

روش حفظ قرآن

تأليف: سيد حبيب الله قدمي عين الرسول

شناسنامه‌ی کتاب

نام اثر: روش حفظ قرآن

نام پدیدآورنده: سید حبیب الله قدمی عین‌الرسول

ناشر: انتشارات سلیم

چاپ: گرگان

نوبت چاپ: دوم / بهار ۹۱

قطع کتاب: پالتویی

قیمت: ۱۲۰۰ تومان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه [و شمارگان چاپ قبل ۳۰۰۰ نسخه]

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۸۵۲-۸۳

تمامی این اثر، برای نویسنده محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه مکتوب نویسنده، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست.

www.ghadami.org

مرکز بخش: گرگان، خیابان ولیعصر (عج)، عدالت ۲۲، کوچه شهید رحیمی، انتشارات سلیم

تلفن تماس: ۰۹۳۹۲۹۷۳۱۴۶ / ۰۹۱۱۱۷۱۱۱۸۹ / ۰۱۷۱۲۳۳۱۱۳۲

فهرست یک

پیش‌گفتار	۱
تفاوت روش‌ها	۲
اهمیت حفظ قرآن از دیدگاه روایات	۳
فصل اول	۹
شرایط عمومی حفظ قرآن	۱۱
۱. وقت مناسب	۱۲
۲. شوق	۱۳
۳. استعداد	۱۴
۴. ممارست	۱۵
ابزار حفظ	۱۷
۱. استفاده از یک قرآن	۱۷
۲. تسلط بر صحیح‌خوانی	۱۸
۳. آشنایی بر تجوید	۱۹
۴. تلاوت به صورت ترتیل (تدویر)	۱۹
۶. آشنایی با صرف و نحو	۲۰
فصل دوم	۲۱
سه وقت و سه برنامه	۲۳
اوقات حفظ پنج‌گانه	۲۴

فهرست	دو
برنامه‌ی اول: پیش‌خوانی	۲۸
۱. مدت زمان پیش‌خوانی	۲۸
۲. زمان مناسب پیش‌خوانی	۲۸
۳. روش پیش‌خوانی	۲۹
۴. فواید پیش‌خوانی	۲۹
۵. تعداد پیش‌خوانی	۳۰
۶. مقدار پیش‌خوانی	۳۰
برنامه‌ی حفظ	۳۱
۱. تقسیم آیات بزرگ	۳۱
۲. ارتباط بین آیات	۳۳
۳. روش ارتباط بین آیات	۳۳
۴. در نظر داشتن تصویر آیات	۳۵
۵. در نظر داشتن نام سوره	۳۸
۶. دقت در آیات مشابه	۳۹
منشأ ایجاد تشابه	۳۹
دو نکته‌ی مهم	۴۰
۷. تقسیم قرآن و سوره	۴۱
شیوه‌های تقسیم	۴۱
۸. حفظ شماره‌ی آیات	۴۲
۹. مقدار حفظ روزانه	۴۳
۱۰. اجرای حفظ روزانه	۴۴
۱۱. زمان مناسب برنامه‌ی حفظ	۴۸

سه فهرست
۴۹ برنامه‌ی مرور
۵۰ ۱. آغاز برنامه‌ی مرور تا هفت جزء
۵۱ ۲. برنامه‌ی مرور بعد از هفت جزء
۵۱ ۳. برنامه‌ی مرور بعد از چهارده جزء
۵۲ ۴. برنامه‌ی مرور بعد از بیست و یک جزء
۵۲ پنج تذکر
۵۴ ۵. روش‌های مرور
۵۴ ۶. زمان مناسب مرور
۵۵ تذکرات عمومی
۵۷ خاتمه
۵۹ مرورهای تثبیتی کلی
۶۵ مرورهای تثبیتی موردی

پیش‌گفتار

۱. تفاوت روش‌ها

۲. اهمیت حفظ قرآن از دیدگاه روایات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِنَا
مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَ لَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى
أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ

پیش‌گفتار

حفظ کُلِّ قرآن کریم - که آرزوی آن در اعماق قلب هر
مسلمانی ریشه دارد و امروزه در قلب بسیاری از جوانان و
نوجوانان، شعله‌ور شده است - مسؤولیتی را بر دوش
کسانی می‌گذارد که خود موفق به حفظ این کتاب بی‌نظیر
آسمانی شده‌اند.

از آنان انتظار می‌رود تجربه‌های خود را در اختیار مشتاقان
حفظ قرآن کریم قرار دهند تا علاقه‌مندان بتوانند از روش
آنها آگاه شوند.

تا به حال برخی از حافظان قرآن چنین کرده‌اند و ما نیز بر آن شدیم که تجربه‌های خود را در اختیار مشتاقان این راه مقدّس قرار دهیم.

تفاوت روش‌ها

برای حفظ کُلّ قرآن کریم روش‌های مختلفی از طرف حافظان محترم قرآن مجید ارائه شده است و با این که اختلاف بین آن روش‌ها به اندازه‌ای نیست که باعث تفاوت‌های اساسی بین آن روش‌ها شود ولی در عین حال همان تفاوت‌های غیراساسی، در حفظ یا تسلّط یا نگهداری محفوظات نقش بسیار مهمّی را ایفا می‌کند.

امیدوارم علاقه‌مندان به حفظ این کتاب شریف بتوانند با بهره‌گیری از تجربه‌های استادان حفظ و مطالعه‌ی این نوشتار، آنچه را از نظر آن‌ها به‌ترین است، انتخاب کنند.

اهمیت حفظ قرآن از دیدگاه روایات

روایات بسیاری به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر اهمیت حفظ قرآن دلالت دارد که تعدادی از آنها را نقل می‌کنیم. برای اطلاع از بقیه‌ی روایات به کتاب‌های روایی مراجعه کنید.

بر کسی پوشیده نیست که حفظ قرآن اگر مقدمه‌ای برای فهم مفاهیم و عمل به دستورهای خدای تعالی نباشد، نه تنها ارزشی ندارد بلکه برای حافظان قرآن دردسرساز است و باعث لعن و نفرین قرآن بر آنها خواهد شد. ولی اگر به نیت فهم و به کار بستن قرآن، آغاز به حفظ کنیم، علاوه بر آن که از پاداش‌های الهی برخوردار خواهیم شد، بلکه یقیناً خدای تعالی ما را تنها نخواهد گذاشت و خیر دنیا و آخرت را عطا کرده و در آخرت که هر کسی به دنبال حامی است، قرآن از ما حمایت خواهد کرد.

۱. عَنِ النَّبِيِّ [ص]: أَنَّهُ قَالَ اقْرَأُوا الْقُرْآنَ وَ اسْتَظْهِرُوهُ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يَعْذِبُ قَلْباً وَعَى الْقُرْآنَ ؛

ترجمه: از نبی خدا [ص] نقل شده است: قرآن بخوانید و آن را از حفظ بخوانید؛ زیرا خدای تعالی قلبی را که در آن قرآن باشد، عذاب نمی کند.

۲. عَنِ النَّبِيِّ [ص]: قَالَ تَعَلَّمُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّ مَثَلَ حَامِلِ الْقُرْآنِ كَمَثَلِ رَجُلٍ حَمَلَ جَرَاباً مَمْلُوءاً مِسْكَاً إِنْ فَتَحَهُ فَتَنَحَّ طِيباً وَإِنْ أَوْعَاهُ أَوْعَاهُ طِيباً؛

رسول خدا [ص] فرمود: قرآن بیاموزید. به درستی که حال "حامل و حافظ آن" مانند " حال شخصی است که با خود ظرفی پر از مُشک را حمل کند؛" اگر آن ظرف را باز کند [و قرآن تلاوت کند] ظرفی خوشبو را باز کرده است و اگر آن را در قلب خویش نگه دارد [و به زبان نیاورد، باز هم]، ظرف خوشبو را با خود نگه داشته است.

۳. عَنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ [ع] قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ [ص]: إِنَّ أَهْلَ الْقُرْآنِ فِي أَعْلَى دَرَجَةٍ مِنَ الْأَدَمِيِّينَ مَا خَلَا النَّبِيِّينَ وَ

۱. مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۲۴۶.

۲. مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۲۴۶.

الْمُرْسَلِينَ فَلَا تَسْتَضِعُوا أَهْلَ الْقُرْآنِ حُقُوقَهُمْ فَإِنَّ لَهُمْ مِنَ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْجَبَّارِ لَمَكَانًا عَلِيًّا.

