

12

شهرًا للختم

6

أيام حفظ أسبوعيًا

12

صفحات أسبوعيًا

صفحتان

المقدار اليومي

محطات التقدم

المحطة	المتوقع حفظه	ما يعادل	تاريخ الإنجاز
الشهر 3	156 صفحة	7.8 جزء	
الشهر 6	313 صفحة	15.5 جزء	
الشهر 9	469 صفحة	23.3 جزء	
الشهر 12	604 صفحة	30.0 جزء	

الجدول الأسبوعي — املأه بنفسك

اليوم	الجديد	المراجعة القريبة	المراجعة القديمة	تم ✓
السبت				
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				

قواعد لا تكسرهما

- لا تضيف مقدارًا جديدًا قبل أن يستقر مقدار الأمس تمامًا.
- خصّص يومًا واحدًا أسبوعيًا للمراجعة فقط بلا حفظ جديد.
- إذا ضعف المحفوظ القديم، قلّل الجديد مؤقتًا حتى تستقر المراجعة.
- سمّع على معلم مؤهل — التصحيح الذاتي يثبت الخطأ.
- الانقطاع أسبوعيًا كاملاً يكلفك ثلاثة أسابيع لاستعادته.

ملاحظة: خطة مكثفة تناسب من لديه وقت يومي ثابت لا يقل عن ساعتين بين الحفظ والمراجعة.