



قواعد إدارة العقل

لفضيلة الشيخة / وحيد بن بالي

— حفظه الله —

www.waheedbaly.com

www.alminbr-al3elmy.com



قواعد إدارة العقل

كيف يدير الواحد منا عقله والعقل نعمة من الله عز وجل؟

البعض يسيء استخدام هذه النعمة والبعض الآخر يحسن استخدامها، نسأل الله عز وجل أن يجعلنا ممن يحسنون استخدام النعم التي من الله سبحانه وتعالى علينا بها، وكل إنسان -أحبتنا في الله - عنده نعمة من الله عز وجل في الحفظ ولكن منا من ينميها ومنا من يهمل هذه النعمة ونحن الآن أمام تجربة عظيمة ورائعة بفضل الله ألا وهي تجربة شيخنا الحبيب وحيد بن بلي حفظه الله التي بدأها مع أناس من الله عز وجل عليهم بحفظ من ١٥ إلى ٣٠٠ صفحة في اليوم وقام ٣٥٠ دارساً بحفظ جميع الأحاديث المتفق عليها (١٥٠٠ حديث) في أربعين يوماً فقط وهذه نعمة من الله عز وجل.

تم التفريع والمراجعة بواسطة "فريق التفريع" بموقع الشيخ وحيد بن بلي و موقع المنبر العلمي

فستعرف - بمشيئة الله - على السر حول هذا الموضوع بالتحديد ، مه خلال العناصر الآتية:

- أفضل أوقات الحفظ
- الوجبات الغذائية التي تنمي الحفظ عند الإنسان
- المأكولات التي تؤثر على الحفظ وتضعفه
- كيفية استغلال نعمة الله عزّ جلّ في خلايا المخ إذا قلّ التركيز أثناء التحصيل
- الطريقة العلمية والعملية لرفع مستوى التركيز أثناء الحفظ والتحفيز
- طريقة تحويل الحفظ من قصير المدى إلى طويل المدى

فهبنا بنا نطرح هذه القضايا مع فضيلة الشيخ وحيد به عبد السلام بالي حفظه الله

بعد حمد الله والصلاة والسلام على رسول الله صلّى الله عليه وسلم وأنتهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأنتهد أن محمداً عبده ورسوله.

اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علماً... اللهم إنا عبادا ضعفاء مذنبون ونطلب منك العفو والمغفرة والستر ، ونطلب منك أن تأخذ بأيدينا إيماننا لا نستطيع أن نصله إليك إلا بك، اللهم خذ بناصيتنا إليك ، اللهم إن نسألك بأسمائك الاستغاث وصفاتك العلى واسمك الأعظم الذي إذا سئل به أعطيت وإذا دعي به أجبت ... نسألك يا سيدنا... يا إلهنا... يا مولانا ... يا ربنا أن تجعلنا من عبادك الصالحين ، أن تجعلنا

تم التفرقة والمراجعة بواسطة " فريق التفرقة " بموقع الشيخ وحيد بن بلي و موقع المنبر العلمي

من عبادة المتقين، وأن ترينا الحق لقا وترزقنا إتباعه، والباطل باطلا وترزقنا اجتنابه
اللهم ابر نفوسنا تقواها وزجها أن غير من زجها، أنت وليها ومولاها .

اللهم إننا جاهلون إن لم تعلمنا، ومذنبون إن لم تغفر لنا، وضعفاء إن لم تقونا، اللهم إننا
لا نستطيع أن نعبده إلا بتوفيقك، ولا نستطيع أن نطيعك إلا بتيسيرك، اللهم ابر
بنواصينا إليك ، وقلوبنا إليك، وبأيدينا إليك

ءامین... ءامین... ءامین وصلی الله علی محمد وعلی آله وصحبه وسلم

• النقطة الأولى: أفضل أوقات الحفظ:

