

التأات العشر تساعدك على حفظ كتاب الله الجيد

- 1- التهيئة ، 2- التخيل ، 3- التسخين ، 4- التركيز ، 5- التنفس ، 6- التنغيم
- 7- الترابط ، 8- التكرار ، 9- التثبيت و المراجعة ، 10- التوكل على الله

أولاً : التهيئة

حدد ما تريد حفظه هيئ نفسك من الليل برمج نفسك اختر المصحف المحبب لديك الذي ترتاح نفسك له كن على وضوء إبتعد عن المشغلات ، استقبل القبلة ، أعط لنفسك رسائل إيجابية ، أمثلة عن رسالة مستوفية الشروط

قررت بإذن الله أن ألبس والدي تاج الكرامة يوم القيامة ، بأن أحفظ القرآن الكريم ، وأدخل الجنة -بفضل الله- وأصعد على درجات الجنة بقراءتي للقرآن الكريم
قررت الآن أن أستيقظ الرابعة فجرا وعزمت أن أحفظ سورة الفتح مستشعرا فضل الله علي وسماعه تلاوتي وفرحه بي ، وقررت أن ألبس والدي تاج الكرامة راجيا بذلك .. رضا الله والجنة .. عزمت الآن من كل قلبي أن أستيقظ تمام الثالثة فجرا .. لأحفظ عشرة أوجه من سورة البقرة ، ومستشعرا سماع الله تعالى لي في الثلث الأخير
أكتب رسالة تضمنها قرارك لحفظ القراء

ثانياً : التخصيل

المفتاح في تحقيق النتيجة، هو تخيل النتيجة دائماً
لما تتخيل ما تريد يقول علماء النفس يحصل لك ثلاثة أشياء رئيسية يترتب عليها :
ملاحظة أكثر إبداع أكثر هممة أكثر
ابدأ وعينيك على النهاية
تخيل فلن تدفع

تمرين الإسترخاء مع التخيل

- 1- الجلوس في مكان هادئ ومريح.
- 2- ارتداء ملابس مريحة خالية من الأربطة والأحزمة والمشدات.
- 3- التوكل على الله والبدء بجملة (بسم الله الرحمن الرحيم).
- 4- إغماض العينين وترديد اسم الجلالة (الله) حسب ما ترغب من العدد.
- 5- التركيز على الصدر عند التنفس.
- 6- أخذ شهيق عميق بحيث تمتلئ الرئتان بالهواء الغني بالأوكسجين والاحتفاظ به لفترة وجيزة، ثم إخرجه من الفم كمن ينفخ البالونة مع تكرار هذه العملية حسب الحاجة
- 7- تخيل نفسك وأنت تنعم بنعمة حفظ القرآن وأنت تتلوه

ثالثاً: التسخين

شوق دماغك

مرن عضلات مخك

نحن في دماغنا نحتاج إلى عملية تسخين من 6- 8 دقائق

اقرأ شيئاً من الحفظ الماضي .. أو على الحاضر كرره بصوت مرتفع هذا العمل يعطيك تشويقاً أكثر لتحفظه ...

رابعاً: التركيز

الطاقة تتناسب طردياً مع مقدار التركيز و الانتباه

الهمة والطاقة تزيد كلما زاد التركيز لشيء معين

حتى تنتج وتبدع ركز على شي معين حتى تنتج وتبدع فيه ثم انتقل لشيء آخر

والتركيز نوعان هما:

نوع عام:

وهو التركيز على مهنة أو هدف كبير أو تخصص أو مجال اهتمام.

ونوع خاص: وهو التركيز اللحظي على مهمة أو عمل أو مسؤولية أو متابعة تنفيذه والاستغراق فيه حتى النهاية.

