



آموزش حفظ قرآن کریم



فهرست

- فهرست ۱
- مرحله اول : مباحث مقدماتی ۲
- ضرورت تداوم قراءت قرآن کریم ۲
- روایاتی در باب فضیلت حفظ قرآن ۲
- آیا کسی که دارای هوش و استعداد معمولی است می تواند حافظ قرآن شود؟ ۲
- آثار اجتماعی حفظ ۳
- مسئولیت های حافظ ۳
- مقدمات حفظ قرآن ۴
- ویژگی های قرآن حفظ ۸
- تذکرات مهم ۸
- مرحله دوم : حفظ قرآن ۱۰
- مراحل هفتگانه ۱۰
- دو روش حفظ ترتیب دو آبه متوالی ۱۱
- دو روش معمول در حفظ قرآن ۱۱
- نکات مهم ۱۲
- مرحله سوم : تثبیت ۱۳
- شیوه های مرور ۱۳
- شیوه های تقویت و تثبیت ۱۳
- نکات مهم ۱۵

مرحله اول : مباحث مقدماتی

ضرورت تداوم قرائت قرآن کریم

در خصوص قرائت کلام الله مجید در خود قرآن آیاتی را مشاهده می نماییم که مؤکداً لزوم تلاوت و انس همیشگی با کلام خدا را خاطر نشان می سازد. «فَأَقْرَأُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ عَلِمَ أَنْ سَيَكُونُ مِنْكُمْ مَرْضًى وَأَخْرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاخْرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَأَقْرَأُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ» و «وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدْرِكٍ»

روایاتی در باب فضیلت حفظ قرآن

« قال رسول الله ﷺ: من قرء القرآن عن حفظه ثم ظن ان الله تعالى لا يغفره فهو ممن استهزء بآيات الله

« قال الصادق عليه السلام: اقرءوا القرآن واستظهروه فان الله تعالى لا يعذب قلباً وعى القرآن

« قال رسول الله ﷺ: عدد درجات الجنة عدد آي القرآن فاذا دخل صاحب القرآن الجنة قيل له اقرء وارق لكل آيه درجه فلاتكون فوق حافظ القرآن درجه

« امام باقر عليه السلام حاملين قرآن را به ۳ دسته تقسیم فرمودند:

(۱) عده ای قرآن را تلاوت می کنند و آن را وسیله امرار معاش و تقرب به ملوک و تفاخر به مردم قرار داده اند
(۲) عده ای دیگر از حاملین قرآن فقط حروف آن را گرفته و حدودش را ضایع ساخته اند، خداوند امثال ایشان را زیاد نکند!!

(۳) و قسم سوم از حاملین قرآن با دستورات شفابخش آن بیمار یهای فکری و قلبی خود را درمان می کنند، شبها با تلاوت قرآن مانوسند و روزها در صحنه های زندگی از آن الهام می گیرند و به خاطر انس با قرآن پهلو از رختخواب ناز تهی می کنند، پس خداوند به برکت این گروه از قراء و حاملین قرآن بلا را از اجتماعات دور می کند و به خاطر آنان باران رحمت خود را فرود می آورد.

آیا کسی که دارای هوش و استعداد معمولی است می تواند حافظ قرآن شود؟

قال الصادق عليه السلام: إِنَّ الَّذِي يُعَالِجُ الْقُرْآنَ وَ يَحْفَظُهُ بِمَشَقَّةٍ مِنْهُ وَ قَلَّ حِفْظُهُ لَهُ أَجْرَانِ
این مطلب نشان دهنده این معناست که علیرغم تفاوت انسانها از نظر میزان قدرت نیروی حافظه، همه افراد قادر به حفظ قرآن می باشند و آن کسی که حافظه نسبتاً ضعیف تری دارد نیز می تواند با تحمل زحمت و مشقت بیشتری نسبت به دیگران به حفظ قرآن نائل گردد و در نتیجه پاداشی هم که به او داده می شود، مضاعف است.