لدينا تجربة في قواعد علمية يطبقها الإنسان لكي يستطيع أن ينتقل من مستو متدن في الحفظ
إلى مستو عالٍ ومن مستو متوسط في التفكير إلى مستو عالٍ جداً... هي قواعد علمية
واضحة يستطيع كل إنسان- بفضل الله عزّ وجلّ - أن يطبقها، ولقد طبقناها بالفعل مع
مجموعة من الدارسين وأعمارهم متفاوتة من تسع أو عشر سنوات إلى خمسة عشرة
وعشرين سنة حتى أربعين سنة وكلهم كانوا تحت التجربة وبفضل الله عزّ وجلّ كانت
النتائج قوية جداً ، فمنهم من كان يحفظ خمس صفحات في اليوم ترقى إلى خمسين صفحة،
وهناك من كان يحفظ خمسة عشرة صفحة ترقى إلى مائة صفحة، كان هذا النظام قائماً في
سنة فروع وبكل فرع حوالي خمسين شخص تقريباً، فوجدت ولداً يحفظ مائة صفحة في
اليوم -وهو في الصف الأول الإعدادي- فسألته كم حفظت اليوم؟ قال خمسين صفحة، سألته
لم؟؟؟ قال لأنها آخر خمسين صفحة في الكتاب!!!

تم النشر بواسطة "فريق النشر" موقع الشيخ وحيد بن بلي و موقع المنبر العلمي

فما هي القواعد التي نسير عليها؟؟؟

ما هي أفضل أوقات الحفظ؟

أفضل أوقات الحفظ هي:

١- قبل الفجر بساعة أو ساعتين -وقت السحر- ، فهذا الوقت هو من أفضل أوقات الحفظ والذي تحفظه فيه إن شاء الله لا تتساه.

٢- بعد الفجر

٣- بعد العصر

لماذا هذه الأوقات؟

١. وقت السحر:

الوقت الذي قبل الفجر مباشرة -وقت السحر- هو وقت التنزل الإلهي فيقوم الإنسان بصلاة ما يتيسر له فيه من الركعات، ثم يوتر بواحدة ويبدأ في الحفظ، هذا الوقت فيه بركة لقول النبي صلى الله عليه وسلم: "اللهم بارك لأمتي في بكورها" (صححه الألباني في صحيح وضعيف سنن أبي داود)، والأطباء اكتفوا فيه سراً جديداً وهو أن الأكسجين في هذه اللحظات يكون ثلاثياً (نتيجة اتحاد ذرة أكسجين ثنائي عادية مع ذرة حرة O_3) وإذا استنشقه الإنسان - سبحان الله- يعطيه نشاط غير عادي، والذين يذهبون لصلاة الفجر ثم يعودون يستنشقون هذا الأكسجين الثلاثي إلى أن تطلع أشعة الشمس فتكسر هذا الأكسجين إلى أكسجين ثنائي عادي لكل الناس.

٢. وقت بعد الفجر:

يكون الإنسان نقي الذهن وخالي البطن ويبدأ في الحفظ.

تم التفريع والمراجعة بواسطة "فريق التفريع" بموقع الشيخ وحيد بن بلي و موقع المنبر العلمي

٣. الوقت الذي بعد العصر:

بشرط ألا تكون شبعاناً فلا بد أن يكون خفيفاً، حيث أن هناك قاعدة في الحفظ وهي متى يكون الذهن متهيئاً للحفظ، وهي ربما تتوفر لإنسان في العشاء، وربما تتوفر لآخر في العصر- هي مسألة نسبية-.

ما هي القاعدة؟ وكيف تعرف أن ذهنك الآن مستعد للحفظ وتستغل هذه الفترة لمدة نصف ساعة أو ساعة؟، القاعدة تقول:

" أفضل أوقات اللفظ أن تهون خالي الذهن، خالي البطن "

خالي الذهن ليس مشغولاً بمشاكل، وخالي البطن- ليس المقصود أن يكون جائعاً، لكن خالي البطن أي يكون ليس شبعاناً في هذا الوقت بالذات هذه فرصة، ألق ما في يديك واحفظ ولو آيتين من القرآن أو حديثين من أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم أو متنين أو أي شيء سريعاً، في خلال نصف ساعة أو ساعة تكون قد حفظت شيئاً جيداً، أي عندما يكون الشخص معتدل المزاج صافي الذهن، ليس مضغوطاً بالطعام إلى درجة التخمة.

