

مدارسة كتاب معارج العلوم الحلقة (03)

محمد الأسطل

بسم الله الرحمن الرحيم. الحمد لله رب العالمين. والصلاة والسلام على سيدنا وحبيبنا وقرّة عيوننا محمد بن عبدالله وعلى اله وصحبه ومن دعا بدعوته الى يوم الدين اما بعد. فهذا هو اللقاء الثالثون من مدارسة كتاب معارك العلوم - [00:00:00](#)

نسأل الله جل وعلا ان يعلمنا ما ينفعنا وان ينفعنا بما علمنا وان يزيدنا ربنا فهما وفقها ورحمة وسدادا وتوفيقا وخشية وحلما وعزما وعلمنا اللهم امين. ايها الاخوة تحدثنا في اللقاء - [00:00:30](#)

الماضي عن مسألة الحفظ وعن طريقة الحفظ الان سنتكلم عن خطوات الحفظ وهنا يعني ما تقرر بشكل نظري الان يصب بشكل واضح بشكل عملي كاجراء. وقد انتهينا الى ان اركان الحفظ ثلاثة. ما هي؟ الحفظ القوي. والتكرار - [00:00:50](#)

الكثير والمراجعة الدورية او الاسبوعية. الان هنا يعني قلت تمر عملية الحفظ باربعة اطوار السماع والحفظ والتكرار والمراجعة. اولها السمع بان يسمع الطالب تسجيلا صوتيا للصفحة التي يريد حفظها من القرآن او يسمع الحديث - [00:01:20](#)

او قطعة من المتن وذلك لتصحيح الالفاظ. يعني اولاً الانسان لانه الانسان اذا حفظ اه كلمة على سبيل الخطأ فان حمل لسانه على الصواب قد يتعنى فيه. وتهينة الذهن للحفظ لان التقاط الاذن - [00:01:40](#)

لذلك اعلى من التقاط العين. ولو كان السماع قبل النوم والحفظ بعد اليقظة لكان احسن وانفع. طبعاً مثل هذه يا اخواني في كثير من الذين يتكلمون عن الحفظ يذكرون ذلك وربما يعني بالغوا فيه. لكن استطيع ان اقول كل شخص - [00:02:00](#)

اعلم ما الذي يصلحه؟ يعني انت تجرب فاذا رأيت شيئاً تنتفع به فتشبت به فلو لم يكن مناسباً لغيره ولو كان الذي يفعله غيرك غير مناسب له فلست بحاجة له. يعني يعني - [00:02:20](#)

سيأتينا بعد قليل مثلاً من افضل اوقات الحفظ ان تحفظ بعد نوم حين تستيقظ تبدأ هذه هنا يعني الانسان يكون في اعلى من التركيز. لكن وجدت بعض الاخوة يقول لك انا خلاص بعد الظهر بخلص وبشتغل واجد نفسي يعني بشكل اه فيه تركيز وصفاء - [00:02:40](#)

كل انسان اذا يتبع ما فيه صلاح امره. وما يكون يعني صالحاً لشخص قد لا يكون صالحاً لآخر بالجملة فان التلقي حفظاً وقرأة يطلب له ورفع الصوت. فانه امكن وامكن. ولهذا قال ابو هلال العسكري وينبغي - [00:03:00](#)

الدارس ان يرفع صوته في درسه حتى يسمع نفسه. فان ما سمعته الاذن رسخ في القلب. ولهذا كان الانسان اوعى لما يسمعه منه لما يقرأه. حتى بعض الناس الان قد يراجع القرآن كثيراً بالختمات المسموعة. يعني - [00:03:20](#)

وكل ما سمع كان هذا ارسخ وكل كما قلت ادري بالذي فيه صلاح امره. واذا كان المدروس مما يفسح طريق الفصل ورفع به الدارس صوته زاد الفصحى. اذا هذه محطة السمع. ثانيا الحفظ ويوصف - [00:03:40](#)

