

اهمیت و روش

حفظ قرآن

مسجد سید الشهداء (علیه السلام)

بسم الله الرحمن الرحيم
و صلى الله على محمد و آله الطيبين
و لعنة الله على اعدائهم اجمعين

اهمیت حفظ قرآن

پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله وسلم): ضمیر (حافظه) خالی از قرآن مانند خانه ویران است.^۱
امام صادق (علیه السلام): کسی که به دلیل کمی حافظه‌اش به سختی تلاش می‌کند تا قرآن را حفظ کند دو پاداش خواهد داشت.^۲

شخصی می‌گوید با **امام صادق** (علیه السلام) عرض کردم: فدایت شوم! رنجها و مصیبت‌هایی به من می‌رسد که بسیاری از چیزهای خوب را فراموش می‌کنم و برایم باقی نمی‌ماند، حتی مقداری از قرآن نیز از دستم رفته است- راوی گوید: نام قرآن را که بردم حضرت ناراحت شده فرمودند: فردی سوره‌ای از قرآن را فراموش می‌کند، روز قیامت همان سوره در درجه‌ای از درجات بر او مشرف می‌شود و می‌گوید: السلام علیک. او در جواب می‌گوید: و علیک السلام، تو کیستی؟ می‌گوید: فلان سوره و فلان سوره‌ای هستم که مرا واگذاشتی و ترکم نمودی، اگر نگاهم می‌داشتی تو را به این درجه می‌رساندم- در این حال با انگشتش اشاره کرد، آنگاه فرمود:

بر شما باد به قرآن تا آن را فرا گیرید که بعضی از مردم آن را می‌آموزند تا گفته شود: فلانی قاری است. و برخی آن را می‌آموزند و هدفشان فقط صداست که گفته شود فلانی خوش صوت است، در اینها خیری نیست، اما برخی هم قرآن را می‌آموزند و شبانه روز بر این کار مداومت دارند و برایشان فرقی نمی‌کند که کسی این را بداند یا نداند.^۳

مقام معظم رهبری: شماها چرا قرآن را حفظ نمی‌کنید؟ شماها جوانید. والله مکرر اتفاق افتاده که با خودم فکر کرده‌ام و گفته‌ام که اگر ممکن باشد، هرچه دارم، بدهم و حفظ قرآن را بگیرم؛ ولی افسوس که ممکن نیست. در این سن، من دیگر نمی‌توانم قرآن را حفظ کنم؛ اما شما جوانید، شما بچه‌اید و می‌توانید حفظ کنید. حافظه‌ی شما، حافظه‌ی جوانی است. سنین بیست و پنج ساله و سی ساله و زیر سی سال - که غالب قراء ما بحمدالله در این سن هستند - سنین حفظ قرآن است. کلام خدا و آیات کریمه‌ی الهیه را حفظ کنید و از حفظ بخوانید.

دعای حفظ قرآن:

اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي بِتَرْكِ مَعَاصِيكَ أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي وَ ارْحَمْنِي مِنْ تَكَلُّفٍ مَا لَا يَغْنِيَنِي وَ ارْزُقْنِي حُسْنَ الْمَنْظَرِ فِيمَا يُرْضِيكَ عَنِّي وَ أَلْزِمْ قَلْبِي حِفْظَ كِتَابِكَ كَمَا عَلَّمْتَنِي وَ ارْزُقْنِي أَنْ أَتْلُوهُ عَلَى النَّحْوِ الَّذِي يُرْضِيكَ عَنِّي اللَّهُمَّ نَوِّرْ بِكِتَابِكَ بَصَرِي وَ اشْرَحْ بِهِ صَدْرِي وَ فَرِّحْ بِهِ قَلْبِي وَ أَطْلِقْ بِهِ لِسَانِي وَ اسْتَعْمِلْ بِهِ بَدَنِي وَ قَوِّنِي عَلَى ذَلِكَ وَ أَعِنِّي عَلَيْهِ إِنَّهُ لَا مُعِينَ عَلَيْهِ إِلَّا أَنْتَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.
خدایا رحمتت را بر من نازل فرما که تا زنده هستم از گناهان دوری کنم، و به آنچه موجب رضایت تو است چشم بدوزم- خدایا- آن چنان که قرآن را به من آموخته‌ای دلم را پیوسته حافظ آن قرار ده، و مرا به تلاوت آن به نحوی که باعث خوشنودی تو است وادار کن. خدایا دیدگانم را به قرآن روشن، و سینه‌ام را با آن باز، و دلم را به آن شاد گردان- خدایا- زبانم را به قرآن گویا ساز، و بدنم را بر عمل کردن به آن وادار و مرا به آن نیرو ده، زیرا که تمام نیرو و قدرت‌ها از آن تو است.^۴