ترجمه: از امام صادق [ع] نقل شده است که رسول خدا [ص] فرمود: به درستی که از میان مردم، بعد از انبیاء و مرسلین، اهل قرآن در بالاترین درجه قرار دارند. پس شما حقوق اهل قرآن را ضعیف نشمارید؛ زیرا برای آن‌ها نزد خدای عزیز و جبار جایگاهی بلند مرتبه است.

۴. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ [ع] قَالَ: الْحَافِظُ لِلْقُرْآنِ الْعَامِلُ بِهِ مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَّةِ؛

ترجمه: از امام صادق [ع] نقل شده است: حافظ قرآنی که به قرآن عمل کند، با فرشتگانی بزرگوار و نیکوکار که سفیر الهی هستند، خواهند بود.

۵. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ [ع] قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ [ص]: إِنَّ أَحَقَّ النَّاسِ بِالتَّخَشُّعِ فِي السِّرِّ وَ الْعَلَانِيَةِ لِحَامِلِ الْقُرْآنِ وَ إِنَّ أَحَقَّ النَّاسِ فِي السِّرِّ وَ الْعَلَانِيَةِ بِالصَّلَاةِ وَ الصَّوْمِ لِحَامِلِ الْقُرْآنِ ثُمَّ نَادَى بِأَعْلَى صَوْتِهِ يَا حَامِلَ الْقُرْآنِ تَوَاضَعْ بِهِ يَرْفَعَكَ اللَّهُ

۱. الکافی، ج ۲، ص ۶۰۴.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۶۰۴.

وَلَا تَعَزَّزْ بِهِ فَيَذَلِّكَ اللَّهُ ... وَ مَنْ أُوتِيَ الْقُرْآنَ فَظَنَّ أَنْ أَحَدًا
مِنَ النَّاسِ أُوتِيَ أَفْضَلَ مِمَّا أُوتِيَ فَقَدْ عَظَّمَ مَا حَقَّرَ اللَّهُ وَ
حَقَّرَ مَا عَظَّمَ اللَّهُ^۱؛

ترجمه: از امام صادق [ع] نقل شده است که رسول خدا
[ص] فرمود: همانا شایسته‌ترین مردم به خشوع هنگام
حضور مردم و هنگام خلوت، هر آینه حاملان قرآن هستند.
سپس با صدای بسیار بلند فرمود: ای حامل قرآن! به دلیل
حامل قرآن بودن، باید تواضع کنی تا خدا تو را در بین
مردم بالا ببرد و نباید برای آن، خودت را عزیز بشماری که
خدا تو را ذلیل خواهد کرد ... و کسی که به او قرآن داده
شده است، اگر گمان کند آنچه را خدا به دیگران داده
است برتر است، پس او نعمت بزرگ را کوچک شمرده
است و نعمت کوچک را بزرگ.

۶. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ [ع]: إِنَّ الَّذِي يَعَالِجُ الْقُرْآنَ وَ يَحْفَظُهُ
بِمَسْئِفَةٍ مِنْهُ وَ قَلِيلَةٍ حَفِظَ لَهُ أَجْرَانِ^۲؛

^۱. الکافی، ج ۲، ص ۶۰۵.

^۲. الکافی ج ۲ : ص : ۶۰۶

ترجمه: از امام صادق [ع] روایت شده است: به درستی کسی که حافظه‌ی ضعیفی داشته باشد و با ممارست و مشقّت قرآن را حفظ کند، پاداشی دو برابر دارد.

۷. ... فَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ [ع] الْقُرْآنَ الْقُرْآنَ إِنَّ الْآيَةَ مِنَ الْقُرْآنِ وَالسُّورَةَ لَتَجِيءَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى تَصْعَدَ أَلْفَ دَرَجَةٍ يَعْنِي فِي الْجَنَّةِ فَتَقُولُ لَوْ حَفِظْتَنِي لَبَلَّغْتُ بِكَ هَاهُنَا؛

ترجمه: ... پس امام صادق [ع] فرمود: قرآن را [حفظ کنید]، قرآن را [حفظ کنید]. به درستی که هر آیه و سوره‌ای از قرآن در روز قیامت می‌آید و تا هزار درجه در بهشت بالا می‌رود. سپس به مؤمنان می‌گوید: اگر مرا حفظ می‌کردی، تو را به این درجه می‌رساندم.

فصل اوّل

۱. شرایط عمومی حفظ

۲. ابزار حفظ برتر

شرایط عمومی حفظ قرآن کریم

حفظ کُلِّ قرآن کریم، کاری بسیار مشکل است و برای مشخص شدن سختی آن کافی است به این نکته توجه شود که بسیاری از علاقه‌مندان، به قصد حفظ کُلِّ، آغاز به حفظ کرده‌اند ولی بعد از مدتی دست از حفظ کشیده‌اند.

این مطلب نباید باعث نؤمیدی شما شود، بلکه باید علاوه بر ایجاد آگاهی از سختی کار، شما را به استقامت در مقابل مشکلاتی که ممکن است بر سر راه به وجود آید، مصمّم‌تر سازد و در مقابله با وسوسه‌های شیاطینِ اِنس و جنّ هوشیارتر کند.

از آن‌جا که توفیق در انجام کارهای مهم، مستلزم شرایطی است که بدون آن‌ها، به سرانجام رسیدن آن کارها ناممکن یا سخت است، لازم است قبل از اقدام به انجام هر کار مهم، شرایط آن را بشناسیم.

برای توفیق در حفظ قرآن کریم، دارا بودن چهار شرط ذیل اهمّیت ویژه‌ای دارد: «وقت، استعداد، شوق، ممارست».

۱. وقت مناسب

برای توفیق در حفظ کُلّ قرآن کریم، شما باید به طور متوسط در هر روز «سه تا چهار ساعت» وقت خود را به مدّت «دو تا سه سال» به حفظ قرآن کریم اختصاص بدهید. بنابراین اشخاصی که چنین زمانی برای حفظ قرآن را ندارند، نباید مبادرت به حفظ کنند؛ زیرا ممکن است ناکامی آن‌ها در حفظ کُلّ قرآن کریم به گونه‌ای در روحیه و اراده‌ی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد که دیگر نتوانند تصمیم به حفظ کُلّ قرآن بگیرند.

تبصره

الف: اشخاصی که نمی‌توانند «سه یا چهار ساعت وقت خود را در طی دو تا سه سال» به حفظ قرآن اختصاص دهند ولی می‌توانند ساعات بیش‌تری از یک سال یا یک سال و نیم را به حفظ قرآن اختصاص دهند، می‌توانند با افزایش ساعات روز - از سه ساعت به شش ساعت - به

مدّت يك سال تا يك سال و نیم موفق به حفظ کُلّ قرآن شوند.

ب: اشخاصی که از نظر ساعات محدودیت دارند ولی از نظر سال محدودیت ندارند، می‌تواند با کاهش ساعات حفظ روزانه، حافظ کُلّ قرآن شوند.

به طور مثال: با اختصاص دو ساعت به برنامه‌ی حفظ قرآن، در طی ۵ تا ۶ سال موفق به حفظ کُلّ قرآن شوند.

ج: اشخاصی که نمی‌توانند به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که در يك مرحله (چند سال پیاپی) موفق به حفظ کُلّ قرآن شوند، نباید از همان ابتدا به قصد حفظ کُلّ، وارد این موضوع شوند. بلکه از نخست به قصد اجزایی از قرآن - به طور مثال: به قصد حفظ پنج یا ده جزء - وارد حفظ شوند و بعد از نگهداری این مقدار از حفظ، در موقعیت بعدی اقدام به افزایش محفوظات خود کنند.

۲. شوق

اگرچه حفظ کُلّ قرآن، دشوار است، ولی تثبیت و نگهداری آن، کاری دشوارتر است. برای انجام کارهای دشوار، داشتن عشق و شوق اهمّیت زیادی دارد.

بنابراین، اگر کسی برای حفظ قرآن، شوقی ندارد، نخست از خدا بخواهد که شوق آن را در قلب او ایجاد کند، بعد مبادرت به حفظ کند، تا با تلاوت آیات نورانی روزبه‌روز بر شوقش افزوده شود.

باید از تحمیل کردن حفظ قرآن بر فرزندان جداً پرهیز شود. آن‌ها را تشویق کنید، تا با خواست و اراده‌ی خود تصمیم به این کار بگیرند.

