### نصائح عمليّة لحفظ الآيات القرآنيّة

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اختر** | **استمع** | **حدد** | **ركز** | **اكتب** | **افهم** | **قسم** | **استفد** | **ثبت** |

**اختر النسخة المناسبة من القرآن الكريم:**

* نسخة عثمان طه مثلًا فيها خصوصياتٌ مناسبة للحفظ (كلّ جزءٍ يتكوّن من 20صفحة، وكلّ صفحة من 15سطرًا، وكلّ صفحة تبدأ بآيةٍ وتنتهي بآية.
* المصحف ذي الحجم المتوسط.
* خلوّ هوامش الصفحات من الحواشي والقواعد التجويديّة.

**استمع إلى الآيات القرآنية**، وذلك على 3 مراحل: قبل البدء بالحفظ للتأكّد من صحة القراءة، وأثناء عمليّة الحفظ، وبعدها لتثبيت المحفوظات واسترجاعها.

**حدّد المكان والزمان المناسبين:**

كلّ شخص يميل إلى اختيار وقتٍ خاصّ للمراجعة والحفظ، لكنّ الوقت الذهبي للحفظ هو فترة الصباح (قبل أذان الفجر أو بعده). أمّا بالنسبة إلى المكان فينبغي أن يكون هادئاً، خالياً من مشوّشات الذهن، مضاءً، ودرجة حرارته معتدلة.

**ركّز وانتبه:**

ينبغي أن يكون ذهن الحافظ صافياً، فلا بدّ -قبل الشروع في الحفظ- من إزالة العوامل المؤدية إلى تشتّت الأفكار، كالجوع والعطش والاضطرابات الروحيّة.

**اكتب الآيات المحفوظة:**

عن الإمام الصّادق (ع): **«اكْتُبُوا، فَإِنَّكُمْ لَا تَحْفَظُونَ حَتَّى تَكْتُبُوا»**.

الكتابة من مقوّمات الحفظ؛ لذا يفضّل أن يقتني الحافظ دفتراً خاصّاً لكتابة الآيات المحفوظة. ولا بدّ من أن تكون الكتابة مطابقةً لما هو موجودٌ في المصحف، فإن كانت الصفحة من جهة اليمين مثلًا يكتب الحافظ في الجهة المطابقة لها؛ فإنّ من شأن هذا العمل تقوية الذاكرة.

**افهم الآيات قبل حفظها:**

إنّ الاستفادة من التفسير المختصر والمبسّط لفهم الآيات القرآنيّة من شأنه أن يسهّل عملية الحفظ، كما أنّ الفهم والتدبّر شرطٌ أساسيّ لقراءة القرآن الكريم؛ إذ **«لا خير في قراءة ليس فيها تدبّر».**

**قسّم الآيات:**

* قسّم الآية إلى عدّة أقسام، على أن يتكوّن كلّ قسمٍ من 4 أو خمس كلمات، وحوّل هذه الأقسام إلى صور ذهنيّة.
* احفظ القسم الأوّل (من خلال تَكراره من 3 إلى 5 مرّات) ثمّ القسم الثاني، ثمّ قم بمراجعة القسمين وتَكرارهما، وهكذا حتى إتمام حفظ جميع الأقسام.

**استفد من الخرائط الذهنيّة في عمليّة الحفظ:**

**ثبّت الحفظ:**

يمكن أن يتحقّق تثبيت الحفظ بين شخصين أو أكثر، على أن تكون المدّة من 30 إلى 60 دقيقة، فيقرأ الحافظ الأول الصفحة الأولى، وبعد انتهائه يقوم الحافظ الثاني بإعادة الصفحة نفسها وهكذا. أو يقرأ الحافظ الأوّل خمس صفحاتٍ متتالية، ويعيد الحافظ الثاني الصفحات نفسها. أو يقرأ الحافظ الأوّل الصفحات الفرديّة والحافظ الثاني الصفحات الزوجيّة إلى أن يكملا الجزء، ثمّ يقرآن عكس ذلك.