^۱ نهج الفصاحة. ص: ۴۹

^۲ ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص: ۱۰۲

^۳ عدة الداعي و نجاح الساعي، ص: ۲۹۰

^۴ سنن النبی صلی الله علیه و آله، ج ۱، ص: ۳۵۳

نماز برای حفظ قرآن

در شب یا روز جمعه چهار رکعت نماز بگزار، و در رکعت اول حمد و یس و در دوم دخان و در سوم سجده و در چهارم مُلک و بعد از سلام خدا را حمد و ثنا گوی، و بر محمد و آل او درود فرست، و برای مؤمنان صد بار استغفار کن و بعد بگو:

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي بَتْرَكِ مَعَاصِيكَ أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي وَارْحَمْنِي مِنْ أَنْ أَتَكَلَّفَ طَلَبَ مَا لَا يَغْنِينِي وَارْزُقْنِي حُسْنَ النَّظَرِ فِيمَا يُرْضِيكَ عَنِّي اللَّهُمَّ بَدِّعِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ وَالْعِزَّةِ الَّتِي لَا تُرَامُ يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنُ يَا رَحِيمُ أَسْأَلُكَ بِجَلَالِكَ وَبِنُورِ وَجْهِكَ أَنْ تُلْزِمَ قَلْبِي حِفْظَ كِتَابِكَ الْمُنَزَّلِ عَلَى رَسُولِكَ وَتَرْزُقْنِي أَنْ أَتْلُوهُ عَلَى النَّحْوِ الَّذِي يُرْضِيكَ عَنِّي اللَّهُمَّ بَدِّعِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ وَالْعِزَّةِ الَّتِي لَا يُرَامُ يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنُ أَسْأَلُكَ بِجَلَالِكَ وَبِنُورِ وَجْهِكَ أَنْ تُنَوِّرَ بِكِتَابِكَ بَصَرِي وَتُطْلِقَ بِهِ لِسَانِي وَتُفَرِّحَ بِهِ قَلْبِي وَتُشْرَحَ بِهِ صَدْرِي وَتُسْتَعْمَلَ بِهِ بَدَنِي وَتُقَوِّيَنِي عَلَى ذَلِكَ وَتُعِينَنِي عَلَيْهِ فَإِنَّهُ لَا يُعِينُ عَلَى الْخَيْرِ غَيْرُكَ وَ لَا يُوقِفُ لَهُ إِلَّا أَنْتَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ.

خداوند مرا برای همیشه از گناهان حفظ کن و مرا باز دار از اینکه خود را در پی کارهای بیهوده به رنج افکنم و نسبت به آنچه موجب خوشنودی تست خوشبینم کن، ای آفریننده آسمان و زمین و ای صاحب جلالت و بزرگی و عزت که بعقل ننگی، یا الله یا رحمان به جلال و نور وجه خودت دلم را بر نگهبانی کتابی که بر پیغمبرت فرستاده‌ای ملزم فرما، و مرا وادار کن که آن را آنچنان تلاوت کنم که از من راضی شوی.

خداوند ایجادکننده آسمانها و زمین، صاحب جلالت و بزرگی و عزت که بفهم نیائی، یا الله، یا رحمان، ترا به جلال و نور و جهت میخوانم که با کتابت دیده مرا نورانی و زبانم را باز و قلبم را وسیع و سینه‌ام گشاده سازی، و بدنم را بکار اندازی و بر این امر یاریم کنی، که جز تو کسی نتواند مرا در خوبی‌ها نصرت نماید و بآنها موقت گرداند، و حول و قوه‌ای جز از ناحیه خداوند علی و عظیم وجود ندارد.^۵

روش حفظ قرآن^۶

برای حفظ قرآن روشهای گوناگونی بیان و تبیین شده که هر کدام در جای خود، دارای ویژگیهایی است و هرکس نیز امکان دارد براساس استعداد، ذوق و سلیقه، شرایط شخصی و تجربه عملی خویش، دارای روش خاص و شخصی در حفظ قرآن باشد. ولی روش پیشنهادی ما در حفظ قرآن، بر مبنای حفظ «تفکیکی» آیات، صفحات، سوره‌ها و جزءهای قرآن و سپس بر مبنای حفظ «ترکیبی» و تکرار آنها بر اساس قسمتهای «سه» تایی «سه» تایی است.

