



الفصل الثالث
اسرار الحفظ ... التقنية ...

السر الرابع الاعتقاد الذاتي والإيحاء الإيجابي



هل يمكن فعلاً أن نحفظ القرآن كاملاً حتى ولو كنا كباراً في السن؟
هل يمكن فعلاً أن نحفظ الصفحة من المصحف في **عشر** دقائق أو **سبع** دقائق أو أقل؟

هذه بعض الأسئلة التي أسمعها عند عقدي لدورات حفظ القرآن الكريم.
هذه الأسئلة تمثل بعض الاعتقادات السلبية التي تمنعنا من استخدام قدراتنا الكامنة، التي وهبنا إياها رب العالمين.

ولكن ما الذي نعنيه «بالاعتقادات والإيحاءات»؟

الاعتقاد: هو القناعة الذاتية، قناعة الإنسان بقدراته العقلية.

قناعة الإنسان بقدرته على الحفظ واسترجاع المعلومات.
قناعة الإنسان بقوة ذاكرته.

ذلك الاعتقاد وتلك القناعة لها كبير الأثر في الحفظ والتعلم السريع، ولها كبير الأثر في النسيان أيضاً.

إن القناعة الذاتية والاعتقاد الإيجابي - مع الرغبة والشغف للحفظ - يشكلون أكثر من 90% من عوامل نجاح عملية الحفظ والتذكر.

فالإنسان الذي يعتقد ويقتنع تماماً بأن ذاكرته ضعيفة، لا يستطيع تذكر حتى الأسماء بسهولة، أو أنه ينسى كثيراً. ذلك الإنسان لن تفلح معه التقنيات الحديثة للتعلم السريع، ولن يستطيع أن يحفظ الصفحة من المصحف في خمس أو سبع دقائق.

إن تلك القناعة السلبية عن الذات وقدرات الإنسان ستحول دون الحفظ والاسترجاع والتذكر.

واني كثيراً ما يسألني الأشخاص كبير السن في بداية دورات حفظ القرآن، عن إمكانية الحفظ في زمن قياسي بالنسبة لهم، واني دائماً أخبرهم بأنهم سوف يحفظون أسرع من صغار السن، وأسرع من الشباب .. إن شاء الله، متى توفرت القناعة والشغف والرغبة المشتعلة.

ففي بداية إحدى الدورات جاغني رجل في منتصف الخمسينيات من عمره وقال لي : يا ولدي .. هل تعتقد أنني سوف أحفظ القرآن الكريم، فسألته : ولماذا تريد أن تحفظ القرآن الكريم ؟ قال : حلم حياتي أن أحفظ القرآن الكريم .. ولقد انشغلت طوال حياتي عن تحقيق ذلك الحلم، ولا أعتقد بإمكانية تحقيق هذا الحلم، تساءلت : لماذا ؟ قال : نظراً لكبر سني، قلت له: بل على العكس تماماً، إن شاء الله، سوف تحفظ أسرع من الشباب، فقط غير قناعتك عن ذاتك وقدراتك العقلية، وبالفعل خلال اليوم الثالث والأخير من الدورة، كان آخر تدريب للحضور حفظ خمس صفحات (أوجه) من المصحف خلال 15 دقيقة، وقد حفظ هذا الرجل، بعون الله، تلك الأوجه في ذلك الوقت، وكان أسرع حفظاً من المحيطين به من الشباب، وقد قابلت هذا الرجل بعد سنة، وقد أتم حفظ خمسة عشرة جزءاً من المصحف.

اللله أكبر، رب همة أحييت أمة.

للأسف فإننا تكونت قناعاتنا عن قدراتنا العقلية عن طريق المدرسة، أو عن طريق إحصاءات سلبية من وسائل الإعلام أو من المجتمع.

واني أقولها صريحة، بأن النظام المدرسي الحالي، مؤسسة قائمة على نظام يعمل من أكثر من مئتي عام، تم تصميمه ليتلاءم مع مرحلة الثورة الصناعية ..

فالطفل يمكن أن يتعلم في سن الخامسة ست لغات، ومن الممكن أن يحفظ القرآن الكريم كاملاً.

إن معظم دراسات المخ والقدرات العقلية ونظريات التعلم السريع تم اكتشافها مع تقدم العلم في آخر ٢٠ سنة، فصرنا نفهم أكثر كيف يعمل العقل البشري، وكيف يتعامل مع المعلومات، وكيف يتعلم ويحفظ بصورة أسرع.

إن معظم طرق التدريس في مدارسنا، طرق عفا عليها الدهر، حيث تشير دراسات الإبداع مثلاً، إن أكثر من ٩٥٪ من الأطفال يدخلون المدرسة مبدعين، يتخرج منهم فقط ٤٪، أين ذهب الإبداع؟

ضاع الإبداع في نظام صارم، لا يتيح للطلبة الحرية ولا التنفس ولا الحركة، لا يتيح لهم المشاركة في العملية التعليمية وإبداء الرأي، والاستمتاع بالتعلم وفهم أسرار تطبيق المهارات في الحياة العملية.

إن نظامنا المدرسي مبني على التلقين والحفظ. لكي ننجح في المدرسة يجب أن نحفظ المقرر، ومن ثم نسرده في الامتحان سرداً.

إن معظمنا لا يتعلم العلم المفيد في المدرسة، يتعلم فقط كيف ينتقل من صف إلى آخر، من سنة إلى أخرى.



وعند تخرجنا من ذلك النظام، نتخرج بدرجة ما، نحملها معنا طوال حياتنا ... تلك الدرجة تمثل لقباً لنا ... لقب: ضعيف ، متوسط ، جيد ، ممتاز، ويؤثر هذا اللقب فينا أيما تأثير. نحكم على قدراتنا العقلية من خلال تلك الدرجة وهذا اللقب.

إننا للأسف تولدت عندنا معظم قناعاتنا السلبية عن قدراتنا العقلية عن أنفسنا، من ذلك النظام المدرسي القاصر، الذي لا يمت إلى مبادئ التعلم الحديث بصلة. فالطالب الذي لم يكن موفقاً في المدرسة تصبح لديه قناعة واعتقاد بأنه لا يستطيع الحفظ، ذاكرته ضعيفة، تركيزه معدوم، لا يتمتع بالموهبة، ويعتقد ربما أن السبب، قصور في الجينات.

وللأسف فإننا كمجتمع، نظلم أبناءنا ... نحكم على قدراتهم وذكائهم، من خلال ذلك المعدل الدراسي. إننا كأباء، نحكم على أبنائنا بالقصور، والكسل، وحتى بالغباء، لمجرد أن درجاتهم ضعيفة، في بعض المواد.

إن دراسات الذكاء المتعدد الحديثة، أثبتت أن هناك ذكاءات متعددة، سبعة أو تسعة، وكل منا، سبحانه الله، عبقري في ذكاء أو ذكائين من تلك الذكاءات:

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝ التين: ٤ ﴾

ذكاءات متعددة، كالذكاء الحركي، والذكاء الموسيقي (الصوتي)، والذكاء الاجتماعي والذكاء البصري، والذكاء الرياضي، والذكاء اللغوي.



وللأسف فإن المدرسة، تركز فقط على نوعين من تلك الأنواع ... الذكاء اللغوي والذكاء الرياضي، فإذا واجهنا بعض المعاناة في تلك الذكاءات، حُكِم علينا من قبل مدرسينا وأبائنا والمجتمع بأننا، أشخاصاً فاشلين، لا مستقبل مشرق لهم.

وأيضاً أثبتت الدراسات الحديثة أيضاً، أنه لا توجد صلة

مباشرة بين الذكاء المدرسي والنجاح في المدرسة والنجاح في الحياة، وهذا أمر مشاهد، فالكثير منا يعلم أن هناك عدداً من أصحابه .. كانوا عباقرة في المدرسة .. إلا أنهم واجهوا الكثير من الصعوبات في الحياة، والعكس صحيح، الكثير منا لم يحقق نجاحاً باهراً في المدرسة إلا أنه حقق نجاحاً رائعاً في الحياة.

وكلنا يعرف معاناة توماس أديسون في المدرسة، حتى أن أمه أخرجته منها .. وأكمل دراسته في البيت، ونعلم أيضاً بأن بيل جيتس لم يكمل الدراسة الجامعية ... ستيف جوبز، مؤسس شركة أبل، كذلك لم يكمل الدراسة الجامعية.

لا يفهم من كلامي، التقليل من شأن المدرسة والتعلم فيها، إنما هي دعوة فقط، الى تطوير المناهج، وتطوير طرق التدريس، والتعامل مع أبنائنا بإنسانية أكثر.

الإيحاء السلبي

إننا للأسف نعيش حياة تملؤها الأفكار السلبية، يملؤها التشاؤم.

فنحو 90% من الذي نراه ونسمعه

في وسائل الإعلام سلبي

وسائل الإعلام تفتتت على أخبار الكوارث والفواجع في شتى أنحاء العالم ..ومن ناحية أخرى فإننا

نفكر في اليوم بما يزيد عن 60 ألف فكرة،

أكثر من 80% منها سلبي

أفكاراً سلبية عن الراتب، العيال، ندم على الماضي، قلق من المستقبل، نفكر في العمل، في رئيسنا في العمل. تلك الأفكار تجلب التحدث السلبي مع النفس، ، كما قال الدكتور صلاح الراشد، فإن معدل ما



يتكلم الإنسان مع نفسه في اليوم أكثر من **خمسة آلاف** كلمة، الدراسات تقول بأن

أكثر من **77%** من التحدث من الذات سلبى

فتردد كثيراً:

- أنا ذاكرتي ضعيفة
- أنا تركيزي ضعيف
- أنا كثير النسيان
- مستحيل أحفظ القرآن
- مستحيل أحفظ الصفحة من المصحف في **٧ دقائق** أو أقل
- أنا كبير في السن
- لا أستطيع، لا يمكن
- الحفظ **ممل وصعب**
- ما عندي **وقت ومشغل** الدنيا كثيرة
- إذا حفظت **سوف أنسى** فلاداعي للحفظ
- أنا كثيراً ما **أذهب** فلو حفظت القرآن سأكون منافقاً، فلا داعي للحفظ

عندما يكرر الإنسان تلك الإيحاءات، بقناعة تامة، مع قوة في المشاعر والأحاسيس، تصبح اعتقاداً ..

حيث يتلقف تلك الإيحاءات العقل اللاواعي وبالتالي تصبح جزءاً من شخصية الإنسان، وتؤثر كثيراً على قدراته العقلية وسرعة حفظه وتعلمه.