قالوا لسهل بن عبد الله التستري: " ما تقول في رجل يأكل في يومٍ أكلة واحدة؟ قال ذلك أكل

الصديق، قالوا ماذا تقول في رجل يأكل في اليوم أكلتيه؟ قال ذاك أكل المؤمنين، قالوا ماذا تقول في

رجل يأكل في اليوم ثلاث مرات؟ قال قل لأهله بينوا له معلفة!!! "

• الوجبات التي تنمي مسألة الحفظ عند الإنسان:

هذه مسألة مهمة، وهي قضية الأكل، هل الأكل له تأثير في الحفظ؟ نعم الأكل له تأثير في الحفظ، حينما قمنا بهذه التجربة واشترطنا ألا يأتينا إلا النوابع، فاشترطنا حفظ القرآن الكريم كاملاً فتقدم نحو ٥٠٠ متقدم تم تصنيفهم إلى ٣٠ هم الذين نجحوا في القرآن كاملاً، وأدخلناهم في مجموعات، وأخذناهم من أهاليهم ووضعنا لهم فطوراً وغداءً وعشاءً مجاناً، ولكن كان يتم تنظيم الوجبات بطريقة معينة، كيف كان يتم ذلك؟

أولاً: كان الحفظ يبدأ من قبل الفجر بساعة، يستيقظون من قبل الفجر بساعة ونصف ويصلي كل واحد منهم ركيعات ثم يبدأ بالحفظ، في الساعة الثامنة يتناول كل واحد منهم ٧ تمرات عجوة، و يظل يذاكر إلى الساعة التاسعة ثم يتناول الفطور وهو عبارة عن سكريات: مربات، عسل أسود، عسل نحل، مع بعض أنواع الجبن الخفيفة، فيذاكر إلى صلاة الظهر ثم ينام نوماً إجبارياً إلى قبل العصر بنصف ساعة ثم يستيقظ فيجد الغذاء المعد بطريقة معينة سنذكرها، وبعد ذلك يواصل من بعد العصر إلى المغرب ومن بعد المغرب إلى العشاء وبعد العشاء نوم إجباري.

ما هي الأطعمة التي تغذي المخ وتنمي الذكاء والحفظ؟

أولاً: السكريات بأنواعها:

سكر الجلوكوز، الفركتوز، اللاكتوز، أي أنواع من أنواع السكر، لماذا؟ لأن المخ لا يتغذي لا بالفيتامينات ولا بالنشويات ولا كل هذه الأشياء، وإنما المخ لا يتغذي إلا على السكريات، حيث تمتص وتسير مع الدم وتصل إلى المخ ويبدأ المخ ينشط، ولذلك فإذا شعر شخص بالكسل وشرب كوب ماء بسكر أو كذا فإنه ينشط لأنه يغذي المخ، فمن أراد أن يحفظ فلا يفطر مباشرة بعد الفجر وإنما يظل جائعاً قليلاً في الصباح حتى الساعة الثامنة أو التاسعة،

تم النشر بواسطة "فريق النشر" بموقع الشيخ وحيد بن بلي و موقع المنبر العلمي

ثم يأخذ سبع تمرات عجوة لقول النبي صلى الله عليه وسلم فيما رواه البخاري في صحيحه: **"من نصح بسبع تمرات عجوة لم يصبه في ذلك اليوم سم ولا سحر"**، وقد توقفت مع هذا الحديث كثيراً- كيف يكون أمر السم؟- ، واستعنت بكلام بأستاذ للسكر للغدد الصماء في كلية الطب بجامعة المنصورة وهو الأستاذ الدكتور مجاهد أبو المجد -حفظه الله- حيث قال أنه أتى بمجموعة من الطلاب وأجروا أبحاثاً على مجموعة من المرضى حول هذا الحديث فقال أن جسم الإنسان بطبيعته به سموم بسبب الأكل والتلوث ومثل هذه الأشياء ويتحملها الجسم، لو زادت عن نسبة معينة فإنه يتأثر ويصيبه المرض، قال أنهم جاءوا بمجموعة من المرضى وأعطينا لهم إفطار عبارة عن سبع تمرات من العجوة ومجموعة أخرى أفطروا الإفطار العادي، وأجروا تحاليل للمجموعتين يومياً، ففوجئوا بأن نسبة السموم أعلى في المجموعة التي لم تأكل سبع تمرات عجوة على الريق، والمجموعة التي أكلت سبع تمرات عجوة على الريق تناقصت نسبة السموم فيها جداً حتى كادت أن تصل إلى صفر- سبحان الله-، إذاً السكريات كالتمر والعسل وأركز جداً على العسل الأسود لأن به نسبة سكريات عالية جداً، من يريد الحفاظ والتركيز فعليه بالعسل الأسود، أما مريض السكر فيبتعد عن ذلك طبعاً فيأخذ نسبة السكريات التي يسمح له الطبيب له بها فقط، أما الإنسان الطبيعي الذي لا يشكو من مرض السكر فله تناول السكريات لتساعده على الحفاظ وبالذات الأبناء صغار السن، حيث أنها تغذي المخ وتنمي الذكاء، وكذلك أنواع المرببات وحبذا لو كانت مصنوعة في المنزل من الفواكه الطبيعية الخالية من المواد الحافظة التي قد تؤثر على جسم الإنسان، فالسكريات بأنواعها مفيدة جداً جداً للحفاظ، ولذلك كان قديماً العلماء يقولون أن أكل الزبيب يزيد في الحفاظ، لأن الزبيب - العنب المجفف- به نسبة سكريات عالية جداً، فأنا أنصح بالسكريات بالذات في الصباح.