توضیح این روش بدین گونه است که باید هر صفحه از قرآن را، به صورت سه آیه - سه آیه، و هر سوره از قرآن را، سه صفحه - سه صفحه، و هر جزء از قرآن را، سه سوره - سه سوره، تقسیم کنید. مثلاً اگر یک صفحه از قرآن، مانند صفحه ۵۷۳ قرآنهايي که با رسم الخط «عثمان طه» است، دارای ۱۵ آیه، یعنی آیه ۱۴ تا ۲۸ سوره «جن» است، باید به پنج قسمت «۳ آیه» ای، و چنانچه یک سوره از قرآن، مانند سوره «یس» دارای حدود ۶ صفحه است، باید به دو قسمت «۳ صفحه» ای، و در صورتی که یک جزء از قرآن، مانند جزء «بیست و هشت» دارای ۹ سوره است، باید به سه قسمت «۳ سوره» ای تقسیم نمایید. سپس باید آیه‌های هر قسمت را، یک بار به صورت جدا - جدا و یک آیه - یک آیه و با «تفکیک» از آیات قبلی و بعدی شان حفظ کنید تا آیات الهی به صورت «تک به تک» و «جزء به جزء» به حافظه تان سپرده شوند، و بار دیگر باید آنها را به صورت ارتباط و پیوند و «ترکیب» با آیات قبلی و بعدی شان نیز تکرار و حفظ نمایید تا آیات به صورت «مجموعه ای» و «کل به کل» نیز به حافظه تان سپرده شوند.

تشریح عملی این روش بدان گونه است که با صدای آشکار، آیه اول از سوره مورد نظرتان را به صورت جدا و تفکیکی و بدون ارتباط با آیه دوم، بخوانید و تکرار نمایید تا حدی که این آیه اول، به طور کامل و صحیح و روان و آسان، حفظتان گردد. سپس به سراغ آیه دوم بروید و آن را نیز، به صورت جدا و تفکیکی و بدون ارتباط با آیه اول و سوم، بخوانید و تکرار کنید تا حدی که این آیه دوم هم، به طور کامل و صحیح و روان و آسان، حفظتان گردد. آنگاه به سراغ آیه سوم بروید و آن را نیز، به صورت جدا و تفکیکی و بدون ارتباط با آیه دوم و چهارم، بخوانید و تکرار نمایید تا حدی که این آیه سوم هم، به طور کامل و صحیح و روان و آسان، حفظتان گردد.

در پایان نخستین قسمت سه آیه ای، دوباره، آیات اول تا سوم را، با یکدیگر و پشت سر هم و به صورت ترکیبی، نیز بخوانید و تکرار کنید تا حدی که مجموع هر سه آیه، با هم و به طور کامل و صحیح و روان و آسان، حفظتان شود.

^۵ مکارم الأخلاق، ص: ۳۴۱

^۶ پدیدآورنده: رحیم شمیم. منبع: پایگاه حوزه

حفظ قرآن / ۳

علت این امر، آن است که اگر آیات قرآن را جدا - جدا و یکی - یکی و به صورت تفکیکی حفظ کنید، ولی با یکدیگر حفظ ننمایید، ممکن است نتوانید آیاتی را که جدا - جدا و یکی - یکی حفظ کرده اید، بار دیگر به صورت متصل و مرتبط با آیات قبلی و بعدی شان و به ترتیب یکدیگر، از حفظ بخوانید و بازگو کنید و یا نزد دیگران ارائه نمایید. این نکته ای مهم است که باید کاملاً آن را رعایت کنید.

اکنون به سراغ آیات دومین قسمت سه آیه ای، یعنی آیات چهارم تا ششم، بروید و آنها را، همانند آیات اول تا سوم، بخوانید و تکرار نمایید تا حدی که این سه آیه هم، به طور جداگانه و بدون ارتباط با آیات قبلی و بعدی شان، حفظتان گردد. سپس مجموع هر سه آیه چهارم تا ششم را، با یکدیگر و پشت سرهم و به صورت ترکیبی، نیز بخوانید و تکرار کنید تا حدی که مجموع هر سه آیه، با هم، حفظتان شود.

در پایان دومین قسمت سه آیه ای، دوباره، آیات اول تا ششم را، با یکدیگر و پشت سر هم و به صورت ترکیبی، نیز بخوانید و تکرار کنید تا حدی که مجموع هر شش آیه، با هم حفظتان گردد.

اینک به سراغ آیات سومین قسمت سه آیه ای، یعنی آیات هفتم تا نهم، بروید و آنها را، همانند آیات اول تا سوم، بخوانید و تکرار نمایید تا حدی که این سه آیه هم، به طور جداگانه و بدون ارتباط با آیات قبلی و بعدی شان، حفظتان گردد. سپس مجموع هر سه آیه هفتم تا نهم را، با یکدیگر و پشت سرهم و به صورت ترکیبی، نیز بخوانید و تکرار کنید تا حدی که مجموع هر سه آیه، با هم، حفظتان شود.

