ومراجعة الجزء السابع
	الخميس	الأعراف (117)	الأعراف(141)			تكرار(١٤١) الأنعام ، إلى(١٤١) الأعراف ومرات ومراجعة الجزء الثامن
	السبت	الأعراف (142)	الأعراف (155)			تكرار(١٥١) الأنعام ، إلى(١٥٥) الأعراف ومرات ومراجعة الجزء (١-٢-٣-٤)
	الأحد	الأعراف (156)	الأعراف(170)			تكرار(١- ١٧٠) الأعراف ومرات ومراجعة الجزء الخامس
الاثنين	الأعراف (171)	الأعراف(188)			تكرار(٣١-١٨٨) الأعراف ومرات ومراجعة الجزء السادس	
الثلاثاء	الأعراف (189)	الأعراف(206)			تكرار(٤٧-٢٠٦) الأعراف ومرات ومراجعة الجزء السابع	
الأربعاء	الأنفال (1)	الأنفال (21)			تكرار(٦٥) الأعراف ، إلى(٢١) الأنفال ومرات ومراجعة الجزء الثامن	
الخميس	الأنفال (22)	الأنفال (40)			تكرار(٨٨) الأعراف ، إلى(٤٠) الأنفال ومرات ومراجعة الجزء التاسع	



الشهر	اليوم التاريخ	المقرر		المنفذ		ملاحظات
		من	إلى	من	إلى	
الشهر الرابع (.....)	السبت	الأطفال (41)	الأطفال (60)			تكرار (117) الأعراف ، إلى(٦٠) الأطفال ٥مرات ومراجعة الجزء(١-٢-٣-٤)
	الأحد	الأطفال (61)	الأطفال (75)			تكرار(١٤٢) الأعراف ، إلى(٧٥)الأطفال ٥مرات ومراجعة الجزء الخامس
	الاثنين	التوبة (1)	التوبة(18)			تكرار(١٥٦) الأعراف ، إلى(١٨) التوبة ٥مرات ومراجعة الجزء السادس
	الثلاثاء	التوبة (19)	التوبة (33)			تكرار(١٧١) الأعراف ، إلى(٣٣)التوبة ٥مرات ومراجعة الجزء السابع
	الأربعاء	التوبة (34)	التوبة (45)			تكرار(١٨٩) الأعراف ، إلى(٤٥)التوبة ٥مرات ومراجعة الجزء الثامن
	الخميس	التوبة (46)	التوبة (59)			تكرار(١) الأطفال ، إلى(٥٩)التوبة ٥مرات ومراجعة الجزء الثامن
	السبت	التوبة (60)	التوبة (74)			تكرار(٢٢) الأطفال ، إلى(٧٤)التوبة ٥مرات ومراجعة الجزء(١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	التوبة (75)	التوبة (92)			تكرار (٤١)الأطفال ٥مرات ومراجعة الجزء السادس
	الاثنين	التوبة (93)	التوبة (110)			تكرار(٦١)الأطفال ٥مرات ومراجعة الجزء السابع
	الثلاثاء	التوبة (111)	التوبة(121)			تكرار(١)التوبة، ٥مرات ومراجعة الجزء الثامن
	الأربعاء	التوبة (122)	يونس (10)			تكرار(١٩) التوبة ، إلى(١٠)يونس ٥مرات ومراجعة الجزء التاسع
	الخميس	يونس (11)	يونس (25)			تكرار(٣٤) التوبة ، إلى(٢٥)يونس ٥مرات ومراجعة الجزء العاشر
	السبت	يونس (26)	يونس (52)			تكرار(٤٦) التوبة ، إلى(٥٢)يونس ٥مرات ومراجعة الجزء(١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	يونس (53)	يونس (70)			تكرار(٦٠) التوبة ، إلى(٧٠)يونس ٥مرات ومراجعة الجزء (٦-٧)
	الاثنين	يونس (71)	يونس (89)			تكرار(٧٥) التوبة ، إلى(٨٩)يونس ٥مرات ومراجعة الجزء الثامن
	الثلاثاء	يونس (90)	هود (5)			تكرار(٩٣) التوبة ، إلى(٥)هود ٥مرات ومراجعة الجزء التاسع
	الأربعاء	هود (6)	هود (23)			تكرار(١١١) التوبة ، إلى(٢٣)هود ٥مرات ومراجعة الجزء العاشر