۳. استعداد

استعداد حفظ و قدرت حافظه‌ی افراد متفاوت است. صرف نظر از شرایط دیگر، هر کسی که حافظه‌ی قوی‌تری دارد، زودتر موفق به حفظ قرآن می‌شود. ولی اگر تمام شرایط مهیا باشد، چه بسا افراد دارای استعداد متوسط و ضعیف نیز به توفیق‌های بالاتری برسند.

زیرا هم‌چنان که مشاهده می‌شود، چه بسیارند افرادی که با داشتن استعدادی قوی، به دلیل آماده نبودن شرایط، موفق به بهره‌برداری از استعدادهای خود نمی‌شوند.

۴. مُمَارِسْت (تمرین مرتّب)

ممارست نقش مهمّی در حفظ و نگهداری محفوظات دارد. هر شخصی که از استعداد سرشار و شوق بسیار و وقت فراوان بهره‌مند باشد ولی ممارست و تمرین و تکرار منظم نداشته باشد، قطعاً به هر اندازه که در ممارست سستی کند به همان اندازه نیز از رسیدن به هدف دورتر می‌شود.

ابزار حفظ

برای حفظ کُلّ قرآن کریم، علاوه بر دارا بودن شرایط عمومی باید از ابزاری نیز بهره گرفت. این ابزار بر دو قسم‌اند: برخی از آن‌ها در «حفظ قرآن کریم»، نقش اساسی دارند، ولی بعضی دیگر در رسیدن به «حفظ برتر»، از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. ابزار حفظ برتر عبارتند از:

۱. استفاده از یک قرآن

استفاده از قرآن واحد، در حفظ قرآن و تسلط بر ارائه‌ی محفوظات نقش اساسی دارد.

توضیح: از آن‌جا که به‌ترین روش حفظ قرآن برای کسانی که از نعمت بینایی برخوردار هستند، حفظ بصری است (حفظی که با مشاهده‌ی کلمات قرآن از روی مُصحَف صورت می‌گیرد، به گونه‌ای که تصویر آن صفحات برای همیشه در ذهن باقی می‌ماند) لازم است فقط یک تصویر از

صفحات قرآنی واحد در ذهن حافظ نقش ببندد؛ زیرا تعدّد تصاویر برای کسی که از روش حفظ بصری پیروی می‌کند، آفت محسوب می‌شود. اما این که آن قرآن واحد، در چه اندازه و به خطّ کدام خطّاط باشد، این جانب اندازه‌ی رُقیعی و خطّ عثمان‌طه برگزیده‌ام. مهم این است که هر خط و هر اندازه‌ای را که انتخاب می‌کنید، بکوشید قرآن بدون ترجمه باشد. برای فراگیری ترجمه از قرآن دیگری استفاده شود؛ زیرا هر چه قدر صفحات قرآن شلوغ‌تر باشد، کار عکس‌برداری ذهنی مشکل‌تر می‌شود.

۱. تسلّط بر صحیح خوانی

شخصی که بر صحیح‌خوانی تسلّط نداشته باشد، یعنی نتواند قرآن را با سرعت متعارف و صحیح بخواند، در راه رسیدن به مقصد، دچار مشکلات ذیل خواهد شد:

الف: حفظ قرآن با کندی و به زحمت انجام می‌گیرد؛

ب: اشتباهات اعرابی و کلمه‌ای او افزایش می‌یابد؛

ج: بر محفوظات خود مسلّط نمی‌شود و نسبت به آن تردید دارد. بنابراین تسلّط بر صحیح‌خوانی، شرط اساسی حفظ قرآن است.

۳. آشنایی با تجوید

توانایی بر قرائت قرآن با رعایت قواعد تجوید، هم در حفظ و هم در تسلط بر آرائه‌ی محفوظات، نقش مهمی دارد. تجربه نشان داده که نقش تجوید قابل انکار نیست. شما می‌توانید بعد از حفظ قرآن یا در حال حفظ آن نیز تجوید را بیاموزید، ولی فراگیری تجوید قبل از آغاز حفظ قرآن در رسیدن به «حفظ برتر» لازم و ضروری است.

۴. تلاوت به صورت ترتیل (تدویر)

توانایی بر تلاوت قرآن با سرعتی متوسط به روش ترتیل، نقش بارزی در مراحل مختلف پیش‌خوانی، حفظ و نگهداری محفوظات دارد. بنا بر این شما می‌توانید از طریق گوش دادن به صدای یکی از استادان مورد نظر، در مدت کوتاهی بر تلاوت قرآن به روش ترتیل تسلط پیدا کنید.

۵. آشنایی با ترجمه

آشنایی با ترجمه‌ی آیات قرآن کریم نیز نقش بسیار مهمی در حفظ و نگهداری محفوظات دارد.

آشنایی با ترجمه‌ی قرآن علاوه بر این که باعث کاهش اشتباه‌ها به هنگام ارائه‌ی محفوظات می‌شود، حافظ را از تکرار بیش‌تر محفوظات نیز بی‌نیاز می‌کند.

۶. آشنایی با صرف و نحو

آشنایی با قواعد صرف و نحو در سرعت حفظ و مقدار تسلط، نقش شایانی دارد.

توضیح: علم صرف برای شناخت حرکات و معنای افعال تدوین‌گریده چنان که قواعد علم نحو برای شناساندن اجزای جمله و حرکات پایانی کلمات وضع شده است. در صورتی که حافظ با این دو علم آشنا باشد و قواعد آن‌ها را به کار بندد، از حفظ کردن حرکات کلمات بی‌نیاز می‌شود و در صورت اشتباه، خود متوجه آن می‌شود.

بنابراین، علم صرف و نحو باعث بی‌نیازی از حفظ بعضی از جزئیات می‌شود و در تسلط بر محفوظات بسیار اهمیت دارد.

فصل دوّم

۱. زمان‌های حفظ پنج‌گانه

۲. برنامه‌های سه‌گانه حفظ

سه وقت و سه برنامه

برای کسب توفیق در حفظ قرآن، رعایت دو نکته، نقش اساسی دارد:

الف: انتخاب «سه زمان» از زمان‌های پنج‌گانه «صبح»، «ظهر»، «عصر»، «مغرب» و «عشاء».

ب: اجرای «سه برنامه» «پیش خوانی»، «حفظ» و «مرور»، در سه زمان منتخب از پنج زمان.

ما ابتدا مقصود خود را از اوقات پنج‌گانه بیان می‌کنیم. سپس به توضیح سه برنامه‌ی پیشنهادی خواهیم پرداخته و در خلال توضیح، اوقات مناسب با آن سر نامه را پیشنهاد خواهیم داد.

اوقات حفظ پنج‌گانه

۱. وقت صبح

منظور از وقت صبح، زمانی است که هر شخص، نخستین برنامه‌ی روزانه‌ی خود را آغاز می‌کند. بنابر این، وقت صبح، بر اساس خصوصیات اخلاقی و موقعیت شغلی افراد، متفاوت است. به طور مثال: «وقت صبح»، برای شخصی که هر روز به منظور حضور در محل کار خود، ساعت هفت صبح از منزل خارج می‌شود، ساعت «پنج» صبح، و برای خانمی که در خانه مشغول خانه‌داری است، ساعت «هفت» صبح می‌باشد.

اگر بپرسید: علت تفاوت در وقت صبح چیست؟

در پاسخ می‌گوییم: ما وقت صبح را از آن جهت برای یکی از سه برنامه‌ی «پیش‌خوانی»، «حفظ» یا «مرور»، انتخاب کرده‌ایم که با توجه بیداری بعد از استراحت شبانگاه،

می‌تواند به‌ترین زمان برای اجرای یکی از سه برنامه باشد. و از آن‌جا که زمان بیداری افراد بعد از خواب شبانگاه، با توجه به خصوصیات اخلاقی و وضعیت مزاجی و موقعیت‌های شغلی و ... متفاوت است، وقت صبح را به دلخواه افراد قرار داده‌ایم.

ناگفته نماند که وقت صبح در صورتی، زمانی مناسب برای اجرای برنامه‌ها است که شرایط ذیل محقق شود:

الف: فرد بتواند هر شب در زمان مناسبی بخوابد؛

ب. کمی صبحانه (چند لقمه) صرف شود؛

ج. محیطی در اختیار داشته باشد که صدای تلاوت قرآن مزاحمتی برای دیگران ایجاد نکند تا مجبور به کنترل صدایش شود؛

د. حافظ از شادابی و نشاط برخوردار باشد.

