



**الفصل الخامس**  
**العوامل المساعدة على حفظ**  
**القرآن الكريم**

## انتبه... قبل أن تبدأ الحفظ



انتبه للأمور الآتية قبل أن تبدأ الحفظ:

### تصحيح القراءة مقدم على الحفظ

قبل الشروع في الحفظ تأكد من تصحيح القراءة، وإني أنصح بالشروع في دراسة علم التجويد، وقد توفرت حلق العلم في أرجاء البلاد الإسلامية ولله الحمد، كما أنصح بالقراءة على شيخ حافظ قبل بدء الحفظ. إن من يحفظ على خطأ، يصعب التصحيح لاحقاً، ولكن لا أنصح بتأخير الحفظ إلى حين الانتهاء من دراسة التجويد؛ بل يشرع في الحفظ، ويتحين تصحيح القراءة، كما يمكن سماع أشرطة الشيخ المنشاوي أو الحصري قبل الشروع في حفظ آية صفحة.. لمن لم يدرس التجويد..

## الاقتصار على طبعة واحدة من المصحف



هذه القاعدة مهمة جداً، إنني أنصح بالمحافظة على الحفظ من طبعة واحدة من المصحف وعدم تغييرها، واني أرى أن مصحف الملك فهد أو المصحف العثماني من أفضل الطبعات للحفظ، حيث تنتهي الصفحة مع نهاية الآية، كل صفحة بها ١٥ سطراً، كل جزء ٢٠ صفحة، مما يجعل عملية التخطيط للحفظ سهلة جداً، وكما أسلفنا العقل البشري يحب التحديد في التخطيط ..

• **لون صفحة المصحف** يؤثر على الحفظ: يفضل استخدام المصاحف ذات **الصفحات الصفراء أو الخضراء**، وتجنب الخلفيات البيضاء. إن من أسوأ الأمور للحفظ بالنسبة للعقل البشري: الكتابة السوداء على الصفحة البيضاء، إن الدراسات أثبتت بأن معدل الاستيعاب والفهم والاسترجاع يزيد باستخدام خلفيات ملونة، كما أن هناك دراسات تثبت بأن علاج صعوبة التعلم يمكن باستخدام خلفيات ملونة ..



• المصحف ذو الكتابة **الملونة** أفضل، فقد أثبتت الدراسات أن معدل الفهم والحفظ واسترجاع المعلومات أسهل مع الكتابة الملونة، وأفضل أحد الخمسة المصاحف الآتية:

• المصحف الذي يكتب فيه لفظ الجلالة باللون **الأحمر** ..

• مصحف التجويد والتي يحتوي على ٦ ألوان.

• ما يسمى بالمصحف الموضوعي، والذي فيه خلفية الآيات ذات الموضوع الواحد بنفس اللون.

- **المصحف المحفظ:** أول كلمة في كل آية باللون الأحمر، مصحف رائع .. يساعد الحفاظ على معرفة الآيات بسهولة ويسر.
- **المصحف المعطر:** مصحف ملون، عند القراءة فيه، تفوح رائحة زكية منه، مصحف رائع، لأنه يستغل حاسة الشم في عملية الحفظ، وهذا مفيد جداً في عملية تحفيز الحواس.
- القاعدة في هذا الموضوع: كلما كثرت الألوان في الصفحة، كلما كان الحفظ أسرع والاستذكار أفضل، ويمكن الاستفادة من هذه القاعدة في تعليم الأطفال باستخدام الكتب الملونة أيضاً .

### حجم المصحف

الأفضل حجم كف اليد، على أن يكون سهل الحمل، يحمله الرجال في جيوبهم، وتحمله النساء في حقائبهن.



- وأنصح بشراء خمس نسخ على الأقل من ذلك المصحف، بحيث يكون مصحف في البيت، مصحف في غرفة النوم، مصحف في السيارة، مصحف في العمل، مصحف في الجيب، يجب أن يكون المصحف في متناول اليد، سهل الوصول إليه.

- كما أخبرتكم، نحن هدفنا حفظ القرآن الكريم كاملاً خلال السنوات القليلة القادمة، إن شاء الله ، ..

وعليه، من الأمور المعينة على الحفظ، القراءة في كل آن وفي كل حين، لذلك كان لزاماً توفر المصحف في جميع الأماكن التي نرتادها في يومنا وليلتنا، بحيث إن تسنى لنا قراءة القرآن ومراجعة حفظنا، فالمصحف أمامنا.

- الدراسات في إدارة الوقت تشير، إلى أن الإنسان يقضي ما بين ٢٠ إلى ٦٠ من حياته في أعمال روتينية، ويقضي ما معدله ٨٢ من حياته في أعمال ثانوية، فلنستغل تلك الأوقات في حفظ القرآن.

• احمل القرآن معك، وسترى، بإذن الله، الوقت الكثير الذي يتوفر في اليوم واللييلة للحفظ.

## اختيار وقت الحفظ

إن اختيار وقت الحفظ من أهم عوامل نجاح الحفظ وثباته وسرعة تذكره، فأفضل وقت للحفظ هو بعد الفجر أو في الصباح الباكر. دراسات الذاكرة تثبت بأن الذهن في هذا الوقت تركيزه أقوى؛ ما لا يقل عن 15% مما عدها من الأوقات الأخرى، وفي الحديث ( اللهم بارك لأمتي في بكورها). رواه الترمذي وأبو داود وأحمد وصححه لغيره اللباني

## تجنب الحفظ في الأوقات الآتية



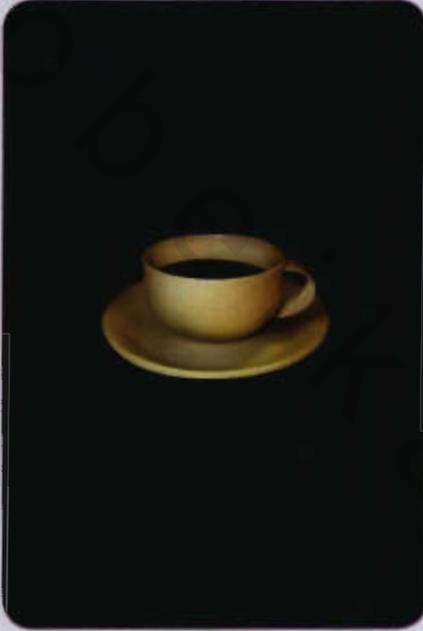
### بعد الأكل

إن البعض منا، للأسف، يعيش ليأكل، وليس العكس، إن الأكل غير الصحي هو العدو الأول للتعلم والحفظ، فلا تذاكر أو تحفظ بعد الأكل مباشرة؛ لأن تركيز الجسم كله يكون على هضم الطعام، ومعظمنا يأكل بلا حساب، انتظر على الأقل ساعتين أو ثلاث.



### بعد الانتهاء من العمل

نحن نقضي في المعدل 8 ساعات يومية في العمل ونكون بعدها منهكين جداً .. فالأفضل تجنب هذا الوقت، لحين استعادة نشاطنا.



## ساعات الليل المتأخرة

إني أنصح أولاً بالنوم المبكر لما له من أثر على تجديد خلايا الجسم والتخلص من السموم، كما أن له الأثر الكبير في مكافحة تقدم العمر والشيخوخة المبكرة.

تجنب السهر ولا تبدأ حفظك الجديد في ساعات الليل المتأخرة. كما يمكن الحفاظ بعد القيلولة على أن لا تزيد مدة القيلولة عن ٢٠ دقيقة وإلا أصبحت نوماً منهكاً.



## الربط مقدم على الحفظ

ربط الآيات بعضها ببعض مقدم على حفظ آيات جديدة. تأكد من أنك تربط كل آية بالتي تليها ولا تبدأ حفظك الجديد إلا وأنت متأكد من قوة ربط الآيات ..

## لا تتجاوز سورة حتى تربط أولها بآخرها

لا تبدأ حفظ سورة جديدة حتى تسمع السورة كاملة، وتربط أولها بآخرها، وذلك مهم جداً لثبات حفظ تلك السورة وفهم معانيها ..



## العناية بالمتشابهات

من أهم تحديات حفظ المصحف كاملاً أن تتقن حفظ الآيات المتشابهات، والقرآن الكريم غني بها، فمثلاً ذكرت قصة موسى في أكثر من ثمانين موضعاً في القرآن، وآيات تلك القصة في سورة الأعراف تتشابه كثيراً مع آيات سورة الشعراء. وهناك من الكتب الكثيرة التي تعنى بالمتشابهات، مثلاً كتاب: (الإيقاظ لتذكير الحفاظ بالآيات المتشابهة الألفاظ)

وقد هداني ربي إلى طريقة رائعة في المتشابهات، وذلك عن طريق الحفظ بالسماع، وسوف أفصل في الفصل القادم هذا الموضوع، إن شاء الله.



## تحديد نسبة الحفظ كل يوم

يجب أن تحدد نسبة للحفظ كل يوم. عقلك اللاواعي وقدراتك العقلية تفهم التحديد وتكره العموميات، ولا تتم تلك الليلة إلا وقد ختمت حفظ اليوم سواء كان ٧ صفحات أو ٧ أسطر.