### نصائح عملية لحفظ القصائد الشعريّة

1. اقرأ القصيدة، وافهمها جيدًا.
2. اكتب القصيدة على ورقةٍ بيضاء.
3. ضع خطوطًا تحت الكلمات المفصليّة فيها.
4. اختر لحنًا أو طورًا معيّنًا، واقرأ القصيدة وفقه.
5. كرّر القراءة بصوتٍ مرتفع مدّةً لا تقلّ عن عشر دقائق.
6. ضع القصيدة جانبًا، واكتب ما حفظتَه منها.

### نصائح عمليّة لحفظ الخطب الحسينيّة

1. اقرأ الخطبة جيدًا.
2. فسّر المصطلحات الصعبة، وافهم الخطبة.
3. قسّم الخطبة إلى مقاطع؛ ليسهل حفظها.
4. حوّل المقطع إلى صورةٍ ذهنيّة.
5. ابدأ بحفظ الخطبة تدريجيًا بحسب الأقسام.
6. استعن بالتسجيلات الصوتيّة لبعض العلماء.

فيديو

### الإرشادات العامة لتنشيط الذاكرة وحمايتها

**بطاقة نشاط**

### الإرشادات الصحيّة، والجسديّة لتنشيط الذاكرة وحمايتها

1. **الغذاء المتوازن:** يشكّل الغذاء المتوازن أحد أهمّ مقوّمات الصحّة الجسميّة، حيث تُلحظ فيه النوعيّة لجهة احتوائه على العناصر الغذائيّة الأربعة (البروتينات، الدهون، الكربوهيدرات، والفيتامينات)، مضافًا إلى ضرورة خلوّه من التلوّث بالموادّ الكيميائيّة والحافظة وغيرها... فضلًا عن ضرورة تناول الغذاء المتوازن، ينصح خبراء التغذية ببعض الأغذيّة التي تنشّط الذاكرة وتقوّي العقل.
2. **التنفّس الجيّد:** الهواء المشبّع بالأوكسيجين ينشّط خلايا الدماغ العصبيّة، والعمل العصبيّ الإدراكيّ، ونقصه يشكّل خطورةً على بنية الخلايا العصبيّة وعملها، ويؤدّي الى اندثارها. وعليه، فإنَّ الخطوة الأولى في سبيل الصحّة الجسميّة والعقليّة هي إيجاد بيئة صحيّة بعيدة عن تلوّث الهواء.
3. **المياه:** الماء ضروريّ لصحّة الجسم واستمرار حياته، حيث تصل نسبته في الجسم إلى أكثر من 70%. وينصح المتخصّصون في حقل التغذية أن يشرب الفرد من 8 إلى 12 كوبًا من الماء يوميًّا.
4. **النوم:** يُعدُّ النوم أحد مقوّمات الصحّة الجسميّة؛ فالمقدار الكافي منه يجدّد نشاط العقل والجسم، ونقصانه يرهقهما ويؤدّي إلى الأمراض والاضطرابات الجسميّة. يختلف المعدّل الطبيعيّ للنوم بين الأفراد لكنّه يتراوح بين 6 و8 ساعات، وذلك بحسب الفئة العمريّة.
5. **الرياضة البدنيّة:**

إنّ التمارين البدنية تُؤدي إلى زيادة مستوى «العامل العصبيّ المشتق من الدماغ» (BDNF) في الدم لدى الإنسان، وهي مادة بروتينيّة تقوّي الخلايا العصبيّة ومحاورها، وتقوّي الروابط بينها وتنشّط تكوينها، خصوصاً في منطقة «الحصين» الدماغيّة، التي هي أحد أهم مراكز الذاكرة في الدماغ. وفي هذا المقام، ينصح الخبراء بممارسة الرياضة على اختلاف أنواعها، وبشكل منتظم مدّةً لا تقلّ يوميًّا عن عشرين دقيقة.

1. **الراحة البدنيّة والذهنيّة:**

إن قضاء الإنسان فترةً من الراحة هو جانبٌ أساسيّ وحيويّ لتعزيز عمل الدماغ. وتتحقق الراحة الذهنيّة والجسديّة من خلال وسائل عديدة، منها: أخذ قسط كافٍ من النوم، الاسترخاء، الانشغال بأنشطةٍ ترفيهيّة تخفف من التفكير والتعب الذهنيّ.