	الخميس	هود (24)	هود (40)			تكرار(١٢٢) التوبة ، إلى(٤٠)هود ٥مرات ومراجعة الجزء الحادي عشر
	السبت	هود (41)	هود (60)			تكرار(١١)يونس ، إلى(٦٠)هود ٥مرات ومراجعة الجزء(١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	هود (61)	هود (83)			تكرار(٢٦)يونس ، إلى(٨٣)هود ٥مرات ومراجعة الجزء(٦-٧-٨)
الاثنين	هود (84)	هود (107)			تكرار(٥٣)يونس ، إلى(١٠٧)هود ٥مرات ومراجعة الجزء التاسع	
الثلاثاء	هود (108)	يوسف (6)			تكرار(٧١)يونس ، إلى(٦)يوسف ٥مرات ومراجعة الجزء العاشر	
الأربعاء	يوسف (7)	يوسف (29)			تكرار(٩٠)يونس ، إلى(٢٩)يوسف ٥مرات ومراجعة الجزء الحادي عشر	
الخميس	يوسف (30)	يوسف (52)			تكرار(٦)هود ، إلى(٥٢)يوسف ٥مرات ومراجعة الجزء الثاني عشر	





الشهر	اليوم التاريخ	المقرر		المنفذ		ملاحظات
		من	إلى	من	إلى	
الشهر الخامس (.....)	السبت	يوسف (53)	يوسف (76)			تكرار (٢٤) هود ، إلى(٧٦) يوسف ٥مرات ومراجعة الجزء(١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	يوسف (77)	يوسف (100)			تكرار (٤١) هود ، إلى(١٠٠) يوسف ٥مرات ومراجعة الجزء(٦-٧-٨)
	الاثنين	يوسف (101)	الرعد(4)			تكرار (٦١) هود ، إلى(٤) الرعد ٥مرات ومراجعة الجزء التاسع
	الثلاثاء	الرعد (5)	الرعد (18)			تكرار(٨٤) هود ، إلى(١٨) الرعد ٥مرات ومراجعة الجزء العاشر
	الأربعاء	الرعد (19)	الرعد (34)			تكرار(١٠٨) هود ، إلى(٣٤) الرعد ٥مرات ومراجعة الجزء الحادي عشر
	الخميس	الرعد (35)	إبراهيم (9)			تكرار(٧) يوسف ، إلى(٩) إبراهيم ٥مرات ومراجعة الجزء الثاني عشر
	السبت	إبراهيم (10)	إبراهيم (27)			تكرار(٣٠) يوسف ، إلى(٢٧) إبراهيم ٥مرات ومراجعة الجزء(١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	إبراهيم (28)	إبراهيم (52)			تكرار(٥٣) يوسف ، إلى(٥٢) إبراهيم ٥مرات ومراجعة الجزء(٦-٧-٨-٩)
	الاثنين	الحجر (1)	الحجر (48)			تكرار(٧٧) يوسف ، إلى(٤٨) الحجر ٥مرات ومراجعة الجزء العاشر
	الثلاثاء	الحجر (49)	الحجر (99)			تكرار(١٠١) يوسف ، إلى(٩٩) الحجر ٥مرات ومراجعة الجزء الحادي عشر
	الأربعاء	النحل (1)	النحل (29)			تكرار(٥) الرعد ، إلى(٢٩) النحل ٥مرات ومراجعة الجزء الثاني عشر
	الخميس	النحل (30)	النحل (50)			تكرار(١٩) الرعد ، إلى(٥٠) النحل ٥مرات ومراجعة الجزء الثالث عشر
	السبت	النحل (51)	النحل (74)			تكرار(٣٥) الرعد ، إلى(٧٤) النحل ٥مرات ومراجعة الجزء(١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	النحل (75)	النحل (89)			تكرار(١٠) إبراهيم ، إلى(٨٩) النحل ٥مرات ومراجعة الجزء(٦-٧-٨-٩-١٠)
	الاثنين	النحل (90)	النحل (110)			تكرار(٢٨) إبراهيم ، إلى(١١٠) النحل ٥مرات ومراجعة الجزء الحادي عشر
	الثلاثاء	النحل (111)	النحل (128)			تكرار(١) الحجر ، إلى(١٢٨) النحل ٥مرات ومراجعة الجزء الثاني عشر