المهم هو تحديد نسبة محددة للحفظ كل يوم، ولا **تجاوز** مقررك اليومي حتى تجيد حفظه تماماً.



## ابدأ بحفظ السور التي تحب أن تحفظها

يسألني الكثير: هل نبدأ الحفظ من سورة البقرة وآل عمران أو نبدأ من نهاية المصحف: جزء عم وتبارك؟ فأجيب: ابدأ بحفظ السور التي تحب أن تحفظها وكنت ترغب بحفظها منذ زمن بعيد، فمثلاً: ابدأ بسورة مريم، أو طه، أو يس، أو الفرقان، أو يوسف، أو النجم، أو الرحمن.

قم بإعداد قائمة بتلك السور، استمر في حفظها، لمدة شهر أو شهرين، ابدأ بالسور المكية، فهي أسهل في الحفظ، وتحتوي على الكثير من القصص.

آيات القصص أسهل حفظاً من آيات الأحكام.. وذلك لقدرة العقل على التخيل: تخيل الأحداث، وكأنه يراها رأي العين.

إن لهذه الطريقة أعظم الأثر في تشجيع الإنسان على التعود على الحفظ، بحيث يصبح سلوكاً تلقائياً، من سمات شخصية الإنسان.

فكل منا يحب الإنجاز، وكلما أنجزنا، كلما زادت ثقتنا بأنفسنا، والرغبة لحفظ تلك السور ستكون الوقود الكافي ليدفعنا للاستمرار في الحفظ، وحفظ المزيد والمزيد إن شاء الله.

بعد انقضاء هذا الشهر، ابدأ بحفظ جزء عم وتبارك ثم ابدأ بالبقرة وآل عمران والسور التي تليها.



## كافئ نفسك بعد حفظ كل جزء أو سورة

هذا المبدأ جميل جداً، وبإذن الله سيعينك على الاستمرار في الحفظ: كافئ نفسك بعد حفظ كل صفحة أو سورة أو جزء. اشتر لنفسك هدية معينة، وابدأ بهدايا غير مكلفة؛ مثلاً: باقة ورد وأرسلها بالبريد ثم تفاجأ باستلامها، اشتر لنفسك مثلاً شماغ أو عطر، اشتر لنفسك حجاً أو عطراً، وكلما حفظت أكثر كانت الهدية أكبر وهكذا. ويمكن استخدام نفس المبدأ مع الأطفال حتى يحبوا القرآن الكريم.

### إن أساس هذا المبدأ هو الآتي:

العقل اللاواعي بطريقة لا شعورية، يقربنا لكل ما به لذة ومتعة، ويبعدنا عن كل ما فيه ألم، فعن طريق المكافآت الفورية والدورية، يتم إرسال رسائل إيجابية لا واعية إلى العقل مفادها أن في حفظ القرآن لذة ما بعدها لذة، وفرحة ما بعدها فرحة.

واني أحذر ثنائية من أن بعض مدرسي، أو محفظي القرآن يستخدمون الضرب مع أبنائنا لحثهم على الحفظ، أو يستخدمون الصراخ والصياح، ظناً منهم- غفر الله لهم- أن في ذلك نفعاً، ولكن للأسف له من التأثير السلبي ما الله به عليم. حيث يرتبط الألم والضرب، بعقول أطفالنا بطريقة لا واعية، بحفظ كتاب الله، فربما حفظوا مؤقتاً لتجنب الضرب والعقاب، ولكنهم بعد فترة سوف يتركوا الحفظ، خصوصاً حين يكبروا، وبعضهم ينتكس على عقبيه، ولا حول ولا قوة إلا بالله.

ولنا في رسول الله أسوة حسنة، فعليه الصلاة والسلام، لم يرفع صوته قط، لاعلى زوجاته، أو أبنائه وبناته، أو حتى على غلماناه.

إني أدعو كل أب وكل أم وكل محفظ أن يحببوا أبنائنا في حفظ كتاب الله، فيصفون لهم الثواب العظيم في الحفظ، ويشجعونهم عن طريق المكافآت العينية والمعنوية، فالطفل يدرك كل ذلك في سن مبكرة جداً.

## التزم بحلقة حفظ

إن في هذا الأمر المهم جداً، عظيم الأثر على استمرارنا في حفظ القرآن كاملاً. إن الالتزام بحلقة للحفظ من أهم المعينات على النفس الأمانة بالسوء وعلى الشيطان:

(إنما يأكل الذئب من الغنم القاصية) وقال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾ المائدة: ٢

أقول وبالله التوفيق: إذا لم يكن لنا صاحب يحفظ معنا أو حلقة نسمع فيها، فإن نسبة نجاحنا في حفظ كتاب الله نسبة ضئيلة. رأيت القليلين جداً من الذين تمكنوا من حفظ القرآن كاملاً لوحدهم. ففي معظم الأوقات نبدأ بالحفظ ثم ما نلبث أن نفتر ونترك الحفظ ونشغل بحياتنا.

لذلك كان لزاماً، الالتزام في حلقة للحفظ، نجتمع ولو مرة أسبوعية، نتنافس فيها على الحفظ، يشد بعضنا أزر بعض، يأخذ كل منا بيد أخيه إذا فتر، يحدد فيها بنسب الحفظ ويتم مراجعة الحفظ فيها لدى شيخ حافظ، إن أمكن.

واني حفظت القرآن كاملاً - بعد توفيق الله - بسبب حلقة للحفظ، دُعيت إليها لما كان عمري ١٦ سنة، ورأيت الشباب والشيوخ يحفظون بهمة وعزم، وكنت قبلها لم أفكر يوماً في حفظ القرآن كاملاً. فقد حفظت ٤ أجزاء في سن مبكرة، وكنت أمني نفسي بحفظ المزيد حين أكبر، ولكن لم أتصور يوماً أن أحفظ القرآن كاملاً، إلى أن انضمت إلى تلك الحلقة ورأيت الهمم العالية تلك، والحمد لله، فإني إلى اليوم مدين لتلك الحلقة، بعد فضل الله وتوفيقه، بحفظ القرآن الكريم.



## جلسة الحفظ

خذ قسطاً من الراحة كل **عشرين دقيقة**

وهذه قاعدة مهمة جداً:

القدرات العقلية، وقوة التركيز، تنخفض انخفاضاً شديداً بعد مرور **عشرين دقيقة**، من الحفظ أو المذاكرة. وعليه، يجب أخذ استراحة قصيرة بعد تلك المدة، مدتها **دقيقتان إلى خمس دقائق**.

استراحة يمارس فيها الإنسان الرياضة قليلاً، المشي، يشرب فيها الماء، يضحك فيها قليلاً، يتكلم مع شخص ما.

**الهدف:** تجديد وإعادة شحن القدرات العقلية، فالممل والسرحان يصيب العقل بعد تلك المدة. وهذه القاعدة أيضاً، ممكن أن يتم تطبيقها عند دراسة أو استذكار آية معلومة، أو عند المذاكرة للامتحان، فنوصي أبناؤنا بأن يأخذوا قسطاً من الراحة كل **عشرين دقيقة**.

وقد رأيت بعض الدراسات التي توصي بأن تكون الحصّة المدرسية، مدتها **عشرون دقيقة**، بدلاً من **خمسين دقيقة**، اتباعاً لهذا المبدأ.

## آلية جلسة الحفظ

النصائح السبعة الآتية مهمة جداً لتبيين الخطوات المتبعة في جلسة الحفظ

• **أولاً:** تحرك قليلاً، مارس بعض الرياضة، نشط الدورة الدموية.



النشاط البدني يزيد من معدل تدفق الدم للمخ، وسوف نفرّد فصلاً في نهاية الكتاب عن أهمية هذا الأمر.

• **ثانياً:** حدد هدفاً للجلسة، مثلاً، حفظ صفحة في مدة عشر دقائق، مهم جداً تحديد الهدف قبل جلسة الحفظ، القدرات العقلية، ستستجيب إن شاء الله.



• **ثالثاً:** اشرب الماء.

الكثير منا لا يشرب الماء بصورة كافية، فلا يُغني شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية والعصائر عن شرب الماء، فالجفاف يؤثر سلباً على الحفظ والمذاكرة، وخلال **خمس دقائق** من استهلاك الماء تنخفض هرمونات التوتر بشكل ملحوظ، وسوف أفرد في نهاية الكتاب فصلاً عن هذا الموضوع أيضاً.



• **رابعاً:** اقرأ النصف صفحة قراءة سريعة، حدد بداية الحفظ ونهايته، تأكد من فهم الآيات بالإجمال، ويجب أن نعرف أن التعرض المسبق للمعلومة يزيد من سرعة التعلم؛ بحسب الدراسات في هذا المجال.





• **خامساً** : تفاعل، أحسن الظن برب العالمين، استبشر خيراً، ثم ابتسم.