تعلم اللغة الإيجابية

إذن

قل لنفسك مرارا وتكرارا:

- أنا تركيزي قوي
- أنا ذاكرتي حديدية
- نعم الله تدرى علي
- أنا حافظ ممتاز
- أنا أقدر
- أنا أستطيع
- أنا شخص إيجابي
- أنا متفائل جدا
- أنا أحسن الظن برب العالمين
- كل شيء ممكن
- كل يوم أحسن عن اليوم الذي يسبقه

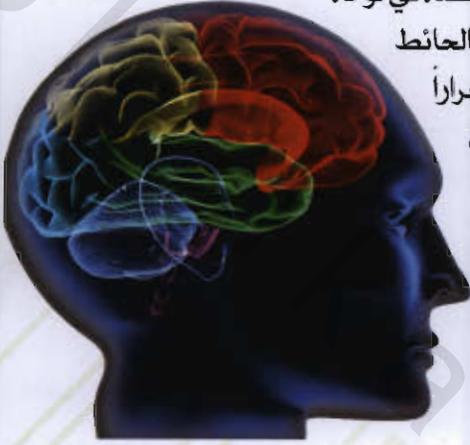
تلك اللغة الإيجابية لها عظيم الأثر في تغيير القناعات السلبية إلى قناعات إيجابية..



يجب ترديد تلك الكلمات باعتقاد راسخ بتلك القدرات، ومشاعر إيجابية جياشة، ويقين كالجبال، وحسن ظن برب العالمين.

كل عبارة ترددها وتؤمن بكل كلمة فيها، مع الوقت ... تستبدل بالقناعة والاعتقاد السلبي القديم بآخر إيجابي، إن شاء الله تعالى.

وقد سألتنا سيدة، في إحدى الدورات، عن ابنتها التي



تجيد جميع المواد الدراسية، ولكنها ضعيفة جداً في الرياضيات .. والامتحان على الأبواب، فاقترحنا أن تجلس مع طفلتها وتكتب الطفلة في لوحة كبيرة: «أنا احب الرياضيات» وتعلق اللوحة على جدران الحائط وعلى باب الغرفة، وأوصينا الأم أن تخبر ابنتها مراراً وتكراراً بأنها ممتازة في الرياضيات، وأن الرياضيات مادة سهلة، وأنها رائعة في جميع المواد والرياضيات ليست استثناءً، وقلنا لها أن تخبر ابنتها عندما تبدأ بالمذاكرة لمادة الرياضيات أن تفكر في مادة تحبها جداً، وتستحضر حب تلك المادة والسهولة في مذاكرتها، ومن ثم تشرع في مذاكرة مادة الرياضيات، وما هي إلا أياماً معدودة حتى بشرتنا الأم بأن ابنتها حققت لأول مرة 95% في مادة الرياضيات.

إن تلك القصة ما هي إلا واحدة من الكثير من القصص التي تواترت في هذا الباب، والتي خبرناها مراراً، الصغار والكبار، نخرهم بضرورة تغيير إيجاباتهم السلبية عن أي موضوع، واستبدالها بإيجابيات إيجابية. وبالفعل ... تنجح تلك الطريقة في تغيير القناعات والاعتقادات.

معتقدات خاطئة عن الذاكرة

إذا كبرنا في السن تضعف ذاكرتنا :

اعتقاد خاطئ والدليل من الواقع العملي، أن مشايخنا وعلماءنا - والبعض منهم يتعدى الثمانين والتسعين - ذاكرتهم قوية، ما شاء الله، وتراهم يملون على طلابهم - من صدورهم - الصحاح وأمهات الكتب، من غير الرجوع إلى أي كتاب.

إننا إذا كبرنا، للأسف، تزداد همومنا وغمومنا، ونكثر التفكير في لقمة العيش ومستقبل الأولاد والأرض والقرض والبيت . ذلك هو السبب الحقيقي وراء مقولة: إذا كبر الإنسان تضعف ذاكرته. ومن خلال مشاهدتي في دورات حفظ القرآن، أكاد أجزم بأن كبار السن يسابقون

الصغار في سرعة الحفظ ويسبقونهم، بسبب رغبتهم الجامحة في حفظ كتاب الله، والتي من الممكن أن لا تتوفر في الصغار.

أنا غير محتاج أن أقوي ذاكرتي :

اعتقاد خاطئ، فالعقل يحتاج للتدريب المستمر حتى يتحفظنا بطاقاته الكامنة، العقل، أو بالأحرى الخلايا العقلية، تنمو بالعلم والتعلم والقراءة والتغيير، وتموت تلك الخلايا والقدرات بالروتين القتال، واني أدعو الجميع - حتى يحافظوا على شباب عقولهم - أن يكثروا من حفظ القرآن الكريم، بالإضافة إلى قراءة الكتب والمطالعة، حل الألغاز الرياضية، تعلم لغة جديدة، تعلم مهارة جديدة، وتغيير روتين اليوم المستمر..

ذاكرة الطفل قوية وأنا ضعيفة :

إن ذاكرة الطفل ممكن أن تكون أقوى لسببين رئيسيين :

أولاً: إن الأطفال يستقبلون المعلومات من غير تحليل أو تمحيص، من غير ما يسمى «بالمرشحات»، وهي تلك الأنظمة التحليلية التي يطورها الإنسان مع مراحل عمره؛ إذ يستطيع من خلالها أن يميز بين الصحيح والسقيم من وجهة نظره وخبراته السابقة. إننا حين نكبر نبدأ في التشكيك في كل معلومة نستقبلها، ونسبها تحليلاً، وهذا يؤدي، في بعض الأحيان، إلى رفضها بالكامل.

ثانياً: إن الأطفال ليس لديهم تلك الهموم والتوترات والقلق كالتى عند كبار السن، فتشير الدراسات مثلاً.. بأن الطفل يضحك في اليوم في المعدل ٤٠٠ مرة، أما بالنسبة للكبار.. فبالكاد يبتسمون ١٤ مرة في اليوم..

مستحيل تقوية الذاكرة :

اعتقاد خاطئ أيضاً ، الذاكرة ممكن تقويتها بالتمارين وبالتدريب، وقد أثبتت الدراسات ارتفاع القدرات العقلية لمن يواظبون على التدريب لمدة **اثنى عشر** دقيقة يومياً، بنسبة **ثلاثين** في المائة، واني أدعو الجميع إلى حضور أو مشاهدة مسابقات الذاكرة ، وسوف يذهلون من قدرة المتسابقين على حفظ الآلاف من الأرقام الثنائية إذا سمعوها مرة واحدة، حفظ الآلاف من ورق

اللعبة مرتبة بعد أن يشاهدها مرة واحدة، وجميع هؤلاء المشاركين في تلك الدورات، كانوا يخبروننا بأنهم قبل عدة سنوات كانت ذاكرتهم عادية جداً، وبالتدريب المستمر، تمكنوا من تقوية ذاكرتهم، وتجدر الإشارة بأن بطل العالم ٨ مرات في تلك المسابقات - Dominic O'Brien، كان مدرسه في المدرسة يتهمون به ببطء التعلم وبأنه مصاب بالديسلكسيا Dyslexia.

يقول إيريك جنسن في كتابه «التعلم المبني على العقل»:

كان التفكير السائد حتى وقت قريب في الأوساط العملية، أن عملية تدهور المخ الطبيعية تبدأ عند الميلاد وتستمر مدى الحياة، وبالتالي فإن الإجابة عن سؤال «هل يمكننا أن ننمي مخاً أفضل؟ كانت: لا.. كان ذلك حتى عام ١٩٦٤ عندما قام د. مارك روزنتسفايخ من جامعة كاليفورنيا ببحث مع فريق من الباحثين أوضح أن الفئران في بيئة ثرية نما مخهم بشكل أفضل مقارنة بالفئران في بيئة فقيرة، وقد امتدت الدراسات الأولية إلى البشر، ووفقاً لتلك الدراسات الرائدة والدراسات المترتبة عليها - مثل دراسة د. ماريون دياموند من جامعة كاليفورنيا والباحث د. ويليام جرينو من جامعة الينوي في ١٩٩١ - نعرف أن المخ البشري يظل محتفظاً بمرورته مدى الحياة، ويمكنه تنمية ترابطات عصبية بالتحفيز حتى عندما نتقدم في العمر، وهذا يعني: أن أي متعلم يمكنه زيادة ذكائه بلا حدود باستخدام الإثراء المناسب. انتهى كلامه.

وهل أفضل من بيئة القرآن الكريم لإثراء المخ؟

• وفي موضع آخر يقول المؤلف: « في عام ١٩٨٥ قال د. جوزيف التمان من جامعة بورديو: إن المخ لا ينمو به زوائد عصبية أفضل فقط، ولكن من الممكن أن تنمو خلايا جديدة أيضاً. وفي عام ١٩٩٧ قام مجموعة من العلماء ببحث في معهد





«سولك» في مدينة سان دييغو المختص بعلوم الأعصاب واكتشفوا أن توليد الخلايا العصبية يحدث فعلاً في مخ الفئران (على الأقل في منطقة قرن آمون في الحفظ) وبعد مرور عام امتدت الدراسات إلى البشر، وأكدت النتائج توليد الخلايا العصبية. وهكذا نجد أن للمخ البشري القدرة على تنمية وبناء خلايا عصبية جديدة. انتهى كلامه ..

• الخلايا العقلية تنمو بالتعلم .. والتدريب، والتغيير، وتضمر بالأعمال والحياة الروتينية.

• واننا نؤمن أن لحفظ القرآن الكريم كبير الأثر في إثراء خلايا المخ وزيادة الروابط بينها.

اسباب ضعف الذاكرة :

يبين الدكتور يوسف الخضر والدكتور جمال الملا في دورة «القراءة السريعة وتقوية الذاكرة» الأمور الآتية:

١. الإجهاد السلبي والقناعة السلبية عن قدرات الإنسان العقلية :

كما أسلفنا بأن تلك القناعة تحطم قدراتنا العقلية.

٢. عدم التدريب :

الخلايا العقلية تنمو بالتدريب والتعلم، فالذاكرة تقوى بالتدريب، (فالتمرينات العقلية تسبب تضخماً في المخ، بنفس الطريقة التي تسببها التمرينات الرياضية في تضخم العضلات)؛ كما يقول مؤلف كتاب كيف تضاعف قدراتك العقلية.

٣. التوتر والضغوطات :

من أشد الأسباب تأثيراً على الذاكرة، (وعلى صحة الجسم أيضاً)؛ فالهم والحزن والتوتر والقلق تؤثر



سلباً على الجسد وعلى القدرات العقلية، تلك المشاعر السلبية تطلق في الجسم هرمون الأندرنالين .. وأيضاً الكورتيزول، وتؤثر على جهاز المناعة وتؤثر أيضاً على الخلايا العقلية.

٤. عدم التنظيم :

الحياة غير المنظمة، المكتب غير المنظم، غرفة النوم غير المنظمة، جميع تلك الأمور تؤثر سلباً على الذاكرة.

٥. قلة النوم :

إن اضطراب النوم وقلته تؤثر سلباً على الذاكرة والتركيز، يحتاج الجسم أن ينام في المعدل من ٦ ساعات ونصف إلى ٧ ساعات ونصف يومياً لإراحة جسده، وتجديد خلايا الجسم، كما أن النوم المبكر يساعد على الاستيقاظ المبكر، والحفظ في الصباح الباكر.. لهو من أفضل أوقات الحفظ، حيث القدرات العقلية، في قمة اللياقة الذهنية.

