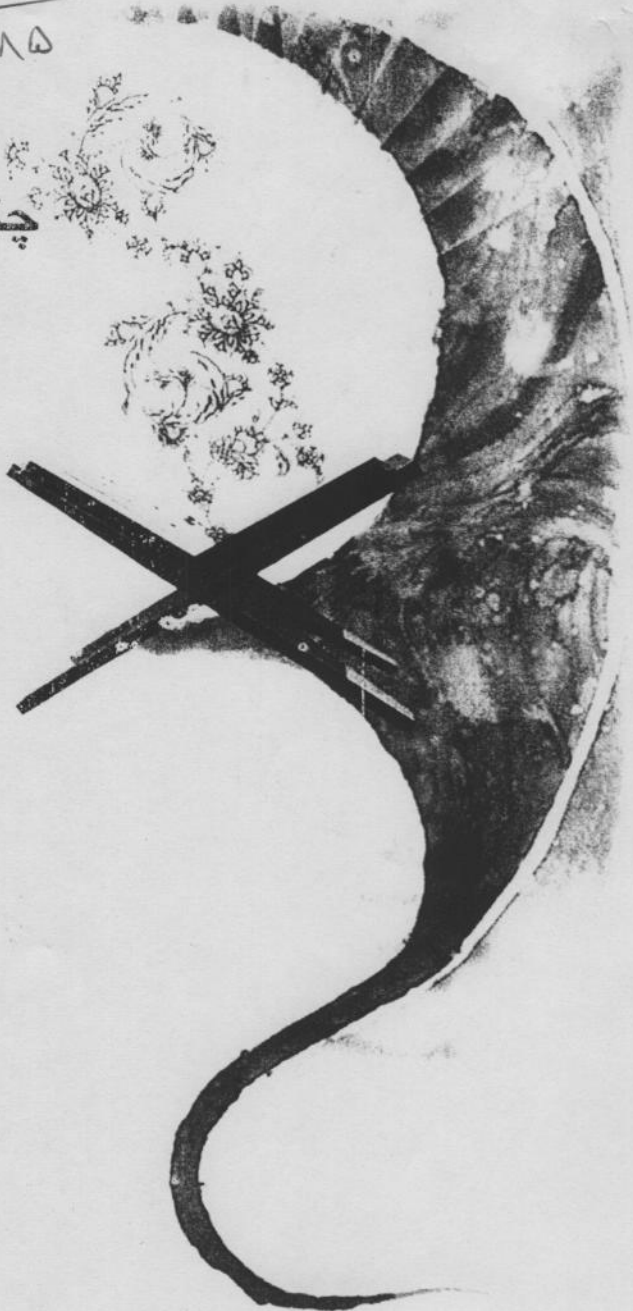


حفظ کنیم؟ چگونه قرآن را

داوود قاسمی



حافظ قرآن که در روایات بارها بیان شده است، لذت، از انس و الفت همیشگی با کلام خدا و درک مقامات عالی اخروی.

۳. عزم و اراده

بسیج همه نیروها و توانایی‌ها در تحقق بنشیندن به امری را عزم گویند. داشتن عزمی راسخ و اراده‌ای محکم در رسیدن به مقصود در وادی حفظ قرآن ضروری است.

۴. توکل و دعا

موفقیت در هر امری منوط به لطف و تفضل الهی است. پس بعد از آنکه فرد عزم خود را جزم کرد، باید بر خداوند متعال توکل کند: **فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ** ال عمران/۱۶۶. دعا نیز در کسب عنایات خداوندی بسیار مؤثر است. شایسته است هر روز قبل از شروع به امر مقدس حفظ قرآن، دعاهای مربوط به حفظ (که در جلد چهارم اصول کافی باب «الدعا فی حفظ القرآن» ذکر شده است)، خوانده شود.

۵. تمرکز حواس

در واقع حفظ قرآن، با تمام هم و عزم حفظ آیات باشد، نه چیز دیگر، و به هیچ چیزی جز آیاتی که دارد حفظ می‌کند، 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، خنم، خوشحالی مفرط، قرار و وعده‌ای که نزدیک است خلف وعده شود، منتظر بودن و ... در این حالات شخص به خوبی نمی‌تواند 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 می‌شود و سالم بودن هوا و داشتن اکسیژن کافی، فعالیت بهتر ذهن و مغز را در پی دارد.

