



استراتيجيات حفظ القرآن في ضوء علم النفس والتشريح مع الأستاذة أمل العظمة

مقدمة:

الأستاذة أمل العظمة:

بسم الله الرحمن الرحيم؛ السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، بدايةً أرحب بكم دكتورنا الفاضل رحابي محمد حفظكم الله وبارك بكم، في أسمى معاني الاحترام والتقدير أقدمها لكم دكتورنا الكريم امتناناً لكم لما تقدمونه من جهودٍ في الجامعة الأمريكية للعلوم الإنسانية عامةً، ولما قدمتموه لي خاصةً من حسن توجيه وإشرافٍ ومتابعةٍ في كل مرحلة من مراحل تقديمي لرسالة الماجستير، والتي قمت على البحث فيها بعنوان



استراتيجيات حفظ القرآن في ضوء علم النفس والتشريح.

إخوتي وأخواتي السلام عليكم ورحمة الله وبركاته؛ الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم أجمعين وبعد؛ فهذا جهدي المُقِل وما أعانني الله عليه، اللهم لا تؤاخذني فيما لا أملك وما كان من صوابٍ فمن فضل الله عليّ وما صدر من خطأ فمن نفسي، وما أبرئ نفسي من تقصيرٍ أو ضعفٍ والكمال لله رب العالمين، وإنني أقدم هذه الرسالة راجيةً الثواب وأن تكون لي ذخراً في حياتي وبعد مماتي وأرجو أن ينتفع بها من يقرأها وألقي بدلوي بين الدلاء فكثيرٌ ممن تفضل الله عليه فكتب واجتهد ليُقدم لمن يُرشح نفسه لحمل القرآن وحفظه، لكنني أردت أن أقدم بحثاً لعل فيه النفع ليستعين الطالب بمعطيات العلم وأخص علم النفس وعلم تشريح الدماغ فيبين لحافظ القرآن المجالات التي تفيده أثناء اجتهاده في

كلية الدراسات الإسلامية - الدراسات العليا في الأداء القرآن الجامعة الأمريكية للعلوم الإنسانية -

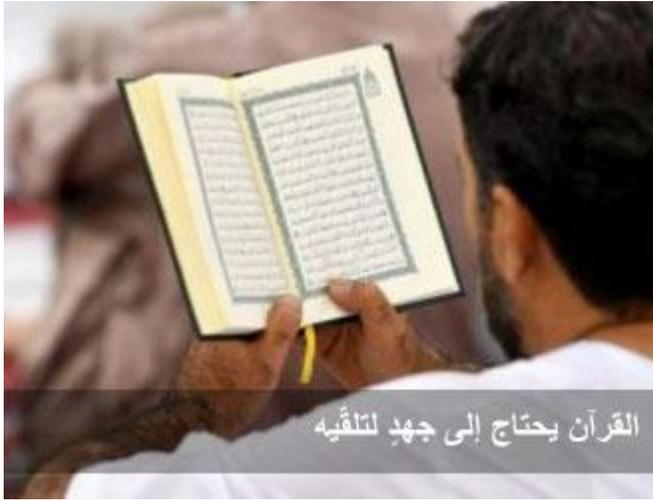
facebook.com/QuranicPerformance Quranicperformance.com

فترة الحفظ أو بعده، حين يصبح حافظاً ليعلم مَنْ وراءه الأساليب الناجحة والنافعة حين يصبح مُعلماً.

والسؤال المهم الذي يطرح نفسه في هذه الرسالة؛ ما هو الشيء الجديد الذي قدّمته هذه الرسالة؟ وأجيب عن هذا السؤال بما يلي: كان كثيرٌ من المُعلّمين المُقرئين لا يُقدّم لطالبيه طرائق الحفظ بل يدع الطالب يحفظ كيف شاء باجتهاده الشخصي أو بالاستعانة بغيره أو بأية وسيلة كانت، لكن وسائل التربية الحديثة وما اتكأت عليه من فوائد علم النفس قدّمت للطالب كثيراً من الوسائل والتنشيطات والمؤثرات ما يُعينه فتبين له متى يحفظ، وكيف يحفظ، والطرق المُتلى للحفظ، لذلك صدّرت الرسالة بعنوان استراتيجيات حفظ القرآن، ومعلومٌ أنّ مفهوم الاستراتيجية حسب ما هو مفهوم هو المخطط أو البرنامج الذي يوضع لرفع مستوى اقتصاد الدولة مثلاً، أو في الدائرة الأوسع الوسائل الناجحة لرفع المستوى العلمي أو الاقتصادي أو الفني أو المُستقبلي للأمة أو المجتمع أو الجيل.