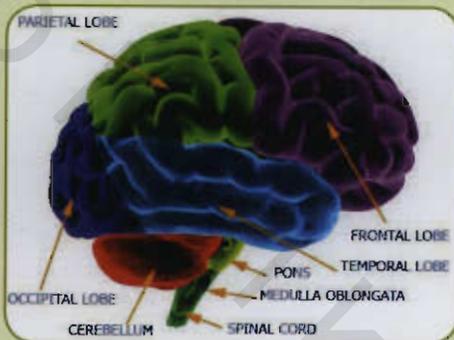


٦. نوعية الأكل :

من ألد أعداء التعلم والحفظ، خصوصاً وإن أكثر المأكولات التي نتناولها، ذات طابع غير صحي. إن من أسوأ أوقات الحفظ، الحفظ بعد الأكل مباشرة، حيث التركيز معدوم .. والجسم في حالة استنفار لهضم الطعام.



ودعوني أحدثكم قليلاً عن بعض القدرات العقلية والجسدية للإنسان (نقلا عن كتاب العقل القوي؛ لخبير الذاكرة توني بوزان):

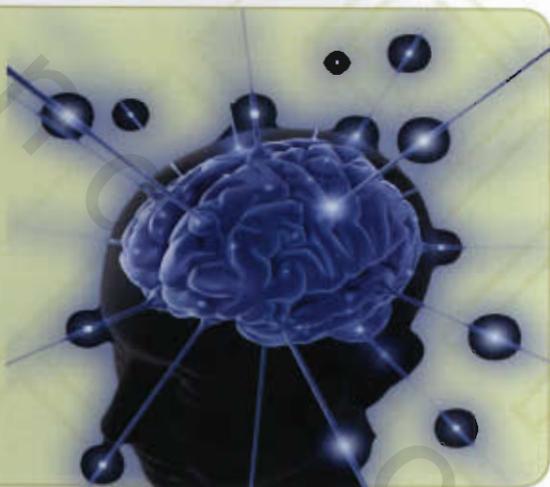


عدد خلايا العقل
1,000,000,000,000
أو نيرون (ترليون خلية)

كل خلية في العقل مكونة من ملايين الخلايا متناهية الصغر يطلق عليها اسم الخلايا العصبية.

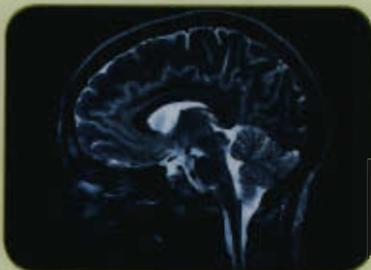
يحتوي العقل البشري على
تريليون جزيء بروتيني.

إن عقولنا تحتوي على أكثر
من ١٠٠ تريليون وصلة محتملة.



يستطيع العقل احتواء **100** مليار معلومة.

أفكارنا تسافر بسرعة تتجاوز ٢٠٠ ألف كيلومتر
في الثانية (أسرع من سرعة الضوء).

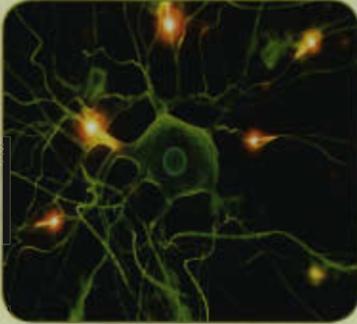




أنشطة المخ الأساسية تتضمن
مايين

100,000 إلى 1,000,000

تفاعل كيميائي مختلف
يحدث في الدقيقة الواحدة.

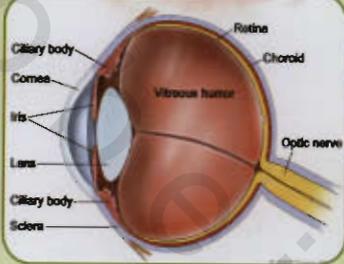


كل نيرون يمكنه أن يتفاعل مع
عدد يتراوح ما بين واحد إلى **100,000**
نيرون آخر بطرق مختلفة

النظم التفكيرية المختلفة داخل المخ ضخمة
للعناية قد يستغرق كتابتها باليد العادية ١٠,٥
مليون كيلومتر.



يتصل شقا المخ بواسطة شبكة بالغة التعقيد من
الأنسجة العصبية يطلق عليها اسم الجسم الصلب، يتولى
هذا الجسم المؤلف من **300** مليون نسيج عصبي مهمة
نقل المعلومات ذهاباً وإياباً بين شقي المخ.



تحتوي كل عين بشرية
على **130** مليون مستقبل
للضوء.

عينالك تغمض وتفتح ١٨,٠٠٠ مرة يومياً



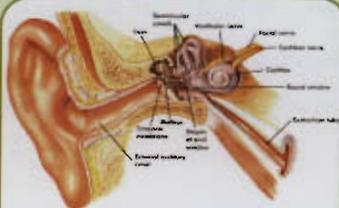
يحتوي الدم الذي يجري في الجسم البشري
على **22** تريليون خلية دموية،

تحتوي كل خلية دموية منها على ملايين الجزيئات،
ويحتوي كل جزيء منها على ذرة تتقلب بمعدل أكثر
من ١٠ ملايين مرة في الثانية.



يعتبر فمك أكبر المعامل الكيميائية
تعقيدا على كوكب الأرض

فهو يملك القدرة على التمييز بين بلايين من المذاقات
المختلفة.



تحتوي كل أذن بشرية على **24,000**
نسيج قادر على تتبع نطاقات هائلة،
والتمييز الدقيق بين جزيئات التردد في
الهواء.

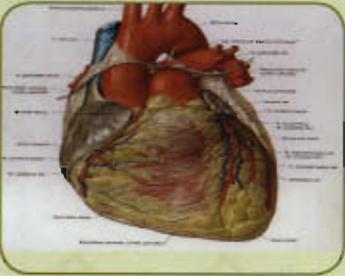


98% من خلايا الجسم وذراته تستبدل كل سنة.

- الهيكل العظمي يستبدل كل ٢ شهور.
- الجلد كل شهر.
- الكبد كل ٦ أسابيع. (ديباك شوبرا في كتابه Quantum Healing)



حاسة الشم تستطيع التعرف على أكثر من **10,000** رائحة مختلفة في الحال.

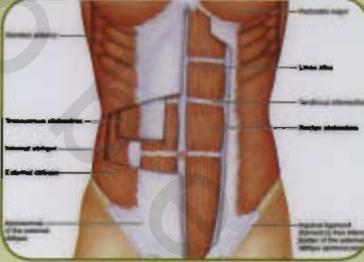


يصل عدد دقات القلب في المتوسط إلى **36,000,000** مرة سنويا

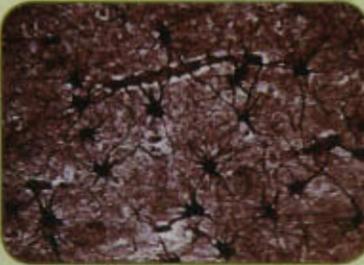
وهي تعمل على ضخ ٦٠٠,٠٠٠ جالون من الدم كل سنة عبر ٦٠,٠٠٠ ميل من الشرايين والأوعية والشعيرات.



تتألف الرئة البشرية من **600,000,000** فص من الفصوص شديدة الحساسية للبيئة المناخية من حولها.



لتقوية حركة الجسم والحساسية الحركية والبيئية يملك كل شخص منا **200** بنية من البنيات العضلية بالغلة الدقيقة، و**500** عضلة متسقة تماماً مع بعضها البعض وما يبلغ طوله سبعة أميال من الأنسجة العصبية.



هناك **500,000** من المجسات الخاصة باللمس داخل الجسم البشري.



يحتوي الجسم البشري على **أربعة ملايين** بنية من مستقبلات الألم.



هناك **طاقة ذرية** كامنة داخل الجسم البشري تكفي لبناء أكبر المدن في العالم عدة مرات.

يالله هل تفكرتم في تلك النعم

﴿ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ﴾ النحل: ١٨

هل شكرنا رب العالمين عليها ...

﴿ إِنَّكَ الْإِنْسَانَ لَذَلُومٌ كَفَّارٌ ﴾ إبراهيم: ٣٤

هل ادركتم تلك القدرات ... وتلك الهبات التي وهبها رب العالمين لبني البشر...

﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ
عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴾ الإسراء: ٧٠

سبحان الله ... هذا الجسد المليء بآيات الله ...

﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ الذاريات: ٢١ ...

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾ التين: ٤ ...

﴿ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوْرَكُمْ ﴾ غافر: ٦٤

وكما يقول خبير الذاكرة توني بوزان في نفس الكتاب السابق: «إذا أردنا أن نمثل قوة وقدرة أكبر كمبيوتر خارق في العالم بمنزل من طابقين؛ فان قدرة عقلك وإمكاناته سوف تفوق كثيراً ناطحة سحاب من ١٠٠ طابق . إن قوة وقدرة عقلك يمكن تصويرها بناطحة سماء تضرب قاعدتها الأرض وتعلو فتناطح القمر، إن عقلك مؤلف ليس فقط من مليون مليون (ترليون) شريحة حاسب آلي حيوي خارق، وإنما كل شريحة من هذه الشرائح تمثل في ذاتها شريحة حاسب حيوي خارق، إن هذه الخلايا العقلية تترابط داخل عقلك بطرق متوازية عديدة تفرز أرقاما تفوق حتى أكثر الأرقام العملاقة تعقيدا»

هل أدركتم حجم قدراتنا العقلية؟

هل استوعبتم، حجم تلك الإمكانيات المهولة؟

ومع كل تلك القدرات والنعم،

ولكن لماذا؟

لا نستخدم أكثر من **1%** من قدراتنا العقلية



يا لله، فقط **1%** من قدراتنا العقلية!

- لماذا لا نتعلم بصورة أفضل في حين يحتوي المخ على ألف مليار خلية؟
- لماذا لا نتذكر بصورة أفضل في حين تستطيع عقولنا أن تحتفظ بحوالي ١٠٠ مليار معلومة؟
- لماذا لا نفكر بصورة أسرع في حين أن افكارنا تسافر بسرعة تتجاوز ٢٠٠ الف كم في الثانية؟ (أسرع من سرعة الضوء)
- لماذا لا نكون أكثر إبداعاً، في حين يصل متوسط افكارنا لحوالي ٦٠,٠٠٠ فكرة في اليوم؟

تلك الأسئلة تسألها مؤلفة كتاب «كيف تضاعف قدراتك الذهنية» وأسألها انا ايضا ...

ولكن أتدرن لماذا؟

إيحاءات وقناعات سلبية.

إيحاءات سلبية، من قبل والدينا، مدرسينا، رؤسائنا في العمل، الإعلام، المجتمع. إيحاءات، تحولت إلى قناعات سلبية. تلك القناعات، تحولت إلى اعتقادات خاطئة عن قدراتنا العقلية، وتلك الاعتقادات أضحت جزءاً لا يتجزأ من سمات شخصياتنا.

وتلك السمات، تحولت إلى أعذار.

لا أستطيع أن أحفظ بسبب كبر سني.

لا أستطيع أن أحفظ بسبب ضعف ذاكرتي.

لا أستطيع أن أحفظ بسبب والداي، لم يشجعاني على الحفظ، لم يلحقاني بحلقات الحفظ.

