



كَيْفَ تَحْفَظُ الْقُرْآنَ بِإِنْقَانٍ

دَلِيلٌ عَمَلِيٌّ مَبْنِيٌّ عَلَى تَجَارِبِ النَّاجِحِينَ



عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ الطَّوَالْتِي



كيف تحفظُ القرآنَ بإتقان

دليلٌ عملي مبني على تجارب الناجحين

جمع وتنسيق

عبدالله بن محمد الطويلة



أولاً: مدخل إلى حفظ القرآن الكريم

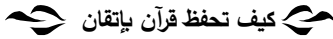
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي نَزَّلَ الْفُرْقَانَ عَلَى عَبْدِهِ لِيَكُونَ لِلْعَالَمِينَ نَذِيرًا، وَيَسِّرَ تِلَاوَةً وَفَهْمًا وَحِفْظًا وَتَدْبِيرًا وَتَفْسِيرًا..
وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، {وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَى بِاللَّهِ نَصِيرًا}.. والصلاة والسلام على من بعثه الله تبارك وتعالى هاديًا ومبشِّرًا ونذيرًا، وداعيًا إلى الله بإذنه وسراجًا منيرًا، وعلى آله وصحبه وأتباعه، وسلّم تسليماً كثيراً..

وبعد: أخي الكريم.. أختي الكريمة..

فهل راودك حلم أن تكون من حفاظ كتاب الله تعالى..

هل فكرت يوماً أن تكون من أهل القرآن الكريم..

هل سألت نفسك (بالحاح): ماذا يتطلّب مني حفظُ



كتاب الله جلّ وعلا ...

هل حاولت سابقاً أن تحفظ القرآن الكريم ولم تستمر..
كيف يكون القرآن ميسراً للحفظ والكثير من الناس لم
يستطيعوا أن يحفظوه..

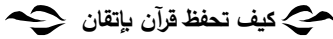
ماذا يلزمي كي احفظ كتاب الله كاملاً وبإتقانٍ تام..
هل هناك طريقة أفضل من غيرها لحفظ القرآن الكريم..
هل هناك أساليب وأدوات تُسهّل الحفظ وتقوي تثبيته..
تساؤلات كثيرة، سنحاول بإذن الله أن نجيب عليها في
الصفحات التالية، وأن نقدم فيها الكثير من النصائح
والتوجيهات، وأن نُحرّك بعون الله ما تجمّد من الهمم
والطاقات، وأن نُزيل بحول الله ما قد يُعيق البعض من
أوهامٍ ومُثبطات.. فاستعن بالله وتابع القراءة..



{وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ}..

مع الأسف فأكثر الناس لم يتبينوا مقدار ما منحهم الله تعالى من قُدراتٍ هائلةٍ، وطاقاتٍ ضخمةٍ، ومواهبٍ فائقةٍ.. تؤكدُ الكثيرُ من الدراساتِ والأبحاثِ أنَّ الانسانَ (العادي) لا يُفَعِّلُ منها إلا مقداراً ضئيلاً جداً.. وأنه لو تمكنَ من تفعيلها بالشكل الصحيح فسيحققُ نتائجَ كبيرةً، وإنجازاتٍ مميزةً.. وتؤكدُ الدراساتُ أيضاً أنَّ الذين يحققونَ الإنجازاتِ المتميزة، إنما هم في الحقيقة بشرٌ عاديون، لكنهم يبذلونَ من الجهدِ كُلِّ ما يستطيعونَ، ولديهم من الإصرارِ على تكرارِ المحاولةِ ما يكفي حتى يحققوا ما يُريدونَ.. قال تعالى: {وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ}..





بينما الغالبية واقعونَ تحتَ تأثيرِ كمِّ هائلٍ من الرسائلِ
السلبيةِ المحيطةِ المحطّمةِ، عايشوها أو سمعوها ممن حولهم..
تراكمت في وعيهم عبرَ السنين، فشكّلت عندهم قناعةً
سلبيةً مُحطّمة، أقعدتهم عن مواصلةِ المحاولة..

نعم ربما عانوا من تجاربٍ سابقةٍ لم يُحالفهم فيها النجاح..
ربما أنّ أسبابَ النجاحِ لم تكتمل لهم في تلك التجربة التي
لم يوقفوا فيها.. ربما سلكوا طريقاً خاطئاً..

ربما أخفقوا مرةً أو مرتين.. ربما أصابهم شيءٌ من الكسل
والفتور فتوقفوا ولم يكملوا.. ربما انشغلوا بأشياء أخرى
صرفتهم عن المواصلة والاستمرار..

خلاصةُ الأمر: أنهم توقفوا قبل أن يصلوا إلى أهدافهم..



القاسم المشترك الأكبر بين الناجحين:

لقد تبينَ من دراسة حياة كبار الناجحين وذوي الإنجازات المتميزة، أنَّ هناك صفاتٍ كثيرةٍ مُشتركة بينهم، كقوة الإرادة، وروح المثابرة، وحُسن التَّخطيط، وامتلاك المهاراتِ المساعدة على بلوغ الهدف، وتكوين العلاقات المفيدة، وحُسن إدارة الوقتِ وتنظيمه، وغيرها كثير..

إلا أنَّ الصِّفةَ الأهمَّ والأقوى من بين جميع تلك الصفاتِ المشتركة: هي وضوحُ الهدفِ بدقةٍ وكونه مُلهماً، يُلهبُ الحماسَ، ويرفعُ الهِمَّةَ، ويُحفِّزُ العزيمةَ للمُضَيِّ قُدماً حتى يتحقَّقَ الهدفُ المنشودُ بإذن الله..

تلك هي الصِّفةُ الأولى والأهمُّ: (وضوحُ الهدفِ بدقةٍ)، أما الصِّفةُ الثانيةُ فهي التخطيطُ الجيد (على الورق) لبلوغ



الهدف، وتقسيم العمل إلى مراحل مُتتابعةٍ يسهلُ تنفيذها
مرحلةً بعد أخرى..

والصفةُ الثالثةُ هي التركيز.. والتركيزُ هو حصرُ الذَّهنِ
(بوعبي) على هدفٍ مُحددٍ.. جاء في الحديث "إن المنبت
لا ظهراً أبقي ولا أرضاً قطع".. والمنبتُ هو المشتَّتُ
الذي يتنقلُ بين البرامج والأعمالِ دونَ أن يُكملَ أيَّ
منها.. رأيتَ إلى من يتسلقُ الجبلَ، إنه لا يُفكرُ إلا في
القِمَّة، والقِمَّةُ فقط.. فرَّكَزَ تُنجز..

ولكي يكونَ الهدفُ واضحاً ومحدداً فلا بدَّ أن نُجيبَ
على السؤال التالي: لماذا أحفظُ كتابَ الله تعالى؟؟..
ولا بد أن يكونَ الجوابُ كافياً ومقنعاً..



ولذا فسيكون الجوابُ على النحو التالي:

-أحفظُ كتابَ الله تعالى: لأنَّه حبْلُ الله المتين، وصِراطُه المستقيم، ومنهجُه القويم، ونوره المبين، وذكرُه الحكيم.. من قالَ به صدق، ومن حكمَ به عدل، ومن عَمِلَ به أُجِر، ومن دعا إليه هُدي إلى صراطٍ مستقيم، لا تنقضي عجائبُه، ولا يخلقُ عن كثرة الرد، ولا يشبعُ منه العلماء..

-أحفظُ كتابَ الله تعالى: اقتداءً بالنبي الحبيب ﷺ وبكبار الصحابة والتابعين، وعلماءِ الأُمَّة وأئمتِّها رضوان الله عليهم أجمعين..

-أحفظُ كتابَ الله تعالى: لأنَّ الذي ليس في جوفه شيءٌ من القرآن الكريم كالبيت الخرب..

-أحفظُ كتابَ الله تعالى: لأنَّ الذي يحفظُه يقالُ له يوم القيامة أقرأ وارثي ورتل كما كنت ترتلُ في الدنيا، فإن



منزلتك عند آخر آيةٍ تقرأها..

-أحفظُ كتابَ الله تعالى: لأنَّه سببُ للنَّجاةِ من عذابِ جهنَّمَ؛ ففي الحديث: قال ﷺ: "لو جُمعَ القرآنُ في إهابٍ، ما أحرقهُ اللهُ بالنَّارِ"..

-أحفظُ كتابَ الله تعالى: لأنَّ الماهرَ بالقرآنِ مع السَّفرةِ الكرامِ البررة..

-أحفظُ كتابَ الله تعالى: لأنَّ اللهَ يرفعُ بهذا القرآنِ أقواماً ويضعُ به آخرين..

-أحفظُ كتابَ الله تعالى: لأنَّالَ به مقامَ الخيرية.. ففي صحيح البخاري: "خيركم من تعلَّم القرآنَ وعَلَّمه"..

-أحفظُ كتابَ الله تعالى: لأنَّ القرآنَ الكريمَ يشفعُ لصاحبه يومَ القيامةِ فيلبسُ تاجَ الكرامةِ وحُلَّةَ الكرامةِ،



ويرضى عنه الربُّ تبارك وتعالى..

-أحفظ كتابَ الله تعالى: لأفوز بهداياته وبركاته.. {إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا}..

-أحفظ كتابَ الله تعالى: لأنال من بركته العظيمة: {كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ}.. {وَهَذَا كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ مُبَارَكٌ فَاتَّبِعُوهُ وَاتَّقُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ}..

-أحفظ كتابَ الله تعالى: ليكون لي نوراً ورحمةً وشفاء.. {وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِنْ أَمْرِنَا مَا كُنْتَ تَدْرِي مَا الْكِتَابُ وَلَا الْإِيمَانُ وَلَكِنْ جَعَلْنَاهُ نُورًا نَهْدِي بِهِ مَنْ نَشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا وَإِنَّكَ لَتَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ}.. {يَا أَيُّهَا



النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ { ..

-أحفظ كتاب الله تعالى: ليكون لي ذكراً في الدنيا والآخرة: {لَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ كِتَابًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ} ..

-أحفظ كتاب الله تعالى: لأنه ثبت أن أهل القرآن هم أهل الله وخاصته.. وكفى بهذا شرفاً وفضلاً وعلو منزلة..

-أحفظ كتاب الله تعالى: لأن حفظه من أقوى أسباب الثبات على الهداية، {وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلًا} ..

-أحفظ كتاب الله تعالى: حتى لا أكون من الذين



يهجرونه عياداً بالله، {وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا}..

-أحفظُ كتابَ الله تعالى: لأستعينَ بذلك على تلاوته وفهمه وتدبره، {بَلْ هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا الظَّالِمُونَ}..

-أحفظُ كتابَ الله تعالى: لأصل به إلى كلِّ خيرٍ بإذنِ الله، {وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا}..

-أحفظُ كتابَ الله تعالى: لأنَّ حفظه طُمأنينةٌ في القلب، ونورٌ في الصدر، وبصيرةٌ في العقل، واستقامةٌ في اللسان، وفصاحةٌ في البيان..

إلى غير ذلك من فوائد حفظ القرآن العظيم وثمراته..



{وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ}

ثم إِنَّ القرآنَ العظيمَ رغمَ أنه غزيرُ المعاني، بليغُ الأسلوبِ، قويُّ الحبكِ والتركيبِ، شديدُ الوقع والتأثير، إلا أنه قريبُ الفهم والاستيعاب، سهلُ الحفظِ والتذكر، جميلُ النغمةِ والجرس، ترتاحُ النفوسُ لسماعه، وتنشرحُ الصدور بتلاوته، وتطمئنُ القلوبُ بذكره، تأملُ قوله تبارك وتعالى:

{وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ}..

ثم تأمل كيف تكررت هذه الآية الكريمة في نفس السورة أربع مراتٍ، دلالةً على أَنَّ القرآنَ العظيمَ مُيسَّرٌ جداً لكلِّ من أرادَ حفظه (بصدق)، وأنه لا عُذرَ لأحدٍ في ترك ذلك.. فلا يُعذرُ بضعف الإمكاناتِ، ولا بكثرة الانشغالات، ولا بغيرها من الأعذار الواهيات، كيف



والله تعالى يقول: {وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ}..