لمحة عن أقسام البحث:

ضمّنتُ الرسالة أبحاث علم النفس فلم أتطرق إلى معطياتها المجردة من كتب علم النفس



القرآن يحتاج إلى جهد لتلقيه

بل استعنت بالمؤلفين الذين أخذوا تلك المُعطيات وطبقوها لتناسب حَفْظة كتاب الله الكريم في كيفية الحفظ ووسائله وما يتناسب مع حفظ هذا الكتاب الكريم، كما استعنت بأبحاث علم تشريح الدماغ الذي يخص هذا الموضوع ممن وضعوا له قواعده وطرائقه، قسّمت الرسالة إلى مباحث ففي المبحث الأول بيّنت أن القرآن

والإيمان كلاهما يستقر في أصلٍ واحد وهما وجهان لعملة واحدة وهو قلب المؤمن، وضمّنت البحث الآيات التي تُؤكد هذا المفهوم وأنها بحاجة إلى الجد والسعي والاجتهاد، فالقرآن يحتاج إلى



جهدٍ لتلقيه وكذلك الإيمان يحتاج إلى مجاهدة النفس حتى يُحصَل المؤمن قلباً سليماً ونفساً زكية، وضمّنت الرسالة مبحث البرامج العقلية وخصائص التفكير وهما من أبحاث علم النفس، ثم مبحث العلاقات أو المراحل العشر في حفظ القرآن وتشمل: التلاوة وحقها ثم القراءة والترتيل والتدبر فالتأويل والفهم والتفاعل ثم التعليم والمجاهدة.

استراتيجيات حفظ القرآن الكريم:

ثم أتبع هذه المراحل بمبحث استراتيجيات حفظ القرآن الكريم وتشمل:

أولاً: النية والإخلاص فيها.

ثانياً: ثاءات الحفظ السبع وهي: التهيئة، التسخين، التركيز، التكرار، التذكّر، التتابع

البصري والتدريب.

ثالثاً: العزيمة الصادقة.

رابعاً: تعظيم كتاب الله تعالى.

خامساً: حفظ القرآن يجعل صاحبه عبقرياً.

سادساً: استثمار الوقت من أسباب التميز.

سابعاً: العمل بالقرآن هدف الإسلام.

ثامناً: حامل القرآن يُنزّه نفسه ما أمكنه عن الذنوب.

تاسعاً: تقوية الذاكرة.

ثم أتيت بمبحث ثلاثية أو جزئيات العقل ويشمل: النسيان ومراحل تكوين الذاكرة وأسباب

تقوية الذاكرة.

ثم ذكرت مبحث الحصون أو الطرق الخمسة في حفظ القرآن ويشمل: أولاً القراءة المُستمرة،

ثانياً التحضير، ثالثاً مراجعة البعيد القادم، رابعاً مراجعة القريب السابق، خامساً الحفظ الجديد.

ثم عقبت تلك الأبحاث بخاتمة وضعت فيها برنامجاً مقترحاً يومياً ثم مبحثاً قدّمت فيه

توصية هامة لحافظ القرآن.

أرجو من الله تعالى القبول والنفعة وأن يُكتب في صحائفي وصحائف والدي وأسائتي ومن

له حقّ عليّ في دراستي هذه أو ما قبلها.

القرآن والإيمان:

نبدأ بمبحث القرآن والإيمان، حفظ القرآن الكريم، الحمد لله رب العالمين وأفضل الصلاة وأتم التسليم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، سنتناول في هذا البحث استراتيجيات حفظ القرآن الكريم وكيف نحفظه باستخدام علوم التفوق والتطوير الذاتي وفنون وعلوم الطب التكاملية.

إذا تساءلنا من منا يتمنى لنفسه أن يحفظ القرآن كاملاً؟ أو أن يحفظ القرآن مُجوداً أو أن

يحفظ القرآن مع فهم معانيه ومن منا يتمنى لأبنائه أن يحفظ القرآن، أتوقع أن تكون الإجابة عن هذه الأسئلة بكلمة نعم نحب ذلك، لكن المسألة لا علاقة لها بالأمنيات والتمني في علم البلاغة هو طلب ما لا يمكن حصوله، أو ما يمكن حصوله بصعوبة، أي طلب المستحيل أو شبه المستحيل، لكن هذا الطلب يحتاج إلى



الإرادة، فإذا أردت أن أحفظ القرآن أو أحلق في فهم معانيه فلا بُدَّ أن يخرج الأمر من دائرة الأمانى والأمنيات إلى دائرة الإرادة والإيمان أي الاجتهاد لتحقيق ما أريده وهذا هو الهدف، والإيمان كما أخبرنا عنه النبي الكريم صلى الله عليه وسلم فقال:

((ليس الإيمان بالتمني ولا بالتحلي، ولكن هو ما قر في القلب، وصدقهُ العمل))

[الأباني في الضعيف الجامع]

