

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

| | | |
|---------------------|---|---|
| سرشناسه | : | قاسمی، علی، ۱۳۶۰ Qasemi, Ali |
| عنوان و نام پدیدآور | : | حفظ آسان و روش آسان و ماندگار حفظ قرآن کریم/ علی قاسمی. |
| مشخصات نشر: قم | : | آیه نور، ۱۳۹۶. |
| مشخصات ظاهری | : | ۶۰ ص. |
| شابک | : | ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۱۴-۳۷-۶ |
| وضعیت فهرست نویسی | : | فیبا |
| موضوع | : | قرآن -- حفظ |
| موضوع | : | Quran -- Memorizing |
| رده بندی کنگره | : | ۱۳۹۶ ج ۷ ق ۲ / BP۸۰ |
| رده بندی دیویی | : | ۲۹۷/۱۵۱ |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۴۶۱۰۶۴۶ |



تصیه و تدوین:

مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت نورالثقلین
برگرفته از کتاب درسنامه حفظ قرآن کریم؛ تالیف دکتر محمد حاج ابوالقاسم و دیگران

نگارش: علی قاسمی

طرح جلد، گرافیک و صفحه آرای: سید قاسم سیدیان

ناشر: آیه نور

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۶

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

پایگاه اینترنتی: www.shop.salamquran.ir

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۹۴۷۴

آدرس: قم، خیابان شهداء (صفائیه)، کوچه ۲۴، نبش فرعی سوم، ساختمان نورالثقلین

حفظ آسان

روش آسان و ماندگار حفظ قرآن کریم

علی قاسمی

چرا قرآن را حفظ کنیم؟

در انجام هر کار نیک، در صورتی که ارزشمندی و قدر و منزلت آن امر بر ما روشن باشد، با انگیزه‌ی والاتر و عزمی راسخ‌تر در آن راه گام برمی‌داریم. حفظ قرآن کریم، یکی از بهترین شیوه‌های انس با کلام الهی است که شناخت میزان ارزش و جایگاه آن در سخنان پیشوایان دین، یاری‌گر خوبی برای پیمودن آگاهانه‌ی آن طریق است. به اختصار چند روایت از بیانات پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ را ذکر می‌کنیم:

دوری از عذاب

«قرآن را بخوانید و آن را به خاطر سپارید، چرا که خداوند قلبی که قرآن را در خود جای داده است، عذاب نمی‌کند».^۱

شریف‌ترین امت

«شریف‌ترین مردم امت من حاملان قرآن و شب زنده دارانند».^۲

۱. (مستدرک الوسائل، ج ۴، ص، ۲۴۵)

۲. (معانی الأخبار، ص ۱۷۸)

بهره‌مندی از عقل

«هر که قرآن را حفظ نماید، خداوند او را تا پایان عمر از نعمت عقل بهره‌مند می‌نماید».^۱

آمزش گناهان

«کسی که قرآن را از حفظ بخواند و گمان کند خدای تعالی او را نمی‌آمزد، در شمار کسانی است که آیات الهی را به تمسخر گرفته است».^۲

سرشناسی در بهشت

«حاملان و حافظان قرآن، سرشناسان اهل بهشت‌اند».^۳

۱. (میزان الحکمة، ج ۱۰ ص ۴۸۱۸، ج ۱۶۴۸۸)

۲. (مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۲۶۹)

۳. (بحار الانوار، ج ۸۹، ص ۱۷۷)

حق شفاعت

«کسی که قرآن را به خاطر سپرده و حفظ نماید و حلال آن را حلال و حرام آن را حرام بداند، خدای تعالی او را وارد بهشت سازد و شفاعت او را برای ده نفر از خاندانش که تمامی اهل آتش اند [اما مستحق شفاعت]، بپذیرد».^۱

در کلام عالمان و متفکران اسلامی نیز حفظ قرآن همواره مورد تأکید بوده است. از جمله در کلام مقتدایمان حضرت آیت الله العظمی امام خامنه ای مد ظله العالی حفظ قرآن به عنوان راهبردی کلیدی برای مصونیت جامعه اسلامی در برابر تهاجم فرهنگی و جنگ نرم همواره مورد تأکید بوده است.

۱. (مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۲۴۵)



**برخی از
برکات حفظ قرآن**

۱. تسلط بر دستورالعمل هدایت و بندگی

قرآن کتاب هدایت و سعادت و انسان‌سازی است. حافظ قرآن مفتخر است که این آیات هدایت‌آفرین را به نیکی در ذهن و قلب خود ثبت نموده و همواره جلوی چشم او و راهبر و راهنما و دستگیر اوست. هم‌چنانکه آیت الله العظمی امام خامنه‌ای مد ظله العالی فرموده‌اند: «...حضور قرآن در ذهن انسان، نعمت بسیار بزرگی است. فرق است بین کسی که برای مطلبی، بارها آیات قرآن و فهرست‌های قرآنی را جستجو می‌کند تا ببیند در این باره آیه‌ای وجود دارد یا نه، با آن کسی که آیات قرآن در ذهن اوست، قرآن در دل اوست، آیات قرآن جلوی چشم اوست؛ نگاه می‌کند، آنچه را که در هر بخشی از معارف اسلامی به آن نیاز دارد، از قرآن استنباط و استخراج می‌کند و روی آن فکر و تأمل می‌کند و از آن استفاده می‌برد. انس با قرآن در دوران کودکی و نوجوانی، تا دوران جوانی، یک نعمت بسیار بزرگ است. البته این مقدمه است؛ آشنایی با الفاظ و ظواهر قرآن، گام اول است؛ اما گام اول لازم! اگر دانش‌پژوهان دینی و قرآنی، این قدم را برندارند، قدم‌های بعدی دشوار و گاهی هم ناممکن خواهد شد»؛

(بیانات رهبر معظم انقلاب در دیدار جمعی از قاریان و حافظان، ۱۳۸۰/۶/۲۸)

