

# چگونه قرآن را حفظ کنیم؟

استاد شهریار پرمیزگار

این کتاب مزین به دستخط و تقریظ مقام معظم رهبری است و مطالعه آن را به کلیه علاقمندان توصیه می‌کنیم.

## شخصیت استاد پرهیزکار در یک نگاه

آقای شه‌ریار پرهیزکار در سال ۱۳۴۳ در شهر تهران متولد شد و در خانواده‌ای مذهبی رشد یافت. وی از کودکی اشتیاق زیادی به شنیدن نغمه دلپذیر قرائت قرآن داشت تا اینکه پدر و مادر، او را تشویق به شرکت در جلسات اساتید بزرگ قرآن می‌کنند.

وی در مدتی کوتاه روخوانی قرآن کریم را فرا می‌گیرد و پس از آن به جلسات اساتید بزرگ قرآن راه می‌یابد. آقای پرهیزکار همزمان با یادگیری شیوه قرائت قرآن و علم تجوید، علم صرف و نحو را هم فرا می‌گیرد و از طرفی حفظ قرآن را نیز شروع می‌کند و در مدتی کمتر از چهار سال موفق به حفظ تمام قرآن می‌شود.

استاد شه‌ریار پرهیزکار در سال ۱۳۶۲ در مسابقات جهانی حفظ و قرائت قرآن در تهران، در رشته حفظ پانزده جزء قرآن کریم مقام نخست را به دست می‌آورد. وی در مسابقات بین‌المللی حفظ و قرائت قرآن جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۶۶ نیز به مقام نخست در رشته حفظ کل قرآن کریم می‌رسد.

آخرین مسابقاتی که استاد شه‌ریار پرهیزکار در آن شرکت جست، مسابقات بین‌المللی حفظ و قرائت قرآن عربستان سعودی بود که در سال ۱۳۷۱ در مکه مکرمه برگزار شد. وی در این مسابقات مقام نخست را در رشته حفظ کل قرآن کریم کسب کرد که باعث افتخار جمهوری اسلامی ایران گردید.

از جمله آثار ارزنده و ماندگار استاد پرهیزکار تلاوت یک دوره کامل قرآن کریم به روش ترتیل می‌باشد که بارها از صدای جمهوری اسلامی ایران و رادیو قرآن پخش گردیده است و هم اکنون نیز روش ترتیل خوانی ایشان مورد استفاده دهها هزار نفر از حافظان قرآن کریم کشور می‌باشد.

## اشاره‌ای کوتاه

چندی است که شاهد ظهور موجی قرآنی در پهنه جامعه اسلامی‌مان هستیم. نوای دل‌انگیز این موج مبارک، بس امیدبخش است و اگر استمرار یابد بی‌تردید برکاتی بی‌انتهای همراه خواهد آورد. مراجعات پی‌درپی و مشتاقانه جوانان و نوجوانان دلباخته قرآن به حفاظ و قراء صاحب تجربه و درخواستهای متواضعانه‌شان از آنان برای ارائه رهنمودهایی در زمینه حفظ و قرائت قرآن کریم، وزیدن نسیمی روح‌نواز از بوستان قرآن را بشارت می‌دهد. از چند سال پیش به این طرف تعداد مراجعاتی که به اینجانب در جهت پیمودن بیان نمودن روش حفظ قرآن کریم صورت گرفته، به طرز چشمگیری افزایش یافته است و بنده نیز هر بار بر حسب وظیفه مطالبی را برای این عزیزان بیان می‌کردم و چون میزان مراجعات در این زمینه فزون از حد گشت، بهتر دیدم مطالبی را در این باب بنگارم، شاید رهیویان این طریق نورانی را مفید افتد.

آنچه دورنمای حرکت قرآنی کشور را امیدوار کننده‌تر ساخته است توجه خاص مقام معظم رهبری به این امر مقدس است، به ویژه که ایشان اخیراً بطور مکرر تأکیدات فراوانی بر مسئله حفظ قرآن کریم و اهمیت و ضرورت آن داشته‌اند و به دلیل همین عنایت فوق‌العاده ایشان به امر حفظ قرآن است که اینک جزوه حاضر مزین به دستخط ارزشمند این استاد گرانقدر قرآن کریم حفظه‌الله تعالی گردیده است و یقیناً مشوقی بزرگ برای همگان در این مسیر نورانی خواهد بود. خداوند تعالی بر تأییدات آن جنا بیافزاید و ما را قدردان نعمت وجود با برکت ایشان قرار دهد.

\* ضمناً لازم است از حضرت آیت‌الله خزعلی که خود از حفاظ گرانقدر قرآن کریم می‌باشند بخاطر مقدمه ارزنده‌ای که بر این نوشته مرقوم و اظهار لطف فرموده‌اند تشکر بنمایم مزید توفیقات ایشان را از خداوند منان خواستارم. در خاتمه از ناشر محترم و نیز برادر گرامی جناب آقای مرتضی نجفی که در مراحل گوناگون چاپ این نوشته قبول زحمات فراوان نموده‌اند تشکر و قدر دانی کرده این نوشتار را به حماسه‌آفرینان بسیج، این محافظین و مدافعین حریم کلام الله تقدیم می‌نمایم.

والسلام علیکم ورحمه الله وبرکاته

شهریار پرهیزکار

## بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي نزل من القرآن ما هو شفاء ورحمه للمؤمنين و لا يزيد الظالمين الا خسارا و صلوات الله و سلامه على رسوله النبي الامي الذي يؤمن بالله و كلماته و على عترته المصطفين الاخيار اهل

### الذکر الذين عندهم علم الكتاب صلى الله عليهم اجمعين

درباره قرآن مجید، قداست، اهمیت و فضیلت قرائت آن تا کنون سخن‌ها رفته و کتاب‌ها نگاشته شده است که البته بهترین تعابیر در رابطه با قرآن از رسول خدا صلوات‌الله‌علیه‌وآله (آنکه قلب مبارکش محل نزول قرآن بوده) و نیز ائمه معصومین که علم حقیقی قرآن نزد آنهاست وارد گردیده است. علیهذا نیازی به نگاشتن سطوری در بیان فضائل این کتاب شریف از زبان ما نیست که آنچه فرموده‌اند در این باره کافی است. در خصوص قرائت کلام‌الله مجید در خود قرآن آیاتی را مشاهده می‌نماییم که مؤکداً لزوم تلاوت و انس همیشگی با کلام خدا را خاطر نشان می‌سازد. به آخرین آیه سوره مبارکه مزمل توجه و در آن تأملی بفرمایید آنجا که می‌خوانیم: «**فاقرؤا ما تیسر من القرآن علم ان سیکون منکم مرضی ... فاقروا ما تیسر منه**» یعنی خداوند متعال می‌داند که برخی از شما دچار بیماری و ناخوشی بوده و برخی دیگر به جهت کسب معیشت دائماً در سفر و مواجه با مشکلات و گرفتاری‌ها می‌باشید و نیز گروهی سعادت‌مند از شما مشغول دفاع از حریم اسلام و نبرد در راه خدا با دشمنان دین هستند (و انسان در همه این حالات به نحوی از انحاء در رنج و زحمت می‌باشد) ولی با این وجود هیچ کدام از این مشکلات نباید مانع انس و الفت با کلام خدا گردد و در همه این شرایط باید به قدر توان قرآن را قرائت کنید.

اتفاقاً در شرایط سخت مذکور در آیه، احتیاج انسان به قرآن و همدم بودن با آیات نورانی آن بیشتر از مواقع عادی و طبیعی است، دقت کنید که تأکید آیه شریفه روی لفظ قرائت است، در قرآن کریم کمتر موضوعی می‌توان یافت که از این میزان تأکید و ترغیب بهره‌مند باشد و این خود بهترین بیان فضیلت قرآن است، و بس است در این مقام آنچه رسول‌الله صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود که: **القرآن افضل کل شیء دون الله**: قرآن برترین چیزهاست پس از ذات مقدس پروردگار عالم. باشد که از چنین دیدگاهی به قرآن کریم نظر بیافکنیم. یکی از موضوعاتی که در کلام معصومین علیهم‌السلام عنایتی خاص به آن مبذول گردیده مسئله حفظ قرآن است که مطلب مورد نظر ماست. در این جا بسیار مناسب است با ذکر روایاتی چند در این مورد نوشتار خود را متبرک سازیم:

**قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «من قرء القرآن عن حفظه ثم ظن ان الله تعالى لا يغفره فهو ممن استهزء بآيات الله».**

رسول خدا فرمود: کسی که قرآن را از حفظ تلاوت کند و سپس گمان برد که خداوند متعال او را نمی‌آمرزد، او در حقیقت از کسانیست که آیات خدا را به تمسخر و استهزاء گرفته است. این سخن زیبای رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در واقع نقطه اوج بیان فضیلت حفظ قرآن است و پیامی بس عجیب و سازنده برای حافظین کلام خدا دارد.

حدیث بعدی از امام صادق علیه‌السلام است. «**قال الصادق عليه السلام: اقرءوا القرآن واستظروه فان الله**

## تعالی لا یعذب قلباً وعی القرآن».

قرآن بخوانید و آن را به قلب خود بسپارید زیرا خداوند تعالی قلبی را که قرآن را در خود جای داده باشد عذاب نمی‌فرماید.

و ایضاً عن الامام جعفر بن محمد الصادق علیه السلام: «الحافظ للقرآن العامل به مع السفره الکرام البرره» (کافی، ج ۲، ص ۴۴۱)

حافظ قرآنی که عامل به احکام آن نیز باشد در جوار فرشتگان و سفراء گرانقدر و خاص الهی خواهد بود.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «عدد درجات الجنة عدد آي القرآن فاذا دخل صاحب القرآن الجنة قيل له اقرء وارق لكل آيه درجه فلاتكون فوق حافظ القرآن درجه».

تعداد درجات بهشت مطابق تعداد آیات قرآن است پس هنگامیکه حامل قرآن داخل بهشت می‌گردد به او گفته می‌شود بخوان و بالا برو که برای هر آیه‌ای درجه‌ای است بنابراین بالاتر از حافظ قرآن (که به جهت عمل نمودن به قرآن لیاقت ورود به بهشت را پیدا کرده) درجه‌ای نیست.

امام صادق علیه السلام در مقام دعا به پیشگاه الهی عرض می‌کردند: «اللهم فحبب الينا حسن تلاوته و حفظ آياته» خداوندا نیکو تلاوت نمودن قرآن و حفظ کردن آیاتش را محبوب ما بگردان. (کافی، ج ۲، ص ۴۱۷)

روایات شریفه فوق به خوبی نمایانگر ارزش و اهمیت حفظ قرآن از دیدگاه اهل بیت علیهم السلام است.

ممکن است خواننده محترم با مشاهده این روایات از خود بپرسد علت این همه تأکید و بذل توجه نسبت به حفظ قرآن کریم چیست؟ البته ما ادعا نمی‌کنیم که پاسخ واقعی سؤال مزبور را می‌دانیم، چه بسا معصومین سلام الله علیهم که در بحر حقایق قرآن شناورند حکمت‌ها و اسراری را در این خصوص در نظر مبارکشانشان دارند که عقول ما را به درک آن راهی نیست «نکته هست بسی، محرم اسرار کجاست».