هل هناك أكلات تضعف الحفظ؟

نعم... هناك أكلات تضعف الحفظ وأولها الفول، وثانيها الطعمية فيتم الابتعاد عنها في فترات الحفظ الذهبية قبل الفجر وغيره ولكن يمكنه تناول الفول في الغذاء أو العشاء لو أحب، والسبب في ذلك أن الفول والطعمية به بروتين قوي جداً مثل بروتين اللحم ولذلك - يطلق عليه لحم الفقراء- صعب الهضم، حينما يأكله الإنسان- لا سيما لو شبعان- فتبدأ المعدة في الهضم، وأثناء الهضم تسحب المعدة الدم إليها فيقل معدل الدم الصاعد إلى المخ، فيحدث عند الإنسان نوع من قلة التركيز فيؤثر على التركيز، ونفس الأمر مع الأطعمة الدسمة (المسبكات) الذي يتم تحميره في الزيت بعكس الأكل المسلوق الصحي- والشبع عموماً حتى ولو من السكريات، كل في ثلث بطنك كما في السنة، حيث **قال سحنون** رحمه الله: " لا يصلح العلم لمن يأكل حتى يشبع"، ومن أكل كثيراً نام كثيراً.

إن الله خلق للعلم رجالاً * ورجالاً لقصعة وثرید**

طالب العلم يأكل في ثلث بطنه ويترك الثلث للماء والثلث الآخر للنفس.. جرّب، وقد يسأل سائل: **كيف أعرف مقدار الثلث عندي؟** اجلس مرة وكل حتى تشبع، فإذا شبعت مثلاً بثلاثة أرغفة فتلك رغيف، أو أكلت طبقاً من الأرز، إناً فتلك ثلث الطبق، وبعد ذلك لا تزد عن الثلث تضعه أمامك فقط، فالمسألة نسبية من معدة إلى أخرى، ويحتاج الإنسان إلى فترة لتتكلم معدته وتعود على الثلث، فيشبع بعد ذلك بالثلث وجسمه يستفيد- والجسم لا يستفيد إلا من ٨٠ جرام فقط من اللحم- وكل الباقي سموم وزوائد عن حاجة الجسم.

لو أكل الإنسان حتى شبع -وبالذات لو أكلة دسمة- فأحياناً يحدث فتور في الذهن وفتور خمول في الأطراف، ما هو التفسير العلمي لهذا الخمول في الأطراف؟ حينما تنزل كتلة

تم التفریح والمراجعة بواسطة " فريف النفريج " بموقع الشيخ وحيد بن بلي و موقع المنبر العلمي

الطعام إلى المعدة فإن المعدة تسحب الدم من جميع أجزاء الجسم بما فيها المخ والأطراف فيحدث بها فتور وارتخاء بسبب قلة الدم الواصل إليها، مثلما يحدث للصائم إذا أثقل في الإفطار فيشعر بالخمول أثناء صلاة القيام ويفقد لذتها، وقد يشعر باللذة في أواخر الركعات لأن الأكل يتم هضمه بعد ساعتين حتى تنتهي صلاة العشاء التراويح وهو لا يشعر باللذة برغم بكاء الناس من حوله وخشوعهم.