بالقوة الحفظ القوي. يعني احنا الان الانسان يا اخوة كما قلت اذا جاء وحفظ حفظاً سريعاً جرب الصفحة وما يكون من خطأ يستدركه ويعود ثم يذهب للمحفظ ويقوم بالتسميع ولا يخطئ هذا عملياً - [00:04:00](#)

اشبه بالتقاط يعني صور يعني هو التقط صورة الصفحة فاعادها كما وعادها لكن بعد ذلك مهما راجع بعد ذلك ومهما راجع بعد ذلك فلا يمكن ان يصل الى قوة لان من الحفظ لم يحصل - [00:04:20](#)

فاول شيء نعتني به ان يتحقق الحفظ ليكون قويا في اصل نشأته. والطريقة اعتمد فيه الطريق التراكمية وتفصيلها في البنود الثلاثة الاتي. تحدد مثلاً عندنا صفحة من قرآن او مثلاً من النثر. او - [00:04:40](#)

ثلاثة ابيات من النضب. احنا خلينا نعتمد نقول مثلا الصفحة من القرآن. بتقسمها خمسة اقسام ثلاثة اسطر قد كلمة يعني او تزيد كلمة
واول شيه بدك تقرا هذا احد عشر مرة. طبعاً انا كتبت هنا في الحاشية انه - [00:05:00](#)

احد عشر وتسعة واطن عش هذه الاعداد متقاربة. لكن ايش الهدف من احده عش؟ انه السبحة العد الانسان اذا كان يحفظ ويشغل بالعد
فانه يشوش علي. الصبح الان فيه الفاصل هذا بين كل احد عشر حبة. فهو بصير يعني يكرر اول ما اليد تلمس هذا الحاجز خلاص هو
يتوقف - [00:05:20](#)

وبذلك يضمن ان العقل بقي متركزا في جهة الحفظ. فاول شيه يقرأ هذه القطعة القليلة احدى عشرة مرة يعني بشكل مباشر ولا يرا
هنا الحفظ. هنا يعني لا لا لا لا يسمعه غيبا لا يحفظها وانما يقرأها يعني لان المراد ان نلتقط صورة دقيقة لهذا المقدار - [00:05:40](#)
بعد احداشر مرة القراءة المباشرة البصرية حنعيد نفس المقدار هذا ولكن غيبا فالانسان بيخلص بيحفظ لها هيك بقيتها مرتين ثلاثة
خلاص الى ان يعيها ثم الان يعيدها احد عشر مرة. طب الان لو غلط في كلمة - [00:06:10](#)
واو لو غلط ماذا يفعل؟ الخل ليس في الثلاثة اصله. ماذا يفعل؟ الخل في الكلمة فقط تأتي قبلها بكلمة وبعدها بكلمة ويعيد فقط
الثلاث كلمات هذه احدى عشر مرة. فهنا بصير عندك استقامة محفوظ - [00:06:30](#)

في هذا لكن انا مثلا نفترض انسان سمع صفحة وغلط في حرف من الاعلى او من الادنى ليس هناك حاجة لاعادة الصفحة بكاملها
الخلل مش في الصفحة. الخلل في هذا الجزء هو الذي ينبغي ان يمرن عليه اللسان ايها الاخوة. الان اذا اجينا نحفظ مثل - [00:06:50](#)
الثلاثة اسطر او قل قل مثلا ثلاثة ابيان. واقرأها احداشر مرة بصرا احداشر مرة غيبا. بعد ذلك اذا في عندي اي خطأ بعمل هذي عملية
يعني تقويم الحفظ لينشأ على هذا. بعد ذلك بروح الثلاثة اسطر التي بعدها - [00:07:10](#)
الثاني من الصفحة بنفس الطريقة. ثم اعود اتي بالاول ثلاثة اسطر الاولى ثم الاسطر الثلاثة يعني ربط ثلاث اربع مرات ثم تذهب الى
الخمس الثالث والرابع والخامس. الان الصفحة بهذا حين تتلى تكون - [00:07:30](#)