۲. توفیق تدبر و اندیشیدن

یکی از فواید حفظ، توفیق تدبر در آیات الهی و بهره‌مندی از معارف و در پی آن تخلق به آداب الهی است. آیت الله العظمی امام خامنه‌ای مد ظله العالی: «شما جوانان و نوجوانانی که قرآن را فرا می‌گیرید، این را بدانید که یک ذخیره‌ی مادام‌العمر برای اندیشیدن و فکر کردن را برای خودتان فراهم می‌کنید. این چیز بسیار با ارزشی است»؛

(بیانات رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار جمعی از حافظان و قاریان قرآن نونهال

و نوجوان کشور؛ ۱۳۸۰/۰۶/۲۸)

انس با متن قرآن

حفظ قرآن، فهمیدن مفاهیم و ترجمه‌ی کلمه‌ی کلمه‌ی قرآن، برای کسانی که به زبان عربی آشنایی ندارند، لازم است. وقتی که کلمات قرآن را فهمیدید، آن وقت تدبّر لازم است. حتی آن کسی که الفاظ عربی را هم خوب بلد است، اگر تدبّر نکند، بهره‌ی کمی از قرآن خواهد برد. در قرآن، تدبّر لازم است تدبّر یعنی اندیشیدن در مفاهیم قرآنی این سخن عمیقی است، این سخن بزرگی است؛ باید در آن تدبّر کرد. گوینده‌ی آن، ذات اقدس الهی است. کلمات آن هم مال ذات اقدس الهی است. یعنی الفاظش، نه فقط مفاهیمش؛ لذا بایستی در آن دقت کرد، باید آن را فهمید، باید در آن غور کرد. این‌ها حاصل نمی‌شود، مگر با انس با متن قرآن؛

(بیانات رهبری در مراسم اختتامیه‌ی پانزدهمین دوره‌ی مسابقات قرآن، ۱/۰۹/۱۳۷۷)

قرآن را حفظ کنید. حفظ قرآن خیلی مهم است. شما جوانها به این احتیاج دارید و می‌توانید. وقتی شما حافظ قرآن هستید، این تکرار آیات قرآنی و انس دائمی با قرآن، به شما فرصت می‌دهد که در قرآن تدبّر کنید. «تدبّر در قرآن» با همین‌طور خواندن و رد شدن به دست نمی‌آید؛ با یک بار و دوبار خواندن هم حاصل نمی‌شود؛ با تکرار و انس با آیه‌ای از قرآن و امکان تدبّر در آن به دست می‌آید. و چقدر لطایف در قرآن کریم هست که این‌ها را جز با تدبّر نمی‌توان فهمید. بنابراین حفظ و فهم معانی قرآن و تلاوت آن لازم است؛

(بیانات رهبری در دیدار قاریان شرکت‌کننده در بیست و سومین مسابقات بین‌المللی

قرآن، ۰۴ / ۰۷ / ۱۳۸۵)

۳. توفیق عمل و خودسازی

۱۷

حافظ برای تسلط بر آیات باید همواره با کلام الهی انس داشته باشد؛ طبیعی است این انس آثار تربیتی و سازنده‌ای را به دنبال خواهد داشت؛ امیر مؤمنان علی علیه السلام در وصف قرآن کریم می‌فرمایند:

«... بدانید که قرآن مشاوری است که خیانت نمی‌ورزد و راهنمایی است که گمراه نمی‌کند و گوینده‌ای است که دروغ نمی‌گوید. هیچ کس با این قرآن ننشست، مگر این که با افزایش یا کاهش از نزد آن برخاست. افزایش در هدایت یا کاهش در کوری و گمراهی؛» (میزان الحکمه، ح ۱۶۴۱۳)

سرمایه‌ای بزرگ

هم‌چنان‌که رهبر معظم انقلاب حفظ را سرمایه‌ای بزرگ دانسته، چنین سخن می‌گویند: «مردم مسلمان ایران باید حفظ قرآن را جدی بگیرند... و آن را به عنوان سرمایه‌ای بزرگ در زندگی خویش به کار گیرند. این شرف بزرگی است که آیات الهی برای همیشه در ذهن و دل شما ماندگار باشد، ما به قرآن نیاز داریم...؛ من از نوجوان‌ها خواهش می‌کنم که قدر سنین فراگیری و حفظ را که الآن در آن هستند، بدانند و قرآن را حفظ کنند. نوجوانان باید قرآن را حفظ کنند تا معارف آن در سینه‌ها نفوذ پیدا کند»؛ (درسنامه‌ی حفظ قرآن کریم، ص ۴۵)

«تلاوت و قرائت و حفظ قرآن، مقدمه‌ی فهم و عمل است»؛

(بیانات در مراسم اختتامیه‌ی هجدهمین دوره‌ی مسابقات حفظ، قرائت و تفسیر قرآن کریم، ۲۶/۰۷/۱۳۸۰)



روش حفظ قرآن

روش حفظ آسان و ماندگار

دانستن روش آسان و کارآمد حفظ آیات و شیوه‌های ماندگاری آن در ذهن، مسیر حفظ را جذاب، کوتاه و دست‌یافتنی‌تر می‌نماید. در ادامه به اختصار برخی از برترین اصول و روش‌های حفظ، مرور و ماندگاری را بیان می‌نماییم.

کارهای آغازین

خالص کردن نیت و انگیزه، تقویت عزم و اراده، جدیت در تصمیم، توکل به خدای متعال و مدد جستن از او، توسل به نبی مکرم و اهل بیت پاکش علیهم السلام، برنامه‌ریزی و ایجاد فراغت و فرصت، نظم در اجرای برنامه‌ها، مهارت در درست خواندن قرآن، مهارت در تجوید مقدماتی، انتخاب استاد، دانستن روش‌های حفظ و مرور و ...، انتخاب مصحف مناسب برای حفظ (مانند خط عثمان طه یا کم‌علامت)، انتخاب ترجمه مناسب (مانند ترجمه آیت‌الله مشکینی، آیت‌الله مکارم شیرازی، اساتید معظم فولادوند، انصاریان و ...)، انتخاب تفسیر مختصر برای فهم آیات (مانند تفسیر یک جلدی مبین، قرآن حکیم، ذکر مبارک و ...)، انتخاب ترتیل مناسب (مانند تلاوت استادان منشاوی، پرهیزکار و ...) برخی از مهم‌ترین مقدمات یا پیش‌نیازهای حفظ قرآن است.