وأفضل العمل هو الاجتهاد في حفظ كتاب الله الكريم وفهمه ثم الاجتهاد لأرسخه في قلبي وذهنِي، وكأنني إذا أردت أن أترجم كلمة الإيمان أجدني أمام خمسة أحرف كل حرفٍ يوحي إلى مفهومٍ ومعنى، فالهمزة توحى إليّ معنى أريد، والياء توحى إليّ معنى يخصني، والميم توحى إليّ معنى مُحدد، وتسوقني هذه الكلمة لعدة أسئلة لماذا؟ أين؟ متى؟ كيف؟ ومع من أحفظ؟ والألف توحى إليّ معنى أداة قياس، أي كيف يكون مستوى حفظي؟ هل هو حفظٌ متينٌ سليم؟ وما قوته وما مقياسه؟ والنون توحى إليّ معنى النتائج فإذا أردت أمراً يتوجب عليّ أن أحذف كل كلمة تتعلق

كلية الدراسات الإسلامية - الدراسات العليا في الأداء القرآن الجامعة الأمريكية للعلوم الإنسانية -

facebook.com/QuranicPerformance Quranicperformance.com

بالتمني، وأن أبتعد عن كل كلمةٍ أرغب أو أود أو يا ليتني، والإرادة لا تتحقق إلا بالعزيمة ولا يلهم الإنسان قراءة القرآن وحفظه إلا بتوفيقٍ من الله وفضله وبإذن الله ومعونته، لأن القرآن كتاب الله وأهل القرآن هم أهل الله وخاصته، والله يجتبي لكلامه من يشاء من عباده وأشار لذلك النبي صلى الله عليه وسلم فقال:

((إِنَّ لِلَّهِ أَهْلَ يَنْ مِنَ النَّاسِ قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَنْ هُمْ؟ قَالَ: هُمْ أَهْلُ الْقُرْآنِ، أَهْلُ اللَّهِ وَخَاصَّتُهُ))

[رواه ابن ماجه]

ولا بدّ لمن أهد نفسه لهذه المنزلة أن يعلم أن ما يُحصّله من القرآن هو محض الفضل



الإلهي ويعلم أن القرآن يحفظه ما دام يحفظ القرآن، والقرآن يحفظه مادام يجتهد في حفظه ويدأب في مدارسته، في سياق هذه المدرسة لا بدّ أن نركز على موضوع القدرة حيث أن لكل إنسان قدرته على الحفظ والتلاوة والفهم، فهناك تفاوت بين الناس في القدرة على الحفظ، فمن الناس من يمتلك القدرة على الحفظ ويؤتيه الله

الإمكانية عليها، ومنهم من لا يمتلك هذه الموهبة ولا تتيسر له ويؤكد هذا قوله صلى الله عليه وسلم:

((كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ذَاتَ يَوْمٍ جَالِسًا فِي يَدِهِ عُوْدٌ يَنْكُتُ بِهِ، فَرَفَعَ رَأْسَهُ فَقَالَ: مَا مِنْكُمْ مِنْ نَفْسٍ إِلَّا وَقَدْ عُلِمَ مَنْزِلُهَا مِنَ الْجَنَّةِ وَالنَّارِ قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، فَلِمَ نَعْمَلُ؟ أَفَلَا نَتَّكِلُ؟ قَالَ: لَا، اْعْمَلُوا، فَكُلُّ مَيْسَرٍ لِمَا خُلِقَ لَهُ ثُمَّ قَرَأَ: ﴿فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى، وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى﴾، إِلَى قَوْلِهِ ﴿فَسَنِّيَرُهُ لِلْعُسْرَى﴾ [الليل: 5 - 10].))

[صحيح مسلم]

أما من كان من أهل السعادة فسيصير لعمل أهل السعادة، ومن كان من أهل الشقاء فسيصير لعمل أهل الشقاء.



كما تتفاوت الأذواق والمشارب كذلك يتفاوت الناس في الغنى والفقر ويتفاوتون في الطاقات والإمكانات، كذلك هناك تفاوت في سعة القدرة فمن الناس من يملك القدرة على حفظ كمية واسعة من المحفوظات من القرآن أو من غيره ومنهم من لا يملك القدرة على الحفظ وقد سهل الله لغيره أن يحفظ، فالمواهب تختلف كذلك الاستيعاب والقدرة عليه وذكر القرآن هذا بقوله:

﴿ وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ ﴾ (118)

[سورة هود]

لكن الوصول إلى الله تعالى يحتاج إلى سعيٍ وتقربٍ وبذل الجهد وخاصة في أعلى الأعمال في حفظ القرآن ومدارسته ونجد تأكيد هذا في الحديث القدسي:

((لا يزالُ عبدي يتقربُ إليَّ بالنوافلِ حتى أُحِبَّهُ، فإذا أُحِبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وبصره الذي يُبْصِرُ بِهِ))

[المحدث ابن تيمية]

ولا بدُّ أن نُذَكِّرَ بأمرٍ له أهميته في موضوع التفاوت فهناك من يؤتبه الله القدرة على حفظ صحيفة القرآن بربع ساعة، وهناك من يحفظها بنصف ساعة، فلا بدُّ للثاني أن يجتهد ويسعى ويكرر ليتأتى له ما حصله غيره، أي يجب أن يبذل من الوقت أكثر من غيره وربنا يُكرمه حسب جهده واجتهاده، وفي التكرار يتضاعف الثواب وأكد ذلك النبي الكريم في حديثه:

((مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ حَسَنَةٌ، وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرَةِ أَمْثَالِهَا، لَا أَقُولُ {الم} حَرْفٌ، أَلِفٌ حَرْفٌ، وَلَا مٌ حَرْفٌ، وَمِيمٌ حَرْفٌ.))