آثار اجتماعی حفظ

- (۱) **ایجاد فضای معنوی و معرفتی:** حافظ قرآن، با حضور در محافل انس با قرآن یا یک جمع کوچک و خواندن قرآن، سبب تنبهو بیداری دیگران نسبت به مسائل اخلاقی و دینی می شود.
- (۲) **تشویق دیگران به حفظ قرآن:** حافظ قرآن با حضور در مجامع مختلف و یا در یک جمع دوستانه، میتواند به نوعی مبلغ حفظ قرآن و تشویق کننده به آن باشد. حافظ قرآن با حفظ کردن و انس داشتن با قرآن، به صورت غیر مستقیم دعوت کننده دیگران به سمت معارف قرآن و حفظ قرآن می باشد.
- (۳) **مشاور قرآنی بودن برای دوستان:** معمولاً برخی افراد متدین سؤالاتی راجع به آیات قرآن، موضوعات قرآنی و ... دارند. بهترین فرد برای پاسخ گویی به این سؤالات حافظ قرآن می باشد.

مسئولیت های حافظ

- (۱) **یاد آوری:** امام صادق می فرماید: هر کس سوره ای از قرآن را فراموش کند، در بهشت به صورت نیکو و درجه ی والای بهشتی برایش مجسم می شود، پس هنگامی که آن را می بیند می گوید تو کیستی؟ چه قدر زیبایی! کاش برای من بودی. پس آن صورت می گوید مرا نمی شناسی؟ من سوره فلان و فلان هستم، اگر مرا از یاد نبرده بودی تو را به اینجا می رساندم .
- (۲) **عمل:** پیامبر اعظم می فرمایند: ای گروه قاریان، از خدا درباره آنچه که از کتابش به شما سپرده، پروا کنید، که من مسئولم و شما نیز مسئولید، من از رساندن پیام رسالت سوال می شوم و شما از قرآن و حدیثی که فرا گرفته اید.
- (۳) **ادب:** رسول خدا (ص) می فرماید: سزا نیست که حافظان قرآن با کسی که با او نا بخردانه رفتار کرده، نا بخردی کند؛ یا بر کسی که بر او خشم گرفته، خشم گیرد؛ یا با کسی که تندی کرده تندی کند بلکه باید ببخشد و گذشت کند.

مقدمات حفظ قرآن

(۱) نیت : بدون تردید ارزش هر عمل صالحی را چگونگی نیت در آن عمل تعیین می نماید، لذا اهمیت و ضرورت داشتن نیت و قصدی پاک و خالی از هرگونه شرک و ریا کاملاً روشن و واضح بوده نیازی به توضیح بیشتر ندارد.

(۲) عزم : امکان دارد فردی علاقه وافری به حفظ قرآن داشته باشد و نیت شروع به این کار را نیز بنماید ولی عزم کافی و محکمی را برای دنبال نمودن این موضوع دارا نباشد، عزم و همت با علاقه و نیت یکی نیست، نیت فقط خواستن است ولی عزم حتماً توانستن را به دنبال دارد و در حقیقت بسیج همه نیروها و توانای یهای انسانی در تحقق بخشیدن به امری است. نشانه بارز عزم و عزیمت همانا جدیت در کار و در اولویت قرار دادن آن می باشد.

(۳) توکل : انسان مؤمن می داند که در هیچ شرایطی از نصرت حضرت حق، بینباز نیست و موفقیتش منوط به لطف و تفضل اوست، با چنین نگرشی، بی تردید وصول به مطلوب آسان میگردد. البته توکل بر خدا و انتظار رسیدن نصرت الهی در مرحله بعد از عزیمت است، قرآن می فرماید: « فاذا عزمتم فتوکل علی الله » یعنی هنگامی که عزم و اراده کردی و تصمیمت را گرفتی بر خدا توکل کن

(۴) دعا : برای جلب عنایت خداوند متعال و موفقیت در امر حفظ قرآن، دعا بسیار شایسته و مفید است. لذا در این زمینه ادعیه ای وارد شده که عن قریب ذکر خواهد شد.

(۵) انگیزه : انگیزه، عامل موثر و محرکی در امور حفظ قرآن است، برخی از آنها عبارت است از:
* مادی: شکوفایی استعداد، شرکت در مسابقات قرآن، استفاده از مزایای حفظ قرآن در اجتماع...
* معنوی: لذت از انس و الفت همیشگی با کلام خدا، بهره پدر و مادر، مصونیت از عذاب الهی، نورانیت قلب و دل انسان، سعه صدر و انبساط روحی، محفوظ ماندن از ارواح خبیثه و شیاطین، درک جایگاه معنوی حفاظ^۱ و...

(۶) تنها بودن: در راه حفظ باعث می شود که شور و هیجان. لذا قرآن آموز نسبت به برنامه های قرآنی کسل شده، هر وقت حوصله داشت مرور کند والا تکالیف خود را رها کند.