لا أستطيع أن أحفظ، المدرسة لم تعلمني.

ويا سبحان الله، كل تلك النعم، التي سوف يسألنا عنها ربنا يوم القيامة، ففي الحديث القدسي

﴿ فعرفه نعمه فعرفها ﴾

كل تلك النعم، صارت هباءً منثوراً،

لا يستخدم الإنسان أكثر من ١٪ من قدراته العقلية.

أما أن لنا أن ننتفض ونثور على تلك القناعات السلبية؟

ولنعلم علم اليقين :

يحدث التذكر في أقل من جزء من الألف من الثانية

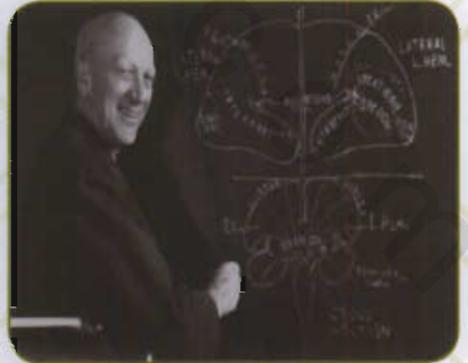
اقرأ الجملة السابقة مرات عديدة.

الجزء من الألف من الثانية، هو كل الوقت الذي تستغرقه العناصر التي تشكل الذاكرة، وهي الرؤية والصوت والشم والانفعال.

وتم هذا الاستكشاف عندما «خضع بعض الأشخاص لفحص المخ بالأجهزة، التي تسجل موجات المخ من قبل علماء وظائف الجهاز العصبي» «بنجامين ليبت Benjami Libet و «برترام فينستين Bertram Feinstein بمستشفى مونت زيون Mount Zion Hospital في سان فرانسيسكو، اكتشف هؤلاء العلماء أن هذه هي المدة التي يستغرقها العقل في تسجيل الإدراك . إن تذكرك لكلمات أو لحقائق يقولها قائل، أو تقرأ عنها يحدث بسرعة فائقة ويحدث واقعياً قبل أن تعي بأنك أدركت ذلك. وقد اكتشف العالمان السابقان أن الإدراك قد يصل إلى المخ في جزء من ألف من الثانية» (نقلا عن كتاب كيف تضاعف قدراتك الذهنية للمؤلفة جين ماري ستاين)

يستغرب الكثيرون حين أقول لهم بأن الإنسان لديه القدرة على حفظ الصفحة من المصحف في سبع دقائق أو أقل، في حين أن العقل البشري يحتاج فقط لأقل من جزء من الألف من الثانية لتلك العملية.

أثبتت دراسات الذاكرة أيضا، أن هذا التذكر يستمر للأبد. إن العقل البشري يقوم بتخزين كل تجربة وكل ذكرى تمر على الإنسان في حياته، وقد أثبتت تجارب الدكتور Wilder Penfield ذلك، فقد كان يستحث الدماغ بشحنات كهربائية، وعند القيام بذلك استطاع بعض الأشخاص المشاركين في تلك التجارب .. استرجاع ذكريات الطفولة، حين كان بعضهم يبلغ الثانية من عمره، استطاعوا أن يتذكروا أعياد ميلادهم، وأصدقائهم الذين حضروا هذا الميلاد .. وكانت



Wilder Penfield

الذكريات واضحة جداً، حتى أنهم كانوا يستطيعون أن يشموا رائحة الكعك.

كل حدث يمر بالإنسان يخزن، بالصوت والصورة والمشاعر

وهنا أستنتج الآتي :

إننا جميعاً قرأنا القرآن كاملاً ولو لمرة واحدة في حياتنا؛ بل إن الكثير منا قرأه مرات ومرات عديدة، جميع تلك التجارب والذكريات والآيات مخزنة في العقل ... كل آية، كل صفحة .. تم تخزينها .. في مخازن الذاكرة، وعلى الأرجح في العقل اللاواعي،

نحن فقط نريد أن نسترجع تلك الآيات.

والدليل، أن الكثير منا يمكنه أن يصحح للإمام في صلاة الجماعة .. مع أنه لا يحفظ تلك الآيات. إن الكثير منا .. يمكنه أن يفتح على الإمام عند انقطاعه عن التلاوة، مع أنه لا يحفظ تلك الآيات. سبحان الله، إن العقل البشري لهو من أكبر نعم الله التي أنعم بها على الإنسان ... قدرات وطاقات إلى الآن لم نكتشف عمقها بعد.

ودعوني أخبركم عن بعض قصص سلفنا الصالح ، الذين كانوا آية في الحفظ.

• الإمام الشافعي كان يضع يده على المصحف لكي لا يختلط حفظ الصفحة بالصفحة المقابلة لها ..

• الإمام أحمد ابن حنبل كان يحفظ ألف ألف حديث.

• الإمام البخاري كان يحفظ مائة ألف حديث صحيح و ٢٠٠,٠٠٠ حديث ضعيف.

• بديع الزمان الهمداني كان يحفظ المئة بيتاً إذا أنشدت مرة، وينشدها من آخرها إلى أولها مقلوبة.

• الإمام العلامة أبو الحسن النيسابوري له تفسير في ثلاثين مجلد، وكان يملي ذلك كله من حفظه، كان آية في الحفظ.

وهذا غيض من فيض، الكثير من قصص السلف تواترت في هذا الباب. فالسلف اعتمدوا في دراستهم على الحفظ، حيث كان يقول قائلهم : العلم في الصدور، لا في السطور.

إننا لن نستطيع أن نفجر طاقاتنا العقلية الكامنة .. إذا احتفظنا بقناعاتنا السلبية عن أنفسنا.

إنني أحث كل واحد منكم، قبل أن يبدأ بحفظ القرآن الكريم، أن يراجع قناعاته، أن يستبدل بها أخرى إيجابية، أن يؤمن بقدراته العقلية التي منحنا إياها رب العالمين.

أن يردد باستمرار:

أنا تركيزي قوي،
ذاكرتي حديدية،
نعم الله تترى علي.
أحفظ الصفحة من القرآن في سبع دقائق أو أقل.
اللهم أعني على حفظ كتابك.

ردد تلك الإيحاءات الإيجابية صباح مساء، عند كل جلسة لحفظ القرآن، أحسن الظن برب العالمين.
وان شاء الله، رب العالمين سيعينك على ذلك.

أمن بقدراتك وطاقاتك، ثق بنفسك، حطم قناعاتك السلبية، اكسر الحواجز، توكل على رب العالمين.

أنت بالفعل، ممكن أن تحفظ القرآن بسهولة ويسر، لا تتخل عن حلم حياتك، تستطيع إن شاء الله ..

السر الخامس الاسترخاء... وحالة التعلم المثالية



سر من أسرار التعلم الحديث...
سر من أسرار الحفظ السريع...
سر من أسرار التفكير الإبداعي...
سر من أسرار اتخاذ القرار الفعال...

هل تريدون أن تعرفوا هذا السر؟

لا تحفظ إلا وأنت في حالة من الاسترخاء، والهدوء النفسي

إننا، للأسف، نقضي معظم أيام تعلمنا ومذاكرتنا، ونحن متوترين، ونحن في أقصى حالات القلق، في أعلى درجات الضغط النفسي.

ولهذا السبب فنحن لا نستخدم قدراتنا العقلية، حيث تطفئ حالة التوتر والمشاعر السلبية على قدرتنا على الحفظ والتعلم والمذاكرة الفعالة.

التوتر يؤثر سلباً على قدرتنا على الحفظ والتذكر، حيث إن الجسم يضخ كميات كبيرة من هرمون الأدرنالين والكورتيزول، ويكون بالتالي الجسم في حالة استنفار قصوى، استنفار للدفاع عن الجسم أن تعرض لخطراً.

في تلك الحالة، لا يكون الحفظ أولوية بالنسبة للعقل البشري.

ودائماً ما أضرب المثال الآتي في دوراتي لحفظ القرآن.

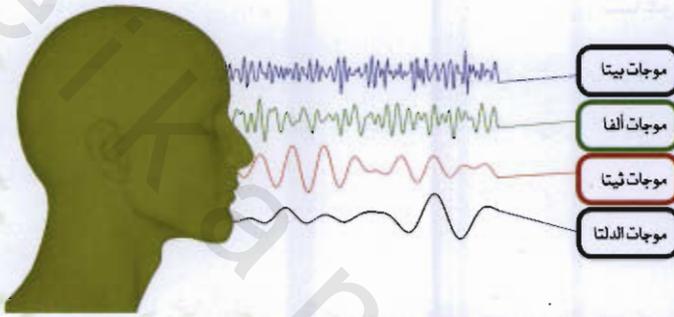
أطلب من الحاضرين أن يقبضوا على أيديهم، أن يضغطوا عليها بقوة، اليدين معاً، بأقصى قوة، ثم أسأل الحاضرين: أين تركيزكم الآن؟ الكل يجيب : على أيدينا، أقول الآن عليكم بالحفظ، فالكل يقول لانستطيع، وأقول : كذلك الإنسان الذي يريد أن يحفظ وهو في حالة توتر عالية.

تسمى هذا المرحلة من التفكير بالنسبة للمخ، مرحلة البيتا

موجات المخ

يقول الأستاذ يوسف الخضر في كتابه «اقرأ كتاباً في ساعة» : «إن دماغ الإنسان يصدر ذبذبات كهربائية، ويمكن قياس موجات هذه الطاقة الكهربائية بالهرتز، أو بالدورة في الثانية عن طريق جهاز يُعرف بمخطط الدماغ، ويعمل الدماغ عادة في نطاق من الذبذبات تتراوح بين ١ و ٢٠+ دورة في

الثانية. أما مجالات الذبذبات الصغيرة ضمن النطاق الطبيعي فمرتبطة بمجموعة من وظائف الدماغ أو قدراته. إن مجالات الذبذبات الصغيرة كقنوات للدماغ شبيهة بقنوات التلفزيون أو الراديو، وعند مستوى كل ذبذبة، تتوافر معلومات مختلفة، وكما هو الحال في تغيير قنوات التلفزيون، نستطيع تغيير قنوات دماغنا والوصول إلى إمكانات أكبر في الدماغ.» انتهى كلامه ..



تتصف بالإدراك الواعي والتوتر	١٦-٢٠ شوطاً في الثانية	موجات بيتا
تتصف بالاسترخاء والتأمل فالعقل متحفز	٨-١٥ شوطاً في الثانية	موجات ألفا
تتصف بالاسترخاء العميق والنعاس	٥-٧ أشواط في الثانية	موجات ثيتا
هي مرحلة النوم العميق	١-٤ أشواط في الثانية	موجات الدلتا

المرحلة الأولى : مرحلة البيتا:

مرحلة تمتاز بالإدراك الواعي فالعقل على أهبة الاستعداد، متحفز تماماً، للدفاع عن النفس، لأي خطر، وبالتالي فإن العقل في قمة التوتر والتشتت وكثرة الأفكار. حيث تبلغ سرعة ذبذبات المخ من ١٦ إلى ٢٠ شوطاً في الثانية.