إن الابتسامَة والضحك تحسن وظائف جهاز المناعة لمدة ثلاثة أيام؛ بحسب أبحاث الدكتور أوثر ستون من جامعة نيويورك. الابتسامَة والضحك أيضا تقلل توتر المخ والجسم، وتجعل الإنسان مؤهلاً لتلقي العلم.



• **سادساً** : قم بعملية الاسترخاء لمدة دقيقتين على الأقل ..

تتضمن تلك العملية:

- تمارين التنفس العميق، من ٧ إلى ١٠ مرات.
- الإيحاءات الإيجابية، عن الذاكرة والتركيز .. كلم نفسك بطريقة إيجابية ..
- تخيل، مقعدك من الجنة، تخيل يقال لك: اقرأ وارق ورتل.



• **سابعاً** : ابدأ بالحفظ، باستخدام تقنية تخفيف الحواس.

• ولا تنس أن تأخذ قسطاً من الراحة كل عشرين دقيقة.



## مكان الحفظ

• الأفضل أن يخصص كل منا، مكاناً خاصاً في المنزل، أو المسجد للحفظ.

• إن كثرة الحفظ في هذا المكان، إن شاء الله، سوف تهيئ العقل اللاواعي للحفظ، بحيث يكون الدخول في مرحلة الألفا، أيسر بكثير.

• ضوء المكان أيضاً يلعب دوراً هاماً في الحفظ، فلا يوجد أفضل من الضوء الطبيعي، فالضوء الصناعي يرفع مستوى هرمون الكورتيزول في الدم مما يعيق جهاز المناعة، ويؤدي إلى التوتر، فالأفضل الحفظ في الصباح الباكر، في مكان، يصله نور الشمس.



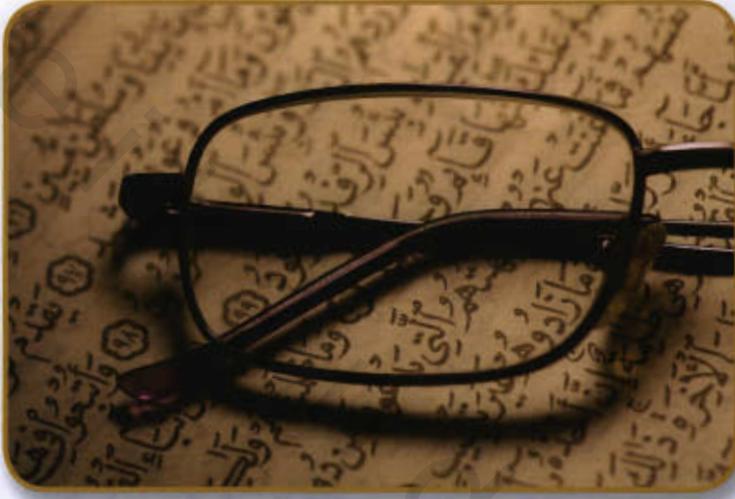
## اغتنم المواسم

اغتنم **رمضان** في الحفظ، اغتنم فترة **الصيف** والإجازة الصيفية، اغتنم أوقات **الحج أو العمرة**.

اغتنم **شبابك** قبل **هرمك**، اغتنم **وقتك** قبل **شغلك**.

تلك المواسم، مواسم خير، إن شاء الله، يمكن فيها أن تضاعف حفظك اليومي أضعافاً كثيرة إن شاء الله، تعينك جميع تلك الأمور، التي ذكرناها في هذا الباب، على حفظ كتاب رب العالمين، وتحقيق حلم حياتك.

## احفظ المصحف ... دون أن تفتح المصحف



- هل تريد أن تحفظ القرآن الكريم كاملاً، إن شاء الله، من غير عناء ولا تعب؟
- هل تريد أن تحفظ القرآن الكريم كاملاً، من غير تخصيص الأوقات الطوال للحفظ؟
- هل تريد أن تراجع القرآن الكريم، بسهولة ويسر؟
- هل تريد ان تثبت حفظك لآيات الله، فلا يتزعزع أو يتفلت؟

الجواب:

عليك بسماع القرآن ... سماع آيات الذكر الحكيم ... عليك سماعها كثيراً ... أثناء الليل وأطراف النهار. الكثير من كتب حفظ القرآن الكريم الحديثة تؤكد على أهمية سماع حفظك اليومي، أو الأسبوعي عدة مرات من شريط (كاسيت) أو CD، وهذا الأمر مهم جداً.

إلا أنني طورت هذه التقنية لتكون أكثر فاعلية، إن شاء الله.

ولكني سوف أخبركم قبلها بقصة.

### هل تودون سماعها ؟

لقد بدأت حفظ كتاب الله وأنا أبلغ تقريبا السادسة عشرة من عمري، في أثناء الدراسة الثانوية. وكنت أحفظ 6 صفحات كل أسبوع، وأسمع تلك الصفحات في حلقة للحفظ عند نهاية الأسبوع، وكان وقتي المخصص للحفظ، الصباح الباكر، عندما كان يوصلني السائق إلى المدرسة، وكنت أراجع الحفظ أيضا في طريق العودة، وأحمد الله، فقد أتممت ما يقارب **الثلاثة عشر جزءًا** بهذه الطريقة، لحين تخرجي من المدرسة.

### إلا أنني واجهت مشكلة حقيقية عند التحاقني بالجامعة.

فقد بدأت قيادة السيارة بنفسني، ومعها ضاع الوقت المخصص للحفظ، وتعثرت كثيرا، فكنت أياما أحفظ بعد الظهر أو بعد العشاء، ومعها انخفض معدل حفظي إلى الصفحتين أو أقل في الأسبوع.



وأذكر حينها أنني واجهت صعوبة شديدة في حفظ سورة النحل، إلا أنني لما بدأت حفظ سورة الإسراء، اكتشفت أنني أحفظها فعلا، دون الحاجة لحفظها من المصحف .. فتعجبت جدا.

والسر وراء ذلك، أنني في تلك الأثناء أحببت كثيرا سماع الشيخ أحمد العجمي، وقد اقتنيت تسجيلاته كلها وكنت أسمعها باستمرار، ولما هممت بحفظ سورة الإسراء، وجدتهني أحفظها عن ظهر قلب، بصوت الشيخ أحمد العجمي؛ فتعلمت من تلك الحادثة الطريقة الآتية في حفظ القرآن الكريم كاملاً بطريقة السماع.



## احفظ وانت تسمع



إني أقترح عمل الآتي :

• اختر صوت قارئ يعجبك. ويفضل أن يسرع بالقراءة، على أن يكون في صوته خشوع وتنغم، واني أقترح من القراء الآتية أسماؤهم:

- إمام الحرم المدني سابقاً محمد أيوب
- إمام الحرم المكي عبدالرحمن السديس
- أمام الحرم المكي سعود الشريم
- إمام الحرم المكي ماهر المعيقلي
- إمام الحرم المكي سابقاً علي جابر، يرحمه الله

- إمام الحرم المكي عبدالله الجهني
- إمام الحرم سابقاً عبد الباري الثبيتي
- الشيخ عبدالله خياط
- الشيخ أحمد العجمي
- الشيخ محمد المحيسني
- الشيخ سعد الغامدي
- إمام الحرم المكي الشيخ عادل الكلباني
- الشيخ مشاري العفاسي
- الشيخ خالد القحطاني
- الشيخ عبدالعزيز الأحمد
- الشيخ أنس العمادي

### • اختر لكل سورة قارئ بعينه

- مثلاً؛ البقرة بصوت السديس
- آل عمران بصوت الشريف
- النساء بصوت المعقلي
- المائدة بصوت محمد أيوب
- قسم السورة إلى أنصاف أحزاب، والحزب ١٠ صفحات، أي كل خمس صفحات منفردة.

### قلنا سابقاً هدفنا أن نحفظ كل أسبوع خمس صفحات.

- اسمع تلك الصفحات الخمس على الأقل ٢٠ إلى ٣٠ مرة في ذلك الأسبوع، بصوت ذلك القارئ، وقد أثبتت تجاربي الشخصية، أنك إذا سمعت تلك الصفحات من قارئ ذي صوت مميز على الأقل ٢٠ إلى ٣٠ مرة، سوف تحفظ تلك الأوجه عن ظهر قلب بصوت ذلك القارئ.

- لا تسمع لأكثر من ٥ صفحات في وقت بعينه، لا تدع المسجل أو الـ CD يجاوز تلك الصفحات، والا فإنك لن تحفظ بتلك الطريقة.

- داوم على وقت الحفظ صباحاً من المصحف، كما أسلفنا سابقاً، لا تترك ذلك الوقت، هذه العملية مهمة جداً في ربط الآيات بعضها ببعض، وفي معرفة موقع الآيات في الصفحات، إلا أنك سوف ترى أنك لا تحتاج كل ذلك الوقت في الحفظ، فالحفظ مثبت عن طريق السماع.
- في نهاية الأسبوع، راجعها، وستجد، إن شاء الله، أنك حفظتها عن ظهر قلب بصوت ذلك القاريء.