لیکن نکته‌ای که در این رابطه به ذهن می‌رسد این است که ائمه هدی علیهم السلام آشناترین و آگاه‌ترین افراد به امراض و ابتلائات روحی انسان‌ها می‌باشند و از طرفی دیگر همینان سلام الله علیهم اجمعین دلسوزترین افرادند نسبت به انسان‌ها عموماً و مؤمنین خصوصاً و برایشان گران است که اهل ایمان را مبتلا و دردمند و رنجور ببینند لذا برای رهانیدن پیروانشان از اضطرابات و تشویش‌ها و آلام روحی و به ارمغان آوردن اطمینان و سکینه و آرامش برای جان و روانشان، توصیه می‌فرمایند که دلها را محل و ظرف پاکیزه‌ای برای آیات نورانی قرآن قرار دهند و مگر غیر از این است که قرآن ذکر است «و هذا ذکر مبارک انزلناه» (سوره انبیاء آیه ۵۰) و اطمینان در ذکر نهفته است «الا بذكر الله تطمئن القلوب» (سوره رعد آیه ۲۸) و اعراض از ذکر خدا زندگانی سخت و توأم با تنگناها و گرفتاری‌ها را به دنبال دارد «و من اعرض عن ذکری فان له معیشه ضنکا» (سوره طه آیه ۱۲۴).

و مگر نه اینست که آیات شریفه این کتاب عزیز که باطل از هیچ طرف در آن راه ندارد شفاء و عافیتی است برای سینه‌های دردمند «يا ايها الناس قد جاءكم موعظه من ربكم و شفاء لما فی الصدور» (سوره یونس آیه ۵۷)

پس آن سینه‌ای که قرآن را در خود جای دهد و حدود قرآن را نیز رعایت نماید از ابتلاء به این بیماری‌ها در امانست و همواره راه نجاتی برای او گشوده خواهد شد. و آنکه مالک این موهبت الهی گردد شایسته است که خوشحال و مسرور باشد چراکه آن از تمام چیزهایی که انسان‌ها به زعم خود برای راحتی و آسایش خویش جمع می‌کنند بهتر و والاتر است: **«قل بفضل الله و برحمته فبذلک فلیفرحوا هو خیر مما یجمعون»**.

مسئله دیگر این که وجود حفاظ قرآن در هر زمان خود یکی از عوامل قابل توجه در حفظ و صیانت قرآن کریم از دستبرد و تحریف و کم و زیاد شدن کلمات مبارکه آن می‌باشد چراکه اگر قرآن فقط در کاغذها و صفحات مکتوب می‌بود و در سینه‌های مسلمانان هر زمان جای نداشت احتمال داشت دشمنان اسلام به تدریج در طول نسلهایی چند، جرأت کم و زیاد کردن حروف و یا کلماتی را به خود بدهند و حداقل اختلافاتی بین مصاحف گوناگون ایجاد کنند که نتیجه آن اختلاف و تفرقه در امت اسلامی بود، ولی موجود بودن افرادی که قرآن را سینه‌به‌سینه از گذشتگان خود دریافت داشته و به آیندگان منتقل می‌نمودند خود تضمین محکمی بود برای تحریف‌ناپذیری این کتاب آسمانی، چنانکه خداوند متعال نیز خود تضمین فرموده که این کتاب شریف را از دگرگونی و تغییر و تحریف محافظت نماید و معلوم است که اگر احتمال تحریف نمی‌بود چنین تضمینی لازم نبود. **«انا نحن نزلنا الذکر و انا له لحافظون»** و وجود حفاظ قرآن یکی از وسائلی است که در راستای تحقق این وعده و سنت الهی مطرح می‌باشد چراکه خداوند حکیم اراده فرموده هر چیزی را از طریق وسائل و اسبابی جامه تحقق ببوشاند. این نکته مهم را نیز باید بدانیم که اگرچه هدف غایی و نهایی از آشنایی با قرآن کریم، به کار بستن دستورات انسان‌ساز آنست لکن توجه به ظاهر این کتاب شریف و الفاظ شیوا و سراسر اعجاز آن از وظایف ضروری مسلمین می‌باشد. از طرف دیگر می‌توان گفت نهایت ابراز علاقه و اهتمام یک فرد مسلمان به کلام خدای تعالی در حفظ کردن و جای دادن الفاظ نورانی و مقدس آن در دل و جان، تبلور و تجلی پیدا می‌کند و در این خصوص چیزی جای حفظ کردن قرآن را نمی‌گیرد و این حداقل چیزی است که نصیب حافظ قرآن می‌گردد.

غالباً انس و الفتی را که یک حافظ قرآن با کلام الهی دارد دیگران کمتر دارند و نیز لذتی را که یک حافظ قرآن از نزدیکی به قرآن و تلاوت آن می‌برد دیگران کمتر احساس می‌کنند.

مسئله‌ای که باید مورد توجه قرار گیرد این است که حفظ قرآن مجید در صورتی اثرات درخشان خود را ظاهر می‌سازد و هنگامی داروی شفابخش دردهاست و صاحب خود را به درجات مافوق تصویری که در روایات بدان اشاره گردیده نائل می‌گرداند که با انگیزه پاک الهی و با معرفت مطلوب نیست به کلام خدا انجام گیرد که چنین حافظی بر طبق روایات می‌تواند شفاعت نماید و با تلاوت هر آیه درجه‌ای در بهشت صعود کند **جعلنا الله منهم**.

چنان که امام باقر علیه‌السلام طی حدیثی حاملین قرآن را به ۳ دسته تقسیم فرمودند:

عده‌ای قرآن را تلاوت می‌کنند و آن را وسیله امرار معاش و تقرب به ملوک و تفاخر به مردم قرار داده‌اند،

عده‌ای دیگر از حاملین قرآن فقط حروف آن را گرفته و حدودش را ضایع ساخته‌اند، خداوند امثال ایشان را زیاد نکند،

و قسم سوم از حاملین قرآن با دستورات شفابخش آن بیماری‌های فکری و قلبی خود را درمان می‌کنند، شبها با تلاوت قرآن مأنوسند و روزها در صحنه‌های زندگی از آن الهام می‌گیرند و به خاطر انس با قرآن پهلو از رختخواب ناز تهی می‌کنند، پس خداوند به برکت این گروه از قراء و حاملین قرآن بلا را از اجتماعات دور می‌کند و به خاطر آنان باران رحمت خود را فرود می‌آورد. و انصافاً اگر حفظ قرآن بتواند در فردی چنین خصوصیات و روحیاتی ایجاد کند ارزش صرف تمام عمر را دارد. به همین جهت است که در احوال پیامبر معظم اسلام صلوات‌الله‌علیه‌وآله به مواردی برمی‌خوریم که نشانگر توجه و علاقه عجیب حضرتش به حافظان وحی می‌باشد. (اصول کافی جلد ۲) از جمله این که در معرکه احد پس از اتمام جنگ، وقتی مسلمین شروع به دفن شهداء خویش نمودند حضرت امر فرمود شهدایی را که حافظ قرآن بوده‌اند قبله دیگر شهدا قرار دهند. در این عملکرد حضرت رسول صلی‌الله‌علیه‌وآله نکته ظریفی است و برداشت از آن به عهده خواننده محترم.

در جای دیگر از تاریخ صدر اسلام می‌بینیم حضرتش برای انتخاب فرمانده سپاه اسلام از کسی که بیشتر از دیگران قرآن را حافظ است سراغ می‌گیرد و موارد متعدد دیگر مانند انتخاب مصعب بن عمیر به عنوان اولین مبلغ اسلام در مدینه به علت آشنایی خوب او با آیات قرآن و بالاخره مولای ما آن قرآن ناطق یعنی حضرت علی‌بن‌ابی‌طالب علیه‌السلام، نخستین حافظ و جمع‌آوری‌کننده قرآن بود و هم او الگو و اسوه حافظین واقعی بوده و هست و خواهد بود.

چنان که یکی از دانشمندان معروف اهل تسنن محمد امین نوای گوید: «حفظ علی علیه‌السلام القرآن کله فوقف علی اسراره و اختلط به لحمه و دمه و القاری یری ذلک فی نهج البلاغه» یعنی علی علیه‌السلام قرآن را تماماً حفظ فرمود و بر اسرار و رموز آن واقف بود و قرآن با گوشت و خون حضرتش آمیخته بود و خواننده نهج‌البلاغه این حقیقت را به روشنی درمی‌یابد.

در اینجا لازم می‌بینم به نکته‌ای اشاره داشته باشم، حقیقت این است که بر خلاف مسئله قرائت قرآن که به فضل الهی در کشور اسلامی مان در سطح بالایی مطرح بوده و پیشرفت تحسین‌برانگیزی داشته است، متأسفانه موضوع مهم حفظ قرآن کریم آنطور که شایسته و لازم است مورد توجه نبوده و این در حالی است که استعدادهای شگرف و قابل ملاحظه به وفور مشاهده می‌شود. از طرفی اهمیت فوق‌العاده حفظ قرآن که نتیجه‌اش انس و الفت با کلام آرام‌بخش خدای متعال است و ضرورت حیاتی این معنا برای جامعه و علی‌الخصوص نسل جوان به ویژه در شرایط کنونی که به مصداق آیه شریفه «و یریدون ان تصلوا السبیل» و «الشيطان یعدکم الفقر و یأمرکم بالفحشاء» شیاطین درصدد افساد و تزییع جان و روان جوانان مسلمان هستند، بر کسی پوشیده نیست. بنابراین لزوم اقدامات و فعالیت‌های جدی و فوری در این زمینه احساس می‌شود و تدوین این جزوه گامی کوچک برای نیل به این مقصود بزرگ است.

و اما تو خواهر یا برادر عزیز که این سطور را مطالعه می‌کنی، قطعاً با توجه به مطالبی که ذکر آن گذشت و نیز روایاتی که از اهل بیت وحی در فضیلت حفظ قرآن مشاهده کردی، انگیزه‌ای قوی و پاک برای دست‌یابی به این نعمت بزرگ

در خود می‌یابی اما در این لحظه خواهی گفت که چگونه می‌توان قرآن را حفظ کرد؟ نوشته‌ای که در پیش روی داری در همین باره سخن می‌گوید. در بخش‌های مختلف این جزوه مطالبی را خواهیم نگاشت که امید است با استفاده از آن علاقمندان به حفظ بتوانند هرچه راحت‌تر در این مسیر مقدس گام بردارند **ان شاء الله**.

