

بسم الله الرحمن الرحيم

روش حفظ قرآن کریم - مؤلف: کاظم گرامی

۲	مقدمه ناشر
۴	ضرورت و اهمیت حفظ قرآن
۶	هدف از حفظ قرآن کریم
۸	بهترین دوران حفظ قرآن
۱۰	مراحل حفظ قرآن کریم
۱۱	نقش زمان در کیفیت و کمیت حفظ کل قرآن
۱۲	بهترین شیوه حفظ قرآن کریم
۲۱	نگهداری محفوظات
۲۳	راههای تقویت حافظه

عَنِ الصَّادِقِ (ع): لَا يَعْذِبُ اللَّهُ قَلْبًا وَعَى الْقُرْآنِ .

حضرت صادق (ع) فرمود: خداوند قلبی را که با قرآن آشنایی دارد عذاب نمی کند.

قرآن کریم کتاب آسمانی مسلمین و کلام رب العالمین است که مشتمل بر تمامی حقایق و معارف الهی است. رسول اکرم (ص) که این ودیعه الهی بر قلب حضرتش القا گردیده، از آن به عنوان ثقل اکبر تعبیر فرموده و بر تمسک به آن در کنار ثقل کبیر (اهل بیت عصمت) که از هر چیز اکبر است مگر از ثقل اکبر که اکبر مطلق است تاکید فرموده است.

حدیث شریف ثقلین و احادیث متعدد دیگری که در رابطه با قرآن و بهره مندی از این اقیانوس بی کران معارف از ناحیه مقام شامخ ختمی مرتبت و ائمه معصومین (ع) بیان شده، بیان گر منزلت رفیع قرآن و مقام و جایگاه عظیم این کتاب الهی است. قرآن کریم معجزه جاودانه و ختمیه خاتم الانبیاء (ص) است و برهان قاطع و روشنی است بر حقانیت خاتمیت تا قیامت.

از این رو هرگونه انس با قرآن چه قرائت یا تلاوت آن و چه مطالعه و تدبّر و تفکر در آن و چه حفظ و کتابت آن، از ارزش فراوانی برخوردار است. اهتمام رسول اکرم (ص) و ائمه (ع) به قرآن و کتابت و حفظ آن از همان صدر اسلام موجب شد که بسیاری از مسلمین به این امر مهم همت گمارند و کتاب وحی و حفاظ قرآن در همه ادوار تاریخ اسلام ظهور کنند و در حقیقت یکی از عوامل مصونیت قرآن از تحریف همین حفظ و کتابت آن بوده است.

در عصر حاضر که به برکت انقلاب اسلامی و انس شدید بزرگ رهبر جهان اسلام امام امت - قدس الله نفسه الزکیه - و اهتمام مقام معظم رهبری حضرت آیه الله خامنه ای نسبت به مسایل مربوط به قرآن، کشور ایران پایگاه این کتاب آسمانی محسوب می شود، لازم است که جوانان برومند این کشور انقلابی در صحنه های مختلف مربوط به قرآن اعم از قرائت، حفظ، درک مفاهیم و معانی، تفسیر و به کارگیری تعالیم بلند آن پیشتاز باشند که هستند ولی این انتظار هست که در کشور جمهوری اسلامی ایران لااقل همه مردم با روخوانی قرآن آشنا شوند به گونه ای که قرآن را به سهولت بخوانند.

اگر می خواهیم از نگرانیها و اضطرابهای روزمره نجات پیدا کنیم و خاطری آرام داشته باشیم باید لااقل هر روز صبح دقایقی را صرف خواندن قرآن نماییم و در اینصورت خواهیم دید آن روز چه آرامشی داریم و چه زیبا زندگی می کنیم. خداوند نیز می فرماید:

و نُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

و از قرآن، آنچه شفا و رحمت برای مؤمنان است، نازل می کنیم؛ ولی ستمکاران را جز خسران (و زیان) نمی افزاید.

پس قرآن برای مومنین شفا و رحمت است.

در هر حال جای خرسندی است که در مسابقات بین المللی حفظ و قرائت قرآن کریم، جوانان مسلمان ایرانی گوی سبقت را ربوده و مقامهای اول و دوم جهانی را از آن خود کرده اند و یکی از چهره های درخشان برادر عزیزمان کاظم گرامی است که در مسابقات کشوری بارها مقام اول و در مسابقات جهانی مقام دوم و اول (۱۳۷۰) را در رشته حفظ کل قرآن احراز نموده اند.

آقای گرامی که از طلباب حوزه علمیه خراسان هستند و در حال حاضر در دانشگاه علوم اسلامی رضوی اشتغال به تحصیل دارند و در مسیر آشنایی با معارف و احکام قرآنی تلاش می کنند، در زمینه حفظ قرآن و روش و کیفیت آن تجربه های علمی و عملی فراوان دارند و لذا از ایشان درخواست شد که این تجربه های گرانبهای خود را در اختیار نسل جوان و جامعه انقلابی قرار داده و در این رابطه جزوه و یا کتابی را تدوین نمایند که ایشان اجابت نموده و کتاب حاضر را به رشته تحریر در آوردند.

با تشکر از جناب آقای گرامی و آرزوی توفیق روز افزون برای ایشان در راه نشر فرهنگ قرآن کریم امیدواریم برادران و خواهران مسلمان و به ویژه نسل جوان دانش آموز، دانشجو و طلباب علوم دینی مشمول حدیث شریف پیامبر اکرم (ص) شوند که فرمود:

حَمَلَةُ الْقُرْآنِ عُرَفَاءُ أَهْلِ الْجَنَّةِ

حاملان قرآن عارفان اهل بهشت هستند.

الحَافِظُ لِلْقُرْآنِ، العَامِلُ بِهِ مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَّةِ.

کسی که قرآن را حفظ و به آن عمل می کند، با فرشتگان وحی که عالی رتبه و با حسن و کرامتند همراه خواهد بود.

قال رسول الله (ص):
أشرف أمتي حَمَلَةُ الْقُرْآنِ وَأَصْحَابُ اللَّيْلِ

رسول اکرم (ص) می فرماید: حاملان معارف قرآن و شب زنده داران، بزرگان امت من هستند.

اهمیت حفظ قرآن کریم را در امور زیر می توان خلاصه کرد:

● پیامبر اکرم (ص) فرمودند:

إِذَا التَّبَسُّتْ عَلَيْكُمْ الْفِتْنُ كَقَطْعِ الْمُظْلَمِ فَعَلَيْكُمْ بِالْقُرْآنِ

آن زمان که فتنه ها چون پاره های شب تاریک به شما رو می آورند به قرآن پناه برید.