عن الإمام علي(ع) في هذا الصدد: **«إنّ النّفس حمضة والأذن مجّاجة، فلا تجبّ فهمك‏ بالإلحاح على قلبك؛ فإنّ لكلّ عضو من البدن استراحة».**

### الإرشادات المعنوية والنفسيّة لتنشيط الذاكرة وحمايتها

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. تجنّب الذنوب والمعاصي:

يقول الشافعي:

شكوت إلى وكيعٍ سوء حفظي‏ فأرشدني إلى ترك المعاصي‏

وقال بأنّ حفظ الشيء فضلٌ وفضل الله لا يؤتاه عاصي‏

1. النية: هي الأصل في جميع الأفعال، فقد ورد عن رسول الله(ص): «إنّما الأعمال بالنيّات، ولكلّ امرئٍ ما نوى». والنية المثلى هي طلب رضى الله تعالى بالدرجة الأولى، ثمّ إزالة الجهل عن نفسه وعن غيره، وإحياء الدين، وإبقاء الإسلام، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.
2. التوكّل على الله: وعدم الاهتمام بأمور الرزق، ولا يشغل قلبه بذلك؛ كيما يبقى صافي الذهن. عن رسول الله(ص): «الدنيا دولٌ، فما كان لك أتاك على ضعفك، وما كان منها عليك لم تدفعه بقوتك. ومن قطع رجاءه مما فات استراح بدنه، ومن رضي بما قسمه الله قرّت عينه».
3. الشكْرُ والدعاء: الاشتغال بالشكر باللسان والأركان؛ وذلك بأن يرى الفَهم والعلم من الله، فيطلب منه التوفيق.
4. **الصبر على الحفظ:** فقد لا تكون الذاكرة مؤهلةً للحفظ –بادئ ذي بدء- ولكنّها مع المواظبة والجدّ والتَكرار تعتاد وتسهل عليها عمليّة الحفظ، وقد قيل**: «من طلب شيئًا وجدّ وجد، ومن قرع بابًا ولجّ ولج».**
5. **الاحتراز عن الأخلاق الذميمة:** فإنّها كلاب معنويّة، وقد قال رسول الله(ص): **«لا تدخل الملائكة بيتًا فيه كلب**». حيث ذكر بعض شرّاح الحديث أنّ وراء ظاهر هذا الحديث باطنًا؛ حيث يُراد بالملائكة المعارف الإلهية، ويُراد من البيت القلب، وأمّا المراد بالكلب فهي الصفات الذميمة.
6. رعاية الآداب والسنن، وعدم التهاون بأوقات وأحوال الاستحباب والكراهة.