۱. آیت الله جوادی آملی: همان گونه که خداوند می فرماید: «انا نحن نزلنا الذکر و انا له حافظون» ظرفی را که قرآن در آن جای گرفته است نیز حفظ می کند.

۷) عدم تسلط بر قواعد تجویدی و ترتیل خوانی :

آشنایی کامل با روخوانی و روانخوانی قرآن کریم و تا اندازه ای نیز تجوید کاربردی هرچند در حد مقدماتی، ابتدایی ترین شرط حفظ قرآن است. در صورت عدم آشنایی کافی با صحیح خوانی به صورت سلیس و روان، زحمت حفظ آیات دوچندان خواهد شد، وبعلاوه برخی کلمات به صورت اشتباه و غلط به حافظه سپرده میشوند که اینکار نامطلوبست و ضمناً در آینده باعث مشکلات زیادی در تصحیح آنها خواهد شد. حافظ آیات الهی اگر در کنار حفظش از تجوید و لحن و به عبارت دیگر از ترتیل زیبا و دلنشینی برخوردار باشد در این صورت نه تنها تأثیرات عمیق تری بر اجتماع خود خواهد گذارد، بلکه خود نیز بهره های فردی به مراتب بیشتری خواهد برد و اصولاً حفظ و ترتیل و قرائت مکمل یکدیگر بوده و هر یک بدون دیگری دارای نقص است. لذا استفاده دقیق و عمیق از نوارهای قرائت و خصوصاً برای حفاظ نوارهای ترتیل، مؤکداً و جدا توصیه می شود.

۸) تمرکز حواس:

تمرکز کامل حواس و خالی کردن ذهن از هرگونه اشتغالات فکری در هنگام حفظ آیات قرآن، از عوامل اساسی و بسیار مهم برای موفقیت در این زمینه است. اگر کسی با قلب و دلی فارغ از همه جا و متوجه حفظ آیات کریمه قرآن یک ساعت وقت صرف کند، به مراتب موفق تر خواهد بود از کسی که ساعتها بکوشد در حالی که تفرق حواس و پزیشانی افکار او را در عوالم دیگری سیر می دهد. البته این کار در ابتدا قدری دشوار است و به تمرین و ممارست احتیاج دارد. نمونه واضح تفرق حواس و عدم تمرکز بر روی یک مطلب را بعضاً در نمازهای یومیه میتوان یافت که نتیجه عدم حضور قلب است، بطوری که برخی در طول نماز بیش از چند لحظه نمی توانند حضور قلب خود را حفظ کرده از ورود دیگر افکار به ذهن خود جلوگیری کنند. در حقیقت حضور قلب در نماز خود نوعی تمرکز حواس بوده و عبارتست از تثبیت کامل توجه ذهن به این مطلب که در محضر خداوند متعال قرار دارد که رسیدن به آن مستلزم تلاش و کوشش است. در رابطه با حفظ قرآن نیز این گونه تمرکز و دقت، بسیار ضروری است.

رهنمود های ایجاد تمرکز حواس

۱) **حذف عوامل تشتت افکار:** کلیه عوامل طبیعی که می توانند موجب تشتت افکار شوند باید از بین بروند، مانند سرما و گرما، گرسنگی و تشنگی، خشم و خوشحالی مفرط، پس از فعالیت سنگین ذهنی، عوامل محیطی (سرو صدا، آلودگی هوا)، عدم خواب مناسب

۲) مکان مناسب

حافظ قرآن احتیاج به مکانی خلوت و ساکت دارد. مکان های شلوغ، پرزرق و برق و پر رفت و آمد یکی از عوامل مهم تفرق حواس است. اصولاً سکوت، خلوت و سادگی و بی‌پیرایگی از خصوصیات اساسی مکان قرائت و یا حفظ قرآن است. با توجه به اهمیت نقش اکسیژن بر روی سلولهای مغزی و در نتیجه، فعالیتهای فکری، باید از حفظ کردن قرآن در مکانهایی که دارای هوای آلوده و دودآلود و یا دم کرده هستند، اجتناب کرد و حتی الامکان از محیط هایی که دارای هوای سالم و آزاد هستند استفاده نمود.