**الهدف من جعلك تحفظ كل سورة من شيخ بعينه هو الآتي :**

### الآيات المتشابهات:

- هي من الأمور التي نواجه فيها بعض الصعوبات عند حفظنا للقرآن الكريم، وحفظنا كل سورة بصوت مختلف .. يسهل تلك العملية فكل صوت قارئ يميزه عن غيره، وبذلك تحفظ تلك الآيات من غير صعوبة، إن شاء الله.
- فإذا حفظت مثلاً الأعراف بصوت الشيخ محمد أيوب، وسورة الشعراء بصوت الشيخ المحيبي، فإن الآيات المتشابهة في السورتين لن تكونا مشكلة لأن الصوتين مختلفين.
- تمكّنك هذه الطريقة أيضاً من معرفة مواطن الآيات في آية سورة من سور القرآن، وهذا معضل آخر يشكو منه كثير من الحفاظ.
- يمكنك أن تختار نفس القارئ لحفظ أكثر من سورة، بشرط أن تكون نهايات الآيات في السور تختلف عن بعضها البعض. مثلاً؛ يمكنك أن تحفظ سورة مريم، وطه، والأنبياء، والأحزاب بصوت قارئ بعينه، وليكن السديس،

**ماذا؟**

إن نهاية الآيات في كل سورة من تلك السور، تختلف عن السورة التي تليها، وبالتالي يمكنك أن تعرف الآية في آية سورة بمعرفة نهايتها.

### مثال :

- مريم تنتهي الآيات بكلمات مثل : زكريا ، خفيا ، شقيا ، قصيا ، شرقيا...
- بينما طه تنتهي الآيات بكلمات مثل : لتشقى ، يخشى ، العلا ، استوى ، الثرى...
- والأنبياء تنتهي بكلمات مثل : معرضون ، يلعبون ، يبصرون ، الأولون ، يؤمنون...
- والأحزاب تنتهي بكلمات : حكيم ، خيرا ، وكيل ، رحيم ، مسطورا ، غليظا...

فيمكن أن تحفظ جميع تلك السور بنفس الصوت؛ لأن حفظ القرآن بـ: ١١٤ قارئ ليست بالمسألة العملية على الإطلاق..

• ويمكنك أيضاً أن تحفظ جميع سور جزء عم و جزء تبارك و جزء قد سمع، جميع سور الجزء بصوت واحد.

• واني أنصح أن تختار قارئ القرآن الذي لا تستغرق قراءته للصفحة أكثر من **دقيقتين**، وذلك لكي يتسنى لك سماع تلك الصفحات أكبر عدد ممكن من المرات في فترة وجيزة، ولذلك ركزت كثيراً على أئمة الحرم، فهم يتمتعون بصوت شجي خاشع، وفي نفس الوقت يقرؤون القرآن بصورة أسرع من غيرهم من غير إخلال في القراءة.

• كما يمكنك حفظ المصحف كاملاً، بصوت قارئ واحد بعينه فقط، أو مجموعة قليلة من القراء، المهم أن تكثر من سماع القرآن، تكثر من سماع وردك الأسبوعي.

إذا لم تستطع أن تقطع من حياتك وقتاً مخصصاً تجلس فيه للحفظ، فليس لك عذر بعد الآن من أن تسمع تلك الصفحات المعدودة يومياً، وتحاول أن تحفظها، من غير جهد ولا تعب.

واني من خلال التجربة تمكنت من حفظ ١٢ صفحة من المصحف أسبوعياً بدون الحاجة إلى فتح المصحف - إلا في نهاية الأسبوع فقط؛ لربط الآيات بعضها ببعض وتثبيت الحفظ الناقص إن وُجد - وكنت في تلك الفترة أقود السيارة لمدة تبلغ تقريباً الساعة يومياً.



إن دراسات إدارة الوقت بينت أننا في المعدل نقضي أكثر من ٥٠٠ ساعة سنوياً في السيارة. استغل ذلك الوقت في حفظ القرآن الكريم، وسوف يكون الحفظ سهلاً جداً، إن شاء الله.

والشيء العجيب أن الحفظ بهذه الطريقة في معظم الأحيان يكون أقوى من الحفظ التقليدي، وحتى مراجعة المصحف تتطلب جهداً أقل من المراجعة التقليدية.

فعندما سافرت لدراسة الماجستير في الولايات المتحدة الأمريكية، ومكثت فيها لمدة سنة ونصف، لم أتمكن خلالها من مراجعة حفظي لانشغالي بالدراسة، إلا أنني لما رجعت وجدت أن معظم حفظي ثابت لم يتفلسد والحمد لله.

**ويمكنك أيضاً، إن استحسنست الفكرة، أن تسمع القرآن قبل وفي أثناء نومك.**

فبعد قراءتك أذكار النوم، قم بتشغيل المسجل أو CD أو IPOD واسمع حفظك الأسبوعي وأنت نائم .. ومعظم أجهزة الـ CD الحديثة و MP3 PLAYER بها اختيارات يمكنك معها سماع نفس السورة تلقائياً عدة مرات وأنت نائم .

المهم هو استغلال أول ٤٥ دقيقة من النوم، فتشير دراسات المخ والذاكرة بأن الإنسان يكون في مرحلة الألفا والثيتا في ذلك الوقت، وهما من أفضل مراحل التعلم، مما يعني بأن العقل اللاواعي يتلقى ويستقبل المعلومات كما لو أنك مستيقظاً.

إني أكاد أجزم بأنك إذا سمعت القرآن وأنت نائم سوف تنهض صباحاً والآيات مازالت تتردد في قلبك وسمعك.

كما أنني أنصح باستخدام IPOD أو أي جهاز مشغل MP3 بحيث يتم تخزين نسخ الكترونية من كل سورة تحفظها لكي ترجع إليها دوماً. ويمكنك تحميل كثير من السور مجاناً بأصوات الكثير من القراء على مواقع كثيرة من أشهرها [WWW.ISLAMWAY.COM](http://WWW.ISLAMWAY.COM)



وإننا والله لفي عصر، قد أنعم الله به علينا الكثير، إذ اختارنا أن نعيش فيه؛ فأجدادنا والأسبقين، لم يحظوا بتلك النعم. فأدوات العلم، التي تم اختراعها في عصرنا الحاضر، لهي خير معين على حفظ كتاب الله، حيث يمكنك الآن حمل جهاز IPOD في حلك وترحالك، في أثناء سيرك وسفرك، من غير جهد ولا تعب، فتحفظ القرآن، بإذنه تعالى، بيسر وسهولة.

## لا حجة لنا، بعد الآن، إن لم نحفظ كلام ربنا

لا عذر لنا، في هجران القرآن الكريم:

﴿ وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا ﴾ الفرقان: ٣٠

والله إن هذا الأمر ليسرا فقط اعقد النية بقلبك. اشتر جهاز IPOD أو MP3 PLAYER أو أجهزة الهواتف الذكية مثل IPHONE وهي متوفرة وبأسعار زهيدة. حمل المصحف كاملاً، ثم اسمع، أثناء الليل وأطراف النهار، وسوف يعينك الله على حفظ كتابه، بأقل جهد

﴿ وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ ﴾ القمر: ١٧

عود أذنك على سماع القرآن الكريم.  
رطب سمعك بآيات الذكر الحكيم.  
نور بصرك وبصيرتك بصفحات القرآن العظيم.  
اشف روحك، بالذي هو هدى وشفاء لما في الصدور.

فلنقبل على القرآن وحفظه، بأرواحنا، ولنفرح بتلك النعم التي أنعمها الله علينا

﴿ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴾ يونس: ٥٨

ابتسم، استبشر، توكل على الله، أكثر من سماع القرآن، تحفظه إن شاء الله، ولا تنس أن تدعو لكاتب هذه السطور.

## العقل السليم في الجسم السليم



هذا الموضوع مهم جداً.

الكثير من العادات السلوكية، التي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من سمات شخصيتنا، عادات تؤثر سلباً على اللياقة الذهنية والقدرات العقلية وبالتالي على الذاكرة وسرعة الحفظ.

- كالنوم المتأخر.
- عدم ممارسة الرياضة.
- اتباع عادات غير صحية في الأكل.

جميع تلك الأمور، تؤثر سلباً على قوة الحفظ واسترجاع الآيات والتذكر. وسوف نفصل في تلك الأمور في السطور الآتية:

## أسرار النوم

هذا العلاج الرياني، هذا الدواء الشافي، هذه المعجزة الإلهية:

﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لَيْلًا لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا ﴾ الفرقان: ٤٧

من أعظم نعم الله على بني آدم، نعمة النوم. لو علم الإنسان ما لأثر هذه النعمة على جسده وروحه، لشكر الله عليها صباح مساء؛ فبالنوم:

- تعيد الخلايا شحنها.
- تتجدد الطاقة الجسمانية والذهنية.
- تساعد هرمونات النمو في إصلاح وإعادة بناء الخلايا والأنسجة.
- تعيد الطاقة العضلية امتلاعها.
- جهاز المقاومة يعمل لمقاومة المرض.
- يتمتع الجسم بشكل عميق من الراحة.