[رواه الترمذي]

فالمُجاهد في سبيلِ تحصيلِ العِلْمِ يرفعه اللهُ تعالى درجاتٍ وعِلْمِ القرآنِ أعلى درجاتِ العِلْمِ.

البرامج العقلية:

ثم انتقلت إلى مبحث البرامج العقلية، وضع علماء النفس العديد من البرامج العقلية لتطوير النفس البشرية، وتتعدد هذه البرامج حسب النماذج البشرية، أوصلها بعضهم إلى مئة وعشرين برنامجاً عقلياً، فيجب أن لا يُقارن أحدنا نفسه بغيره من الناس يقول لنفسه فلانٌ أحفظ مني، وفلانٌ أعلم مني وفلانٌ أسرع مني ما يجعله يتوانى عن تحصيل العِلْمِ ولا يثبته ما يقوله الناس عنه، فمن أراد العِلْمِ لا يعبئ بكلام الناس ولا يتأثر بنظراتهم بل تسوقه أهدافه وإن سبقه غيره في مجال العِلْمِ

كلية الدراسات الإسلامية - الدراسات العليا في الأداء القرآني الجامعة الأمريكية للعلوم الإنسانية -

facebook.com/QuranicPerformance Quranicperformance.com

إلى المسارعة والاجتهاد، فقد يكون أقل قدرةً على الاستيعاب أو أبطأً فهماً لبعض العلوم أو أضعف ذاكرةً لكن إرادته لتحقيق أهدافه تسوقه إلى أن يسعى جاهداً للوصول إلى هدفه المنشود، وأن ينظر إلى نفسه بشكلٍ إيجابي.

لتوضيح الاختلاف في النماذج البشرية لا بُدَّ أن نُسرِع إلى علم التشريح لننظر إلى هذا الدماغ الذي هو معجزة الله الخالق العظيم ومعجزةً ربانية رائعة، وننظر إلى ما أودعه الله فيه من قدرةٍ عجيبة، يقول العلماء: إن الإنسان لا يستخدم كل أجزاء دماغه وقيل أنه لا يستعمل كامل الدماغ بل يستخدم ثلاثةً بالمتة



منه، وقال بعضهم إنه لا يستخدم في أعماله الفكرية إلا ثلاثةً بالألف منه، أي يمكن للإنسان أن يُطور أو أن يحفظ أو يُعالج فكراً أكثر مما يستعمله في العادة، فهناك من الناس من يستعمل الفص الأيمن من الدماغ أكثر من الفص الأيسر، وغيره من الناس من يستعمل الفص الأيسر من الدماغ أكثر من الفص الأيمن، ومنهم من يستخدم أو يستعمل أو يعتمد على فص الدماغ الأيسر عشرين ساعة ويعتمد بقية يومه على فص دماغه الأيمن.

خصائص التفكير:

سأنتقل إلى مبحث خصائص التفكير نخلص من خلال البحث السابق إلى نتائج هي خصائص التفكير فهناك تفكيرٌ يميني وهناك تفكيرٌ يساري، ولكل تفكيرٍ أصحابه وهناك اختلافٌ كبير بين الناس وقد يكون الاختلاف بيني وبين أخي وهو أقرب الناس إليّ، فأصحاب التفكير اليساري غالباً يتمتعون بما يسمى بالذكاء المنطقي أو الذكاء اللغوي، فليدهم قدرةً هائلة على التذكر للأرقام أو الأشخاص أو التواريخ، هم مُنظمون في حياتهم في وقتهم يكثر اهتمامهم بموضوع التاريخ ينظرون إلى الماضي والحاضر أكثر من المستقبل، ولديهم قوانين صارمة في حياتهم،