۱. وقت ظهر

«وقت ظهر» نیز بر اساس شغل افراد از یک ساعت تا یک ساعت و نیم «قبل از اذان ظهر» یا «بعد از اذان ظهر و قبل از نهار» انتخاب شود.

این یک ساعت الی یک ساعت و نیم قبل از ظهر یا بعدازظهر یا تلفیقی از قبل و بعدازظهر تا قبل از صرف نهار، بهترین وقت برای بهره‌وری از اوقات میان روز است که فقط برای برخی افراد، چنین فرصتهایی وجود دارد. انتخاب این وقت باید به گونه‌ای باشد که فریضه‌ی نماز اول وقت، به موقع خوانده شود.

۱۱. عصر

مقصود از عصر، زمانی است که حافظ قرآن از استراحت بعد از ظهر (قیلوله) بیدار می‌شود. هرچه این زمان به غروب آفتاب نزدیک‌تر باشد، بهتر است.

استفاده از وقت عصر را بدون استراحت بعدازظهر پیشنهاد نمی‌کنیم؛ زیرا کسی که بخواهد بدون استراحت در میانه‌ی روز، از وقت عصر برای اجرای یکی از سه برنامه استفاده کند، به طور جدّی در اجرای برنامه‌هایش در دراز مدت دچار مشکل می‌شود. بنابراین، لازم است حداقل مدت کوتاهی در میانه‌ی روز استراحت کنید.

۴. مغرب

مقصود از مغرب، ساعات اولیه‌ی بعد از اذان مغرب، یعنی بی‌درنگ بعد از اذان و انجام فریضه‌ی نماز است. استفاده از این زمان نیز برای اجرای یکی از برنامه‌های حفظ توصیه می‌شود.

۵. عشاء

مقصود از عشاء، آخرین ساعتی است که بعد از آن، حافظ برای استراحت به بستر خواب می‌رود. این ساعت نیز بر اساس شغل و موقعیت افراد، متفاوت است.

برنامه‌ی اول: پیش‌خوانی

پیش‌خوانی به تلاوت‌هایی گفته می‌شود که قبل از برنامه‌ی حفظ قرآن، به منظور آمادگی برای حفظ، صورت می‌گیرد. نکته‌هایی را که باید در مورد پیش‌خوانی دانسته شود:

۱. مدت زمان پیش‌خوانی

به‌تر است حافظ قرآن برای اجرای این برنامه، هر روز یک ساعت تا یک ساعت و نیم از وقت خود را به آن اختصاص دهد.

۲. زمان مناسب پیش‌خوانی

با توجه با این که پیش‌خوانی هیچ‌گونه فشاری به حافظه‌ی شخص حافظ وارد نمی‌کند، پیشنهاد می‌شود از بین اوقات پنج‌گانه‌ی حفظ، زمانی انتخاب شود که حافظ کم‌ترین آمادگی را از نظر شادابی دارد. مثلاً به‌تر است وقت عشاء -

که افراد معمولاً شادابی کمتری دارد - به برنامه‌ی پیش‌خوانی اختصاص داده شود.

۱۳. روش‌های پیش‌خوانی

پیش‌خوانی می‌تواند به چند طریق انجام بگیرد:

- با تلاوت قرآن؛

- با گوش دادن به نوار؛

- با نگاه کردن به آیات قرآن و تلاوت ذهنی؛

- روش ترکیبی، یعنی یک روز با گوش به نوار و یک روز دیگر تلاوت از روی مُصَحَف. یا یک روز تلاوت ذهنی و یک روز تلاوت همراه با نوار، یا ترکیبی از آنها در هر روز.

۱۴. فواید پیش‌خوانی

- آمادگی برای حفظ؛

- ایجاد شوق برای حفظ؛

- استفاده از اوقاتی که برای حفظ یا مرور مناسب نیست؛

- انجام حفظ غیر ارادی؛

- فراگیری تجوید و وقف و ابتدای عملی و آشنایی با الحان از طریق گوش دادن به نوارهای ترتیل استادان برتر.

۵. تعداد پیش‌خوانی

پیش‌خوانی، زمینه‌ی است برای حفظ. بنابراین هر قدر آمادگی بیش‌تر باشد حفظ، راحت‌تر صورت می‌گیرد. گاهی ممکن است این آمادگی به اندازه‌ای برسد که در کوتاه‌ترین مدت بیشترین آیات را حفظ کنید. بنابراین مقدار تکرار را برای رسیدن به این هدف انتخاب کنید. برای کسانی که آمادگی کمی دارند، مناسب‌ترین مرتبه برای پیش‌خوانی ۴۹ بار است که از ضرب ۷ در ۷ به دست می‌آید.

تبصره: افرادی که تسلط زیادی بر تلاوت قرآن دارند - مثلاً کسانی که بارها قرآن را ختم کرده‌اند و بر تلاوت با الحان عربی و تجوید مسلط هستند - می‌توانند برنامه‌ی پیش‌خوانی را انجام ندهند یا آن را به حداقل برسانند.

۶. مقدار پیش‌خوانی

حافظ قبل از این که حفظ هر جزء را آغاز کند، به‌تر است حداقل به پیش‌خوانی یک تا دو جزء جلوتر مشغول باشد تا قبل از آغاز حفظ آن جزء، کاملاً بر تلاوت آن مسلط بوده و پیش‌زمینه‌ی حفظ آن را مهیّا کرده باشد.

برنامه‌ی دهم: حفظ

مقصود ما از برنامه‌ی حفظ، عملیاتی است که حافظ قرآن بعد از اجرای برنامه‌ی پیش‌خوانی، جهت به خاطر سپردن دقیق آیات قرآن اجرا می‌کند.

آنچه را باید قبل آغاز حفظ بدانید

۱. تقسیم آیات بزرگ

آیات قرآن بر دو قسم است: آیات کوتاه؛ «آیاتی که از چند کلمه تشکیل شده‌اند» و آیات بلند؛ «آیاتی که بیش از چند کلمه تشکیل دارند.»

برای سهولت در حفظ، به‌تر است آیات بلند به چند بخش تقسیم شوند. مثلاً آیه‌ی سوم سوره‌ی بقره، به شرح ذیل تقسیم شود: «الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ»، «وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ»، «وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ».

یا آیه‌ی ششم بقره، به صورت ذیل تقسیم‌بندی بشود: «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا»، «سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ»، «ءَ أَنْذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ»، «لَا يُؤْمِنُونَ».

یا آیه‌ی ۱۴ از سوره‌ی بقره به صورت ذیل تقسیم‌بندی شود: «وَ إِذَا لَقُوا الَّذِينَ آمَنُوا»، «قَالُوا آمَنَّا»، «وَ إِذَا خَلَوْا إِلَىٰ شَيَاطِينِهِمْ»، «قَالُوا إِنَّا مَعَكُمْ»، «إِنَّمَا نَحْنُ مُسْتَهْزِئُونَ».

این تقسیم‌بندی بر اساس مفاهیم است و سعی شود هر جمله به صورت مستقل در نظر گرفته شود.

به طور مثال بر اساس این تقسیم‌بندی، حافظ قرآن هنگام حفظ آیه‌ی چهاردهم بقره، ابتدا به حفظ جمله‌ی «وَ إِذَا لَقُوا الَّذِينَ آمَنُوا» می‌پردازد، سپس در ادامه «قَالُوا آمَنَّا» را حفظ می‌کند، پس از آن، این دو بخش را با هم از حفظ تلاوت می‌کند. بعد از آن بخش سوم یعنی «وَ إِذَا خَلَوْا إِلَىٰ شَيَاطِينِهِمْ» را حفظ کرده و بعد بین بخش اول و دوم و سوم ارتباط برقرار می‌کند و این کار را تا آخر آیه به پایان می‌رساند و سرانجام کُلَّ آیه را از حفظ تلاوت می‌کند.

پس از آن که آیه‌ی چهاردهم را حفظ کرد، آن را چند بار به صورت کامل از حفظ می‌خواند، سپس به سراغ آیه‌ی بعدی می‌رود.

تبصره: شما می‌توانید هنگام حفظ، آیات بلندی را که در بین جمله‌های آن، علامت وقف قرار دارد، دو آیه فرض کرده و هر یک را به چند قسمت تقسیم کنید و پس از حفظ هر بخش، بین آن‌ها ارتباط برقرار سازید.