ألا وإنه، وللأسف، فزط في هذه النعمة المفرطون، ففريق يسهر إلى بعد منتصف الليل، وفريق يسمر إلى الصباح، وفريق ينام بعد الفجر. هؤلاء لم يفهموا هذه النعمة ولم يؤدوا حقها.

إن للنوم أسراراً وحكم، علمها من علمها، وجهلها من جهلها. فله أكبر الأثر، على اللياقة الذهنية، وعلى الذاكرة، فاتباع الأمور الآتية، ستعيننا، إن شاء الله، على الحفاظ على شباب عقولنا:

- يحتاج الجسم على الأقل إلى 6 ساعات ونصف من النوم على ألا تزيد عن ثمان ساعات يومياً.
- المحافظة على روتين النوم، أي الذهاب إلى النوم في نفس الوقت يومياً، والاستيقاظ في نفس الوقت يومياً.

- الاستغراق في النوم أيام العطل يزعج روتين النوم، الجسم لا يحتاج إلى الإكثار من النوم إذا كنت تحافظ على ما تحتاجه منه يومياً.
- لا تسهر، يجب أن تكون في السرير على الساعة **الحادية عشرة** على أكثر تقدير.. وكلما بكرت كلما كان أفضل.
- ساعات النوم قبل منتصف الليل، ساعات حاسمة في تجديد خلايا الجسم والتخلص من السموم.
- لا تأكل الوجبات الكبيرة مع اقتراب وقت النوم.. إن هذا الأمر من الأمور التي تسبب عسر الهضم والسمنة على المدى البعيد، والأفضل أن يكون العشاء على الأقل، قبل النوم **بثلاث ساعات**.
- لا تذهب إلى السرير جائعاً، تناول بعض الفاكهة أو التمر لما لذلك من أثر في تعزيز جودة النوم.
- القيلولة وما أدراك ما القيلولة، هذا السلوك النبوي .. الذي يعيد للجسم نشاطه وحيويته منتصف اليوم.
- إن أخذك **١٠ دقائق** إلى نصف ساعة - على أن لا تزيد عن **النصف ساعة** - نوم له أثر كبير في تجديد النشاط لما تبقى من اليوم.
- تجنب المشروبات المحتوية على **كافين**، **كالكهوه والشاي**، وأكل **الشيكولاتة**، قبل وقت **النوم** بقليل.
- التمارين الرياضية مساء تسهل عملية النوم؛ على أن لا تمارس قبل وقت النوم، ( **ساعتين** إلى **ثلاث قبل النوم**).



تجنب السهر

• عند شعورك بالأرق ، فأكثر من **ذكر الله** تعالى، وقراءة القرآن، وقم بتمارين خفيفة في التنفس والاسترخاء .

• داوم على أذكار النوم، وبخاصة قراءة **آية الكرسي**؛ فهي حصن وحفظ من الله، تحفظك من الشياطين، وكما نعلم فإن النوم يعتبر الموتة الصغرى:...

﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمِمْسِكَ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأَخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ﴾ الزمر: ٤٢

**وقد تلقى الله في تلك الليلة**، فليكن آخر عملك في هذه الدنيا هي ذكره عز وجل.

إننا، للأسف، نرى الكثير منا يسهر، نرى الكثير من شبابنا وفتياتنا قد تعودوا السهر والتسمر أمام التلفاز لساعات طويلة. وللأسف نرى طلاب وطالبات المدارس، في إجازة الصيف وقد أدمنوا السهر إلى الصباح، وأصبح الأمر عادة والإنكار عليهم بدعة.. إن السهر المستمر لهو من أحد أسباب الشيخوخة المبكرة، والنوم المبكر والاستيقاظ المبكر فيه الخير كل الخير.

وكان هذا الأمر من سنن الرسول ﷺ ، وقد ورد في الحديث الصحيح على أنه **صلى الله عليه وسلم** كان يكره الحديث بعد العشاء، وصح عنه أنه قال : بارك الله لامتي في بكورها (أو بما معناه) ، وخير هذه الأمة، من السلف الصالح والأولين، حافظوا على هذه السنن.

لقد فهم السلف معنى:

﴿ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۗ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ﴾ النبأ: ١٠ - ١١

فأمضوا يومهم في طلب الرزق، وليلهم في العبادة وقيام الليل وفي النوم، وقد اختلط الأمر على الكثير منا فتراهم يعملون ليل نهار، لا تهنأ لهم عين بنوم، يعيد لهم حيويتهم ونشاطهم ، وتراهم وقد علت ملامحهم علامات التوتر والقلق والاكتئاب والنرفزة والعصبية وحتى عوارض الأمراض المزمنة.

فلنفهم تلك المعاني والسنن التي فطر الله عليها البشر، ولنؤدّ شكر تلك النعمة حق شكرها.

نم مبكراً، لتستيقظ مبكراً، وتقبل على حفظ القرآن الكريم بحيوية ونشاط.

## شرب الماء



تحتاج شرب ماء كاف كل يوم للحفاظ على مستويات الطاقة في الجسم والمخ، فالمخ مكون من 78% ماء، لذلك فإن شرب الماء، بصورة كافية؛ فهو أمر أساسي للأداء الصحي السليم لخلايا المخ. وسلامة الخلايا، من أهم الأمور للذاكرة والتعلم وقوة الحفظ.

يفقد الجسم حوالي لترين ونصف من السائل في الوظائف اليومية للجسم العادي، وهذا يحتاج إلى التعويض. لكن غالباً يُعطي جسمك الشعور بالعطش لصالح الجوع، وعندما تشعر بالجوع فإن أخذ كوب من الماء أولاً، غالباً ما يمكن أن يبديد ما يسمى ألم الجوع، فالماء يعطي الجسم طاقة طبيعية.

ويمكن امتصاص الماء فوراً بما يساعد على تشجيع البدن فوراً للعمل:

- واضب على شرب من اثنين إلى ثلاثة لترات ماء يومياً (ثمانية إلى عشرة أكواب عادية)، طوال اليوم.
- اشرب الماء قبل نصف ساعة من الأكل وتجنب الشرب في أثناء الأكل؛ إذ يتسبب ذلك في تأخير الهضم وامتصاص الأغذية.
- عند وجود صداع أو شعور بهبوط الطاقة خذ كوباً من الماء أولاً، ولاحظ الفرق فيما تشعر به.
- عند أخذ مشروبات أخرى تجنب الكافيين في الشاي أو القهوة، وعليك بدلاً من ذلك شرب الشاي الأخضر، فهو يقوي جهاز المناعة ويعمل على حماية القلب وتخفيض ضغط الدم، ويساعد على انعاش العقل والجسم.

قبل جلسة الحفظ، إن لم تكن صائماً،

## عليك بشرب الماء

فالماء ينشط الجسم والعقل لاستقبال القرآن الكريم

## ممارسة الرياضة

لماذا لا نمارس الرياضة؟

لماذا لا نمارس الرياضة بانتظام؟

ما الذي يدفعنا إلى إهمال هذا الأمر الهام؟

لماذا لانعطي هذا الأمر الأولوية في حياتنا؟

خطر

تشير إحدى الدراسات إلى أن ٧٠٪ من النساء و٦٢٪ من الرجال، من كل الأعمار، يشاركون بأقل من المستوى الموصى به للنشاط البدني.

هذه الدراسة غربية وأكاد أجزم بأن المشكلة عندنا أعظم.

فلماذا لا نمارس الرياضة بانتظام؟

الإجابة الشائعة: ليس عندي وقت.

وسوف أخبركم الآتي:

إننا لانستطيع أن نتحمل تبعات عدم ممارسة الرياضة بانتظام:

• أظهرت الدراسات أن شخصاً من بين كل ثلاثة أشخاص يكون عرضة للأزمات القلبية، بسببه عدم ممارسة ما يكفي من تدريبات رياضية؛ لتنشيط الدورة الدموية في القلب.

• والناس فوق الخمسين من العمر في مخاطر أكبر بكثير



للتعرض لأمراض القلب، ولكن فقط ٢٠٪ من ذوي العمر من ٥٠-٦٤ سنة ذوو نشاط كاف لإنقاذ حياتهم.

إنك تخاطر بحياتك عندما لا تمارس الرياضة.

يعرضك ذلك للمقاتل الأول في العالم: **الأمراض القلبية.**

ففي المعدل تقتل هذه الأمراض شخص من كل شخصين:



**نصف وفيات العالم بسبب الأمراض القلبية**

إنك تضاعف نسبة إصابتك بتلك الأمراض لعدم ممارستك للرياضة؟

يقال في الطب: إن نصف وفيات العالم ممكن تجنبها، ونحن نؤمن أن:

﴿ لِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ كِتَابٌ ﴾ الرعد: ٢٨

إلا أن للموت أسباب، وأشهرها: **الأمراض القلبية.**



لماذا تخاطر بحياتك؟ إذا كنت لا تكترث بحياتك، ففكر في حياة زوجتك من بعدك .. أو حياة زوجك من بعدك، فكفر في حياة أبنائك من بعدك، لمن تتركهم.  
في المعدل يمكن أن يعيش الرجل إلى **منتصف السبعينات**، والمرأة إلى **نهاية السبعينات**، بإذنه تعالى، ونرى مع التقدم العلمي في الطب ارتفاع في معدل الأعمار، والكثير من الدراسات تشير إلى أننا سوف نشهد تطوراً ملحوظاً في تلك المعدلات. ولكننا نقضي بأيدينا على حياتنا.