والتركيز بنوعيه يعتبر مفتاحاً عظيماً للنجاح بعد توفيق الله سبحانه وتعالى

والنهاية لكل عمل

خامساً : التنفس

الإنسان في الأحوال الاعتيادية يستعمل حوالي 30% أو 40% من رئتيه في التنفس
التنفس يفيد بالانتقال من فكرة الى فكرة اخرى .. او اجابة سؤال ما
إذا القاعدة:

الأوكسجين ثم التنفس ثم الدم

تدريب

كيف نستفيد من التنفس في حفظ القرآن؟

لماذا التنفس؟

لأن الدماغ أحيانا يعمل بفعالية كبيرة وأحيانا بفعالية بسيطة .
فلايد أن ندخل المعلومة فى قمة فعالية الدماغ وهو ممتلى بالدم المغذى بالأكسجين
تعلم فليس المرء يولد عالما
وليس أخو علم كمن هو جاهل

سادساً : التنغيم

التجويد يثبت الحفظ بطريقة أقوى وأوسع

عن الرسول صلى الله عليه وآله وسلم

إذا أردت أن تحفظ فاقراً بالحد الأدنى من مخارج الحروف من الغنة والإدغام والمد والذي
يعتبر تركه لنا جلياً

تصحيح القراءة مقدم على الحفظ

سابعاً : الترابط

﴿ الله نزل أحسن الحديث كتاباً متشابهاً ﴾

ملاحظة: الربط لا يتعلق بالحفظ

أولاً : المنفردات والوحدات

من المنفردات أيضاً، الآيات التي في بنو إسرائيل ﴿ وَضَرَبْتِ عَلَيْهِمُ الْبِذْلَةَ وَالْمَسْكَنَةَ ﴾
البقرة - 61 إلى آخره قوله تعالى ﴿ ذَلِكَ بَأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ ﴾
تجد النبيين في أكثرهم و تجدها الأنبياء في آل عمران 112 ﴿ وَيَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ ﴾ وحدها،
مثل كما في قوله عز وجل ﴿ وَمَا أَهْلَ بِهِ لغيرِ اللَّهِ ﴾ البقرة - 173 هذه في البقرة لوحدها
مع التقديم به لغير الله وفي باقي القرآن إما في المائدة 3 وفي الأنعام 145 و في النحل 115
﴿ وَمَا أَهْلَ لغيرِ اللَّهِ بِهِ ﴾

ثانياً : مسألة التشابهات و ضبطها في الكتب

بعض المؤلفات في هذا الشأن :

فتح الرحمن في كشف ما يلتبس من القرآن .

درة و التأويل و غرة التنزيل .

في بيان الآيات المتشابهات من كتاب الله العزيز للخطيب الكافي،

" أسرار التكرار في القرآن " للإمام محمود بن حمزة الكرمانى ،

متشابه القرآن " لأبي حسين ابن المنادى .

منظومة هداية المرتاب وغاية الحفاظ و الطلاب " للإمام الشيخ أبى بطر

أمثلة

سورة آل عمران، في الأولى قال ﴿ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ ﴾ آل عمران 40 - و في قصة
مريم قال ﴿ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ﴾ آل عمران 47 - لم قال هناك يفعل و لم قال هنا
يخلق، هناك زكريا الزوج موجود والمراد موجوده اللهم كبر السن فلأمر ليس مثل قصة
مريم امرأة بلا زوج قال ﴿ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ﴾ فهنا تستطيع أن تفرق بالمعنى بين هذه القصة
و تلك القصة فيثبت في ذهنك أن قصة زكريا فيها ﴿ كَذَلِكَ اللَّهُ يَفْعَلُ ﴾ و في قصة مريم)
﴿ كَذَلِكَ اللَّهُ يَخْلُقُ ﴾ وهكذا .