در پایان سومین قسمت سه آیه ای، دوباره، آیات چهارم تا نهم را - نه آیات اول تا نهم (دقت کنید) - با یکدیگر و پشت سر هم و به صورت ترکیبی، نیز بخوانید و تکرار کنید تا حدی که مجموع هر شش آیه، با هم، حفظتان گردد.

حفظ آیات را، با همین روش و به صورت سه آیه - سه آیه، آن قدر ادامه دهید تا اینکه همه آیات یک صفحه از قرآن را حفظ نمایید. در پایان، دوباره، کل آیات این صفحه را، از اول تا آخر، بخوانید و تکرار کنید تا آیات آن صفحه، به صورت مجموعه ای و ترکیبی، نیز حفظتان شود.

پس از حفظ کامل و صحیح یک صفحه از قرآن، اینک به سراغ صفحه دوم قرآن بروید و آیات آن صفحه را نیز، همانند صفحه اول و به همان صورت تفکیکی و ترکیبی که گفته شد، حفظ کنید.

پس از حفظ کامل و صحیح صفحه دوم به سراغ صفحه سوم قرآن بروید و آیات آن صفحه را نیز، همانند صفحه اول و دوم، حفظ نمایید. پس از حفظ کامل و صحیح صفحه سوم، دوباره، کل آیات صفحه اول تا سوم را با یکدیگر و پشت سر هم و به صورت ترکیبی، نیز بخوانید و تکرار کنید تا حدی که مجموع هر سه صفحه، با هم، حفظتان گردد.

اکنون به سراغ آیات دومین قسمت سه صفحه ای، یعنی آیات صفحه چهارم تا ششم، بروید و آنها را، همانند آیات صفحه اول تا سوم، بخوانید و تکرار کنید تا حدی که آیات این سه صفحه هم، به طور جداگانه و بدون ارتباط با آیات صفحات قبلی و بعدی شان، حفظتان شود. آنگاه، مجموع هر سه صفحه چهارم تا ششم را، با یکدیگر و پشت سر هم و به صورت ترکیبی، نیز بخوانید و تکرار نمایید تا حدی که مجموع آیات هر سه صفحه، با هم حفظتان گردد. در پایان دومین قسمت سه صفحه ای، دوباره، آیات صفحه اول تا ششم را، با یکدیگر و پشت سر هم و به صورت ترکیبی، نیز بخوانید و تکرار کنید تا حدی که مجموع هر شش صفحه، با هم، حفظتان گردد. اینک به سراغ آیات سومین قسمت سه صفحه ای، یعنی آیات صفحه هفتم تا نهم، بروید و آنها را، همانند آیات صفحه اول تا سوم، بخوانید و تکرار کنید تا حدی که آیات این سه صفحه هم، به طور جداگانه و بدون ارتباط با آیات صفحات قبلی و بعدی شان، حفظتان گردد. سپس مجموع آیات هر سه صفحه هفتم تا نهم را، با یکدیگر و پشت سر هم و به صورت ترکیبی، نیز بخوانید و تکرار کنید تا حدی که آیات مجموع هر سه صفحه، با هم، حفظتان شود. در پایان سومین قسمت سه صفحه ای، دوباره، آیات صفحات چهارم تا نهم را - نه آیات صفحات اول تا نهم (دقت کنید) - با یکدیگر و پشت سر هم و به صورت ترکیبی، نیز بخوانید و تکرار کنید تا حدی که مجموع هر شش صفحه، با هم، حفظتان گردد.

حفظ آیات صفحات را، با همین روش و به صورت سه صفحه - سه صفحه آن قدر ادامه دهید تا اینکه آیات همه صفحات یک سوره از قرآن را حفظ نمایید. در پایان، دوباره، کل آیات صفحات این سوره را، از اول تا آخر، بخوانید و تکرار کنید تا آیات آن سوره، به صورت مجموعه ای و ترکیبی، نیز حفظتان شود.

پس از حفظ کامل، صحیح، روان و آسان یک سوره از قرآن، اینک به سراغ سوره های بعدی قرآن بروید و آیات آن سوره ها را نیز، همانند سوره اول و به همان صورت تفکیکی و ترکیبی که گفته شد و بر اساس سه سوره - سه سوره، حفظ کنید و حفظ سوره ها را آن قدر ادامه دهید تا اینکه همه آیات یک جزء از قرآن را حفظ نمایید. در پایان، دوباره، کل آیات این جزء را، از اول تا آخر، بخوانید و تکرار کنید تا آیات آن جزء، به صورت مجموعه ای و ترکیبی، نیز حفظتان شود.