### **آیا کسی که دارای هوش و استعداد معمولی است می‌تواند حافظ قرآن شود؟**

قبل از ورود به موضوع اصلی، لازم است نکاتی را یادآور شویم که به احتمال زیاد در ذهن هر خواننده‌ای مطرح می‌گردد، و آن اینکه: آیا افرادی که دارای هوش و استعداد معمولی و متوسط می‌باشند قادرند از عهده حفظ قرآن برآیند یا این که این کار حافظه و استعداد فوق‌العاده‌ای را می‌طلبد و هر کسی را به آن مقصود راه نیست؟ در پاسخ باید گفت تمامی افرادی که در شرایط معمولی از نظر حافظه و استعداد قرار دارند خواهند توانست به این مهم دست یابند و حافظ قرآن شوند، زیرا:

ما چه در داخل کشور اسلامی عزیزمان و چه در نقاط دیگر جهان اسلام شاهد حافظین بیشماری هستیم، که اکثریت قریب به اتفاق آنان دارای هوش و حافظه متوسط می‌باشند و از این نظر افرادی فوق‌العاده نیستند و من خود با بسیاری از آنها آشنایی دارم، لذا می‌گویم امکان حفظ نمودن قرآن برای هر فرد معمولی وجود دارد. همچنین از امام صادق علیه‌السلام روایتی بدین مضمون وارد گردیده:

**«ان الذی یعالج القرآن و یحفظه بمشقة منه و قلة حفظه له اجران».**

ترجمه: کسی که برای حفظ کردن قرآن به زحمت می‌افتد و حافظه‌اش ضعیف است و با مشقت قرآن را حفظ می‌نماید اجرش مضاعف است.

این مطلب نشان‌دهنده این معناست که علیرغم تفاوت انسان‌ها از نظر میزان قدرت نیروی حافظه، همه افراد قادر به حفظ قرآن می‌باشند و آن کسی که حافظه نسبتاً ضعیف‌تری دارد نیز می‌تواند با تحمل زحمت و مشقت بیشتری نسبت به دیگران به حفظ قرآن نائل گردد و در نتیجه پاداشی هم که به او داده می‌شود، مضاعف است.

### **آیا برای حفظ قرآن محدودیت سنی وجود دارد؟**

سؤال دیگر این است که آیا در هر شرایط سنی می‌توان شروع به حفظ قرآن نمود یا این که در این مورد محدودیت سنی وجود دارد؟ در پاسخ باید بگوییم با این که نیروی حافظه انسان در سنین نوجوانی و کودکی نسبت به میان‌سالی و کهولت به مراتب قوی‌تر و آماده‌تر است اما این بدان معنا نیست که با پشت سر گذاردن سنین جوانی دیگر امکان حفظ نمودن قرآن وجود ندارد، به هیچ وجه این چنین نیست، وجود افرادی که در سنین بالا شروع به حفظ قرآن نموده و با همت پولادین خود موانع را از میان برداشته و با عشق و علاقه وافر به این گنج دست یازیدند، نمایانگر این اصل است که برای آدمی در این زمینه محدودیت سنی وجود ندارد به خصوص که انگیزه‌ای خدایی در پشت سر وجود دارد. البته



ما مؤکداً توصیه می‌کنیم که حفظ قرآن از سنین کودکی و نوجوانی آغاز گردد چراکه در این صورت محفوظات انسان تا پایان عمر از استحکام و ثباتی زیاد برخوردار خواهد بود و این مطلب به تجربه ثابت شده است.

اینجا باید به مطلبی اشاره کنم و آن اینکه:

اینجانب بسیاری را می‌شناسم که با علاقه زیاد، حفظ کردن قرآن را قصد نموده و برخی از آنان تا مدتی نیز مشغول این کار بوده‌اند و بلکه تنی چند از ایشان میزان قابل توجهی از قرآن را حفظ کردند ولی متأسفانه، آنکه قصد نمود اقدام نکرد و آنکه اقدام کرد در نیمه راه از رفتن بازماند و این عدم موفقیت آنها علیرغم تمایلشان بود. چرا این دوستان علاقه‌مند، توفیق ادامه این مسیر را نیافتند؟ چون ملترزم به اجراء منظم برنامه‌ای معین برای حفظ قرآن نبودند. به چه دلیل نتوانستند به طور مستمر خود را ملترزم به اجراء برنامه روزمره حفظ قرآن کنند؟ این می‌تواند چند دلیل داشته باشد: یکی اینکه اساساً توانایی خود را برای حفظ قرآن باور نداشتند و این کار را خارج از محدوده قدرت خویش می‌دانستند. تصور حجم زیاد قرآن کریم باعث می‌شود برخی حفظ کردن آن را دور از دسترس خویش ببینند. توصیه ما این است که اصلاً به حجم کار توجه نکنید و انتظار نداشته باشید که کار حفظ قرآن را یک شبه یا چند شبه به اتمام برسانید! بسیاری از حفاظ قرآن در ابتداء فعالیتشان شاید مطمئن نبودند که روزی موفق به حفظ تمامی قرآن کریم خواهند شد (اگرچه قصد این کار بزرگ را داشتند) ولی آنها به جای در نظر گرفتن وسعت زیاد کار و در نتیجه مأیوس شدن، با امیدواری و علاقه بسیار و با توکل بر خداوند متعال، آیات تعیین شده برای هر روز را اگر چه زیاد هم نبوده باشد، حفظ کرده مشتاقانه در انتظار فرا رسیدن روزی دیگر برای حفظ کردن آیات جدید بودند و با همت و پشتکار و مداومت بر این حال بالاخره کار را با موفقیت به پایان رسانیدند.

عامل دیگر، می‌تواند عدم آشنایی افراد با روش اصولی حفظ قرآن باشد که نتیجتاً شخص احساس می‌کند که با وجود تلاش و صرف کردن وقت بسیار، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در این امر نداشته است که این خود باعث دلسردی و نهایتاً رها کردن بقیه کار می‌شود.

عامل دیگر میزان علاقه‌مندی به حفظ قرآن است. برخی علاقه‌مند به حفظ قرآن هستند ولی نه آنقدر که به طور جدی و همه روزه وقتی از بهترین اوقات خویش را برای این کار ارزشمند کنار بگذارند بلکه برای این کار ارزشی در ردیف سایر کارها و شاید کمتر قائل‌اند لذا وقت مفید و مشخصی برای این موضوع قرار نداده به صورت جسته و گریخته و دلخواه مشغول این کار می‌شوند و معلوم است که با این وضع نباید انتظار موفقیت کامل را داشت.

مطمئناً اگر کسی بدون واهمه از حجم کار و با اعتماد به نفس و نیز با روش صحیح و صرف وقت مفید به حفظ قرآن پرداخته و مدتی آن را استمرار بخشد، دلگرمی و علاقه وافری نسبت با این کار پیدا خواهد کرد و حفظ قرآن کریم را مصممانه و با اشتیاق تا پایان دنبال خواهد نمود ان شاء الله.

**مقدمات حفظ قرآن یا ابتدایی‌ترین شرایط آن**

پس از ذکر مطالب فوق در این جا می‌پردازیم به بیان نکاتی که در حقیقت برای شروع نمودن به حفظ قرآن جنبه مقدمات معنوی و روحی دارد و توجه به آنها اهمیت زیادی دارد.

### ۱. نیت

بدون تردید ارزش هر عمل صالحی را چگونگی نیت در آن عمل تعیین می‌نماید، 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. توجه به فضیلت حفظ و حافظ قرآن که در روایات مکرراً بیان گردیده و طلب رسیدن به گنجینه‌ای از نور و دریایی بیکران از حقایق و لطائف و استلذاذ از انس و الفت همیشگی با کلام خدا و استدراک مقامات عالیه اخروی که در احادیث برای حافظ واقعی قرآن پیش‌بینی گردیده می‌تواند در ایجاد نیتی الهی و انگیزه‌ای پاک در این مورد مؤثر باشد. البته باید دقت کرد که در این رابطه کار به وسواس نکشد و توجه به شبهات، انسان را از این عمل خیر یعنی حفظ نمودن آیات نورانی کلام خدا باز ندارد.

نکته دیگر این که در مورد کودکان و نوجوانان این مسئله آنچنان که مورد نظر است نمی‌تواند مطرح باشد و باید توجه داشت که ایجاد انگیزه در آنان برای حفظ کردن قرآن به گونه دیگری است و هیچ مانع ندارد که با اعطاء جوایز و هدایای دلخواهشان، آنان را نسبت به این کار تشویق و ترغیب نمود بلکه اینگونه روش‌ها کاملاً ضروری است، البته می‌توان با نزدیک شدن این عزیزان به سنین بالاتر به تدریج و به گونه‌ای مناسب آنان را با هدف از حفظ قرآن آشنا ساخت.

### 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 توانایی‌های انسانی در تحقق بخشیدن به امری است. نشانه بارز عزم و عزیمت همانا جدیت در کار و در اولویت قرار دادن آن می‌باشد.

### ۳. توکل بر قدرت لایزال الهی

انسان مؤمن می‌داند که در هیچ شرایطی از یاری و نصرت حضرت حق، بی‌نیاز نیست و موفقیت‌اش در هر امری منوط به لطف و تفضل اوست، با چنین نگرش و تکیه بر این قدرت، بی‌تردید وصول به مطلوب آسان می‌گردد. البته توکل بر خدا و انتظار رسیدن نصرت الهی در مرحله بعد از عزیمت است، قرآن می‌فرماید: «**فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ**». یعنی هنگامی که عزم و اراده کردی و تصمیمت را گرفتی بر خدا توکل کن.

### ۴. دعا

خدای متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «**قُلْ مَا يَعْجَبُوكُمْ رَبِّي لَوْلَا دَعَاؤُكُمْ**» یعنی اگر دعا و درخواست شما از خدا نمی‌بود او به شما توجهی نداشت.

برای جلب عنایت و توجه خاص خداوند متعال به انسان برای موفقیت در امر حفظ قرآن، دعا بسیار شایسته و مفید است. لذا در این زمینه از حضرت جعفر بن محمد الصادق علیه السلام دعایی عظیم الشان وارد گردیده که خواندن این دعا با توجه کامل به مفاهیم عالیه آن تأثیر بسزایی در روحیه انسان برای پرداختن به حفظ قرآن دارد. دعای شریفه در جلد چهارم اصول کافی کتاب الدعاء حدیث اول از باب «الدعاء فی حفظ القرآن» وارد گردیده است.

قبل از وارد شدن به موضوع اصلی این کتاب تذکر این نکته ضروری است که آشنایی کامل با روخوانی و روانخوانی قرآن کریم و تا اندازه‌ای نیز تجوید کاربردی هر چند در حد مقدماتی، ابتدایی‌ترین شرط حفظ قرآن است.

در صورت عدم آشنایی کافی با صحیح‌خوانی به صورت سلیس و روان، زحمت حفظ آیات دوچندان خواهد شد، و بعلاوه 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. آنچه مسلم است این است که 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 عمیق‌تری بر اجتماع خود خواهد گذارد، بلکه خود نیز بهره‌های فردی به مراتب بیشتری خواهد برد و اصولاً حفظ و ترتیل و قرائت مکمل یکدیگر بوده و هر یک بدون دیگری دارای نقص و نیز تأثیرات ضعیف‌تری می‌باشند، لذا استفاده دقیق و عمیق از نوارهای قرائت و خصوصاً برای حفاظ نوارهای ترتیل، مؤکداً و جداً توصیه می‌شود.