۱. ارتباط بین آیات

حافظ قرآن به هنگام تلاوت هر آیه، قبل از اتمام آن آیه، باید ابتدای آیه‌ی بعدی را در ذهن خود در نظر داشته باشد تا از این طریق بین آیات، ارتباط ذهنی ایجاد کند، نه این که پس از به پایان رساندن هر آیه، به فکر آیه‌ی بعدی بیفتد.

۲. روش‌های ارتباط بین آیات

ارتباط آیات با یکدیگر به دو صورت انجام می‌گیرد:

الف. از طریق شماره‌ی آیات

به این معنا که حافظ قرآن هنگام تلاوت آیه‌ی ۲۱ سوره‌ی بقره، با استفاده از شماره، نیم‌نگاهی به آیه‌ی ۲۲ نیز دارد.

ب. بدون توجه به شماره‌ی آیات

در این روش، هنگام تلاوت آخرین کلمات غیر تکراری، باید به فکر آیه‌ی بعدی باشد.

به طور مثال: هنگام تلاوت آیه‌ی ۴ سوره بقره، وقتی به «و بِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ» می‌رسد، ابتدای آیه‌ی بعدی - یعنی «أُولَئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ» - را در نظر می‌گیرد. اما هنگام تلاوت آیه‌ی ۲۰ سوره بقره، چون آخرین کلمات آن - یعنی «إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» - تکراری است و نمی‌تواند نشانه‌ی انتقال به آیه‌ی دیگر باشد، باید کلمات قبل از آن یعنی، «وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَذَهَبَ بِسَمْعِهِمْ وَأَبْصَارِهِمْ» به عنوان نشانه‌ی انتقال از آیه‌ی به آیه‌ی دیگر در نظر گرفته شود.

پرسش: ممکن است پرسید: مثلاً هنگام حفظ آیه‌ی ۲۰ سوره بقره از کجا بدانیم که آخرین کلمات آن، در جایی دیگر تکرار شده است تا از آن به عنوان نشانه‌ی انتقال استفاده نکنیم؟

پاسخ: شما چاره‌ای غیر از این ندارید که قبل از برخورد به موارد تکراری، از آخرین کلمات به عنوان نشانه‌ی انتقال به

آیه‌ی بعد استفاده کنید تا این‌که به موارد مشابه برسید و بعد از آن، نشانه‌ی انتقال را تغییر بدهید.

به طور مثال، وقتی به آیه‌ی ۱۰۹ بقره رسیدید که بخش پایانی آن - یعنی «إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» - تکرار بخش پایانی آیه‌ی ۲۰ سوره‌ی بقره است، متوجه می‌شوید که برای انتقال از این دو آیه به آیه‌ی بعد، چاره‌ای جز این ندارید که از کلمات قبل آن استفاده کنید.

تبصره: استفاده از تجربه‌ی استادان و بهره‌گیری از «المعجم المفهرس» و امثال آن می‌تواند راهگشای خوبی باشد.

تذکر: بهره‌مندی از دو روش (شماره و کلمات غیرتکراری) در انتقال آیه به آیه، بسیار مناسب است، ولی از تکیه بر شماره‌ی آیات بدون توجه به کلمات، پرهیز شود.

۱۴. در نظر داشتن تصویر آیات

حفظ به دو روش انجام می‌گیرد.

الف: روش سمعی

در روش سمعی، حافظ به هنگام حفظ و بعد از آن، از مَصْحَف استفاده نمی‌کند؛ به این صورت که با گوش دادن

به نوار اقدام به حفظ می‌کند. این روش برای روشن‌دلان یا افراد بی‌سواد مناسب است.

ب: روش بصری

در این روش، حافظ قرآن برای حفظ، از مُصَحَف استفاده می‌کند. او به هنگام حفظ، تصویر صفحه‌ای که مشغول حفظ آن است، در ذهن خود مجسم کرده و می‌کوشد آن را به خاطر بسپارد.

تصاویر صفحات حفظ شده در تمام مراحل در ذهن وی حاضر است، به صورتی که اگر چند کلمه از یک آیه برایش تلاوت شود یا این که خود حافظ قصد تلاوت آیه‌ای را داشته باشد، تصویر آن صفحه را در ذهن خود مجسم می‌کند.

مثلاً: هر گاه آیه‌ی ششم سوره‌ی بقره «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ ءَأَنذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ» را می‌شنود، فوراً در ذهن او قسمت بالای صفحه‌ی سمت راست قرآن (اگر از قرآنی استفاده می‌کند که این آیه در آن قسمت قرار گرفته است) در ذهنش مجسم می‌شود.

سه تذکر

اول: افراد باسواد حتماً از روش بصری استفاده کنند. استفاده از نوار در مرحله‌ی پیش‌خوانی فقط برای تسلط بر تلاوت آیات است. از نوار، برای حفظ استفاده نشود.

ب: تصویر صفحات برای همیشه باید در ذهن حافظ باشد. مبدا بعد از تسلط بر حفظ، به آن بی‌توجهی شود.

دوم: از افراط در تصویرسازی پرهیز شود.

افراط در تصویرسازی به این معنا است که بداند هر کلمه‌ای دقیقاً در کجای صفحه قرار دارد؛ زیرا انجام چنین کاری علاوه بر این که باعث تکلف در حفظ می‌شود، انسان را از توجه به مفاهیم و تدبیر در آیات غافل می‌کند و در ارائه‌ی محفوظات مخصوصاً در مواقع حساس دچار اشتباه کرده و نیاز به تکرار را نیز افزایش می‌دهد.

سوم: حافظ به هنگام تلاوت هر کلمه، نیم‌نگاهی نیز به چند کلمه‌ی بعد از آن داشته باشد تا در حقیقت قبل از تلاوت با زبان، تلاوت ذهنی را انجام داشته باشد.

۵. در نظر داشتن نام سوره

حافظ قرآن، به هنگام حفظ یا تکرار قرآن، همانند کسی است که مثلاً مشغول به جا آوردن نماز ظهر است؛ نمازگزار هنگام خواندن نماز، نیم‌نگاهی به اصل نماز هم دارد و مثلاً از او پرسیده شود: چه نمازی را به جا می‌آورد، فوراً جواب خواهد داد: نماز ظهر.

اگر از حافظ قرآن نیز هنگام حفظ یا تکرار قرآن، پرسیده شود: این آیه مربوط به کدام سوره است؟ باید بتواند پاسخ صحیح دهد و نام سوره را مشخص کند. اگر حافظ نتواند سوره‌ی مربوط به آیات را بشناسد، هرگز نمی‌تواند بر حفظ قرآن مسلط شود.

تذکر: در اوایل کار حفظ، چون حافظ ممکن است به علت تسلط کمتر، توانایی توجه به نام سوره را در تمام لحظات حفظ نداشته باشد، حداقل باید بتواند تا کلماتی که هر آیه را از دیگر آیات جدا می‌کند، نام سوره را در نظر داشته باشد. مثلاً با شنیدن «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ» بداند که این آیه متعلق به سوره‌ی بقره است.

۶. دقت در آیات مشابه

مقصود از آیات مشابه، آیاتی هستند که به عللی مشابه با آیه‌ی دیگری هستند و به دلیل همان تشابه، کار حفظ و ارائه‌ی محفوظات دشوار می‌شود.

برای رسیدن به تسلط بر حفظ قرآن، چاره‌ای جز دقت در آیات مشابه ندارید.

منشأ ایجاد تشابه

گاهی منشأ تشابه، تغییر حرکات است. مثل: «ذُو الْجَلَالِ وَ الْإِكْرَامِ» و «ذِي الْجَلَالِ وَ الْإِكْرَامِ» در آیات ۲۷ و ۷۸ سوره‌ی الرَّحْمَنِ.

گاهی منشأ تشابه، تغییر کلمات است؛ مثل «ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ» در آیه‌ی ۱۰۵ بقره و «ذُو فَضْلِ عَظِيمٍ» در آیه‌ی ۱۷۴ آل عمران و مثل «وَ لَقَدْ آتَيْنَا» در آیه‌ی ۸۷ سوره بقره و «وَ إِذْ آتَيْنَا» در آیه‌ی ۵۳ بقره و مثل «وَ إِيَّاي فَارْهَبُونِ» در آیه‌ی ۴۰ بقره با «وَ إِيَّاي فَاتَّقُونِ» در آیه‌ی ۴۱ بقره.