پس از حفظ کامل، صحیح، روان و آسان یک جزء از قرآن، اینک به سراغ جزءهای بعدی قرآن بروید و آیات آن جزءها را نیز، همانند جزء اول و به همان صورت تفکیکی و ترکیبی که گفته شد و بر اساس سه جزء - سه جزء حفظ نمایید و حفظ جزءها را

آن قدر ادامه دهید تا اینکه همه آیات سی جزء قرآن را، به طور کامل و صحیح و روان و آسان، حفظ کنید و با عنایات خدای سبحان و توجهات امام زمان (علیه السلام) «حافظ کل قرآن» شوید.

برای خودداری از تکرار زیاد و غیر ضروری آیات، توجه داشته باشید که دیگر لازم نیست مثلاً مجموع دو آیه اول و دوم، یا سوم و سوم، یا سوم و چهارم، یا چهارم و پنجم، یا پنجم و ششم، یا مجموع سه آیه دوم تا چهارم، یا سوم تا پنجم، یا مجموع چهار آیه اول تا چهارم، یا دوم تا پنجم، یا سوم تا ششم، و یا مجموع پنج آیه اول تا پنجم، یا دوم تا ششم را نیز بخوانید و تکرار نمایید تا حفظتان شود. و یا دیگر لازم نیست مثلاً مجموع شش صفحه دوم تا هفتم، یا سوم تا هشتم، و یا مجموع هفت صفحه سوم تا نهم، یا چهارم تا دهم، یا پنجم تا یازدهم، یا ششم تا دوازدهم را نیز بخوانید و تکرار کنید تا حفظتان گردد؛ زیرا انجام دادن این امر، به صورت حالت تصاعدی درخواهد آمد و در نتیجه، وقت فراوانی از شما را خواهد گرفت و ممکن است خود تکرار زیاد و بدون ضرورت آیات، موجب خستگی و دلزدگی تان نیز شود.

نکات قابل توجه:

۱. تا زمانی که آیه یا صفحه یا سوره و یا جزئی از قرآن را، به طور کامل و صحیح و روان و آسان، حفظ نکرده اید، هرگز به سراغ حفظ آیه یا صفحه یا سوره و یا جزئی دیگر از قرآن نروید.

۲. توجه داشته باشید که این روش را هم با «خواندن» از روی قرآن و هم با «گوش دادن» به نوارها یا سی دی های قرآنی می توانید انجام دهید، گرچه حفظ قرآن از راه «گوش دادن»، برای برخیها، مانند خردسالان و کسانی که نمی توانند از راه «خواندن» به حفظ قرآن بپردازند، ممکن است که بهترین و تنهاترین راه باشد.

۳. اگر بلندی آیه ای از یک سطر بیشتر باشد، مبنای شما در روش حفظ خود این آیات، سطر به سطر و در مجموعه خوانی سطرها با یکدیگر، حداکثر، تا سه سطر خواهد بود؛ یعنی چنانچه بلندی آیه ای، مانند آیه ۱۶۰ سوره «اعراف»، شش سطر باشد، آن را به دو قسمت سه سطری تقسیم می کنید. سپس هر کدام از سطرهای اول و دوم و سوم آن آیه را، به صورت تفکیکی، می خوانید و تکرار می نمایید تا هر یک از سطرها به طور جداگانه، حفظتان شود. آن گاه، مجموع سطرهای اول تا سوم را، به صورت ترکیبی نیز، می خوانید و تکرار می کنید تا مجموع هر سه سطر، با هم و به طور کامل و صحیح، حفظتان گردد. پس از آن، هر کدام از سطرهای چهارم و پنجم و ششم آن آیه را، به صورت تفکیکی، می خوانید و تکرار می نمایید تا هر یک از سطرها، به طور جداگانه، حفظتان شود. سپس مجموع سطرهای چهارم تا ششم را، به صورت ترکیبی نیز، می خوانید و تکرار می کنید تا مجموع هر سه سطر، باهم و به طور کامل و صحیح و روان و آسان حفظتان گردد. در پایان، دوباره، سطرهای اول تا ششم را، از اول تا آخر و به صورت ترکیبی نیز، می خوانید و تکرار می نمایید تا مجموع هر شش سطر، با هم، یعنی کل آیه به طور کامل و صحیح و روان و آسان حفظتان شود. آن گاه به سراغ حفظ آیه بعدی بروید.

۴. اگر بلندی آیه ای، فقط یکی - دو - سه کلمه بیش از یک سطر باشد، آن آیه را نیز به طور کامل حفظ نمایید و در این گونه آیات، از روش سطر به سطر استفاده نکنید.