	الأربعاء	الإسراء (1)	الإسراء (22)			تكرار(٤٩) الحجر ، إلى(٢٢) الإسراء ٥مرات ومراجعة الجزء الثالث عشر
	الخميس	الإسراء (23)	الإسراء (49)			تكرار(١) النحل ، إلى(٤٩) الإسراء ٥مرات ومراجعة الجزء الرابع عشر
	السبت	الإسراء (50)	الإسراء (69)			تكرار(٣٠) النحل ، إلى(٦٩) الإسراء ٥مرات ومراجعة الجزء(١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	الإسراء (70)	الإسراء (98)			تكرار(٥١) النحل ، إلى(٤٩) الإسراء ٥مرات ومراجعة الجزء(٦-٧-٨-٩-١٠)
	الاثنين	الإسراء (99)	الكهف (16)			تكرار(٧٥) النحل ، إلى(١٦) الكهف ٥مرات ومراجعة الجزء (١١-١٢)
	الثلاثاء	الكهف (17)	الكهف (31)			تكرار(٩٠) النحل ، إلى(٣١) الكهف ٥مرات ومراجعة الجزء الثالث عشر
	الأربعاء	الكهف (32)	الكهف (50)			تكرار(١١١) النحل ، إلى(٥٠) الكهف ٥مرات ومراجعة الجزء الرابع عشر
	الخميس	الكهف (51)	الكهف (74)			تكرار(١) الإسراء ، إلى(٧٤) الكهف ٥مرات ومراجعة الجزء الخامس عشر



الشهر	اليوم التاريخ	المسند		اليوم التاريخ	الشهر
		من	إلى		
السادس .....)	السبت	الكهف (75)	الكهف (98)	تكرار (٢٣) الإسراء ، إلى (٩٨) الكهف ومرات ومراجعة الجزء (١-٢-٣-٤-٥)	ملاحظات
	الأحد	الكهف (99)	مريم (21)	تكرار (٥٠) الإسراء ، إلى (٢١) مريم ومرات ومراجعة الجزء (٦-٧-٨-٩-١٠)	
	الاثنين	مريم (22)	مريم (58)	تكرار (٧٠) الإسراء ، إلى (٥٨) مريم ومرات ومراجعة الجزء (١١-١٢)	
	الثلاثاء	مريم (59)	مريم (98)	تكرار (٩٩) الإسراء ، إلى (٩٨) مريم ومرات ومراجعة الجزء الثالث عشر	
	الأربعاء	طه (1)	طه (54)	تكرار (١٧) الكهف ، إلى (٥٤) طه ومرات ومراجعة الجزء الرابع عشر	
	الخميس	طه (55)	طه (82)	تكرار (٣٢) الكهف ، إلى (٨٢) طه ومرات ومراجعة الجزء الخامس عشر	
	السبت	طه (83)	طه (110)	تكرار (٥١) الكهف ، إلى (١١٠) طه ومرات ومراجعة الجزء (١-٢-٣-٤-٥)	
	الأحد	طه (111)	طه (135)	تكرار (٧٥) الكهف ، إلى (١٣٥) طه ومرات ومراجعة الجزء (٦-٧-٨-٩-١٠)	
	الاثنين	الأنبياء (1)	الأنبياء (28)	تكرار (٩٩) الكهف ، إلى (٢٨) الأنبياء ومرات ومراجعة الجزء (١١-١٢-١٣)	
	الثلاثاء	الأنبياء (29)	الأنبياء (50)	تكرار (٢٢) مريم ، إلى (٥٠) الأنبياء ومرات ومراجعة الجزء الرابع عشر	
	الأربعاء	الأنبياء (51)	الأنبياء (82)	تكرار (٥٩) مريم ، إلى (٨٢) الأنبياء ومرات ومراجعة الجزء الخامس عشر	
	الخميس	الأنبياء (83)	الأنبياء (112)	تكرار (١) طه ، إلى (١١٢) الأنبياء ومرات ومراجعة الجزء السادس عشر	
	السبت	الحج (1)	الحج (18)	تكرار (٥٥) طه ، إلى (١٨) الحج ومرات ومراجعة الجزء (١-٢-٣-٤-٥)	
	الأحد	الحج (19)	الحج (37)	تكرار (٨٣) طه ، إلى (٣٧) الحج ومرات ومراجعة الجزء (٦-٧-٨-٩-١٠)	
	الاثنين	الحج (38)	الحج (59)	تكرار (١١١) طه ، إلى (٥٩) الحج ومرات ومراجعة الجزء (١١-١٢-١٣-١٤)	
