روشهای حفظ

حجت الاسلام و المسلمین استاد محمد حاج ابوالقاسمی معرف حضور همه خوانندگان عزیز است. ایشان حافظ کل قرآن کریم و از حافظان و داوران بین المللی می باشد. استاد در زمینه حفظ قرآن و اصول آن صاحب نظرات صائبی است که سعی داریم در این مجموعه بهره ای وافی از فرمایشات ایشان ببریم. قسمت اول این مطالب را تقدیم شما عزیزان می کنیم.
ابتدا، به چند اصل از اصول حفظ قرآن کریم، که باید در مدت حفظ مورد توجه قرار گیرد، می پردازیم.

اصل اول: توسل به اهل بیت علیهم السلام
خداوند می فرماید: یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا اتَّقُوا اللّهَ وَ ابْتَغُوا إِلَیْهِ الْوَسیلَةَ مائده/35
طبق این آیه شریف، باید برای رسیدن به خدای متعال از وسایلی استفاده کرد و برترین وسایل اهل بیت علیهم السلام هستند. البته توسل، اختصاص به حفظ قرآن ندارد؛ در همهٔ کارهای روز مرّه باید از خاندان عصمت و طهارت علیهم السلام مدد بگیریم. اگر ما در حفظ کلام الهی ارتباطی با اهل بیت نداشته باشیم، در فهم قرآن کریم آن گونه که باید، موفق نخواهیم بود. در روایات وارد شده است که « انّما یَعرِفُ القرآن مَن خوُطب به؛ فهم قرآن در دست مخاطبان واقعی قرآن، یعنی اهل بیت علیهم السلام، است ». اگر بخواهیم قرآن را آن گونه که بر قلب مطهر پیامبر اکرم نازل شده است، بفهمیم و یاد بگیریم و جزء حاملان واقعی قرآن باشیم، باید دست نیاز به سوی خاندان او دراز کنیم و در فهم قرآن از آنها مدد بگیریم. از طرف دیگر، اگر در حفظ قرآن از آنها و از خدای متعال یاری بخواهیم، بعد از آنکه خدای متعال این نعمت را به ما عنایت کرد، دچار آفت عُجب و غرور نخواهیم شد؛ چون این نعمت را از طرف خدای متعال می دانیم و بر این نعمت همواره او را سپاس خواهیم کرد.

اصل دوم: تلاش برای حفظ تمرکز حواس در طول مدت حفظ
حافظ قرآن به قدرت و قوّت ذهنی و حواس متمرکز نیاز دارد که بتواند آیات و مجموعه ای از آیات را در ذهن خود ثبت و ضبط کند.
برای تمرکز حواس باید به چند نکته توجه شود:
نکته اول. حتی المقدور باید از ابتدای زمان حفظ تا آخر حفظ، بلکه تا آخر عمر، از یک رسم الخط ثابت استفاده شود؛ چون حافظ موفق کسی است که علاوه بر حفظ آیات، جای کتابت آیات را هم در صفحه، به ذهن خود سپرده باشد. حافظان قرآن، اگر چه قرآن را از حفظ تلاوت می کنند و اگر چه قرآن پیش روی آنها بسته است، اما در ذهن خود صفحات قرآن را پس از دیگری ورق می زنند. بدین جهت، حافظ مسلط آن است که وقتی آیه ای را می خواند، بداند که این آیه در ابتدای صفحه است یا در انتهای آن. به این ترتیب، می تواند تسلسل و ارتباط محفوظات خود را به خوبی حفظ کند.
البته می توانید هر رسم الخطی را که مورد علاقه خودتان است، برای این کار انتخاب بکنید؛ اما پیشنهاد ما این

است که از قرآنی استفاده کنید که با رسم الخط عثمان طه، خطاط معروف سوری، باشد. ویژگی این قرآن این است که هم به صورت بسیار گسترده و در همه کشور های اسلامی یافت می شود و هم خط زیبایی دارد، و ویژگیهای دیگری که برای حفظ قرآن مؤثر است.

نکته دوم: حافظ قرآن حتی المقدور مکان حفظ خود را تغییر ندهد. باید سعی شود در یک مکان ثابت و البته ساکت، به حفظ قرآن پرداخته شود.

بنابراین از حفظ قرآن در اماکن عمومی و جاهایی که محل رفت و آمد و تردد است، بپرهیزید؛ چون در این صورت، نمی توانید تسلط خوبی بر محفوظات داشته باشید.

همچنین مکان باید ساده و بی آلایش و بدون زر و زیور باشد تا توجه شما به اطراف جلب نشود و همه هوش و حواستان متوجه حفظ قرآن باشد. وقتی انسان عادت کند که در یک مکان معین به حفظ قرآن بپردازد، همین که در آنجا قرار گرفت، از نظر روانی همه قوای او برای حفظ قرآن آماده می شود.

نکته سوم. زمان حفظ ما هم باید ثابت باشد؛ مثلاً اگر بین الطلوعین یا بعد از نماز صبح و یا بعد از ظهر به حفظ قرآن می پردازید، سعی کنید که این ساعت را عوض نکنید.