يقول الشيخ ابن باز رحمه الله: والمعنى أَنَّ الله يَسَّرَ هذا القرآن للحفظ والفهم والتدبر والتلاوة.. فجديرٌ بالمؤمن والمؤمنة العناية به حفظاً وتلاوةً، وتدبراً ومذاكرةً.. ثم يقول رحمه الله: ومن صَدَقَ الله في طلب ذلك يَسَّرَ الله له حفظه، فالله يقول: {وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ}.. (انتهي كلامه رحمه الله)..

ولا أدل على شِدَّةِ تيسيره من كثرة من يحفظ القرآن الكريم كاملاً.. حفظاً قوياً راسخاً.. رغم تواضع مستواهم العلمي، ورغم عدم تمييزهم العقلي، بل إِنَّ بعضهم قد تقدمت به السن كثيراً.. بل إِنَّ منهم من تجاوز السبعين



والثمانين، وهناك من حفظ القرآن وهو في التسعين..
 كما أنَّ هناك من الاعاجم من يحفظ القرآن الكريم
 حفظاً متقناً، رغم أنه لا يعرف من العربية شيئاً.. وكُلُّ
 ذلك يؤكد أنَّ القرآن الكريم مُيسرٌ تيسيراً عظيماً لكل من
 صدق في طلبه، وأمتلك عزيمةً ورغبةً جادةً في حفظه..
 وأنَّ الله بفضله وكرمه هو الذي سيُعينه ويُيسرُ له مُرادهُ..
 فهو القائل سبحانه: {وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ
 مُدْكِرٍ}..



ثانياً: أسس حفظ القرآن الكريم

حفظ القرآن الكريم بإتقان ليس عملاً عشوائياً، ولا ثمرةً للحماس العابر، بل هو مشروعٌ عظيمٌ يقوم على أسسٍ جوهرية، متى اعتنى بها الحافظُ جيداً سَهَّلَ عليه الطريق، وقَرَّبَ منه المقصود بإذن الله، وذلك على النحو التالي:

أولاً: تقوية العلاقة مع الله..

الإنسانُ مهما امتلك من المواهب والقدرات، ومهما توافر له من الوسائل والإمكانات، يبقى محتاجاً إلى توفيق الله سبحانه وتعالى له في كل خطوةٍ من خطواته..
{وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ}..



وكلما قويت صلة العبد بربه وتحسنت: كلما زاده الله توفيقاً، ويسّر له الأسباب، وبارك له في وقته وجهده، وورقه الثبات والاستمرارية، ورفعته من حيث لا يحتسب.. وحفظُ القرآن الكريم من أعظم المشاريع في حياة المسلم، ولا يمكن لأحد أن يبلغ هذا المقام الرفيع، وينال هذا الشرف العظيم إلا بعون الله وتوفيقه. ومن أعظم أسباب ذلك تحسينُ الصلة بالله تعالى وتقوية العلاقة به، وذلك من خلال الاهتمام بأربعة محاور مهمة، وهي كالتالي:

المحور الأول: الإخلاص:

فالإخلاص هو الأساس.. والنية هي أول مفاتيح التوفيق، بل هي الميزان الأول لقبول العمل عند الله تعالى، كما قال النبي ﷺ: "إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما



نوى" (متفق عليه).. وقال ﷺ في الحديث الصحيح:
 "إن الله لا يقبلُ من العمل إلا ما كان له خالصًا وابتُغِيَ
 به وجهه".. وقد قال يحيى بن أبي كثير رحمه الله: "تعلموا
 النية، فإنها أبلغُ من العمل".. وقال أحدُ العارفين: "ما
 ارتفعَ شيءٌ إلى السماء أعظمَ من الإخلاص، وما نزلَ
 شيءٌ إلى الأرض أعظمَ من التوفيق، وبقدر الإخلاصِ
 يكونُ التوفيق؛ فقل لمن لا يُخلص: لا تُتعب نفسك،
 فالإخلاصُ هو الأساس"..

المحور الثاني: التقوى:

حين يتأملُ المؤمنُ آياتِ التقوى في كتابِ الله جلَّ وعلا
 كقوله تعالى: {وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ
 عَلِيمٌ}.. وقوله جلَّ وعلا: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ



وَأَمِنُوا بِرَسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ} .. وقوله عز وجل: {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ} .. وقوله تبارك وتعالى: {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا} .. وغيرها من الآيات المشابهة، يعلم أنه بغير التقوى لن يقوى، وأنَّ التقوى هي أساس التوفيق والهدى، وأنها هي سبب القبول والرضا، قال جلّ وعلا: {إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ} ..

المحور الثالث: الاستعانة بالله:

جاء في الحديث الصحيح، قال ﷺ: "استعن بالله ولا تعجز" .. والمعني أنه إذا صحت استعانتك بالله جلّ وعلا.. فلن يأتيك العجز بإذن الله.. وما جعل الله هذه



الآية العظيمة: {إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ}، واسطة العقد في أعظم سور القرآن الكريم.. ولا أوجب على المسلم أن يدعو الله بها في كل ركعة من صلاته، وبما لا يقل عن سبعة عشر مرة في اليوم واليلة.. يقول: {إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ}.. إلا لأن الاستعانة أمر في غاية الأهمية، وضروري جداً لبلوغ كل ما يريده الإنسان من خيري الدنيا والآخرة.. ولذا أوصى الرسول ﷺ معاذ بن جبل رضي الله عنه أن يقول دُبْرَ كل صلاة: "اللهم أعني على ذكرك وشُكرك وحُسن عبادتك"..

المحور الرابع: تجنب المعاصي:

المعاصي شؤم ومآسي.. ومن شؤمها حرمان التوفيق ونسيان العلم.. شكوت إلى وكيع سوء حفظي ...



فارشدني إلى ترك المعاصي.. وقال اعلم بأن العلم نور...
ونور الله لا يهدى لعاصي.. وفي الحديث الصحيح، قال
ﷺ: "إِنَّ الْعَبْدَ لِيُحْرَمَ الرِّزْقَ بِالذَّنْبِ يُصِيبُهُ".. فمن أراد
أن يرزقه الله حفظاً راسخاً فليتق الله وليتجنب المعاصي..
خلّ الذنوب صغيرها وكبيرها ذاك التقى.. واصنع كماش
فوق أرض الشوك يحذر ما يرى.. لا تحقرن صغيرة..
إِنَّ الْجِبَالَ مِنَ الْحَصَى..

ومن غلبته نفسه الامارة بالسوء، فتلوث بشيء من أدران
الذنوب والمعاصي، فعليه بكثرة الاستغفار.. ففي الحديث
القدسي: "يا ابن آدم لَوْ بَلَغَتْ ذُنُوبُكَ عَنَانَ السَّمَاءِ ثُمَّ
اسْتَغْفَرْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ وَلَا أُبَالِي".. وفي محكم التنزيل يقول
العزیز الغفور: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ



لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ
الْعَفُورُ الرَّحِيمُ}.. وفي البخاري قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "وَاللَّهِ إِنِّي
لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ فِي الْيَوْمِ أَكْثَرَ مِنْ سَبْعِينَ مَرَّةً"..
إذن فأساسُ التوفيق لكل خير تقوى الله جلَّ وعلا،
والاستعانة به تبارك وتعالى، وكثرة الاستغفار..

ثانياً: غير قناعاتك بتغيير حياتك..

فحين يتأمل المسلم قول الحق تبارك وتعالى: {إِنَّ اللَّهَ لَا
يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ}.. يتساءل ما هو
الشيء الذي إذا تغير في نفسي، تغيرت معه حياتي
ونتائجي ومُنجزاتي.. والجواب: إنه القناعات..

نعم أيُّها المبارك: غير قناعاتك.. تتغير حياتك وتعظم
مُنجزاتك.. وتأمل قول الحق جلَّ وعلا: {لَقَدْ خَلَقْنَا



الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ}.. لتعلم أَنَّ الْأَصْلَ فِي
الانسانِ أَنَّهُ خُلِقَ لِيَنْجَحَ (قناعةٌ إيجابية).. إِلَّا إِذَا
اسْتَسْلَمَ لِلْفَشْلِ وَرَضِيَ بِهِ (قناعةٌ سلبية)..

ذَكَرَ أَنَّ عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، سُئِلَ يَا
إِمَامَ.. كَيْفَ تَغْلِبُ خُصُومَكَ؟ فَقَالَ: ذَلِكَ أَنِّي أَقْدِرُ أَنِي
أَهْزِمُ خَصْمِي، وَيُقْدِرُ هُوَ أَنِي أَهْزِمُهُ، فَأَكُونُ أَنَا وَنَفْسُهُ
عَلَيْهِ.. وَالْمَعْنَى أَنَّ لَدَيْهِ (قناعةٌ إيجابية)، بَيْنَمَا خَصْمُهُ لَدَيْهِ
(قناعةٌ سلبية)..

وَهَنَّاكَ مَقُولَةٌ جَمِيلَةٌ لِأَحَدِ مُفَكِّرِي الْغَرْبِ تَقُولُ: "إِنْ
كَنتَ تَعْتَقِدُ أَنَّكَ تَسْتَطِيعُ (قناعةٌ إيجابية)، أَوْ كَنتَ
تَعْتَقِدُ أَنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ (قناعةٌ سلبية)، فَأَنْتَ عَلَى حَقٍّ فِي
كَلَا الْحَالَيْنِ".. مِنْ فَضْلِكَ أَعِدْ قِرَاءَةَ الْعِبَارَتَيْنِ..



ثم تذكر جيداً: أنَّ النجاحَ في أيِّ مجالٍ (ومن ذلك حفظُ القرآن الكريم) يحتاجُ إلى أمرين أساسيين..

الأمر الأول: الثقةُ والافتناعُ النفسيُّ التامَّ، بأنَّ اللهَ تبارك وتعالى قد منحَ كُلَّ إنسانٍ من الطاقات والقدرات ما يكفي (وزيادة) لكي يُحقِّقَ كُلَّ ما يُريدُه من أهدافٍ وغاياتٍ.. {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ}..

فمثلاً في مجال الحفظ: هناك دلائلٌ ومؤشراتٌ كثيرةٌ، تدلُّ على أنَّ اللهَ تبارك وتعالى قد منحَ الإنسانَ (العادي) طاقاتٍ عقليةً هائلةً جداً، يستطيعُ بها أن يحفظَ كتابَ الله كاملاً بكلِّ سهولةٍ ويقينٍ، وإتقانٍ شديدٍ..

-من هذه الدلائلِ والمؤشراتِ: حفظُ الإنسانِ لما لا يُحصى من النصوص، والقصائد، والقصص، والأحداث،



والمشاهد، والعناوين، والمعلومات، والأشكال، والوجوه،
والأسماء، والصفات، والكلمات، والمعاني، والتعابير،
والأفكار، والتراكيب البيانية، والصور البلاغية، والشواهد
الأدبية، والكم الهائل جداً من الذكريات القديمة
والحديثه.. (ولا شك أن من يحفظُ كُلَّ هذا لابد أن
يكون لديه ذاكرةٌ ضخمةٌ جداً)..

-ومن الدلائل: قُدرةُ الإنسانِ المذهلةُ على فهم المعاني
بدقةٍ، والربطِ بين الأشياءِ المتناسقةِ، والتمييزِ بين الألوانِ
المتقاربةِ، والتفريقِ بينَ الأصواتِ المتشابهةِ، والروائحِ
المتداخلةِ، والقدرةِ على تخمينِ الأبعادِ والأوزانِ والأحجامِ
والمسافاتِ، والقدرةِ على تحديدِ الاختلافاتِ المكانيةِ
والزمانيةِ، وكذلك توقعِ واستنتاجِ بعضِ الأشياءِ الغائبةِ..



(وكل واحدةٍ من هذه القدراتِ تحتاجُ إلى مخزونٍ هائلٍ من المعلومات، وذاكرةٍ ضخمة)..

-ومن الدلائل: إتقانُ الإنسانِ للكثير من المهاراتِ المعقدة، كالكلام والقراءة والكتابة، والرسم والإنشاء والإلقاء وسائر أنواع الألعاب العقلية والبدنية وهي كثيرةٌ جداً.. (وكل مهارةٍ منها تحتاجُ إلى مخزونٍ هائلٍ من المعلومات)..