كيف يتم علاج ذلك؟

تصور أن الإسلام عالج هذه القصة، كيف؟ النبي صلى الله عليه وسلم أوصانا بشيء جميل جداً، حيث ثبت عند أبي داود بسند حسن عن انس ابن مالك أنه قال: **"كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر على رطبات فإن لم يجد فتمرّات فإن لم يجد حسا حسوات من ماء قبل أن يصلي"**، وفي رواية **"ونز"**، النبي صلى الله عليه وسلم يعلمنا كيف نصلح حياتنا الصحية، فالمعدة تكون خالية طول اليوم ولو وضع أي شيء للإنسان فهو قد يأكله، بعض الناس لا يطبق السنة فيبدأ بتناول الطعام بعد أذان المغرب مباشرة وقبل صلاة المغرب، فيأكل كميات كبيرة من الطعام بدون أن يشعر بالشبع وذلك لأنه ثبت علمياً أن هذا الأكل لا يهضم إلا بعد ساعتين فيعطى إشارات للمخ بالشبع، أما لو طبق سنة النبي صلى الله عليه وسلم – لو أكل تمرات أو رطبات قبل أن يصلي فإنها في المقابل تُهضم في خمس دقائق، ويتم إرسال إشارات للمخ فيتم تقليل إشارات الشعور بالجوع الواردة منه، فتنكسر حدة الجوع، فحين وضع الطعام ولو بكميات كبيرة فإن الإنسان لا يتناول إلا القليل ويشبع بدون امتلاء، لأنه طبق سنة الحبيب صلى الله عليه وسلم، أما الآخر فلم يطبقها فتسلطت عليه شهوة النفس في الطعام والشراب فأثرت على صلاته وأفسدتها عليه.

قال الحسن البصري: "يا ابن آدم، كانت بلية أبيك آدم في أكلة وهي بليتك إلى يوم القيامة"، سبحانه الله كان الإمام الحسن البصري ملهماً من الله بحكم ربانية ولذلك فينصح الشيخ بشراء كتاب "حكم ومواعظ الحسن البصري" وهو كتاب جمعها بشكل جميل جداً. إذاً عرفنا أن الأشياء التي تؤثر على الحفظ وتضعفه هي الفول، الطعمية، والمسبكات والشبع.

• المشروبات التي تؤثر سلباً على الحفظ:

المشروبات الغازية بأنواعها لأنها تؤدي لرفع نسبة الكوليسترول والدهون وترسبها في الشرايين بما فيها شرايين المخ فتقلل وصول الدم إليه، الشاي، والقهوة حيث تقوم مادة الكافيين المنبهة بتثبيته شديد للمخ مما يتسبب في إجهاده بعد ذلك، ولذلك ننصح بالتخفيف منها.

• المشروبات التي تزيد الحفظ:

العصائر، المشروبات المحلاة، والمشروبات السكرية الطازجة البعيدة عن المواد الحافظة عصائر الفواكه التي تصنع منزلياً مثل المانجو، والفراولة، والطماطم ثم تحلى بالسكريات التي تغذي المخ.

ولماذا السكريات بالذات؟

وقفت أمام قصة السكريات وبالذات في رمضان حيث قرأت حديثين عجيبيين أدهشاني: الأطباء يقولون أن الصائم يشعر بالجوع الشديد في وقت الظهر، ويظل هذا الجوع إلى العصر، وبعد العصر تنكسر حدة الجوع كأنه شبعان رغم أنه لم يأكل، وقبل المغرب بساعة تحدث له دوخة خفيفة.

تم النشر بواسطة "فريق النشر" بموقع الشيخ وحيد بن بلي و موقع المنبر العلمي

ما هو التفسير الفسيولوجي لذلك؟ التفسير العلمي أن الإنسان معتاد أن يأكل في ساعة الظهر مثلاً فتقوم المعدة بإرسال إشارات إلى مراكز المخ للشعور بالجوع بصورة ملحّة، فيظل المخ يرسل إشارات تسبب الإحساس بالجوع، ولكن يصل بعد فترة لمرحلة القناعة بأن هذا الشخص صائم ولن يأكل قبل ساعات حتى أذان المغرب، فيقوم المخ بإرسال إشارات تثبيطية إلى المعدة بأنه شخص صائم ولن يأكل، فتقوم المعدة بالرد بإشارات أخرى للمخ ليتصرف، ويظل الوضع هكذا إلى قبل العصر بنصف ساعة تقريباً، فيرسل المخ إشارات إلى الدهون إلى تحت الجلد لتقوم بتغذية الجسم من الإحتياطي، فتتكسر حدة الجوع ويشعر الإنسان بنوع من الشبع، وتقل نسبة السكريات في الدم بصورة ملحوظة قبل المغرب بساعة فيشعر الإنسان بدوخة ودوار نتيجة لنقص السكريات المغذية للمخ.

