

## چگونه قرآن را حفظ کنیم

در ترم گذشته با اهمیت برنامه‌ریزی میدانی آشنا شدیم. و اینگونه استدلال شد که مهم‌ترین عامل پیشرفت در هر زمینه‌ای، علی-الخصوص حفظ قرآن، داشتن «دید بلند مدت» است. دید بلند مدت داشتن در این کار تبدیل به عاملی خواهد شد که از تمامی عوامل دیگر مانند سن شروع، تحصیل، نژاد، هوش و سایر امکانات در تعیین میزان موفقیت شما نقش مهم‌تری را ایفا کند.

در این ترم بر آنیم تا در مورد مقدمات، علوم مورد نیاز و روش حفظ آیات جدید اطلاعاتی ارائه دهیم.

### ۱. مقدمات حفظ قرآن کریم

**یکم:** نیت و انگیزه: مهم‌ترین مقدمه همین انگیزه می‌باشد. و نکته مهم در این بخش داشتن انگیزه‌ای قوی و خالص در جهت تحقق منظور حق تعالی از حفظ قرآن ماست.

**دوم:** تصمیم و اراده قوی **سوم:** نظم

**چهارم:** دعا و توسل: خداوند در آیه ۳۵ سوره مائده مؤمنین را امر به توسل کردن و وسیله‌جویی به درگاه خویش نموده‌است. و یکی از راه‌های بسیار مؤثر، مجرب و زیبا در جلب محبت اهل-بیت نبی علیه‌السلام، حفظ قرآن و اهداء ثواب آن به این بزرگواران است. با یقین می‌توان گفت ایشان نیز با دعای خویش توفیق‌ها و ثواب‌های چند برابر را برای ما به ارمغان خواهند آورد.

**پنجم:** ایجاد فراغت و فرصت کافی و مناسب

**ششم:** انتخاب هم‌بحث و همراه

**هفتم:** انتخاب استاد و راهنما

**هشتم:** انتخاب رسم‌الخط مناسب: پیشنهاد می‌شود از قرآن‌های ۱۵سطری، به خط عثمان طه، بدون ترجمه و در قطع رحلی استفاده نمایید.

**نهم:** انتخاب ترجمه مناسب. (منظور در اختیار داشتن قرآن ترجمه‌دار دیگری برای فهم بهتر آیات قرآن است). پیشنهاد می‌شود ترجمه برگرفته از تفسیر المیزان، تألیف سید محمدرضا صفوی، و ترجمه مفردات‌دار تألیف ابوالفضل بهرام‌پور استفاده نمایید.

**دهم:** انتخاب تلاوت ترتیل مناسب. در این بخش، تلاوت اساتیدی مانند مشاوی، خلیل‌الحصری، مشاری‌العفاسی و پرهیزگار پیشنهاد می‌گردد.

### ۲. علوم و مهارت‌های مورد نیاز

**یکم:** قرائت صحیح و روان

**دوم:** تجوید

**سوم:** صرف و نحو

**چهارم:** ترجمه و مفاهیم

**پنجم:** آشنایی با اصول و روش‌های حفظ قرآن

### ۳. روش حفظ آیات جدید

**مرحله یکم:** گوش دادن. در این مرحله حافظ بایستی آیات مربوط به این روز را چندبار استماع و زمزمه کند. از جمله فواید این مرحله؛ رفع اشتباهات احتمالی در قرائت، تقویت تجوید، فصاحت و لحن عربی و شیوه ترتیل‌خوانی و آشنایی با محل‌های وقف و ابتدا می‌باشد.

**مرحله دوم:** خواندن. در این مرحله آیات موردنظر را چندبار با صدای متوسط و به شیوه ترتیل از روی قرآن قرائت می‌کنیم.

**مرحله سوم:** ترجمه و درک معنا. با اجرای این مرحله، علاوه بر بالابردن سرعت حفظ و لذت‌بخش کردن حفظ کردن، تدبر و تأمل نیز حاصل می‌گردد.

**مرحله چهارم:** تقطیع و تکرار. مهم‌ترین مرحله، همین مرحله است. هر آیه را به یک یا چند بخش تقسیم می‌کنیم. سپس نخست، هر بخش را دست‌کم سه‌الی پنج‌بار به قصد حفظ کردن، از روی مصحف بخوانیم. پس از آن بدون نگاه کردن به مصحف، چندبار آن بخش را از حفظ می‌خوانیم.

در صورت استحکام و اتقان کافی، اجازه داریم به حفظ جمله دوم مبادرت ورزیم.

در این مرحله، نگاه دقیق به کلمات و جملات و قرائت از روی مصحف اهمیت والایی دارد.

**مرحله پنجم:** پیوند محفوظات. در این مرحله قطعه‌هایی را که حفظ کرده‌ایم، از حفظ خوانده و به یکدیگر اتصال می‌دهیم. هم‌چنین، بعد از حفظ هر آیه، آیه و یا آیات حفظ‌شده قبلی را به هم پیوند می‌دهیم.

همچنین لازم است بلافاصله پس از حفظ محدوده موردنظر، برای حصول اطمینان از صحت و کیفیت حفظ و ترتیب آیات، سه‌الی پنج‌بار، محدوده مذکور را از حفظ بخوانیم.

**مرحله ششم:** تحکیم و تکمیل حفظ. لازم است پس از انجام مراحل فوق، در طول روز و در مقاطع مختلف زمانی محفوظات خود را تکرار نمایید و بازیابی محفوظات را انجام دهید. مثلاً؛ یک‌بار پس از گذشت دو ساعت از حفظ و مرتبه دیگر پس از گذشت شش ساعت و در مرتبه آخر پس از دوازده ساعت از حفظ اولیه، محووظات تکرار گشته و در صورت بروز اشکال یا فراموشی، محووظات ترمیم و بازسازی گردد.

**مرحله هفتم:** تکرار محفوظات جدید. برای آن‌که محفوظات انسان به محفوظات ماندگار تبدیل شده و ملکه ذهن گردد، لازم‌است تا چند روز پس از حفظ اولیه همه‌روزه تکرار شود. تعداد روزها متناسب با حافظه اشخاص، قابل افزایش یا کاهش است. مقدار میانگین برای این منظور، تکرار ده روزه است.

پس از گذشت این مقدار از زمان و مرور منظم محفوظات جدید، می‌توان اطمینان یافت محفوظات برای شخص به حالت تثبیت درآمده و از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه درازمدت، انتقال یافته است.

به خواست خدا در شماره‌های بعد، نکات مهمی را در آینده یادآور خواهیم شد.