-ومن الدلائل أيضاً: قدرةُ الإنسانِ العجيبة على تكوين الاحلام أو الخيالات ورؤيتها كمشاهد حقيقة، تقول الدراسات أن حُلماً قصيراً (لعدة ثوانٍ) يحتاجُ في تكوينه إلى مساحةٍ تخزينيةٍ هائلةٍ جداً..



وغير ذلك من الدلائل والمؤشرات الكثيرة والمتنوعة كلٌّ منها يدلُّ على أنَّ الله تبارك وتعالى قد منح الإنسان (العادي) طاقاتٍ وقدراتٍ عقليةً هائلةً وضخمةً جداً..

كما أنَّ هناك قواعدَ عامةٍ ومسلمات (قناعات) يؤمنُ بها الجميع، يحسُن التذكير بها، من ذلك على سبيل المثال:

- ما هو ممكنٌ لغيرك ممكنٌ لك إذا بذلت الأسباب..

- كُلُّ من سارَ على الدَّربِ وصل..

- إذا بذلَ الإنسان كُلَّ ما في وسعه، فسُتُدهِلُه النتائج..

هذا فيما يتعلق بالثقة والافتناع النفسي، (تكوُن القناعات)، فلا بُدَّ أن يمتلك الإنسانُ قناعةً نفسيةً إيجابيةً قويةً، وثقةً و يقيناً تاماً بأنه وبما منحه الله من



طاقاتٍ وامكانيات (كثيرة)، يستطيعُ بإذن الله أن يصل إلى هدفه (الحفظُ المتقنُ لكامل القرآن الكريم)..

ثالثاً: إتقان مهارات الحفظ والمراجعة:

حيث أنَّ لكلِّ مجالٍ من مجالات الحياة وأنشطتها مهاراتٌ خاصةٌ به، وسلوكياتٌ عمليةٌ تساعد على بلوغه ينبغي إتقانها جيداً.. وذلك من خلال التدريب المكثف، والممارسة الجادة ولفترةٍ تدريبيةٍ كافية..

ففي مجال الحفظ: لا بدَّ من إتقانِ المهاراتِ الخاصةِ بالحفظِ النموذجي، وكذلك المهاراتِ الخاصةِ بالمراجعةِ المثالية.. وهذا ما سنفصِّله لاحقاً بإذن الله..

فمن فضلك لا تكمل القراءة حتى تفهم جيداً ما ذكرناه سابقاً عن تغيير القناعات، وإتقان المهارات..



رابعاً: تقوية الهمة:

اعلم وفقك الله أَنَّ الهمةَ هي طريقُ القمَّةِ، وهي طليعةُ الأعمالِ وبدايتها، وهي الباعثُ عليها والحركُ لها.. والناسُ إنما يتفاوتونَ بتفاوتِ هِمَمِهِم وعزائمِهِم، {إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّى}.. وكُلَّمَا عَظُمَتِ الهِمَّةُ، وقويتِ العزيمةُ، اقتربَ الانسانُ من النجاحِ أكثر..

نعم أَيُّهَا المبارك: كلُّ إنسانٍ بحسبِ هِمَّتِهِ وعزيمَتِهِ.. فمن اجتهدَ ورفعَ نفسه، علا وارتفع.. ومن قصَّرَ بها وأهمَلها، سفلَ وانحدر.. ولذا ينبغي للعاقل اللبيب، أن يهتمَ غايةَ الاهتمامِ بتقويةِ هِمَّتِهِ، ورفعِ عزيمَتِهِ.. وواللهِ إِنَّ الأمرَ يستحقُّ أن يوضعَ لَهُ جدولٌ خاص، يملأهُ المسلمُ بالطاعات والقربات، والنوافل والأذكار والصدقات،



وغيرها من العبادات والأعمال الصالحات، يتوسلُ بها إلى
فاطر الأرض والسموات، عسى أن يُكْرِمَهُ رَبُّهُ، ويرزقَهُ هِمَّةً
في الخير عاليةً، وعزيمةً في معالي الأمور ماضية..

فمتى صلَّحت هِمَّةُ المرءِ وعزمتهُ، صلَّحَ لَهُ ما وراءَ ذلك
من الأعمال، وزادَ حظُّهُ من المعالي والخيرات، وحقَّقَ ما
يصبوا إليه من أهدافٍ ساميةٍ وغايات..

فيا أخي الكريم: اعلم أنك في طريقٍ مباركٍ.. ومشروعٍ
عظيم.. {لَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ كِتَابًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ أَفَلَا
تَعْقِلُونَ}.. فاستفرغ الجُهدَ والطاقةَ، وعليك بعلوِ الهِمَّةِ،
وسمو النفس، وقوة الإرادة، فعلى قدرِ أهلِ العزم تأتي
العزائمُ.. وتأتي على قدر الكرام المكارمُ.. ومن تَكُنِ
العلياء هِمَّةً نفسه.. فكلُّ الذي يلقاه فيها محبَّبٌ.. ومن



كانت له نفسٌ تواقّةٌ.. طارت به نحو المعالي.. ومن
 طلبَ العلا سَهَرَ الليالي.. وبَقَدَّرِ الكَدَّ تُكْتَسَبُ المعالي..
 ومن يتهيب صعود الجبال.. يعيش أبَدَ الدَّهْرِ بين الحُفَرِ..
 فكن رجلاً إن أتوا بعده .. يقولونَ مرَّ وهذا الأثر.. وما
 لم تكن قد وهبتَ نفسك لغايةٍ عظيمةٍ، وأهدافٍ جليلةٍ،
 فحياتك لم تبدأ بعد.. فسابق نحو العلا، ونافس في
 المكرّماتِ، وزاحم قوافلَ العظماء، فبقدر ما تتعنى تنالُ ما
 تتمنى.. وعلى قدر المؤونة تأتي من الله المعونة، و{إِنَّ اللَّهَ
 لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ}.. واعلم أَنَّ من
 ثَبَتَ نبت، ومن صبر ظفر، ومن جدَّ وجد، ومن سارَ
 على الدَّرب وصل.. {وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ
 سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ}..



وتيقن أخي المبارك: أنك لست بأقل من غيرك، ولا أبطأ
 ممن سبقك، ولا أدنى ممن فاقك.. فجهز أدواتك، ونظم
 أوقاتك، وحدد أولوياتك، وغير قناعاتك لتتغير حياتك
 وتتعظم منجزاتك.. وركز تُنجز، واستعن بالله ولا تعجز..
 وطم وانطلق إلى حيث تستحق.. وهيا لتكون، أفضل ما
 يمكنك أن تكون.. {إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ
 مُحْسِنُونَ}..

- كما أن من الأمور التي ترفع الهمة وتزيد الدافعية لحفظ

كتاب الله تعالى: الحفظ على يد شيخ قارئ مُرب:

حيث أن كل من له تجربة ناجحة في حفظ القرآن يتفق

على أن تجويد القرآن وحفظه على يد شيخ مُتقن مُرب

أمر في غاية الأهمية.. ليس فقط لتصحيح القراءة والتأكد



من سلامة المحفوظِ لُغَةً وتجويداً.. بل هو كذلك من أهمِّ وسائلِ الثباتِ وتقويةِ الدافعيةِ والاستمراريةِ: **فالارتباطُ يقوي الانضباط..**

ومن حسناتِ الشيخِ أنه يُتَابِعُك ويُرَاعِيكَ، وَيَصَحِّحُ لَكَ وَيُشِيرُ عَلَيْكَ، وَيُفِيدُكَ من خِبراته وتجاربه وعلومه، يبينُ أخطاءك، وَيُصَحِّحُ قراءتك.. يُشَجِّعُكَ إذا تقدمت، ويدفعُكَ إذا تراخيت، وَيُعَاتِبُكَ إذا تماذيت.. فلا غني لطالب القرآن عن شيخٍ يتابعه ويهتَمُّ به.. جزا الله مشايخنا عنَّا كُلَّ خيرٍ، وبارك في أعمارهم واعمالهم، ورفع قدرهم ومقامهم في الدنيا والآخرة، وتقبَّلَ اللهُ مِنَّا وَمِنْهُمْ..

-ومن الأمور التي ترفع الهمة وتزيد الدافعية لحفظ كتاب الله تعالى: **التنافسُ مع الأقران:** فالحقُّ جلَّ وعلا يقولُ



عن نعيم الجنة: {وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ}..
ويقول جلّ وعلا: {فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ}.. وفي الحديث
المتفق عليه، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَا حَسَدَ إِلَّا فِي
اِثْنَتَيْنِ: رَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ مَالًا، فَسَلَّطَهُ عَلَى هَلَكَةٍ فِي الْحَقِّ،
وَرَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ الْحِكْمَةَ، فَهُوَ يَقْضِي بِهَا وَيُعْلِمُهَا»..

وقد أظهرت دراساتٌ عدّة، أنّ للمنافسة الزهية دورٌ
مُحفّزٌ في رفع مُعدل الانضباط والتركيز، وأنها تدفع
الإنسان لبذل المزيد من الجُهد والعطاء، وتمنحه شعورًا
إيجابيًا يُساعده على تحقيق المزيد من الأداء الأفضل.. بل
وتجعله أكثر تصميمًا على مُواجهة الصُّعوبات، وتزرع فيه
رغبةً قويّةً مُستديمة، نحو التّميز والتّحسّن..



فمتى تيسَّرَ للحافظ بيئةٌ تنافسيةٌ نزيهة، فسيُسهِمُ ذلك في تحقيق إنتاجيةٍ أعلى من إنتاجيةِ البيئةِ التي تَخْلُو من التنافس.. لذا يقولُ الشاعر:

عن المرءِ لا تسألِ وسل عن قرينه .. فكلُّ قرينٍ بالمقارنِ
يقتدي..

وكل هذا يُمكنُ أن يُوجدَ في بيئةِ حلقاتِ التحفيظِ ومقارئِ القرآنِ الكريمِ، حيثُ يجدُ فيها الحافظُ بُغيتهُ من الشيوخِ المتقنين، والأقرانِ المتعاونين..

وكم للحلقاتِ من دورٍ كبيرٍ في ربط المسلم بكتاب الله عزَّ وجلَّ، والانشغالِ بمعالي الأمور، واستثمارِ الأوقاتِ في أحبِّ الأعمالِ إلى الله.. وكم للحلقاتِ من أثرٍ واضحٍ في الانضباطِ وتقديمِ الحفظِ، وزيادةِ الإتقانِ.. إضافةً إلى



الأجور العظيمة، والفضائل القيّمة.. فقد جاء في صحيح مسلم قال عليه الصلاة والسلام: «ما اجتمع قومٌ في بيتٍ من بيوت الله يتلون كتابَ الله ويتدارسونهُ بينهم إلا حَقَّتْهُم الملائكة، وتغشَّتْهُم الرحمة، وتنزَلت عليهم السَّكِينَةُ، وذكرهم الله فيمن عنده»..

-ومن الأمور التي ترفعُ الهمةَ وتزيدُ الدافعيةَ لحفظ كتاب الله تعالى: قراءةُ سيرِ العلماءِ والحفاظِ، وما وردَ عنهم من قصصٍ وأخبارٍ، يقول الله تعالى: {أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهِدَاهُمُ اقْتَدِهْ}.. فلا شكَّ أنَّ الاطلاع على سيرِ العلماءِ ومناقبتهم، ومعرفةُ أخبارِ الحفاظِ ومُنجزاتهم، لا شكَّ أنَّ لذلك فوائدَ مُتعدِّدةٍ، ومنافعَ مُؤكَّدةٍ، فهو يستنهضُ الهِممَ، ويُحرِّكُ العزائمَ، ويُزيلُ عن النفوسِ ما



تراكم عليها من غبار الغفلة والتراخي، وما علق بها من
شؤم الذنوب والمعاصي، فتنتعش بعد ذبول، وتنشط بعد
خمول، كما يقول الشاعر: كرر عليّ حديثهم يا حادي..
فحديثهم يجلو الفؤاد الصادي.. ويقول الإمام أبو حنيفة
رحمه الله: سيرُ الرجال أحبُّ إليَّ من كثيرٍ من الفقه..

ثم إنّ الإنسانَ لن يُعَدَمَ أن يستفيدَ من تجاربهم، وينهلَ
من عُصارةِ أفكارهم، ولو لم يكن في قراءة سيرهم، إلا
شرفُ الصحبةِ لكفى، فهم القوم لا يشقى بهم جليسُهم؛
الرحمةُ تنزلُ بذكرهم، ومن أحبَّ قوماً حُشِرَ معهم..