روش
حفظ و به یادسپاری

الف) حفظ اولیه

پایه‌ریزی حفظ قوی و ماندگار از اینجا آغاز می‌شود. با انجام مراحل زیر نخست آیات را در حافظه‌ی کوتاه مدت بارگذاری می‌کنیم؛ سپس با عمل به یک سری روش‌ها رفته‌رفته آن را به حافظه‌ی بلندمدت می‌سپاریم. این کار باید با دقت و حوصله انجام شود. دست‌یافتن به حفظ با کیفیت و مطلوب مرهون انجام اقدامات زیر است:

۱- دسته‌بندی موضوعی آیات برای حفظ

بر اساس موضوع و محتوا، آیاتی را که مربوط به یک موضوع یکسان است در یک دسته‌ی موضوعی قرار داده و عنوان آن را مشخص کنید. در این حالت، یادسپاری آیات، با سرعت بیشتری انجام گرفته و در ذهن، پایدارتر خواهد ماند؛ چرا که آیات به صورت مفهومی در یک ارتباط زنجیروار، حفظ می‌گردد. برای دسته‌بندی می‌توانید از کتاب ساختار سوره‌های قرآن کریم تألیف دکتر محمد خامه‌گر کمک بگیرید. اگر تعداد آیات یک موضوع بیشتر از سهمیه‌ی حفظ روزانه‌ی شماست، می‌توانید آن را در چند روز حفظ کنید.

۲- فهم و درک معنا

برای حفظ سریع و ماندگار لازم است، ترجمه و مفاهیم آیات مطالعه گردد. مطلوب‌ترین حالت آن است که در کنار ترجمه، تفسیر مختصری نیز مطالعه شود. انجام حفظ با این شیوه، علاوه بر لذت بخش بودن برای حافظ، برکاتی را به دنبال دارد. نخست آن که حفظ قرآن با تدبر و تأمل همراه گشته و حافظ از اثرات معنوی و تربیتی قرآن بهره‌مند می‌گردد. از سوی دیگر سرعت به یادسپاری آیات افزایش یافته و در عین حال ماندگاری آیات در ذهن بسیار بالا می‌رود. افزون بر آن سیر معنایی و ساختار سوره و ترتیب آیات و چرایی آن را درمی‌یابد.

۳- گوش دادن به تلاوت الگو

برای رفع اشتباهات احتمالی در قرائت، تقویت فصاحت و تجوید، یادگیری الحان زیبای قرآنی، آشنایی با محل‌های صحیح وقف و ابتدا و آمادگی ذهن برای حفظ، آیات مربوط به این روز را با استفاده از تلاوت ترتیل یکی از استادان برجسته چند بار گوش داده و همزمان، با دقت آیات را از روی مصحف، مشاهده کرده و خط ببرید. مکان‌های وقف و ابتدا را با علامتی در مصحف خود، مشخص نموده و در هنگام حفظ آیات، با توجه و رعایت وقف و ابتدای صحیح آیات را به ذهن بسپارید. می‌توان با حداقل سه بار گوش دادن به نتیجه‌ی مطلوب دست یافت. البته بهتر است، نخستین بار فقط به دقت آیات را استماع و در مرتبه‌ی دوم زمزمه کرده و بار سوم همراه قاری بلند بخوانیم.

۴- خواندن و آماده‌سازی ذهن برای حفظ

در این مرحله آیاتی که برای حفظ یک روز در نظر گرفته ایم را چند بار با صدای متوسط و به شیوه‌ی ترتیل از روی قرآن قرائت می‌کنیم. تعداد دفعات خواندن به اندازه‌ی است که تصویری اجمالی از همه‌ی آیاتی که در این زمان حفظ می‌شود، در ذهن شکل بگیرد؛ به گونه‌ای که بعد از شنیدن یک کلمه، شخص بتواند یک یا دو کلمه بعد از آن را بر زبان آورد. رسیدن به این حد از تسلط معمولاً با چند مرتبه خواندن با دقت حاصل می‌گردد. هم‌زمان با خواندن الفاظ نورانی معنای آن را در ذهن خود تداعی کنید و سعی کنید با فهم و تدبر آیات را بخوانید.

۵- حفظ آیه به آیه

در این مرحله که مهم‌ترین مرحله است، حافظ با تقسیم یک آیه ی بلند به بخش‌های کوچک‌تر و قابل حفظ و سپس تکرار هر بخش به صورت مُجْزَأً، آن را به خاطر می‌سپارد. پس از آن، بخش دوم آیه را حفظ کرده و آن گاه این دو بخش را با اتصال به هم و تکرار زیاد به یکدیگر پیوند می‌دهد.

برای آیات کوتاهی که هر یک از آنها خود جمله‌ی کوتاه و قابل حفظ به حساب می‌آید، جمله‌بندی لازم نیست؛ بلکه همان آیه‌ی کوتاه با تکرار حفظ می‌شود. مقاطع و جملاتی که برای این کار در نظر گرفته می‌شود، با توجه به آشنایی و انس قبلی حافظ با قرآن، متفاوت خواهد بود. به عنوان مثال ممکن است کسی که با قرآن انس کمتری دارد این آیه‌ی شریفه را به سه بخش تقسیم کند:

«الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ»، رعد / ۲۹.

بخش یکم: الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ

بخش دوم: طُوبَىٰ لَهُمْ

بخش سوم: وَحُسْنُ مَآبٍ

اما ممکن است همین آیه برای کسانی که انس بیشتری دارند در یک بخش قابل حفظ باشد. البته نباید تقسیم بندی آیه به جملات کوتاه را یک مورد منفی تلقی کرد. بلکه اصولاً هر چه واحد حفظ کوچک تر باشد؛ مشروط به برقراری پیوند میان جملات آیه، منجر به یک حفظ قوی و پایدار می گردد.