امروزه شاهدیم که جهان مادی به لحاظ دوری از ارزشهای انسانی و الهی همچون کلافی سردرگم در مشکلات اجتماعی و فرهنگی آشفته و سرگردان است. و این سخن که سختی و بدبختی ما به دست خداوند است مورد قبول نیست چرا که خود می فرماید:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَ إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءً فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَ مَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ.

خداوند سرنوشت هیچ قومی (و ملّتی) را تغییر نمی دهد مگر آن که آنان آنچه را در (وجود) خودشان است تغییر دهند. و هنگامی که خدا برای قومی (به خاطر اعمالشان) بدی (و عذاب) بخواهد، هیچ چیز مانع آن نخواهد شد؛ و جز خدا، (نجات دهنده و) سرپرستی نخواهند داشت.

بنابراین تغییر هر قومی به دست خود آنان است و خداوند هیچگاه بدبختی انسانها را نمی خواهد و این خود انسانها هستند که ذلت و بدبختی را برای خود بوجود می آورند. و حافظان کلام شفاعت الهی پیام آوران نورند و می توانند در هر زمان و مکان نسخه شفاعت الهی را برای جانها و روانهای مشتاق تلاوت کرده و راه سعادت و هدایت را به آنها عرضه کنند.

● کشورهای اسلامی و عربی از حافظان قرآن کریم به عنوان یکی از برنده ترین سلاحهای تبلیغی استفاده می کنند. از این رو سزاوار است در دامن مطهر انقلاب اسلامی، دوستداران قرآن بکوشند تا با حفظ و قرائت قرآن، آنان را خلع سلاح کرده و مبلغین راستینی برای اسلام عزیز باشند و طلباب حوزه های علمیه کشورمان باید در این رابطه یعنی حفظ قرآن اهتمام بیشتری ورزند و بهتر است حفظ قرآن یکی از رشته های تحصیلی حوزه های علمیه باشد زیرا حضور طلاب حافظ قرآن در صحنه های داخلی و خارجی تاثیری بیش از دیگر حافظان دارد. با صرف تنها دو ساعت در روز کافی است که بتوان تمامی قرآن را در مدت چهار سال و شاید کمتر حفظ کرد. و تاکید می شود طلباب عزیزی که استعداد حفظ قرآن را دارند این امر مهم را شروع کنند و مطمئن باشند خداوند آنها را کمک و یاری خواهد نمود و می توانند بهره های فراوانی از حفظ قرآن ببرند.

● استدلالی بهتر و محکم تر از آیات قرآن وجود ندارد چنانکه خداوند می فرماید:

يا ايُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ بَرَهَانٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَاَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ نُورًا مُّبِينًا.

ای مردم! دلیل روشنی از طرف پروردگارتان برای شما آمده؛ و نور آشکاری [= کتاب آسمانی] به سوی شما نازل کرده ایم.

بنابراین قرآن برهان است و از آن برای استدلال و پاسخگویی به سئوالات و مشکلات مختلف می توان بهره برد.

● چون حفظ قرآن نیاز شدید به تمرین و تکرار دارد لذا توفیق سر و کار زیاد با قرآن را به وجود می آورد که این خود باعث نورانیت ظاهری و باطنی است.

● از همه مهمتر حفظ قرآن یکی از راههای آشنایی انسان با مفاهیم عالی قرآنی و به کار بستن دستورات آن است. حضرت علی (ع) نیز می فرماید:

اللَّهُ، اللَّهُ بِالْقُرْآنِ لَا يَسْبِقُكُمْ بِالْعَمَلِ بِهِ غَيْرُكُمْ.

خدا را! خدا را! درباره قرآن که دیگران با عمل به آن بر شما پیشی نگیرند.

رسول اکرم (ص) فرمود:

أَمَّا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَ لِكُلِّ أَمْرٍ مَا نَوَى فَلَا بُدَّ لِلْعَبْدِ مِنَ خَالِصِ النِّيَّةِ فِي كُلِّ حَرَكَةٍ وَ سَكُونٍ.

کارها به نیتها است و هر کس به مقدار قصدش بهره مند می شود لذا بر بنده است که در هر حرکت و سکونی نیت را خالص کند.

و نیز فرمود:

مَنْ كَانَتْ نِيَّتُهُ الدُّنْيَا فَرَّقَ اللَّهُ عَلَيْهِ أَمْرَهُ وَ جَعَلَ الْفَقْرَ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَ لَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا كَتَبَ لَهُ وَ مَنْ كَانَتْ نِيَّتُهُ وَ الْآخِرَةُ جَمَعَ اللَّهُ شَمْلَهُ وَ جَعَلَ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ وَ اتَتْهُ الدُّنْيَا وَ هِيَ رَاغِمَةٌ.

هر کس هدفش دنیا و رسیدن به مال و مقام باشد خداوند کارش را به ثمر نمی رساند و او را فقیر می کند و از دنیا چیزی اضافه تر از آنچه برایش مقرر شده به او نمی رسد. و کسی که نیتش آخرت باشد، خداوند کارش را به ثمر می رساند و او را بی نیاز می کند و خداوند دنیا را در حالی که پیش چشم او بهایی ندارد نیز به او می دهد.

محقق طوسی در تعریف نیت می فرماید:

النِّيَّةُ هِيَ الْقَصْدُ إِلَى الْفِعْلِ وَ هِيَ الْوَاسِطَةُ بَيْنَ الْعِلْمِ وَ الْعَمَلِ إِذَا مَا لَمْ يُعْلَمْ الشَّيْءُ لَمْ يَكُنْ قَصْدُهُ وَ مَا لَمْ يَقْضِهِ لَمْ يَصْدُرْ عَنْهُ.

نیت عبارت است از قصد انجام کاری و نیت واسطه بین علم و عمل است زیرا اگر آگاهی از چیزی نباشد قصد آن ممکن نیست و زمانی که قصد نباشد کاری انجام نمی شود.

بعضی دیگر نیز گفته اند:

أَنَّهُ انْبِعَاثُ الْقَلْبِ نَحْوَ الْأَعْيَانِ غَيْرَ مَلْحُوظٍ فِيهِ شَيْءٌ سِوَى وَجْهِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ.

نیت صادق عبارت است از برانگیخته شدن قلب به سوی خداوند بدون توجه کردن به چیزی دیگر جز پروردگار متعال.