ومن الكتب التي يُنصح بقراءتها في هذا الباب:

كتاب صفحاتٍ من صبر العلماء للشيخ عبدالفتاح أبو
غده، وكتاب قيمةُ الزمن عند العلماء لنفس المؤلف..



وكذلك كتاب علو الهمة لمحمد إسماعيل المقدم، وكتاب
الهمة العالية لمحمد إبراهيم الحمد.. وكتاب الهمة طريق إلى
القمة لمحمد موسى الشريف..

نسأل الله بجنه وكرمه أن يجزيهم عنا خير الجزاء، وأن يتقبَّل
منّا ومنهم..

ثالثاً: الحفظ النمذجي..

علم النمذجة..

قبل أن ندخل في طريقة الحفظ النمذجي.. من المهم أن
نتعرف على ما يُسمى بعلم النمذجة.. وهو علم يقوم
على مُراقبة مجموعة من الأشخاص المميزين في مجالهم،
(حفظ القرآن مثلاً) بغرض معرفة كيف يؤدون ذلك
العمل بتلك الطريقة المميزة..



فَيْتَمُّ مَرَاقِبَتَهُمْ وَتَحْلِيلُ تَصَرُّفَاتِهِمْ مِنْ كُلِّ الْجِهَاتِ الْمُمْكِنَةِ،
كَالْنَاحِيَةِ النَّفْسِيَّةِ وَالْعَقْلِيَّةِ وَآلِيَّاتِ أَدَاءِ الْمَهَارَةِ.. وَذَلِكَ
مِنْ أَجْلِ تَصْمِيمِ نَمُودَجٍ مِثَالِيٍّ لِلْمَهَارَاتِ وَالْإِجْرَاءَاتِ
وَالسَّلُوكِيَّاتِ وَالْأَعْمَالِ الْمَشْتَرَكَةِ بَيْنَهُمْ.. لِكَيْ يَحْتَذِيَ بِهَذَا
النَّمُودَجِ الْمَصْمُومِ وَيَسِيرُ عَلَى مَنَوَالِهِ مِنْ أَرَادَ الْوَصُولَ
لِنَفْسِ النَّتِيْجَةِ مِنَ الْمُتَدْرِيبِينَ الْجَدِّدِ..

إِنَّمَا الْقَاعِدَةُ الَّتِي تَحَدَّثْنَا عَنْهَا سَابِقًا: مَا هُوَ مُمَكِّنٌ لَغَيْرِكَ
مُمَكِّنٌ لَكَ إِذَا بَذَلْتَ الْأَسْبَابَ الْمُنَاسِبَةَ.. فَعَلِمُ النَّمْدَجِ
يَحَاوُلُ مَعْرِفَةَ هَذِهِ الْأَسْبَابِ مِنْ خِلَالِ تَصْمِيمِ نَمُودَجٍ
مِثَالِيٍّ تَتَجَسَّدُ فِيهِ كُلُّ الْمَهَارَاتِ وَالْإِجْرَاءَاتِ وَالْأَعْمَالِ
الْلازِمَةِ لِلْوَصُولِ إِلَى نَفْسِ النَّتِيْجَةِ..



وفيما يتعلق بالحفظ النموذجي فقد قام الدكتور يحيى الغوثاني وفقه الله وهو مدرب متمكن في علم النمذجة بدراسة ومراقبة مجموعة متميزة من الحفاظ، وحدد من خلال أدائهم المهارات والإجراءات والأعمال المتعلقة بالحفظ، ثم صمم من خلال تلك المعلومات التي جمعها عنهم، طريقة نموذجية للحفظ، وكذلك صمم مواصفات البيئة النموذجية للحفظ، وكذلك بين كيف يهيئ الحافظ نفسه للحفظ النموذجي، بما في ذلك تحديد العوامل المساعدة على تسهيل وتقوية الحفظ.. بحيث يأخذ بها الحافظ الجديد فتجعله أقرب إلى الحفظ النموذجي، والذي يتميز بأنه أسهل جهداً، وأقوى تركيزاً، وأرسخ



حِفظاً، ثم طبق ذلك كُلِّه على مجموعةٍ من الحفاظ
الجدد، فكانت النتائجُ مُشجعةً للغاية..

مع التنبيه المُهم على أنَّ أيَّ مُهارةٍ جديدةٍ أو طريقةٍ
جديدةٍ تحتاجُ إلى فترةٍ كافيةٍ من التطبيق والممارسةِ إلى أن
يتعودَ الانسانُ عليها، وتصبحَ مألوفةً تماماً له، ومن ثمَّ
يبدأُ في جني الفوائد الفعليةِ من هذه الطريقة.. ولو ضربنا
مثالاً بالكتابة على لوحة المفاتيح.. فهناك طُرُق تقليديةٌ
تستخدمُ أصبعاً أو أصبعين ورغمَ أنَّ الكتابةَ بهذه الطريقةِ
تؤدي الغرضَ لكنها بطيئةٌ ومُجهدةٌ، والطريقةُ النموذجيةُ
للكتابة على لوحة المفاتيح هي باستخدام الاصابعِ
العشرة.. وهي طريقةٌ سريعةٌ وفعَّالةٌ ومفيدةٌ وسهلةٌ جداً،
لكن ذلك لا يكون إلا لمن تدربَ عليها جيداً حتى



يُتَقْنَهَا وَيَتَعَوَّدَ عَلَيْهَا وَيَأْلِفَهَا تَمَامًا.. وَالْأَمْرُ كَمَا قَالَ
الْأَوَائِلُ: مَنْ ثَبِتَ نَبْتٌ.. وَمَنْ جَدَّ وَجَدٌ.. وَمَنْ صَبَرَ
ظَفَرَ.. وَمَنْ سَارَ عَلَى الدَّرَبِ وَصَلَ..

وهكذا طريقة الحفظ النموذجي التي سنوضحها في
الدروس القادمة بإذن الله.. فهي طريقة سهلة وفعالة جداً
في الحفظ.. لأنها تُجَبِّرُ الحافظَ على أن يَضِلَّ مُنْتَبِهاً مُرَكِّزاً
طَوَالَ الوقتِ.. وبذلك تتغلبُ هذه الطريقة على أكبر
مُعَوِّقاتِ الحفظ لدى الكثيرين وهو التشتُّتُ وضعفُ
التركيز.. لكن هذه الطريقة (كما ذكرنا) لن تُصَبِّحَ سهلةً
وفعَّالةً ولن تُعْطِيكَ النَّتَائِجَ المأمولة إلا بعد ممارستها
وتطبيقها لفترة كافية، وإلى أن تتقنها وتتعوَّدَ عليها،
وتصَبِّحَ مألوفةً تماماً عندك، وذلك مثلما يفعل من يتعلَّمُ



قيادة الدراجة أو السباحة أو أيّ طريقةٍ جديدة، فهو لن يستفيد منها حتى يتجاوز مرحلة التَّعلُّم ويألفها تماماً إلى درجة الاتقان..

فالنصيحةُ المهمةُ هنا: هي الصبرُ على ممارسة هذه الطريقة الجديدة في الحفظ فترةً كافيةً من الزمن حتى تتعوّد عليها وتألفها تماماً..

تهيئة المكان النموذجي للحفظ:

حيثُ أنّ الحافظَ سيبقى في (مكانِ الحفظ) فتراتٍ زمنيةٍ طويلة، فلا بدّ أن يكونَ المكانُ مُعيناً على راحته ليستمرّ على نشاطه وتركيزه فترةً طويلة، تمكنه من أداءِ مهمته على أكمل وجهٍ.. وذلك بأن يكونَ المكانُ المخصصُ للحفظ مكاناً هادئاً، خالياً من أيّ مُشتتاتٍ بصريةٍ أو



سمعية أو نفسية، وأن يكون مكاناً مريحاً للجسم والنفس،
وأن يكون مكاناً جيد الإضاءة، جيد التهوية، وأن تكون
درجة الحرارة مناسبة ومعتدلة، وحبذا لو أمكن استخدام
أجهزة تنقية وترطيب الهواء إذا كان الجو متأثراً بشيء من
ملوثات البيئة، كعوادم الدخان ونحوها..

وهذه الاجهزة متوفرة بكثرة وثبتت فعاليتها.. والدليل أن
من يخرجون خارج البنيان حيث الأجواء الطبيعية النقية،
والهواء العليل، يؤكدون أن قُدرتهم على الحفظ والمراجعة
تتضاعف مرتين أو ثلاثاً.. بل إنَّ من يخرجون إلى فناء
المنزل أو سطوحه في أوقات اعتدال الجو وصفائه يذكرون
مثل ذلك، وهذا الأجهزة لها مُفعولٌ مُشابهٌ لذلك..

هذا ما يتعلق بالمكان.. أما ما يتعلق بالزمان، فأنسبُ



الأوقاتِ ما يُعِينُ على جودةِ الحفظِ وترسيخه، كالأوقاتِ الهادئةِ، والتي يكونُ الجو فيها صافياً بدرجةٍ أكبر.. وكذلك ما يكونُ بعد أوقاتِ النومِ والراحة، وحينَ يكونُ الجسمُ قد أخذَ كفايتهُ من النومِ والراحة، وتكون المِعْدَةُ قد هضمَت ما بها من طعامٍ..

وهكذا سنجدُ أنَّ أفضلَ الأوقاتِ هو وقتُ السَّحَرِ وما قبلَ الفجرِ، وهو الثلثُ الأخيرُ من الليل.. حيثُ بركةُ التنزُّلِ الإلهي، وحيثُ الهدوءُ والصفاءُ، وحيثُ ترتفعُ نسبَةُ الأوزونِ وهو الأكسجين المشبع، والذي يزيدُ من نشاطِ العقلِ وعطائه، ثم يأتي وقتُ ما بعد الفجرِ وأوّلُ النهارِ، فإن لم يتيسر شيءٌ من ذلك، فليكن بعد أن يأخذَ الجسمُ كفايتهُ من النومِ والراحة، وبعد هضمِ الطعام، لأن



المعدة المملآى تسببُ الخمولَ وضعفَ التركيز..
يقول الامام ابن الجوزي رحمه الله: "ينبغي لمن يريدُ الحفظَ
أن يتشاغلَ به في وقتِ جمعِ الهمِّ (يعني حينما يكونُ
تركيزُهُ عاليًا)، ومتى رأى نفسه مشغولَ القلبِ تركَ
الحفظَ، ويحفظُ قدرَ ما يمكنُهُ دونَ تكلفٍ، فإن القليلَ
يثبتُ والكثيرُ لا يحصلُ.. وقد مُدِّحَ الحفظُ في السَّحَرِ
لموضعِ جمعِ الهمِّ، وفي أوقاتِ البُكورِ وأولِ النهارِ، وفي
هدوءِ الليلِ، ولا ينبغي أن يحفظَ على شاطئِ نهرٍ، ولا
بحضرةِ حُضرةٍ لئلا ينشغلَ قلبه ويتشتت" ..

ومن الأمور المتعلقةِ بالحفظِ النموذجي أن يُخصَّصَ نُسخةً
ثابتةً من القرآن يحفظُ منها، ولا يُغيِّرُها.. لأنَّ ممَّا يُساعدُ
على رسوخ الآيَةِ في الذاكرة ربطُها بمكانِها في الصفحة..



فإذا تغيرت النسخة تغير مكان الآية، فربما تشوشت الذاكرة بذلك.. ولذلك نوصي بأن يستمر الحافظ على نسخة واحدة من القرآن ولا يغيرها حتى يختم بإذن الله.. إذن فلا بد أن يكون المكان المخصص للحفظ مكاناً هادئاً، خالياً من عوامل التشتت، وأن يكون مكاناً مريحاً للجسم والنفس، وأن يكون مكاناً جيد الإضاءة، جيد التهوية، وأن تكون درجة الحرارة مناسبة، وأن يختار وقتاً مناسباً للحفظ، وأن يكون الجسم قد أخذ كفايته من النوم والراحة وهضم الطعام.. وأن يختار نسخة ثابتة من القرآن الكريم يحفظ منها.. ثم ليثبت على هذه الاختيارات قدر الإمكان.. فلا يُغير المكان ولا الزمان



ولا النُّسخة.. فليُكَلِّ إمْرِي مِنْ دَهْرِهِ مَا تَعَوَّدَا.. إِلَّا إِذَا
كَانَ مُضْطَرًّا مُكْرَهَا..