قد نشأت على حفظ قوي. الان هنا في هذه اللحظة تم الحفظ على القوة هنا ننتهي اخواننا من الركن الاول الذي هو الحفظ القوي.
طبعاً هنا اه استعجل شيئا. هنا - [00:07:50](#)

الشيخ سعيد الكملي يقول حين تحفظ احفظ حفظا متينا. ومن حفظ حفظا متكسرا بقي والطالب الذي يكتفي بالحفظ الاول ويتحول
عنه قبل ان يتمكن منه فهذا حفظ يعقبه النسيان لا - [00:08:10](#)

اذا احنا هذه في الصفحة المقابلة لكن نحن نرجع الان. اذا الركن الاول القوي هذا ركن قبل ان نشغل بال تكرار. يعني لو لو ان الانسان
حفظ حفظا هشة ولكن ذهب واعاده مئة مرة لا يمكن ان يثبت هذا الهدف. لا يمكن ان يثبت. لانه ستبقى مستحضرا له - [00:08:30](#)
لكن بعد ذلك يبدأ في التلاشي. فهي اركان يتمم بعضها بعضا ايها الاخوة الكرام. الركن الثاني وهو التكرار الكثير. بعد الحفظ الحقيقي
للقطعة المحفوظة بحسب الذي تقدم. يأتي الان طور - [00:09:00](#)

تثبيت في الذاكرة. فيكرر الحفظ مثلا مئة مرة. وليجعل هذا العدد هو المعتمد في الحفظ. على طريقة الشناقطة من هذا العدد. قد قد
يقل في بعض المتون قليلا قد يزيد كل ذلك بحسب الحاجة. لكن لا ينحط عنه الا لباعث يقنع بالتخفيف لكن لا ينزل عن الخمسين -
[00:09:20](#)

على اي حال. ولهذا قال شيخنا العلامة محمد الحسن ولد الددو. حفظه الله. كرر حتى يرسخ الشيء في صدرك. اما ما كررته وعشرين
مرة او ثلاثين او اربعين فاذا تقدم بك العمر فسوف تنساه. ولا يشترط ان يكون التكرار في مجلس - [00:09:40](#)
او في يوم واحد بل ولا يستحب. فعملية الحفظ كعملية البناء تبني القطعة من الجدار بالاسمنت ثم تتركها تجف ثم تواصل ولهذا كرر
عددا مناسباً ثم اترك المادة تختمر في الذهن ثم تكمل. وعندئذ تثبت - [00:10:00](#)

قد احسن الشيخ فيصل منصور اذ قال تردد الحفظ خمسين مرة في خمسة اوقات متباعدة افضل من تردد المنة مرة في مجلس
واحد. اذا هنا يا اخواننا يعني موضوع الحفظ يا اخوانا موضوع الحفظ ينبغي ان تتعب فيه مرة واحدة في حياتك - [00:10:20](#)
تحفظ مرة على القوة ثم تستمتع به ما دمت حيا. يعني ليس المطلوب ان يبقى الانسان طوال حياته يعاني المسألة الحفظ وكلما حفظ

نسي وكلما نسي يحتاج ان يراجع وكلما راجع عاد من جديد يعني هذا امر لا ينتهي. لذلك - 00:10:40

هناك مقدار هناك مقدار يعني انا لو قلت لكم مثلا كل منكم لو اردنا ان نقول ما لم تستطع الان ان تخضع فيه للجنة اختبار او ان تتقدم للامام في صلاة طويلة ما لم تستطع الان - 00:11:00

اتلوه فلا تعدده حفظا. كم الذي تحفظ؟ وخلص الان يعني الان افترض ان الله عز وجل قدر ان الانسان يموت. مش هو على هذه الحال سيقال له يوم القيامة اقرأ فان منزلتك عند اخر اية تقرأ بها. ما فيش فرصة تراجع خلاص ما فيش يعني طب حبوب الدراجة لا -