پس نیت رکن اصلی برای عمل انسان است یا بهتر است بگوییم نیت به مثابه جان و عمل به منزله تن است و ارزش و اعتبار عمل هر فرد در گرو نیت و هدف اوست. حفظ قرآن کریم نیز ممکن است با هر هدفی

صورت بگیرد. بعضی ممکن است هدفشان این باشد که در پرتو قرآن زندگی بهتری از لحاظ مادی و یا شهرتی پیدا کنند و یا به وسیله حفظ و یا قرائت قرآن نزد دیگران محبوب شوند و یا در خود احساس غرور و منیت کنند، این را باید دانست که قرآن این اهداف را نمی پسندد. بهترین نیت آن است که انسان قرآن را کتاب معشوق بداند و شایسته است حافظ نور الهی نیت و هدفی همسنگ با نور برای خود در نظر بگیرد و نیتش را صادق و خالص نماید و با این انگیزه به حفظ و تلاوت قرآن بپردازد که به دنبال آن به مفاهیم قرآن عمل نماید تا بتواند از قرآن حظ واقعی را ببرد.

اگر انسان در مفاهیم قرآن دقت نکند و به ظاهر بسنده کند از نور قرآن در ذهن و قلب او جاری نخواهد شد. به عبارت دیگر یک قاری یا حافظ اگر بعد از مدتها قرائت و حفظ قرآن در وجودش تغییراتی بوجود نیامد بداند که قرآن اثر کامل و جامع در او نگذاشته است. البته قرآن آنقدر جاذبیت دارد که ظاهر آن در انسان تاثیر بگذارد اما باید توجه داشت که این تاثیر اولین مرحله قرائت و حفظ است زیرا خداوند می فرماید:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ.

مؤمنان، تنها کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده شود، دل‌هایشان ترسان می‌گردد؛ و هنگامی که آیات او بر آنها خوانده می‌شود، ایمانشان فزونتر می‌گردد؛ و تنها بر پروردگارشان توکل دارند.

پس از اهداف تلاوت، زیادی ایمان است. حال اگر قاری و حافظ قرآن، قرآن بخواند ولی این اثر در او پیدا نشود باید در نیت خود تجدید نظر کند.

حضرت صادق(ع) فرمود:

مِنْ قَرَاءِ الْقُرْآنِ وَ هُوَ شَابٌ مُؤْمِنٌ اخْتَلَطَ الْقُرْآنَ بِلَحْمِهِ وَ دَمِهِ.

کسی که قرآن بخواند در حالی که جوان و مومن باشد، قرآن با گوشت و خون او آمیخته می شود.

و نیز رسول اکرم (ص) فرمود:

مِثْلَ الَّذِي يَتَعَلَّمُ فِي صِغَرِهِ كَالنَّقْشِ فِي الْحَجَرِ وَ مِثْلَ الَّذِي يَتَعَلَّمُ فِي كِبَرِهِ كَالَّذِي يَكْتُبُ عَلَى الْمَاءِ.

آموختن در کودکی همچون نقشی است که بر سینه سنگ حک شده باشد و کسی که در بزرگسالی به تعلم پردازد مثل کسی است که روی آب بنویسد.

یکی از وظایفی که بر عهده پدران و مادران می باشد تعلیم دادن قرآن کریم به فرزندان است و همانطور که به سایر دروس آنان توجه می شود باید نسبت به تعلیم قرآن فرزندان در سنین نوجوانی و جوانی نیز اهتمام کرد و می توان شاهد بود نوجوانانی که با قرآن سرو کار دارند کمتر از آنان که با قرآن انسی ندارند به انحراف و فساد کشیده می شوند چرا که زمینه در آنها آماده تر است و با چند دوست ناباب از مسیر حق منحرف نمی شوند.

در نوجوانی ذهن خالی از هر نوع اشتغالات غیر ضروری و بیهوده است از این رو ذهن در این دوران حالتی همچون آهن ربا دارد و معلومات مختلف را به سرعت جذب می کند. اگر حفظ قرآن کریم در سنین ۱۰ تا ۱۵ سالگی صورت گیرد با سهولت بیشتری به نتیجه می رسد. در بعضی کشورهای اسلامی مدارس تحت عنوان مدارس حفظ قرآن وجود دارد که نوجوانان و جوانان در این سن در آنها به حفظ قرآن می پردازند.

اگر چه نوجوانی و جوانی بهترین دوران علم اندوزی محسوب می شود اما نباید از این نکته غفلت کرد که علاقه شدید و تلاش و کوشش، زمان نمی شناسد و در هر موقعیتی که باشد انسان را به هدف می رساند. اگر انسان طالب نتیجه است باید تلاش کند و اگر تلاش در جهت درست واقع شود خداوند نیز او را کمک می کند. متأسفانه در اجتماع ما گروهی همین که پا به سن می گذارند می گویند دیگر از ما گذشته است و توان انجام کاری را نداریم. در حالی که خداوند در وجود انسانها اراده های متفاوتی را آفریده است و انسان اگر بخواهد کاری را انجام دهد و از او کمک بگیرد حتماً می تواند آن را هر چند مشکل باشد انجام

دهد به علاوه که قرآن دارای جاذبه ای است و افرادی که با آن سرو کار پیدا می کنند و با آن مأنوس می شوند دیگر نمی توانند آن را رها کنند.

خلاصه کلام آن که اگر چه بهترین دوران حفظ قرآن سن ۱۰ تا ۱۵ سالگی است اما با کمک از خداوند منان و اراده ای قوی و سعی و تلاش و برنامه ریزی و نظم، در هر موقعیتی می توان قرآن را حفظ نمود و از آن لذت برد. و عشق است که همه مشکلات را آسان می کند زیرا عشق اکسیر معجزه آسایی است که هر زمانی بر صفحه دل روشن ضمیر پدید آید او را با نیروی فوق العاده به پیش می برد و در حداقل زمان بهترین نتیجه را برای او به ارمغان می آورد. ولی موفقیتها و کمالات هیچگاه آسان به دست نمی آید و نیازمند مداومت و پشتکار فراوان است و چه زیبا فرموده است که:

به هوس راست نیاید به تمنا نشود که در این راه بسی خون جگر باید خورد

حفظ قرآن کریم مشتمل بر سه مرحله است:

* روخوانی و صحیح خواندن کلمات، که بهتر است این کار در سنین زیر ۱۰ سالگی انجام گیرد.

* فراگیری ترتیل (رعایت وقف و وصل آیات) لحن (آیات را با آهنگ عربی خواندن) و صوت و تجوید که بهتر است در سنین ۱۰ سالگی و بالاتر انجام شود.

* حفظ قرآن، که بهترین دوران برای این مرحله از ۱۰ تا ۱۵ سالگی می باشد.