كلية الدراسات الإسلامية - الدراسات العليا في الآداب القرآن الجامعة الأمريكية للعلوم الإنسانية -

facebook.com/QuranicPerformance Quranicperformance.com

يحبون القواعد والالتزام الأسري وما شابه، أما أصحاب التفكير اليميني فيتمتعون غالباً بتفكير عاطفي مشاعري يهتمون بالأشخاص لا بالأعمال، لا يحبون التقيد بالقواعد أو القوانين، لا يحبون الخروج لديهم تطلعات ورؤية مستقبلية ولديهم خيال خصب، يحاولون فهم الأشياء بعمق وأن يغوصوا فيما وراء الحدث، وذكائهم له علاقة بالصور والتصور، نخلص إلى القول سبحانه من خلق فأبدع، فقد أتى هؤلاء ما لم يؤته لأولئك، ولا نستطيع القول إن أصحاب التفكير اليساري أفضل من أصحاب التفكير اليميني أو العكس، بل لا بُدَّ للإنسان أن يسعى إلى التكامل ومن كان من أحد هذين التفكيرين يمكنه أن يرقى إلى التفكير الثاني بالتركيز على النمط الثاني والسعي وراء أصحاب النمط الثاني، وعليه أن يُشغل نفسه بدراسة ما ينقصه ولو على حساب مخالفتها.

تقوية الذاكرة:

ثم انتقلت إلى تقوية الذاكرة، يقول العلماء: إن المخ يتكون مما يقارب مئة مليون خلية عصبية، وتُعد القشرة الخارجية للمخ هي المسؤولة عن التفكير والذاكرة والحركات الإرادية والوعي.



ينقسم مخ الإنسان إلى نصفين يُسميان فصي الدماغ الأيمن والأيسر ويرتبطان بألياف عصبية تفوق المئتي مليون من تلك الألياف العصبية، ولكل نصف من النصفين وظائفه ويعملان معاً لضبط عمليات الذاكرة، ويكون النسيان حينما تُفقد عملية الربط بين فصي الدماغ وذلك يقابله زيادة قوة الذاكرة أو نسبة الذكاء عند الإنسان،

يتم تسجيل المعلومات في المخ أو تكوين الذاكرة بثلاثة مراحل؛ المرحلة الأولى: مرحلة تسجيل المعلومة أو المعلومات بتحريض الحواس حسي سمعي لمسي بصري ذوقي شمعي، ثم يقوم الدماغ بنقلها إلى المراكز العصبية عن طريق السائل العصبي بومضات كهربائية حيث يتم التخزين

كلية الدراسات الإسلامية - الدراسات العليا في الأداء القرآني الجامعة الأمريكية للعلوم الإنسانية -

facebook.com/QuranicPerformance Quranicperformance.com

والتسجيل، المرحلة الثانية: مرحلة كمون المعلومة، فخلال زمنٍ معين يتدرج الأثر ويتم التفاعل لتثبيته تدريجياً ويتحول حسب حالة المعلومة إلى ما يشبه الصدى ويسمى ظواهر الصدى، ثالثاً: مرحلة استحضار المعلومة أو المعلومات، وقد يكون هذا الاستحضار بشكلٍ إرادي أو بشكلٍ غير إرادي، ويمكن أن يُعاد إلى الذاكرة بشكلٍ تقريبي أو بشكلٍ واضح، ويمكن أن يعود للحظة أو يعود مُتكرراً عدداً من المرات، وينقسم المخ البشري إلى ثلاثة طبقات أو نقول له ثلاثة جزئيات تعمل بتكاملٍ وتخصصٍ شديد وكل جزئية لها مسؤوليتها وتسمى هذه الجزئيات بثلاثية العقل.

ثلاثية العقل أو جزئيات العقل:

مبحث ثلاثية العقل أو جزئيات العقل أولاً المادة الرمادية وهو الجزء المسؤول عن وسائل الإقناع والمرتبط بالتعامل مع اللغة والتفكير أو ما يمكن أن يتعلمه الإنسان أو ما يتذكره. ثانياً: الذاكرة عند الثدييات، وهو الجزء الموجود أعلى قاعدة المخ في منتصف حيز الجمجمة وهو الجزء الذي يتحكم بالعواطف وسعادة الإنسان أو يتحكم بالحالة المزاجية، وهناك نوعٌ ثالث وهو الذاكرة عند الزواحف وهو الجزء المسؤول عن الشعور بالقلق والتوتر وهو المؤثر على نشاط عضلات الجسم ومشاعر الخوف حيث ينتج هرمون الأدرينالين.

ننتقل إلى موضوع النسيان، يشير بعض العلماء إلى أن المخ يستطيع أن يستوعب من البيانات ما يزيد عن مئة مليون كتاب، والنسيان هو عدم القدرة على استرجاع ما تم تخزينه من المعلومات في مخ الإنسان، ويُعد النسيان أي فقدانٍ للمعلومات أو عدم القدرة على التذكر أحد الظواهر الطبيعية التي تحدث عند الإنسان،





ولعلها نعمة من نعم الله الخالق الكريم لأن الإنسان حين يُسجل في ذاكرته المعلومة أو المعلومات يتعلق بالأهم مما يتذكر وينسى الأقل أهمية، فينسى لنتركز ذاكرته على ما يهمه وما يريده، فالنسيان نعمةً ليستطيع الإنسان أن يُعالج أموره ولئلا تختلط المعلومات وليتمكن من التركيز.