مقدمات حفظ

برای شروع حفظ قرآن نکاتی وجود دارد که مقدمات معنوی و اولیه به شمار می‌روند و توجه به آنها از اهمیت زیادی برخوردار است. این نکات به شرح زیر است:

۱. نیت

ارزش هر عمل صالحی را چگونگی نیت در آن عمل تعیین می‌کند: «إنما الأعمال بالنیات». ارزش و اهمیت داشتن نیتی خالص و پاک، کاملاً روشن است. البته نباید کار به وسواس بکشد و توجه به شبهات انسان را از حفظ آیات نورانی کلام وحی باز ندارد و همین که توجه داشته باشد، قرآن را جز برای تقرب به درگاه الهی حفظ نمی‌کند، کافی است.

۲. انگیزه

در حفظ قرآن انگیزه‌های مادی، ناتوان‌اند که انسان را به سرمنزل مقصود برسانند، اما انگیزه‌های معنوی می‌توانند به شخص نیرو و انرژی و روحیه‌ای خستگی‌ناپذیر دهند؛ انگیزه‌هایی چون: توجه به فضیلت حفظ و

عروض

داشتن وضو در تمامی اوقات مستحب است، خصوصاً در هنگام قرائت و حفظ قرآن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وضو یکی از عوامل تمرکز حواس است و باطن انسان را نورانی و دل و جان را آماده پذیرش نور قرآن می‌کند. رو به قبله نشستن در هنگام حفظ هم فضیلت دارد. همچنین نشستن در جهت معین، تمرکز ایجاد می‌کند.

۷. برنامه‌ریزی

فرد باید با توجه به میزان توانایی و آمادگی و همچنین با در نظر داشتن مقدار وقتی که برای این کار در اختیار دارد، حد معینی از آیات را مشخص سازد و همه روزه آنها را طبق برنامه زمانی مشخص حفظ می‌کند. البته باید توجه داشت که فرصت را انسان به وجود می‌آورد و نباید منتظر ... وجود آمدن آن شد.

۸. 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 می‌شود. می‌توانید قرآنی را که تهیه می‌کنید 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.

۹. دوست همراه برای حفظ

همراه بودن حداقل ۲ نفر با یکدیگر در حفظ قرآن باعث ایجاد ثبات و نظم در برنامه می‌شود و تضمین‌کننده استمرار و تداوم حفظ قرآن است. این ۲ نفر می‌توانند در طول هفته با برنامه دقیق، آیاتی را که برای حفظ و مرور

مشخص شده، برای یکدیگر بخوانند.

۱۰. جلسات حفظ قرآن

استفاده از اشارات و راهنمایی استاد برای تسریع و تسهیل حفظ قرآن بسیار مناسب و پرفایده است.

۱۱. آشنایی با روخوانی قرآن

ابتدایی‌ترین شرط حفظ قرآن آشنایی با روخوانی و روانخوانی است. حفظ ناصحیح آیات، کند حفظ شدن و ... از آسیب‌های عدم تسلط بر روانخوانی قرآن است.

۱۲. شروع حفظ

خوب است سوره‌های کوچک جزه ۳۰ محور شروع حفظ قرآن قرار داده شود. می‌توان این سوره‌ها را به راحتی در نمازهای واجب و مستحب خواند و لذت حفظ آیات را چشید.

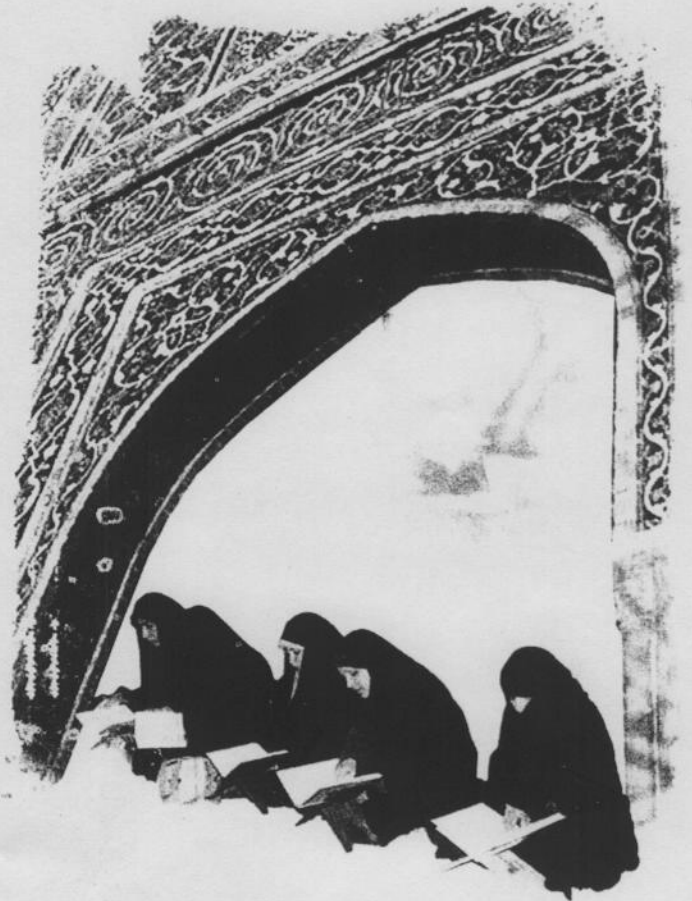
همین طرز حفظ بر اساس معانی را که باعث تسریع در حفظ می‌شود، می‌توان محور قرار داد و بدین منظور، از قصه قرآن حفظ را شروع کنید. البته پراکنده حفظ کردن مطلوب نیست و آنچه تقسیم، برای شروع حفظ بود و نهایتاً پس از کسب آمادگی، باید از ابتدای قرآن حفظ را ادامه داد.