	الثلاثاء	الحج (60)	الحج (78)	تكرار (١) الأنبياء ، إلى (٧٨) الحج ومرات ومراجعة الجزء الخامس عشر	
	الأربعاء	المؤمنون (1)	المؤمنون (35)	تكرار (٢٩) الأنبياء ، إلى (٣٥) المؤمنون ومرات ومراجعة الجزء السادس عشر	
	الخميس	المؤمنون (36)	المؤمنون (74)	تكرار (٥١) الأنبياء ، إلى (٧٤) المؤمنون ومرات ومراجعة الجزء السابع عشر	
	السبت	المؤمنون (75)	المؤمنون (118)	تكرار (٨٣) الأنبياء ، إلى (١١٨) المؤمنون ومرات ومراجعة الجزء (١-٢-٣-٤-٥)	
	الأحد	النور (1)	النور (20)	تكرار (١) الحج ، إلى (٢٠) النور ومرات ومراجعة الجزء (٦-٧-٨-٩-١٠)	
الاثنين	النور (21)	النور (34)	تكرار (١٩) الحج ، إلى (٣٤) النور ومرات ومراجعة الجزء (١١-١٢-١٣-١٤-١٥)		
الثلاثاء	النور (35)	النور (52)	تكرار (٣٨) الحج ، إلى (٥٢) النور ومرات ومراجعة الجزء السادس عشر		
الأربعاء	النور (53)	النور (64)	تكرار (٦٠) الحج ، إلى (٦٤) النور ومرات ومراجعة الجزء السابع عشر		
الخميس	الفرقان (1)	الفرقان (20)	تكرار (١) المؤمنون ، إلى (٢٠) الفرقان ومرات ومراجعة الجزء الثامن عشر		



الشهر	اليوم	المسند		اليوم	الشهر
		من	إلى		
الشهر السابع	السبت	الفرقان (21)	الفرقان (52)	تكرار (36) المؤمنون ، إلى(52) الفرقان 5مرات ومراجعة الجزء(1-2-3-4-5)	ملاحظات
	الأحد	الفرقان (53)	الفرقان (77)	تكرار(75) المؤمنون ، إلى(77) الفرقان 5مرات ومراجعة الجزء(6-7-8-9-10)	
	الاثنين	الشعراء (1)	الشعراء (51)	تكرار(1) النور ، إلى(51) الشعراء 5مرات ومراجعة الجزء (11-12-13-14-15)	
	الثلاثاء	الشعراء (52)	الشعراء (110)	تكرار(21) النور ، إلى(110) الشعراء 5مرات ومراجعة الجزء السادس عشر	
	الأربعاء	الشعراء (111)	الشعراء (180)	تكرار(35) النور ، إلى(180) الشعراء 5مرات ومراجعة الجزء السابع عشر	
	الخميس	الشعراء (181)	الشعراء (227)	تكرار(53) النور ، إلى(227) الشعراء 5مرات ومراجعة الجزء الثامن عشر	
	السبت	النمل (1)	النمل (26)	تكرار(1) الفرقان ، إلى(26) النمل 5مرات ومراجعة الجزء(1-2-3-4-5)	
	الأحد	النمل (27)	النمل (55)	تكرار(21) الفرقان ، إلى(55) النمل 5مرات ومراجعة الجزء(6-7-8-9-10)	
	الاثنين	النمل (56)	النمل (81)	تكرار(53) الفرقان ، إلى(81) النمل 5مرات ومراجعة الجزء (11-12-13-14-15)	
	الثلاثاء	النمل (82)	القصص (11)	تكرار(1) الشعراء ، إلى(11) القصص 5مرات ومراجعة الجزء(16-17)	
	الأربعاء	القصص (12)	القصص (28)	تكرار(52) الشعراء ، إلى(28) القصص 5مرات ومراجعة الجزء الثامن عشر	
	الخميس	القصص (29)	القصص (50)	تكرار(111) الشعراء ، إلى(50) القصص 5مرات ومراجعة الجزء التاسع عشر	
	السبت	القصص (51)	القصص (75)	تكرار(181) الشعراء ، إلى(75) القصص 5مرات ومراجعة الجزء(1-2-3-4-5)	
	الأحد	القصص (76)	القصص (88)	تكرار(1) النمل ، إلى(88) القصص 5مرات ومراجعة الجزء(6-7-8-9-10)	