00:11:20

طب القعدة في القبر فضوى يعني واحد براجعه يمكن لا خالص ما فش مصاحي. طب يوم القيامة كله انتهى خلاص. كل الذي يكون من امر الغريب سيبدأ الان معي. فاذا يا اخواننا عندنا مسألة التكرار الكثير - 00:11:40

اذا الانسان يحفظ بعد ذلك يكرر. ممكن يحفظ في يوم ويبدأ يكرر على مدار ايام من الاسبوع. او عند الصلوات كل بحسب يعني

النشاط. واسأل الله ان يسددكم وان يبارك فيكم. فان قيل - 00:12:00

ان التكرار يورث مللا وسامة فكيف ندفع؟ فالجواب ان يؤمن طالب العلم بركنية التكرار في ترسيخ الحفظ. وانه يحفظ للعمر. يعني انت تحفظ اليوم شيء خلاص يبقى في صدري وتستمتع به ويصبح فقط عندك الورد الذي تراجع فيه من غير حاجة لمسك المصحف.

بحيث يستدعي المحفوظ متى - 00:12:20

وننوع طرق التكرار فينظر الى المتن مرة يسمعه مرة يسمعه مرة ينوع الشخص الذي يسمع له يحفظ ما يحفظه لغيره. يسمع له او ان يغير النغم المستخدم في الاداء وان يمارس عملا لا يتطلب جهدا اضافيا اثناء تكرار كلمة - 00:12:50

المهم ان الانسان يا اخوانا انه يعني المسألة هذه يتجاوز العبء النفسي. يعني يصبر نفسه ويستعين بالله لله عز وجل على ذلك. وحتى

الاخوة الذين يعتقدون انهم تقدموا في العمر ليزد شيئا في التكرار لكن لابد ان يكون عندك يعني هناك - 00:13:10

قدر من المحفوظ هذا لا يتفلى. يعني نفترض هناك مثلا ثلاثة اجزاء. اربعة اجزاء. هذه الاصل ان تبقى في الصدر لا لا تقتلعوها

عواصف النسيان تبقى من الثبات بمكان ويبدأ الانسان يعيدها ويكررها وليس بشرط ان تحفظ القرآن الكريم كله. وليس - 00:13:30

ليس بشرط ان تحفظ من الاجزاء الاخيرة او من الاجزاء الاولى. يعني الله عز وجل يوم القيامة ياخذ منك الايات. هل في عندنا انه لازم الحفظ من الاخير او من البداية. يعني اليوم في مثلا تترس في المؤسسات التي تحفظ ان الحفظ لابد ان يبدأ من هذا الموضع -

00:13:50

هذا امر من باب تنظيم العمل ليس الا. لكن مثلا شاب من الشباب يقول لك والله انا مثلا سورة يوسف انا يعني احب ان اتلو واحب ان

احفظها. سورة فاطمة التوبة البقرة الانفال. الجزء الاول مثلا من ال عمران. احفظ احفظ يعني - 00:14:10

في هذا الموطن اتبع الهوى. تمام؟ ما تحبه وتشتهي افعل وهو مستحب باجماع المسلمين. تمام رابعا المراجعة الدورية ايها الاخوة. اذا اتممت قطعة حفظا فينبغي الا تعود لحفظها مرة اخرى. طبعا انا ما زلت يعني في حالة اه يعني لو لا اريد ان اقول شفقة لكن يعني

حالة يعني لعل - 00:14:30

توفقون الى تعبير عنها. تجد الطالب يحفظ حفظا سوريا. ثم تبدأ فهو الان بالحقيقة بالحقيقة اللغوية للحفظ ليس حفظا. الان تيجي

تقول له حافظ؟ ولا والله بدي اراجع. الان هذا الذي يريد ان يراجع هو عمليا يحتاج الى حفظ جديد. تمام - 00:15:00

وحين يأتي يراجع يكتشف ان الوقت المطلوب في المراجعة اكثر من الوقت المطلوب ما السبب؟ كويس. الوقت يزيد يعني هو لو كان