كيف عالم الإسلام هذه الظاهرة؟

الإسلام عالجهما بأن النبي صلى الله عليه وسلم استحب لنا أن نأكل في آخر أكلة سكريات وفي أول أكلة سكريات، ففي صحيح مسلم يقول النبي صلى الله عليه وسلم: " **نَعْمَ سَحُور** **المسلم النمر**"، فالتمر به أفضل أنواع السكريات، وهو آخر ما يأكله المؤمن فتظل السكريات في الدم تغذي المخ طوال اليوم، وعند الفطور أمر النبي صلى الله عليه وسلم أن نفطر على رطبات، فتقوم بتغذية المخ- وهو أصل الجسم وأساسه- سريعاً بالسكريات، فنجد الإسلام وهدى الحبيب صلى الله عليه وسلم قد عالج هذا الأمر.

• كيف يستغل الإنسان جميع خلايا المخ في الحفظ؟

الإنسان عنده ٢٠٠ بليون خلية في المخ، ومعظم الناس لا يستغل إلا ١٠% فقط من خلايا المخ والباقي معطل، فكيف يستغل الإنسان قدر كبير- لا نقول ١٠٠%- ولكن أكبر قدر ممكن من خلايا المخ، سبحان الله المخ طاقة جبارة لا تمثل أجهزة الحاسوب شيئاً بالنسبة له، فهو من نتائج أعمال المخ بعد توفيق الله عزَّ وجلَّ.

أنت حينما تقوم بترديد متن معين لتحفظه وتكرره مرات، وأنت تتلفت حولك فيأخذ ذلك من تركيزك وتشنتت الذهن فيأخذ كل منظر تقع عليه عينك جزء من خلايا المخ ويبقى جزء بسيط جداً للحفظ لأن كل صورة تلتقطها العين يقوم المخ بتحليلها وتأخذ حيز منه ، فلا تذاكر أمام الورود والبساتين وهذه الأشياء كما يقول الناس، فهذا ليس صحيحاً، فاقراً وكرر حوالي ٢٠ مرة وأنت تنتظر في المحفوظ، وإذا أردت أن ترفع بصرك فارفعه إلى جدار مثلاً، ويكون أملس وليس به أي شيء يلفت النظر، ولا يلتفت.

إذا كيف تستغل جميع خلايا المخ في الحفظ؟

أولاً: النظر في المحفوظ.

ثانياً: إذا رفعت بصرك فارفعه إلى شيء ليس لافت للنظر.

ثالثاً: استعن بالله دعاءً أن يوفقك الله لاستغلال ذهنك لطاعته ومرضاته لأن تحفظ قرءاناً أو سُنَّةً أو متوناً وافتقر إلى الله.

ماذا تفعله إذا قلَّ التركيز أثناء الحفظ؟

هذا سؤال هام جداً، أحياناً الإنسان يبدأ في الحفظ سواء كان ما يحفظه قرءاناً أو حديثاً أو متوناً، في بداية الحفظ يكون التركيز ١٠٠%، بعد ذلك ينخفض تدريجياً...

فماذا تصنع لتجديد التركيز ورفع الهمّة عند اللفظ؟

الطريقة الأولى: بعد كل نصف ساعة من الحفظ، أغلق الكتاب وقم تحرك لمدة دقيقتين، فترتفع نسبة التركيز مرة أخرى إلى ١٠٠% فعد إلى الحفظ.

الطريقة الثانية: لو كنت تحفظ في مكان مغلق فبعد كل ستين دقيقة قم بفتح النافذة لكي تجد الأكسجين لأن قلة الأكسجين في الغرفة تسبب قلته في المخ أيضاً فيقل التركيز والحفظ، ويكفي فتح النافذة ثم غلقها فهذه الدفعة من الهواء تكفيك ساعة.