ذکر این نکته لازم است که مراد از فراگیری تجوید از سن ۱۰ سالگی به بعد تنها به مقدار ضرورت است و گرنه دامنه تجوید بسیار طولانی است و سالها تلاش و فعالیت لازم است و توصیه می شود ادامه کار تجوید بعد از تمام کردن حفظ قرآن دنبال شود.

از آنجا که هر انسان دارای موقعیت و استعدادی خاص می باشد خوب است افرادی که می خواهند قرآن را حفظ کنند، حد معمول زمانی که این کار به طول می انجامد را بدانند. طبق برآوردها و تجربه هایی که شده است اگر فردی در شبانه روز سه ساعت از وقت خود را حفظ کردن نماید می تواند در طی سه سال همه قرآن را حفظ نماید. البته سه ساعت نباید پشت سر هم باشد بلکه باید در سه مرحله انجام گیرد و در هر مرحله حداکثر یک ساعت باشد تا بر ذهن فشار وارد نیاید و ایجاد خستگی نکند. و اگر در شبانه روز یک ساعت و نیم وقت صرف کند حفظ تمام قرآن حدود شش سال طول خواهد کشید. و یک ساعت و نیم نیز باید در دو مرحله باشد تا خستگی بوجود نیاید و طبق این تجربه می توان زمان بندی مناسب را انجام داد. و توصیه می شود افرادی که مصمم هستند در این راه قدم بردارند حتماً از روزی نیم ساعت شروع کنند بدین ترتیب که ماه اول روز نیم ساعت، ماه دوم روزی یک ساعت، و ماه سوم روزی یک ساعت و نیم و بالاخره برای افرادی که اشتغال کمتری دارند در ماه چهارم روزی سه ساعت و گرنه بهتر همان روزی یک ساعت و نیم است.

ذکر این نکته لازم است که در اوائل کار مشکلات جذب حفظ در ذهن وجود دارد اما بعد از مدتی این مشکلات رفع خواهد شد و ذهن در مسیر محفوظات قرار خواهد گرفت و عملاً این مطلب را درک خواهید کرد که حفظ جزء دوم آسانتر از جزء اول است و همینطور تا آخر قرآن.

بهترین شیوه حفظ قرآن کریم

شکی نیست که افراد مختلف دارای شرایط و ویژگیهای متفاوتی می باشند و هر کس با شناختی که از ظرفیت و استعداد خود دارد می تواند بهترین شیوه ها را برگزیند. اما شایسته است تا به نکاتی که در خلال سالها تجربه و ممارست به دست آمده است و بیشترین سهم را در حفظ دارند به طور خلاصه اشاره شود.

۱- روش حفظ:

به سه شیوه می توان آیات را حفظ کرد

الف - از طریق تکرار و تمرین.

ب - با استفاده از نوارهای ترتیل.

ج - با نوشتن آیات.

ولی از میان این سه، شیوه اول توصیه می شود. اما نکته ای که ذکرش لازم است و به حفظ کردن کمک فراوان می کند این است که هدف فرد نباید تنها اکتفا به حفظ قرآن باشد بلکه با خود اینگونه فکر کند که علاوه بر قرآن مثلاً نهج البلاغه را هم حفظ خواهیم کرد. اگر چنین هدفی را تعقیب کند و پشتکار و استمرارش را با مدد از توفیقات الهی همراه سازد می تواند قرآن کریم را زودتر حفظ کند و در عین حال از ادامه کار خسته نشود. چنانکه این امر در طی کردن مدارج مختلف تحصیلی نیز صادق است. دانش آموزی که به مراحل عالی تر فکر کند موفق تر از دیگر دانش آموزی است که این اندیشه را در سر ندارد.

۲- شرایط حفظ:

شرایط حفظ را به دو دسته فردی و عمومی می توان تقسیم کرد:

اول شرایط فردی:

۱- هر کس در اوایل حفظ باید به طبیعت خودش مراجعه کند و سپس با سه حالت صوتی قوی، متوسط و ضعیف تمرین کند و همینطور از نظر آهنگ خواندن به صورت تند و کند و متوسط تمرین کند و بعد هر کدام از نظر کیفی و کمی برای او بهتر بود و با طبیعتش سازگاری بیشتری داشت همان را انتخاب کند و ادامه دهد. مثلاً فرض کنید می خواهید سوره های نبأ و نازعات و عبس را حفظ کنید. سوره نبأ را با صوت

قوی و از نظر آهنگ به صورت تند تکرار کنید. سوره نازعات را با صوت متوسط و آهنگ متوسط تمرین کنید و سوره عبس را با صوت ضعیف و آهنگ کند قرائت کنید و بعد هر کدام از این سه طریق با طبیعت شما سازگارتر بود و زودتر و آسانتر توانستید حفظ کنید همان را ادامه دهید. ولی تجربه نشان داده است که اگر صوت و آهنگ خواندن هر دو متوسط باشد بسیار نیکو بوده و شخص زودتر به نتیجه می رسد.

اینکه گفته می شود صوت و آهنگ متوسط بهتر است به این خاطر است که حفظ کردن، تکرار و تمرین زیاد لازم دارد و ممکن است انسان بعد از مدتی دچار ناراحتی حنجره و یا ناراحتیهای دیگر شود و یا ممکن است زود خسته شود و یا نیازمند صرف وقت زیاد باشد و در نتیجه کم حفظ کند. و آهنگ نیز اگر تند باشد موجب می شود که هنگام تحویل دادن تند تحویل داده شود و این با اصول حفظ منافات دارد و اساساً قرآن را باید با تأمل و تدبر خواند.

۲- حفظ قرآن باید در مواقعی که مغز انسان آرامش کامل دارد صورت گیرد تا در ذهن بماند. بنابراین دانش آموزی که از کلاس درس بازگشته و یا کارگری که از کار دست کشیده و یا طلبه و دانشجویی که مدتی را مطالعه نموده است نباید تمریناتش را شروع کند. نکاتی که در آرامش فکری موثرند عبارتند از:

الف - مکان: جایی که برای حفظ در نظر گرفته می شود بسیار با اهمیت است. باید سعی شود مکانی انتخاب شود که اشیاء مختلف با نقش و نگار در دید انسان نباشد چرا که هر کدام ممکن است اشتغالاتی را در ذهن ایجاد کند. بنابراین توصیه می شود که حتی الامکان تمرینات خود را در مکان ثابتی انجام دهید چون تغییر مکان از تمرکز حواس می کاهد. و نیز توصیه می شود اگر پرده و یا دیواری سفید رنگ در مقابل قرار گیرد بهتر است زیرا در آرامش فکر موثر است.

ب - زمان: اوقاتی که انسان از آرامش ذهنی برخوردار است عبارت است از اول صبح و قبل از طلوع آفتاب. زیرا انسان با استراحت در شب آرامش فکری و روحی خود را بازیافته است و خداوند نیز می فرماید:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا .

و خواب شما را مایه آرامشتان قرار دادیم.

و یا در جای دیگر می فرماید:

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصَرًا .

خداوند کسی است که شب را برای شما آفرید تا در آن آرامش بیابید؛ و روز را روشنی بخش (تا به تلاش برای زندگی بپردازید).

برای تحقق این منظور بهتر است شبها زودتر به خواب رویم تا بتوانیم صبحها زودتر برخیزیم.

ج - پرهیز از اشتغالات غیر ضروری: از آنجایی که حافظ قرآن بیش از هر چیز نیاز به آرامش روحی و روانی دارد، باید سعی کند خود را کمتر در معرض اشتغالات متفرق قرار دهد. البته اگر اتفاق پیش بینی نشده ای روی دهد باید تا غلبه کردن و به فراموشی سپردن آن و تسلط بر اعصاب و روان کار حفظ را به تأخیر انداخت و سپس با آرامش خاطر کار را دوباره شروع کرد.

د - داشتن نظم در کارها: عدم رعایت نظم در مسایل و کارهای روزمره گاهی اشتغالات، نگرانی ها و اضطرابهای فراوانی را به بار می آورد. مثلاً دانش آموزی که جای کتابها و دفتر هایش مشخص نیست یا مشخص است ولی آنها را جای خود قرار نمی دهد. ممکن است گم شدن یک جزوه درسی روزها و هفته ها آرامش فکری او را سلب کند. و نیز رعایت نظم در حفظ قرآن ضروری است و این خود دارای ابعاد متفاوتی است.

اول: وقت را مشخص کنیم و دیگر آن را تغییر ندهیم و هر روز بر طبق همان وقت مشخص به حفظ قرآن بپردازیم و مانند نمازی که در وقت معین خوانده می شود به رعایت آن پای بند باشیم.

دوم: بهتر است در موقع راه رفتن به حفظ قرآن نپردازیم چون عوارض مطلوبی ندارد.

سوم: تا آخر عمر تکرار محفوظات را ادامه دهیم.

چهارم: "کم" ولی با "کیفیت خوب" حفظ کنیم. گاهی بعضی به یکباره روی ذهن خود فشار می آورند و تا مدتی موفقیتهایی را دارند اما بعد خسته می شوند و حفظ را کنار می گذارند. باید بر طبق استعداد و وقت، برنامه ریزی و به آن دقیقاً عمل شود.

۳- یکی دیگر از شرایط فردی غذای مناسب و متوسط خوردن است که در حفظ نقش موثری دارد. این سخن به معنی تشویق به پرخوری نیست بلکه منظور غذای مطبوع و به موقع خوردن است. کوتاهی در این مورد گاهی باعث ایجاد عوارضی می شود در حالی که در قرآن کریم آمده است:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ .

انسان باید به غذای خویش (و آفرینش آن) بنگرد!

و بعضی در تفسیر آن گفته اند مراد آن است که انسان باید در نوع غذا و طعم و بهداشت آن دقت نماید. و در پاره ای احادیث نیز تاکید شده است که صبح باید غذایی کامل خورد و شب غذایی سهل الهضم. و اگر دو عامل تغذیه و بهداشت توسط انسانها رعایت شود از بسیاری بیماریها جلوگیری به عمل می آید. البته باید دانست که پرخوری نیز باعث از کار افتادگی ذهن می شود، همانگونه که کم خوری زیاد آمادگی ذهنی را کاهش می دهد. چرا که جسم و روح با یکدیگر در ارتباطند و نخوردن غذای مناسب روح و ذهن را به دنبال جسم دچار ناراحتی و اختلال می کند. و خلاصه در تناول غذا از افراط و تفریط باید دوری کرد.

دوم شرایط عمومی:

۱- برای حفظ کردن باید از یک قرآن مشخص استفاده شود تا آخر تعویض نگردد. در این رابطه بهترین چاپ ها، چاپ طاهر خوشنویس است. البته از نوع متوسط آن و بدون ترجمه. زیرا اگر قرآن بزرگ باشد گرچه در موقع تمرینات و حفظ کردن ممکن است مفید باشد اما در موقع ارائه دادن به مشکلاتی برخورد می کنیم زیرا هنگام ارائه دادن باید صفحه ای طویل را در ذهن مجسم کنیم و بعد بخوانیم و این امر دشواری است. از سویی دیگر قرآن مورد حفظ نیز نباید کوچک باشد زیرا فواصل خطها با هم نزدیک است و در موقع تمرین برای اعصاب و چشم ضرر دارد و نیز در موقع تحویل دادن خطوط فشرده و نزدیک به هم، با هم اشتباه می شود. کسانی که از قرآن کوچک استفاده می کنند تا بتوانند در راه، تمرین کنند باید بدانند که این کار غیر اصولی است و برای چشمها و اعصاب بسیار مضر است. بعضی گمان می کنند با این کار حداکثر استفاده را از اوقات خود می برند در حالی که قبلاً درباره نظم توضیح دادیم که اگر مرتب و طبق برنامه و نظم قرآن حفظ شود نیازی به تمرین در راه نخواهد بود. علاوه بر اینکه اینکار ممکن است باعث غفلت و بی خبری از محیط اطراف شود که این خود عوارض و حوادثی را به دنبال دارد و گاه باعث تردید و اشتباه در حفظ و تمرین آیات مشابه نیز می گردد. و عادت کردن به حالت تردید در آینده موجب وسواس های مختلف خواهد بود. علاوه بر اینهمه چه بسا این کار بی حرمتی و هتک قرآن نیز باشد. البته در مسافرت و هنگامی که شخص در ماشین یا هواپیما و یا قطار بسر می برد تنها می تواند محفوظات خود را تکرار کند که این کار هم باعث تسلط بیشتر خود شخص و استفاده از وقت طولانی شده و هم عاملی برای تشویق دیگران به قرآن کریم است. اما اینکه قرآن مورد استفاده برای حفظ بدون ترجمه باشد از این جهت است که احتمال دارد توجه به معانی خللی به امر حفظ برساند. البته پس از حفظ قسمت مورد نظر، توجه به معانی بسیار عالی است ولی در هنگام حفظ کردن از تمرکز حواس می کاهد زیرا وقتی ذهن در مسیر حفظ کردن واقع می شود آیات به سهولت حفظ می شود و با کوچکترین توقفی آن سرعت از بین می رود و ذهن حالت کندی به خود می گیرد. نگاه کردن به ترجمه در مرحله اول و حفظ کردن آیات در مرحله دوم نیز موجب کندی حفظ خواهد شد زیرا هنگام حفظ کردن آیات ممکن است ذهن متوجه ترجمه شود و یا احياناً در ترجمه ای که فرا گرفته شده دچار تردید گردد. پس بهتر این است که بعد از حفظ کردن قسمت مورد نظر به مفهوم آیات پرداخته شود. مثلاً بعد از اتمام یک جزء به بررسی