	الاثنين	العنكبوت (1)	العنكبوت (25)	تكرار(27) النمل ، إلى(25) العنكبوت 5مرات ومراجعة الجزء (11-12-13-14-15)	
	الثلاثاء	العنكبوت (26)	العنكبوت (45)	تكرار(56) النمل ، إلى(45) العنكبوت 5مرات ومراجعة الجزء(16-17-18)	
	الأربعاء	العنكبوت (46)	العنكبوت (69)	تكرار(82) النمل ، إلى(69) العنكبوت 5مرات ومراجعة الجزء التاسع عشر	
	الخميس	الروم (1)	الروم (30)	تكرار(12) القصص ، إلى(30) الروم 5مرات ومراجعة الجزء العشرون	
	السبت	الروم (31)	الروم (53)	تكرار(29) القصص ، إلى(53) الروم 5مرات ومراجعة الجزء(1-2-3-4-5)	
	الأحد	الروم (54)	لقمان (21)	تكرار(51) القصص ، إلى(21) لقمان 5مرات ومراجعة الجزء(6-7-8-9-10)	
الاثنين	لقمان (22)	السجدة (10)	تكرار(76) القصص ، إلى (10) السجدة 5مرات ومراجعة الجزء (11-12-13-14-15)		
الثلاثاء	السجدة (11)	السجدة (30)	تكرار(1) العنكبوت ، إلى (30) السجدة 5مرات ومراجعة الجزء(16-17-18-19)		
الأربعاء	الأحزاب (1)	الأحزاب(17)	تكرار(26) العنكبوت ، إلى(17) الأحزاب 5مرات ومراجعة الجزء العشرون		
الخميس	الأحزاب (18)	الأحزاب(30)	تكرار(46) العنكبوت ، إلى(30) الأحزاب 5مرات ومراجعة الجزء الحادي والعشرون		



الشهر	اليوم التاريخ	المقرر		المنفذ		ملاحظات
		من	إلى	من	إلى	
الشهر الثامن (.....)	السبت	الأحزاب (31)	الأحزاب (50)			تكرار (1) الروم ، إلى (50) الأحزاب 5مرات ومراجعة الجزء (1-2-3-4-5)
	الأحد	الأحزاب (51)	الأحزاب (59)			تكرار (31) الروم ، إلى (59) الأحزاب 5مرات ومراجعة الجزء (6-7-8-9-10)
	الاثنين	الأحزاب (60)	سبأ (9)			تكرار (54) الروم ، إلى (9) سبأ 5مرات ومراجعة الجزء (11-12-13-14-15)
	الثلاثاء	سبأ (10)	سبأ (23)			تكرار (22) لقمان ، إلى (23) سبأ 5مرات ومراجعة الجزء (16-17-18-19)
	الأربعاء	سبأ (24)	سبأ (45)			تكرار (11) السجدة ، إلى (45) سبأ 5مرات ومراجعة الجزء العشرين
	الخميس	سبأ (46)	فاطر (14)			تكرار (1) الأحزاب ، إلى (14) فاطر 5مرات ومراجعة الجزء الحادي والعشرون
	السبت	فاطر (15)	فاطر (40)			تكرار (18) الأحزاب ، إلى (40) فاطر 5مرات ومراجعة الجزء (1-2-3-4-5)
	الأحد	فاطر (41)	يس (27)			تكرار (31) الأحزاب ، إلى (27) يس 5مرات ومراجعة الجزء (6-7-8-9-10)
	الاثنين	يس (28)	يس (59)			تكرار (51) الأحزاب ، إلى (59) يس 5مرات ومراجعة الجزء (11-12-13-14-15)
	الثلاثاء	يس (60)	الصفافات (21)			تكرار (60) الأحزاب ، إلى (21) الصفافات 5مرات ومراجعة الجزء (16-17-18-19-20)
	الأربعاء	الصفافات (22)	الصفافات (82)			تكرار (10) سبأ ، إلى (82) الصفافات 5مرات ومراجعة الجزء الحادي والعشرون
	الخميس	الصفافات (83)	الصفافات (144)			تكرار (24) سبأ ، إلى (144) الصفافات 5مرات ومراجعة الجزء الثاني والعشرون