۳) زمان مناسب

بهترین اوقات برای به ذهن سپردن هر مطلبی، سحرگاهان، قبل و یا بعد از نماز است و طبیعتاً در مورد حفظ قرآن نیز این قاعده صدق می‌کند. زیرا مناسب ترین حالت ذهن از نظر آمادگی برای فعالیت، هنگامی است که فرد، ساعاتی قبل از آن، استراحتی کامل داشته باشد. البته نباید هیچگاه زمان حفظ کردن را محدود کرد بلکه باید از هر شرایط مناسب ذهنی در هر وقت از شبانه روز استفاده شود. روانشناسان معتقدند که بهتر است در ساعات ثابتی از شبانه روز مطالب حفظ شوند، زیرا حفظ در ساعت‌های ثابت و معین، باعث می‌شود ذهن به ثبت و ضبط کردن در این ساعات بخصوص، عادت کند، و در نتیجه سریعتر و با زحمت کمتری می‌توان مطالب را حفظ کرد.

۹) برنامه ریزی:

یکی از مهمترین و ضروری ترین وظایف حافظ قرآن، تنظیم یک برنامه روزمره دقیق و حساب شده است، بدین معنا که باید با در نظر گرفتن میزان توانایی و آمادگی و نیز با توجه به مقدار وقتی که برای این کار در اختیار است، حد معینی را مشخص کرده و همه روزه آنها را حفظ کرد. البته باید توجه داشت که وقت و شرایط مناسب را هر خود به وجود آورد نه اینکه در انتظار فرصتها بنشیند و به خاطر گرفتارهای زندگی نسبت به برنامه ریزی برای خود اسیر و بی اختیار باشد. خوب است برنامه ای تنظیم کنید که حداقل و حداکثر آن معین باشد، بدین ترتیب از یک طرف انسان ملزم می‌شود میزان مشخصی را همه روزه حفظ کند و از طرفی در صورت وسعت وقت، می‌تواند علاوه بر آن مقدار نیز حفظ کند. هیچگاه خود را از حفظ کردن اشباع نکنید بلکه همیشه باید تشنه و در انتظار برنامه بعدی باشید برای حفظ قرآن بهتر است ملایم و بتدریج پیش رفت. داشتن برنامه های سنگین برای اینکار در مورد غالب افراد منجر به از بین رفتن اشتیاق و نشاط و در نتیجه عدم موفقیت در این امر خواهد شد. بهتر است مبنای برنامه ریزی، صفحات قرآن باشد، نه تعداد آیات. مثلاً می‌توانید با خود قرار بگذارید که هر روز نیم یا یک صفحه از قرآنی را که انتخاب کرده اید، حفظ کنید.

۱۰) **طهارت ظاهری و باطنی:** همچنان که با وضو بودن در تمامی اوقات پسندیده و سفارش شده است، در هنگام تلاوت و حفظ قرآن مجید نیز خصوصاً رعایت آن بسیار شایسته و خود یکی از موجبات تمرکز حواس است. قرآن نور است (و انزلنا الیکم نوراً مبیناً) و چون خود وضو نیز نور است (الوضوء نور)، می تواند تا حدی ظرف روح انسان را برای پذیرش و جذب آیات نورانی کلام خدا مستعد کند.

۱۱) **رعایت بهداشت و تغذیه:** برای امر حفظ قرآن داشتن ذهنی عامل موثری است و از آنجایی که طبق قول معروف می گویند: «عقل سالم در بدن سالم است» نتیجه میگیریم که رعایت بهداشت و آشنایی با اغذیه امری ضروری است. (در زمینه اغذیه و افعالی که موجب تقویت یا تضعیف ذهن می شود رجوع کنید به مقاله قوای ذهنی)

ویژگی های قرآن حفظ

(أ) رسم الخط: عثمان طه

(ب) رنگ زمینه: سبز و آبی کمرنگ و کرمی خوب است (گلاسه و سفید برق نباشد).

(ج) اندازه: باید در دو اندازه باشد: یک) قرآن کوچک: جهت استفاده در بیرون از منزل. دو) قرآن با قطع وزیری: جهت استفاده در منزل.

(د) اول هر صفحه با اول آیه شروع و انتهای هر صفحه با انتهای آیه، پایان پذیرد.

(ه) هرچه تذهیبهای داخل مصحف ساده و کم شاخ و برگتر باشد، بهتر است.

(و) مصحف بدون ترجمه باشد.

(ز) مصحف باید دارای کاغذهای سبکی بوده و وزن مجموع آن کم باشد.