برای حفظ هر جمله، نخست باید دست کم ۳ تا ۵ بار آن جمله را به قصد حفظ کردن، از روی مصحف بخوانیم؛ پس از آن بدون نگاه به مصحف، ۳ تا ۵ بار آن جمله را از حفظ تکرار می نماییم. در صورت استحکام و اتقان کافی، اجازه داریم به حفظ جمله ی دوم مبادرت ورزیم.

تأکید می شود، در این مرحله نگاه دقیق به کلمات و جملات و قرائت از روی مصحف، از اهمیت والایی برخوردار است. چرا که در این شیوه، به یادسپاری آیات از طریق حافظه ی دیداری صورت می گیرد. از همین رو تصویری که از آیات به ذهن منتقل گشته و ثبت می گردد باید با کیفیتی مطلوب و مناسب باشد تا در حافظه، پایدار و ماندگار باشد.

ذکر این نکته، ضروری است که پایه ریزی حفظ قوی و بدون هرگونه اشکال و فراموشی، از همین مرحله آغاز می گردد. از همین رو افرادی که با بی حوصلگی،

شتاب زدگی و بدون دقت کافی این مرحله را طی می نمایند، به ندرت به موفقیت کامل و چشمگیر دست می یابند. این گونه افراد ناچارند هر از چند گاهی بازگشته و مراحل نخستین را بار دیگر تکرار نموده و به حفظ دوباره دست زنند.

۶- برقراری پیوند میان جملات هرآیه

برای این که حافظ بتواند آیات را پس از حفظ به صورت سلسله وار و پیوسته از حفظ قرائت نماید، لازم است بعد از حفظ هر جمله، بین مقاطع و جملاتی که حفظ کرده است، پیوند برقرار نماید. برای مثال برای حفظ آیه ی:

«الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَثَابٍ»؛ رعد / ۲۹.

حافظ پس از حفظ عبارت نخست «الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ»، جمله ی «طُوبَىٰ لَهُمْ» را به ذهن می سپارد. پس از پایان یافتن حفظ این جمله، جمله ی نخست و جمله ی دوم «الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ» به صورت پیوسته، چند بار از حفظ تکرار می گردد.

پس از اطمینان از حفظ صحیح و متقن جمله ی پایانی «وَ حُسْنُ مَثَابٍ»، حفظ می گردد. پس از پایان یافتن حفظ این جمله نیز، هر سه جمله به صورت پیوسته، ۳ تا ۵ بار از حفظ تکرار می گردد. در صورت اطمینان از کیفیت بالای حفظ، می توان به حفظ آیه ی بعد، مبادرت ورزید.

۷- برقراری پیوند میان آیات

بعد از حفظ هر آیه، نخست برقراری پیوند میان هر آیه با آیه‌ی قبل و سپس با مجموع آیات حفظ شده‌ی امروز انجام می‌شود. به این صورت که پس از حفظ آیه‌ی نخست، آیه‌ی دوم را حفظ می‌نماییم. پس از آن هر دو آیه را به صورت پیوسته و متصل به هم یک بار از روی مصحف و ۳ تا ۵ بار از حفظ تلاوت می‌کنیم. در صورتی که از کیفیت مطلوب برخوردار بود، آیه‌ی سوم حفظ می‌شود. پس از آن نخست آیه‌ی دوم و سوم را یک بار از روی مصحف و ۳ تا ۵ بار از حفظ می‌خوانیم. در صورت رضایت از کیفیت حفظ، آیات ۱، ۲ و ۳ را دست کم یک بار از حفظ می‌خوانیم. انجام دقیق و باحوصله‌ی این کار باعث می‌شود، ترتیب آیات به خوبی در ذهن ما جای بگیرد.

همچنین لازم است حافظ قرآن بلافاصله بعد از پایان حفظ همه‌ی آیات سهمیه‌ی روز، برای حصول اطمینان از صحت و کیفیت حفظ و ترتیب آیات، کل محدوده‌ی حفظ شده را ۳ تا ۵ مرتبه از حفظ بخواند.

باید بدانیم، همان طور که باید کلمات و آیه‌ها در ذهن حافظ به یکدیگر پیوند بخورند، صفحات و سوره‌ها نیز باید به یکدیگر پیوند بخورند. به گونه‌ای که حافظ بتواند پس از حفظ یک سوره، با تسلط تمام سوره را یک جا از حفظ بخواند. بنا بر این حفظ پیوسته‌ی آخرین آیه‌ی هر صفحه با اولین آیه‌ی صفحه‌ی بعد و برقراری پیوند لفظی علاوه بر پیوند معنوی لازم است.

برقراری پیوند میان فرازها و قطعاتی که بر اساس محتوا و مفاهیم آیات برای حفظ هر روز برگزیده‌ایم نیز نباید مورد غفلت واقع شود.

۸- تحکیم و تکمیل حفظ اولیه

بعد از گذشتن چند ساعت از حفظ اولیه، معمولاً بخشی از محفوظات انسان دچار آسیب شده و در ذهن کم‌رنگ می‌گردد؛ چرا که آیات حفظ شده ابتدا در حافظه‌ی کوتاه مدت ذخیره می‌شود. برای تجدید حفظ اولیه و ترمیم آن لازم است، حافظ در طول روز چند بار آیات جدید حفظ شده‌ی خود را تکرار نماید، تا کلماتی که در این فاصله فراموش شده‌اند، بازیابی گردد.

پیشنهاد می‌شود، با گذشت فاصله‌های زمانی ۲، ۶ و ۱۲ ساعت از حفظ اولیه و در نهایت پیش از استراحت شبانه، آیات مرور و تکرار شده و در صورت بروز اشکال یا فراموشی، محفوظات ترمیم و بازسازی گردد.

۹- تمرین‌های تکمیلی و تقویتی

برای تقویت حفظ اولیه، تمرین ترتیب آیات و گفتن جمله‌ی آغاز هر آیه، گفتن کلمه آغازین و پایانی هر آیه، حفظ و تمرین شماره‌ی آیات، نوشتن آیات از حفظ، تداعی و مرور ذهنی آیات، استماع تلاوت قاریان برتر و زمزمه با آن (مشروط به اینکه یک کلمه در ذهن از تلاوت قاری جلوتر باشید)، ضبط کردن تلاوت خود و شنیدن و ارزیابی آن، پاسخ‌گویی به سؤالات تستی، پاسخ‌گویی به پرسش‌های شفاهی استاد یا دوستان، تلاوت آیات حفظ شده برای هم‌مباحثه از جمله اقدامات مؤثر و مفید است.