یکی دیگر از موارد ایجاد تشابه، قرار گرفتن چند کلمه در کنار هم است. مثلاً در بخشی از آیات ۱۶۴ بقره و ۱۹۰ آل

عمران آمده است: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ
اِخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ ...». این دو آیه در این مقدار از
کلمات مشترک هستند ولی با توجه به ادامه‌ی آیات،
مشابه محسوب می‌شوند.

البته موارد تشابه، بسیار بیش‌تر از این چند مورد است که
پس از آغاز حفظ قرآن با آن‌ها مواجه خواهید شد. حافظ
باید قبل از رسیدن به کلمه‌ی غیرمشترک، ذهن خود را
متوجه آن کلمه کند تا از اشتباه مصون بماند.

دو نکته‌ی مهم

اول: حافظ باید در پی کاهش تعداد مشابهاً باشد، نه
این که کاری کند تعداد مشابهاً افزایش یابد.

به طور مثال: هنگام تلاوت آیه‌ی ۶ سوره بقره، اگر کلمه‌ی
«إِنَّ» به تنهایی یا کلمات «إِنَّ الَّذِينَ» یا حتی «إِنَّ الَّذِينَ
كَفَرُوا» با بعضی از آیات دیگر مقایسه شود، از آیات
مشترک به حساب خواهند آمد و سپس با اضافه شدن
کلمه‌ی بعدی جزء مشابهاً به نظر خواهند رسید، ولی اگر
این آیه تا کلمه‌ی «سواء» در نظر گرفته شود، تشابه به
حدّ اقل می‌رسد.

دوم: حافظ هنگام تلاوت آیات مشابه هر سوره، در عین حال که توجه می‌کند آن آیه با کدام آیه‌ی دیگر مشابه هست، باید از تجسم کردن آیه‌ای که مشغول تلاوت آن نیست، خودداری کند تا از زمینه‌ی ایجاد مقایسه پرهیز کرده باشد.

۷. تقسیم قرآن و تقسیم سوره

از آن جا که تعداد صفحات برخی از سوره‌ها زیاد است و تسلط بر آن‌ها زمان زیادتری می‌خواهد، به‌تر است آن سوره‌ها به چند بخش تقسیم شوند. به این معنا که با گذاشتن علامتی روی صفحات قرآن یا در ذهن حافظ، از یکدیگر جدا شوند تا از این طریق، تسلط حافظ در حفظ و شناسایی سوره‌ها بیش‌تر شود.

شیوه‌های تقسیم سوره

تقسیم سوره به چند روش متدوال است:

الف: تقسیم بر اساس صفحه

تقسیم سوره‌ها بر اساس صفحات - شاید ساده‌ترین و متدوال‌ترین شیوه باشد - از جهتی برای حافظ مشکل‌ساز است؛ چون باعث کندی در شناسایی سوره‌ها و کندی

تسلط بر آیات مشابه می‌شود. این مشکل اگرچه تدریجاً به حدّ اقل می‌رسد، ولی در صورت استفاده از تقسیم‌بندی بر اساس «رکوع» این مشکل کمتر به وجود می‌آید.

ب: تقسیم بر اساس رکوع

تقسیم بر مبنای رکوع، به تقسیماتی گفته می‌شود که برادران اهل سنت پایه‌گذار آن بوده‌اند.

علامت این تقسیم که با حرف "ع" در آخر بعضی آیات قرآن - نظیر آیات ۷ و ۲۰ و ۲۹ سوره‌ی بقره - مشخص شده، تقریباً بر اساس ارتباط معنوی بین چند آیه به انگیزه‌ی تلاوت بعد از حمد در نماز است که پس از تلاوت تا علامت (ع)، نمازگزار به رکوع می‌رود.

این تقسیم‌بندی در شناسایی آیات نقش بسزایی دارد.

ج: تقسیم بر اساس جزء و یک دوم جزء و یک چهارم و یک هشتم جزء.

این شیوه از تقسیم‌بندی نیز به‌تر از شیوه‌ی صفحات است.

۸. حفظ شماره‌ی آیات

حفظ شماره‌ی آیات، که یک امتیاز محسوب می‌شود، مورد توجه بسیاری از حافظان قرار گرفته است.

برخی عزیزان حافظ، شماره‌ی تمام آیات را حفظ می‌کنند و بعضی دیگر شماره‌ی اولین و آخرین آیه‌ی هر صفحه را و ممکن است شما شیوه‌ای دیگر را - مثلاً شماره‌ی هر رکوع - انتخاب کنید.

طریقه‌ی حفظ شماره‌ی آیات

روش اول: ابتدای هر آیه را با شماره‌ی آیه‌ی قبل در ذهن خود عکس‌برداری کنید. ولی هنگام پاسخ، یک شماره به آن بیفزایید. مثلاً: تصویر (۵) **إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ** ... را در ذهن خود بسپارد، ولی چون شماره‌ی آیه بعد از آن نوشته می‌شود، در پاسخ باید عدد ۶ را اعلام کنید یا از قرآنی استفاده شود که شماره‌ی آیات را در ابتدای آیات نوشته باشند.

روش دوم: هنگام تلاوت هر آیه، شماره‌ی مخصوص به آیه را در نظر داشته باشید.

۹. مقدار حفظ روزانه

مقدار حفظ روزانه باید متناسب با توانایی حافظ باشد؛ نه بسیار زیاد و نه بسیار کم، بلکه به اندازه‌ای باشد که با اکران و بی‌میلی همراه نباشد.

اگر برنامه‌ی پیش‌خوانی به صورت کامل اجرا شود هر شخصی با استعداد متوسط به راحتی می‌تواند یک جزء قرآن در یک ماه حفظ کنید و با اجرای برنامه‌ی تکرار کاملاً بر آن مسلط شود.

ولی به‌تر است ماه اول یا حتی دو یا سه ماه نخست، کم‌تر از یک جزء را حفظ کرده و بعداً بر مقدار حفظ بیفزاید. تذکر: برای حفظ کُلّ قرآن، عجله نکنید! اصلاً عجله نکنید!

۱۰. اجرای حفظ روزانه

با توجه به نکات شش‌گانه، اگر تصمیم گرفته‌اید آیاتی از قرآن را به صورت روزانه حفظ کنید، به روش ذیل، توجه فرمایید:

برنامه‌ی حفظ روز اول

۱. حفظ آیه‌ی اول (یعنی ابتدا یک آیه را به صورت کامل حفظ کنید)؛

۲. حفظ آیه‌ی دوم (مشغول حفظ آیه‌ی دوم شوید)؛

۳. تلاوت آیه‌ی اول و دوم (هر دو آیه را از حفظ بخوانید)؛

۴. حفظ آیه‌ی سوم؛

۵. تلاوت آیهی اول، دوم و سوم؛

۶. حفظ آیهی چهارم؛

۷. تلاوت آیهی اول، دوم، سوم و چهارم؛

۸. حفظ آیهی پنجم؛

۹. تلاوت آیهی اول، دوم، سوم، چهارم و پنجم.

در صورتی که قصد ندارید آیات دیگری را حفظ کنید، برای پایان دادن به حفظ، با کم کردن يك آیه از اول، تا آخر محفوظات تلاوت کنید:

۱۰. تلاوت آیات ۲، ۳، ۴ و ۵؛

۱۱. تلاوت آیات ۳، ۴ و ۵؛

۱۲. تلاوت آیات ۴ و ۵؛

۱۳. تلاوت آیهی ۵.

تبصره: اگر آیاتی را که مشغول حفظ آن هستید از آیات بلند قرآن باشد، می‌توانید آیات کم‌تری را با یکدیگر بخوانید.

پیشنهاد

پس از به پایان رساندن برنامه‌ی حفظ، آیات را چهارده بار از حفظ بخوانید و به چهارده معصوم (ع) هدیه کنید، تا از برکات آن بهره‌مند شوید.

تذکر: پس از اتمام برنامه‌ی حفظ روز اول، تا بیست و چهار ساعت - که زمان حفظ روز بعد فرا می‌رسد - به آن محفوظات مراجعه نکنید.

برنامه‌ی حفظ روز دوم:

۱. تکرار محفوظات روز اول تا جایی که کاملاً مسلط شوید.
۲. حفظ آیات مربوط به روز دوم.