مفهوم آن پرداخت تا بتوان بهره ای کامل و جامع از آیات الهی برد. البته چنانکه بعداً به تفصیل خواهد آمد افرادی که تسلطی بر ادبیات و مفاهیم قرآن کریم دارند به مراتب زودتر می توانند قرآن را حفظ کنند تا افرادی که اصلاً آگاهی از ادبیات و صرف و نحو مفاهیم قرآنی ندارند. لذا اگر اول مقداری صرف و نحو فرا گرفته شود با سهولت بیشتری می توان قرآن را حفظ کرد و طلب و دانشجویان معارف اسلامی از این جهت یک گام پیشتازترند.

۲- باید شروع حفظ از اسامی سوره ها باشد به این ترتیب که اسامی سوره ها را در ابتدا ده تا ده تا تقسیم می کنیم و بعد از حفظ کردن هر ده تا، ده تای بعدی را شروع می کنیم و در نهایت اسامی همه سوره ها را از اول تا آخر چندین بار تمرین و تکرار می کنیم تا کاملاً در خاطر بماند. بعد از این مرحله نوبت به حفظ خود سوره ها می رسد که پیشنهاد می شود از جزء سی ام شروع شود یعنی از سوره نبأ تا پایان جزء. علت این پیشنهاد این است که سوره بقره طولانی است و بسیار دیر به انتها می رسد از این رو ممکن است حافظ را ملول و دلسرد کند. اما در جزء سی سوره ها کوتاه است و زود حفظ می شود و باعث تشویق و دلگرمی حافظ می گردد و از درون احساس شادمانی و نشاط می کند و تصمیم می گیرد بیشتر و بهتر حفظ کند. مانند کسی که قصد پیاده روی دارد. اگر از روز اول خیابانی طولانی را بپیماید چون عادت به این کار ندارد ممکن است خسته و یا اصلاً از پیاده روی منصرف شود. اما اگر در ابتدا مسیری کوتاه را طی کند و تدریجاً بر آن بیفزاید نه تنها خسته نمی شود که شوق خاصی به ادامه کار پیدا می کند.

آنچه در حفظ کردن مهم است این است که ذوق و شوق همیشه باقی باشد. وقتی احساس کردید خسته شده اید به حفظ ادامه ندهید. زمانی به حفظ کردن بپردازید که کاملاً برای شما شیرین و جذاب باشد و در آن موقع است که بهتر و زودتر حفظ می کنید.

۳- برای حفظ هر سوره باید در ابتدا سوره را تقسیم بندی کرد و این می تواند بر اساس داستانهای یک سوره انجام شود که در قرآن آنها پایان هر داستانی با علامت (ع) مشخص شده است. هر داستان را از اول هر آیه ده بار مرور می کنیم. یعنی اول، هر آیه را به صورت جداگانه ده بار تکرار می کنیم تا داستان مورد نظر تمام شود. بعد از اتمام داستان مجدداً از اول تا آخر داستان را تکرار می کنیم تا تسلط کامل پیدا شود و به همین ترتیب در قسمتهای بعدی، و در پایان سوره دوباره از اول سوره تا آخر آن را تمرین و تکرار می کنیم و در سوره های بعدی نیز همین روال را ادامه می دهیم تا یک حزب کامل شود. بعد از اتمام یک حزب مجدداً از اول حزب شروع می کنیم تا تسلط کامل بر یک حزب پیدا شود و به همین صورت جزء ها را تکرار می کنیم.

این نکته قابل توجه است افرادی که مایل هستند قرآن را به صورت موضوعی حفظ کنند باید کاملاً علامت (ع) را دقت کنند و می توانند آیات مربوط به یک داستان را به خاطر بسپارند. و نیز کسانی که ذوق سخنرانی دارند می توانند از این در زیبا و پر بار کردن سخنان خود بهره برند. گاهی مشاهده می شود که

بعضی قرآن را از چپ به راست می خوانند و این کار را بسیار مهم می دانند. این عمل گرچه هنر است و خوب اما بهتر آن است که قرآن را آن طور که هست حفظ کنیم و در عوض وقت را صرف یادگیری مفاهیم قرآن نمائیم تا لذت بیشتری ببریم و بتوانیم به آیات الهی عمل کنیم.

۴- توصیه می شود که حافظ قرآن در هر مرحله از حفظ که هست آنچه را حفظ کرده است برای فرد دیگری ارائه دهد تا او گوش دهد و اغلاط او را تصحیح کند. این روش باعث تسلط زیاد حافظ می شود و این کار اگر در محیط خانه صورت گیرد می تواند عامل موثری در گرمی خانواده و جذب آنان به سوی قرآن باشد. این کار را به صورت مباحثه هم می توان انجام داد به این شکل که شما آیه ای را بخوانید و دوست شما آیه بعدی را و همینطور تا سوره تمام شود و یا شما قسمتی از سوره را بخوانید و دوست شما قسمت دیگری از سوره را و این کار نقش موثری در تثبیت آموخته ها دارد.

۵- فشار آوردن یکباره روی مغز کار صحیحی نیست بلکه باید با برنامه ریزی منظم و پشتکار و تداوم به گونه ای حرکت کرد که بتوان تا آخر کار را به پایان آورد چرا که حفظ قرآن مشکل است ولی نگهداری محفوظات مشکلتر. بعضی افراد در ابتدا شوق فراوان دارند و مثلاً روزهای اول پنج ساعت وقت صرف می کنند اما بعد تا مدتی هیچ تمرین ندارد و سپس مجدداً چند ساعت به کار مشغول می شوند و بعد هیچ. باید تاکید کرد که برنامه ریزی درست و پشتکار است که موفقیت‌های چشمگیر را به ارمغان می آورد.

۶- در حفظ آیات مشابه باید بسیار دقت شود و حفظ اینگونه آیات نیازمند تکرار و تمرین زیاتری است. مثلاً اگر آیات معمولی را ده بار تکرار می کردیم هر یک از آیات مشابه را باید بیست بار تکرار کرد.

بعضی از آیات بدین شرح است:

در سوره هود آمده است:

و إِلَىٰ عَادٍ أَخَاهُمْ هُودًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُم مِّنْ إِلَٰهٍ غَيْرُهُ إِنِّي أَنتم إِلاَّ مُفْتَرُونَ .