ب) مرور و تکرار برای پایدار کردن حفظ اولیه

برای آن که محفوظات انسان به محفوظات پایدار تبدیل شود، باید با تکرار و مرور، محفوظات را از حافظه‌ی کوتاه مدت به حافظه‌ی میان مدت منتقل نماید. از همین رو لازم است تا چند روز پس از حفظ اولیه، همه روزه آیات را از حفظ مرور کنیم. تعداد روزها متناسب با حافظه‌ی اشخاص، قابل افزایش یا کاهش است. مقدار میانگین برای افرادی که خوش حافظه هستند، تکرار ۱۰ روزه است. بدین منظور حافظه‌ی همه‌ی آنچه را در یک روز حفظ کرده است، به مدت حداقل ۱۰ روز متوالی تکرار می‌کند.

به کسانی که حافظه‌ی معمولی دارند توصیه می‌کنیم، دست کم تا ۲۰ روز تکرار هر روزه را ادامه دهند. اشخاصی که حافظه‌ی متوسط به پایین دارند، می‌توانند تا ۴۰ روز تکرارها را ادامه دهند.

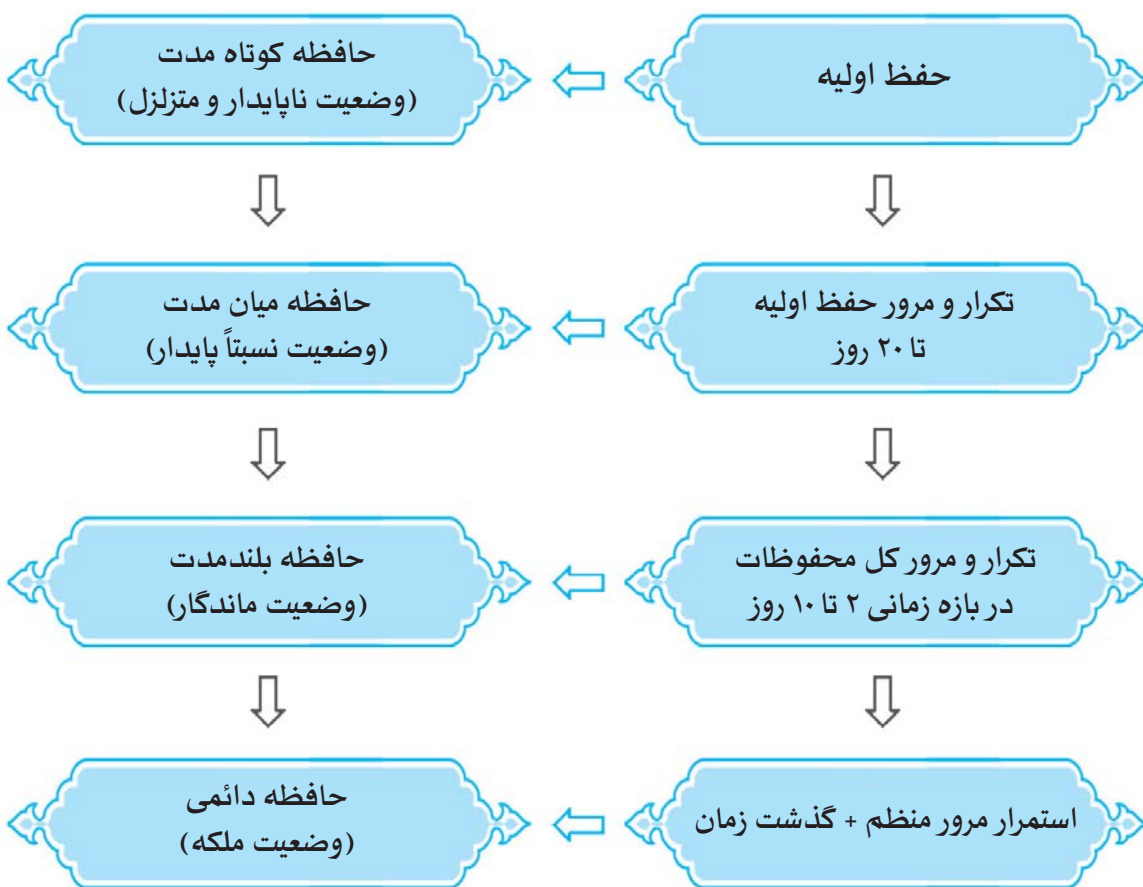
پس از گذشت این مقدار از زمان و مرور منظم محفوظات جدید است که میتوان اطمینان یافت، محفوظات برای شخص به حالت نسبتاً پایدار رسیده و از حافظه‌ی کوتاه مدت به میان مدت، انتقال یافته است.

مرور محفوظات جدید از اهمیت بالایی برخوردار است؛ از همین رو باید در نهایت دقت انجام شود. برای داشتن یک حفظ قوی و بدون هر گونه نقص، بایستی در کمین اشکالات و ضعف‌های ریز و درشت بود و پس از شناسایی، در همان روز با تکرار و تمرین مناسب، آنها را از ذهن بیرون کنید.

ج) مرور و تکرار برای ماندگاری و ملکه شدن محفوظات

با انجام مرحله‌های پیشین کار به یادسپاری خاتمه نمی‌یابد؛ بلکه برای تکمیل فرایند ماندگاری باید با تکرار و مرور منظم، رفته‌رفته محفوظات را از حافظه‌ی میان مدت به حافظه‌ی بلندمدت منتقل کرد. البته دیگر نیازی به تکرار کل محفوظات در هر روز نیست؛ بلکه متناسب با میزان محفوظات، فراغت حافظ و قدرت حافظه‌ی او در بازه‌ی زمانی حدود ۲ تا ۱۰ روز کل محفوظات را تقسیم نموده و مرور می‌کنند. زمان یادشده باید به گونه‌ای تنظیم شود که همواره حافظ بتواند محفوظات خود را در هر زمان و مکان بدون نیاز به مراجعه و نگاه به قرآن، بدون هیچ کاستی و وضعی قرائت کند. به خواست خداوند، در مباحث آینده نکات مهمی را در این باره یادآور خواهیم شد.