التهيئة النفسية للحفظ:

وبعد أن هيئنا المكانَ النموذجي للحفظ.. آنَ الأوانُ
لمعرفة كيف نُهيئُ أنفسنا للحفظ.. كيف نُهيئُ عقولنا
وقلوبنا وأجسادنا لجلسة الحفظ.. وذلك على النحو
التالي:

أولاً: الاهتمامُ بنظافة البدنِ وطهارتهِ ورائحتهِ.. ويمكنُ
استشعارَ أهمية ذلك إذا عقدنا مُقارنَةً بين شخصين
يذهبانِ لخطبة وصلاة الجمعة، في نفس الوقتِ ونفسِ
المسجد.. إِلَّا أَنَّ أَحدهما اغتسلَ وتطهرَ، ولبسَ ثياباً
نظيفةً، وتطيبَ وتجمَّلَ، والآخرُ لم يفعل من ذلك شيئاً..



فأيُّهُما الذي سيستوعِبُ ويستفيدُ أكثرَ من موعظة الخطبة.. لا شكَّ أن الذي تهَيَّ بدنياً وتحمَّلَ وتعطَّرَ هو الذي سيستفيدُ أكثر.. ولا شكَّ أن اللائقَ بمن يجلسُ بين يدي القرآن الكريم أن يكونَ في أفضلِ هيئةٍ ممكنة..

وثانياً: الجلوسُ الصحيح، وذلك بأن يجلسَ الحافظُ جلسةً صحيَّةً.. وهي الجلسةُ التي يشعرُ الجالسُ فيها بالجدِّية وعدمِ التهاون، ويكونُ فيها الظهرَ والرقبةَ والرأسَ كُلها عموديةً مُستقيمة.. وهذا الأمرُ مُهمٌّ جداً لأنَّ الجلسةَ المائلةَ والقريبةَ من الاضطجاعِ تُوحِي (للعقل) بعدمِ الجدِّية وتُسببُ التراخي والكسل، وضعفَ التركيزِ وتجلبُ النومَ.. نعم قد يُسمحُ بشيءٍ من ذلك في



المراجعة المتقدمة، أما الحفظ الجديد والمراجعات الأولى فلا بدَّ فيها من الجدِّية والجلوس جلسةً صحيَّةً مُعتدلةً..

وثالثاً: تحديدُ الهدفِ من الجلسةِ بدقةٍ: وهذا أمرٌ مهمٌّ وله فوائدٌ عديدةٌ منها:

- يهيئُ النفسَ لبذلِ الجُهدِ اللازمِ لإكمالِ المهمَّةِ..
- يرفعُ مُستوى الجدِّية والتركيز، ويقضي على الحيرة والتردُّد (من أين أبدأ، وما الذي سأفعله الآن)..
- يُعطي شعوراً إيجابياً مُحفزاً، حين يرى الإنسانُ نفسه وهو يتقدَّم بثباتٍ نحو إكمالِ المهمةِ..
- إذن فلا بدَّ من تحديدِ الهدفِ من جلسة التحفيظِ بدقةٍ، فعلى سبيلِ المثالِ: سأحفظُ في هذه الجلسةِ نصفَ



صفحة حفظاً جديداً، وسأراجع العشر صفحاتٍ
(الفلانية) مما حفظته سابقاً..

ورابعاً: التنفس العميق: دماغُ الانسانِ لكي يعملَ
بكفاءةٍ عاليةٍ فهو يحتاجُ إلى أمرينِ أساسيين: السكرُ
البسيط، والأوكسجين.. والغالبيةُ من الناسِ يعانون من
زيادةِ الأولِ ونقصِ الثاني.. أي من زيادةِ السكرِ
البسيط، ونقصِ الأوكسجينِ الواصلِ للدماغ.. وللحصولِ
على حفظٍ نموذجيٍّ فينبغي أن نُقلِّلَ من السكرِ
والنشويات، وأن نزيدَ من استنشاقِ الأوكسجينِ وذلك
عن طريقِ التنفسِ العميقِ..

والتنفسُ العميقُ: هو أن تسحبَ عن طريقِ الأنفِ كميةً
كبيرةً من الهواءِ تجعلهُ يصلُ إلى أسفلِ الرئتين، وتجعلُ



الصدر يرتفع بوضوح.. ثم اکتَم النفس لبضع ثوانٍ، وعندما تطلق الزفير حاول أن تُخرج أكبر كمية منه لكي تُفسح المجال للهواء الجديد (النقي).. وهذا التنفس العميق له فوائد عديدة، فهو يمنح الدماغ ما يحتاجه من الأكسجين.. ويضاعف القدرة على الحفظ والتذكر، ويزيد من طاقة الجسم ونشاطه وحيويته.. يقول الدكتور يحيى الغوثاني مُحدثاً عن مردود التنفس العميق على الحفظ: "ستلاحظون من خلال التجربة كيف سيتضاعف حفظكم للقرآن على الأقل ثلاث مرات"..

وخامساً: إغماض العينين لزيادة التركيز أثناء الحفظ

فالدماغ البشري يعالج كمّاً هائلاً من الصور المرئية طوال الوقت. وبإغلاق العينين، تُغلق نافذة كبيرة من التششت،



فירתاح الدماغ ويتمكن من التركيز أكثر على المعلومات السمعية واللفظية فقط.. وحين يُغمض الإنسان عينيه، تنشط لديه مناطق في الدماغ تُساعد على الرؤية الخيالية والتصور الذهني.. كما أنَّ إغلاق العينين يمنح الإنسان شعورًا بالعزلة الآنية فيشعرُ بشيءٍ من الصفاء، مما يجعل الحفظ أكثر عمقًا وأشدَّ استقرارًا..

وقد وجد بعض الحفاظ أنَّ إغماض العينين أثناء الحفظ يُضاعف التركيز، ويمنع التشتت البصري، ويُعزِّز استحضار الصورة الذهنية للآيات.. وقد أشارت بعض الدراسات إلى أنَّ إغلاق العينين يُنشِّط الذاكرة السمعية والبصرية الداخلية ويُقلِّل التحفيز العصبي الخارجي، مما يُساعد على تعميق الحفظ وتقويته..



وسادساً: تجديد الإخلاص لله تبارك وتعالى فهو شرطُ القبول.. وكذلك تكرار الاستعانة به جلَّ وعلا على إنجاز الحفظ وتثبيته، وذلك بأن يدعو المسلم بخشوعٍ وتضرعٍ والاحاح: اللهم أعني ووفقني ويسِّر لي حفظَ كتابك.. ويكرِّر ذلك باستمرار.. فإذا كان المسلم يستعينُ بالله جل وعلا في كلِّ ركعةٍ يُصليها: {إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ}، فمن باب أولى أن يستعين به تبارك وتعالى على حفظ كتابه الكريم..

وسابعاً: أن يظل الحافظ في حالة نفسية جيدة، ومعنوياتٍ مُرتفعة، وأن يشعُر بالراحة والرضا تجاه نفسه وما يقوم به.. وذلك بالمحافظة على أوراده من الأذكار، خصوصاً أذكار الصباح والمساء، كما يُمكنه أن يُحدِّثَ



نفسه، ويُرسِل لها رسائلٍ إيجابيةٍ مُشجِّعة، ترفعُ معنوياتها،
وُحْفِزُها على أداءِ المُهمّة، وإتّامِها على أحسن وجه،
وقد وُجِدَ لذلك أثرٌ إيجابي ملموسٌ.. فالشاعرُ يقولُ:
والنفسُ راغبةٌ إذا رغبتها .. وإذا تُردُّ إلى قليلٍ تقنعُ..
فعلى سبيل المثالِ يمكن أن يُذكرَ نفسه بقول الله تعالى:
{وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ
الْمُحْسِنِينَ}.. أو بقول المصطفى ﷺ: (استعن بالله ولا
تعجز).. أو يقولُ لنفسه: العملُ الجادُّ إن لم يوصلني
للقمة فسَيُقَرِّبُنِي منها كثيرًا.. أو يقولُ: يا نفسُ واصلي،
فلِكُلِّ مجتهدٍ نصيب، ومن ثبتَ نبت، ومن صبرَ ظفر،
ومن جدَّ وجد، ومن سارَ على الدَّربِ وصل..
أو يقولُ: أنا قادرٌ بحول الله وفضله، أن أضَع نفسي في



المكان اللائق بها..

لاستسهلن الصعب أو أدرك المنى ... فما انتقادت الآمال
إلا لصابر.. بقدر الكدِّ تُكتسب المعالي ... ومن طلب
العُلا سهر الليالي.. ومن رامَّ العُلا من غير كدٍّ ... أضاع
العمر في طلب المحال.. ومن تكن العلياء همّة نفسه ...
فكل الذي يلقاه فيها محبُّ..
ونحو ذلك من العبارات المحفزة، والكلمات المشجعة..



طريقة الحفظ النموذجي:

وبعد أن هيئنا مكاناً نموذجياً للحفظ، وهيئنا أنفسنا للحفظ النموذجي، لم يبقَ إلا أن نتعلَّم طريقة الحفظ النموذجي: فتخيل أنك الآن في مكانك النموذجي الذي خصصته للحفظ، وأنت قد تهيئت بدنياً لجلسة الحفظ، فاغتسلت وتطهرت وتطيبت وتجمّلت، وجلست جلسةً صحيّةً جادة، ثمّ تنفست تنفساً عميقاً عدة مراتٍ، ثمّ توجهت إلى ربك تُحدِّدُ له نيةَ الإخلاص وتسأله جلّ وعلا العونَ والتوفيقَ والقبول.. ثمّ شجعت نفسك بشيءٍ من الرسائل الإيجابية المحفزة..

فلنفترض الآن أنك تُريدُ أن تحفظ الصفحة الأولى من سورة الملك مثلاً.. افتح مُصحفك الذي خصصته



للحفظ، على أول سورة الملك..
 انت الآن تنظرُ إلى أول مقطعٍ من الآية الأولى.. (تَبَارَكَ
 الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ).. انظر فقط لهذا المقطع في
 المصحف.. انظر نظرةً تصويريةً مُركزة، كأنك تريدُ تصويرَ
 هذا المقطع، كأنك تريدُ طباعتهُ ورسمهُ في داخل عقلك..
 وفي أثناء هذه النظرة التصويرية المركزة، تنفس تنفساً
 عميقاً كما شرحناه سابقاً، ثم أقرأ المقطع بصوتٍ واضحٍ
 مسموع.. اقرأهُ مرتين أو ثلاثاً، وفي كُلِّ مرةٍ حاول أن
 تُغَيِّرَ من سُرْعَةِ وطَرِيقَةِ ونَبْرَةِ قِرَاءَتِكَ، ثم أغمض عينيك
 جيداً.. وقرأ المقطع من حِفْظِكَ.. كرِّر قراءتهُ وانت
 مُغمضُ العينين حتى تشعُرَ بتمكُّنِكَ مِنْهُ تماماً، ثم افتح
 عينيك وانتقل للمقطع التَّالِي من الآية: (وَهُوَ عَلَى كُلِّ



شَيْءٍ قَدِيرٌ).. وافعل به ما فعلته بالمقطع الأول.. النظرُ
المركزة، النفسُ العميق، القراءةُ المسموعةُ مرتينِ أو ثلاث،
اغماضُ العينين، قراءةُ المقطعِ من الذاكرةِ عدةَ مراتٍ، ثمَّ
وقبلَ أن تفتحَ عينيك، اقرأِ المقطعينِ سوياً (الآيةُ كاملة)
عدةَ مرات..

ثم انتقل للآية الثانية: وافعل معها ما فعلتهُ مع الآيةِ
الأولى، جزئها حسبَ طولها إلى مقاطعَ صغيرةٍ، بحيثُ لا
يتجاوزُ كلَّ مقطعٍ خمسَ كلماتٍ، ثم افعل مع كلِّ مقطعٍ
كما فعلتَ في المقطع الأول، ثم اربط كلَّ مقطعٍ مع ما
قبله (غيباً).. حتى تكتملَ الآية، ثم اربط الآيةَ الثانيةَ
بالآية الأولى غيباً وانت مُغمضُ العينين..