### **برای حفظ قرآن، چه نوع قرآنی مناسب است؟**

انتخاب نمودن یک نوع قرآن معین با چاپ مرغوب و از هر جهت مناسب می‌تواند عامل مؤثری در سهولت و افزایش سرعت حفظ کردن باشد. قرآن مورد استفاده شما بهتر است ساده و دارای خطی زیبا و کاملاً خوانا، همراه با اعراب‌گذاری دقیق، کم‌زرق و برق و در عین حال بی‌غلط بوده، کلمات و حروفش در هم و برهم نگاشته نشده باشد و در ضمن برای کسانی که با ترجمه قرآن آشنا نیستند، بهتر است دارای یک ترجمه زیرنویس سلیس و روان باشد، معتبر بودن شماره آیات قرآن مورد نظر مهم است. از قرآن‌هایی که صفحات رنگارنگ و مزین دارند، حتی‌الامکان استفاده نشود، بکار بردن قرآن‌هایی که زمینه صفحات آن کاملاً سفید است موجب خستگی چشم می‌شود. خوب است چندین جلد از قرآن مورد نظر خود را در قطع‌های مختلف تهیه کنید تا بتوانید علاوه بر این که در منزل حفظ می‌کنید، در محیط مناسب بیرون نیز با استفاده از قرآن کوچکتر، حداکثر بهره را از وقت خود ببرید.

نکته قابل توجه این که در طول مدتی که مشغول حفظ قرآن هستید مطلقاً از قرآن‌های مختلف استفاده نکنید، زیرا در این صورت به تدریج برای ذهن مشکلاتی ایجاد می‌شود و تصویر آیات و صفحات و نیز محلهای کلمات از قرآن‌های 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، لذا آیات را فقط از یک نوع قرآن حفظ کنید.

### **لزوم برنامه‌ریزی دقیق و منظم برای حفظ قرآن**

پس از انتخاب قرآن مناسب، یکی از مهمترین و ضروری‌ترین وظایف برای 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 از آیات را مشخص کرده و همه روزه آنها را حفظ کرد، البته باید توجه داشت که وقت و شرائط مناسب را انسان باید خود به وجود آورد نه اینکه در انتظار فرصت‌ها بنشیند و به خاطر گرفتاری‌های زندگی نسبت به برنامه‌ریزی برای خود اسیر و بی‌اختیار باشد. معمولاً با توجه به تغییر میزان وقت مفید در اثر کاهش و یا افزایش اشتغالات روزانه ممکن است بعضی روزها ساعت فراغت چندین برابر روزهای دیگر باشد، لذا محدود شده در یک برنامه خاص موجب از دست دادن ساعات ارزشمند می‌شود و از طرفی نداشتن نظم و برنامه نیز بدون شک باعث عدم پیشرفت در کار خواهد شد از این رو خوب است برنامه‌ای 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، لکن باید توجه داشته باشید که میزان حداکثر نباید زیاد و خسته‌کننده باشد و به عبارتی هیچگاه خود را از حفظ کردن اشباع نکنید بلکه همیشه باید تشنه و در انتظار برنامه بعدی باشید. اصولاً برای حفظ قرآن بهتر است ملایم و بتدریج پیش رفت. داشتن برنامه‌های 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. رعایت این نکته بسیار حائز اهمیت است. البته بهتر است مبنای برنامه‌ریزی، صفحات قرآن باشد، نه تعداد آیات، زیرا طول آیات مختلف بعضاً به طور چشمگیری متفاوت است، هم آیه حدوداً ۱۳۰ کلمه‌ای داریم و هم آیه یک کلمه‌ای، ولی صفحات یک قرآن تا حدود زیادی از نظر تعداد کلمات یکسان هستند و نیز می‌توان بر اساس رکوعات قرآن، آیات را حفظ کرد. در بعضی از قرآن‌ها در انتهای برخی آیات علامت (ع) قرار داده شده است که نشان‌دهنده پایان یک رکوع از آیات هر سوره است. اندازه رکوعات مختلف تقریباً یکی است. مثلاً می‌توانید با خود قرار بگذارید که هر روز نیم یا یک صفحه و یا یک رکوع از قرآنی را که انتخاب کرده‌اید، حفظ کنید. طبیعی است در صورت استمرار و مداومت بر این قرار، روند حفظ هم با موفقیت پیش خواهد رفت. البته مهم این است که حتی یک روز هم از اجراء برنامه‌تان کوتاهی نکرده و تخلف نوزدید، چرا که بی‌نظمی در این کار ممکن است باعث از هم گسستن اساس موضوع شود.

### **نقش تمرکز حواس در آمادگی ذهن انسان**

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 موفق‌تر خواهد بود از کسی که ساعتها بکوشد در حالی که تفرق حواس و پریشانی افکار او را در عوالم دیگری سیر می‌دهد. تمرکز حواس یعنی ثابت نگاه داشتن توجه و دقت روی یک موضوع بخصوص (مثلاً حفظ آیات قرآن) و مانع شدن از اینکه این دقت و توجه به سوی موضوعات دیگری منحرف شود، و یا به عبارت دیگر جلوگیری از نفوذ افکار خارجی که می‌خواهد ذهن ما را اشغال کند. طبیعی است که اگر افکار دیگری وارد ذهن شود، موضوع مورد نظر خارج می‌شود. شاعر نامی، حافظ قرآن، خواجه حافظ شیرازی رضوان‌الله‌علیه

می‌گوید:

ز فکر تفرقه باز آی تا شوی مجموع به حکم آنکه چو شد اهرمن سروش آمد

مهمترین مسئله در حفظ قرآن و بطور کلی در فعالیتهای فکری همین مجموع شدن ذهن است.

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 نمی‌توانند 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 و الهه این چیزی نیست که رسیدن به آن مستلزم تلاش و کوشش است. در رابطه با حفظ قرآن نیز این گونه تمرکز و دقت، بسیار ضروری است.

**برای ایجاد تمرکز حواس در هنگام حفظ قرآن چه باید کرد؟**

### **الف - حذف عوامل تشتت افکار**

کلیه عوامل طبیعی که می‌توانند موجب تشتت افکار شوند باید از بین بروند، مانند گرسنگی و تشنگی، انسانی که احساس گرسنگی و تشنگی زیاد کرده و بدنش احتیاج به آب و خوراک دارد، معمولاً نمی‌تواند ذهن خود را برای حفظ کردن، به خوبی متمرکز کند، و همچنین است اگر کاملاً سیر شده باشد، بلکه می‌توان گفت حفظ کردن، در حالت دوم از حفظ کردن در حالت اول سخت‌تر است. بغیر از گرسنگی و تشنگی عوامل دیگری نیز در عدم تمرکز حواس مؤثرند، مانند خستگی، اضطراب و عصبانیت، هیچگاه با وجود این حالات به حفظ قرآن نپردازید. به هر حال از بین بردن اینگونه عوامل در کیفیت حفظ قرآن مؤثر و رعایت آن برای طالب حفظ قرآن لازم است.

### **ب - مکان مناسب**

حافظ قرآن احتیاج به مکانی خلوت و ساکت دارد. مکان‌های شلوغ، پرزرق و برق و پر رفت‌وآمد یکی از عوامل مهم تفرق حواس است. اصولاً سکوت، خلوت و سادگی و بی‌پیرایگی از خصوصیات اساسی مکان قرائت و یا حفظ قرآن است، اگر قرار باشد در بین کار چند لحظه به رادیو گوش کرده و یک بار با اشخاصی که وارد اتاق می‌شوند، صحبت کنید و یا برای آشامیدن آب برخیزید و یا اینکه چند بار به تلفن جواب دهید و یا متوجه مناظر مختلف کوچه، حیاط و یا حتی اطاقان شوید، بدیهی است که دیگر تمرکز حواسی برای شما باقی نخواهد ماند، بنابراین لازم است حتی الامکان اینگونه عوامل را کاهش دهید تا بتوانید به راحتی و سهولت آیات را به خاطر بسپارید. 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 محیط‌هایی که دارای هوای سالم و آزاد هستند استفاده نمود.

### **ج - زمان مناسب**

اصولاً بهترین اوقات برای به ذهن سپردن هرگونه مطلبی، سحرگاهان یعنی صبح زود، قبل و یا بعد از نماز است و طبیعتاً در مورد حفظ قرآن نیز این قاعده صدق می‌کند زیرا مناسب‌ترین حالت ذهن از نظر آمادگی برای فعالیت، هنگامی است که فرد، ساعاتی قبل از آن، استراحتی کامل داشته باشد. البته هیچگاه زمان حفظ کردن را نباید محدود به صبح و سحرگاه کرد بلکه باید از هر شرایط مناسب ذهنی در هر وقت از شبانه‌روز استفاده شود. روانشناسان معتقدند که بهتر است در ساعات ثابتی از شبانه‌روز مطالب حفظ شوند، زیرا اگر این کار هر روز در ساعتهای ثابت و معین انجام گیرد، ذهن به ثبت و ضبط کردن در این ساعات بخصوص، عادت می‌کند، و در نتیجه سریعتر و با زحمت کمتری می‌توان مطالب را حفظ کرد و این موضوع، به تجربه ثابت شده است. البته باید توجه داشت که هیچگاه نباید پس از یک فعالیت سنگین ذهنی و فکری به حفظ قرآن پرداخت. یک نکته بسیار مهم که باید مورد توجه قرار گیرد این است که باید 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، این نکته اهمیت دارد. کما اینکه دستورات اسلامی در مورد نماز نیز اینگونه است و مستحب است قبل از ورود به نماز، ادعیه بخصوصی خوانده شود که برای آماده‌سازی شخص نمازگزار برای ورود به نماز خیلی مؤثر است.

نکته مهم دیگر، تقسیم کردن اوقات حفظ در طول شبانه‌روز است. 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 گذارده‌اید، این ۲ ساعت بهم پیوسته و یکباره نباشد، بلکه آن را مثلاً به ۲ زمان ۶۰ دقیقه‌ای با فاصله زمانی مناسب بین آنها تقسیم کنید. در این صورت بهره بیشتری از اوقات خود خواهید برد. البته لازم به تذکر است که خصوصیات زمانی و مکانی که بیان شد، در حقیقت ترسیم یک حالت و وضعیت ایده‌آل و کاملاً مطلوب 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، اصولاً محدودیت مطلق در زمان و مکان برای این کار وجود ندارد اگرچه به نسبت موجود است، یعنی نسبت به وجود و یا نبود شرایط ایده‌آل، میزان پیشرفت کار متغیر است.

### داشتن وضو هنگام حفظ قرآن

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 چنانکه خداوند فرمود:

«و انزلنا الیکم نوراً مبیناً» (سوره نساء آیه ۱۷۴)

و چون خود وضو نیز نور است (الوضوء نور)، می‌تواند تا حدی ظرف روح انسان را برای پذیرش و جذب آیات نورانی کلام خدا مستعد کند.

حتی‌الامکان حفظ قرآن را رو به قبله انجام دهید، زیرا علاوه بر فضیلت آن، اصولاً قرار گرفتن در یک جهت ثابت

خصوصاً در مکان معینی که غالباً در آنجا حفظ می‌کنید، خالی از فایده نیست.

در این جا قسمتی از یک حدیث روایت شده از امام صادق علیه‌السلام را می‌آوریم که شرایط لازم برای یک قاری و حامل قرآن را بیان می‌کند. حضرت امام صادق علیه‌السلام فرمودند:

**«فقارئ القرآن یحتاج الی ثلاثه: قلب خاشع و بدن فارغ و موضع خال.»**

قاری قرآن به ۳ چیز احتیاج دارد: قلب و دلی با خشوع و توجه، جسم و جانی فارغ و بی‌دغدغه و سپس مکانی خلوت و آرام.