لاتصلح مرحلة البيتا إطلاقاً للحفظ

هذه المرحلة تتأثر كثيراً بالأفكار السلبية والتحدث مع الذات السلبي.

وكما أسلفت فإننا نستقبل ما يربو عن ٦٠,٠٠٠ فكرة يومياً، ٨٠٪ منها سلبي ونتحدث مع أنفسنا ٥٠٠٠ كلمة، ٧٧٪ منها سلبي.

إن معظم قراراتنا خاطئة لأننا نتخذها في هذه المرحلة. إن حفظنا يتسم بالبطء، لأننا للأسف نحفظ ونتعلم في هذه المرحلة، عالية التوتر والقلق ... وكم منا وقد درس الأيام الطوال، ثم وفي لحظة الامتحان، نسي كل ما درسه.

المرحلة الثانية: مرحلة الألفا :

مرحلة تتصف بالاسترخاء والهدوء النفسي. تتصف بالسكون، بالخشوع، بالاطمئنان، والتأمل الجميل.

إننا نصل إلى هذه المرحلة بطريقة طبيعية عدة مرات في اليوم فمثلاً :

- عندما نخشع في الصلاة ونستحضر ما نقرأ، فالقلب حاضر والنفس مطمئنة.
- عندما نشرع في النوم، فالإنسان يرخي جميع عضلات جسده وأفكاره.
- عندما نستمع إلى موعظة أو خطبة مؤثرة تدمع لها العين.
- عند قراءتنا للقرآن بتدبر وتمعن.

إن مرحلة الألفا هي المرحلة التي تمكنا من الحفظ والتذكر السريع.

إن مبادئ التعلم الحديث تقوم على استخدام قدرات الإنسان في مرحلة الألفا (والثيتا أيضاً)، فالعقل في تلك المرحلة يتصف بصفاء الذهن، وحضور القلب واطمئنان النفس.

تسمى تلك المرحلة : حالة التعلم المثالية

إننا قبل أن نحفظ شيء من القرآن الكريم يجب أن نصل بموجات المخ إلى هذه المرحلة، حتى نطلق الطاقات الكامنة ونفجر القدرات العقلية التي أنعم الله بها علينا.

وسوف نتعلم كيف نصل إلى ذلك في الصفحات القادمة.

المرحلة الثالثة: مرحلة الثيتا :

مرحلة رائعة أيضاً تتصف بالاسترخاء العميق، يدخلها الإنسان بصورة طبيعية عند نومه وقد تستمر إلى بعض الوقت (بعض الدراسات تقول أول ٤٥ دقيقة)، بحيث لا يعي الإنسان ولا يسمع ما يحدث في العالم. يمكن أيضاً استخدام هذه المرحلة للتعلم .

المرحلة الرابعة: مرحلة الدلتا :

مرحلة نسميها الموتة الصغرى، الروح تنفصل عن الجسد وتصعد إلى بارئها، قال تعالى: ﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ الزمر: ٤٢ ﴿ الزمر: ٤٢، مرحلة عميقة من النوم لازلنا نجهل الكثير من أسرارها

حالة التعلم المثلى : مرحلة الألفا

أول مبدأ الحفظ الصفحة في زمن قياسي: هو الحفظ وأنت في مرحلة الألفا. هذه المرحلة تساعدك على الحفظ أسرع بكثير من مرحلة البيتا والتي، للأسف، معظمنا نحفظ فيها، ثم نتساءل لماذا لا نحفظ بصورة أسرع؟

إن معظم من يحفظون القرآن الكريم في حلقات الحفظ، يهرعون إلى الحفظ دون أخذ الوقت الكافي للتهيئة النفسية والاسترخاء،

إن كثيراً من علماء النفس كانوا يستغلون تلك المرحلة في التعلم والمذاكرة.

فقد نجح الباحث البلغاري الشهير: د.جورجي لوزانوف، في تدريس اللغات الأجنبية بطريقة مبهرة، معتمداً على هذا المبدأ ومبدأ الإيحاءات الإيجابية. وقد آتت تلك الطريقة أكلها، ونجحت نجاحاً باهراً

بالمقارنة مع الطرق التقليدية في تعلم اللغات، حتى إن الطالب كان يحفظ ما يربو على 500 كلمة أجنبية يومياً، وكانت قدرته على استرجاع الكلمات والجمل بعد عدة أسابيع 90% وهي أفضل بكثير من الطرق الاعتيادية.

إن نظامنا المدرسي قاصر من هذه الناحية، إذ يتعلم الكثير من الطلاب في أغلب أوقاتهم وهم في مرحلة البيت، تحت ظل التوتر والخوف والقلق، وترقب الامتحانات الفصلية، تلك الامتحانات التي تسبب الكثير من الضغوط والقلق عند الطلبة، مما يدفعهم إلى نسيان الكثير مما تعلموه لحظة دخولهم الامتحان.

وإني لأرجو من مدرسيننا الأعزاء تعلم هذه العلوم وتطبيقها في فصولهم، حيث يمكن التعلم والمذاكرة بصورة أفضل وفي بيئة مشجعة على الإبداع.

إن الكثير أيضاً من طرق التفكير الإبداعي، تعتمد بالدرجة الأولى على هذه التقنية، إن الكثير من العلماء والمخترعين اليابانيين بالذات، يستخدمون تلك الطريقة، لكي تساعدهم على اختراع ما هو جديد، فترى مختبراتهم مجهزة بغرف خاصة، يقضون فيه الساعات الطوال، في حالة تأمل واسترخاء، يفكرون في كيفية الإتيان بجديد، من المنتجات والخدمات المبتكرة.

فكما قلنا قبل أن نبدأ الحفظ يجب أن نعوّد أنفسنا على الاسترخاء الجميل وندخل في مرحلة الألفا، ولكن كيف؟

يمكننا الدخول في الاسترخاء بطرق كثيرة نختصرها كالآتي :

التنفس العميق

إننا، للأسف، لا نحسن التنفس بطريقة صحيحة، ومعظمنا يتنفس بسرعة ومن أعلى الصدر، ما يسمى بالتنفس السطحي، تنفس التوتر. إن عصر السرعة، الذي نعيشه، قد صبغ حياتنا بالسرعة، سرعة في كل شيء:

سرعة في العمل، سرعة في الانجاز، حتى سرعة في الأكل، فلا يوجد وقت للأكل مع العائلة كالسابق، فنهرع إلى مطاعم الوجبات السريعة، والمصيبة الكبرى، أن أطفالنا تعودوا عليها،



وهي للأسف من الأسباب الرئيسية للسمنة، والدراسات الحديثة تثبت أن الأطفال الذين يكثرون في الصغر، من الوجبات السريعة ذات السعرات الحرارية المرتفعة، هؤلاء الأطفال، أكثر عرضة في الكبر للإصابة بالأمراض القلبية، أكثر الأمراض فتكاً للبشر. تلك السرعة، صبغت أيضاً .. الطريقة التي نتنفس بها: وكما يقول توني روبنز في دوراته، فإن تنفس التوتر يؤدي إلى الآتي:

- **الأوكسجين** لا يصل بالدرجة الكافية لمجرى الدم في جسدك.
- **الأوعية الدموية** الخاصة بك تضيق.
- كمية الأوكسجين التي تصل إلى المخ غير كافية.
- معدل دقات قلبك **وضغط الدم** يتصاعد.
- تشعر بصداع بسيط والمزيد من التوتر.

مما يؤدي إلى :

- التعب المزمن وضعف عام في القوة.
- آلام في الصدر.
- تنمل في الذراعين والساقين واليدين.
- تشنج في الرقبة والأكتاف والظهر.
- اضطرابات في المعدة.
- القلق والتوتر.
- التعرق الليلي والأحلام المزعجة.

إن أهمية التنفس العميق تكمن أيضاً في أن الكثيرين من علماء الطب البديل يؤكدون بأن

التنفس العميق علاج
75% من الأمراض العضوية ..

إذ أن التنفس العميق :

- يقوي الجهاز اللمفاوي.
- علاج كثير من الأمراض العضوية.
- يكسر الحالة السلبية.
- يشحذ الطاقة الحيوية.
- يزيد التركيز ويقوي الذاكرة.

أتريدون أن تعرفوا السر الحقيقي وراء تأثير التنفس العميق على التركيز والذاكرة ؟

حسناً، سأخبركم:

كما أسلفنا سابقاً: في المعدل يفكر الإنسان في اليوم ٦٠ ألف فكرة، هل تتخيلون هذا الكم الهائل من الأفكار؟

المشكلة ليست في كثرة الأفكار، ولكن في نوعية تلك الأفكار فلأسف فإن أكثر من ٨٠% من تلك الأفكار سلبية.

أفكارنا، للأسف، تقودنا للتوتر والقلق والخوف والحزن.

فنحن نفكر باستمرار... نفكر في، الزوج والزوجة، الأبناء، الدراسة، العمل، الرئيس في العمل، الراتب وهل سيكفي إلى نهاية الشهر؟ نفكر في الشركة، في الوزارة، نفكر في قرض البنك، نفكر في بيت الأحلام، نفكر في المستقبل، الإجازة الصيفية، امتحانات الأبناء، مستقبلنا المهني، مستقبل أولادنا، مستقبل زواجنا، مستقبل البلد، نفكر في الماضي، نعيش في الماضي، ندم على الماضي.

لماذا تزوجت من فلانة أو فلان؟ لماذا التحقت بهذه الوظيفة؟ لماذا تخصصت هذا التخصص في الجامعة؟ لماذا امتهنت هذه المهنة؟ إننا، للأسف، نقضي جل حياتنا، نفكر... نفكر إما في الماضي، أو في المستقبل... ندم على الماضي، أو قلق على المستقبل، في تلك الأثناء، نخسر وقتنا الحالي، نضيع

الوقت الحاضر، الوقت الوحيد الذي نملك أن نعيش فيه. إن تلك الأفكار، تسبب التوتر والقلق والحزن والغضب والاكتئاب.

الأفكار السلبية هي السبب الرئيسي للأمراض النفسية،

وكثير من الأمراض العضوية..

إن التفكير السلبي، وما يتبعه من توتر وقلق، يمنعنا من التعلم، يمنعنا من الحفظ بإتقان، يمنعنا من التفكير الإبداعي، يمنعنا من اتخاذ القرارات الصائبة.

الآن، إليك السر:

التنفس العميق، يكسر حبل تلك **الأفكار السلبية**، يقطع ذلك التسلسل، يجبرك على التوقف عن التفكير، يأتي بك إلى اللحظة الحاضرة ... الوقت الراهن، الوقت الحاضر.

في تلك البرهة البسيطة من التنفس العميق، يتوقف فيها التفكير السلبي، يتم تفريغ العقل من تلك الأفكار، يهيء العقل لاستقبال ما هو آت من غير تشويش أو قلق أو توتر. العقل في أتم الاستعداد لاستقبال المعلومات، في أتم الاستعداد للتعلم، في أتم الاستعداد للحفظ.

ذلك هو السر، وراء هذه التقنية، والتي ستعينا، بإذنه تعالى، على استقبال القرآن بقلب خاشع وذهن صاف، وعقل متفتح.