۵. اگر بلندی سوره ای، از یک صفحه کمتر باشد، مانند شماری از سوره های کوتاه آخر قرآن، مبنای شما در حفظ آنها باید همان سوره به سوره باشد؛ یعنی تا سوره ای را به طور کامل و صحیح و روان و آسان حفظ نکرده اید، هرگز به سراغ حفظ سوره ای دیگر نروید.

۶. حفظ کامل یک صفحه یا یک سوره و یا یک جزء از قرآن را در صورتی بخوبی انجام داده و محقق کرده اید که بتوانید تک تک آیات آن را با شماره خودشان و حتی بدون ترتیب نیز به یاد آورید و از حفظ بخوانید. مثلاً اگر از شما پرسند که آیه ۱۸ سوره «بلد» چیست؟ فوراً بگویید: «أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ».

۷. مقدار تکرار هر آیه و سوره قرآن، برای حفظ آن، به شرایط انسان، روش حفظ وی، آسانی و دشواری هر آیه و سوره، و کوتاهی و بلندی آن بستگی دارد. مثلاً ممکن است شما آیه ای را با ۳ بار تکرار حفظ نمایید، ولی شخص دیگری همان آیه را با ۵ بار تکرار حفظ کند.

۸. حتماً دقت کنید که کلمات و آیات قرآن را، از همان آغاز خواندن و حفظ کردن و از نظر تلفظ و حرکت و اعراب، به شکل صحیح بخوانید و حفظ کنید؛ زیرا در صورتی که تلفظ و حرکت و اعراب کلمه ای، به شکل غلط وارد حافظه شما شود، تلاشتان برای حفظ چنین کلمه ای دو برابر خواهد شد: یک بار باید شکل غلط این کلمه را از حافظه خود بیرون ببرد و بار دیگر باید شکل صحیح آن را به درون حافظه خویش برید و جایگزین شکل قبلی آن نمایید.

یکی از بهترین راههای پیشگیری از چنین مشکلی این است که دستگاه حاوی نوار قرآن را کنار خود بگذارید و قرآن را باز کنید و هنگامی که می خواهید برای نخستین بار، آیه ای را حفظ نمایید، دستگاه را روشن کنید و در حالی که خودتان آیه مورد نظر را از روی قرآن می خوانید، به شکل خواندن و تلفظ همان آیه از طریق نوار نیز گوش فرا دهید تا از اشتباه خواندن تلفظها و حرکتها و اعرابهای کلمات و آیات قرآن، به دور باشید.

حفظ قرآن / ۵

۹. بارها اتفاق افتاده است که برخی از حافظان قرآن نتوانسته اند آیه ای از قرآن را که قبلاً حفظ کرده اند، دوباره از حفظ بخوانند، ولی هنگامی که «کلمه اول» یا «کلمه اول - کلمه دوم» همان آیه را برای آنان خوانده اند، تمام آن آیه به یادشان آمده است و همه آیه را، از اول تا آخر و از حفظ، خوانده اند. پس، «کلمه اول» یا مجموع «کلمه اول + کلمه دوم» در هر آیه، «نقطه تمرکز» آن آیه برای حفظ کردنش است و باید آن را بیش از کلمات دیگر آن آیه، تکرار کنید و در حافظه خود بسپارید. مثلاً در آیه ۷ سوره بینه: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ»، باید دو کلمه «ان الذين» را بیشتر از کلمات بعدی آیه تکرار نمایید و در گنجینه حافظه خویش بسپارید.

۱۰. معمولاً انسان دوست دارد ثمره و نتیجه کار خویش را زودتر ببیند و گاه نیز از حوصله فراوانی برخوردار نیست. از این رو، شما حفظ تمام قرآن را هدف خود قرار ندهید، بلکه هدف خویش را مثلاً حفظ یک جزء قرآن در نظر بگیرید و از سوره های کوتاه و جزء سی ام قرآن آغاز کنید تا ثمره و نتیجه آن را زودتر مشاهده نمایید و دلگرمتر شوید، و نیز چنانچه حفظ قرآن را با سوره های بلند، مانند سوره «بقره» و «آل عمران» و «مائده»، آغاز کنید، ممکن است شوق و علاقه اولیه ای را که برای حفظ قرآن داشته اید، از دست بدهید؛ هرچند اگر بتوانید حفظ قرآن را از همان جزء اول و با سوره «حمد» آغاز نمایید، بهتر است.