نکته: مطلقاً از قرآنهای مختلف استفاده نکنید، زیرا در این صورت به تدریج برای ذهن مشکلاتی ایجاد می شود و تصویر آیات و صفحات و نیز محلهای کلمات از قرآن های گوناگون در ذهن با یکدیگر اختلاط پیدا خواهند کرد و در نتیجه ممکن است برخی آیات محل مشخص و معین خود را در صفحه ذهن نیابند که موجب بروز اشکال خواهد شد.

تذکرات مهم

◀ همیشه پیش از حفظ کردن قرآن، دقایقی را به تخلیه ذهن از افکار و مسائل مختلف اختصاص دهید و هیچگاه دفعتاً و بدون مقدمه مشغول حفظ قرآن نشوید.

◀ از نظر علمی و تجربی نیز ثابت شده است که اگر حفظ کردن مطالب را در فواصل زمانی مختلف انجام دهیم، نتیجه بهتری خواهیم گرفت تا این که این کار، متصل و یکباره صورت گیرد. بنابراین اگر مثلاً روزی ۲ ساعت برای حفظ قرآن وقت گذارده اید، این ۲ ساعت بهم پیوسته و یکباره نباشد، بلکه آن را مثلاً به ۲ زمان ۶۰ دقیقه ای با فاصله زمانی مناسب بین آنها تقسیم کنید. در این صورت بهره بیشتری از اوقات خود خواهید برد.

◀ خصوصیات زمانی و مکانی بیان شده، ترسیم وضعیت ایده آل برای حفظ کردن قرآن است که ایجاد این شرایط، مطمئناً در موفقیت علاقمندان تأثیر بسزایی دارد، اما منظور ما این نیست که در صورت نبودن بعضی از این شرایط، کار حفظ قرآن باید تعطیل شود.

◀ از کجا شروع کنیم؟ خوب است سوره های کوچک جزء سی یا بر اساس معانی (قصص قرآن) محور شروع حفظ قرار داده شود. البته پراکنده حفظ کردن مطلوب نیست و آنچه گفتیم، برای شروع حفظ بود و نهایتاً پس از کسب آمادگی، باید از ابتدای قرآن حفظ را ادامه داد.

مرحله دوم : حفظ قرآن

مراحل هفتگانه

(۱) روخوانی: برای آشنایی مختصر ذهن با آیات است. لذا باید چند بار از روی آیات قرآن با دقت کامل به کلیه الفاظ و حرکات به صورت معمولی یا ترتیل با صدای متوسط تلاوت کرد.

(۲) گوش سپردن به نوار ترتیل: پس از آن صفحه ای را که بنا است حفظ شود از نوار ترتیل گوش داده تا یقین به صحت قرائت آیات حاصل گردد.

(۳) توجه به مفاهیم: فهم معانی علاوه بر تسهیل حفظ موجب لذت معنوی بیشتر و زمینه ساز آشنایی بیشتر با معارف عالیه قرآن خواهد بود.

(۴) جمله بندی: برای حفظ آیات طولانی و متوسط باید آن ها را با توجه به علامات صحیح وقف و ابتدا به صورت دقیق و صحیح جمله بندی کرد. برای این کار می توان از نوار ترتیل یا اساتید مجرب یاری جست.

(۵) تکرار: اکنون نوبت به حفظ آیات می رسد. خردسالان این کار را کلمه به کلمه یا چند کلمه به چند کلمه و بزرگسالان آیات کوتاه را آیه به آیه و آیات متوسط و طولانی را مطابق همان جمله بندی که قبل از این انجام داده اند آغاز نمایند. در حفظ آیات باید ارتباط میان کلمات و جملات رعایت شده و با توجه و نگاه دقیق همه کلمات را همراه با حرکات صحیح آن چند مرتبه تکرار کرد تا وارد حافظه گردد.

(۶) استحکام: اکنون برای حصول اطمینان از حفظ کامل قرآن را بسته ، آیه را چند بار از حفظ تلاوت کنید تا اشکالات احتمالی مرتفع شود و آیه مذکور در ذهن مستحکم گردد. حال یک بار کل آیات مورد نظر را از آخر به اول (برعکس) بخوانید.