ستعينا على أن نحفظ الصفحة من القرآن في **سبع دقائق** أو أقل.

ولكن كيف السبيل؟

فلنتعلم بعض تمارين التنفس :

تتميز تمارين التنفس العميق و الاسترخاء، بخاصية مهمة جداً، فدوماً وقت الزفير أطول من وقت الشهيق ، بحيث يكون الزفير ببطء شديد، ويستحب أن يخرج الهواء من الفم. وقد تعلمت التمرين الآتي من أستاذه الدكتور إبراهيم الفقي:

تمرين ٢، ١، ٤

وهو من أيسر التمارين للتحضير للدخول في أوائل مرحلة الألفا.

**خذ نفساً عميقاً لمدة ثانيتين،
ثم أحبس الهواء لمدة ثانية،
ثم أخرج به بالزفير من الفم لمدة ٤ ثوان.**

إن هذا التنفس يشعرك بالاسترخاء، وسريعاً يمكنك أن تستخدم مضاعفاته مثلاً: ٤، ٢، ١٦، فتأخذ الشهيق لمدة ٤ ثوان، تحبس الهواء لمدة ثانيتين، وتقوم بالزفير لمدة ١٦ ثانية..

السرفي أن يكون الزفير، ببطء شديد، وأطول من المدة التي تم أخذ النفس بها عن طريق الشهيق، أن تكرر هذا التنفس ٧ إلى ١٠ مرات يهيئك للدخول في أوائل مرحلة الألفا. هذا التمرين سهل وبسيط، وبإذنه تعالى، ينجح بدرجة كبيرة. وعليه يجب أن تنتبه، لا تبدأ الحفاظ إلا وقد قمت بتمارين التنفس والاسترخاء ولو لمدة **دقيقتين**.

ولن يريد التعمق في الاسترخاء عليه بالخطوتين الآتيتين:

تمرين الاسترخاء الجسماني

مع التنفس العميق، أغمض عيني، ثم أركز على كل جزء في جسدي، في وقت بعينه، وأوحي لهذا الجزء بالاسترخاء. مثلاً أفكر في قدمي اليميني، وأحاول أن أجعلها تسترخي، ببعض الإيحاءات، مثلاً كقولها، كل جزء وكل خلية في قدمي اليميني، مسترخية تماماً.

ثم أركز على قدمي اليسرى، ثم ساقَي الأيمن، ثم ساقَي الأيسر، ثم الفخذ الأيسر، فالفخذ الأيمن، ثم البطن والصدر، والكتفين، ثم الرأس، ثم الرأس من الخلف، والظهر، إلى كعب الرجلين، مع مواصلة التنفس العميق، أكرر تركيزي على كل جزء في جسدي، وأشعر به مسترخٍ تماماً..

تمرين الاسترخاء الذهني

وبعد الاسترخاء الجسدي .. ممكن أن أقوم بالاسترخاء الذهني، وفيه أحاول أن أقوم باسترخاء الذهن من جميع الأفكار السلبية والهموم اليومية، وأحاول أن أتخيل صورة من الصور الآتية:

شاطئ البحر:



فأتخيل أنني أمام شاطئ من أجمل شواطئ الدنيا، شاطئ جميل جداً، يشعرني عند تخيله بالراحة والاسترخاء، وأتعمق في الصور الجمالية، وأتخيل رأي العين، الموج .. السحاب، الساحل، التراب، ثم أتخيل سماعي للأصوات، أصوات الموج ، أصوات غناء العصافير، صوت الريح، ثم أحاول أن أشعر بمشاعر الاسترخاء والسكينة والهدوء.

- ممكن أيضاً أن أسترجع ذكرى من ذكريات الخشوع وحضور القلب:
- في أول حجة أو عمرة، والمشاعر الروحية التي مررت بها في تلك التجربة.
- في صلاة التهجد، عندما تأثرت بقراءة الإمام في الصلاة فخشع لها قلبي.
- عند سماعي لقارئ ماهر بالقرآن، دمعت معه عيني.

إن الاسترخاء الجسدي والذهني من أهم الأمور المعينة على التخلص من التوتر وضغوط العمل، إذ تقول الدراسات بأن التوتر وضغوط العمل يؤدي إلى كثير من الأمراض مثل:

- القولون العصبي
- تساقط الشعر
- العجز الجنسي
- بعض السرطانات
- قرحة المعدة
- الاكتئاب
- أمراض القلب
- السكري
- ارتفاع ضغط الدم وغيرها الكثير...

فالاسترخاء الجسماني والذهني ولولمدة **5 دقائق** له مفعول السحر على الجسم، فهو يحفز إصدار **هرمون الإندروفين**، وهو هرمون مفيد جداً، وعلاج رباني لكثير من الأمراض.

واني أنصح بممارسة الاسترخاء منتصف اليوم حتى يجدد الإنسان نشاطه.

المهم في هذا الموضوع هو المبدأ الآتي :

لا تبدأ أبداً بحفظ القرآن الكريم

إلا وقد قمت بتمارين الاسترخاء،

ولولمدة دقيقتين على الأقل

الحصر السادس التخيل



لماذا نبدأ في حفظ القرآن بهمة ونشاط، ثم ما نلبث أن نتقاعس ونترك الحفظ؟
لماذا نسارع في حفظ الآيات، ثم نسارع في الانقطاع عنها؟
لماذا نقرأ القرآن الكريم في مواسم، ونتركه في مواسم أخرى؟
لماذا نحفظ الأجزاء والأجزاء من المصحف، ثم لا نراجعها، حتى تتفلت؟

فالقُرآن أشد تفلتاً من تفلت الإبل في عقلها

وقد خبرت هذا الأمر رأي العين. ففي دورات حفظ القرآن التي أعقدها ... الكل يحفظ الصفحات والصفحات، الكل يحفظها في زمن قياسي، ثم ما يلبث البعض بعد انتهاء الدورة إلى الانقطاع عن الحفظ، أو ما يلبثوا بعد انتهاء رمضان إلا وتركوا الحفظ.

واني والله لأسف على من حفظ الأجزاء الطوال، ثم لم يراجع تلك الأجزاء فنسيها ، ولأسف على من حفظ في الصغر، ثم نسي كل ما حفظه في الكبر.

إذن كيف السبيل؟

كيف لنا .. أن نستمر في الحفظ، نستمر في المراجعة، نستمر في قراءة القرآن ..

إن حفظ القرآن الكريم... مشروع حياة

مشروع حياتنا، مشروع يستمر معنا من المهد إلى اللحد، لا ننتزع عن القرآن طرفة عين، لا نترك الحفظ والمراجعة أبداً، حتى يتغمدنا الله برحمته.

إننا، بإذن الله تعالى، سوف يعيننا هذا السرعة على علاج هذا الأمر.

التخيل ... سر من أسرار الحفظ، لا يعلمه كثير من الناس.

التخيل... علاج شاف واف سهل التطبيق، لمن ابتلي بفتور الهمّة، لمن نسي الحفظ، لمن ترك المراجعة.

ولكن، ما التخيل؟

قال آينشتاين: الخيال أهم من الحقيقة، واني أقول: إن الخيال أقوى من الإرادة.

ولنفهم الآتي فهماً جيداً:

العقل اللاواعي لا يفرق بين الحقيقة والخيال

فمثلاً لو قلت لك : أغمض عينيك، وتخيل أن هناك **ليمونة** أمامك، تخيل تلك الليمونة، وأحضر سكيناً واقطعها نصفين، وقرب أحد النصفين إلى فمك، قريباً جداً من فمك، ثم قم بعصر الليمونة

في فمك ، الآن افتح عينيك ..

هل سال لعابك ؟ هل شممت الليمونة ؟ هل تخيلت الليمونة ورأيتها ؟
فالتخيل بالنسبة إلى العقل اللاواعي حقيقة يراها رأي العين.
إننا سوف نستخدم تلك الخاصية، في شحذ هممنا لحفظ كتاب ربنا.
ودعوني أخبركم ببعض الدراسات في هذا الباب.

يقضي بعض اللاعبين المحترفين ما يربو على ٣ ساعات يوميا، في تخيل تام...يتخيلون أنفسهم وهم
يؤدون تدرباتهم ومبارياتهم في أحسن صورة، يتخيلون أنفسهم في تلك المباريات الحاسمة .. وقد
أبلوا البلاء الحسن، يتخيلون جميع تلك الامور بأدق التفاصيل، كيف استطاعوا أن يتغلبوا على
خصومهم، يتعمقون في ذلك الخيال وتلك الصور، يسمعون صوت الجماهير وهي تهتف لهم، يشعرون
بمشاعر الانتصار.

وهذه التقنية تعرف بـ: Mental Rehearsal أو التدربات الذهنية. وقد أثبتت الدراسات بأن من يقوم
بتلك التدربات الذهنية بالإضافة إلى التدربات الجسمانية يكون مستواه أفضل من الذي يعتمد
فقط على التدربات الجسمانية.

إذ تشير الدراسة الشهيرة في هذا الموضوع بأن هناك مجموعة من لاعبي كرة السلة، تم تقسيمهم إلى
مجموعتين :



- مجموعة تقوم بأداء التدربات الجسمانية كالعادة.
- مجموعة أخرى تقوم بأداء التدربات الذهنية، فقط تتخيل أنهم
يؤدون تلك التدربات على أفضل وجه.
- وكانت المفاجأة، بأن الذين تدرّبوا التدربات الذهنية، كان أداءهم
أفضل من الذين تدرّبوا التدربات الجسمانية.

التدريبات الذهنية مع التدريبات الجسمانية، تؤدي إلى أفضل النتائج والى أفضل أداء ..

فقد كشفت إحدى الدراسات في جامعة «أكسفورد» عن أن القيام بعملية التخيل قبل التعلم في أي نشاط يُحسّن التعلم. فقد طلب من مجموعة من الأطفال في إحدى المدارس الابتدائية ممارسة التخيل والخيال والتصور قبل الاختبار، بينما تم اختبار مجموعة أخرى فقط دون تخيل، وكانت نتائج المجموعة التي قامت بالتخيل أعلى من الأخرى. (المرجع: التعلم المبني على العقل؛ لأيريك جنسن)

وتطبيقات هذه التقنية لا حصر لها، وسوف أذكر بعض الأمثلة:

- بالنسبة للطلبة المقبلين على الامتحانات، نوصيهم قبل الامتحان بعدة أسابيع بالآتي: عليهم بتخيل أنفسهم في تلك الامتحانات وهم يؤدونها بسهولة ويسر واسترخاء، وسوف تعينهم تلك التقنية بإذنه، تعالى، على أداء الامتحانات بأفضل وجه ..

- كما تنجح كثيراً مع الذي يريد أن يخفف من وزنه... فعليه أن يتخيل باستمرار - مع اتباعه للحمية أو نظام صحي معين - جسمه في وزنه المثالي، وكيف سوف تكون الحياة أفضل في وزنه الجديد .. وكيف سيؤدي الأعمال بحيوية وطاقمة.