أمثلة

أيضا تقديم اللهو و اللعب ﴿ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَهْوًا وَلَعِبًا وَغَرَّتُهُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا ﴾ الأعراف

51، ﴿ وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ ﴾ العنكبوت - 64 قال أحدهم ضابطا لها

" و قدم اللهو على اللعب في

الأعراف قل و العنكبوت يرضى فيه "

يعنى أي بيت أي كلمات تضبطها بعض الحروف أي شيء من هذا. هناك أيضا مثل " الرجفة

مع الدار " و " الصيحة مع الديار " قاعدة عامه (فأخذتهم الرجفة) سيكون الكلام في دارهم،

(فأخذتهم الصيحة) سيكون الكلام في ديارهم. وهكذا ستجد أنواعا كثيرة في هذا الجانب .

خامساً : التنفس

الانسان في الأحوال الاعتيادية يستعمل حوالي 30% أو 40% من رئتيه في التنفس
التنفس يفيد بالانتقال من فكرة الى فكرة اخرى .. او اجابة سؤال ما
اذا القاعدة:

الأوكسجين ثم التنفس ثم الدم

تدريب

كيف نستفيد من التنفس فى حفظ القرآن؟

لماذا التنفس؟

لأن الدماغ أحيانا يعمل بفعالية كبيرة وأحيانا بفعالية بسيطة.
فلا بد أن ندخل المعلومة فى قمة فعالية الدماغ وهو ممتلئ بالدم المغذى بالأوكسجين
تعلم فليس المرء يولد عالما
وليس أخو علم كمن هو جاهل

سادساً : التنغيم

التجويد يثبت الحفظ بطريقة أقوى وأوسع

عن الرسول صلى الله عليه وآله وسلم

إذا إذا اردت أن تحفظ فاقرا بالحد الأدنى من مخارج الحروف من الغنة والإدغام والمد والذي
يعتبر تركه لنا جليا

تصحيح القراءة مقدم على الحفظ

سابعاً : الترابط

﴿ الله نزل أحسن الحديث كتاباً متشابها ﴾

ملاحظة: الربط لا يتعلق بالحفظ

أولاً : المنفردات والوحدات

من المنفردات أيضا، الآيات التي في بنو إسرائيل ﴿ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ ﴾
البقرة - 61 إلى آخره قوله تعالى ﴿ ذَلِكَ بَأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ ﴾
تجد النبيين في أكثرهم و تجدها الأنبياء في آل عمران 112 ﴿ وَيَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ ﴾ وحدثها
مثل كما في قوله عز وجل ﴿ وَمَا أَهْلَ بِهِ لغير الله ﴾ البقرة - 173 هذه في البقرة لوحدها
مع التقديم به لغير الله وفي باقي القرآن إما في المائدة 3 وفي الأنعام 145 و في النحل 115
﴿ وَمَا أَهْلَ لغير الله به ﴾

ثانياً : مسألة التشابهات و ضبطها في الكتب

بعض المؤلفات في هذا الشأن :

فتح الرحمن في كشف ما يلتبس من القرآن .

درة و التأويل و غرة التنزيل .

في بيان الآيات المتشابهات من كتاب الله العزيز للخطيب الكافي ،

" أسرار التكرار في القرآن " للإمام محمود بن حمزة الكرمانى ،

متشابه القرآن " لأبي حسين ابن المنادى .

منظومة هداية المرتاب و غاية الحفاظ و الطلاب " للإمام الشيخ أبى بطر

أمثلة

سورة آل عمران، في الأولى قال ﴿ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ ﴾ آل عمران 40 - و في قصة
مريم قال ﴿ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ﴾ آل عمران 47 - لم قال هناك يفعل و لم قال هنا
يخلق، هناك زكريا الزوج موجود والمرأ موجودة اللهم كبر السن فلأمر ليس مثل قصة
مريم امرأة بلا زوج قال ﴿ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ﴾ فهنا تستطيع أن تفرق بالمعنى بين هذه القصة
و تلك القصة فيثبت في ذهنك أن قصة زكريا فيها ﴿ كَذَلِكَ اللَّهُ يَفْعَلُ ﴾ و في قصة مريم)
﴿ كَذَلِكَ اللَّهُ يَخْلُقُ ﴾ وهكذا .