۱۱. گفته شده که در ابتدا می توانید سوره های کوتاه قرآن را حفظ کنید، و چون جزءهای سی ام و بیست و نهم و بیست و هشتم قرآن - به ترتیب و به طور نسبی - دربردارنده سوره های کوتاه تری هستند، می توانید این سه جزء را پیش از جزءهای دیگر قرآن حفظ نمایید؛ اما پس از حفظ کردن آیات این سه جزء، شایسته است - اگر نگوییم بایسته است - جزءهای دیگر قرآن را به ترتیب و از جزء اول و سپس جزء دوم تا جزء بیست و ششم و سپس جزء بیست و هفتم قرآن حفظ کنید. رعایت این ترتیب، برای آن است که ذهن و حافظه شما نیز از ترتیب ویژه ای برخوردار گردد و از نظم خاصی پیروی نماید و هنگام بازگویی و ارائه آیات حفظ شده، دچار تشویش و نابسامانی نشود.

۱۲. در صورتی که با وسائل سمعی و بصری، مانند نوارهای ویدئویی، قرآن را حفظ می نمایید، حتماً به دهان قاری قرآن و چگونگی تلفظ و ادای کلمات و قرائت وی، خوب نگاه کنید.

۱۳. هر مقدار از آیات و سوره ها و جزءهای قرآن را که حفظ کردید، در جایی، آن را یادداشت کنید. و نوار پارچه ای را که در عطف و شیرازه برخی از قرآنها وجود دارد، در همان صفحه مربوط قرار دهید تا برایتان مشخص باشد که چه مقدار از قرآن و تا کدام صفحه از آن را حفظ نموده اید و از دوباره کاری و تکرار غیر لازم آیات نیز به دور باشید.

۱۴. در صورتی که برایتان امکان دارد، سعی کنید در هر جلسه حفظ قرآن، آیات را تا پایان هر صفحه و یا تا پایان هر سوره حفظ نمایید و مثلاً حفظ آیات را تا نیمه صفحه و یا تا نیمه سوره باقی نگذارید.

۱۵. سعی کنید جای هر آیه در صفحه قرآن را کاملاً به خاطر بسپارید تا آسانتر بتوانید آیه حفظ شده را به خاطر آورید و ارائه نمایید؛ مثلاً آیه ۲۰ سوره مرسلات، یعنی آیه «أَلَمْ نَخْلُقْكُمْ مِنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ» در اول صفحه، و آیه ۳۵ آن، یعنی آیه «هَذَا يَوْمٌ لَا يَنْطِفُونَ» در وسط صفحه، و آیه ۵۰ آن، یعنی آیه «فَبِأَيِّ حَدِيثٍ بَعْدَهُ يُؤْمِنُونَ» در آخر صفحه قرآن قرار دارد.

۱۶. چنانچه هنگام تمرین و تکرار محفوظات قرآنی خود، قسمتی را به یاد نیاوردید، فوراً به قرآن مراجعه نکنید؛ بلکه در ابتدا خوب فکر نمایید و ذهن و حافظه خویش را به کار اندازید و در صورتی که آن قسمت فراموش شده را به یاد نیاوردید، آن گاه به قرآن مراجعه کنید. اگر این نکته را بخوبی رعایت نمایید، قسمتهای فراموش شده، دیگر، کمتر فراموشتان می شوند و بیشتر در ذهن و حافظه تان باقی می ماند؛ زیرا دستگاه ذهن و سیستم حافظه انسان، آنچه را با تلاش و کندوکاو درونی خود به یاد می آورد، بیشتر به یاد می سپارد و دیرتر از یاد می برد.

۱۷. هر اندازه که بین تکرار آیات حفظ شده، کمتر فاصله بیندازید، آنها را بیشتر به ذهن و خاطرتان می سپارید. مثلاً چنانچه سوره «صف» را حفظ نمودید و هر ۳ روز یک بار، آن را مرور و تکرار کردید، بیشتر در ذهن و خاطرتان باقی می ماند تا هنگامی که همین سوره را ۵ روز یک بار، مرور و تکرار نمایید.

۱۸. در حفظ آیاتی که به یکدیگر شبیه هستند، هم دقت و هم تمرین بیشتری را لازم دارید. به طور مثال، اگر آیات دیگر را ۴ تا ۵ بار مرور و تکرار می کنید، آیات مشابه را باید ۸ تا ۱۰ بار مرور و تکرار نمایید.

۱۹. یکی از راههای حفظ آیات مشابه، استفاده از «نشانه» است. مثلاً سوره «صف» با آیه «سَبَّحَ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ» آغاز می گردد و سوره بعدی آن، یعنی سوره «جمعه»، با آیه «يُسَبِّحُ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ» شروع می شود. برای اینکه «سبح» با «یسبح» اشتباه نگردد، می توانید مثلاً این نشانه را برای خود قرار دهید که حرف اول نام سوره «صف»، یعنی حرف «ص»، شبیه حرف اول کلمه «سبح»، یعنی حرف «س»، است؛ هرچند این دو حرف کاملاً مانند یکدیگر نیستند.