(۷) ارتباط: پس از اطمینان از صحت حفظ آیه اول سراغ آیه دوم رفته ، با همین کیفیت به خاطر می سپاریم . آنگاه بین این دو آیه ارتباط برقرار کرده ، آن ها را با یکدیگر از حفظ قرائت می کنیم . با این ترتیب ادامه می دهیم تا صفحه به پایان برسد . آنگاه همه آیات صفحه را با رعایت ارتباط بین آن ها چند بار از حفظ می خوانیم تا کاملاً در ذهن جای گیرد . از آنجایی که موضوع بعضی آیات یکی بوده و در معانی با یکدیگر مرتبط می باشند می توان به کمک مفهوم این نمونه از آیات ارتباط لفظی بین آن ها را به خاطر سپرد .

دو روش حفظ ترتیب دو آیه متوالی

۱. یکی اینکه قسمت ابتدایی دو آیه و توالی آن دو را دقیقاً به ذهن بسپاریم تا اینکه در هر لحظه و تنها با رجوع به حافظه بدانیم آیه بعدی آیه مورد نظر کدامست که در اینجا کار، تنها ذهنی و حفظی است.
۲. راه دیگر این است که قسمت انتهایی آیه مورد نظر را به قسمت ابتدایی آیه بعدی متصل کرده و با تکرار زیاد این دو، یک ارتباط بین دو آیه متوالی برقرار کنیم بدین ترتیب هر گاه آیه اولی را بخوانیم با خواندن قسمت انتهایی آیه، خود به خود ابتدای آیه بعدی تداعی می شود. به نظر می رسد روش اول مطمئنتر و روش دوم راحت تر است و قطعاً تلفیق آن دو اساسی تر خواهد بود. در مورد حفظ یک آیه به تنهایی نیز مطلب بدین گونه است. یعنی دو نوع حفظ داریم: حفظ صرفاً ذهنی و دیگری حفظ تکراری.

دو روش معمول در حفظ قرآن

۱. برخی مبنای روش خود را بر تکرار پی در پی و زیاد و طبیعتاً سریع آیات گذارده اند، به طوری که حتی دیده می شود برخی روزانه ۱۰ جزء قرآن را به گون های که ذکر شد مرور می کنند و یا برای حفظ کردن هر آیه دهها بار آن را سریعاً تکرار می کنند. در این حالت نیروی حافظه فعالیت چندانی نداشته و عامل عمده حفظ و مرور آیات، تکرار لفظی پی در پی و بسیار زیاد است، و بدیهی است که در این روش، حافظ دقت و توجه زیادی به تک تک الفاظ نخواهد داشت
۲. در روش دوم، تکرار خیلی زیاد وجود ندارد، بلکه ممکن است حافظ، آیه ای را برای به خاطر سپردن بیش از ۵ بار نخواند، اما در هر مرتبه بر روی هر یک از کلمات و آیات، دقت و تعمیق و افری کرده و در مرور آیات نیز این چنین عمل می کند. از نظر نگارنده روش دوم بهتر و اصولی تر است. البته در هر دو روش، تکرار آیات ضروری است. کسی که با استفاده از روش نخست حفظ می کند اگر مدت کوتاهی این کار را متوقف کند بسیاری از محفوظاتش لطمه دیده و سست خواهد شد، در حالی که استفاده از روش دوم تا حد زیادی حالت پایدارتر و عمیقتری به محفوظات می دهد، البته چه بهتر و عالیتر که هر دو روش با هم تلفیق گردد، به این معنا که حافظ دقت و عنایت قابل توجه در حفظ هر آیه را با تکرار زیاد همراه نماید که مطمئناً نتیجه بسیار بهتری خواهد گرفت.

نکات مهم

- ◀ تا آیه ای را به صورت کاملاً متقن و مستحکم حفظ نکرده اید، هیچگاه سراغ آیه بعدی نروید.
- ◀ حفظ کردن در حقیقت چیزی نیست جز دقت و تأمل قابل توجه بر روی تک تک کلمات و حروف و استقرار آنها در ذهن.
- ◀ لازم است تصویر دقیق مکان هر آیه و بلکه هر کلمه از آیه در صفحه، کاملاً به ذهن منتقل شود و برای این کار باید حافظ به هنگام حفظ یا مرور نگاهی دقیق به خط قرآن داشته باشد.

مرحله سوم : تثبیت

حفظ کردن آیات، مرحله اول است و سختی چندانی ندارد، لیکن مهمتر از آن نگاهداشتن آیات محفوظه در خزینه ذهن و دور داشتن آنها از دسترس نسیان و فراموشی است که این امر مسئله مرور و تکرار آیات را ایجاب می کند.