### الإرشادات الواردة في الروايات والنصوص الشريفة

|  |  |
| --- | --- |
| **ما يقوّي العقل** | **الرواية** |
| **الدُّهن** | عن الإمام عليّ (ع): **«الدُّهنُ يُلَيِّنُ البَشَرَةَ، ويَزيدُ فِي الدِّماغِ».**  عن الإمام الصادق (ع): **«دُهنُ البَنَفسَجِ يُرزِنُ الدِّماغَ».** |
| **الصوم، والسواك، وقراءة القرآن** | عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ(ع) عَنِ النَّبِيِّ (ص) قَالَ: **«مَنِ اسْتَاكَ كُلَّ يَوْمٍ مَرَّةً (...) زِيدُ فِي حِفْظِهِ وَيَشْتَدُّ لَهُ فَهْمُه‏».**  عن رسول الله (ص): **«ثلاثةٌ تذهب البلغم وتزيد في الحفظ: الصوم، والسواك، وقراءة القرآن».** |
| **الدُّبّاء** | عن رسول الله (ص) -فيما أوصى بِهِ عَلِيًّا (ع)-: **«يا عَلِيُّ، عَلَيكَ بِالدُّبّاءِ فَكُلهُ، فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي الدِّماغِ وَالعَقلِ».** |
| **السَّفَرجَل** | عن الإمام الرّضا (ع): **«عَلَيكُم بِالسَّفَرجَلِ، فَإِنَّهُ يَزيدُ فِي العَقلِ».** |
| **الكَرَفس** | عن رسول الله (ص): **«عَلَيكُم بِالكَرَفسِ، فَإِنَّهُ إن كانَ شَيءٌ يَزيدُ فِي العَقلِ فَهُوَ هُو».** |
| **اللحم** | عن الإمام الصادق (ع): **«اللَّحمُ يُنبِتُ اللَّحمَ ويَزيدُ فِي العَقلِ، ومَن تَرَكَ أكلَهُ أيّامًا فَسَدَ عَقلُهُ».** |
| **اللُّبان** | عن رسول الله (ص): **«عَلَيكُم بِاللُّبانِ؛ فَإِنَّهُ يَمسَحُ الحَرَّ مِنَ القَلبِ كَما يَمسَحُ الإِصبَعُ العَرَقَ عَنِ الجَبينِ، ويَشُدُّ الظَّهرَ، ويَزيدُ فِي العَقلِ، ويُذَكِّي الذِّهنَ، ويَجلُو البَصَرَ، ويُذهِبُ النِّسيانَ».**  عنه (ص): **«أطعِموا حَبالاكُمُ اللُّبانَ؛ فَإِنَّ الصَّبِيَّ إذا غُذِّيَ في بَطنِ أُمِّهِ بِاللُّبانِ اشتَدَّ قَلبُهُ وزيدَ في عَقلِهِ».** |
| **الخَلّ** | عن الإمام الصادق (ع): **«الخَلُّ يَشُدُّ العَقلَ».**  **إنَّ رَجُلاً كانَ عِندَ الإمام الرِّضا (ع) بِخُراسانَ، فَقُدِّمَت إلَيهِ مائِدَةٌ عَلَيها خَلٌّ ومِلحٌ، فَافتَتَحَ (ع) بِالخَلّ، فَقالَ الرَّجُلُ: «جُعِلتُ فِداكَ، أمَرتَنا أن نَفتَتِحَ بِالمِلحِ؟ !فَقالَ: هذا مِثلُ هذا -يَعنِي الخَلَّ-، وإنَّ الخَلَّ يَشُدُّ الذِّهنَ ويَزيدُ فِي العَقلِ».** |
| **السَّداب** | عن أبي الحسن الكاظم (ع): **«السَّدابُ يَزيدُ فِي العَقلِ».** |
| **العَسَل** | عن الإمام الكاظم (ع): **«فِي العَسَلِ شِفاءٌ مِن كُلِّ داء، مَن لَعِقَ لَعقَةَ عَسَل عَلَى الرّيقِ يَقطَعُ البَلغَمَ، ويَحسِمُ الصَّفرَةَ، ويَمنَعُ المِرَّةَ السَّوداء، ويُصَفِّي الذِّهنَ، ويُجَوِّدُ الحِفظَ إذا كانَ مَعَ اللُّبانِ الذَّكَرِ».** |
| **الرُّمّانُ مَعَ شَحمِهِ** | عن الإمام الصادق (ع): **«كُلُوا الرُّمّانَ بِشَحمِهِ، فَإِنَّهُ يَدبِغُ المِعدَةَ ويَزيدُ فِي الذِّهنِ».** |
| **الماء** | عن أبي الحسن الكاظم (ع): **«وما بَأسٌ بِالماءِ وهُوَ يُديرُ الطَّعامَ فِي المِعدَةِ، ويُسَكِّنُ الغَضَبَ، ويَزيدُ فِي اللُّبِّ، ويُطفِي المِرارَ».** |
| **الحِجامَة** | عن رسول الله (ص): **«الحِجامَةُ عَلَى الرّيقِ أمثَلُ، وهِيَ تَزيدُ فِي العَقلِ، وتَزيدُ فِي الحِفظِ، وتَزيدُ الحافِظَ حِفظًا».** |
| **الفَرفَخ** | عن رسول الله (ص): **«عَلَيكُم بِالفَرفَخِ؛ فَهِيَ المُكَيِّسَةُ، فَإِنَّهُ إن كانَ شَيءٌ يَزيدُ فِي العَقلِ فَهِيَ».** |
| **الأُترُجّ** | عن رسول الله (ص): **«عَلَيكُم بِالأترُجِّ؛ فَإِنَّهُ يُنيرُ الفُؤادَ، ويَزيدُ فِي الدِّماغِ».** |
| **الباقِلّي** | عن الإمام الصادق (ع): **«أكلُ الباقِلّي يُمَخِّخُ السّاقَينِ، ويَزيدُ فِي الدِّماغِ».** |
| **الزبيب** | عن رسول الله (ص): **«من أدمن أكل الزبيب على الريق رزق الفهم والحفظ والذهن ونقص من البلغم».** |
| **قرنفل وكندر ذكر** | عن أبي بصير قال: قلت للصادق (ع):«كيف نقدر على هذا العلم الذي فرّعتموه لنا؟ قال: **خذ وزن عشرة دراهم قرنفل، ومثلها كندر ذكر، دقّها ناعمًا ثم استفّ على الريق كلّ يوم قليلًا».** |