### فوائد ممارسة الرياضة

- تقل عند الرجال نسبة فرص الإصابة ب**سرطان القولون** بنسبة ٨٢٪ للذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم عن الرجال الخاملين. (**سرطان القولون** هو السرطان الأسرع انتشاراً في العالم في الوقت الحاضر).

- تقل فرص الإصابة ب**السكر** بنسبة ٤٢٪ للذي يمارس الرياضة خمس مرات أو أكثر أسبوعياً عن الشخص الذي يمارس الرياضة بشكل أقل (ومعدلات الإصابة بالسكري في الخليج العربي من أعلى المعدلات العالمية)

- بالنسبة للنساء: تقل فرص الإصابة ب**سرطان الثدي** بما يزيد عن ٢٠٪ للذين يمارسن الرياضة لمدة ساعة واحدة يومياً، بعد دراسة ٨٥ ألف سيدة على مدى ١٤ سنة.

- في دراسة لـ ١٤,٠٠٠ طفل تتراوح أعمارهم بين ٨ و ١٢ عاماً لبيان أثر التمارين على الأداء الدراسي، خلصت الدراسة إلى أن التلاميذ الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم كانوا الأفضل في المهارات التعليمية الثلاث؛ أي: **القراءة والكتابة والحساب**.



## فوائد ممارسة الرياضة



• تضبط **العضلات** في كل أنحاء الجسم؛ مما يحسن **الدورة الدموية** بشكل عام، ويقلل من ضغط الدم وجهد العمل على القلب.

• تزيد من الكم الإجمالي للدم في الدورة الدموية داخل الجسم، ويزيد من **كفاءة الدم** في حمل ونقل الأكسجين.



• تحسن من حجم وقوة وكفاءة **ضخ القلب** و تقوي عضلات التنفس.

• يساعد على التخلص من التوتر وضغوط العمل.



• يزيد **القدرة الذهنية** وتحفيز الذاكرة، وتساعد على مقاومة مظاهر التقدم في العمر. وهذا مرتبط الفرس بالنسبة لنا، إن ممارسة الرياضة **تزيد من اللياقة الذهنية** والتعلم والقدرة على الحفظ، حفظ القرآن خصوصاً.

ما الذي نتنتظره ؟

أتعجز أن تمارس الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً ؟



## رياضة المشي

إلى المتشاغلين عن ممارسة الرياضة،  
إلى الذين مارسوا الرياضة ثم تركوها.  
إلى الذين يشتكون من السمنة والوزن الزائد.  
إلى الذين يشعرون بالذنب كلما رأوا أجسادهم في المرآة فاشمأزوا منها وكرهوها.

إنني أعرف شعوركم جميعاً، إي والله !

فقد كنت أمارس سابقاً الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع - رياضة فنون القتال - ولما كسرت رجلي قبل سنتين، اضطررت إلى أن أتوقف عن هذه الرياضة - مع الانشغال بأمور أخرى - وماهي إلى بضعة أشهر حتى ازداد وزني ما يقارب الثمانية كيلو غرامات، وقد عانيت الأمرين خلال سنتين للتخلص من هذا الوزن الزائد إلا أنني لم أستطع، وباعت محاولتي بالإخفاق، حتى عثرت على ذلك الحل السعري البسيط.

حل بسيط ولكن فوائده عظيمة بإذنه تعالى

## الحل السحري في رياضة المشي

عندما تمشي فإنك:

• تستخدم أكثر من ٢٥٠ عضلة.

• المشي يقلل من مخاطر تطور النوع الثاني من داء السكري.

• يقوي جهاز المناعة.

• يمنع زيادة التهابات المفاصل.

• يحسن قوة العضلات.

• يزيد في القضاء على الكولسترول.

• يحسن الصحة العقلية.

• يقلل ضغط الدم.

• يحسن وظائف القلب والرئتين.

لكي نحصل على جل هذه الفوائد يجب أن نمشي في اليوم ما لا يقل عن

عشرة آلاف خطوة





STEPS COUNTER

واني أسمع بعضكم الآن يقول، ياالله، عشرة آلاف خطوة في يوم واحد، إن هذا الأمر مستحيل،

واني أقول لأولئك، نعم إنه مستحيل إذا اعتقدت في ذهنك إنه مستحيل، ولكنه يسير على من يسره الله عليه ..

**ودعني أبين لك الطريقة السحرية الآتية:**

هناك جهاز اسمه (STEPS COUNTER) يقوم بعد

خطوات يومك وليلتك من دون تدخل منك أو تكلف.

أذهب إلى أقرب صيدلية لك، واسأل عن هذا الجهاز، إنه جهاز

صغير للجيب، يعمل تلقائياً .. وثمنه زهيد أيضاً. قم بوضع هذا الجهاز في جيبك وسوف يقوم بالمهمة

على أحسن وجه ..

سوف تكتشف أنك في المعدل تمشي في اليوم والليلته حوالي

**خمسة آلاف خطوة.**

أليس هذا خبراً سعيداً ؟ لقد قمت بنصف الجهد من غير أن

تدرك ذلك ..

المهمة الآن؟ هي كيف تأتي بالنصف الآخر؟

والجواب سهل جداً ..

عند انتهائك من عملك، لاحظ جهاز عد الخطوات وتأكد من

العدد، ثم قم بالمشي عصباً أو مساءً أمام منزلك أو في حيك أو

في أي مكان آخر، وسوف ترى أن مشي **الخمسائة آلاف** خطوة

لا يستغرق أكثر من **ثلاثين دقيقة.**



واني أنصحك أن تتعاهد هذا الأمر مع شخص قريب منك، حتى يشجعك وتشجعه على الاستمرار،



ومشيك هذه المسافة يمكن أن يقلل حوالي

## ٦ كجم من وزنك في ثلاثة أشهر

♦ ليس هذا شيء جميل جداً؟! ♦

فلنتعاهد على أن نمشي يومياً عشرة آلاف خطوة على الأقل، لا تنتظر غداً؛ بل ابدأ الآن.

ولنطبق قوله تعالى:

﴿ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ﴾ الملك: ١٥

## عليكم بالغذاء الصحي

همسة في الأذن، قبل أن ننهي هذه الرحلة، وعسى الله أن يوفقنا لما هو خير.

موضوع أتردد في طرحه، كثيراً.

إلا أنه لا مفر من طرق هذا الباب، فلقد ابتلينا، في هذا الزمان، بكثرة أصناف الطعام، فتحوّلت النعمة إلى نقمة، والمعلوم إن كثرة الطعام، تؤدي إلى التثاقل في العبادة، وكثرة النوم، وتؤثر على التركيز والحفظ والذاكرة، وتؤدي إلى السمنة، وإلى كثير من أمراض العصر، كأمراض القلب وانسداد الشرايين ..



في الحديث: ﴿ ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ﴾ رواه الترمذي وقال حديث حسن

وفي الأثر: ﴿ المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء ﴾

إن تأثير الغذاء على الذاكرة والحفظ، تأثير ما لله به عليم، فكان لزاماً علينا، أن ننتبه إلى بعض الإرشادات التي سوف تعيننا، إن شاء الله تعالى، في الحفاظ على صحة مثالية وعقل سليم.

يقول إيريك جنسن في كتاب «التعلم المبني على المخ :

«تحفز التغذية الجيدة وظائف الخلايا العصبية، وهي وحدات البناء الأساسية للأداء الذهني. وأهم احتياجات المخ هي: **الأكسجين والجلوكوز**، والطريقة الوحيدة لتوفيره هي استهلاك الطعام الغني بالمغذيات الضرورية، لأنه بمثابة الوقود للمخ.

يحتاج المخ أيضاً **للماء النقي** - كما أشرنا سابقاً - «وبجانب الأكسجين والماء، تقول د.

جوديث ويرتمان إن **الأحماض الأمينية** تمثل أساس التعلم، فالمواد المكونة **للبروتين** مهمة جداً للمخ مثل مادة «التيروسين» و«التريبوتوفان»؛ حيث إن المادة الأولى تحفز التفكير والثانية لها تأثير مهدئ .. وتوجد مادة «التيروسين» في أنواع الطعام الغنية بالبروتين؛ مثل منتجات الألبان واللحوم والأسماك والبيض وحبوب التوفو»، وفي موضع آخر يقول «الفيتامينات والمغذيات الأخرى ضرورية جداً لنمو المخ والحفاظ على الخلايا العصبية وعملية التمثيل الغذائي للمخ». انتهى كلامه.