برنامه‌ی حفظ روز سوم:

۱. تکرار محفوظات روز اول و دوم تا جایی که کاملاً مسلط شوید؛
۲. حفظ آیات مربوط به روز سوم.

برنامه‌ی حفظ روز چهارم

۱. تکرار محفوظات روز اول، دوم و سوم تا جایی که کاملاً مسلط شوید؛

۲. حفظ آیات مربوط به روز چهارم.

برنامه‌ی حفظ روز پنجم

۱. تکرار محفوظات روز ۷، دوم، سوم و چهارم تا جایی

که کاملاً مسلط شوید؛

۲. حفظ آیات مربوط به روز پنجم.

برنامه‌ی حفظ روز ششم:

۱. تکرار محفوظات روز اول، دوم، سوم، چهارم و پنجم تا

جایی که کاملاً مسلط شوید؛

۲. حفظ آیات مربوط به روز ششم.

برنامه‌ی حفظ روز هفتم

۱. تکرار محفوظات روز اول، دوم، سوم، چهارم، پنجم و

ششم، تا جایی که کاملاً مسلط شوید؛

۲. حفظ آیات مربوط به روز هفتم.

فایده

وقتی روز دوم به حفظیات روز اول مراجعه می‌کنید،

متوجه خواهید شد که آن‌ها را فراموش کرده‌اید! ولی

نگران نباشید. دوباره آن را حفظ کرده و آن قدر تکرار کنید تا مسلط شوید.

ممکن است ترجیح دهید که بعد از حفظ، در طول روز چند بار آیات را از حفظ تکرار کنید تا مجبور نشوید روز دوم آن‌ها را بیش‌تر تکرار کنید، ولی این تکرارهای با فاصله‌ی بیست و چهار ساعت، بسیار بهتر از مراجعات با فاصله و مکرر است.

نتیجه: شما با تکرار با فاصله‌ی بیست و چهار ساعت، در حقیقت در «وقت حفظ»، هم کار حفظ را انجام می‌دهید و هم در تثبیت محفوظات تلاش می‌کنید.

۱۱. زمان مناسب برنامه‌ی حفظ

وقت مناسب برای اجرای برنامه‌ی حفظ، صبح و عصر است، ولی ما وقت عصر را - در صورتی که قبل از آن استراحت کرده باشید - مناسب‌تر می‌دانیم.

برنامه‌ی سوم: مرور

هدف از اجرای برنامه‌ی مرور، «تثبیت» و «نگهداری» محفوظات است.

حافظ با اجرای برنامه‌ی مرور، از محفوظات خود که به منزله‌ی نهالی نوپا است، نگهداری نکرده و آن را هر روز قوی‌تر و پابرجاتر می‌کند. بنا بر این، در صورت بروز مشکلاتی که منجر به تعطیلی حفظ قرآن شود، اولویت با «برنامه‌ی حفظ» و «برنامه‌ی پیش‌خوانی» است. از تعطیلی برنامه‌ی مرور خودداری ورزید.

تعطیلی حفظ فقط از افزایش محفوظات جلوگیری می‌کند، ولی تعطیلی برنامه‌ی مرور باعث تضعیف محفوظات و دلسردی حافظ می‌شود.

۱. آغاز برنامه‌ی مرور تا هفت بجزء

نخستین روزی که برنامه‌ی مرور آغاز می‌شود روزی است که هفت روز از حفظ شما گذشته باشد. پس شما در روز هشتم حفظ، به استقبال اولین مهمان خود (محفوظات روز اول) می‌روید.

در روز دوم مرور نیز به استقبال مهمان روز دوم حفظ می‌روید و روز سوم ...

توجه داشته باشید هرگز بیش از هفته‌ای یکبار به سراغ آیاتی که وارد مرحله‌ی مرور شده‌اند نروید و وقتی به سراغشان رفتید، آن قدر تکرار کنید تا کاملاً بر آنها مسلط شوید.

ممکن است در هفته‌های نخست، «برنامه‌ی مرور» وقت زیادی را به خود اختصاص ندهد و در مدت کم‌تر از یک ربع ساعت، به اتمام برسد، ولی به مرور زمان که مقدار محفوظات شما افزایش پیدا می‌کند، باید وقت بیش‌تری به مرور اختصاص دهید.

۱۰. برنامه‌ی مرور بعد از هفت جزء

تا زمانی که محفوظات شما هفت جزء و کم‌تر از آن باشد، برنامه‌ی مرور را به گونه‌ای تنظیم کنید که از آغاز تا آخر هفته، تمام محفوظات خود را به پایان برسانید.

امّا زمانی که محفوظات به هشت جزء برسد - با توجه به تسلط بیش‌تر شما بر جزء اول و افزایش محفوظات - جزء اول را دو هفته یکبار تکرار کنید.

وقتی به جزء نهم رسیدید، جزء دوم را نیز دو هفته یکبار تکرار کرده و به این ترتیب، با افزایش هر یک جزء از اجزای جدید، یک جزء از اول را دو هفته یکبار تکرار کنید و این کار را تا پایان چهارده جزء انجام دهید.

۱۱. برنامه‌ی مرور بعد از چهارده جزء

وقتی محفوظات، بیش‌تر از چهارده جزء شد و وارد جزء پانزدهم شدید، جزء هشتم را نیز دو هفته یکبار تکرار کرده و به همین صورت وقتی وارد جزء شانزدهم شدید، جزء نهم را هم دو هفته یکبار تکرار کنید.

با ورود به جزء پانزدهم، جزء اول را سه هفته یکبار تکرار کنید و با ورود به جزء شانزدهم، جزء دوم نیز سه هفته

یکبار تکرار شود و به همین صورت، هر جزئی که به محفوظات اضافه می‌شود از جزء یک تا هفت، یک جزء وارد تکرار سه‌هفته یکبار می‌شود و از جزء هشت تا چهارده، یک جزء وارد تکرار دو هفته یکبار می‌شود. این روش را تا اتمام جزء بیست و یکم ادامه دهید.

۴. برنامه‌ی مرور بعد از بیست و یک جزء

پس از ورود به جزء بیست و دوم، جزء اول را چهار هفته یکبار، و جزء هشتم را سه هفته یکبار، و جزء پانزدهم را دو هفته یکبار مرور کنید. هر جزء که به محفوظات شما افزوده شود، یک جزء از محفوظات قبلی را به بخش قبلی منتقل کرده، این روش را تا پایان قرآن ادامه دهید.

اجرای دقیق این برنامه باعث می‌شود که در مدت کوتاهی پس از اتمام حفظ، شما بر حفظ کُلّ قرآن مسلط شوید.

پنج تذکر

اول: شما می‌توانید با توجه به قدرت حافظه‌ی خود و مقدار وقتی که می‌توانید به قرآن اختصاص دهید، تعداد تکرار اجزاء یا فاصله‌ی بین دو تکرار را کم یا زیاد کنید، ولی هرگز از نظم در برنامه‌ی مرور و تکرار غافل نشوید.

دوم: از مرور به وسیله‌ی نوار و سی‌دی و امثال آن برای همیشه پرهیز شود؛ به عبارت دیگر: بعد از حفظ آیات قرآن، حافظ باید خودش به تلاوت بپردازد و مرور به وسیله‌ی شنیداری باعث ضعف در تسلط بر محفوظات می‌شود.

سوم: از تکرار بیش از حد پرهیز شود؛ زیرا نه تنها باعث تسلط بیش‌تر نمی‌شود، بلکه باعث ضعف در تسلط بر محفوظات مخصوصاً در درازمدت می‌گردد.

توضیح: حافظ در ایام حفظ از علائمی استفاده می‌کند که به اشتباه نکردن حین تلاوت کمک می‌رساند. این نشانه‌ها می‌بایست برای همیشه مورد نظر باشد. تکرار بیش از حد، باعث بی‌اعتنایی به آن علائم می‌شود و در صورتی که حافظ به عللی مدّتی حفظ را رها کند، هنگام مراجعه‌ی بعدی با توجه به فراموشی نشانه‌ها، در ارائه‌ی محفوظات دچار اشتباه خواهد شد.

چهارم: از مرور شتابزده شود؛ زیرا مرور با تأنی و در فواصل بیش‌تر، به مراتب به‌تر از مرور با سرعت و در فواصل نزدیک‌تر است.

پنجم: در هنگام تلاوت قرآن بکوشید تمرکز بیش‌تری داشته باشید و غیر از آیات، مفاهیم آیات، نشانه‌ها، نام سوره و شماره‌ی آیات، به چیزی دیگر فکر نکنید.