حفظا جديدا كان يحفظ بسرعة. هو الان لو عاد يعني يحفظ حفظا جديدا هو يحتاج وقتا اطول. تقنع نفس الرحاب - 00:15:30

ايوة الحالة هو حين يحفظ قلت لكم الحفظ له شهوة. الان هو مقبل. لكن عند المراجعة هو متثاقل لكن يفعل ذلك يعني من جهة اكره

النفس وحملها على ذلك. فهو يمشي كالذي يصعد يعني - 00:16:00

جبلا وعرا. ولذلك يا اخوانا اه هو يعني يستأنس هو محافظ بس هو عمليا مش حافظ. هو يعني حفظ حفظ ماسورة وغابت هذه

الصورة فلم يعد حافظا ايها الاخوة. اذا اتممت قطعة حفظا فينبغي الا تعود لحفظ - 00:16:20

مرة أخرى وذلك بأن تهملها حتى تنسى فتحتاج الى حفظها من جديد. واذا كلام واذا كان كلام الله اشد ثقلنا من الابل في عقولها فما بالك بكلام البشر؟ يعني هذا في ومن باب اولي. انا اذكر يا اخوانا من باب التجربة العملية. انا صفت - [00:16:40](#)

يعني الف وتمنية وتمنين بيت. انا حفظتها قبل ان افهم شيئا في طرائق الحفظ يعني. حفظتها من قديم يعني. وحفظتها حفظا لم ينشأ على قوة. كنت يوميا يوميا يعني في حدود خمسمية واربعين بيت برا. يعني كل يومين بختمها ختمة. وبقيت - [00:17:00](#)

وعلى ذلك مدة. ثم حصل عندي انشغال عدة اشهر او فتركتها فوجدت نفسي قد نسيتها. تماما. يعني عندي بعض ما زالت يعني عالقة. وانفقت مدة طويلة يعني في التأني فيها. حين فهمت يعني سبل الحفظ صار عندي تقصير اني اعود احفظ - [00:17:20](#)

وهاي يعني من جديد من من الالف للياء يعني. فلذلك يعني هذا الحفظ لو ان انسانا قال لي هل تحفظها الان؟ ام لا احفظها؟ احفظ اسم هي صفوة الزبد لابن رسلان. ولهذا تعهد المحفوظ بمراجعة اسبوعية - [00:17:40](#)

الان احنا قلنا عندنا الحفظ القوي التكرار الكثير المراجعة الاسبوعية. خير الحفظ ما بني على الاسبوع لكنك هنا لن تحتاج الا الى الوقت الذي تقرأ فيه فقط. اذ الحفظ مستقر مكين. وهذه المراجعة - [00:18:00](#)

ليست لتمكين الحفظ. ركزوا معي. هذه المراجعة ليست لتمكين الحفظ فانه مكين. وانما لمنع واضح؟ الهدف الان من المراجعة منع التفلت. والا فان الحفظ قوي فتي لا اشكال فيه. وقد سمعت الشيخ احمد المعصراوي شيخ عموم المقارئ المصرية يقول لي اكثر من خمسين سنة لم امسك مصحف - [00:18:20](#)

للمراجعة. وذلك اني اختتم القرآن كل عشرة ايام مرة وكل مرة برواية مختلفة. هو حفظ وتعنى ثم بعد ذلك خلاص قضى يعني حياة مستمتع بالعيش مع القرآن الان يصبح النظر ايه؟ في التأمل والتقاط رسائل القرآن وما فتح الله عز وجل - [00:18:50](#)

هذا الباب. ويستحب للحافظ ان يوزع المحفوظ على ايام الاسبوع او يخصص يوما للمراجعة او يومين يوقف فيهما الحفظ. واذا كثرت المحفوظات فيمكن ان يعتزل الناس يوما في الاسبوع او عدة ايام معلومة من كل شهر يراجع فيها ما حفظ لكن افضل انواع المراجعة ما بني - [00:19:10](#)

