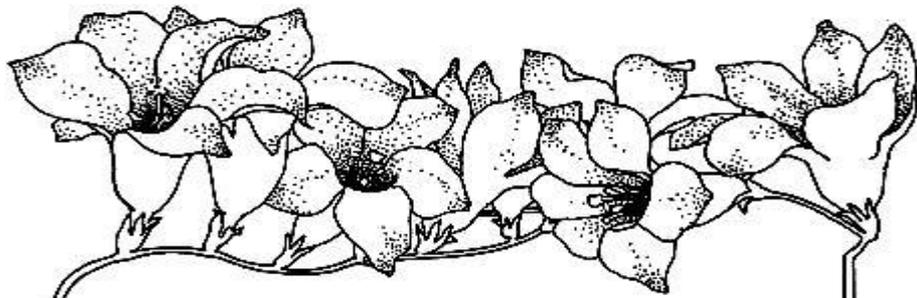


## چند نکته اساسی در جهت حفظ قرآن

از هر زمانی در طول شبانه روز می توان برای حفظ قرآن بهره جُست، اما برخی بر این عقیده اند که بهترین زمان مناسب برای حفظ آیات قرآن، در اول صبح و بویژه در فاصله بین اذان صبح تا طلوع آفتاب است؛ زیرا انسان بتازگی از خواب شبانه اش بیدار شده و به امور مادی و اشتغالات روزانه اش مشغول نگشته و ذهن و روان وی کاملاً در آسایش و استراحت بوده است و در نتیجه، از فضای معنوی بهتر و آرامش روانی بیشتر و آمادگی ذهنی خوب تری برخوردار است.

هیچ گاه در سرعت و مقدار حفظ قرآن، خود را با دیگران مقایسه ننمایید؛ زیرا هر کس از شرایط ویژه ای برخوردار است. پس، خودتان را با شرایط ویژه خودتان مقایسه کنید

حفظ قرآن را از زمانهای کوتاه آغاز نمایید و بتدریج، بر زمان آن بیفزایید تا دچار خستگی و دلزدگی نشوید. به طور نمونه، در هفته اول، روزی نیم ساعت و در هفته دوم، روزی یک ساعت و در هفته سوم، روزی یک ساعت و نیم



رسم الخط قرآن قرآنی با رسم الخط خوانا و چاپ مرغوب را تهیه کرده، دقت کنید که زمینه صفحات آن سفید نباشد؛ زیرا رنگ سفید بازتاب نور زیادتری را نسبت به سایر رنگها دارد و به مرور باعث خستگی زودرس چشم می شود. می توانید قرآنی را که تهیه می کنید در ۲ اندازه باشد: یکی قرآنی کوچک که بتوانید آن را در بیرون از منزل با خود ببرید، و دیگری قرآنی با قطع وزیری که در منزل از آن استفاده کنید. البته حتماً باید نوع رسم الخط آنها یکی باشد تا باعث اختلاط آیات و صفحات در ذهن نشود.

در صورتی که در برنامه زمانبندی شما برای حفظ قرآن - به دلیلها و یا علت‌هایی - تأخیری رخ داد، باید در برنامه زمانی بعدی حتماً آن را جبران کنید و در همین زمان نیز، برنامه از قبل تعیین شده را اجرا نمایید. به طور نمونه، اگر برای خود، برنامه ریزی کرده بودید که در هر روز، یک صفحه از قرآن و مثلاً در روز شنبه صفحه ۲۰ را حفظ کنید و به عللی نتوانستید صفحه ۲۰ را در روز شنبه حفظ نمایید، باید در روز یکشنبه، نخست صفحه ۲۰ و سپس صفحه ۲۱ قرآن را حفظ کنید، نه اینکه در روز یکشنبه به حفظ صفحه ۲۰ و در روز دوشنبه به حفظ صفحه ۲۱ پردازید.

تمرکز حواس در موقع حفظ قرآن، باید تمام هم و غم حفظ آیات باشد، نه چیز دیگر، و به هیچ چیزی جز آیاتی که دارد حفظ می کند، نیندیشد. این امر ممکن است در ابتدا قدری سخت باشد، اما با تمرین و ممارست و دقت و توجه، به دست خواهد آمد. برخی عوامل ممکن است باعث پراکندگی حواس شود؛ مثل سرما، گرما، گرسنگی، تشنگی، خشم، خوشحالی مفرط، قرار و وعده‌ای که نزدیک است خلف وعده شود، منتظر بودن و ... در این حالات شخص به خوبی نمی تواند بر روی یک موضوع (حفظ قرآن) تمرکز داشته باشد، خصوصاً بعد از فعالیت‌های سنگین ذهنی که ناشی از اشتغالات تحصیلی یا علمی است، نباید سریعاً به حفظ قرآن پرداخت، بلکه باید کمی استراحت کرد تا سلول‌های مغز برای بازیابی قدرت خود فرصت یابند. در محیط هم عواملی مثل سر و صدا، آلودگی هوا و ... مانع تمرکز می شود و سالم بودن هوا و داشتن اکسیژن کافی، فعالیت بهتر ذهن و مغز را در پی دارد. خواب کافی هم نقش مؤثری در ایجاد تمرکز حواس دارد. هرچند نباید حفظ را منحصر به زمانی خاص کرد - یعنی انسان باید از تمام اوقات خود به صورت بهینه برای حفظ استفاده کند - با وجود این صبحگاهان به دلیل وجود اکسیژن بیشتر در هوا، استراحت مغز، آرام بودن محیط و نشاط صبحگاهی از بهترین زمان‌های حفظ است. اینکه گفتیم نباید فقط از یک زمان برای حفظ استفاده کرد، به معنای بی‌نظمی در زمان حفظ نیست؛ بلکه به عنوان مثال اگر شخصی بخواهد روزی ۲ ساعت برای حفظ اختصاص دهد، باید آن را به ۳ بخش ۴۰ دقیقه‌ای با فاصله‌های مناسب در طول شبانه‌روز تقسیم کند؛ مثلاً ۴۰ دقیقه اول صبح، ۴۰ دقیقه نزدیک ظهر و ۴۰ دقیقه عصر یا شب. حافظ کوشای قرآن باید سعی کند در هیچ شرایطی برنامه روزانه‌اش تعطیل نشود، اما اگر یک روز به هر علتی نتوانست در محیط یا ساعت مناسب به حفظ پردازد، نباید کار حفظ را تعطیل کند و از آنچه در اختیار اوست، کمال استفاده را بنماید.