و در سوره اعراف می خوانیم که:

و إِلَىٰ عَادٍ أَخَاهُمْ هُودًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُم مِّنْ إِلَٰهٍ غَيْرُهُ أَفَلَا تَتَّقُونَ .

و نیز در همین سوره می خوانیم:

و إِلَىٰ ثَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُم مِّنْ إِلَٰهٍ غَيْرُهُ قَدْ جَاءتْكُمْ بَيِّنَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ...

و یا مثلاً در سوره هود آمده است:

قَالُوا يَا صَالِحُ قَدْ كُنْتَ فِينَا مَرْجُوًّا قَبْلَ هَذَا أَتَنْهَانَا أَنْ نَعْبُدَ مَا يَعْبُدُ آبَاؤُنَا وَإِنَّا لَفِي شَكٍّ مِمَّا تَدْعُونَا إِلَيْهِ مُرِيبٌ .

و در سوره ابراهیم آمده:

أَلَمْ يَأْتِكُمْ نَبُؤُا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ قَوْمِ نُوحٍ وَعَادٍ وَثَمُودَ... و قالوا إِنَّا كَفَرْنَا بِمَا أُرْسِلْتُمْ بِهِ و إِنَّا لَفِي شَكٍّ مِمَّا تَدْعُونَنَا إِلَيْهِ مُرِيبٍ .

و یا در سوره قصص می خوانیم:

و أَنْ أَلْقَى عَصَاكَ فَلَمَّا رَءَاهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا و لَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى أَقْبِلْ و لَا تَخَفْ إِنَّكَ مِنَ الْآمِنِينَ .

و در سوره نمل نیز آمده است:

وَ أَلْقَى عَصَاكَ فَلَمَّا رَءَاهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا و لَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى لَا تَخَفْ إِنِّي لَا يَخَافُ لَدَيَّ الْمُرْسَلُونَ

در مورد حفظ این قبیل آیات فقط تکرار و تمرین فوق العاده توصیه می شود و البته آیات قبل و بعد آیه نیز می تواند مقداری به سهولت حفظ آیات مشابه کمک کند.

در مورد اواخر آیاتی که با هم شباهت زیاد دارند مانند:

و كَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا

و كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

و إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا

و إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا

إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْلَمُونَ خَبِيرًا

نیز همچنان توصیه می شود که زیاد تکرار و تمرین شود و به علاوه معنا و مفهوم آیه هم می تواند به حفظ درست اینگونه آیات کمک کند. اگر در آیه ای از معرفت و رحمت و گذشت خداوند بحث شده است آخر آیه معمولاً همان مضمون را دنبال می کند مثلاً در سوره زمر خداوند خطاب به پیامبر اکرم (ص) می فرماید:

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ .

چنانکه ملاحظه می شود جمله

إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا

با

إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

کاملاً تناسب دارد.

۷- گوش دادن نوارهای ترتیل می تواند در بالا بردن سطح تجوید و صوت و لحن موثر باشد. مثلاً می توانید در پایان یک جزء و در مواقع مناسب از نوار جهت تمرین محفوظات خود استفاده نمایید. بعضی می گویند ما همراه با گوش دادن نوار بهتر می توانیم حفظ نماییم. گرچه این کار ممکن است، اما آن طور که با تمرین و تکرار، آیات در ذهن جا می گیرند و ذهن فعالتر می شود و در موقع تحویل کار با سهولت بیشتری انجام می شود، نوار نمی تواند موثر باشد و ممکن است آیات زودتر از ذهن برود.

۸- فراگیری صرف و نحو عربی در حفظ قرآن خصوصاً در حفظ آیات مشابه بسیار موثر است زیرا از نظر اعراب کلمات، اشتباهات کمتری پیش می آید مثلاً آیه

و اتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا و لَا يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَاعَةٌ و لَا يُؤْخَذُ مِنْهَا عَدْلٌ و لَا هُمْ يُنصَرُونَ .

برای کسی که بداند فاعل یا مفعول و یا ظرف کدام است و اعراب هر یک چیست، به خاطر سپردن آیه آسانتر است از کسی که هیچ چیز در این رابطه نمی داند. کسی که بداند مثلاً (یوماً) چون مفعول برای (اتقوا) است منصوب است در اینکه اعراب این لفظ مرفوع است یا منصوب و یا مجرور دچار شک نمی شود و لذا در موقع تحویل دادن نیز دچار اشتباهات کمتری می گردد. و یا در اعراب (نفس) فرد آشنا به نحو عرب میدانند این کلمه فاعل است و باید مرفوع خوانده شود اما فرد نا آشنا به این قاعده ممکن است در اعراب آن دچار تردید شود.

و یا در سوره فصلت خداوند می فرماید:

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِالذِّكْرِ لَمَّا جَاءَهُمْ و إِنَّهُ لَكِتَابٌ عَزِيزٌ .

کسی که آگاهی از صرف و نحو عربی داشته باشد می داند که (إِنَّ) اسم و خبر می خواهد و (إِنِّ) اسم خود را نصب و خبر خودش را رفع می دهد و یا می داند که (بِالذَّكَرِ) جار و مجرور است و نیز می داند اعراب (عزیز) رفع است زیرا صفت برای (کتابٌ) است و صفت و موصوف در اعراب با هم مطابقت می کنند. پس دانستن صرف و نحو، به مقدار زیادی می تواند در سهولت حفظ قرآن به ما کمک کند و نیز در حفظ کردن آیات مشابه کمک خوبی باشد.

قبل از هر چیز باید دانست که استعداد ذهن برای کسب اطلاعات، نگهداری و بازشناسی و یادآوری مطالب را حافظه می گویند. ما هرچه را ببینیم و یا بشنویم و یا بخوانیم در حافظه نمی ماند بلکه تنها چیزهایی در حافظه ماندنی است که نسبت به آنها توجه و ادراک داشته باشیم.

عواملی که در بقاء محفوظات ذهنی موثرند عبارتند از:

● دسته بندی و تفکیک کردن آیات، و قبلاً گفتیم می توان آیات مربوط به یک مجموعه داستان را با هم حفظ کرد.

● اضطراب و هیجان، اضطراب و هیجان کم تا حدی در انسان کارآیی حافظه را بالاتر می برد. مثلاً معلمی که می خواهد ساعاتی دیگر مطالب را تحویل دهد هنگام حفظ چون حافظه او با مقداری هیجان و اضطراب همراه است، مطالب را عمیق تر فرا گرفته و بیشتر نگهداری می کند. اما این اضطراب اگر زیاد باشد در اینصورت نسیان می آورد.