أمثلة

أيضا تقديم اللهو و اللعب ﴿ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَهْوًا وَلَعِبًا وَغَرَّتْهُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا ﴾ الأعراف
51، ﴿ وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ ﴾ العنكبوت - 64 قال أحدهم ضابطا لها

" و قدم اللهو على اللعب في الأعراف قل و العنكبوت يرضى فيه "

يعنى اي بيت أي كلمات تضبطها بعض الحروف أي شيء من هذا. هناك أيضا مثل " الرجفة

مع الدار " و " الصيحة مع الديار " قاعدة عامه (فأخذتهم الرجفة) سيكون الكلام في دارهم،

(فأخذتهم الصيحة) سيكون الكلام في ديارهم. وهكذا ستجد أنواعا كثيرة في هذا الجانب .

خامساً : التنفس

الإنسان في الأحوال الاعتيادية يستعمل حوالي 30% أو 40% من رئتيه في التنفس
التنفس يفيد بالانتقال من فكرة الى فكرة اخرى .. او اجابة سؤال ما
إذا القاعدة:

الأوكسجين ثم التنفس ثم الدم

تدريب

كيف نستفيد من التنفس في حفظ القرآن؟

لماذا التنفس؟

لأن الدماغ أحيانا يعمل بفعالية كبيرة وأحيانا بفعالية بسيطة.
فلايد أن ندخل المعلومة فى قمة فعالية الدماغ وهو ممتلى بالدم المغذى بالأكسجين
تعلم فليس المرء يولد عالما
وليس أخو علم كمن هو جاهل

سادساً : التنغيم

التجويد يثبت الحفظ بطريقة أقوى وأوسع

عن الرسول صلى الله عليه وآله وسلم

إذا أردت أن تحفظ فاقراً بالحد الأدنى من مخارج الحروف من الغنة والإدغام والمد والذي
يعتبر تركه لنا جلياً

تصحيح القراءة مقدم على الحفظ

سابعاً : الترابط

﴿ الله نزل أحسن الحديث كتاباً متشابهاً ﴾

ملاحظة: الربط لا يتعلق بالحفظ

أولاً : المنفردات والوحدات

من المنفردات أيضاً، الآيات التي في بنو إسرائيل ﴿ وَضَرَبْتِ عَلَيْهِمُ الْبِذْلَ وَالْمَسْكَنَةَ ﴾
البقرة -61 إلى آخره قوله تعالى ﴿ ذَلِكَ بَأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ ﴾
تجد النبيين في أكثرهم و تجدها الأنبياء في آل عمران 112 ﴿ وَيَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ ﴾ وحدها،
مثل كما في قوله عز وجل ﴿ وما أهل به لغير الله ﴾ البقرة -173 هذه في البقرة لوحدها
مع التقديم به لغير الله وفي باقي القرآن إما في المائدة 3 وفي الأنعام 145 و في النحل 115
﴿ وما أهل لغير الله به ﴾

ثانياً : مسألة المتشابهات و ضبطها في الكتب

بعض المؤلفات في هذا الشأن :

فتح الرحمن في كشف ما يلتبس من القرآن .

درة و التأويل و غرة التنزيل .

في بيان الآيات المتشابهات من كتاب الله العزيز للخطيب الكافي،

" أسرار التكرار في القرآن " للإمام محمود بن حمزة الكرمانى ،

متشابه القرآن " لأبي حسين ابن المنادى .

منظومة هداية المرتاب وغاية الحفاظ و الطلاب " للإمام الشيخ أبى بطر

أمثلة

سورة آل عمران، في الأولى قال ﴿ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ ﴾ آل عمران 40 - و في قصة
مريم قال ﴿ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ﴾ آل عمران 47 - لم قال هناك يفعل و لم قال هنا
يخلق، هناك زكريا الزوج موجود والمراد موجوده اللهم كبر السن فلأمر ليس مثل قصة
مريم امرأة بلا زوج قال ﴿ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ﴾ فهنا تستطيع أن تفرق بالمعنى بين هذه القصة
و تلك القصة فيثبت في ذهنك أن قصة زكريا فيها ﴿ كَذَلِكَ اللَّهُ يَفْعَلُ ﴾ و في قصة مريم)
﴿ كَذَلِكَ اللَّهُ يَخْلُقُ ﴾ وهكذا.

