### الخطوات العمليّة العامة للحفظ

**اعرض تجربتك في الخطوات العملية للحفظ.**

### الخطوات العمليّة العامة للحفظ

**الخطوة الأولى: قبل البدء بالحفظ**

تهيّأ للحفظ، واختر المكان المناسب بعيدًا عن الضوضاء، وعن كلّ ما يشتت الذهن، وحدّد زمانًا مخصّصًا للحفظ. قالالخواجة نصير الدين الطوسيّ (قده): **«**وقت السحر وقتٌ مبارك، من أسهر نفسه بالليل، فقد فرح قلبه بالنهار**»**.

**فيديو**

**الخطوة الثانيّة: أثناء الحفظ:**

1. حدّد ما تريد حفظه، وصنّف المحفوظات المرادة وفق أهميتها، وابدأ بما يكون أقرب إلى الفهم والضبط.
2. دوّن النقاط الأساسيّة، واستفد من استراتيجيّات الحفظ وأساليبه المتنوعة حتى تتمكّن من الحفظ المُحكم**.**

**الخطوة الثالثة: بعد عملية الحفظ:**

واظب على استذكار المحفوظات وتَكرارها؛ بهدف عدم نسيانها. ذكر الشهيد الثاني (قده) في آداب المتعلّم مع درسه: «... ثم يحفظه حفظًا محكمًا، ثم يكرّره بعد حفظه تَكرارا جيدًا، ثم يتعاهده في أوقاتٍ يقرّرها لمواظبته؛ ليرسخ رسوخًا متأكدًا، ويراعيه بحيث لا يزال محفوظًا جيدًا».

### اختلاف طرق الحفظ باختلاف أنماط الشخصيّات (حسيّ، سمعيّ، بصريّ)

هل تختلف طرق الحفظ باختلاف أنماط الشخصيّات (سمعيّ، حسّيّ، بصريّ)؟

فيديو

### أساليب الحفظ واستراتيجيّاته

### أولًا: الفهم

**«الفَهم هو حسن تصوّر المعنى وجودة استعداد الذهن للاستنباط**». وهو أحد أهم أساليب الحفظ، ومقدمةٌ لتثبيت المحفوظات في الذهن. وقد فُضّل الفهم والتفكّر على التَكرار والدراسة المجرّدة، عن الإمام علي(ع): **«فضل فكرٍ وتفهم‏ أنجع من فضل تَكرار ودراسة**». وقد أوصى(ع) بدراية الحديث ورعايته وتعقّله**: «اعْقِلُوا الْخَبَرَ إِذَا سَمِعْتُمُوهُ عَقْلَ رِعَايَةٍ لَا عَقْلَ رِوَايَةٍ، فَإِنَّ رُوَاةَ الْعِلْمِ كَثِيرٌ وَرُعَاتَهُ قَلِيلٌ‏»‏**.

كما ينصح العلماء الطالب بأن يستعين بالأستاذ، أو بأن يلجأ إلى الشروحات فيما يريد حفظه، ويشقّ عليه فهمه.

### ثانيًا: الكتابة

لا ريب في أنَّ الكتابة تحفّز الذاكرة على الحفظ السريع، وتسهم في انطباع المعلومات ورسوخها في الذهن؛ حيث يستخدم المرء في الكتابة قنواتٍ حسّيّة متعددة. وكلّما تنوّعت الطرق والأدوات، كان حفظ المعلومات وضبطها أجدى.

وقلّما نجد خطيبًا أو عالمًا لا يستخدم الكتابة في حفظ علومه وتقييدها. سأل أحدهم رسول الله (ص) عن تقييد العلم، فقال: **«يا رسول الله، أُقيِّدُ الْعِلْمَ‏؟ قَالَ: نَعَمْ. وقِيلَ: مَا تَقْيِيدُهُ؟ قَالَ: كِتَابَتُه».**

رُوي أيضًا أنّ رجلًا من الأنصار كان يجلس إلى رسول الله (ص) فيسمع منه الحديث يعجبه ولا يقدر على‏ حفظه‏، فشكا ذلك إلى النبيّ (ص)، فقال (ص) له: **«استعن بيمينك».**

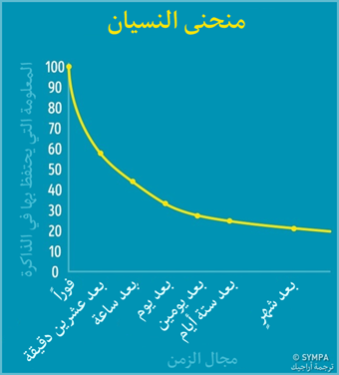
وفي السياق نفسه، عن الإمام الصادق (ع**): «القلب يتّكل على الكتابة».**