روشن است این بخش مربوط به آیاتی است که از بخش قبلی یعنی مرور همه‌روزه خارج گشته است.





توصیه‌های کاربردی
برای مرور

رمز ماندگاری حفظ

پس از حفظ اولیه‌ی خوب و با کیفیت مهم‌ترین وظیفه‌ی حافظ نگهداری محفوظات است. تنها راه برای صیانت و نگهداری آیات در حافظه، استفاده و بهره‌برداری از آن و انس همیشگی است. تکرار و یادآوری آیات و خواندن از حفظ اگر به درستی انجام شود موجب پایداری و ماندگاری آیات در ذهن حافظ می‌شود. در ادامه به مهم‌ترین توصیه‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. نظم

تلاش کنید با برنامه‌ریزی نیکو، مرور را به صورت منظم پیگیری نمایید. حتی اگر ضعف‌هایی در محفوظات دارید، در صورت داشتن یک برنامه‌ی منظم می‌توانید رفته‌رفته کاستی‌ها را جبران نمایید.

۲. استمرار مرور در همه‌ی شرایط

در همه‌ی شرایط سعی کنید مرورتان ترک نشود. اگر فرصت کافی برای انجام کامل مرور نداشتید، هر چه قدر و با هر کیفیت که در توانتان هست مرور داشته باشید.

۳. از حفظ مرور کردن

آیات را باید از حفظ مرور کنید. با اتکاء کامل به ذهنتان. یعنی هنگام مرور به قرآن نگاه نکنید و فقط با تکیه بر حافظه‌ی خود، آیات را به یاد آورده و تلاوت نمایید. توصیه‌ی ما این است که تا جای ممکن هنگام مرور قرآن را باز نکنید.

۴. تقویت محفوظات از طریق حافظه‌ی دیداری

علاوه بر مرورهای اصلی که باید از حفظ انجام شود، بایستی از روی مصحف نیز تلاوت و مرور داشته باشید. تلاش کنید علاوه بر مرور کل محفوظات از حفظ (در بازه‌ی زمانی ۲ تا ۱۰ روز)، حداکثر هر ماه یک بار کل محفوظات را از روی مصحف تلاوت نمایید.

۵. مرور بیست درس اخیر

برای ثبت دقیق و پایدار محفوظات جدید در حافظه‌ی کوتاه مدت و انتقال تدریجی آن به حافظه‌ی میان مدت، لازم است همه روزه، بیست درس آخر محفوظات خود را مرور و تلاوت کنیم؛ مثلاً اگر روزانه یک صفحه‌ی قرآن را حفظ می‌کنید و تا صفحه ۶۱ رسیده‌اید، بیست درس آخر شما می‌شود، از صفحه‌ی ۴۱ تا ۶۰ قرآن.

۶. اهتمام به مرور کل محفوظات در بازه‌ی زمانی مناسب

هر روز پس از مرور بیست درس آخرتان، باید باقی مانده محفوظات را مرور کنید. با این کار محفوظات را از حافظه‌ی میان مدت به حافظه‌ی بلندمدت منتقل می‌سازید.

البته وقتی محفوظات زیاد باشد، نمی‌توان آن را در یک روز مرور کرد. از همین رو با توجه به میزان محفوظات آن را در ۲ تا ۱۰ روز تقسیم می‌کنیم و سهمیه‌ی هر روز را از حفظ، تکرار می‌کنیم.

۷. اهتمام بیشتر نسبت به مرور نیمه‌ی دوم محفوظات

سوره‌ها و اجزاء جدیدتر که زمان کمتری از حفظ آنان گذشته و استقرار کمتری در ذهن دارند باید نسبت به نیمه‌ی اول محفوظات که قدیمی‌تر است، بیشتر تکرار شود.

۸. توجه به معانی آیات هنگام مرور

هنگام مرور، همزمان با قرائت الفاظ، مفاهیم و معانی آن را در ذهن تداعی کنید. این کار علاوه بر ثواب افزون‌تر و زمینه‌سازی برای فهم، تدبر و عمل، کیفیت و اثربخشی مرور شما را دوچندان خواهد نمود.

۹. تمرین هرروزه برای رفع خطاها

یکی از نکات مهم در بهره‌وری از مرور این است که بعد از هر بار مرور، حافظ، موارد اشتباه خود را ثبت کرده و با تمرین متناسب ضعف‌ها را برطرف نماید. با این اقدام با گذشت زمان شاهد یک حفظ متقن و بدون اشکال خواهیم بود.

۱۰. کنترل خیال هنگام مرور

در هنگام مرور قوه‌ی خیال خود را کنترل کنید. برای این منظور می‌توانید با قرار دادن یک برگه‌ی کاغذ در کنار خود، هر فکر مزاحمی را در آن برگه یادداشت نمایید و به خود وعده دهید که پس از مرور به بررسی آن خواهیم پرداخت. این نکته موجب می‌شود با فراغت ذهن و تمرکز افزون‌تر به کار مرور ادامه دهید.

۱۱. مرور با پرده‌ی صوتی پایین

در هنگام مرور از پرده‌ی صوتی پایین استفاده کنید تا فشار و آسیبی به حنجره‌ی شما وارد نیامده و کمتر احساس خستگی به شما دست دهد.

۱۲. تجسم تصویر آیات

برای تمرکز بیشتر هنگام مرور به جای قرار گرفتن آیه در صفحه دقت کنید و همزمان با خواندن محفوظات، صفحه‌ی قرآن را در ذهن خود مجسم نمایید.

۱۳. مرور در وقت نشاط

از مرور کردن در وقت خستگی و یا حواس پرتی اجتناب کنید و سعی کنید در هنگام نشاط و شادابی محفوظات خود را مرور نمایید.

۱۴. مرور با محوریت سوره

در مرور به جای جزء به جزء مرور کردن، سوره به سوره مرور کنید. این کار موجب می شود هویت سوره ها در ذهن شما تقویت شده و زمینه ی بروز بسیاری از خطاها از بین برود.