- كما تستخدم أيضاً للتدريب الإداري، فمثلاً ... الذي ينتظره عرض تقديمي أمام جمهور غفير أو حضور مميز، وتنتابه بعض الشكوك والقلق والتوترات، فهذا العلاج مجرب، فقط عليه ان يتخيل نفسه وهو يؤدي ذلك العرض بصورة ممتازة، يبهز بها ذلك الحضور.

كثرة التخيل، تدرّب العقل اللاواعي على الموقف المستقبلي، والذي يغلب عليه التوتر والقلق. وما إن يقدم ذلك الموقف، إلا وقد تعود الجهاز العصبي عليه، فيكون الأداء على أكمل وجه.

والسؤال الآن: **كيف يمكن لنا أن نستخدم الخيال في حفظ القرآن الكريم؟**

إننا سوف نستخدم أسلوب التخيل، ليشحذ هممنا لحفظ القرآن، ليلهب عزمنا عند تقاعسنا عن

الحفظ، ليزيد شغفنا لحفظ كتاب ربنا. إننا، للأسف، نقبل على القرآن وحفظه، ثم تفتت الهمم، وتبرد العزائم. وإن هذا والله لداء عضال ...
ومن أهم العلاجات لذلك الداء، هذا التخييل.

فكيف يمكن تطبيقه ؟

أولاً: قبل جلسة الحفظ :

قبل بدء جلسة الحفظ سنقضي بضع دقائق - خلال الاسترخاء- نتخييل، فيها الآتي :

- لحظة انتهائنا وتحقيق حلم حياتنا بختم القرآن الكريم.
- سوف نتخييل تلك اللحظات الجميلة حيث النفس مطمئنة، تغمرها السعادة، وتعلوها النشوة والفرح بهذا الإنجاز العظيم.
- نتخييل الأهل والأصحاب وهم يباركون لنا هذا الشرف العظيم.
- نتخييل حياتنا بعد انتهائنا من حفظ القرآن كاملاً وقد اختلفت تماماً، حيث أصبح خلقنا القرآن وأصبحت حياتنا كما نحب ونتمنى، أصبحنا قدوات يحتذى بها في المجتمع.
- نتخييل عند مفارقة هذه الدنيا واستبشارنا بملائكة الرحمة، تبشرنا بروح وريحان، ورب راض غير غضبان.
- نتخييل عند دخولنا إلى قبورنا، تلك القبور الموحشة، وقد أضحت روضة من رياض الجنة، والقرآن الكريم أنيس لنا في تلك القبور.

صاحبنا القرآن في الدنيا، فصاحبنا في قبورنا ..

- نتخييل عند قيامنا من قبورنا، والناس يوم القيامة في هم وغم وكرب، ويلجم العرق الكثير الجاماً، ونحن نمشي ونورنا يسعى بين أيدينا، يتنادى علينا، يا أهل القرآن، يا أهل الله وخاصته، وقد أوتينا كتابنا باليمين، فنقول للخلق أجمعين:

﴿ هَؤُمُّ أقرءُوا كِتَابِيَهٗ ۝ إِنِّي طُنَّتُ أَنِّي مُلَاقٍ حِسَابِيَهٗ ﴾ الحاقة: ١٩ - ٢٠

• ونرى أنفسنا وقد ألبسنا حلة الكرامة وتاج الكرامة وينادى علينا ويقال لنا : اقرأ وارتنق ورتل، نتخيل أنفسنا، ونحن نبدأ بقراءة القرآن الكريم بسهولة ويسر، كل آية نقرأها نرتقي بها درجات في الجنة، بين الدرجة والتي تليها ما بين السماء والأرض.

• نتخيل لحظة دخولنا الجنة، ويقال لنا: ﴿كُلُوا وَشَرِبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ﴾ الحاقة: ٢٤ نرى قصورنا في الجنة، نرى أنا نسبح في أنهار الجنة، نتخيل تلك المنازل، ونبتسم، ونستبشر، ونحسن الظن برب العالمين، ونتفاءل بالخير، إن شاء الله.

ثانياً: قبل النوم:

• وقت مثالي للتخيل، دقائق للتخيل قبل النوم، تعين العقل اللاواعي في أثناء ساعات النوم على تخيل تلك المراتب، التي تحدثنا عنها سابقاً.

• عليك بشرب الماء، ثم أغمض عينيك، مع بعض التنفس العميق، ثم تخيل بعض تلك المراتب، الدرجات العلى، الأجر والثواب، النعيم المقيم، الشفيع يوم القيامة، الأنيس في القبر.

• تلك الدقائق المعدودة في التخيل قبل النوم، تطبع في العقل اللاواعي في أثناء النوم صور جميلة، لأجر حافظ القرآن، تلك الصور، تتردد في عقلك أثناء نومك، فتستيقظ وأنت أكبر همك حفظ القرآن الكريم.

ثالثاً: بعد كل صلاة:

• يمكن أيضاً تطبيق هذه التقنية، بعد كل صلاة، خصوصاً في أول أيام الحفظ .. ففي الصلاة من الطاقة الروحية والإيمانية الشيء الكثير، والتخيل بعد الصلوات ميسر باستغلال تلك الطاقة وذلك الاطمئنان.

الهدف من تخيل تلك الأمور - مراراً وتكراراً:

أن النفس بطبيعتها - وبإيعاز من إبليس - تفتربعد الحماس، وربما تترك الحفظ. وكلما أكثرنا من تخيلنا .. بحيث نرى، القرآن أنيساً لنا في قبورنا، نوراً لنا يوم القيامة، نرى أنا نقرأ ونرتل ونرتقي في درجات الجنة، نرى مقعدنا في الجنة، نرى النعيم المقيم .

هذا الخيال من شأنه أن يرفع من حينا وشغفنا لحفظ كتاب الله. من شأنه أن يشحذ هممنا لختم كتاب ربنا. من شأنه أن يجعل النفس تتوق أكثر، ولا تصبر حتى تتم حفظ وردها ذلك اليوم أو ذلك الأسبوع.

إن عقلك اللاواعي لا يفرق بين الحقيقة والخيال، فبعد برهة ستطبع تلك الصور في مخازن الذاكرة، وستكون جزءاً لا يتجزأ من شخصيتك، فلا ترى نفسك إلا وأنت حافظاً لكتاب الله، لا يهنا بالك إلا وقد ختمت كتاب رب العالمين حفظاً.

تلك الصورة الذهنية تدفعك إلى المزيد من بذل الجهد في الحفظ، ستزيد من سرعتنا لحفظ الصفحات من المصحف الشريف، ستزيد من شغفنا وحبنا لحفظ كتاب ربنا ما حيننا.

إنني أنصح كل شخص صاحب هدف ما، أن يتخيل تحقيق هذا الهدف مراراً وتكراراً، يتخيل نفسه رأي العين، وهذا الخيال سيدفعه لتحقيق الهدف.

حفظ القرآن الكريم لهو أسمى أهداف حياتنا... هو حلم حياتنا

وإني أدعو معلمي ومحفظي القرآن، الذين يدرسون أطفالنا في حلق التحفيظ، أن يستخدموا هذا الأسلوب مع أطفالنا، فيحببونهم بالقرآن، فيذكرون أبناءنا بالأجر والثواب لحافظ القرآن، يذكرونهم برضا رب الأرياب، هذا الرب الذي أعطانا من النعم ما لا يعد ولا يحصى . يرسمون لهم صورة في أذهانهم لنعيم الجنة، وبهذا يرغبونهم في حفظ كتاب الله.

والعقل إذا شعر بلذة ذلك الأمر، أقبل عليه، وتعلق به، وداوم على فعله.

إننا، للأسف، نرى الكثير من مدرسي القرآن الكريم، يستخدمون أسلوب الغلظة والفضاظة مع أبناءنا، فيكروهون الأبناء القرآن الكريم حتى ولو حفظوه ...

﴿وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَتَقَضُوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ آل عمران: ١٥٩



إن مدرسي ومحفظي القرآن الكريم - ونحن أيضاً كأباء وأمهات - تقع هذه المسؤولية على عاتقنا، مسؤولية، ما أعظمها من مسؤولية، وما أجلها وما أشرفها في نفس الوقت ... أن نرغب أبنائنا بحفظ كتاب الله، أن نجيبهم في كلام ربهم، أن نجلس معهم في كل وقت وحين، نقرأ معهم القرآن، نحفظ معهم آيات الذكر الحكيم.

نريد أبنائنا أن يحفظوا القرآن الكريم؟

دعومهم يرونا - كأباء وأمهات - ونحن نحفظ كتاب ربنا.

دعومهم يشاهدوننا ونحن نقرأ آيات الذكر الحكيم أثناء الليل وأطراف النهار.

دعومهم يجلسوا معنا في ذلك الوقت.

دعومهم يقرأوا معنا. دعومهم يحفظوا معنا.

القدوة الحسنة، لهي أكبر دافع على تربية أبنائنا على حب القرآن الكريم.

كلما تقاعست عن حفظ كتاب رب العالمين، عليك بتخييل مراتب ودرجات حفظة القرآن الكريم. كلما فترت عن حفظ وردك، اجلس مع نفسك، تخيل تلك المواقف. قل لنفسك، لماذا زهدت فيما عند الله؟ هل فعلاً أستحق لقب أهل الله وخاصته؟ ألا أريد الشفاعة يوم القيامة؟ ألا أريد الدرجات في الجنان؟

ثم قم وانتفض، واستعد بالله من الشيطان الرجيم، وأقبل على حفظ القرآن الكريم بشغف وحب.

المر السابع تحفيز الحواس الخمس



نحن نتذكر:

- ٢٠% من الذي نقرأه.
- ٣٠% من الذي نسمعه.
- ٤٠% من الذي نراه.
- ٥٠% من الذي نقوله.
- ٦٠% من الذي نفعله.
- ٩٠% من الذي نراه ونسمعه ونقوله ونفعله.

النتيجة:

كلما كثرت الحواس في عملية التعلم، كلما تذكرنا بطريقة أفضل

فلكل منا حاسة معينة رئيسية، يعتمد عليها في التلقي، إلا أن قوة التعلم والحفظ والمذاكرة تتضاعف عند تحفيزنا لتلك الحواس معاً في عملية التعلم،

ولكن كيف؟

من أبسط تلك التقنيات، ما يُعرف بنظرية مؤشرات العين.

العين مرآة العقل، عند تحركها يميناً أو يساراً، فإنها تشير إلى معلومات في غاية الأهمية عن تخزين كل تجربة وذكري من ذكريات الإنسان ..

والشكل الآتي يوضح تلك المؤشرات :

مؤشرات العين

الإحساس



التخيل البصري



التذكر البصري



التحدث مع الذات



التخيل السمعي



التذكر السمعي



ولنستعرض بصورة سريعة تلك المؤشرات، والجدير بالذكر .. إن تلك المؤشرات، لمن يكتب بيده

اليمين، أما بالنسبة للأشخاص الذين يعتمدون على اليد اليسرى، فالمؤشرات والاتجاهات بالعكس تماماً.

• تذكر بصري :

عندما يتذكر الإنسان صورة ما، فإن بصره عادة ما يجنح إلى أقصى اليسار، فمثلاً عند سؤالي لكم: تذكروا أيام المدرسة، في المرحلة الابتدائية، ما كان لون جدار المدرسة؟ عند تذكركم تلك الصورة، فسوف تلاحظون أن العين تتجه إلى أقصى اليسار.