على ايام الاسبوع لمن استطاع. وهذا المنهج المستور هنا ينبغي اتباعه في حلقات تحفيظ القرآن الكريم قدر يعني حلقات وزارة الاوقاف ودار القرآن الكريم والسنة والمؤسسات من المراكز المتناثرة. مع الظن القوي - [00:19:30](#)

بان المؤسسات المشرفة على الحلقات تمنع ذلك لمشقة متابعة الطلبة فيه. واعجبني احد المحفظين اذ خصص حلقة لاولي العزم من الطلبة يكررون فيها المحفوظ عددا كثيرا. اذا احنا الخلاصة يا اخوانا خلاصة كل ما نقول - [00:19:50](#)

حفظ قليل باعتبار المحفوظ وحفظ قليل باعتبار الجميع. يعني انا ليس من شرط ان احفظ القرآن الكريم كله وكذلك في المتون ليس من شرط ان اكون حافظا في كل المتون. لكن عندي الى جوار الحفظ القليل استثمار - [00:20:10](#)

كثير وقد مر يعني في المحاضرات السابقة في المعتكف الماضي ان عيد الاصمعي الامام المعروف كان في قمطر يعني يوضع كله في في شنتنة واحدة يعني. يقولون لكنه كان حفظا. فهو - [00:20:30](#)

علمه قليل لكن هذا المقدار هو الذي دائما يركز عليه بالتدبر والنظر والاستنباط حتى صار اماما مقروء قليل. فالان احنا عندنا اذا استثمار استثمار المقلوب. فاحنا عندنا حفظ قليل. لكن الانسان يبقى - [00:20:50](#)

يحدد ويعيد النظر واذا من الله عليه وواصل واتم حفظ القرآن او واصل في حفظ السنة فهذا خير وكذلك المتون العلمية. انا هنا في كلمة صفحة اظن مية وخمستاش لابي هلال العسكري يقول اذا كان ما - [00:21:10](#)

من العلم قليلا. وكان حفظا كثرت المنفعة به. واذا كان كثيرا غير محفوظ قلت منفعة يعني العلم القليل مع الحفظ افضل من العلم الكثير مع النسيان. هذا يا اخوانا خطوات الحفظ. طب الوسائل - [00:21:30](#)

عليه. هذا الباب يعني انا خصصته من باب مجارة يعني من يتكلم في هذا الباب. لكنه امر تحسيني. لان الطالب متى اخذ في الحفظ فقد عاين ما يصلحه. وعندئذ سيعتمد النظام الذي هو اقوم له. ومع ذلك فاني اذكر طائفة - [00:21:52](#)

من الامور المعينة على الحفظ فلو افترضنا ذهول الطالب عن شيء منها فليكن منها العلم مع انه يعني هذا الكلام من باب التتمة

التكميلية اولا التهيئة النفسية لتقبل طريقة التكرار في الحفظ وعدم الانقطاع عن المراجعة. ثانيا التفرغ من الشواغل. فمتى -

[00:22:12](#)

كان الذهن مشتتا او مكدرا تعنى كثيرا وانجز قليلا. ثالثا اختيار المكان المناسب للحفظ وحذا لو كان في مكان قليل مشتتات

كالمسجد. وحتى بعض المسجد بتلاقي فيه زخارف زائدة يعني كلما اختار مكانا تقل فيه المشتتات كان خيرا - [00:22:32](#)

طبعا المهم ما يكونش الفيس جنبك او الجوال يعني لتعذر عشرة من اقاربك لتنتفح على الف من الافتراضي او في العالم يعني

الافتراضي. رابعا اختيار الوقت المناسب للحفظ. وحذا لو كان بعد الفجر. او قبله - [00:22:52](#)

من استطاع التبكير في اليقظة بحيث يصلي حظه من التهجد ويحفظ ورده من العلم وهذا هو المعتمد في مركز تكوين العلماء. وانه

لمشهد وانت ترى جموع الطلبة يستيقظون للتهجد ثم الحفظ وتسمع لهم دويا كدوي النحل وكنت اذا رأيتهم استحضر قول النبي -