۲۰. همانگونه که گفته شد، هنگام حفظ قرآن، آیات را با صدای «آشکار» بخوانید تا پژواک آیه های قرآن، در گوشه های طنین انداز شود و حرکات و کلمات آنها بر سیستم مغزی و دستگاه حافظه شما بخوبی نقش بندد؛ زیرا یکی از آثار و ویژگیهای صوت،

حفظ قرآن / ۶

ایجاد نقش در اجسام و تاثیر در اطراف است. البته، آشکار خواندن آیات به معنی بلند خواندن آنها و آزرده کردن اطرافیان نیست، بلکه به معنی آشکار ساختن جوهره صوت و دوری جستن از لبخوانی است؛ هرچند در برخی از شرایط و موارد حفظ قرآن، لبخوانی شایسته و یا حتی بایسته است.

۲۱. یکی از راههای تمرکز دادن به حواس و حفظ آیات قرآن، این است که یک بار آیه مورد نظر برای حفظ را از روی قرآن و با دقت و توجه کامل بخوانید تا نخستین تصویر از آن آیه، در ذهن و حافظه تان جای گیرد و نقش بندد. آن گاه، برای بار دوم، آیه مورد نظر را از روی قرآن بخوانید و در اثنای آن، گاهی چشمهای خود را ببندید و ادامه آیه را در ذهن و خاطرتان بیاورید و از حفظ بخوانید. سپس، هرگاه قسمتی از ادامه آیه را به یاد نیاوردید، چشمهای خود را باز کنید و آن قسمت را از روی قرآن بخوانید. دوباره چشمهای خود را ببندید و قسمت دیگری از ادامه آیه را در ذهن و خاطرتان بیاورید و از حفظ بخوانید. این کار را به همین صورت، آن قدر ادامه دهید تا تمام آیه مورد نظر، حفظتان شود.

۲۲. برای حفظ آیات طولانی می توانید آن آیات را بر اساس محلهای وقف و در رنگ آنها، قسمت - قسمت کنید و سپس به حفظ هر قسمت از آن آیه بپردازید. برای آشنایی با محلهای وقف آیات و علائم آن، می توانید به صفحات پایانی برخی از قرآنهای یا کتابهای معتبر روخوانی و تجوید قرآن مراجعه نمایید، یا به نوارهای مشهور تلاوت قرآن یا به تلاوت قاریان ممتاز قرآن گوش فرا دهید، یا آنها را از استادان معروف قرآن بپرسید و یا زیر نظر آنان یاد بگیرید.

بیست نکته اساسی در حفظ قرآن:

۱. در همه کارها و بخصوص در این راه از خداوند متعال کمک بخواهید
۲. سعی کنید، همیشه و مخصوصاً موقع حفظ با وضو باشید.
۳. قرآن را زیر نظر استاد حفظ کنید.
۴. در کار حفظ، مداومت داشته باشید.
۵. برای حفظ، برنامه ریزی داشته باشید و بر مغز فشار نیاورید.
۶. به مقدار کم، ولی خوب حفظ کنید.
۷. زمانی که آرامش فکری دارید، قرآن را حفظ کنید.
۸. قرآن را در محلی آرام و بدون سر و صدا حفظ کنید.
۹. در کار حفظ نظم داشته باشید، اگر یک روز از حفظ بازمانده شود باید روز بعد جبران گردد.
۱۰. موقع راه رفتن، قرآن را حفظ نکنید.
۱۱. از یک قرآن مشخص با قطع متوسط و خط عثمان طه استفاده کنید.
۱۲. هنگام حفظ، آیه ها را با صدای متوسط قرائت کنید.
۱۳. سعی نکنید هنگام حفظ، ترجمه آیه ها را ملاحظه کنید. بلکه قبل از شروع حفظ هر قسمت، این کار را بکنید.
۱۴. برای از بین بردن اشتباه های حفظی، آن چه را حفظ کرده اید، برای دیگری بخوانید.
۱۵. آیه های حفظ شده را همیشه تکرار کنید.
۱۶. به نوارهای ترتیل گوش کنید.
۱۷. برای تمرین حفظ، آیات حفظ شده را در نمازهای نافله بخوانید. در حدیث است که تلاوت قرآن در نماز بهتر از غیر از نماز است.
۱۸. بعضی از آیات قرآن برای حفظ زمان بیشتری را می برد.
۱۹. صحیح خواندن قرآن بهتر از، از حفظ خواندن آن است. پس مدام در پی تصحیح آیات حفظ شده باشید.
۲۰. می توانید برای حفظ بهتر، آیات قرآن را بنویسید.