• تخيل بصري :

عندما يتخيل الإنسان صورة ما، لم تكن في ذاكرته، فإن بصره يتوجه إلى أقصى اليمين، مثلاً: تخيل سيارة بجناحين، البصر سوف يتجه إلى أقصى اليمين.

• تذكر سمعي :

عندما يتذكر الإنسان صوت ما، فإن بصره يتجه إلى منتصف اليسار.. مثلاً: تذكر صوت نشيد الصباح، أو النشيد الوطني.

• تخيل سمعي :

عند ما يتخيل الإنسان صوت ما، فإن بصره يتجه إلى منتصف اليمين، تخيل صوت لم يكن في الذاكرة أصلاً، فمثلاً، كيف يكون صوتنا باللغة الصينية، أو بلهجة ميكي ماوس.

• المشاعر والأحاسيس :

عندما يمر الإنسان بمشاعر ما، أو بأحاسيس معينة، فإن بصره يتجه إلى اليمين أسفل.

• تحدث مع الذات :

عندما يكلم الإنسان نفسه، فإن بصره يتجه إلى أسفل اليسار.

إن تلك النظرية مهمة جداً، في عملية الحفظ القياسي والتذكر بصورة أفضل، لأنها سوف تحدد، كيف نمسك المصحف؟ كيف نحفظ؟ كيف نسترجع ذلك الحفظ؟

كيف نمسك المصحف



إن العين ومؤشراتها ستقودنا إلى الطريقة التي سنقوم بها بمسك المصحف، والهدف الاستراتيجي أن نقوم بدمج وتحفيز حاسة البصر والسمع والأحاسيس والمشاعر عند حفظ كل آية وبذلك نتمكن من تذكرها بصورة أفضل تصل إلى ٩٠٪.

الطريقة الأفضل

يمسك المصحف أمام الوجه ٤٥ درجة أعلى يسار العين اليسرى بحيث يكون الوجه مستقيم، ولكن العين تكون ناظرة أعلى اليسار (موقع التذکر البصري)، موقع المصحف هو موقع التذکر البصري، أما بالنسبة لمن يكتب بيده اليسار، فيمسك المصحف ٤٥ درجة يسار العين اليمنى.

هذه الوضعية تتيح للعين تذكر واسترجاع الصفحات بطريقة بصرية أفضل إن شاء الله.

خطوات الحفظ :

الخطوة الأولى: امسك المصحف يسار العين اليسرى (موقع التذکر البصري)

الخطوة الثانية: خذ نفساً عميقاً.

الخطوة الثالثة: اقرأ السطر الأول وأنت تنظر إليه والعيان تنظران أعلى اليسار.

اقرأ بصوت وبتنغم، تسمعه أنت، قم بترتيل الآيات، قال الرسول ﷺ: ليس منا من لم يتغن بالقرآن ﴿رواه البخاري﴾ جمل صوتك بالقرآن، استخدم نبرات مختلفة، طبقات صوت مختلفة، وفي ذات الوقت، دقق في الآيات، في أشكال الحروف، في الألوان، تخيل أن الآيات، ثلاثية الأبعاد.



التذکر البصري

اقرأ السطر مرة واحدة، وكن على يقين تام بأنه قد حفظ.

واني أفضل أن نحفظ كتاب الله سطراً سطراً.

ففي صفحة القرآن، خمسة عشر سطراً، كل سطر يحتوي على ١٠ إلى ١٥ كلمة.

العقل البشري يفهم الأهداف المحددة (سوف نشرح ذلك في سر آخر من أسرار الحفظ).

السطور تقريبا متساوية، حفظها يستغرق نفس الوقت تقريبا.

العقل البشري يحب التحديد. في كل مرة، نحاول أن نحفظ سطراً واحداً فقط، وإتمام المعنى، فيمكن زيادة كلمة أو كلمتين على السطر، أو إنقاص كلمة أو كلمتين منه، حتى يتم المعنى ويفهم، والفهم أيضاً مهم جداً لعملية الحفظ بزمن قياسي.

إننا بذلك نحفز حاسة البصر مع السمع لمضاعفة سرعة التذكر والحفظ.

الخطوة الرابعة: خذ نفساً عميقاً.

الخطوة الخامسة: اخفض رأسك وانظر أسفل اليمين وهي منطقة المشاعر والأحاسيس، وسمع الآية من حفظك.



الذي يكتب بيده اليسرى،
انظر إلى أسفل اليسار

إن الهدف من النظر إلى أسفل اليمين، وهي منطقة المشاعر والأحاسيس، هدفنا أن نخشع بالآية ونتدبر بها، الخشوع والتدبر مهم جداً، إننا ننظر للأسفل في الصلاة، لأن ذلك يساعد على الخشوع.

إننا لما نذرف الدمع في الدعاء أو في قراءة القرآن، نلاحظ أن أعيننا تتجه لأسفل، ذلك الاتجاه يساعدنا في تدبر الآيات وحضور القلب وصفاء الذهن، كما يساعدنا على الدخول في مرحلة الألفا، المرحلة المثلى للتعلم.

فعند نظرك أسفل اليمين، اقرأ الآية التي حفظتها على صدرك.

تلك هي الخطوات الخمس للحفظ بطريقة تحفيز الحواس الخمس.

ويرجى ملاحظة الآتي :

• **النفس العميق:** من أهم الأمور التي تعين على الحفظ بزمن قياسي .. التنفس العميق قبل قراءة وحفظ كل آية، إن ذلك النفس، كما أوضحنا سابقاً في باب آخر، يقطع حبل الأفكار السلبية، يخلص النفس البشرية من التوتر والقلق في ذلك الحين، يساعد على الدخول في مرحلة الألفا .. مرحلة التعلم المثالية، يهيء العقل لاستقبال الذكر الحكيم، يصفى الذهن من التشتت، يزيد نسبة التركيز في الحال، ويقوي الذاكرة.

• **كل تلك الأمور مهمة جداً،** إذا أردنا أن نحفظ بزمن قياسي ونسترجع الآيات بطريقة أفضل من الطرق التقليدية.

• **دقق النظر في الآيات ..** مواضعها .. ألوان الكلمات، تخيلها ثلاثية الأبعاد، وهذا التدقيق مهم جداً بالنسبة للمعين.

• **«فالعين البشرية قادرة على تسجيل ٢٦ ألف رسالة بصرية كل ساعة - وهو رقم كبير عندما تفكر فيه ، تخيل ٢٦ ألف عملة ورقية نقدية (من مختلف بلاد العالم) موضوعة على الأرض ، ولدى مخك القدرة على تسجيل كل واحدة . حوالي ٨٠% - ٩٠% من المعلومات التي يستوعبها المخ معلومات بصرية . وفي الواقع فان شبكية العين مرتبطة بـ ٤٠% من الألياف العصبية الموجودة في المخ »** بحسب مؤلف كتاب التعلم المبني على العقل».

• لا تنس أن تتنغم بصوتك عند القراءة الأولى للسطر ، أن تنغم الصوت له أثر كبير في الحفظ.

• استخدم يدك اليسرى في رفع المصحف ولا تتجه بوجهك نحو اليسار، الوجه يبقى في وضعية الاستقامة ولكنها العين هي التي تتجه أعلى اليسار.

• لا أحبذ مسك المصحف بالطريقة التقليدية، والتي غالباً ما يكون المصحف أسفل الوجه، عندما يكون الإنسان معرضاً للحديث مع نفسه، (نحن نتكلم مع أنفسنا 5000 كلمة في اليوم)، والكلام مع النفس يؤدي إلى السرحان، وإلى التشتت، وانشغال العقل بغير الحفظ، مما يبطله عملية الحفظ بصورة كبيرة.

بعد حفظ السطر الأول:

- نشرع بحفظ السطر الثاني كما فعلنا بالسطر الأول.
- بعد الانتهاء من حفظ السطر الثاني.
- يتم قراءة السطر الأول والثاني من الحفظ معاً قبل الانتقال إلى السطر الثالث، وذلك لربطهما معاً، فالقاعدة في هذا الباب تقول :

ربط الآيات بعضها ببعض مقدم على حفظ آيات جديدة

- الربط أهم من الحفظ الجديد، وتكون وضعية الرأس إلى أسفل مغمض العينين حاضر القلب.
- يشرع بحفظ السطر الثالث على حدة، ثم يتم تسميع السطر الأول والثاني والثالث معاً، وهكذا مع جميع السطور.

يرجى ملاحظة الآتي:

1- عند توقفك عن آية بسبب نسيانها فلا تفتح المصحف إلا بعد إحدى الخطوتين :

- حاول تذكر صورة المصحف، بأن توجه عينيك نحو أعلى اليسار، (تذكر بصري).
- حاول تذكر الصوت وذلك بأن توجه عينيك نحو منتصف اليسار (تذكر سمعي)
- إذا لم تجد تلك الخطوات نفعاً، يمكنك بعدها أن تفتح المصحف لتذكر الآية، مهم جداً أن لا تعود عقلك على فتح المصحف.
- إن كل كلمة في المصحف محفورة في العقل اللاواعي، وآلية استرجاعها ليست بالصعبة إذا تعلمنا كيف نخاطب عقولنا بطريقة أفضل ..

٢. احفظ كل نصف صفحة على حدة: تقسم الصفحة نصفين، واحفظ كل نصف على حدة بأن تربط أول سطر مع السطر الذي يليه إلى السطر السابع أو الثامن.

وذلك لحكمة: إن عقولنا عادة ما تحفظ أول ما تحفظ، أول معلومة وآخر معلومة، فالعقل يركز كثيراً على البدايات والنهايات ... أول انطباع وآخر انطباع، أول الخطبة وآخر الخطبة، والتركيز ينخفض بينهما ..

فعند تقسيمنا للصفحة عند حفظها إلى جزئين، نكون قد ركزنا على بدايتين ونهايتين، مما يعني قدرة أفضل لاسترجاع تلك السطور..

٣. يمكن أن تمسك المصحف عند موقع التذكر السمعي، أو منطقة اللاتركيز (العين تنظر إلى الأمام) إن شعرت بتعب العين من وراء النظر أعلى اليسار ..

تلك هي القواعد الرئيسية لمسك المصحف والحفظ، جربها، وإن شاء الله، سوف ترى العجب العجاب في سرعة الحفظ وسرعة الاستذكار.

وعلى الموقع www.majdiobaid.com، سوف ترى محاضرة كاملة لتلك الطريقة بالصوت والصورة، ولا تنس عند حفظك القرآن الكريم، الاعتقاد التام واليقين بقدراتك العقلية التي منحك إياها رب العالمين، أحسن الظن بالله عز وجل، دوماً، استشعر مراتب حملة القرآن الكريم، تخيل نفسك يوم

القيامة، يشفع لك القرآن، تخيل نفسك يقال لك: اقرأ وارق ورتل، تخيل نفسك تصعد أعلى درجات الجنة.

ذلك التخيل يعينك، إن شاء الله، على الحفظ.

ما الذي تنتظر؟ ابدأ الحفظ الآن.