بدون شک کسی که این شرایط را در خود جمع کند، بهره‌مطلوب را از نورانیت کلام خدا خواهد برد، و چنین لحظاتی برای او لذت‌بخش خواهد بود. حال که با عوامل مؤثر در تمرکز حواس و چگونگی استفاده از فرصت‌ها تا حدودی آشنا شدیم، وقت آن است که با روش صحیح حفظ آیات آشنا شویم.

### **روش حفظ آیات قرآن کریم**

برای حفظ کردن یک سوره متوسط و خصوصاً طولانی خوب است ابتدا آن سوره را به چند دسته از آیات تقسیم کنید و هر دسته از آیات را جداگانه حفظ کرده به دسته آیات قبلی متصل نمایید البته لازم نیست آیات مربوط به یک دسته را تماماً در یک جلسه حفظ کنید، مهم این است که در ذهن خودتان آنها را در یک دسته و مجموعه قرار دهید. با اینکار حجم سوره کمتر به نظر می‌رسد و حافظ تسلط و احاطه کامل تری بر آن سوره خواهد داشت. حتی‌الامکان سعی کنید آن دسته‌آیاتی که برای حفظ انتخاب کرده‌اید بهم مرتبط باشند. به عنوان مثال برای حفظ کردن سوره مبارکه نبأ می‌توان آن را به ۳ گروه از آیات تقسیم کرد بدین ترتیب که آیه اول تا شانزدهم که غالباً بیان پدیده‌های طبیعی است در دسته اول و آیات هفدهم تا سی‌ام که در وصف قیامت و وضعیت اهل عذاب است در دسته دوم و بالاخره آیات سی و یکم تا آخر سوره در دسته سوم قرار گیرند.

حال فرض می‌کنیم فردی طبق یک برنامه تنظیم شده و با رعایت نکاتی که تا کنون گفته شد قرار است چند آیه را حفظ نماید، به منظور آشنایی اولیه و اجمالی با آیات، وی ابتدا باید آیات مقرر را چندین بار با دقت تمام و همراه با تأنی تلاوت کند، خصوصاً افرادی که قادر به قرائت قرآن را رعایت تجوید و لحن زیبا هستند می‌توانند آیات را به صورت تحقیق و با دقت و تعمق بر روی کلمات و نیز حرکات، تلاوت نمایند، زیرا این کار علاوه بر این که بعداً مانع از اشتباه حفظ کردن کلمات و حرکات می‌گردد، باعث آشنایی کلی با آیات مورد نظر نیز شده که خود عامل مهمی در تسهیل حفظ آنهاست.

حفظ کردن در حقیقت چیزی نیست جز دقت و تأمل قابل توجه بر روی تک‌تک کلمات و حروف و استقرار آنها در ذهن. کسی که قرآن را قرائت می‌کند، کلمات را بطور متوالی و با سرعت از نظر می‌گذراند و کسی که حفظ می‌کند روی هر کلمه توفقی همراه با توجه دارد، تا بتواند آن را در خزینه ذهن خود جای داده و مستقر سازد.

برای حفظ نمودن یک آیه کوتاه باید آن را چندین بار و هر بار با توجه به تمام هر حرف و کلمه موجود در آن، تلاوت

کرد. البته دفعات تکرار با توجه به قدرت حافظه هر شخص و نیز تا حدی به نسبت سخت و یا آسان بودن آیات فرق می‌کند، برخی شاید با ۳ بار خواندن یک آیه کوتاه آن را به خاطر سپارند ولی برخی دیگر احتیاج به تکرار بیشتری دارند. طبیعتاً با چندین بار خواندن آیه (که البته به قصد حفظ کردن و همراه با توجه و تأمل کافی باید باشد و نه خواندن معمولی)، مقدار زیادی از کلمات آن در ذهن جای می‌گیرد، لیکن باید آیه را بدون استفاده از قرآن و با کمک گرفتن از حافظه بخوانید.

احتمالاً در این هنگام به اشکالاتی برخورد خواهید کرد و تعدادی از کلمات و حروف را به یاد نخواهید آورد، در هر قسمتی که متوقف شدید نتوانستید کلمه مورد نظر را در ذهن خود بیابید، به قرآن رجوع و آن کلمه را جستجو کرده به ذهن خود بسپارید و آن را چندین بار از حفظ تکرار کنید و به همین ترتیب در مورد بقیه آیه عمل کنید، تا اینکه بتوانید آیه را به طور کامل و به راحتی از حفظ بخوانید. حال آیه را حداقل ۵ بار از حفظ تلاوت کنید تا مطمئن شوید که آن را خوب به خاطر سپرده‌اید. مهم این است که قادر باشید آیه محفوظه را روان و راحت قرائت کنید نه با دشواری و بروز اشکالات.

توصیه بسیار مهم ما این است که تا آیه‌ای را به صورت کاملاً متقن و مستحکم حفظ نکرده‌اید، هیچگاه سراغ آیه بعدی نروید. عدم رعایت این نکته حتماً مشکلاتی را ایجاد خواهد کرد. اصولاً تعلیمات اسلامی، انسان را از انجام کارها و وظایف به صورت سطحی و عجولانه و بار به هر جهت انجام دادن امور و فرار از زحمت و مشقت باز داشته است. حال که از حفظ آیه اولی فارغ و از صحت و استواری حفظ آن مطمئن گشته‌اید می‌توانید سراغ آیه بعدی بروید و آن را به طریقی که ذکر شد، حفظ نمایید. پس از به خاطر سپردن کامل آیه، اکنون برمی‌گردید به آیه قبل و آن را از حفظ می‌خوانید تا ببینید آیا می‌توانید آن را همچنان خوب و روان بخوانید یا اینکه در این فاصله اشکالاتی ایجاد شده است؟ در صورت برخورد با اشکال، آن مورد را برطرف کرده سپس آیه اول و دوم را با هم از حفظ تلاوت کنید. پس از آن، حفظ آیه سوم را شروع کرده و پس از اتمام حفظ آیه سوم همانگونه که در بالا ذکر شد آیه دوم و سوم را با یکدیگر خوانده به خاطر می‌سپارید، همین روش را در مورد باقیمانده آیات به کار می‌برید تا اینکه مقدار آیات مقرره تمام گردد.

حال لازم است چندین بار همه آیات مورد نظر را با توجه تمام نسبت به ترتیب و توالی آنها، از حفظ بخوانید و اگر به اشکالاتی برخوردید با مراجعه به قرآن آن موارد را اصلاح کرده با تکرار به ذهن بسپارید. در واقع حفظ یک آیه بمانند ایجاد نقشی بر روی یک سنگ است. هر چه حفظ اساسی‌تر و اصولی‌تر و عمیق‌تر صورت گیرد این نقش و اثر عمیق‌تر و ماندنی‌تر بوده دیرتر از بین می‌رود.

به عبارتی هر بار تکرار برای حفظ یک آیه یا قسمتی از آن باید نقش و تصویر عمیق‌تری از آن بر روی ذهن ایجاد کند و در این صورت است که تکرارها و مرور مفید خواهد بود و این فقط با توجه و تمرکز کامل ذهن عملی می‌شود که قبلاً درباره آن به صورت مفصل بحث شد. این نکته در مورد مرور آیات نیز که بعداً خواهیم گفت دقیقاً صدق می‌کند و



توجه به آن ضروری است. این مطلب را نیز باید اضافه کنیم که 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. این نکته را مهم بدانید.

تأکید می‌شود که علاوه بر حفظ نمودن هر آیه به تنهایی باید ترتیب آیات را نیز با کمال دقت به خاطر سپرد. زیرا در غیر این صورت ممکن است شما تک تک آیات را حافظ باشید ولی نتوانید آنها را به ترتیب و پشت سر هم بخوانید و آنچه ما، قبلاً بیان کردیم یعنی اینکه آیه اول و دوم، دوم و سوم، سوم و چهارم پس از حفظ با هم خوانده شوند، ناظر به همین جهت است. نکته قابل توجهی که در اینجاست اینست که برای حفظ ترتیب دو آیه متوالی دو کار می‌شود کرد: 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. 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 می‌شود. به نظر می‌رسد روش اول مطمئن‌تر و روش دوم راحت‌تر است و قطعاً تلفیق آن دو اساسی‌تر 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 آیات قرآن

اساساً جهت حفظ کردن آیات شریفه قرآن و نیز مرور آنها دو روش عمده در میان حفاظ به چشم می‌خورد که بیان آنها مفید است.

برخی مبنای روش خود را بر تکرار پی‌درپی و زیاد و طبیعتاً سریع آیات گذارده‌اند، به طوری که حتی دیده می‌شود برخی روزانه ۱۰ جزء قرآن را به گونه‌ای که ذکر شد مرور می‌کنند و یا برای حفظ کردن هر آیه دهها بار آن را سریعاً تکرار می‌کنند. در این حالت نیروی حافظه فعالیت چندانی نداشته و عامل عمده حفظ و مرور آیات، تکرار لفظی پی‌درپی و بسیار زیاد است، و بدیهی است که در این روش، حافظ دقت و توجه زیادی به تک تک الفاظ نخواهد داشت. در روش دوم، تکرار خیلی زیاد وجود ندارد، بلکه ممکن است حافظ، آیه‌ای را برای به خاطر سپردن بیش از ۵ بار نخواند اما در هر مرتبه بر روی هر یک از کلمات و آیات، تدقیق و تعمیق و افری کرده و در مرور آیات نیز این چنین عمل می‌کند. از نظر نگارنده روش دوم بهتر و مطمئن‌تر و اصولی‌تر است. البته در هر دو روش، تکرار آیات ضروری است اما میزان تکرار و نیز دقت و توجه بر روی کلمات فرق می‌کند. کسی که با استفاده از روش نخست حفظ می‌کند 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 می‌دهد، 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.

البته آیات کوتاه را می‌توان به روشی که ذکر شد یکجا حفظ کرد، ولی آیات متوسط و یا طولانی را لازم است به چند بخش تقسیم کرده و هر قسمت را به روش مذکور جداگانه حفظ کنیم.

توضیح اینکه در مورد حفظ نمودن آیات متوسط و یا طولانی باید، هر چند کلمه از آیه مثلاً هر ۳ و یا ۴ کلمه را جدا از قسمتهای دیگر حفظ کرد و سپس هر قسمت را به قسمتهای قبل از آن وصل کرد تا آیه تمام شود.

برای روشن شدن هر چه بیشتر این مطلب، یک آیه متوسط (از نظر طول آیه) را به عنوان مثال طرح کرده و روش فوق را در مورد آن به کار می‌بندیم. آیه ۲۳ از سوره مبارکه جاثیه:

### **افرایت من اتخذ الهه هواه ...**

ابتدا قسمت اول را به وسیله تکرار همراه با دقت و تمرکز کافی حفظ می‌کنیم:

**افرایت من اتخذ الهه هواه ...** (تکرار) تا به خوبی حفظ شود.

حال به قسمت بعدی می‌رسم:

**واضله الله علی علم ...** (تکرار) تا اینکه حفظ شود.

حال قسمت اول و دوم را چند بار با یکدیگر می‌خوانیم:

**افرایت من اتخذ الهه هواه واضله الله علی علم ...** (تکرار)

اکنون قسمت سوم:

**وختم علی سمعه و قلبه ...** (تکرار)

قسمت سوم را به بخشهای قبلی وصل نموده و تکرار می‌کنیم:

**افرایت من اتخذ الهه هواه واضله الله علی علم و ختم علی سمعه و قلبه ...** (تکرار)

حال قسمت چهارم:

**وجعل علی بصره غشاه ...** (تکرار)

این قسمت را به بخشهای قبل متصل می‌نماییم:

**افرایت من اتخذ الهه هواه واضله الله علی علم و ختم علی سمعه و قلبه و جعل علی بصره غشاه ...**

(تکرار)

قسمت پنجم:

**فمن یهدیه من بعد الله ...** (تکرار)

حال به قسمتهای پیش وصل و تکرار گردد.