۱۵. استراحت ذهنی

در میانه ی مرور چند دقیقه استراحت کنید؛ تا بتوانید با تجدید قوا، مقدار بیشتری از محفوظات را با تمرکز در مدت باقی مانده بخوانید. برای مثال، اگر باید هر روز دو جزء را مرور کنید، همه را یک جا و پشت سر هم نخوانید. بلکه پس از مرور هر نیم جزء، چند دقیقه استراحت کنید و پس از آن به ادامه ی مرور پردازید.

۱۶. ترکیب دو روش مرور انفرادی و مباحثه‌ای

دو روش انفرادی و مباحثه‌ای بهترین روش‌ها برای مرور محفوظات است. مرور انفرادی بدان معناست که شما به تنهایی و بدون نگاه به قرآن آیات را از حفظ تلاوت کنید. این روش موجب تقویت عزم و اراده، خوداتکائی مثبت در مرور، نظم‌پذیری، همچنین تقویت حافظه و اعتماد به نفس است.

در مرور مباحثه‌ای، دو نفر که هر دو حافظ قرآن هستند، آیات را برای یکدیگر قرائت می‌کنند و هنگام قرائت هر نفر، شخص دیگر به تلاوت او گوش داده و همزمان از روی قرآن خط برده و خطاهای احتمالی را به او تذکر می‌دهد. ایجاد زمینه‌ی رقابت سالم، انگیزه‌بخشی، ایجاد جذابیت در مرور و شادابی حافظ، روان‌تر شدن محفوظات، رفع خطاهای احتمالی و کاهش ضریب خطا در تلاوت برخی از برکات مباحثه است.

اثر دیگر مباحثه جلب رحمت خدای متعال است که پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در این سخن به آن اشاره نموده‌اند: هیچ گروهی در خانه‌ای از خانه‌های خدا، برای تلاوت قرآن و ممارست با آن در عرصه‌ی تعلیم و تعلم جمع نشدند، مگر این که سکونت و آرامش بر آنها نازل گردیده و رحمت شامل حال آنها شده و ملائکه گرداگرد آنها را فرا گرفته

و خدای سبحان در نزد ملکوتیان از آنها یاد می‌نماید؛^۱ شایسته است حافظ به صورت ترکیبی از هر دو روش انفرادی و مباحثه‌ای برای تکرار و یادآوری محفوظات بهره‌گیرد؛ چرا که هر یک دارای اثرات و برکاتی است.

۱۷. بهره‌از روش تکمیلی در مباحثه

بهترین شیوه‌ی مباحثه روشی است موسوم به «تکمیلی». بدین‌سان که نفر اول، صفحه‌ی نخست را تلاوت نموده و طرف مقابل، هم‌زمان با استماع از روی مصحف خط می‌برد.

پس از آن نفر دوم، صفحه‌ی ۱ و ۲ را می‌خواند و طرف مقابل، هم‌زمان خط می‌برد. سپس فرد مقابل، صفحه‌ی ۲ و ۳ را قرائت می‌نماید. به همین ترتیب ادامه داده تا محدوده‌ی مباحثه به پایان می‌رسد. با بهره‌مندی از این شیوه، در پایان مباحثه هر دو نفر تمام محدوده را هم خوانده و هم شنیده و از روی مصحف دیده‌اند.

۱. میزان الحکمة، ج ۱۰، ح ۴۸۲۲.

۱۸. سرعت تلاوت هنگام مرور

هنگام مرور سرعت بسیار تند یا کند مطلوب نیست و هر یک آسیب‌هایی را به دنبال خواهد داشت. شایسته است هر جزء قرآن حداقل در ۳۰ دقیقه و حداکثر در ۶۰ دقیقه مرور شود. سرعت بسیار تند علاوه بر اینکه در روایات مورد نهی اهل بیت علیهم‌السلام قرار گرفته، فرصت تدبر و فهم را نیز از بین می‌برد. افزون بر آن نوعی بی‌احترامی به قرآن تلقی شده و در نهایت موجب بروز ضعف‌هایی در محفوظات می‌گردد.

۱۹. پرسش و پاسخ

یکی از عوامل مؤثر در تثبیت محفوظات، پاسخ به سؤالاتی است که دیگران از محفوظات می‌پرسند. با کمک هم‌مباحثه، والدین یا هر فرد دیگر، روزانه دقایقی را برای پرسش و پاسخ قرار دهید.

۲۰. اولویت مرور نسبت به پیشروی در حفظ

تکرار و مرور محفوظات از حفظ آیات جدید، مهم‌تر است. بنا بر این اگر روزی فرصت کافی برای انجام همه‌ی تکالیف نداشتید، اولویت با مرور محفوظات است.



**توصیه‌های کاربردی
برای موفقیت در حفظ**

۱. پرهیز از عجله و شتاب

مطلوب آن است که حافظ با سرعت مناسب، به همراه علاقه، انگیزه و نشاط روحی و احساس لذت به انجام حفظ قرآن پردازد. اگر سرعت زیاد، موجب بروز خستگی‌های روحی و دل‌زدگی نسبت به ساحت مقدس قرآن و کیفیت نازل محفوظات گردد، به گونه‌ای که حافظ علاقه‌ای به مرور و انس دائمی نداشته باشد و یا محفوظات را به خوبی به یاد نیاورد، ما به موفقیت دست نیافته‌ایم.

۲. انتخاب زمان مناسب برای حفظ

توصیه می‌شود زمان‌هایی برای حفظ انتخاب گردد که روح و جسم انسان خسته نیست و قدرت تمرکز ذهنی بالا است. این زمان، معمولاً اوقاتی است که انسان، پیش از آن به استراحت کافی پرداخته است. حفاظ معمولاً در اوّل صبح، و عصرها پس از یک استراحت کوتاه، یا شب‌ها پیش از خواب تمایل بیشتری به حفظ داشته باشند.