يعود النسيان عند الإنسان أو الحافظ إلى أسبابٍ علميةٍ منها:

أولاً: قد يرجع النسيان إلى المرور السريع على المادة العلمية.

ثانياً: قد يكون نتيجة وجود المعلومات المتشابهة.

ثالثاً: قد يكون لوجود حالةٍ من الإجهاد المستمر أو القلق لدى الطالب.

رابعاً: قد يكون لوجود شيءٍ من عوامل الإحباط؛ كأن يسمع الإنسان من يقول له مهما

ذاكرت فلن تحفظ، أو يُحبط نفسه فيقول لقد ذاكرت وتعبت فلم أحفظ .

خامساً: قد يعود النسيان للأسلوب الخاطيء في المذاكرة .

مراحل تكون الذاكرة:

ننتقل إلى مبحث مراحل تكون الذاكرة.

أولاً: مرحلة الانتباه، حيث يتنبه ذهن الإنسان للمعلومة القادمة من أحد حواسه أثناء تكوين

ذكرياته سواء كانت من السمع أو البصر أو من غيرها من الحواس.

ثانياً: مرحلة الترابط الذهني، حيث تبدأ عمليات ربط المعلومة بغيرها مما يتواجد في

الذاكرة.

ثالثاً: مرحلة التصور، وهي مرحلة استحضار التصور الذهني المناسب لهذه المعلومة

بربطها بغيرها.

رابعاً: مرحلة الممارسة، وهي مرحلة دراسة المعلومة فيقوم الدماغ بإجراء تثبيتٍ للمعلومة

وإعادتها لتأخذ دورها في الذاكرة، فعند ملاحظة أحد الأشياء لأول مرة يتم تسجيلها في الإدراك

الحسي سواء كان شيئاً مرئياً أم صوتياً أم ملموساً، ويبقى للحظةٍ قصيرة بعد انتهاء المؤثر، حيث

يبقى مُخَبَّئاً في الذاكرة لفترةٍ محدودة ما لم يداوم على تكرارها أو يُستبدل بمادةٍ أخرى.

أسباب تقوية الذاكرة:

أسباب تقوية الذاكرة؛ ننتقل إلى أسباب تقوية الذاكرة لا بُدَّ للحافظ أن يؤدي بعض الأسباب



الابتعاد عن التوتر والصراع

لتقوية ذاكرته، وفي حال رغبة الإنسان للاستغلال الأمثل لجزئيات المخ يجب عليه الابتعاد عن التوتر والصراع، وأن يحاول الاسترخاء وأن يكون في حالة انفعالية عاطفية، وأن يعيش حالة من المرح والمتعة، ومن هذه الأسباب أو المؤثرات أن يبتعد الحافظ عن التوتر ومن الطبيعي أن يتأثر تركيز الطالب بعامل العصبية والتوتر، وأن يتعامل

مع ما يحفظه باستيعاب ما يذاكره، وأن يتجنب التوتر بالاستعانة بالله، ويبدأ مذاكرته بذكر الله لأنه لا يكون شيء إلا بإذنه.

ثانياً: أن يحرص على المذاكرة في أماكن هادئة.

ثالثاً: أن يأخذ قسطاً كافياً من النوم.

رابعاً: أن يؤكد على التواصل العلمي وتبادل الخبرات مع غيره من أهل العلم والحفظ، يسهم في تقوية ذاكرته حين يتجاذب المواد العلمية وهو من الأمور الهامة التي تساهم في جمع المحفوظات والمعلومات، وتكون تلك المناقشات له رصيماً من المحفوظات.

خامساً: أن يعتمد الحافظ على المذاكرة الصباحية.

سادساً: أن يؤكد على عدم الحفظ من أكثر من موضع ليكون ذهن الحافظ مرتبطاً بأمر

واحد.

سابعاً: أن يبتعد ما أمكنه عن العادات السيئة كالتدخين فلها آثارها الضارة على ذاكرته

وتركيته.

وهناك أسباب علمية عملية لتقوية الذاكرة:

كلية الدراسات الإسلامية - الدراسات العليا في الأداء القرآن الجامعة الأمريكية للعلوم الإنسانية -

facebook.com/QuranicPerformance Quranicperformance.com

أولاً: التكرار، ويسمى التعليم الضاغط حيث يُكرر الحافظ المعلومة أو الآية التي يريد حفظها ثلاث مرات يؤكد إحداها بإطالتها.

ثانياً: ربط المعلومات أو المحفوظات، حيث يربط الآية التي يريد حفظها بما قبلها وبما بعدها ليسهل عليه تذكرها.

ثالثاً: الاستماع الإيجابي، ويكون ذلك بمناقشة المعلومات أو المعاني أو الموضوعات المهمة مع غيره من الأصدقاء أو الحُفَاط، حيث يستمع لغيره أو يستمع غيره إليه.