قسمت آخر:

**افلا تذکرون** (تکرار)

حال همه آیه را می‌توانیم به راحتی از حفظ تلاوت کنیم.

البته می‌توان هر قسمت را پس از حفظ کردن، ابتداء فقط با یک قسمت قبل از آن خوانده و تکرار نمود و سپس به تمام بخشهای قبلی متصل کرد. پس از اتمام حفظ آیات تعیین شده، سعی کنید آنها را به ترتیب عکس از حفظ بخوانید (یعنی ابتدا آیه آخر و سپس آیه ماقبل آخر و به همین ترتیب تا اول)، اگر توانستید آیات را بدین ترتیب بخوانید، این نشانه دقت شما در حفظ ترتیب آیات و همچنین نمایانگر استواری محفوظات شماست. البته منظور ما حفظ کردن به صورت معکوس نیست بلکه اگر کسی در حفظ دقیق باشد خودبخود به ترتیب عکس نیز می‌تواند بخواند.

در اینجا باز هم تأکید می‌نماییم که در تمامی این مراحل، تمرکز حواس و دقت و تعمق بر روی کلمات، شرط اصلی موفقیت و نیز باعث تسهیل امر حفظ است.

روشی که بیان گردید یک روش کلی در حفظ قرآن می‌باشد که مورد استفاده و تجربه نگارنده نیز بوده است.

البته به موازات پیشرفت در کار حفظ، خودبخود شیوه‌های بخصوصی نیز که در مورد هر شخص، مختص به خود اوست به وجود می‌آید، که در حقیقت تجربه‌های شخصی و اختصاصی هر فرد بوده و ممکن است قابل استفاده برای دیگران نباشد.

### ایجاد رموز قراردادی برای تسهیل حفظ برخی آیات

به تدریج که بر حجم محفوظات افزوده می‌گردد، هنگام حفظ نمودن برخی قسمتها به علت تشابه با قسمتهای دیگر اشکالاتی پدید خواهد آمد. در اینجاست که حافظ قرآن باید با ابتکاری از جانب خود و با در نظر گرفتن یک تعداد رموز و علامتهای قراردادی، حفظ نمودن آنها را برای خود آسان گرداند.

البته ممکن است این علامات قراردادی، بی‌معنا بوده و یا حتی برای دیگران عجیب باشد ولی حقیقت اینست که همینها برای شخص حافظ، بسیار مفید است.

به عنوان مثال در آخر ۳ آیه متوالی از سوره آل‌عمران یعنی آیات ۱۷۶ تا ۱۷۸ سه جمله شبیه به هم وجود دارد که فقط در یک کلمه به ترتیب زیر اختلاف دارند:

آیه ۱۷۶ و **لهم عذاب عظیم**

آیه ۱۷۷ و **لهم عذاب الیم**

آیه ۱۷۸ و **لهم عذاب مهین**

حفظ کردن ترتیب این ۳ جمله قدری وقت گیر است.

اگر بخواهیم ترتیب درست این جمله را در هر آیه به خاطر بسپاریم، می‌توانیم به حروف اول ۳ کلمه «عظیم، الیم، مهین» توجه کرده کلمه «عام» را که به معنای سال است به دست آوریم، البته ما به معنای کلمه رمز کاری نداریم، حال حافظ قرآن می‌تواند، هنگام خواندن این آیات با به یاد آوردن کلمه رمز متوجه ترتیب آنها شود.

**مسئله آیات مشابه**

به موازات پیشرفت در امر حفظ قرآن، حافظ به آیاتی برمی خورد که مشابه آنها را با اندک تفاوتی قبلاً حفظ نموده است و همین تفاوت مختصر در آیات مشابه به تدریج می تواند ایجاد مشکل کند و لازم است در این گونه موارد دقت ویژه ای انجام گیرد.

موارد مشابه می تواند شامل فصلهای مشابه (دسته ای از آیات که در مورد مطلب خاصی آمده اند و در جای دیگری نیز شبیه به آنها آمده است.)، آیات مشابه و یا جملات مشابه باشد.

در اینجا برای آشنایی بیشتر خوانندگان با این موارد برای هر یک از سه مورد مذکور مثالهایی می آوریم:

### مورد اول (فصلهای مشابه)

مثال اول: آیات ۱۱ الی ۱۶ سوره اعراف با آیات ۳۰ الی ۳۹ سوره حجر با آیات ۷۲ الی ۸۲ سوره ص که همگی این آیات درباره مسئله خلقت آدم صحبت می کند و خیلی بهم شبیه هستند.

مثال دوم: آیات ۸۰ الی ۸۴ سوره اعراف با آیات ۵۴ الی ۵۸ سوره نمل با آیات ۲۸ الی ۲۹ سوره عنکبوت که درباره قوم لوط می باشند و شباهت کلی زیادی به یکدیگر دارند.

### مورد دوم (آیات مشابه)

مثال اول: آیه ۵۵ سوره توبه: فلا تعجبك اموالهم و لا اولادهم انما يريد الله ليعذبهم بها في الحيوٰة الدنيا و تزهق انفسهم و هم كافرون

با آیه ۸۵ همین سوره: ولا تعجبك اموالهم و اولادهم انما يريد الله ان يعذبهم بها في الدنيا و تزهق انفسهم و هم كافرون  
مثال دوم: آیه ۴۸ سوره بقره: واتقوا يوماً لا تجزي نفس عن نفس شيئاً و لا يقبل منها شفاعه و لا يؤخذ منها عدل و لا هم ينصرون

با آیه ۱۲۳ همین سوره: واتقوا يوماً لا تجزي نفس عن نفس شيئاً و لا يقبل منها عدل و لا تنفعها شفاعه و لا هم ينصرون

### مورد سوم (جملات مشابه)

مثال اول: آیه ۱۱ سوره آل عمران: كذاب آل فرعون والذين من قبلهم كذبوا باياتنا فأخذهم الله بذنوبهم ... با آیه ۵۲ سوره انفال: كذاب آل فرعون و الذين من قبلهم كفروا بايات الله فأخذهم الله بذنوبهم ... با آیه ۵۴ همین سوره: كذاب آل فرعون والذين من قبلهم كذبوا بايات ربهم فاهلكناهم بذنوبهم ...

مثال دوم: آیه ۳۷ سوره انعام: و قالوا لولا نزل عليه آيه من ربه ... با آیه ۲۰ سوره يونس: و يقولون لولا انزل عليه آيه من ربه ... با آیات ۷ و ۲۷ سوره رعد: و يقول الذين كفروا لولا انزل عليه آيه من ربه با آیه ۵۰ سوره عنکبوت: و قالوا لولا انزل عليه آيه من ربه ... و مثالهای بشمار دیگر.

همانطور که می بینید هر یک از موارد فوق تشابهات زیادی در الفاظ دارند و احتمال این که موارد مذکور در ذهن با یکدیگر اختلاط پیدا کنند وجود دارد، لذا این گونه آیات توجه بیشتری را می طلبند. ضمناً استفاده از معجم المفهرس که غالباً آیات مشابه را تحت یک لغت مشترک میان آنها گردآوری می کند و یادداشت برداری از آنها و مقایسه این گونه

آیات مشابه با یکدیگر و یافتن وجوه افتراق آنان می‌تواند در هر چه بهتر حفظ نمودن موارد مذکور کمک مؤثری باشد.

### برای فراموش نشدن آیات محفوظه چه باید کرد؟

حفظ کردن آیات، مرحله اول کار است و سختی چندانی ندارد، لیکن مهمتر از آن نگاهداشتن آیات محفوظه در خزینه ذهن و دور داشتن آنها از دسترس نسیان و فراموشی در طول زمان است که این امر مسئله مرور و تکرار آیات را ایجاب می‌کند. حافظ قرآن علاوه بر اینکه هر روز میزان محفوظات خود را از لحاظ کمیت افزایش می‌دهد باید سعی کند در کیفیت محفوظات قبلی نیز خلل و ضعفی راه پیدا نکند، لذا ضروریست برنامه‌ای روزمره یا هر چند روز یک بار جهت مرور آیات محفوظه داشته باشد، خصوصاً اینکه هر چه زمان بگذرد و میزان آیاتی که در حافظه انسان جای می‌گیرد، افزایش یابد، لازم است وقت بیشتری برای نگهداری آنها صرف نمود. برنامه‌ریزی جهت مرور با توجه به حجم محفوظات و میزان اشکالاتی که حافظ احتمال می‌دهد داشته باشد و نیز میزان توانایی حافظه، در اختیار خود اوست. برخی احتیاج به تمرین و تکرار زیادی دارند و برخی دیگر با اندک ممارست و استمراری بر روی آیات، موارد اشکال را برطرف می‌سازند. چنانچه فردی در حفظ اولیه آیات بدون عجله و با دقت و توجه زیاد عمل کرده باشد یقیناً در مرور آنها دچار سختی و مشکلات زیادی نخواهد شد.

چیزی که بدیهی است اینست که هر چه آیات حفظ شده بیشتر باشد مرور بیشتری لازم است. در روزهای اول، به علت عدم تراکم محفوظات، به راحتی می‌توان هر روز تمامی آیات روزهای قبل را از نظر گذراند ولی به تدریج که بر تعداد آیات افزوده می‌شود این امر مشکل شده و لازم است که یک میزان محدود و مشخصی را به طور روزمره مرور کنیم. به طور مثال اگر هر روز نصف صفحه از قرآن را برای حفظ مقرر کرده‌اید، ۵ صفحه از آیات قبلی را نیز مرور کنید، بدین ترتیب هر چند وقت یک بار تمامی آیات پیشین به طور کامل دوره گردیده از خطر اشتباه و یا نسیان مصون خواهند ماند.

آیاتی را که مثلاً امروز حفظ کرده‌اید باید فردا قبل از شروع به حفظ آیات جدید، یکبار دیگر مرور فرمایید، این بهتر از آنست که آیات محفوظه هر روز را همان روز مرور کنید، رعایت این نکته قطعاً اثر مطلوبی در استحکام محفوظات خواهد داشت.

توصیه مهم ما این است که سعی کنید هنگام مرور کردن، آیات را حتماً تلاوت کنید و فقط از ذهن نگذرانید. از خاطر گذراندن آیات بدون تلفظ کلمات و حروف باعث خستگی و ملالت زودرس ذهن می‌گردد، البته خوب است گاهی اوقات برای تنوع در مرور و رفع یکنواختی آن، آیات را به شیوه ترتیل که آهنگین است بخوانید، با اینکار از مرور نمودن دیرتر خسته می‌شوید.