شیوه های مرور

(۱) **روش اصلی:** محفوظات را با تکیه بر حافظه و بدون استفاده از قرآن با استفاده از حافظه بصری بخوانید. توجه به معانی آیات نیز موثر است.

(۲) **روش های کمکی :** (هنگامی که احساس می کنید حافظه شما آمادگی تلاوت را ندارد)

أ) مرور آیات از روی قرآن.

ب) گوش دادن با نوار ترتیل.^۲

ج) گذراندن آیات از ذهن.

✓ توجه: البته این روش، موقت است و روش اصلی همان است که انسان با تکیه بر حافظه قرآن را مرور کند.

(۳) **پرسشی :** خوب است از دوستی که آشنا با روخوانی قرآن کریم است درخواست کنید تا آیات را از شما بپرسد و در صورت بروز اشکال، آن را تذکر دهد. سؤال کردن شخص دیگر از محفوظات انسان، بهترین روش برای مرور بوده فشار کمتری بر ذهن انسان وارد می سازد.

شیوه های تقویت و تثبیت

(۱) **تکرار:** به روش های ذیل:

* تکرار اول آیات در داخل صفحه. (سرایه)

* تکرار آخر آیات در داخل صفحه. (آخر آیه)

* تکرار اول آیات بالای صفحات.

* تکرار اول آیات پایین صفحات.

* تکرار شماره آیات.

* تکرار ترتیبی نام سوره ها.

۲. اگر در کنار حفظ بصری و ذهنی از روش سمعی نیز استفاده شود، این حسن را دارد که حافظ با نحوه زیباخوانی قرآن یعنی فن تجوید و نیز با لحن آیات آشنا میشود و بدینگونه از مرور آیات لذت بیشتری می برد و دیرتر خسته می شود. همچنین آهنگ هر آیه، وجه تمایز آن با موارد دیگر است. در واقع نغمه، یک شاخص است برای هر جمله یا آیه، لذا با بیاد آوردن آهنگ هر آیه می توان به آیه نزدیک شد و آن را به خاطر آورد که خصوصاً در مورد آیات مشابه کاربرد خوبی دارد.

۲) **توجه به معانی آیات:** توجه به مفاد و ترجمه هر آیه علاوه بر اینکه به خاطر سپردن آن را برای ذهن آسان می کند، توالی و ترتیب آیات را نیز در ذهن جای می دهد. اصولاً برای ذهن انسان حفظ مطالبی که دارای مفهوم باشد، بسیار راحت تر صورت می گیرد.

۳) **حفظ شماره آیات:** می توان همراه حفظ هر آیه، شماره آن را نیز به خاطر سپرد به این ترتیب که وقتی آیه را به منظور حفظ کردن خوانده و تکرار می نمایید، شماره آن را نیز ذکر کنید.

۴) **کتابت:** برخی برای حفظ کردن آیات، آنها را به دقت می نویسند و سعی می کنند در حالی که هر کلمه را می نگرند آن را به ذهن خویش بسپارند.

۵) **مباحثه:**

◀ مباحثه در مرحله بعد از حفظ است. حفظی که بدون مباحثه باشد، بسیار کم پیش می آید که تثبیت شود و قابل بازیابی باشد، مگر به کوشش بسیار زیاد حافظ. در حقیقت مباحثه راه میانبری برای تثبیت محفوظات است و کمک شایانی میکند.

◀ بهترین تعداد افراد برای مباحثه، سه نفر است. اگر دو نفر باشند در بسیاری از مواقع با عدم حضور یکی از آن دو، بحث تعطیل میشود. اگر هم بیشتر از سه نفر باشند، هم پیشرفت کار کم میشود و هم مدیریت جمع دشوار میگردد و پس از مدتی که افراد جمع با یکدیگر صمیمیت بیشتری پیدا کردند، جلسه مباحثه به گدهای دوستانه تبدیل میشود

◀ لازم است هنگامی که حافظ در مباحثه محفوظات خود را ارائه میدهد، رفیق همراه او، محفوظات تلاوت کننده را با متن مصحف تطبیق دهد و برای تشخیص صحت و سقم محفوظات رفیقش به حافظه خود اتکا نکند. قاعده کلی در مرور آن است که حافظ به قرآن مراجعه نکند. تنها جایی که از این قاعده استثنا شده، همینجاست که همبحث حافظ حتماً باید با مراجعه به متن از صحت تمام محفوظات رفیقش مطمئن شود. شایان ذکر است دوستان همبحث باید ابتکار داشته باشند و به صورتهای گوناگون آیات محفوظه یا شماره آنها را از همدیگر بپرسند. خوب است فرد تلاوت کننده در مباحثه با قرعه انتخاب شود تا به این ترتیب همیشه تمام افراد با آمادگی کامل در بحث شرکت نمایند. اگر برای افراد متخلف در تپق ها یا خطاهای حفظ جرمیهای مناسب (نه سنگین)، یا برعکس برای ارائه خوب آنها جایزه در نظر بگیرند، بحث شیرین و جذابتر میشود.