رابعاً: كتابة المحفوظات، وهو مما يساعد على الحفظ والتذكر.

خامساً: التعايش مع المعلومة والتمتع بها.

الحصون الخمسة في حفظ القرآن الكريم:

والآن ننتقل إلى مبحث
الحصون الخمسة في حفظ القرآن
الكريم؛ اجتهد بعض العلماء ومنهم
الدكتور سعيد أبو العُلا أحمد حمزة
فوضع برنامجاً يسهل من خلاله طرق
حفظ القرآن الكريم على من يرغب فيه
سماها الحصون الخمس وهو كالتالي:
الحصن الأول: القراءة



المستمرة.

الحصن الثاني: التحضير، وهو أنواع؛ التحضير الأسبوعي وهو أن يقرأ من يريد الحفظ ما هو مخصص للحفظ للأسبوع التالي بعد حفظه لمحفوظاته اليومية، أي يحضّر محفوظاته القادمة قبل أسبوع من حفظها ليربط محفوظات هذا الأسبوع بمحفوظات الأسبوع التالي.

ثانياً التحضير الليلي، حيث يقرأ من يريد الحفظ الصفحة المطلوبة في الليلة التي تسبق يوم حفظها، فيكررها لمدة خمسة عشر دقيقة قبل النوم بطريقة الترتيل ويؤكد بها بسماعها من أحد القراء مع تكرارها.



ثالثاً التحضير القبلي، حيث يقرأ من يُريد الحفظ الصفحة قبل الحفظ الجديد استعداداً للحفظ الجديد، وليربط معاني الآيات بعضها ببعض ويكرر ما يريد حفظه مراتٍ لمدة دقائق قليلة. الحصن الثالث: مراجعة البعيد السابق، يتمثل بقراءة مراجعة الصفحات السابقة الملاصقة للحفظ الجديد، حيث يكتمل للحافظ قراءة جزأين بين القديم والجديد فإن الصفحات الجديدة يسهل حفظها على الحافظ لأنها سبقت له قراءتها.

الحصن الرابع: مراجعة القريب، تتمثل بقراءة الصفحة القادمة الملاصقة للحفظ الجديد، وهذا تطبيق لما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم فقال:

((تَعَاهَدُوا الْقُرْآنَ، فَوَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَهُوَ أَشَدُّ تَفْصِيًّا مِنَ الْإِبِلِ فِي عَقْلِهَا.))

[صحيح البخاري]

الحصن الخامس: الحفظ الجديد، يوصي المؤلف بأن يحفظ أحدا ما أمكنه ولو بقراءةٍ وحفظ صحيفةٍ واحدة مع تطبيق ما سبق من طرق الحفظ السابقة.

أردت أن أؤكد على هذه الأذكار لأنها تُظهر معنى العبودية للمسلم إذا داوم المسلم على أذكار الصباح والمساء لأن جهاد الحافظ أثناء حفظ كتاب الله هو أعلى درجات العبودية، وذكر الله بكلمة التوحيد مع التكرار يُحَقِّز فيه هذه العبودية وذلك التوحيد.

يستديم المسلم والحافظ بالأخص على الأذكار الصباحية إلى قبيل طلوع الشمس ليحقق ما ذكره النبي صلى الله عليه وسلم:

((مَنْ صَلَّى الْفَجَرَ فِي جَمَاعَةٍ، ثُمَّ قَعَدَ يَذْكُرُ اللَّهَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ، ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ، كَانَتْ لَهُ

كَأَجْرِ حَجَّةٍ وَعُمْرَةٍ تَامَّةٍ، تَامَّةٍ، تَامَّةٍ))

[رواه الترمذي]

يبدأ الحافظ برنامجه اليومي في الحفظ فيراجع ما حفظه بالأمس، ثم يأخذ ما يريد حفظه في هذا اليوم لقراءته مرةً أو مرتين أو ثلاث مرات، ويُستحسن أن يكتب قسطه اليومي ليؤكد أنه سيكون قد اعمل جوارحه الثلاث، وهذا من أهم استراتيجيات الحفظ حيث ينقل الحفظ من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى، فيستعين بالكتابة على تثبيت الصورة في الذهن، ثم يسترجع ما حفظه بمراجعته في ذهنه دون النظر إلى المصحف، فيكرر الآية مرةً أو مرتين أو ثلاث ثم يعيد ما حفظه فيعيده بصوتٍ عالي ليستخدم حاسة السمع إضافة إلى حاسة البصر،