● تمرین و تکرار، تمرین به دو صورت ممکن است:

الف - توزیعی: یعنی آیات دسته بندی شده را در فواصل جداگانه تکرار و حفظ کردن.

ب - تراکمی: یعنی حجم زیادی از مطالب یا آیات را در مدت کمی تمرین کردن.

ایننگهاوس اولین کسی است که حافظه را به طریق عملی مورد بررسی قرار داد معتقد است که هر چه حجم مطالب برای حفظ بیشتر باشد زمان لازم برای یادگیری به صورت تصاعدی نامنظم بالا می رود. او از تحقیقاتش نتیجه گرفت که تمرین باید به صورت توزیعی باشد یعنی در هر تمرینی مقدار کمتری حفظ شود اما تعداد تمرینها بیشتر شود زیرا از نظر زمانی کاملاً مفید و مقرون به صرفه است.

● بهتر است تمرین و تکرار در اولین ساعات حفظ صورت گیرد زیرا ثابت شده است هر چه زمان بیشتر می گذرد فراموشی نیز بیشتر می شود.

● تکرار و استمرار و نظم در این دو، این سه عامل از مهمترین عواملی هستند که در نگهداری محفوظات نقش موثری را دارند که لازم است تمام افراد حافظ، آنها را در نظر بگیرند. در این باره گرچه قبلاً توضیحاتی داده شده ولی اضافه می کنیم که باید به تناسب محفوظات برای نگهداری آنها برنامه ریزی شود. مثلاً اگر ده جزء را حفظ هستیم باید روزی یک جزء را در ساعت معین تکرار کنیم. و یا اگر بیست

جزء حفظ هستیم هر روز دو جزء و در صورت حفظ بودن همه قرآن روزی سه جزء از محفوظات را تمرین و تکرار کنیم. گر چه ممکن است گفته شود تکرار تنها سه جزء در هر روز برای حافظ کل قرآن کم است ولی حداقل این خاصیت را دارد که تمرین با طیب خاطر و رعایت و دقت در تجوید و ترتیل و صوت و لحن صورت می گیرد. و چه بهتر اگر با تدبر و تفکر در آیات نیز همراه باشد. این روش کمک می کند تا آیات بهتر حفظ شود و در عین حال حافظه دچار خستگی نشود.

گاهی دیده می شود بعضی افراد در تمرینات خود هر روز قسمتی از قرآن را انتخاب می کنند و به تمرین می پردازند. مثلاً روزی از سوره بقره و روزی دیگر از سوره اسراء و روز سوم از اواخر قرآن تکرار و تمرین می کنند. باید گفت این شیوه درست نیست زیرا ذهن را خداوند به گونه ای آفریده است که هر چه مطالب منظم تر و یک دست تر به حافظه سپرده و تمرین شود بهتر می تواند تحویل دهد. از این رو تجربه نشان داده است که از اول قرآن و پیش رفتن بر اساس ردیف سوره ها و تکرار و تمرین آنها در ساعات معین و برنامه ریزی شده بهتر است. و اینکه در روز هر چقدر وقت اضافی باشد صرف تکرار شود نیز شیوه ای مردود است.

خلاصه آنکه در امر نگهداری محفوظات باید بسیار دقت کرد که این نعمت بسیار بزرگ از دست نرود زیرا از روایات زیادی چنین استفاده می شود که اگر خداوند نعمت حفظ قرآن را به کسی داد و بعد شخص در نگهداری آن کوتاهی کرد در روز قیامت از او سؤال خواهد شد.

در پایان این قسمت به مطلبی که از محقق طوسی علیه الرحمه در آداب المتعلمین آمده اشاره می کنیم که خلاصه آن چنین است:

و أقوى أسباب الحفظ الجِدُّ و المُواظَبَةُ و تَقْلِيلُ الغِذَاءِ و صَلَوَةُ اللَّيْلِ بِالْخُضُوعِ و الخُشُوعِ و قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ.

از قوی ترین وسایل به حافظه سپردن مطالب، تلاش و کوشش، و نگهداری کردن به وسیله ممارست و مرور و تمرین، و کم خوری، و نماز شب را با خضوع و خشوع به جا آوردن، و قرآن خواندن می باشد.

راههای تقویت حافظه

● خواندن قرآن بویژه آیه‌الکرسی.

● صلوات زیاد فرستادن بر پیامبر اکرم(ص).

● مسواک کردن.

● خوردن عسل.

● خوردن کندر با شکر.

● ناشتا ۲۱ عدد مویز خوردن.

● نظم در کار.

در روایات معصومین اشاراتی به علل و موجبات فراموش شده است که اهم آنها از این قرار است:

● ارتکاب گناه.

● خوردن چیزهای ترش.

● خنده زیاد.

● بی احترامی به استاد.

● خوردن پنیر زیاد.

● غم و اندوه برای امور دنیایی.

● خواندن سنگ قبرها.

● تماشای به دار آویخته.

● خوردن در حالت جنابت.

● آشامیدن زیاد آب و مایعات.

● غذای داغ خوردن.

● افراط در مجامعت.

● به کار نینداختن حافظه.

امید اینکه خداوند به همه ملت ما توفیق دهد که لااقل با روخوانی قرآن کریم آشنا شوند و به حافظان و قاریان قرآن کریم توفیق دهد که با تعلیم به نوجوانان و جوانان عزیز کشورمان، آنان را با قرآن بیشتر آشنا کنند که این امر مهم وظیفه ناشران فرهنگ قرآنی است.

امیدواریم روزی فرا رسد که همه ملت عزیز ایران بتوانند روز خود را با خواندن لااقل یک صفحه از قرآن آغاز کنند و شب را با خواندن لااقل یک صفحه از آن به پایان برند که قرآن بهترین کتاب است. و امیدواریم روزی فرا رسد که مدارس با برنامه ریزی صحیح در سطح کشور دایر شود و به کار تربیت حافظان قرآن پردازد و از این رهگذر هزاران هزار حافظ قرآن به جامعه اسلامی تحویل گردد. و امیدواریم روزی فرا رسد که همه مفاهیم قرآن کریم در سراسر جهان جامه عمل بپوشد.

خداوند قلب مقدس امام زمان (عج) را از همه ما خشنود و این کشور را حفظ نماید. روح بزرگ رهبر فقید حضرت امام خمینی (ره) را از همه ما شاد و خشنود گرداند. طول عمر و سلامت کامل رهبر معظم انقلاب حضرت آیه الله خامنه ای را که خود از عاشقان قرآن کریم است از خداوند بزرگ خواستاریم.

والسلام