◀ اقسام مباحثه: آیه به آیه؛ صفحه به صفحه؛ مباحثه ساعتی (به طور مثال ۱۰ دقیقه یک نفر می خواند ۱۰ دقیقه فرد دیگر)

« گاهی اوقات مرور آیات علیرغم عدم توجه و تمرکز حافظ به صورت خودکار انجام گرفته بدون فکر کردن و توجه لازم، آیات بر زبان جاری می شود مانند کسی که در نماز غافل است ولی الفاظ، خودبخود بر زبان او جاری است. باید دانست که این نحوه مرور کردن فاقد ارزش است. مروری مفید است که با هر بار تکرار آیه بتواند نقش آن را بر روی ذهن عمیقتر کند و لازمه این امر توجه داشتن دقیق ذهن در هنگام مرور می باشد.

« معمولاً افراد در هنگام مرور آیات به محض برخورد به یک اشکال، بدون تأمل و فکر در جهت بیاد آوردن آن، بلافاصله به قرآن مراجعه کرده آن مورد را جستجو می کنند؛ این کار غلط می باشد و راه صحیح این است که در هر مورد قدری تأمل و سعی در یافتن کلمه یا آیه مربوطه نموده در صورت یاری نکردن حافظه به قرآن رجوع کنید. در این صورت آن مورد بخصوص، به خوبی در ذهن جای خواهد گرفت.

« اولویت بندی محفوظات در مرور:

میتوان در یک تقسیم بندی، محفوظات را بر اساس مقاطع حفظ به چهار بخش تقسیم نمود: « خیلی آسان، آسان، معمولی، سخت ». حال میتوان با یک برنامه ریزی درست در مدت کوتاهی به سطح مطلوبی از تسلط دست یافت. مرحله نخست: حافظ برای هر صفحه از محفوظات خود، اولیوی را بر اساس تقسیم چهارگانه بالا در نظر میگیرد. به عنوان مثال به هنگام مرور روزانه خود، زیر صفحه های خیلی آسان یعنی صفحاتی که در آنها خطایی وجود ندارد و یا خطای کمی دارد، عدد چهار را که نشانه اولویت چهار است، بنویسد. همچنین زیر صفحه های آسان یعنی صفحاتی که در آنها از دو تا چهار خطا دارد، عدد سه و زیر صفحه های معمولی، یعنی صفحاتی که در آنها بین پنج تا هشت خطا داشته است، عدد دو و زیر صفحه های سخت، یعنی صفحاتی که در آنها بیش از هشت خطا داشته، عدد یک را می نویسد. مرحله دوم: بعد از شناسایی صفحات خیلی آسان، آسان، معمولی و سخت، اکنون نوبت به برنامه ریزی برای مرور آنها بر اساس اولویت است. برای این منظور حافظ میتواند برای دوره های بعدی مرور خود، ابتدا صفحاتی را که از اولویت یک (صفحات سخت) برخوردارند، یک بار مرور نماید و پس از آن صفحاتی که از اولویت یک (صفحات سخت) و دو (صفحات معمولی) برخوردارند را مرور نماید و پس از آن صفحاتی که از اولویت یک (صفحات سخت) و دو (صفحات معمولی) و سه (صفحات آسان) را مرور کرده و در مرتبه چهارم تمام صفحات را مرور کند. در این صورت بعد از پایان چهار مرحله بالا صفحات سخت را چهار بار و صفحات معمولی را سه بار و صفحات آسان را دو بار و صفحات خیلی آسان را یک بار مرور کرده و بدین ترتیب با توزیع صحیح وقت خود، به سطح خوبی از تسلط دست خواهد یافت. شایسته است بدانیم این شیوه در مورد آیات گذشته کارایی دارد، ولی در مورد آیات جدیدی که تازه حفظ شده است و نیز ده درس گذشته لازم است همه آن، همه روزه تکرار شود.