[00:23:12](#)

صلى الله عليه وسلم لا يزال الله يغرس في هذا الدين غرسا يستعملهم في طاعته. ويمكن ان يحفظ بعد العصر والمقصود ان يجتهد

ان اجعل الحفظ بعد يقظة من النوم لان فيه صفاء ذهنيا لا يجده المنغمس في الاعمال الحياتية. طبعا الحفظ هذا يا اخوانا يشمل

الحفظ الحرفي والحفظ - [00:23:32](#)

المعنوي يعني ممكن انت لا ترتبط بمتن. ممكن تأتي عندك وبالمناسبة لا لا ينحصر حتى في العلم الشرعي ممكن في العلوم الانسانية

علم النفس والاجتماع ممكن حتى العلوم الاخرى الفيزياء الاحياء الطب اي علم لان هو متى رسمت الخارطة وتحدد - [00:23:52](#)

المحاور وسورية فهو يبدأ هنا الطالب يعني يعيدها ويربطها ببعضها حتى يفتح له باذن الله. وانا متأكد يا اخوانا الذي يبدع في الحفظ

المعنوي الذي يبدع في الحفظ المعنوي يصبح يضيف اضافات ويسد فجوات - [00:24:12](#)

يعني يفتح له في الانتاج المعرفي. بل ربما كان الحفظ المعنوي اكثر فائدة باعتبار ما يصدر عنه من علم من الحفظ الحرفي. ولكن هذا

الباب يعني ينبغي ان المرء يوازن فيه بين هذا وهذا - [00:24:32](#)

خامسا الا يأكل قبل الحفظ. ولو اكل فلا يكثر. واحد بده يحفظ يجيب بفطور او الغداء ويقعد يأكل ويأكل ثم يحفظ لا يجتمع

بطن وعقل. ولهذا قالت العرب البطنة تذهب الفطنة - [00:24:52](#)

ولعل سر ذلك ان الابتلاء يجعل المعدة تبعث بنداء استغاثة للقلب فيضخ اكبر قدر من الدم اليها فيتناقص مقدار الدم الصاعد للدماغ

فيحدث ضعف التركيز. يعني يصبح الانسان تنبليا. يعني على وزن حنبليا يعني. اه - [00:25:12](#)

ويمكن ان يحفظ بعد العصر. نعم. سادسا تناول السكريات لمن استطاع. لان العقل هو المكلف بالحفظ وهو يتغذى على السكريات

كالتمر والزبيب. الان قلت والحقيقة انني شخصا لم اجد لهذا اثرا. يعني كنت لما باكل التمر او باكلش مش حاسس يعني بكبير فرد.

لكن هذا من - [00:25:32](#)

جملة ما يذكرونه ولئن فعلته ووجدت له اثرا حسنا فاحتسب المال الذي تنفقه في ذلك في سبيل الله وان لم تجد استفدت اكل التمر

والزبيب. نعم. لانه نافعان. اما المشروبات المنبهة كالشاي والقهوة فالناس في اثرها متفاوتون لكن الاغلب من الاحوال ان قليلها نافع

للعقل وان كثيرا - [00:25:57](#)

مجهد له. الامر السابع يا اخوانا اذا كان الحفظ معنويا فلا يقتصر على التكرار بل يضيف معه بعض الوسائل المعينة. كرسم شجرة

المساء وضع الجداول والتلخيص والكتاب على سبورة يفتنيها. طبعا انا عندي سبورة البيت يعني ما تركتها في اي بلد. يعني حين

ذهبت الى السودان اشتريت سبورة كانت - [00:26:27](#)

ذهبت الى شنقيط يعني لا استخدمها كثيرا ولكن احيانا بعض الاشياء لا تنتظم من جهة ترقب المفاهيم الا ان تكتب ثم يعني حين تقرأ

عينك ما كتب قلمك عند ذلك تكون المفاهيم اقرب يعني للتسوق. اقف عند هذا الحد الحمد - [00:26:47](#)

- [00:27:07](#)