عادت کردن به حفظ در یک ساعت از روز هم این فایده را دارد که وقتی آن ساعت می رسد، شخص احساس می کند که گم شده ای دارد و به طور طبیعی، از نظر ذهنی، آمادگی او برای حفظ بیشتر می شود. دقیقاً همان طور که همه ما عادت کرده ایم، وقتی ظهر فرا می رسد، آماده خوردن ناهار می شویم؛ حتی اگر گرسنه نباشیم، کمبودی را حس می کنیم. بسیاری دوست دارند که ساعت معینی برای حفظ قرآن به آنها توصیه بشود؛ ولی باید دانست که ساعت خاصی برای حفظ قرآن وجود ندارد. این بستگی به اشخاص، سلیقه، و ساعتی دارد که شخص در آن ساعت بهتر می تواند قرآن را حفظ بکند: ممکن است بعضی در اول صبح بهتر بتوانند حفظ کنند و برخی دیگر، شب را ترجیح بدهند وعده ای هم هنگام غروب آفتاب را.

نکتة چهارم: اگر به کمک نوار ترتیل آیات را به خاطر می سپارید، سعی کنید که از یک ترتیل ثابت استفاده کنید؛ زیرا کسی که مطلبی را با لحن و نغمه خاصی حفظ می کند، چنانچه این نغمه و این لحن را تغییر بدهد، در یادآوری آن دچار مشکل می شود.

اصل سوم: آشنایی با تجوید قرآن و روان خوانی آیات، پیش از شروع حفظ

فایده تجوید، علاوه بر زیبا کردن تلاوت، این است که در حُسن حفظ انسان هم نقش به سزایی را ایجاد کند. چه بسا آیاتی که اگر بدون مراعات تجوید خوانده بشوند، موجب تشابه با آیات دیگر و اشتباه می شود؛ اما اگر همین آیات با توجه به نکات تجویدی حفظ شوند، از اشتباه جلوگیری خواهد شد. از سوی دیگر، اگر کسی بدون آشنایی با تجوید و روان خوانی وارد وادی حفظ بشود و آیات را با تجوید غلط حفظ بکند، بعدها برای تصحیح این اغلاط دچار مشکلات بسیاری خواهد شد.

اصل چهارم: نظم و انضباط در برنامه های قرآنی

حافظ قرآن باید بکوشد که نظم را در کار خود حفظ کند؛ حتی اگر در طول روز تنها می تواند مقدار کمی از آیات را حفظ کند، نباید کار حفظ را تعطیل کند و در آن وقفه ایجاد شود.

اگر به طور مرتب و هر روز بر اساس برنامة از پیش تعیین شده، آیات قرآن را حفظ بکنید و وقفه ای نیندازید، احتمال موفقیت بسیار بیشتر خواهد بود.
برنامه ریزی برای کار حفظ قرآن بر اساس تعداد صفحات قرآن در طول هفته است. غالب حافظان قرآن در طول هفته سه صفحه از صفحات قرآن را به رسم الخط عثمان طه حفظ می کنند. به نظر می رسد که این مقدار در حدّ بسیار متعارف و متوسطی باشد و همة اشخاص بتوانند در طول هفته، با حفظ سه صفحه این کار را پی بگیرند. اگر کسی در طول هفته سه صفحه را حفظ کند، می تواند پس از 4 سال کل قرآن را به خاطر بسپارد و اگر در هر هفته 4 صفحه حفظ کند، می تواند در مدت 3 سال این کار را به سرانجام برساند و چنانچه این مقدار تا 7 صفحه در هفته افزون شود، مدّت حفظ کل قرآن به 22 ماه کاهش می یابد.

اصل پنجم: بهره جستن از کار گروهی برای تسلط بر محفوظات
غالب کسانی که کار حفظ را به صورت فردی آغاز می کنند، درصد موفقیتشان نیز کم است؛ اما کسانی که همراه گروه و دوستان قرآنی خود به حفظ می پردازند، در حفظ قرآن موفق تر بوده اند. اگر می توانید در محل سکونت خود در جلسات قرآن حضور یابید، از اساتید قرائت قرآن بخواهید که از محفوظات شما سؤال کنند. همین که شخصی محفوظات خود را در معرض امتحان قرار بدهد، کمک بسیاری در تسلط بر محفوظات خود کرده است؛ چرا که نقاط ضعف خودش را شناسایی می کند و می تواند در پی جبران کردن آنها باشد. همچنین می توانید با بعضی از دوستانی که همراه شما کار حفظ را آغاز کرده اند، مجمعی قرآنی را تشکیل بدهید و از میان خود سرپرست جلسه را نیز تعیین کنید تا او آیات حفظ شده را بپرسد.
حضور در مسابقات قرآن هم تأکید می شود. به حافظانی که دربارة حضور در مسابقات قرآن تردید دارند، توصیه می شود که حتماً در مسابقات شرکت کنند؛ این کار نقش به سزایی در بالا رفتن سطح تسلط حافظ دارد؛ زیرا با حضور و امتحان خودتان را بشناسید. در نهایت، اگر نمی توانید جلسه ای را تشکیل بدهید و یا در مسابقات قرآن حضور یابید، دست کم از یکی از دوستانتان بخواهید که در کار حفظ قرآن شما را یاری بکند؛ مثلاً از او بخواهید که هنگام خواندن آیات، غلطها را تذکر دهد تا آیاتی که به طور نادرست و غلط حفظ کرده اید، در ذهنتان تثبیت نشود.