### ثالثًا: التَكرار

قيل: «الدرس حرف، والتَكرار ألف». بعض العلوم التي يختزنها العقل البشريّ لا تستقرّ في الذاكرة إن لم يتمّ تَكرارها بصورةٍ منظّمة. وهذا ما أكدّه علماء النفس، ومنهم عالِمُ النفسِ هيرمان إبنـﭽـهاوس، الذي قام برسِمَ مُنْحَنَى يُظْهِرُ التغيُّراتِ التي تَمُرُّ بها المعلوماتُ في الذاكرةِ، وما يَطالُها مِنَ النسيانِ، أطلق عليه «مُنحنَى النسيان».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| منحنى النسيان | المخطط العام للتكرار | توصية |

كل عنوان على تصميم يمكن وضع العناوين أعلاه (منحنى..) في شكل معين

****

بقِراءَةٍ سريعةٍ لهذا المُنحنَى، نلاحظ أنَّ العقلَ البشريَّ ينسى بعدَ ساعةٍ واحدةٍ فقط أكثرَ مِن نِصْفِ المعلوماتِ التي يتلقّاها. وبعدَ أُسبوعٍ واحِدٍ لن تَحتفِظَ الذاكِرة إلّا بنحو 20% منها فقط.

................................

وبناءً عليه، ينصح علماء النفس بتَكرار المكتسبات المعرفيّة وفق جدولٍ زمنيّ منظّم، على الشكل الآتي:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المخطّطُ العامُّ للتَكرار** | | |
|  | للحفظِ بسرعةٍ | للتَّذَكُّرِ لمُدَّةٍ طَويلةٍ |
| **التَكرار الأوّل** | بعد الحفظ مباشرةً | بعد الحفظ مباشرةً |
| **التَكرار الثاني** | بعد 15-20د | بعد 20-30د |
| **التَكرار الثالث** | بعد 6- 8 ساعات | بعد يومٍ واحد |
| **التَكرار الرابع** | بعد 24 ساعة | بعد 2- 3 أسابيع |
| **التَكرار الخامس** |  | بعد 2- 3 أشهر |

**...................**

كما يؤكّد علماؤنا على ضرورة تَكرار المكتسبات المعرفيّة ومراجعتها؛ حيث أوصى الخواجة نصير الدين الطوسيّ طالب العلم: **»وينبغي لطالب العلم أنْ يُعِدَّ وَيُقَدرَ لنفسه تقديرًا في التَكرار.. وينبغي أنْ يُكرَّرَ سبق الأمْسِ (أي درس الأمس) خمسَ مرّاتٍ، وسبق اليوم الذي قبل الأمْسِ أرْبَعَ مرّاتٍ، وسبق الذي قبلَه ثلاثًا، والذي قبلَه اثْنتينِ، والذي قبلَه واحدةً. فهذا أدْعى إلى الحفظ«.**

# عمل فردي

انطلاقًا من وصيّة الخواجة نصير الدين الطوسيّ (قده)،

صمّم مخطّطًا لتَكرار الموادّ التي تلقيّتها ومراجعتها ضمن برنامج كلّيّة سيد الشهداء(ع).

### رابعًا: المذاكرة والمباحثة:

أكّد أهل البيت(ع) على مذاكرة العلوم ومشاركتها مع الآخرين في أحاديث كثيرة، منها ما ورد عن الإمام الصادق (ع): **«القلوبُ تُرْبٌ، والعلم غرسُها، والمذاكرة ماؤها، فإذا انقطع عن التُرْبِ ماؤها جَفَّ غرسها».**

المذاكرة هي المطارحة والمشاورة والتداول. قيل: «**مُطارحة ساعةٍ خيرٌ من تَكرار شَهر**»، فالمباحثة أهمّ من التَكرار؛ لأنّ فيها تَكراراً مع زيادة. وتكمن فائدة المباحثة في تثبيت المحفوظات، والإحاطة بتفاصيل الموضوع كافّةً، وصقل مهارتي الحوار وحسن الاستماع.

# مباحثة ثنائية

استنادًا إلى ما تمّ شرحه في المحورين الأوّل الثاني،

تباحثا ودوّنا خلاصة المحورين.