أمثلة

أيضا تقديم اللهو و اللعب ﴿ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَهْوًا وَلَعِبًا وَغَرَّتْهُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا ﴾ الأعراف
51، ﴿ وما هذه الحياة الدنيا إلا لهو ولعب ﴾ العنكبوت -64 قال أحدهم ضابطا لها
" و قدم اللهو على اللعب في الأعراف قل و العنكبوت يرضى فيه"
يعنى أي بيت أي كلمات تضبطها بعض الحروف أي شيء من هذا. هناك أيضا مثل " الرجفة
مع الدار " و " الصيحة مع الديار " قاعدة عامه (فأخذتهم الرجفة) سيكون الكلام في دارهم،
(فأخذتهم الصيحة) سيكون الكلام في ديارهم. وهكذا ستجد أنواعا كثيرة في هذا الجانب .

ثالثاً: التكرار

التكرار يحمي الحفظ من التلفت والفرار..

التكرار نوعان :

أولهما : بمعنى امر الحفظ على القلب سراً

الثاني : التكرار الصوتي وبطريقة مرتفعة يومياً

هناك نظرية تقول : إذا حفظت حفظاً .. يوضع في ملفات مؤقتة ثم بعد ذلك ينزل إلى الملفات

الثابتة في اليوم الثاني أو الثالث ..

هناك ذاكرة قصيرة

وذاكرة طويلة

حتى ينتقل الحفظ من الذاكرة القصيرة إلى الذاكرة الطويلة؟ عليك بالتكرار

قالوا: في الدماغ بروتينات خاصة بالذاكرة ، البروتينات هذه تنمو حتى تصبح الذاكرة طويلة

وإذا أصبحت في الذاكرة الطويلة معناه أن القرآن قد تركز

فمن ترك التكرار نسي ..

تتبعاً : التثبيت والمراجعة

يقول النبي صلى الله عليه وآله وسلم:

تعاهدوا هذا القرآن فو الذي نفس محمد بيده لهو أشد تفلتا من الإبل في عقلها - رواه مسلم

، وقال: تعاهدوا هذه المصاحف وربما قال القرآن فهو أشد تفصيلاً من صدور الرجال من

النعم من عقله - رواه أحمد

مثل شعبي

القرآن غرسة ، وسقيه درسه ، من لم يقرأ كل يوم خمسة ينسه

من طرق المراجعة

التيسيع

بكر عقود يونس سبحانا * * * * الشعرا يقطين ق بانا

قراءة جزء يومياً

الحزب الراتب

عاشراً: التوكل على الله

استعن بالله لا تعجز

ولقد يسرنا القرآن للذكر فهل من مدكر

فإذا عزم فتوكل على الله

ثق بقدراتك وعقلك المبدع

أترك التسويف والتأجيل

تمرين الاسترخاء مع التخيل

1- الجلوس في مكان هادئ ومريح.

2- ارتداء ملابس مريحة خالية من الأربطة والأحزمة والمشدات.

3- التوكل على الله والبدء بجملة (بسم الله الرحمن الرحيم).

4- إغماض العينين وترديد اسم الجلالة (الله) حسب ما ترغب من العدد.

5- التركيز على الصدر عند التنفس.

6- أخذ شهيق عميق بحيث تمتلئ الرئتان بالهواء الغني بالأوكسجين والاحتفاظ به لفترة

وجيزة، ثم إخراجها من الفم كمن ينفخ البالونة مع تكرار هذه العملية حسب الحاجة

7- تخيل نفسك وأنت تنعم بنعمة حفظ القرآن وأنت تتلوه..... د يحيى الغوثاني