۳. اهتمام به حفظ شماره‌ی آیات

به یاد سپردن درست شماره‌ی آیات موجب استحکام و تسلط بیشتر و سرعت دسترسی به محفوظات است. بهترین روش برای حفظ شماره‌ها آن است که ابتدا حفظ آیات سهمیه‌ی هر روز را بر اساس روش ذکرشده به پایان ببرید؛ سپس به صورت جداگانه با تکرار شماره و جمله‌ی ابتدای هر آیه از حفظ، آن دورا به گونه‌ای در ذهن ثبت کنید که متلازم باشند. یعنی با تداعی هر یک بلافاصله دیگری را به یاد آورید. پس از آن پرسش و پاسخ از ابتدای آیات و شماره‌ی آنها در تثبیت بسیار مؤثر است.

۴. آیات مشابه

روش حفظ آیاتی که شباهت‌هایی با یکدیگر دارند، با آیات دیگر تفاوتی ندارد. بلکه با دقت بیشتر در حفظ اولیه، توجه به مفاهیم و معانی آیات، تکرار و مرور بیشتر، دقت در تفاوت‌ها، توجه به قواعد صرف و نحو و رمزگردانی می‌توان آنها را به خوبی در ذهن ثبت نمود.

۵. اهتمام به تلاوت زیبا

حفظ قوی و خوب را با نیکویی تلاوت زینت دهید. به کار بردن الحان زیبا، رعایت قواعد تجوید و وقف و ابتدا از طریق انس با تلاوت استادان برتر قرائت قرآن و فراگیری قواعد مورد نیاز موجب زیبایی تلاوت شما می‌گردد.

۶. اهتمام به ترجمه و تفسیر

حفظ نیکوی الفاظ نورانی قرآن را با فهم همراه کنید. فراگیری ترجمه و تفسیری مختصر در کنار حفظ این مسیر را برایتان لذت بخش تر و رضایت بخش تر خواهد نمود.

توجه خاص به ابعاد تربیتی انس با قرآن و زمینه‌سازی برای تقویت باورها، تزکیه و خودسازی و ان شاء الله تجلی معارف الهی در اندیشه، گفتار و کردار، اتقان بیشتر و کیفیت افزون تر محفوظات از مهم‌ترین برکات رعایت این اصل است.

۷. پیشروی در حفظ به شرط تسلط

برای موفقیت در حفظ این اصل را به کار بندید؛ تا بر جمله‌ای مسلط نشده‌اید، جمله‌ی بعدی را حفظ نکنید؛ تا آیه‌ای را مسلط نشده‌اید، حفظ آیه‌ی بعدی را آغاز نکنید؛ تا صفحه‌ای را مسلط نشده‌اید به حفظ صفحه‌ی بعد نپردازید؛ تا بر سوره و جزئی، تسلط پیدا نکرده‌اید، سوره و جزء بعدی را آغاز نکنید؛ پیشروی فقط به شرط تسلط صحیح است.

۸. آغاز حفظ از مراحل آسان و گام‌های ساده و کوتاه

از نظر ما اولویت با حزب مفصل (سوره‌های محمد (ص) تا آخر قرآن؛ ۶۸ سوره) است؛ چرا که در روایات آمده است، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله این بخش را در تعلیم قرآن مقدم می‌نمودند.

گام اول: پیشنهاد ما شروع حفظ از جزء سی‌ام است (دارای ۳۷ سوره). می‌توانید در ابتدای راه، جزء ۳۰ را به سه بخش آسان، متوسط و دشوار تقسیم کنید و به این ترتیب حفظ نمایید:

الف) زلزالتا ناس (آسان)؛

ب) طارق تا بينه (متوسط)؛

ج) نبأ تا بروج (دشوار).

گام دوم: حفظ باقی سوره‌های حزب مفصل (۳۱ سوره)؛

گام سوم: حفظ سوره‌های باقی مانده و دستیابی به افتخار حفظ کل قرآن کریم (۴۶ سوره).

۹. توجه به فعالیت‌های تکمیلی و تقویتی

تمرین‌هایی همچون تمرین شماره آیات، تمرین ابتدا و انتهای صفحات، تمرین ابتدا و انتهای صفحات و... برای ایجاد تسلط بهتر و کامل‌تر بر محفوظات بسیار مؤثر است.

۱۰. اهتمام به پُرخوانی

توقف برنامه‌ی حفظ آیات جدید پس از پایان یافتن هر جزء به مدت حداقل سه روز و پس از هر ۵ جزء به مدت یک هفته با هدف اهتمام به مرور بیشتر (پُرخوانی) و تثبیت محفوظات بسیار اثرگذار خواهد بود.

برای اطلاع از ظرافت‌های بیشتر در حفظ قرآن و روش کلاس داری و تدریس آن به کتاب درسنامه حفظ قرآن کریم؛ تألیف حجت الاسلام والمسلمین دکتر محمد حاج ابوالقاسم و جمعی از استادان مراجعه فرمایید.

با آرزوی توفیق روزافزون شما در انس با قرآن و تسلط بر آیات هدایت و ان شاء الله رسیدن به درجات والای عبودیت و بندگی

کتاب‌نامه

۱. قرآن کریم
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، معانی الأخبار، تحقیق و تصحیح غفاری، علی اکبر، اول، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ۱۴۰۳
۳. حاج ابوالقاسم محمد و دیگران، درسنامه‌ی حفظ قرآن کریم (چرایی، چگونگی و اصول کلاس‌داری حفظ قرآن کریم)، یازدهم، نورالثقلین، قم، زمستان ۱۳۹۳. ش
۴. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، تحقیق و تصحیح مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، اول، مؤسسه آل‌البیت، قم، ۱۴۰۸. ق
۵. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار (ط - بیروت)، تحقیق و تصحیح جمعی از محققان، دوم، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳. ق
۶. محمدی ری شهری محمد، میزان الحکمه با ترجمه فارسی، مترجم شیخی حمیدرضا، دوازدهم، سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، قم، ۱۳۹۰. ش
۷. مرکز کامپیوتری علوم اسلامی نور، نرم افزار حدیث ولایت؛ مجموعه‌ی بیانات رهبر معظم انقلاب، آیت الله العظمی امام خامنه‌ای مد ظله العالی