ثم انتقل للآية الثالثة، جزئها حسبَ طولها إلى مقاطعَ



صغيرة.. وافعل مع كُلِّ مقطعٍ كما فعلتَ في المقطع الأول، ثم اربط كُلَّ مقطعٍ مع ما قبله (غيباً).. حتى تكتمل الآية الثالثة، ثم اربطها بالآيتين السابقتين أي بالآية الثانية والأولى، تقرأها كُلِّها غيباً وانت مُغمضُ العينين.. ثم الآية الرابعة كذلك، جزئها حسب طولها إلى مقاطعٍ صغيرة.. وافعل مع كُلِّ مقطعٍ كما فعلتَ في المقطع الأول، ثم اربط كُلَّ مقطعٍ مع ما قبله (غيباً).. حتى تكتمل الآية الرابعة، ثم اربطها بالآيتين السابقتين لها.. أي بالآية الثالثة والثانية، تقرأها كُلِّها غيباً وانت مُغمضُ العينين..

وهكذا تستمرُّ إلى نهاية الصفحة أو المقدار الذي حدَّدته.. بُجزء كُلِّ آيةٍ حسب طولها إلى مقاطعٍ صغيرة..





وتفعلُ مع كلِّ مقطعٍ ما فعلتهُ في المقطع الأول.. ثم تربطُ
كلَّ مقطعٍ مع ما قبله (غيباً).. حتى تكتمل الآية.. ثم
تربطها بالآيتين السابقتين لها.. تقرأ الآيات الثلاث غيباً
وانت مُغمضُ العينين..

فلو فرضنا أنَّ آخرَ آيةٍ في المقدار الذي حدَّدتهُ هي الآيةُ
العاشرةُ مثلاً.. فإنك بعدَ أن تحفظها بنفس الطريقة،
تربطها بالآيتين السابقتين لها أي بالآية التاسعة والثامنة..
تقرأ الآيات الثلاث غيباً وانت مُغمضُ العينين..

فإذا انتهيتَ من حفظِ كامل المقدار المحدد.. فاعد تلاوة
كامل المقدار غيباً وانت مُغمضُ العينين.. ما لا يقلُّ عن
عشر مراتٍ..

وهناك طريقةٌ جميلةٌ وفعالةٌ تُساعدُ على ربط الآياتِ



ببعضها أثناء الحفظ الجديد، وتستخدم كذلك عند المراجعة وتثبيت الحفظ الضعيف.. وهي أن تُضيف لآخر الآية التي تحفظها، كلمة أو كلمتين من بداية الآية التي بعدها، وكأنها جزء منها، مثال: {تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ * الَّذِي خَلَقَ}.. وهذه الطريقة تُساعد أيضاً في ربط الصفحات ببعضها وهي مُشكلة يُعاني منها الكثير من الحُفَظاء..

يسر الله للجميع أمورهم، وأعانهم ووفقهم..



رابعاً: وسائل تسهيل الحفظ وتثبيتته

أولاً: وسائل تسهيل الحفظ:

هناك عدة وسائل وأساليب تُسهِّل عملية الحفظ قبل الدخول فيها عملياً..

أول هذه الوسائل وأقربها تناولاً وأكثرها تداولاً هي:
سماع مقاطع تلاوة القرآن الكريم.. وهي كثيرة جداً،
ومتنوعة جداً.. خصوصاً بعد أن أصبح الإنترنت في
متناول الجميع.. فعلى الحافظ أن ينتقي من القراء،
القارئ الذي يرتاح لصوته ولطريقة أدائه.. ثم يُكرِّر سماع
الدرس الجديد الذي سيحفظه غداً عدة مرات..

ولو تعود المسلم على أن ينام وصوت القرآن يصل إلى



مسامحه بكل هدوء، فسيُسهّل على نفسه كثيراً، حفظ درسه الجديد، وتثبيت القديم..

—ومن الوسائل الفعّالة جداً التي تسهّل عملية الحفظ قبل الدخول فيها عملياً:

قراءة المقرّر من مُصحف الجيب، أو مصحف الجوال عدة مرات، وعلى فتراتٍ مُتباعدةٍ طوال اليوم.. فإن ذلك يجعل الآيات مألوفةً عنده تماماً، فيسهّل عليه حفظها فيما بعد.. ويمكنُ للحافظ أن يفعل ذلك بكل سهولة، إذا تمكن من استغلال أوقات فراغه في يومه وليلته وما أكثرها..

—ومن أشهر الوسائل لتسهيل عملية الحفظ، الاستفادة من تطبيقات الجوال..



فهناك العشراتُ من التطبيقات الخاصة بتحفيز القرآن الكريم، (تجدها في متجر التطبيقات)، وكُلُّ منها يحوي الكثير من الخصائص والمميزات، فمنها ما يُساعد على تصحيح القراءة وتجويدها، كتطبيق (أتلوها صح)، ومنها ما يُكرِّر تلاوة المقطع المحدد، بالعدد المحدد، وبصوت القارئ المفضل.. ومنها ما يُساعد على الحفظ والتسميع، كتطبيق (تمكين) وتطبيق (تسميع) وغيرها من التطبيقات الرائعة.. التي تحتوي على مُسمِّع إلكتروني يقوم بالاستماع للحافظ وينبهه إن أخطأ.. ومن التطبيقات ما يحتوي على جدول خاص لمتابعة الحفظ، وبإمكانه عمل رسوماتٍ ومُنحنياتٍ بيانية تُبين مستوى الطالب ومدى تقدُّمه.. وغيرها من الخصائص والمميزات الرائعة التي تُعين



الراغب على الحفظ والتسميع..

كما توجد تطبيقات خاصةً بالمتابعة اليومية لكل ما يتعلق بنشاط الحافظ، كتطبيق (رفيق)، الذي يُساعد الحافظ على تسجيل كلِّ ما يتعلق بمعلومات حفظه ومراجعته، ثم يعطيه إحصائيات ورسومات بيانية حول نسبة ما تمَّ حفظه، وما جرى نسيانه لعدم المراجعة، كما تحتوي على عدة مُنبهات للتذكير بآخر ما حُفظ أو رُوجع، كما تحتوي على رسائل محفزة، وأحاديث مُرغبة ترفع الهمّة وتقوي العزيمة وتزيد الدافعية..

كما أنَّ هناك مواقع تفاعلية (أن لاين)، على الانترنت، تابعة لجمعيات تحفيظ القرآن، بها فصول افتراضية لتعليم التلاوة، وأخرى للحفظ والمراجعة، وثالثة للتجويد



والإقراء، وكلها تسيّر وفق منهجٍ مُحدّدٍ، وتمنح شهاداتٍ وإجازات.. والجميل أنّ هناك مقاطعَ وشروحاتٍ كثيرةً في اليوتيوب وعلى شبكة الانترنت، تشرح بالتفصيل خصائص تلك المواقع والتطبيقات وطريقة تشغيلها.. انصح كثيراً بالتعرف عليها والاستفادة منها..

ومع كثرة التطبيقات وتنوعها، فيكفي الحافظ أن يختار منها ما يناسبه؛ لأن المقصود هو خدمة الحفظ لا الانشغال بالوسائل..

نسأل الله تعالى أن يجزي كلّ من ساهم في اعداد تلك المواقع والتطبيقات وشروحاتها خيراً، وأن يبارك في جهودهم وينفع بها..



الذكاء الصناعي في خدمة حفاظ كتاب الله..

لقد فتح الله على أهل هذا العصر من الوسائل ما لم يخطر ببال أحدٍ من قبل، ومن أعظم ذلك ما يعرف بالذكاء الصناعي؛ تلك التقنيات الحديثة التي أصبحت قادرةً على المساعدة في التَّعلم، وتنظيم المعلومات، وتحليل الأخطاء، وبناء الخطط والبرامج بدقةٍ وسرعةٍ عجيبة.. ويمكن لطالب القرآن أن ينتفع بهذه الوسائل انتفاعاً كبيراً إذا أحسنَ استخدامها، وجعلها خادمةً لرحلته مع كتاب الله، لا بديلاً عن الصبر والمجاهدة..

فالذكاء الصناعي اليوم يستطيع أن يساعد الحافظ في جوانب كثيرة؛ فيمكنه أن ينظم له خطة الحفظ والمراجعة، ويرتب له الأوقات، ويذكره بالمحفوظ، ويتابع معه مواطن



الضعف والتكرار، ويقترح عليه أفضل طرق التثبيت بحسب مستواه ووقته وقدرته.. بل إن بعض التطبيقات الحديثة أصبحت تستمعُ إلى التلاوة، وتكتشفُ الأخطاء اللفظية والتجويدية، وتعيدُ تصحيحها مباشرة، وكأن مع الحافظ مُصححًا ملازمًا له طوال يومه..

ومن أعظم ما يمكن أن يفيد فيه الذكاء الصناعي: المراجعة الذكية؛ فكثيرٌ من الحفاظ يراجعون مراجعةً عشوائيةً، فيضيع الجهد ويضعفُ التثبيت.. أما التقنيات الحديثة فتستطيعُ أن تحدد المواضيع الأشدَّ ضعفًا، والصفحات الأكثرَ تفلتًا، والآيات المتشابهة التي يكثر الخطأ فيها، ثم تبني للحافظ برنامجًا متدرجًا وفي الأوقات المناسبة إلى تترسخ في الذاكرة بإذن الله..



كما يمكن الاستفادة من الذكاء الصناعي في تقريب المعاني، وربط الآيات، وصناعة الخرائط الذهنية للسور، وبيان المقاصد العامة، وربط أوائل الآيات بأواخرها، والمتشابهات بنظائرها؛ لأن الفهم من أعظم أسباب التثبيت والإتقان.. فكلما فهم الحافظ المعنى، قويت صلته بالآية، وقلَّ احتمال نسيانها..

ومن الوسائل النافعة كذلك: تحويل القرآن إلى بيئة يومية مستمرة؛ فالاستماع المتكرر عبر التطبيقات الذكية، وتخصيص التكرار للآيات الصعبة، وإمكانية تشغيل التلاوة في السيارة والممشي ونحو ذلك.. يجعل القرآن حاضراً مع الإنسان في يومه وليلته، فينتقل الحفظ من كونه: "مهمة مؤقتة" إلى كونه: "صحبة دائمة"..



ومع كل هذه الوسائل، فينبغي لطالب القرآن أن يعلم أنَّ التقنية مهما بلغت، فلن تحفظ القرآن عنه.. فالحفظُ الحقيقي سيظلُّ بحاجةٍ إلى قلبٍ صادق، وهمةٍ عالية، وصبرٍ طويل، ومجاهدةٍ للنفس.. والذكاءُ الصناعي إنما هو وسيلةٌ تعين السائر، أمَّا السير نفسه فلا بد فيه من تعبٍ ومصابرة، وجلدٍ ومجاهدة.. ولذلك فإن من الخطأ أن ينشغل الحافظ بكثرة التطبيقات والأدوات، حتى يضيع وقته في التنقل بينها دون إنجازٍ يذكر..

ولهذا فإن العاقل من يجعلُ التقنيةَ خادمةً للقرآن، لا متحكِّمةً فيه.. ومتى اجتمع صدقُ النية، وحُسْنُ المنهج، والاستفادةُ الحكيمةُ من وسائل العصر، كان ذلك بإذن الله من أعظم أسباب سرعة الإنجاز، وقوة الإتقان..



ثانياً: وسائل تثبيت الحفظ وتقويته:

وكما أنَّ هناك وسائلَ لتسهيل عميلةِ الحفظ، فهناك أيضاً وسائلَ وأساليبَ لتثبيتِ الحفظِ وتقويته.. حيثُ ذكرت بعضُ الاحصائياتِ أنَّ من الطبيعي أن ينسى الانسانُ ما لا يقلُّ عن 95% مما يحفظه خلال اليومينِ التاليين فقط، هذا إذا لم يجتهد في تثبيتِ حفظه وتقويته.. ولذا فإنَّ من الزم ما يجبُ على الحافظِ القيامُ به، أن يثبَّت حفظه جيداً.. لكيلا يضيعَ جهده سُدًى.. وقد وردَ في صحيح البخاري ومسلم عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه، أنَّ النبي ﷺ قال: "تعاهدوا هذا القرآن، فو الذي نفسُ محمدٍ بيده هو أشدُّ ثَقُلًا من الإبل في عَقْلِها".. وهناك وسائلَ كثيرةٌ ومتنوعةٌ تُعينُ على تثبيت



الحفظ وزيادة رُسوخه بإذن الله..