### ما يورث النسيان

|  |  |
| --- | --- |
| **ما يورث النسيان** | **الرواية الشريفة** |
| **الاكثار من أكل لحوم الوحش والبقر** | عن الإمام الرضا (ع): **«الإكثار من أكل لحوم الوحش والبقر يورث تغيّر العقل، وتحيّر الفهم،‏ وتبلّد الذهن، وكثرة النسيان».** |
| **التفاح والكزبرة** | عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الكاظم (ع) قَالَ: **«أَكْلُ التُّفَّاحِ وَالْكُزْبُرَةِ يُورِثُ‏ النِّسْيَانَ»** |

### الأدعية والأذكار

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **دعاء للذاكرة** | **لحفظ القرآن** | **آية الكرسي** |

**دعاءٌ يقوّي الذاكرة:**

* رُوِيَ عَنِ النَّبِيِّ (ص) أَنَّهُ قَالَ لِأَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ(ع): **«إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَحْفَظَ كُلّ مَا تَسْمَعُ وَتَقْرَأُ، فَادْعُ بِهَذَا الدُّعَاءِ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ وَهُو: سُبْحَانَ مَنْ لَا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ، سُبْحَانَ مَنْ لَا يَأْخُذُ أَهْلَ الْأَرْضِ بِأَلْوَانِ الْعَذَابِ، سُبْحَانَ الرَّؤوفِ الرَّحِيمِ. اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِي قَلْبِي نُوراً وَبَصَراً وَفَهْماً وَعِلْماً، إِنَّكَ عَلى‏ كُلِّ شَيْ‏ءٍ قَدِير».**

**دعاء حفظ القرآن الكريم:**

* عن أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ(ع) قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ(ص)‏: **«أُعَلِّمُكَ دُعَاءً لَا تَنْسَى الْقُرْآنَ: اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي بِتَرْكِ‏ مَعَاصِيكَ‏ أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي، وَارْحَمْنِي مِنْ تَكَلُّفِ مَا لَا يَعْنِينِي، وَارْزُقْنِي حُسْنَ الْمَنْظَرِ فِيمَا يُرْضِيكَ عَنِّي، وَأَلْزِمْ قَلْبِي حِفْظَ كِتَابِكَ كَمَا عَلَّمْتَنِي، وَارْزُقْنِي أَنْ أَتْلُوَهُ عَلَى النَّحْوِ الَّذِي يُرْضِيكَ عَنِّي. اللَّهُمَّ نَوِّرْ بِكِتَابِكَ بَصَرِي، وَاشْرَحْ بِهِ صَدْرِي، وَفَرِّحْ بِهِ قَلْبِي، وَأَطْلِقْ بِهِ لِسَانِي، وَاسْتَعْمِلْ بِهِ بَدَنِي، وَقَوِّنِي عَلَى ذَلِكَ وَأَعِنِّي عَلَيْهِ إِنَّهُ لَا مُعِينَ عَلَيْهِ إِلَّا أَنْتَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ».**

**آية الكرسي:**

سُئل السيد الكشميري: «ما هي الآية التي تقوّي الذاكرة؟ فأجاب: قراءة آية الكرسيّ إلى (هم فيها خالدون) إحدى وعشرين مرة».

### مسك الختام

**«اللهم، إنّي أستودعك ما قرأت وما حفظت وما تعلّمت، فردّه عند حاجتي إليه، إنّك على كلّ شيءٍ قدير».**