	السبت	الصفافات (145)	ص (20)			تكرار (46) سبأ ، إلى (20) ص 5مرات ومراجعة الجزء (1-2-3-4-5)
	الأحد	ص (21)	ص (51)			تكرار (15) فاطر ، إلى (51) ص 5مرات ومراجعة الجزء (6-7-8-9-10)
	الاثنين	ص (52)	الزمر (7)			تكرار (41) فاطر ، إلى (7) الزمر 5مرات ومراجعة الجزء (11-12-13-14-15)
	الثلاثاء	الزمر (8)	الزمر (31)			تكرار (28) يس ، إلى (31) الزمر 5مرات ومراجعة الجزء (16-17-18-19-20)
	الأربعاء	الزمر (32)	الزمر (52)			تكرار (60) يس ، إلى (52) الزمر 5مرات ومراجعة الجزء (20-22)
	الخميس	الزمر (53)	الزمر (75)			تكرار (22) الصفافات ، إلى (75) الزمر 5مرات ومراجعة الجزء الثالث والعشرون
	السبت	غافر (1)	غافر (20)			تكرار (83) الصفافات ، إلى (20) غافر 5مرات ومراجعة الجزء (1-2-3-4-5)
	الأحد	غافر (21)	غافر (40)			تكرار (145) الصفافات ، إلى (40) غافر 5مرات ومراجعة الجزء (6-7-8-9-10)
الاثنين	غافر (41)	غافر (65)			تكرار (21) ص ، إلى (65) غافر 5مرات ومراجعة الجزء (11-12-13-14-15)	
الثلاثاء	غافر (66)	فصلت (8)			تكرار (52) ص ، إلى (8) فصلت 5مرات ومراجعة الجزء (16-17-18-19-20)	
الأربعاء	فصلت (9)	فصلت (24)			تكرار (8) الزمر ، إلى (24) فصلت 5مرات ومراجعة الجزء (21-22-23)	
الخميس	فصلت (25)	فصلت (46)			تكرار (32) الزمر ، إلى (46) فصلت 5مرات ومراجعة الجزء الرابع والعشرون	



الشهر	اليوم التاريخ	المقرر		المنفذ		ملاحظات
		من	إلى	من	إلى	
الشهر التاسع (.....)	السبت	فصلت (47)	الشورى (12)			تكرار (٥٣) الزمر ، إلى (١٢) الشورى ٥مرات ومراجعة الجزء (١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	الشورى (13)	الشورى (26)			تكرار (١) غافر ، إلى (٢٦) الشورى ٥مرات ومراجعة الجزء (٦-٧-٨-٩-١٠)
	الاثنين	الشورى (27)	الشورى (50)			تكرار (٢١) غافر ، إلى (٥٠) الشورى ٥مرات ومراجعة الجزء (١١-١٢-١٣-١٤-١٥)
	الثلاثاء	الشورى (51)	الزخرف (23)			تكرار (٤١) غافر ، إلى (٢٣) الزخرف ٥مرات ومراجعة الجزء (١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠)
	الأربعاء	الزخرف (24)	الزخرف (56)			تكرار (٦٦) غافر ، إلى (٥٦) الزخرف ٥مرات ومراجعة الجزء (٢١-٢٢-٢٣)
	الخميس	الزخرف (57)	الدخان (16)			تكرار (٩) فصلت ، إلى (١٦) الدخان ٥مرات ومراجعة الجزء الرابع والعشرون
	السبت	الدخان (17)	الجاثية (11)			تكرار (٢٥) فصلت ، إلى (١١) الجاثية ٥مرات ومراجعة الجزء (١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	الجاثية (12)	الجاثية (37)			تكرار (٤٧) فصلت ، إلى (٣٧) الجاثية ٥مرات ومراجعة الجزء (٦-٧-٨-٩-١٠)
	الاثنين	الأحقاف (1)	الأحقاف (20)			تكرار (١٣) الشورى ، إلى (٢٠) الأحقاف ٥مرات ومراجعة الجزء (١١-١٢-١٣-١٤-١٥)
	الثلاثاء	الأحقاف (21)	محمد (9)			تكرار (٢٧) الشورى ، إلى (٩) محمد ٥مرات ومراجعة الجزء (١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠)