-أولها وأهمها: التكرار.. فما كُرِّرَ قرّ، وما هُجِرَ فرّ..

كُرِّرَ العلم يا جميل المحيا .. وتدبره فالمكُرَّرُ أحلا..

ولا بدّ أن يكونَ التكرارُ كثيراً.. فلا رسوخَ إلا بتكرار..

يقول الشيخ سعيد بن مسفر: أحضر ورقةً وقلماً وحُطَّ

فيها خطأ.. ثم أعد الكتابةَ فوقه، ستلاحظُ أنه ازدادَ

وضوحاً، أعد الكتابةَ فوقه مرةً ثالثةً سيزدادُ وضوحاً،

وكَلَّمَا أعدت الكتابةَ فوقه ازدادَ وضوحاً بشكلٍ أكبر،

حتى يمزقَ الورقة.. وهكذا هو التكرار، يزداد معه الحفظُ

ثباتاً كلما اكثرت، حتى ينقُشَ في الذاكرة أثراً لا يزول..

ولقد توصَّلَ خُبراءُ الذاكرةِ إلى أنَّ أفضلَ طريقةٍ لتثبيتِ

المحفوظِ الجديدِ ورسوخه جيداً في الذاكرة: هي أن يكونَ



التكرارُ على فتراتٍ زمنيةٍ مُتباعِدةٍ، تبدأُ قَريبةً من بعضها ثمَّ تتباعدُ أكثرَ فأكثر.. وعلى هذا فينبغي أن تكونَ المراجعةُ الأولى بعد حفظِ الدرسِ مُباشرةً، وألا يقلَّ التَّكرارُ فيها عن عشرِ مراتٍ مُتتاليةٍ.. ثم تكونُ المراجعةُ الثانيةُ بعدَ (ساعةٍ) من المراجعةِ الأولى، ويُكرَّرُ التسميعُ فيها خمسِ مراتٍ.. هاتين المراجعتين هما أهمُّ المراجعات التي تُساهم في ثباتِ المحفوظِ ورسوخه بإذنِ الله.. ثم تكونُ المراجعةُ الثالثةُ بعدَ عدةِ ساعاتٍ من المراجعةِ الثانيةِ.. ويُكرَّرُ التسميعُ فيها ثلاثِ مراتٍ.. ثم تكونُ المراجعةُ الرابعةُ قبلِ النومِ.. مرةً أو مرتين..

ولا تستكثر التكرار: فهذا أبو بكر النيسابوري يقول: لا يحصلُ إتقانُ الدرسِ حتى يُعادَ خمسينَ مرةً.. وبعضُ



المشايخ المعروفين بثبات حفظهم كانوا يكررون الدرس أكثر من مائة مرة، وقال أبو حامد: إذا درستهم فارفعوا أصواتكم، فإنه أثبت للحفظ وأذهب للنوم..

وإذا وزعنا برنامج الحفظ إلى ثلاثة أقسام:

الدرس الجديد.. والحزب الجديد.. والأجزاء القديمة..

فسيكون الدرس الجديد هو آخر ما تنشغل بحفظه..

وأما الحزب الجديد فهو آخر عشرة أوجه تم حفظها..

ولأنه يتغير باستمرار، فالدرس الجديد يحل محل الوجه الأقدم من تلك العشرة..

ونعني بالأجزاء القديمة: ما حفظ قبل ذلك..

وهكذا فالدرس الجديد يُكرر كما ذكرنا في يومه ما لا يقل عن عشرين مرة متفرقة..



والحزب الجديد يراجع مرتين يومياً.. ويُفصلُ بين المراجعتين بما لا يقلُّ عن ساعةٍ من الزمن فهذا أفضلُ من سردها متوالية.. (يعني مرةً قبل القديم ومرةً بعده)..

أما الأجزاء القديمة: فتراجعُ بمعدلِ جُزئين يومياً.. وكلَّ ما أنتهيت من مراجعة الأجزاء كاملةً تعود من جديد، وبذلك فإن وردك اليومي لن يقلَّ عن ثلاثة أجزاءٍ يومياً..

-ومن أعظم وسائل تثبيت الحفظ: فهم الآيات المحفوظة، ومعرفة وجه ارتباط بعضها ببعض.. ويمكن أن تستعين بالتفسير الميسر ونحوه، وهو تفسيرٌ مختصرٌ يهتم بشرح المعاني بصورةٍ موجزةٍ وربطها بخواتيم الآيات فيسهل حفظها ويزداد ثباتها.. مثال ذلك في قوله تعالى: {إِذْ قَالَتِ امْرَأَةُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا



فَتَقَبَّلَ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ}.. جاء في تفسيرها: فتقبل مني؛ إنك أنت وحدك السميع لدعائي، العليم بنيتي.. وفي قوله تعالى: {إِنْ تُقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعِفْهُ لَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ شَكُورٌ حَلِيمٌ}.. جاء في تفسيرها: والله شكور لأهل الإنفاق بحسن الجزاء على ما أنفقوا، حليم لا يعجل بالعقوبة على من عصاه.. وهكذا في أكثر المواضع..

-ومن وسائل تثبيت الحفظ ورسوخه: الربط البصري والسمعي والحسي.. فالربط البصري يُركّز على تحيّل شكل الآية في المصحف، وربط الآية بمكانها في الصفحة (أعلى اليمين، وسط يسار ... الخ).. كما يمكن استخدام الخطوط والألوان لزيادة تمييز نهايات الآيات



المتشابهة، ومناطق الحفظِ الضعيفة..
والربطُ السمعي يُركّزُ على صوتِ بعضِ الكلماتِ
والحروفِ المميزة، ذاتِ الصغِيرِ والجرسِ القوي، كالسين
والصادِ والزاي.. كما يمكنُ استخدامَ حروفِ الشينِ
والضادِ والحاءِ والطاءِ وغيرها من الحروفِ المميزة للربط
بين الآياتِ وتثبيتِ الحفظ..
أما الربطُ الحسي فيركّزُ على تفسيرِ الآياتِ والربطِ بين
معانيها، كما ذكرنا سابقاً..
ومن فضلِ الله أنّ هناك العشراتُ من الشروحات ومقاطعِ
اليوتيوب، كلُّ منها يوضحُ بالأمثلة طُرُقاً مُختلفةً للربطِ بين
الآيةِ ونهايتها، أو الربطِ بين الآيةِ وما بعدها، أو للتمييزِ
بين الآيةِ وما يُشبهُها في المواضع الأخرى من القرآن..



-ومن وسائل تثبيت الحفظ أيضاً: ربط أول السورة بآخرها.. فبعد الإنتهاء من حفظ السورة كاملة، يُستحسن ألا ينتقل إلى حفظ غيرها إلا بعد أن يربط أول السورة المحفوظة بآخرها، وذلك بأن يُسمّع السورة كاملةً عدة مرات.. أو يستمع لها كاملةً من قارئه المفضل، عدة مراتٍ مُتتالية.. إلى أن يجري لسانه بها بسهولةً ويُسر، وتصبح في ذهنه وحدةً مُترابطةً مُتماسكة..

-ومن وسائل تثبيت الحفظ الرائعة والسهلة، خصوصاً لأصحاب النمط الحسي: استخدام السبورة البيضاء والأقلام الملونة لكتابة المحفوظ بخط اليد، كما يمكن تسجيل بعض الملاحظات حول مواضع الخطأ في دفتر



خاص، ومراجعتِه باستمرار.. وميزةُ هذه الوسيلةِ أنها تُفَعِّلُ جميعَ الحواسِ، وبذلك يَتَعَزَّزُ تثبيتُ المحفوظِ بأكثر من وسيلةٍ في نفس الوقتِ.. فالذي يكتبُ ينظرُ بعينه، ويحركُ يدهُ، وإذا رفعَ صوتهُ فقرأَ ما يكتبُ، فَعَلَّ حاستي السمعِ والنُّطقِ..

-ومن وسائلِ تثبيتِ الحفظِ: استخدامُ قلمِ الرصاصِ على هوامشِ المصحفِ وتحتَ أماكنِ الخطأ والضعفِ.. وتسجيلِ الملاحظاتِ حول ذلك.. ثم محوها إذا تمَّ التأكدُ من جودةِ حفظها.. ولا حرجَ من فعل ذلك بنسخته الخاصة، فهو جائزٌ بإذن الله..

-ومن وسائلِ تثبيتِ الحفظِ الفعَّالةِ جداً: المداومةُ على قراءةِ الحفظِ الجديدِ في الصلواتِ المفروضةِ والنوافلِ..



وليكن مُصحفُك معك.. لتصوّب أخطاءك، وتوثّقها
بقلم الرصاص على الهامش كما ذكرنا سابقاً..

-ومن أعظم وسائل تثبيت القرآن وتقوية الحفظ: العملُ
بالقرآن وربطه بالحياة اليومية.. فإنَّ القرآن لم يُنزل ليكون
محفوظاً في الصدور فحسب، وإنما أنزل ليقود الحياة،
ويهدي القلوب، ويُغيّر السلوك.. وكلما كان العبدُ أكثرَ
عملاً بالقرآن، كان القرآنُ أثبتَ في قلبه، وأقربَ إلى
روحه، وأرسخَ في ذاكرته..

ولهذا كان السلفُ الصالحُ يحرصون على العمل بما
يحفظون قبل الانتقال إلى غيره.. يقول التابعي أبو
عبد الرحمن السلمي: "كنا نتعلم عشر آيات، فلا
نتجاوزها حتى نعمل بما فيها من العلم والعمل".. لأنَّ



العمل بالآيات يجعلها حيةً في القلب، مرتبطةً بالمواقف والأحداث، فلا تكون مجرد ألفاظ تُردد، بل معانٍ يعيشها الإنسان كلَّ يوم..

ومن تأمل حال الناس، وجد أنَّ أكثر ما يُضعِفُ الحفظُ ويُذهِبُ بركته: كثرةُ الغفلة، والانشغالُ بالدنيا، وإطلاقُ البصر، والإكثارُ من الذنوب والمعاصي.. فإنَّ القلب إذا امتلأ بالملهيات ضعِفَ تعلقه بالقرآن، وإذا أظلمَ بالمعصية صَعُبَ عليه حِفْظُ كلامِ الله واستحضاره.. ولهذا قال بعض السلف: "إِنِّي لأحسبُ الرجل ينسى العلم كان يعلمه بالخطيئة يعملها"..

وكلما ازداد العبدُ طاعةً لله، وصدقًا مع ربه، وعملاً بما يحفظ، وجد أثر ذلك في سرعة الحفظ، وقوة التثبيت،



وحضور الآيات عند الحاجة.. فالقرآن نور، ونور الله لا
يُهدى لقلبٍ مُعرضٍ غافل..

فاحرص أن يكونَ للقرآن أثرٌ في صلاتك، وأخلاقك،
ونظرك، ولسانك، وتعاملاتك، وقراراتك، وحياتك
كلها.. لأنَّ أعظمَ الحَقَّائِ ليس من جمع الآيات في
صدره فقط، وإنما من ظهر أثر القرآن على سَمَتِهِ وعبادته
وخلقهِ وشأنه كله..

-ومن أعظم ما يُضعِفُ الحفظَ ويقطَعُ طريقَ الإتقان:
الاستسلامُ للفتور.. حيثُ أنَّ أكثرَ من تركوا طريقَ
الحفظِ لم يتركوه فجأة، وإنما بدأ الأمرُ عندهم بتأجيلِ
المراجعة، ثمَّ التخفُّف من الورد، ثمَّ الانشغال أياً ما يسيرة،
حتى طال الانقطاعُ وضعفت الصلةُ بالقرآن شيئاً فشيئاً..