### روش صحیح مرور آیات

روش صحیح مرور کردن، از حفظ خواندن آیات بدون استفاده از قرآن است. هر جا که آیه، کلمه و یا حرفی را از یاد بردید و نتوانستید ادامه دهید، به قرآن مراجعه و اشکال خود را رفع کرده سپس قسمت مورد اشکال را چندین بار تکرار

نمایید تا خوب در ذهن جای گیرد. البته خوب است هر چند وقت یکبار مروری هم از روی قرآن با نگاهی دقیق بر روی کلمات و آیات داشته باشید تا علاوه بر بهره بردن چشم، محل دقیق کلمات در ذهنتان استقرار یابد. علاوه بر اینها بسیار مناسب است از دوستی که آشنا با روخوانی قرآن کریم است درخواست کنید تا آیات مورد نظر 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 می‌سازد.

تذکر این نکته نیز لازم است که معمولاً افراد در هنگام مرور آیات به محض برخورد کردن به یک اشکال، بدون تأمل و فکر در جهت بیاد آوردن آن، بلافاصله به قرآن مراجعه کرده آن مورد را جستجو می‌کنند که این کار غلط می‌باشد 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. 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 می‌شود 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 می‌باشد.

### نقش استماع نوار ترتیل قرآن

گاهی اوقات انسان توانایی بهره‌گیری مناسب و مستقیم از حافظه و ذهن وضعیت مطلوبی برای مرور آیات ندارد، در اینجا برای این که هم از وقت موجود استفاده شود و هم ذهن، فشار زیادی را متحمل نگردد، بسیار مناسب است که از نوار ترتیل قرآن استفاده گردد، به این صورت که حافظ، نوار آیات مورد نظر را که به روش ترتیل تلاوت گشته به دقت استماع کند و آنها را همزمان با قرائت قاری از ذهن بگذراند. بدیهی است که موارد اشتباه توسط نوار در همان لحظه برطرف می‌گردد. به طور تجربی می‌توان ادعا کرد که این کار فشار کمتری را بر نیروی حافظه انسان وارد می‌سازد، با این تفاوت که مرور کردن آیات مستقیماً با استفاده از قوه حافظه و به روشی که قبلاً ذکر گردید از کارایی بیشتر و اثر بهتری برخوردار است. لذا، استفاده از نوار و به عبارت دیگر روش مرور از طریق استماع را به عنوان یک شیوه اصلی و همیشگی برای حفظ و یا مرور آیات توصیه نمی‌کنیم بلکه آن را یک راه کمکی و فرعی در این جهت می‌دانیم. روش اصلی این است که انسان از نیروی حافظه خود کار بکشد و آن را به فعالیت وادار کند در حالی که در روش استماع، ذهن فعالیت چندانی ندارد و در اثر زیاد شنیدن، آیات حفظ می‌شوند. البته به فعالیت واداشتن ذهن و فکر در ابتدا، کمی دشوار است لیکن با کمی صبر و پشتکار، روزبروز بر توانایی و قدرت نیروی حافظه افزوده می‌گردد و پیمودن بقیه راه آسان و میسور می‌شود. چنانکه در حدیث شریف نیز یکی از عوامل تقویت حافظه را حفظ کردن قرآن معرفی می‌فرماید. البته اگر در کنار حفظ بصری و ذهنی که قبلاً گفته شد از روش سمعی یعنی نوار قرآن نیز استفاده شود، این حسن را دارد که حافظ با نحوه زیباخوانی قرآن یعنی فن تجوید و نیز با نعمات و لحن آیات آشنا می‌شود و بدین‌گونه از

مرور آیات لذت بیشتری می‌برد و دیرتر خسته می‌شود. بعلاوه آهنگ و نغمه هر آیه خود یک وجه تمایز آن با موارد دیگر است و در واقع نغمه یک شاخص است برای هر جمله یا آیه، لذا با بیاد آوردن آهنگ هر آیه می‌توان به آیه نزدیک شد و آن را به خاطر آورد که خصوصاً در مورد آیات مشابه کاربرد خوبی دارد.

### **توجه به معانی آیات در حفظ قرآن مؤثر است**

هر چند که با فعالیت و به کارگیری قوای ذهنی است که می‌توان مطالب مختلف را حفظ کرد لیکن نباید تمامی فشار حفظ را بر عهده نیروی حافظه گذارد بلکه همیشه عواملی نیز وجود دارد که می‌توان با استفاده از آنها قوه حافظه را یاری کرده از میزان فشار بر آن کاست، چنانکه قبلاً نیز یکی از این عوامل کمکی یعنی استفاده از نوار قرآن و استماع آن ذکر شد. در اینجا به یکی دیگر از نکاتی که رعایت آن از مشکلات و سختیهای حفظ می‌کاهد اشاره می‌کنیم و آن توجه به معانی آیات یعنی در نظر گرفتن مفهوم آنها در هنگام حفظ می‌باشد.

توجه به مفاد و ترجمه هر آیه علاوه بر اینکه به خاطر سپردن آن را برای ذهن آسان می‌کند، توالی و ترتیب آیات را نیز در ذهن جای می‌دهد. اصولاً برای ذهن انسان حفظ مطالبی که دارای مفهوم باشد، بسیار راحت‌تر صورت می‌گیرد تا الفاظ مبهم و نامفهوم و بی‌معنی (البته بی‌معنی برای فرد). در قرآن کریم معمولاً معمولاً هر آیه‌ای با آیه بعدش از نظر معنا ارتباط دارد (گرچه همیشه اینچنین نیست) و توجه به این ارتباط، تأثیر مثبتی در حفظ قرآن می‌گذارد. برای دستیابی به ترجمه آیات و درک معانی آنها دو راه وجود دارد: یکی این که از قرآن‌هایی استفاده شود که دارای یک ترجمه کاملاً صحیح و روان و حتی الامکان تحت‌اللفظی باشد که با بهره‌گیری از این ترجمه بتوان با در نظر داشتن مقصود هر آیه و پی بردن به چگونگی ارتباط آن با آیه بعد، آنها را آسانتر به ذهن سپرد ضمن اینکه می‌توان جملات مختلف یک آیه طولانی را نیز به هم ارتباط داد. راه دوم، که راه اصولی‌تر برای این کار می‌باشد، این است که با یادگیری مختصر و مفید قواعد دستور زبان عربی (صرف و نحو) و نیز آشنایی با لغات قرآن، بتوان مستقیماً به مفهوم ظاهر آیه پی برد، در این صورت معنای آیات همواره در نزد شخص حاضر است و معمولاً هرگاه که مفهوم آیه را در نظر آورد الفاظ آیه تداعی می‌گردد. به هر حال این کار باعث می‌شود که محفوظات از پایداری و قوت بیشتری برخوردار بوده گذشت زمان تأثیر کمتری در تضعیف آنها داشته باشد. البته در آیاتی که ارتباط ظاهری هم با هم ندارند همانطور که گفته شد باید مستقیماً از حافظه کمک گرفت یا اینکه رموز قراردادی ایجاد کرد.

### **برای حفظ قرآن باید از کجا شروع کرد؟**

با عنایت به صحبت‌های قبلی در رابطه با نقش توجه به معنای آیات و تأثیر بسزای آن در حفظ قرآن، پیشنهاد می‌شود که برای شروع به حفظ، قصص قرآن انتخاب گردد. همانطور که می‌دانید آیات قصص همواره یک موضوع معین و در عین حال مطبوع و شیرینی را تعقیب می‌کند و بالاخره به نتیجه و سرانجام داستان منتهی می‌شود و لذا حافظ ترغیب می‌گردد که حفظ آیات را دنبال کند تا داستان به اتمام برسد و این پیگیری خود عامل مهمی در حفظ قرآن است. مطمئناً سهولتی را که حفظ آیات قصص و داستانی قرآن داراست آیات احکام و عقاید ندارد.

در همین راستا می‌توان توجه به شأن نزول آیات را متذکر شد. برخی آیات درباره اتفاق بخصوصی نازل گردیده که اطلاع از داستان و ماجرای آن می‌تواند کمک شایانی در حفظ نمودن آن آیه بنماید.

بنابراین اگر ابتدا تعدادی از داستان‌های قرآن برای حفظ انتخاب گردد، علاوه بر این که حافظ تا حدودی به روش‌های اجمالی حفظ آشنا می‌شود، باعث تشویق، ترغیب و دلگرمی او در جهت تحفیظ بقیه آیات نیز می‌گردد.

همچنین می‌توان برای ابتدای کار، سوره‌های کوتاه جزء سی‌ام را انتخاب نموده حفظ نمود، زیرا با توجه به آشنایی زیادی که اکثر مردم با این سوره‌ها دارند، آیات به آسانی حفظ می‌گردند و از طرفی می‌توان از این سوره‌ها در نمازهای واجب و نوافل استفاده کرده لذت حفظ قرآن را بدین طریق تا حدی احساس نمود. البته باید توجه داشت که پراکنده حفظ نمودن اصولاً مطلوب نیست بلکه این فقط مقدمه‌ای برای یک حفظ منظم و حساب‌شده از اول قرآن است، چرا که هنگامی می‌توان یک برنامه منظم برای حفظ قرآن در نظر گرفت که از اول قرآن شروع شده به آخر آن منتهی گردد.

### نقش یادگیری قواعد دستور زبان عربی (صرف و نحو) در سهولت حفظ قرآن

قبلاً اشاره مختصری به فایده یادگیری قواعد دستور زبان عربی در جهت تسهیل حفظ قرآن شد. یکی از مواردی که در حفظ کردن قرآن باید مورد توجه قرار گیرد، به خاطر سپردن اعراب و حرکات حروف می‌باشد.

بر کسانی که در حفظ قرآن فعالیت نموده‌اند پوشیده نیست که برخی اشکالات، در حفظ نمودن این قبیل حرکات پیش می‌آید، مانند اعراب حرف «تاء» در کلمات: جَنَّتْ - جَنَّتْ، و هم چنین اعراب «ه» در کلمات رَحِمَةٌ - رَحِمَةٌ - رَحِمَةٌ.

و یا تفاوت در ساختمان کلمات (صرف)، مانند «لن یتمنوه» با «لا یتمنونه»، «و ما الله بغافل عما تعملون» با «و ما الله بغافل عما یعملون» و مثالهای دیگر که به علت اختصار صرف نظر می‌کنیم.

با یادگیری مختصری از قواعد صرف و نحو عربی به راحتی می‌توان بر بیشتر این موارد احاطه کامل پیدا کرد، بدون اینکه لازم باشد تک‌تک آنها را به ذهن سپرد. خصوصاً در مورد کلماتی که در آخر آیات و یا در محل وقف قرار دارند و معمولاً توجهی به اعراب حرف آخر آنها نمی‌شود، ضروری است دقت لازم به کار رود. به همین خاطر است که می‌گوییم به کمک برخی عوامل می‌توان از فشار وارده بر نیروی حافظه کاسته مقداری از بار حفظ را به دیگر عوامل محول نمود.