	الأربعاء	محمد (10)	محمد (32)			تكرار (٥١) الشورى ، إلى (٣٢) محمد ٥مرات ومراجعة الجزء (٢١-٢٢-٢٣-٢٤)
	الخميس	محمد (33)	الفتح (17)			تكرار (٢٤) الزخرف ، إلى (١٧) الفتح ٥مرات ومراجعة الجزء الخامس والعشرون
	السبت	الفتح (18)	الفتح (29)			تكرار (٥٧) الزخرف ، إلى (٢٩) الفتح ٥مرات ومراجعة الجزء (١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	الحجرات (1)	الحجرات (13)			تكرار (١٧) الدخان ، إلى (١٣) الحجرات ٥مرات ومراجعة الجزء (٦-٧-٨-٩-١٠)
	الاثنين	الحجرات (14)	ق (26)			تكرار (١٢) الجاثية ، إلى (٢٦) ق ٥مرات ومراجعة الجزء (١١-١٢-١٣-١٤-١٥)
	الثلاثاء	ق (27)	الذاريات (30)			تكرار (١) الأحقاف ، إلى (٣٠) الذاريات ٥مرات ومراجعة الجزء (١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠)
	الأربعاء	الذاريات (31)	الطور (23)			تكرار (٢١) الأحقاف ، إلى (٢٣) الطور ٥مرات ومراجعة الجزء (٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥)
	الخميس	الطور (24)	النجم (25)			تكرار (١٠) محمد ، إلى (٢٥) النجم ٥مرات ومراجعة الجزء السادس والعشرون
	السبت	النجم (26)	القمر (8)			تكرار (٣٣) محمد ، إلى (٨) القمر ٥مرات ومراجعة الجزء (١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	القمر (9)	القمر (55)			تكرار (١٨) الفتح ، إلى (٥٥) القمر ٥مرات ومراجعة الجزء (٦-٧-٨-٩-١٠)
الاثنين	الرحمن (1)	الرحمن (78)			تكرار (١) الحجرات ، إلى (٧٨) الرحمن ٥مرات ومراجعة الجزء (١١-١٢-١٣-١٤-١٥)	
الثلاثاء	الواقعة (1)	الواقعة (74)			تكرار (١٤) الحجرات ، إلى (٧٤) الواقعة ٥مرات ومراجعة الجزء (١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠)	
الأربعاء	الواقعة (75)	الحديد (15)			تكرار (٢٧) ق ، إلى (١٥) الحديد ٥مرات ومراجعة الجزء (٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥)	
الخميس	الحديد (16)	الحديد (29)			تكرار (٣١) الذاريات ، إلى (٢٩) الحديد ٥مرات ومراجعة الجزء (٢٦-٢٧)	



الشهر	اليوم التاريخ	المقرر		المنفذ		ملاحظات
		من	إلى	من	إلى	
الشهر العاشر (.....)	السبت	المجادلة (1)	المجادلة (13)			تكرار (٢٤) الطور ، إلى (١٣) المجادلة ٥مرات ومراجعة الجزء (١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	المجادلة(14)	الحشر ( 10)			تكرار (٢٦) النجم ، إلى (١٠) الحشر ٥مرات ومراجعة الجزء (٦-٧-٨-٩-١٠)
	الاثنين	الحشر (11)	المتحنة (6)			تكرار (٩) القمر ، إلى (٦) المتحنة ٥مرات ومراجعة الجزء (١١-١٢-١٣-١٤-١٥)
	الثلاثاء	المتحنة (7)	الصف ( 14 )			تكرار (١) الرحمن ، إلى (١٤) الصف ٥مرات ومراجعة الجزء (١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠)