روش حفظ

پس از بیان مقدمات، به بیان روش حفظ می‌پردازیم. فرض می‌کنیم شخصی طبق برنامه‌ای منظم و دقیق، باید هر روز نیم صفحه حفظ کند. وی ابتدا باید مقدار معین شده (نیم صفحه) را چندین بار با دقت تمام و همراه با تائی تلاوت کند. آنان که با فن قرائت قرآن به روش تحقیق یا تجوید و لحن زیبا آشنایی دارند، می‌توانند کل آیات نیم صفحه را چند بار با دقت و تعمق بر روی تک تک کلمات تلاوت کنند؛ زیرا این کار علاوه بر آنکه مانع حفظ کردن کلمات و حرکات به صورت غلط می‌شود، باعث آشنایی اجمالی با آیات مورد نظر نیز خواهد شد. از آنجا که حفظ کردن چیزی نیست، جز دقت و تأمل قابل توجه بر روی تک تک کلمات و حروف و استقرار آنها در ذهن، پس برای حفظ هر آیه باید آن را چندین بار و هر بار با توجه تمام به هر حرف و کلمه موجود در آن تلاوت کرد. تعداد تکرار هر آیه نیز بستگی به قدرت حافظه فرد و نیز سخت یا آسان بودن آیه دارد. بعضی با سه بار خواندن یک آیه متوسط، آن را حفظ می‌کنند و بعضی نیاز به تکرار و تمرین بیشتر دارند. پس با چند بار خواندن آیه - به قصد حفظ کردن و همراه با توجه و تأمل کافی نه فقط خواندن معمولی - مقدار زیادی از کلمات آن در ذهن جای می‌گیرد، اما هنوز آیه سربرور کاملاً در ذهن جای نگرفته است. حال باید آیه را بدون استفاده از قرآن و با کمک گرفتن از حافظه بخوانید. احتمالاً در هنگام تلاوت از حفظ، به اشکالاتی برخورد خواهید کرد که می‌توانید برای رفع آنها به قرآن مراجعه و رفع اشکال کنید.

بعد از این مرحله و پس از آنکه آیه به خوبی در حافظه شما جایگزین شد، حداقل ۵ بار آیه را از حفظ تلاوت کنید تا مطمئن شوید که آن را خوب به خاطر سپرده‌اید. ملاک و میزان کسب اعتماد از اینکه آیه را خوب حفظ کرده‌اید، تلاوت روان و راحت آیه حفظ شده است. باید توجه کنید که تا آیه‌ای را خوب و کامل و متقن حفظ نکرده‌اید، هیچ‌گاه سراغ حفظ آیه بعد نروید. عدم رعایت این نکته حتماً مشکلاتی را ایجاد خواهد کرد.

بعد از اطمینان از حفظ کامل آیه اول، سراغ آیه دوم بروید و آن را هم مثل آیه اول حفظ کنید. بعد از حفظ مستحکم آیه دوم، یک بار آیه اول را از حفظ بخوانید تا ببینید آیا همچنان می‌توانید آن را راحت و خوب تلاوت کنید. اگر به اشکال برخوردید، آن را رفع کرده، سپس آیه اول و دوم را با هم از حفظ تلاوت کنید. بعد از حفظ آیه سوم، آیه اول، دوم و سوم را با هم از حفظ بخوانید. با همین روش تمام آیات نیم صفحه را حفظ کنید. توجه کنید که بعد



از حفظ هر آیه، برگشتن و خواندن تمام آیات قبلی که امروز حفظ کرده‌اید، کمک بسیار بزرگی به برقراری ارتباط و تسلسل بین آیات دارد و باعث می‌شود شما به راحتی پس از تلاوت هر آیه، آیه بعدی را در ذهن مجسم کنید.