• هل هناك وسيلة تحول الحفظ من قصير المدى إلى طويل المدى؟

هذا سؤال مهم جداً، يأتيني أحدهم فيقول أحدهم ابني يحفظ ١٥ جزءاً، وعندما نقوم بالتسميع له نجده يقف كثيراً وينسى...

فإليكم هذه الوصفة الرائعة الرائدة في مسألة تحويل الحفظ من قصير المدى إلى طويل

المدى:

الإنسان أحياناً يمسك المادة المحفوظة قرءان أو سنة ويحفظها تماماً، ويسمعها ١٠٠% ثم بعد أسبوع تتساقط بعض الحروف، وبعد شهر تتساقط بعض الكلمات.

فها هي الطريقة التي تجعلك تحفظ الصفحة اليوم وبهشينة الله بعد شهر أو شهرين تستطيع

تسويها كما هي؟

تم النشر بواسطة "فريق النشر" بموقع الشيخ وحيد بن بلي و موقع المنبر العلمي

وهي الطريقة التي تجعلك تحفظ الصفحة بأرقام النيات:

هي طريقة سهلة ممكن لأي إنسان أن يطبقها فأرجو أن يتعلمها الجميع ويعلموها لأبنائهم خدمة لأبناء المسلمين.

الطريقة في الحفظ كالآتي:

تقرأ الفقرة الأولى عشرة مرات قراءةً نظراً، مثلاً تقرأ أول آية عشر مرات - حتى ولو حفظتها من خمس مرات - ثم قم بتسميها لنفسك، فإذا سمعتها لنفسك ١٠٠٪ فانتقل إلى غيرها فإذا ترددت في كلمة - واو أم فاء مثلاً - فأنتي لما قبلها بكلمتين وما بعدها بكلمتين واقراءهم عشر مرات، ثم اقرأ الآية كلها مرة واحدة ثم أعد التسميم لنفسك، فإذا سمعت الآية ١٠٠٪، فانتقل إلى الآية التي بعدها واقراءها عشر مرات قراءة، فلا تقرأها مرة أو مرات قليلة ثم تسميها لنفسك مباشرة فهذا خطأ لأن الحفظ مازال مشوشاً - ولا تقل أنا ذكي، فلا تقرأ مرتين أو ثلاثة وتسمم فسيظل الحفظ مشوشاً، ولن تجدي المراجعة بعد ذلك.

اقرأ عشر مرات لكي تعرف أماكن الكلمات في السطر

فإذا سمعت الآية ١٠٠٪، فقم بقراءة الآيتين سوياً لربطهما، وهكذا مع باقي الآيات حتى تنتهي من الصفحة كاملة فقم بتسميها، فإذا حدث لبس عندك في كلمة بوسط الصفحة، فعليك أن تأتي بكلمتين قبلها وبعدها وتكرر عشر مرات ثم تُسمم، فإذا سمعت الصفحة ١٠٠٪، فهذه الصفحة التي حفظتها الآن تُسمى **حفظاً قصير المدى**، من الممكن نسبانه.

تم النشر بواسطة "فريق النشر" بموقع الشيخ وحيد بن بلي و موقع المنبر العلمي

فكيف نحوله من الحفظ من قصير المدى إلى حفظ طويل المدى؟

اقرأ الصفحة التي حفظتها من ٢٠ - ٥٠ مرة رغم أنك تحفظها وتستطيع تسميعها، الشناقطة يقرؤونها ٥٠ مرة، والمصريين يكفيهم من ٢٠ إلى ٣٠ مرة، ويا حبذا لو مررت بإصبعك تحت السطر، لماذا؟ قال العلماء لأنك بقراءتها عشرين مرة متتابعة في وقت واحد تقوم العين بالنقاط صورة ضوئية للصفحة فترسمها في الذهن فتستطيع أن تتذكر الآية ومكانها وأماكن السطور كأنها صورة في الذهن.

هذه طريقة سهلة ميسورة لمن أراد أن يدير عقله من خلال هدي الحبيب
المصطفى صلى الله عليه وسلم

اللهم علمنا ما ينفعنا وإنفعنا بما علمتنا وزدنا علماً
وصلِّ اللهم وسلم على محمدٍ وعلى آله وصحبه وسلم

فضيلة الشيخ / وحيد بن بالي

حفظه الله

تم النشر بواسطة "فريق النشر" بموقع الشيخ وحيد بن بالي و موقع المنبر العلمي