وأقول وبالله التوفيق، إن اتباع الإرشادات الغذائية التالية، من شأنه تحقيق ما نصبو اليه:



## تناول إفطارك

- من أهم وجبات اليوم والليلة، فنحن في حاجة لها حين نستيقظ في الصباح بعد انقضاء فترة صيام لمدة 11 أو 12 ساعة عن الطعام، وإهمال تناول الإفطار يمكن أن يقلل من قدرة أجسامنا على مواجهة الضغوط خلال اليوم.
- تفيد الدراسات، أن معظم الأشخاص الذين يعانون من السمنة لا يهتمون بتلك الوجبة ..
- والأفضل تجنب الاطعمة المشبعة بالدهون، وعضواً عن ذلك، تشكل **الفواكه** خياراً ممتازاً لبدء النهار .. بالإضافة إلى بعض الأطعمة ذات **الكربوهيدرات العالية**، مما يجعلنا أكثر وعياً وأكثر تركيزاً وفي مزاج أفضل بكثير مما لو تناولنا إفطار يضم مأكولات تحتوي على دهوناً مشبعة.

## وجبة الغداء

- معظمنا نؤخر وجبة الغداء لانشغالنا بكثرة الأعمال، أو نصبر على جوعنا لساعات طويلة ثم نسرف في الأكل. إن كلتا الحالتين تسبب لنا التوتر، إن أجسادنا تعمل على أفضل وجه حينما تتغذى بصفة منتظمة.
- إن تناولنا الطعام بشراهة.. يمكن أن يؤدي إلى إحساسنا بالجمود بعد الأكل .. من

أجل هضم هذه الوجبة الثقيلة فإن أجسادنا تحتاج إلى التزود بالدماء، وهذه الدماء تأتي من أماكن أخرى مثل المخ، مع حرمان الجسم من الأوكسجين، الذي يحتاجه وبالتالي تتأثر الذاكرة والتعلم والحفظ خلال تلك الفترة.

• الأفضل توزيع فترات الطعام بشكل متساوي خلال اليوم. **أربع إلى خمس** وجبات صغيرة وخفيفة في أوقات منتظمة، لإبقاء مستويات الطاقة الجسدية والطاقة الذهنية في أحسن حالاتها.

## الوجبات الخفيفة الصحية

• دور الوجبات الخفيفة هو تعويض وتجديد الطاقة للجسم لتعزيز التعلم والكفاءة العقلية. ومن المهم الحفاظ على مستوى سكر الدم (الجلوكوز) للحفاظ على الأداء الأفضل.

• **تجنب** بعض الوجبات الخفيفة مثل: **البسكويت والشوكولاته وبعض الفطائر الحلوة**، المصنوعة من مواد حافظة وسكر ودهن.. فهي ترفع نسبة الطاقة مؤقتاً، ثم تهوي بها إلى قعر سحيق..



### خيارات الوجبات الخفيفة:

• **الفواكه**: فقط تستغرق ٢٠ دقيقة للهضم وتوفر مصدر طاقة سريع مثل: التفاح والموز والمشمش والكمثري والعنب.. ولا تنس عائلة الفراولة، التوت، الكرز، فهي مفيدة جداً للقلب.

• **الخضروات**: الخضروات غنية بالمواد المغذية والفيتامينات والمعادن وسهلة الهضم للجسم، وهي مصدر جيد للألياف، والخضروات داكنة الخضرة مثل: البروكولي؛ جيدة بالنسبة للقلب وللسرطانات.

• **الطماطم**: للمساعدة على الحد من مخاطر السرطان.



- البصل: ينقي الدم ويحسن جهاز المناعة ويخفض ضغط الدم ويقلل من الكوليسترول.
- البطاطس: تلطف الجهاز العصبي وتساعد على تقليل أحماض الجسم.
- الجزر: الغني بالزنك لتقوية نظام المناعة ومضاد قوي للأكسدة ومفيد للربتين.
- الكرفس يهدئ الأعصاب.
- المكسرات مثل البندق واللوز والجوز ذات الفيتامينات والمعادن العالية، تحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية والبروتين.
- في وقت الغداء- احرص على أكل البروتين والخضروات لتنشيط التفكير لما بعد الظهر.
- تذكر أن الزيوت الدهنية أوميغا ٣ مهمة للجسد، وهي موجودة في السمك مثل السردين والتونا والسلمون والجوز..

### البروتين الموصى به :

- السمك: يساعد في تحسين تدفق الدم ويقلل من الكوليسترول - وبالذات السردين والسلمون والتونا.
- الجوز واللوز: عالية الفيتامينات والمعادن، ويساعد الرئتين والأمعاء كما يحتوي على دهون أساسية.
- تذكر أن تأكل خمسة أجزاء من الفاكهة والخضروات في اليوم.

### خذ وقتاً في الأكل:

- يبدأ الهضم فور دخول الطعام في الفم .
- خذ وقتاً من أجل مضغ الطعام كي يتيح للعاب بدء تفتيت الطعام .

### الإبقاء على نفسك مزوداً بالطاقة:

- قم بالحصول على فاصل عن العمل كل ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة لإعادة تنشيط الجسد، يمكن من خلاله ممارسة بعض التمارين الرياضية، أو تمارين الاسترخاء، أو سماع القرآن، أو تناول وجبة خفيفة، أو للتحدث مع بعض الزملاء .. إن هذا الفاصل مهم جداً، والتجربة خير برهان.

### قواعد أساسية في التغذية:



- احرص أن تحتوي كل وجبة على نسبة ٥٠٪ إلى ٧٥٪ .. من الخضروات والفواكه، ابدأ بالفواكه، نصف ساعة قبل الوجبة إن أمكن، ثم عليك بالخضروات، الخضراء منها بالذات، كالبدونس والخس والبروكلي والكرفس.
- ثم كل ما بدا لك، فأنتي من المؤيدين لعدم الحرمان، إذا حرمتنا أنفسنا من أي شيء، سوف تدفعنا كل جوارحنا وتفكيرنا إلى ذلك الشيء، فالأفضل من الحرمان، الاعتدال.
- اترك الطعام، وأنت تشتهي، (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع) .. اترك الطعام وقد امتلأت المعدة بمقدار ٨٠٪، وهذا مهم جداً. تلك العادة، من أهم عادات الأشخاص الأطول أعماراً في العالم بحسب كتاب (Blue Zones)، والذي يتحدث عن أربع مناطق في العالم، سكانهم هم الأطول أعماراً على سطح هذا الكوكب.
- عليك بالصوم، فالصوم من أفضل التقنيات لتنظيف الجسم من السموم .. وتقوية جهاز المناعة

## احرص على أكل أي نوع من الطعام ورد في القرآن



- الرمان، مهم جداً للقلب وتصلب الشرايين.
- التين والزيتون؛ لأمر كثيرة من ضمنها الشيخوخة والمناعة..
- التمر، علاج شاف لكاف لشتى الأمراض، سبع تمرات أول الصباح، تغنيك عن الكثير من الطعام والعلاج..
- العنب، بالذات الأحمر؛ للشيخوخة.
- اللبن والحليب؛ للعظام وشتى الأمراض..
- ولا تنس العسل.

كلنا حفظنا المقولة الأتية في الصفر:

## العقل السليم في الجسم السليم

فلنحافظ على سلامة أجسامنا، فهي نعمة، ما بعدها نعمة، وعازية وأمانة مستردة، سوف يسألنا المولى عز وجل ما فعلنا بها. والصحة، تاج على رؤوس الأصحاء، لا يراه إلا المرضى.

فلا نقامر بصحتنا، ونقول ليس عندي وقت، لممارسة الرياضة، للمشي، لاتباع حمية، فإنه والله سوف يأتي اليوم، الذي تتكالب علينا الأمراض والأسقام، وبعدها لا يفيد الندم.

**وصدق قول القائل: تلك أجساد حفظناها في الصفر، فحفظتنا في الكبر**

حافظ على ذلك الجسد، وإن شاء الله، تبلغ الثمانين والتسعين، وأنت في أوج نشاطك وحيويتك.. حافظ عليه، يحفظك.

## الخاتمة



قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ جِئْتَهُمْ بِكِتَابٍ فَصَّلْنَاهُ عَلَىٰ عَلَيْهِمْ هُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ الأعراف: ٥٢

الله أكبر.

ذلك الكتاب، هو القرآن الكريم.  
هذا الكتاب الذي لن تنقضي عجائبه، أبد الدهر.

أعظم معجزة، وأعظم آية:

﴿وَقَالُوا لَوْلَا أُنزِلَ عَلَيْهِ آيَاتٌ مِّن رَّبِّهِ قُلْ إِنَّمَا الْآيَاتُ عِندَ اللَّهِ وَإِنَّمَا أَنَا نَذِيرٌ مُّبِينٌ ﴿٥١﴾ أَوَلَمْ يَكْفِهِمْ

أَنَّا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ يُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَرَحْمَةً وَذِكْرَىٰ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ العنكبوت:



والله ان القرآن الكريم لكاف شاف واف...

﴿ قُلْ لَئِنِ اجْتَمَعَتِ الْإِنْسُ وَالْجِنُّ عَلَىٰ أَنْ يَأْتُوا بِمِثْلِ هَذَا الْقُرْآنِ لَا يَأْتُونَ بِمِثْلِهِ وَلَوْ كَانَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ ظَهِيرًا ﴾ الإسراء: ٨٨

كتاب الله، أحسن الحديث.