بعد از اتمام برنامه حفظ، تمام آیاتی را که حفظ کرده‌اید، یک بار از اول تا آخر بخوانید. البته اگر به اشکالی برخوردید، آن را رفع کنید و مطمئن شوید که کاملاً بر محفوظاتتان مسلط هستید. حال یک بار آیات را از آخر به اول (برعکس) بخوانید. اگر توانستید آیات را به این ترتیب بخوانید، نشانه دقت شما در حفظ و نمایانگر استواری محفوظات شماست.

یک توضیح هم لازم است: آن اینکه برای حفظ آیات طولانی یا متوسط باید هر چند کلمه از آیه، مثلاً هر ۲ یا ۴ کلمه را جدا از قسمت‌های دیگر حفظ کرده، سپس هر قسمت را به قسمت‌های قبل از آن وصل کنید تا آیه تمام شود. البته می‌توانید پس از حفظ هر قسمت، اول آن را با قسمت قبل از خودش بخوانید، سپس از ابتدای آیه تا جایی که حفظ کرده‌اید، همه را از حفظ بخوانید.

نکته‌ای که در حفظ کل سوره بهتر است مراعات شود، تقسیم آن سوره به چند دسته آیات و حفظ جداگانه هر دسته و اتصال همه آنها با هم است. البته لازم نیست آیات مربوط به یک دسته را در یک جلسه یا یک روز حفظ کنید؛ مهم این است که در ذهن خودتان از یک سوره چند مجموعه تشکیل دهید. با این کار حجم سوره در نظر شما کمتر جلوه می‌کند و تسلط و احاطه بیشتر بر آن سوره خواهید داشت. مثلاً سوره نبا را می‌توان از لحاظ مفهوم به ۳ دسته آیات تقسیم کرد: الف) آیات ۱ تا ۱۶ در وصف پدیده‌های طبیعی؛ ب) آیات ۱۷ تا ۳۰ در وصف روز قیامت و وضعیت اهل عذاب؛ ج) آیات ۳۱ تا آخر.

هر حافظ هر چه که بر محفوظاتش افزوده شود، خودش به روش‌های نو و تازه‌ای برمی‌خورد که بر اساس تجربه‌های شخصی به دست می‌آید و می‌تواند از آنها بهره‌مند شود؛ لذا روشی که بیان شد، می‌تواند برای شروع کار باشد.

روش مرور آیات

مهم‌تر از حفظ آیات، نگهداری آیات حفظ شده در گنجینه ذهن است تا در طول زمان دچار فراموشی نشود. این امر نیاز به تکرار آیات حفظ شده بر اساس برنامه‌ای خاص دارد.

در هنگامی که محفوظات حجم کمی دارند، همه آنها را می‌توان در هر روز مرور کرد، اما همین که محفوظات زیاد شد، نیاز به برنامه خاصی است تا در یک دوره زمانی (مثلاً یک هفته) تمام محفوظات دوره شود و کیفیت محفوظات، همیشه در سطح خوبی باشد. اما اینکه هر روز چه مقدار را مرور کنیم، بستگی به استعداد و توانایی افراد دارد. ممکن است کسی با اندک تمرین و ممارستی همیشه آمادگی یا سخگویی محفوظاتش را داشته باشد و کسی نیازمند تمرین بیشتری باشد.

به یاد داشته باشید هر روز قبل از شروع حفظ جدید، آنچه را روز گذشته حفظ کرده‌اید، حتماً مرور کنید.

بهترین روش مرور آیات: خواندن محفوظات با تکیه بر حافظه و بدون استفاده از قرآن، بهترین روش مرور است. اگر هم به اشکالی برخوردید، کمی تأمل کنید و در صورت به یاد نیاموردن، به قرآن مراجعه کرده، سپس مورد اشکال را چند بار تکرار کنید تا خوب در حافظه جای بگیرد.

هنگام مرور فقط آیات را از ذهن نگذارید، بلکه حتماً با صدای متوسط آیات را بخوانید. در این قسمت می‌توانید از همراه حفظ که در مقدمات حفظ درباره‌اش سخن گفتیم، بهره‌مند شوید. محفوظاتتان را برای او بخوانید تا اگر اشکالی دارد، او رفع کند و او هم محفوظاتش را برای شما بخواند.