والفتور أمرٌ يمرُّ بأكثر الناس، ولا يكادُ يسلمُ منه أحدٌ، لكنَّ الخطرَ الحقيقيَّ ليس في الفتور نفسه، وإنما في الاستسلام له.. فالناجحون في حفظ القرآن ليسوا هم الذين لم يتعبوا أو يضعفوا.. وإنما الذين لم يتوقفوا.. وإذا فتروا عادوا، وإذا تعثروا نهضوا، وإذا ضعفت هممهم جددوها، ولم يجعلوا العجزَ المؤقتَ هزيمةً دائمةً، ولم يسمحوا للضروف أن تقطعهم عن كلام الله..

ولهذا قيل: "الناجحون لا يتراجعون.. والمتراجعون لا ينجحون"..

فإياك أن تجعل الفتور سبباً لترك القرآن بالكلية، بل اجعل لك حدًّا أدنى لا تتنازل عنه مهما كانت الظروف؛ صفحةً، أو وجهًا، أو مراجعةً يسيرة.. لأنَّ الصلَّةَ



المستمرة بالقرآن ولو كانت قليلة خيرٌ من انقطاعٍ طويلٍ
يعقبه ضعفٌ وندم..

وقد قال النبي ﷺ: «أحبُّ الأعمالِ إلى الله أدومُها وإن
قلَّ»، متفقٌ عليه.. فالمداممةُ الهادئةُ الطويلةُ هي التي
تصنعُ الحافظَ المتقنَ بإذن الله، أما الحماسُ المؤقتُ الذي
يعقبه انقطاعٌ طويلٌ، فقلَّما يُثمرُ إنجازًا أو إتقانًا..



نصائح مهمة:

اختتم كلامي بمجموعةٍ من النصائح المهمة.. أؤكدُ فيها على أبرز النقاط التي ذكرتها سابقاً، وأنبئُ على أمورٍ هامةٍ لم أتطرق لها..

النصيحة 1: كُن جاداً ومثابراً في سيرك نحو هدفك وغايتك، وفي كلِّ يومٍ جدّد نيتك، واشحذ همّتك، وقوّي عزيمتك، وشجّع نفسك، واستعن بالله ولا تعجز..

النصيحة 2: إذا ارتفع حماسك للحفظ، فأكثر من المراجعة ولا تُكثر من الحفظ الجديد.. فإنّ حفظَ وجهٍ واحدٍ أو نصفَ وجهٍ يومياً.. مع ثباتِ المحفوظِ ورُسوخه جيداً، خيرٌ وأفضلَ بكثيرٍ، من زيادةِ الحفظِ دونَ اعطاءِ المحفوظِ حقّه من المراجعةِ والتثبيتِ.. والأمرُ أشبهُ بمن





يَرُصُّ بِضَاعَةً كَثِيرَةً فَوْقَ سَيَّارَتِهِ.. لَكِنَّهُ يُهْمِلُ رِبْطَهَا.. أَوْ
يَرْبِطُهَا رِبْطًا ضَعِيفًا.. فَمَا أَنْ يَسِيرَ فِي طَرِيقَةٍ قَلِيلًا حَتَّى
تَبْدَأُ أَغْرَاضُهُ بِالتَّسَاقُطِ وَاحِدَةً بَعْدَ الْأُخْرَى..

النصيحة 3: ليس هناك من لا يُعاني من كثرة الاشغال،
فالكلُّ مشغولٌ بطريقة ما، بما في ذلك الحَقَّاط.. إِلَّا أَنَّهُمْ
جَعَلُوا الْقُرْآنَ أَوْلَوِيَّةً فِي حَيَاتِهِمْ، يَقْدِمُونَهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ،
فَإِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَحْفَظَ الْقُرْآنَ، فَاجْعَلِ الْقُرْآنَ أَوْلَوِيَّةً فِي
حَيَاتِكَ، فَرِّغْ لَهُ نَفْسَكَ وَعَقْلَكَ وَقَلْبَكَ وَوَقْتَكَ وَجُهِدَكَ،
فَالْقُرْآنُ عَزِيزٌ، لَنْ يُعْطِيَكَ بَعْضُهُ، حَتَّى تُعْطِيَهُ كُلُّكَ..

النصيحة 4: إِذَا غُلِبْتَ عَلَى حِفْظِ الْجَدِيدِ، فَإِيَّاكَ أَنْ
تُغْلِبَ عَلَى الْمُرَاجَعَةِ.. حَافِظٌ عَلَى الْمُرَاجَعَةِ وَلَوْ كَثُرَتْ
اشْغَالُكَ.. وَلَا تَسْمَحْ لِنَفْسِكَ بِتَرْكِ الْمُرَاجَعَةِ أَبَدًا.. فَتَرْكُهَا



يؤدي لتراكم المطلوب، ثمَّ الشعور بالعجز والإحباط، ثمَّ التراخي والانقطاع، ثمَّ الاستسلام، ثمَّ الشعور باليأس وعدم الاستطاعة.. فلا تسمح لنفسك بالتراخي وترك المراجعة.. بل استعن بالله وواصل وجاهد واستمر.. واعلم أنَّ أحبَّ الأعمال إلى الله أدومها وإن قلَّ..

النصيحة 5: إذا أشكل عليك أمرٌ، أو واجهتك مُعضلةٌ في مسيرتك القرآنية، فأسأل أهل الخبرة من الحفاظ الذين سبقوك، فستجدُّ عندهم الجواب الشافي بإذن الله..

النصيحة 6: ابدأ بحفظ السور الأسهل، فكثيرٌ من الناس يستسهلون سوراً مُعينة، كسورة يوسف، والكهف وطه ومريم، وجزء عمّ وتبارك.. فلو بدأت حفظك من السور التي تراها سهلةً، فسيكون في ذلك تشجيع



لِلنفس، وحافِزٌ على الاستمرار والمتابعة، بإذنه تعالى..

النصيحة 7: بعد كلّ نصف ساعةٍ من الحفظِ والمراجعةِ المركّزة.. يُفضَّلُ أن تسترخي وترتاح لمدة خمس دقائق..

فقد وجدَ العلماءُ أن قُدرةَ الدماغِ على التركيز والتذكّر تتناقصُ وتقلُّ تدريجياً مع الوقت.. هذا إذا لم يُأخذ الدماغُ راحةً قصيرةً، كل نصف ساعةٍ تقريباً..

النصيحة 8: أكثر من شُرب الماء، خصوصاً أثناء الحفظِ والمراجعةِ، فالماءُ يكوّنُ ما نسبته (78 %) من مكونات الدماغ، وجاء في أحد الدراساتِ أنه كلّما قلَّ الماءُ في الجسم كلما أصبحَ الدماغُ أكثرَ ضعفاً، وأقلَّ تركيزاً..

فأكثر من شرب الماء للمحافظة على ترطيب الجسم والدماغ.. ومن تيسرَ له ماءٌ زمزمَ فليكثر منه، فهو ماءٌ



مباركٌ يساعدُ على الحفظ، جاء في الحديث الصحيح:
"ماءٌ زمزم لما شُربَ له" ..

النصيحة 9: واطب على مُمارسة الرياضة المعتدلة،
كالمشي السريع وتمارين اللياقة.. ثلاث مراتٍ في
الأسبوع، بمعدل (20-30) دقيقة في المرة الواحدة..
فقد أكدت كثيرٌ من الدراسات أنَّ الأنشطة الرياضية
المعتدلة هي أفضلُ طريقةٍ لزيادة قُدرات الدماغ على
التعلُّم، كما أنها تُجدد النشاط، وتُنعش الذاكرة، وتقضي
على الملل..

النصيحة 10: غدِّ عقلك جيداً: فالتغذية الجيدة هي
التي (بإذن الله) تبني جسمًا وعقلاً سليماً.. الغذاء الجيدُ
يُعززُ قدرات العقل، ومنها التركيزُ والحفظُ والتذكر..



والغذاء الجيد: هو الذي يوفر للدماغ ما يحتاجه من عناصر أساسية كالأحماض الدهنية (المكسرات، السمك، أوميغا 3)، والأحماض الأمينية (البيض، الفول، الحليب)، والخضروات الورقية، والفيتامينات، خصوصاً (مجموعة فيتامين ب)، مع التقليل من القهوة والمنبهات، والحذر من التُّخمة والبِطنة وتخليط الطعام.. فالبطنة تُذهب الفطنة، وما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه..

النصيحة 11: خُذ كِفَايَتَكَ من النوم، فالنوم العميق المتواصل، بمعدل ست ساعاتٍ يومياً، هو الذي يشحن العقل، ويُنشِط الدِّهْنَ ويقوي الذاكرة، ويُعزِّزُ قُدْرَاتِ الدماغ، ويسمحُ له أن يُرتَّبَ معلوماته ويُعالجها.. بعكس



السهر والنوم المتقطع فله مردودٌ سلبيٌّ سيءٌ على قدرات الدماغ، ويضعف مستوى التركيز والحفظ..

النصيحة 12: كلما انتهيت من حفظ خمسة أجزاء جديدة، توقف عن الحفظ لمدة شهرٍ أو شهرين.. وركز فقط على تكثيف المراجعة والتثبيت.. حتى تصل إلى سرد خمسة أجزاء متوالية في أقل من ساعة ونصف.. وبدون النظر للمصحف مطلقاً..

النصيحة 13: عود نفسك على استثمار الدقائق المهدرة، فهو سرٌّ من أسرار الحفّاظ المهرة.. بل هي عادة من أقوى وأفضل عادات الناجحين..

فبقليل من الوعي والانتباه، مع الإرادة القوية والجدادة، ستتمكن بإذن الله من توظيف كثيرٍ من أوقاتك المهدرة،



خِدمةً لتحقيق أهدافك السامية.. فبعض الدراسات تشيرُ إلى أنَّ معدلَ الدقائقِ المهدرةِ في حياة كثير من الأفراد، قد يزيدُ عن المئةِ دقيقةٍ يومياً.. فإذا تمكنَ الحافظُ من استثمار بعض هذه الدقائقِ المهدرةِ في الحفظ والمراجعة.. فستبهرهُ النتائجُ بإذن الله..

النصيحةُ 14: تعاهد اخلاصك لله تعالى باستمرار، ولا تتوقف عن الدعاء والصدقة والاستغفار وغيرها من الطاعات، بنية أن يثبتك الله تعالى على تعاهد القرآن حفظاً ومراجعةً وتدبراً حتى الموت.. {وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلاً}..



النصيحة 15: لا تتحدث عن حفظك، ولا عن مقدار مراجعتك لكلِّ أحدٍ، ولا تستعرض قُدراتك ومهارتك.. فذلك أخلصُ لربك، وأسلمُ لعافيتك.. نسأل الله بفضلَه وكرمَه أن يحفظنا وإياكم بحفظه.. وأن يكلأنا برعايته..

اللهم يا رحيم يا رحمان.. يا عظيم الإحسان، اجعلنا من أهل القرآن، الذين هم أهلك وخاصتك.. اللهم ارفعنا وانفعنا بالقرآن.. وارزقنا تلاوته وفهمه وحفظه وتدبره والعمل به على أحبِّ الوجوه التي ترضيك عنا.. اللهم صل وسلم وبارك على عبدك ورسولك محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين..



الفهرس

- 3 أولاً: مدخل إلى حفظ القرآن الكريم
- 5 {وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ} ..
- 7 القاسم المشترك الأكبر بين الناجحين:
- 14 {وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ}
- 17 ثانياً: أسس حفظ القرآن الكريم
- 17 أولاً: تقوية العلاقة مع الله..
- 18 المحور الأول: الإخلاص:
- 19 المحور الثاني: التقوى:
- 20 المحور الثالث: الاستعانة بالله:
- 21 المحور الرابع: تجنب المعاصي:
- 23 ثانياً: غير قناعاتك بتغير حياتك..
- 29 ثالثاً: اتقان مهارات الحفظ والمراجعة:
- 30 رابعاً: تقوية الهمّة:



- 39 ثالثاً: الحفظُ النموذجي..
- 44 تهيئةُ المكان النموذجي للحفظ:
- 49 التهيئةُ النفسيةُ للحفظ:
- 58 طريقةُ الحفظِ النموذجي:
- 64 رابعاً: وسائلُ تسهيلِ الحفظِ وتثبيته
- 64 أولاً: وسائلُ تسهيلِ الحفظِ:
- 69 الذكاء الصناعي في خدمة حفاظِ كتاب الله..
- 73 ثانياً: وسائلُ تثبيتِ الحفظِ وتقويته:
- 87 نصائحُ مهمّة:
- 96 الفهرس