وحفظه إن شاء الله، ميسر، لجميع الأمة.

فهلُم يا عباد الله، نقبل على هذا الكتاب، تلاوة، وحفظاً، وتدبراً.  
نسأل الله، أن يكون هذا الكتاب حجة لنا .. لا علينا.  
نسأله أن يقودنا إلى جنات ونهر في مقعد صدق عند مليك مقتدر.

اللهم اجعل القرآن العظيم ربيع قلوبنا، ونور صدورنا، وذهاب أحزاننا، وجلاء همومنا وغمومنا.

وما احلى دعاء الشيخ عبد الرحمن السديس ليلة ختم القرآن في الحرم الشريف في رمضان، حيث قال:

**اللهم انفعنا وارفعنا بالقرآن العظيم الذي أيدت سلطانه، وقلت يا أعز من قائل سبحانه:**

﴿ فَإِذَا قَرَأْتَهُ فَانصتْ لَهُ ۖ فَتَذَكَّرْتَهُ ۚ فَذَكَرَ اللَّهُ لَكَ إِحْسَانًا ۖ لَقَدْ جِئْتَنَا بِبَيِّنَاتٍ ۚ فَأَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْبُرْهَانَ ۚ وَجَاءَكَ بِالْحَقِّ ۚ وَجَاءَكَ بِالْحَقِّ ۚ وَجَاءَكَ بِالْحَقِّ ۚ ﴾ القِيَامَةُ: ١٨ - ١٩

أحسن كتبك نظاماً، وأفصحها كلاماً، وأبينها حلالاً وحراماً، ظاهر البرهان، محكم البيان، محروس من الزيادة والنقصان، فيه وعد ووعيد، وتخويف وتهديد، ﴿ لَا يَأْتِيهِ الْبُطْلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ ۚ تَنْزِيلٌ مِّنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ ﴾ فصلت: ٤٢.

اللهم ذكرنا منه ما نسينا، وعلمنا منه ما جهلنا، وارزقنا تلاوته آناء الليل وأطراف النهار على الوجه الذي يرضيك عنا.

اللهم اجعلنا ممن يحل حلاله، ويحرم حرامه، ويعمل بمحكمه، ويؤمن بمتشابهه، ويتلوه حق تلاوته. اللهم اجعلنا ممن يقيم حروفه وحدوده، ولا تجعلنا ممن يقيم حروفه ويضيع حدوده. اللهم ألبسنا به الحلل، وأسكننا به الظلل، وادفع عنا به النقم، وزدنا به من النعم، يا ذا الجلال والإكرام! اللهم اجعلنا من أهل القرآن الذين هم أهلك وخاصتك، يا ذا الجلال والإكرام!

اللهم اجعل القرآن العظيم لقلوبنا ضياءً، ولأبصارنا جلاءً، ولأسقامنا دواءً، ولذنوبنا مخلصاً، وعن النيران مخلصاً. اللهم اجعله شفيعاً لنا، وحجةً لنا لا حجة علينا. اللهم اجعلنا ممن قاده القرآن إلى الجنان، ولا تجعلنا ممن أعرض عنه القرآن فزج في قفاه في النار، يا واحد يا قهار!

اللهم انقلنا بالقرآن من الشقاء إلى السعادة، ومن النار إلى الجنة، ومن الضلالة إلى الهداية، ومن الذل إلى العز، يا ذا الجلال والإكرام! ومن أنواع الشرور كلها إلى أنواع الخير كلها يا حي يا قيوم!

**وفي الختام .. أقول:**

﴿ وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ ﴾ الأعراف: ٤٣

الحمد لله، الذي أسبغ علي نعمه ظاهرة وباطنة.

الحمد لله، الذي يسر لي تأليف هذا الكتاب.  
وما هذا الكتاب، إلا أول خطوة في سبيل تدليل حفظ كتاب الله.  
وإني أمل إن شاء الله، أن أنقحه وأصوبه وأن أضيف إليه، ما استجد من علوم التعلم الحديث ودراسات  
العقل البشري ..

وكما أشرت، فإننا إلى الآن، لم نفهم بصورة كاملة، قدرات ذلك العقل.  
قال كثير من علماء العصر الحديث، يؤكدون، بأننا لا زلنا نجهل الكثير من تلك القدرات، حتى أن  
البعض يشير إلى أننا إلى الآن لم نفهم حتى 5% من تلك القدرات.

وقد عاهدت نفسي، على الاستمرار في البحث والتقصي، ودراسة كل ما هو جديد في هذا المجال،  
وإضافته أولاً بأول إلى الطبقات اللاحقة من هذا الكتاب.

وهذا العمل جهد بشري، واجتهاد شخصي.  
فإن أصبت، فمن الله وحده، ولله الحمد.  
وإن أخطأت، فمن نفسي ومن الشيطان، ولا حول ولا قوة الا بالله.

أسأل الله العلي القدير أن ينتفع، بهذا الكتاب، المسلمون في مشارق الأرض ومغاربها، وأن يكتب له  
القبول في الأرض، هو القادر على ذلك جل ذكره.

سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

مجدي عبيد

ذوالقعدة. ١٤٢٢

أكتوبر. ٢٠١١

## مجدي عبيد



الرئيس التنفيذي و احد مؤسسي شركة استثمار للتدريب والتطوير منذ تاسيسها عام ٢٠٠٤ (كانت تعرف سابقا بالمركز الكندي للتنمية البشرية) وهي شركة بحرينية متخصصة في التدريب الاداري وتقديم الاستشارات في دول الخليج العربي ومقرها البحرين .

مجدي عبيد يتمتع باكثر من ١٥ عاما من الخبرة في مجال التدريب القيادي والاستشارات الادارية والتدريس الجامعي ومراجعة الانظمة والحسابات

وهو مدرب اداري واستشاري معتمد من العديد من الجهات العالمية ... حيث يقدم اكثر من ١٥٠ عرضاً تقديمياً سنوياً لمختلف الشركات والمؤسسات في القيادة والتحفيز وضغوط العمل والتنمية البشرية

## مجدي عبيد مدرب واستشاري معتمد من قبل

### كرستكوم العالمية



مدرب معتمد من شركة كرسكوم العالمية لتدريب البرنامج العالمي «مدير ضد الرصاص» البرنامج القيادي الاداري الرائد في اكثر من ٦٠ دولة حول العالم

### باليدوم

استشاري معتمد من شركة Palladium فهو حاصل على شهادة Robert-Caplan certified Graduate والخاصة بتطبيق نظام التخطيط والتنفيذ الاستراتيجي (بطاقة الاداء المتوازن) "Balanced Scorecard" والذي يعد من انظمة التخطيط الاستراتيجي الرائدة في العالم في مجال تنفيذ الخطط الاستراتيجية وتطبيقها



### سكس سكند



مدرب معتمد في الذكاء العاطفي من شركة SIX SECONDS الامريكية وهي الشركة الاكثر انتشارا في العالم في ذلك المجال



## م.ب.تي.اي

مدرب معتمد في نظام تحليل الشخصية MBTI  
هذا البرنامج يعد من اقوى ادوات قياس الشخصية في  
العالم

## بي.تي.اي



مدرب معتمد من شركة Business Training Innovation من  
المانيا على نظام المحاكاة لتدريب برنامج للمالية لغير  
الماليين

## توماس



مدرب معتمد في انظمة تقييم الشخصية من شركة  
International Thomas الامريكية

## هيومن سينرجيستكس

استشاري معتمد في استخدام انظمة وادوات  
Human Synergistics الشركة الامريكية المتخصصة في  
قياس فاعلية ثقافة المؤسسات



## أيه.بي.أن.ال.بي



مدرّب معتمد في البرمجة اللغوية العصبية والعلاج بخط الزمن والتنويم الايحائي من المجلس الامريكى للبرمجة اللغوية العصبية منذ عام ٢٠٠٦

## ديسك



EVERYTHING DISC  
CERTIFIED TRAINER

مدرّب معتمد في نظام تحليل الشخصية من شركة ديسك الامريكية DISC

## بيرسوننا



مدرّب معتمد لانظمة التقييم ٣٦٠ درجة من شركة Persona Global من الولايات المتحدة الأمريكية

## أي.بي.أيه.بي.أي



استشاري معتمد في مجال تطوير واعادة هندسة الاجراءات من شركة International Process and Performance Institute وهي من الشركات الرائدة في مجال تطوير الاجراءات ، حيث يحمل الشهادات الاتية:

Certified Process Professional

Certified Process Manager

Certified Process Director



نواصل مع  
مجدي عبيد

الموقع الإلكتروني



[www.majdiobaid.com](http://www.majdiobaid.com)

المدونة



[majdiobaid.blogspot.com](http://majdiobaid.blogspot.com)

تويتر



[@majdiobaid](https://twitter.com/majdiobaid)

يوتيوب



[www.youtube.com/user/MajdyObaid](http://www.youtube.com/user/MajdyObaid)