كلية الدراسات الإسلامية - الدراسات العليا في الأداء القرآن الجامعة الأمريكية للعلوم الإنسانية -

facebook.com/QuranicPerformance Quranicperformance.com

يستديم الحافظ على المراجعة والتمكين حتى يعلم أنه قد حفظ هذه الصفحة مثلاً ويتابع اجتهاده حتى يتمكن من الآيات التي خصصها لهذه الفترة، ولا بدّ من فترة استراحة لتترسخ تلك المحفوظات وتثبت في الذاكرة، ويُشغل نفسه في فترة الراحة بما يغذي روحه بالاستغفار وشيءٍ من ذكر الله، وبما يغذي جسمه بأن يتناول من الطعام ما يغذي دماغه بشيءٍ من المُكسرات كالجوز اللوز التين المجفف والزبيب، ويتفاوت الناس في الحفظ حسب تفرغهم منهم من لا يشغله شاغل من أمور الدنيا ومنهم من هو مرتبطٌ ببعض الأعمال الدنيوية ويفرغ من وقته ساعات للحفظ ومدارسة القرآن، وهنيئاً لمن هينه الله للقرآن حفظاً ودراسة فلا يشغله عن القرآن شاغل حتى يصبح من الحفظة الذين تفرغوا للقرآن تعليماً وتحفيظاً ومنزلته عند الله تعالى أنه أقامه في أشرف رتبةٍ وكما قيل: "إذا أردت أن تعرف مقامك عند الله فانظر فيما أقامك".

نصائح لحافظ القرآن الكريم:



خطوات لا بدّ أن يتبعها الحافظ أثناء حفظه كتاب الله

هناك بعض النصائح التي جاء فيها الدكتور يحيى الغوثاني بخطوات لا بدّ أن يتبعها الحافظ أثناء حفظه كتاب الله.

الخطوة الأولى: أن يجلس جلسةً صحيحة فيجعل ظهره مستقيماً وأن يُلصق ظهره بالمقعد حتى لا ينحني أثناء الجلوس، وذلك لتبقى الرئتان جاهزتان للتنفس بعمق ولتعطي القارئ راحةً تامة.

الخطوة الثانية: أن يجلس ورأسه مرفوعاً إلى الأعلى كأنه متجةً للسماء لتكون فقرات الرقبة مشدودة وهذا يسمح للأكسجين أن يدخل بشكلٍ أفضل لمخ الإنسان.

الخطوة الثالثة: أن يرفع المصحف إلى محاذاة عينيه جهة اليسار ليبقى ظهره معتدلاً وهذا يزيد من تدفق الناقلات العصبية إلى الدماغ، ويعمل هذا على سرعة الحفظ وتثبيتته، كما يساعد



كلية الدراسات الإسلامية - الدراسات العليا في الأداء القرآن الجامعة الأمريكية للعلوم الإنسانية -

facebook.com/QuranicPerformance Quranicperformance.com

على توسع الرئة وتحسين التنفس مما يزيد من قدرة الحفظ ويعطي القارئ شيئاً من ثقته بنفسه وشخصيته، ويُصحح أن يتجه بعينه إلى جهة اليسار لئِنشَطَ الجهة اليسرى من المخ المسؤولة عن التذكّر والنعغات والتفاصيل.

الخطوة الرابعة: أن يبدأ بقراءة الآية قراءةً بصريةً سريعةً لمدة ثوانٍ ثم يركز عينيه على المقطع ويقرأها قراءةً سريعةً عدة مرات لتتطبع صورتها في الذهن.
الخطوة الخامسة: أن يأخذ نفساً عميقاً أثناء القراءة البصرية السريعة ويُركّز أن تُرسم كلمات الآية في الذاكرة.

الخطوة السادسة: ثم يقرأ الآية بصوتٍ مرتفعٍ أثناء الزفير وهو حين يأخذ هواء الشهيق يدخل كميةً كبيرةً من الأوكسجين إلى المخ يساعده لتلقي المعلومة، وحين يقرأها بصوتٍ مرتفعٍ أثناء الزفير يجد أنّ الآية قد حُفظت وثبتت في دائرة الذاكرة.

الخطوة السابعة: أن يُبعد المصحف عن مدى الرؤية ثم يُكرر الآية ثلاث مرات فيجد نفسه قد حفظها، ثم يُكررها بصوتٍ عالٍ مراعيّاً أحكام التجويد، ويعيد الكرة مع الآية التالية وما بعدها ويربطها مع بعضها بتكرار الآيات فيحفظها بإذن الله ومعونته، قال تعالى في هذا السياق:

﴿ وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ (22) ﴾

[سورة القمر]

اللهم اجعل القرآن العظيم ربيع قلوبنا ونور أبصارنا وذهاب همّنا وغمّنا واجعله حجةً لنا ولا تجعله حجةً علينا، اللهم يسّر لنا حفظ كتابك الكريم واجعلنا من أهله يا رب العالمين.
قدمت بحثي أرجو أن ينال القبول والنفع، وأرجو أن أكون قد قدّمته بشكل شامل ومتكامل ومختصر، أشكركم وأشكر متابعتكم دكتورنا الفاضل وإخوتي وأخواتي، وأشكر الأكاديمية الأمريكية للعلوم الإنسانية والعاملين عليها، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.