	الأربعاء	الجمعة(1)	المنافقون ( 3 )			تكرار (١) الواقعة ، إلى (٣) المنافقون ٥مرات ومراجعة الجزء (٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥)
	الخميس	المنافقون(4)	التغابن(18)			تكرار (٧٥) الواقعة ، إلى (١٨) التغابن ٥مرات ومراجعة الجزء (٢٦-٢٧)
	السبت	الطلاق (1)	الطلاق (12)			تكرار (١٦) الحديد ، إلى (١٢) الطلاق ٥مرات ومراجعة الجزء (١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	التحريم ( 1 )	التحريم ( 12 )			تكرار (١) المجادلة ، إلى (١٢) التحريم ٥مرات ومراجعة الجزء (٦-٧-٨-٩-١٠)
	الاثنين	الملك ( 1 )	الملك(30)			تكرار (١٤) المجادلة ، إلى (٣٠) الملك ٥مرات ومراجعة الجزء (١١-١٢-١٣-١٤-١٥)
	الثلاثاء	القلم (1)	القلم ( 52 )			تكرار (١١) الحشر ، إلى (٥٢) القلم ٥مرات ومراجعة الجزء (١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠)
	الأربعاء	الحاقة (1)	المعارج (18)			تكرار (٧) المتحنة ، إلى (١٨) المعارج ٥مرات ومراجعة الجزء (٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥)
	الخميس	المعارج(19)	نوح (28)			تكرار (١) الجمعة ، إلى (٢٨) نوح ٥مرات ومراجعة الجزء (٢٦-٢٧-٢٨)
	السبت	الجن(1)	المزمل (19)			تكرار (٤) المنافقون ، إلى (١٩) المزمل ٥مرات ومراجعة الجزء (١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	المزمل (20)	المدثر (56)			تكرار (١) الطلاق ، إلى (٥٦) المدثر ٥مرات ومراجعة الجزء (٦-٧-٨-٩-١٠)
	الاثنين	القيامة (1)	الإنسان(18)			تكرار (١) التحريم ، إلى (١٨) الإنسان ٥مرات ومراجعة الجزء (١١-١٢-١٣-١٤-١٥)
	الثلاثاء	الإنسان (19)	المرسلات(50)			تكرار (١) الملك ، إلى (٥٠) المرسلات ٥مرات ومراجعة الجزء (١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠)
	الأربعاء	النبأ	النازعات			تكرار (١) القلم ، إلى النازعات ٥مرات ومراجعة الجزء (٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥)
	الخميس	عبس	التكوير			تكرار (١) الحاقة ، إلى التكوير ٥مرات ومراجعة الجزء (٢٦-٢٧-٢٨-٢٩)
	السبت	الإنفطار	المطففين			تكرار (١٩) المعارج ، إلى المطففين ٥مرات ومراجعة الجزء (١-٢-٣-٤-٥)
	الأحد	الإنشاق	الطارق			تكرار (١) الجن ، إلى الطارق ٥مرات ومراجعة الجزء (٦-٧-٨-٩-١٠)
الاثنين	الأعلى	الفجر			تكرار (٢٠) المزمل ، إلى الفجر ٥مرات ومراجعة الجزء (١١-١٢-١٣-١٤-١٥)	
الثلاثاء	البلد	الضحى			تكرار (١) القيامة ، إلى الضحى ٥مرات ومراجعة الجزء (١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠)	
الأربعاء	الشرح	العاديات (8)			تكرار (١٩) الإنسان ، إلى (٨) العاديات ٥مرات ومراجعة الجزء (٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥)	
الخميس	العاديات(٩)	الناس			تكرار (١) النبأ ، إلى الناس ٥مرات ومراجعة الجزء (٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠)	