### حفظ قرآن با شماره آیات

می‌توان 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 می‌نمایید، شماره آن را نیز ذکر کنید. البته می‌دانید که شماره هر آیه را در انتهای آن قرار می‌دهند نه در اول و ضمناً برای این کار لازم است از قرآنی استفاده کنید که شماره آیات آن کاملاً صحیح و معتبر باشد. حفظ نمودن شماره آیات گرچه اندک زحمت بیشتری دارد لکن فوایدی را نیز دارا است مثلاً اگر حافظ در حین تلاوت، آیه‌ای را فراموش کند معمولاً با به یاد آوردن شماره آن، آیه را نیز به خاطر خواهد آورد. البته توجه به این نکته نیز مهم است که حافظ



هیچگاه نباید حفظ خود را وابسته و متکی به عواملی از این قبیل بنماید بلکه باید اعتماد او تنها به ثبات و هدرت محفوظاتش باشد. به این نکته حتماً دقت کنید و نیز توجه داشته باشید که حتی الامکان از حفظ نمودن موارد غیر ضروری مثل شماره صفحه یا تعداد کلمات و حروف یک سوره و مواردی از این قبیل که اخیراً متداول و باعث شده کیفیت حفظ اصل موضوع که آیات هستند پایین بیاید و مشکلاتی ایجاد کند، اجتناب گردد.

### تأثیر نگاشتن آیات در حفظ قرآن

برخی افراد برای حفظ کردن آیات، آنها را به دقت می‌نویسند و سعی می‌کنند در حالی که هر کلمه را می‌نگارند آن را به ذهن خویش بسپارند. شما هم می‌توانید این روش را امتحان نموده اگر برای خود روش موفق‌تری یافتید آن را ادامه دهید. باز هم تأکید می‌کنیم که این نیز یک روش کمکی است. حدیثی از امام صادق علیه‌السلام در اصول کافی وارد شده است که شاید به این معنا نیز اشاره داشته باشد، فرموده‌اند:

### اكتبوا فانکم لا تحفظون حتی تکتبوا.

بنویسید زیرا تا ننویسید حفظ نخواهید کرد.

### تشکیل مجمع حفاظ قرآن

تشکیل یک مجمع چند نفری از کسانی که علاقمند به حفظ قرآن هستند و داشتن یک محفل روزانه و یا حداقل هفتگی بدین منظور و ارتباط مستمر بین اعضا، برای تسریع و تسهیل حفظ قرآن بسیار مناسب و پرفایده است.

معمولاً اقدام نمودن به حفظ قرآن به تنهایی و بدون همراهی حداقل یک نفر یار مصمم و جدی، مشکل بوده در این صورت التزام محکمی برای ادامه این مسیر وجود نخواهد داشت در حالی که همراه بودن دست کم ۲ نفر با یکدیگر در این جهت، باعث ایجاد ثبات و نظم در برنامه گشته و خود یک تضمین مناسب برای استمرار و تداوم حفظ قرآن است. بدین منظور جمع علاقمندان حفظ قرآن می‌توانند یک برنامه منظم و دقیق در طول هفته داشته باشند و مقرر گردد که اعضا در یک روز و ساعت معین گرد هم آمده آیتی را که برای حفظ تعیین گشته از یکدیگر تحویل بگیرند، البته مهم این است که در این امر جدی باشند. ضمناً قابل ذکر است که تناسب اعضای جمع را باید ملحوظ داشت و حتی الامکان سعی شود که در یک شرایط نسبتاً یکسان از نظر سنی و ذهنی قرار داشته باشند تا بتوانند با یک آهنگ منظم جهت حفظ قرآن پیش بروند. پیشنهاد می‌شود در صورتی که بطور مثال دو نفر با هم حفظ می‌کنند در هنگام تحویل گرفتن آیات محفوظه از یکدیگر، نفر اول آیه اول را از حفظ بخواند و نفر دوم دقیقاً گوش دهد و هرگاه آیات به پایان رسید مجدداً همین قسمت را از هم تحویل بگیرند اما این بار آیه اول را نفر دوم و آیه بعد را نفر اول بخواند. این کار، اثر مرور را بیشتر و در ضمن دلپذیرتر می‌سازد.

در انتهای این مطالب توجه شما را به یک نکته جلب می‌کنم:

شاید بعضی مسئله حفظ قرآن را صرفاً یک فعالیت سنگین و شاق ذهنی تصور کرده در مقایسه با فن شریف قرائت قرآن که با هنر و ظرافت در حد اعلا آمیخته است، حفظ قرآن را خالی از اینگونه ظرافتها بدانند در حالیکه تحقیقاً این چنین

است. هنر خوب حفظ نمودن قرآن، یک هنر است به معنای واقعی. به عنوان مثال کسی که بخواهد قرآن کریم را به نحوی حفظ کند که هم این کار راحت تر صورت گیرد و هم محفوظاتش حتی الامکان ماندنی تر و پایدارتر باشند، باید این هنر را داشته باشد که بین آیات متوالی یک ارتباط اعم از ارتباط واقعی و حقیقی (در آیاتی که از نظر معنا به وضوح به هم مرتبط هستند) و یا ارتباط قراردادی (در آیاتی که به ظاهر ارتباط چندانی به هم ندارند) برقرار کند. وقتی که یک حافظ بتواند با ایجاد چنین ارتباطاتی یک اتصال قوی بین محفوظاتش به وجود آورد و در نتیجه آیات را راحت تر به ذهن بسپارد و نیز کمتر نگران فراموش شدن آنها باشد، از این کار و یا به عبارت بهتر از هنر صحیح حفظ نمودن قرآن لذت خواهد برد و رمز موفقیت در امر حفظ قرآن همین است که انسان از اوقاتی که صرف این کار می کند لذت ببرد زیرا در این صورت کار حفظ را استمرار خواهد داد و استمرار در کار شرط نیل به هدف است.

همچنین توانایی متمرکز کردن قوای فکری و ذهنی در هنگام حفظ قرآنی بی تردید هنر بزرگی است که دست یافتن به آن مستلزم تلاش و همت درخود توجهی است. هنگامی که یک حافظ قرآن با متوجه کردن کامل ذهن در طول فعالیتش احساس می کند قادر است سخت ترین آیات و سوره مبارکه را (که در صورت نداشتن تمرکز فکری، حفظ کردن آنها می تواند خیلی وقت گیر و دشوار باشد) با صرف وقتی نه چندان زیاد و به راحتی در ذهن خود جای دهد، در واقع از این هنر خود، احساس لذت و خرسندی می کند و حفظ قرآن دیگر برای او، صرفاً انجام یک تکلیف شاق و دشوار نخواهد بود. در اینجا مناسب می بینم این مطلب مهم را گوشزد کنم که اگر در خانواده ای، پدر و مادر، خود با علاقه و در حد توان خویش مشغول حفظ قرآن باشند و بتوانند محیط دلپذیری را در منزل برای این امر ارزشمند ایجاد کنند بی تردید می توانند اثر غیرقابل انکاری بر روی فرزندان خود گذارده و باعث شوند عزیزانشان با اشتیاق تمام و بدون هیچ گونه احساس سختی و ملالت به حفظ قرآن پردازند و فی الواقع در اینگونه محیطی حفظ قرآن برای اعضاء خانواده به صورت یک مشغولیت مقدس و در عین حال دلپذیر و لذت بخشی درمی آید و این واقعیت بارها به تجربه رسیده است. و آخرین نکته اینکه:

گاهی گفته می شود فلان سوره از جهت حفظ و مرور کردن، سوره سختی است و یا اینکه مثلاً سخت ترین یا آسان ترین سوره ها برای حفظ، فلان سوره است. به نظر نگارنده، سختی و آسانی سوره های مختلف از نظر حفظ کردن آنها، بیش از اینکه به خود سوره و الفاظ و جملات آن بستگی داشته باشد (که تا حدی این چنین هست)، به کیفیت برخورد حافظ با آن سوره ها وابسته است. توضیح اینکه اگر فردی با آمادگی کامل و ایجاد شرایط مطلوب برای حفظ آیات و به ویژه با توجه ذهنی تمام، به حفظ نمودن آیات پردازد، علاوه بر اینکه آسان تر موفق به حفظ آنها می شود، در هنگام مرور آنها نیز مشکل چندانی نخواهد داشت، در غیر این صورت هم در هنگام حفظ اولیه فشار بیشتری احساس خواهد کرد و هم به وقت مرور، در واقع مجبور به حف دوباره آیات خواهد شد و تصور می کند علت این امر، سخت بودن آن سوره یا آیات بخصوص است. گواه این حقیقت این است که مکرراً شنیده ام که برادر حافظی از سخت بودن سوره ای شکایت می کند در حالیکه حافظ دیگری آن سوره را آسان ترین سوره ها برای حفظ کردن می داند.

## تذکر:

در احادیث اسلامی یک سری خوراکیها و نیز دستورات به عنوان تقویت کننده قوای ذهنی و نیروی حافظه معرفی شده که به آن اشاره می کنیم.

از جمله خوردن مویز به صورت ناشتایی، خوردن کنجد و کندر، عسل، عدس، کدو، خربزه، استفاده از مسواک، پرهیز از خوردن پنیر به تنهایی و موارد بسیار دیگر که به کار بستن این دستورات در تقویت حافظه حتماً مؤثر است و از حافظه سالخورده و فرزانه‌ای شنیدم که می گفت راستگویی در هر حال و رعایت تقوای الهی، در تقویت حافظه و باز شدن ذهن بی نظیر است. بی تردید اینچنین می باشد. خداوند منان ما را به زیور صدق و تقوا بیاراید آمین. و آخرین توصیه ما به حفاظ قرآن این است که از تفریح و ورزش و حداقل نرمش روزانه هیچ غفلت نورزند و این نکته را مهم بدانند. برای طالب حفظ قرآن، انزوا، خمودی، گوشه گیری و پژمردگی به هیچ وجه مطلوب نیست و اساساً کسانی که با کلام الهی سر و کار دارند باید با نشاط ترین افراد جامعه باشند. در قرآن فرموده است: «**ولا تنس نصیبک من الدنیا**»

در اینجا مجموعه گفتارهای ما در ارتباط با روش حفظ قرآن مجید به پایان رسید. احتمالاً در ارائه مطالب مذکور نواقص و ضعف هایی وجود دارد و یا این که از بیان نکاتی غفلت ورزیده ایم که همه اینها نتیجه طبیعی کار یک اثر انسانی است و موجب تشکر است اگر دست اندرکاران حفظ قرآن، حفاظ و اساتید محترم با بیان تذکرات خویش ما را راهنمایی فرمایند. از خداوند متعال می خواهیم که این زحمت ناچیز را به کرم خود مورد قبول قرار دهد و ما را حافظ الفاظ و حدود کلام خودش گردانیده لیاقت نگهداری و پاسداری از حریم قرآن را به همه ما عنایت فرماید و لذت انس با قرآن شریف را به ما بچشانند و در روز جزا ما را با قرآن و اهل بیت عصمت و طهارت محشور فرماید و بر درجات و علو مقام امام عزیز و شهدای گرانقدر اسلام بیافزاید و انقلاب ارزشمند اسلامی و رهبری معظم آن را محفوظ و منصور بدارد.

و آخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمین

والسلام علیکم ورحمه الله وبرکاته

شهریار پرهیزکار

The pdf created by  
[www.Jameatulquran.com](http://www.Jameatulquran.com)  
typewriter: m-haghaanee

Powered by  
[www.Tabatabay.com](http://www.Tabatabay.com)