۵. روش‌های مرور

اگرچه تلاوت با صوت، به‌ترین روش مرور است، اما به چند روش دیگر می‌توانید مرور کنید:

۱. تلاوت با صوت؛
۲. مرور ذهنی یا مرور در ذهن. این گونه مرور، هم نیاز به تسلط دارد و هم تسلط‌آور است؛
۳. مرور سریع از روی مُصَحَف بدون تلفظ و با سرعت؛
۴. مرور از روی مُصَحَف با تلفظ و با تأتی؛
۵. مرور مرگب از حفظ و از روی مُصَحَف (مروری که محفوظات در آن کنترل می‌شوند).
۶. زمان مناسب مرور

اگر زمان صبح را به برنامه‌ی حفظ اختصاص نمی‌دهید، به‌تر است به برنامه‌ی مرور، اختصاص دهید. و در غیر این صورت، در وقت ظهر یا عصر به مرور بپردازید.

تذکرات عمومی

۱. اجرای هر سه برنامه‌ی حفظ از ضروریات است. بنابراین، بی‌توجهی به هر یک از آنها، مانع رسیدن شما به هدف است.

به طور مثال، اگر به برنامه پیش‌خوانی، بی‌توجهی شود مشکلاتی از قبیل کندی حفظ را به همراه خواهد داشت. همچنین اگر به مرور توجه نشود، تسلط بر ارائه‌ی محفوظات ضعیف شده و در نهایت: باعث تضعیف انگیزه‌ی ادامه‌ی حفظ خواهد شد.

۲. هر برنامه‌ای در جای خود انجام شود.

به طور مثال، اگر صبح‌ها برای حفظ انتخاب شود، هرگز برنامه‌ی مرور در آن ساعت انجام نشود.

۳. فاصله‌ی زمانی بین اجرای برنامه‌ها باید رعایت شود و از انجام پیاپی برنامه‌ها یا تقدیم و تأخیر آنها خودداری شود.

۴. از اجرای هر یک از سه برنامه در خارج از ساعات منتخب سه‌گانه خودداری شود.

خاتمه

مرورها تثبیتی

مرورهای تثبیتی کلی

عزیزانی که موفق به حفظ کُلِّ قرآن یا بعضی از اجزای آن شده‌اند اما در حال حاضر مسلط بر ارائه‌ی محفوظات خود نیستند، به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱. حافظانی که قبلاً - یعنی بعد از اتمام حفظ - به مرز تسلط رسیده‌اند ولی با توجه به فاصله گرفتن از تکرار محفوظات، در حال حاضر توانایی ارائه‌ی آن را ندارند.
۲. حافظانی که بعد از حفظ قرآن، هرگز به مرز تسلط نرسیده‌اند.

توجه

ما برای رسیدن به مرز تسلط، برای هر يك از دو دسته برنامه‌ای جداگانه‌ای در نظر گرفته‌ایم

۱. برنامه‌ی تثبیتی برای حافظانی که قبلاً به مرز تسلط رسیده‌اند: حافظانی که بعد از تسلط بر محفوظات، به دلیل رها کردن تکرار، توانایی ارائه‌ی محفوظات خود را ندارند - حتی اگر از زمان تسلط آن‌ها ده سال هم گذشته باشد - می‌توانند با اجرای برنامه‌ی پیش‌خوانی، در مدت کوتاهی (بدون نیاز به حفظ مجدد) بر محفوظات قرآنی خود مسلط شوند. کافی است این عزیزان فقط برنامه‌ی پیش‌خوانی را انجام دهند. آنان بعد از مدتی متوجه خواهند شد که تمام محفوظات‌شان برگشته است. باید به شدت از حفظ مجدد بپرهیزند.

توضیح: وقتی کسی چیزی را حفظ می‌کند، مغزش مانند چوبی است که روی آن به وسیله‌ی فلز، نقشی ایجاد شود. اگر این چوب تا مدتی در انباری رها شود، گرد و غبار روی آن می‌نشیند ولی هرگز نمی‌تواند اثر آن شیارها را از بین ببرد.

اگر بخواهند نقشی مثل نقش قبلی روی آن چوب حک کنند، کافی است همان گرد و غبار را بزدايند، ولی اگر

مروارهای تثبیتی / ۶۱

بخواهند نقشی دیگر را ایجاد کنند، هم زحمتی بیهوده کشیده خواهد شد و هم نقشی دیگر ایجاد خواهد شد. برای پاک کردن غبار از روی محفوظات، شما فقط نیاز به زمان دارید. با اجرای برنامه‌ی مرور، محفوظات شما برمی‌گردد.

۱۰. برنامه‌ی تثبیتی برای حافظانی که بعد از حفظ، به مرز تسلط نرسیده‌اند

برنامه‌ریزی برای آن دسته از حافظانی که قبلاً موفق به حفظ قرآن شده‌اند اما به مرز تسلط نرسیده‌اند.

این عزیزان بعد از اجرای برنامه‌ی پیش‌خوانی، می‌توانند از روش‌هایی متعدّد بهره بگیرند. در این جا به چند شیوه اشاره می‌شود:

روش اول

هر جزء از قرآن را تا سه روز پیاپی تلاوت کنند، سپس وارد جزء بعدی شوند. آنان باید این برنامه را به صورت ذیل اجرا کنند تا به مرز تسلط برسند:

روز اول: جزء ۱؛

روز دوم: ۱ و ۲؛

روز سوم: ۱ و ۲ و ۳؛

روز چهارم: ۲... ۳ و ۴؛

روز پنجم: ۳..... ۴ و ۵؛

روز ششم: ۴..... ۵ و ۶؛

- روز هفتم: ۵ و ۶ و ۷؛
روز هشتم: ۶ و ۷ و ۸؛
روز نهم: ۷ و ۸ و ۹؛
روز دهم: ۸ و ۹ و ۱۰؛
روز یازدهم: ۹ و ۱۰؛
روز دوازدهم: ۱۰.

روش دوم

هر روز يك جزء را (روزی سه بار) بخواند و بعد به جزء بعدی مراجعه کند. یعنی روز اول، جزء يك را سه بار بخواند و روز دوم، جزء دو را سه بار بخواند تا این که به پایان ده جزء برسد. سپس به جزء اول مراجعه کرده و این برنامه را آن قدر تکرار کند تا به مرز تسلط برسد.

تذکر: بکوشید برای رسیدن به مرز تسلط، قرآن را به سه قسمت ده جزئی یا شش قسمت پنج جزئی تقسیم کنید.

تقسیم آیات در هنگام مرور

لازم است برای مرور تثبیتی، تقسیمات سوره به همان روشی که در حفظ بیان شد، رعایت شود.

از مرور آیه به آیه پرهیز شود!

گاهی ممکن است حافظ، يك آیه را دو بار یا بیش تر بخواند و پس از آن به آیهی بعدی بپردازد. از آنجا که این کار باعث دوگانگی در انتقال به آیهی بعدی می شود، موجب ضعف در قسمت انتقال خواهد شد. یعنی گاهی در حالت عادی به جای این که آیهی بعدی را بخواند، همان آیه را تکرار می کند.

مرورهای تثبیتی موردی

بسیاری از حافظان عزیز به عللی (مثل سختی حفظ برخی آیات یا کوتاهی موردی در حفظ بعضی آیات) در ارائه‌ی قسمت‌هایی از محفوظات خود ضعیف هستند.

ما به این دسته از عزیزان «مرور موردی» را پیشنهاد می‌کنیم؛ به این معنا که پس از شناسایی موارد ضعف، در تقویت آن‌ها بکوشید، تا جایی که آن‌ها را نیز به سطح بقیته‌ی محفوظات برسانند.

فواید مرور موردی

گاهی ممکن است کسی که حافظ یک جزء از قرآن است، فقط به اندازه‌ی دو صفحه‌ی اشکال داشته باشد و بالعکس حافظ ده جزء شاید به اندازه‌ی بیست صفحه ایراد داشته باشد. اگر این گونه حافظان برای رسیدن به درجه‌ی بالای تسلط بخواهند همه‌ی محفوظات خود را تکرار کنند، علاوه

بر این که باید وقت زیادی را صرف کنند، این عدم تعادل
بین محفوظات همیشه به قوت خود باقی خواهند ماند.

«الحمد لله رب العالمين»

۹۰/۱۲/۵