اگر احساس می‌کنیم حافظه شما آمادگی تلاوت را ندارد، گاهی می‌توانید آیات را از روی قرآن مرور کنید، یا نوار ترتیل را گوش دهید و با شخص ترتیل‌خوان (مرتل) همخوانی کنید، یا آیات را از ذهن بگذرانید. البته این روش، موقت است و روش اصلی همان است که انسان با تکیه بر حافظه و بدون کمک گرفتن از نوشته قرآن یا صدای ترتیل مرتل، قرآن را مرور کند. بدین جهت، کسانی که همیشه از این روش موقت استفاده می‌کنند، کار صحیحی انجام نمی‌دهند؛ زیرا اولاً، با این کار حافظه‌شان تنبل و ضعیف می‌شود. ثانیاً، خیلی دیر به نتیجه مطلوب می‌رسند و وقت بیشتری را برای دستیابی به تسلط مطلوب باید بگذارند. ثالثاً، محفوظاتشان از استحکام چندانی برخوردار نیست.

در روش مرور مستقیم، حافظه مجبور به فعالیت بیشتر است و لذا قوی‌تر و مسالط‌تر بر محفوظات می‌شود، اما در روش استماع نوار حافظه آنچه را می‌شنود، مرور می‌کند و بر اثر استماع زیاد، حفظ سطحی حاصل می‌شود که بسیار شکننده و ضعیف است.

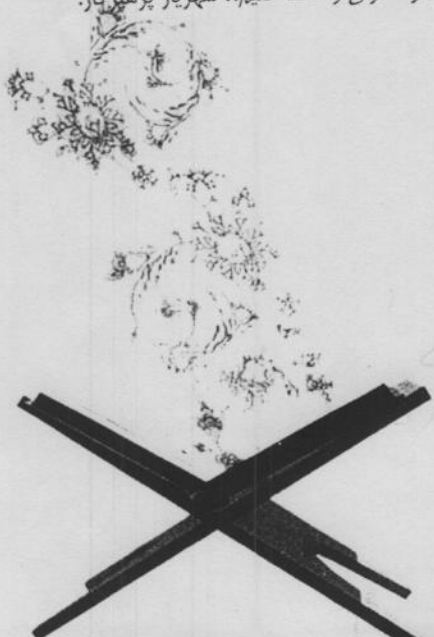
برای حفظ شماره آیه می‌توان همراه حفظ هر آیه، شماره آن را نیز به خاطر سپرد. این گونه که وقتی آیه را به منظور حفظ کردن می‌خوانید و تکرار می‌کنید، شماره آیه را نیز در ذهن مرور و تکرار کنید. حفظ شماره آیه هر چند زحمت بیشتری داد، اما دارای فواید زیادی است. یکی از فوایدش آن است که گاهی اگر آیه را فراموش کنید، با یادآوری شماره آیه، خود آیه هم در ذهن حاضر می‌شود. اما حفظ شماره صفحات لزومی ندارد.

در حفظ آیات مشابه نیز با زیاد شدن محفوظات تشابه بین آنها باعث به خطا افتادن حافظ می‌شود. از این رو، برای حفظ این آیات می‌توانید رموزی هر چند بی‌معنا قرار دهید؛ مثلاً در پایان ۳ آیه متوالی آیات ۱۷۶ تا ۱۷۸ سوره آل عمران، سه جمله شبیه به هم وجود دارد که فقط در یک کلمه اختلاف دارند: **وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ (۱۷۶)** و **وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ (۱۷۷)** و **وَلَهُمْ عَذَابٌ مَّهِينٌ (۱۷۸)**. هنگام حفظ این سه آیه اگر کلمه عام را که از سه حرف اول سه کلمه آخر این آیات به دست می‌آید، به ذهن بسپاریم، هیچ‌گاه ترتیب آنها را فراموش نمی‌کنیم. با رمزگذاری یا دریافتن وجوه فرق آیات و کلمات مشابه، به راحتی می‌توان آنها را در حافظه تشخیص داد و هیچ‌گاه دچار سردرگمی نشد.

پی‌نوشت

۱. التهذیب، ج ۱، ص ۱۳.

۲. برگرفته از کتاب چگونه قرآن را حفظ کنیم؟، شهریار پرهیزکار.



سوره
تیم
۱۰
۱۳۸۵