

مقدمات، وسایل و شرایط حفظ قرآن کریم^(۲)



عبدالرحیم موگهی

خواندن و حفظ کردن قرآن، از قرآنهایی که با رسم الخط عربی است، مانند خط «عثمان طه» که در قطع و اندازه‌های گوناگون نیز است، استفاده نمایند. و اگر استفاده کردن از این نوع قرآن‌ها برای شما دشوار است، از قرآنهایی که با رسم الخط فارسی نگارش یافته است، مانند خط «طاهر خوشنویس» و خط «حبیب الله فضائلی»، استفاده کنید. البته، روش حفظ قرآن در این نوشتار، براساس قرآنهایی است که با رسم الخط «عثمان طه» نوشته شده است.

۲. اگر برای حفظ آیات از قرآنهای

ب. وسایل حفظ قرآن

۱. برای حفظ آیات قرآن، فقط از یک قرآن خاص و معین استفاده نمایید تا چشم و ذهنتان به آن عادت کند و با آن مانوس شود و جای آیات قرآن، در ذهن و حافظه شما مشخص گردد. این امر، در یادسپاری و یادآوری آیات و ارائه آنها مؤثر است. بدین منظور، از قرآنی استفاده کنید که آغاز هر صفحه آن با آغاز یک آیه، و پایان هر صفحه آن با پایان یک آیه، همراه باشد و از نظر رسم الخط، نوع خط، اندازه، رنگ و چاپ، هیچ‌گاه تغییر ننماید و ثابت و یکسان بماند. و بهتر است، برای

۴. برای حفظ آیات، از قرآنی استفاده کنید که زیر آیات و یا روبه‌روی آنها معنی و ترجمه آیات را نداشته باشد؛ یعنی هم در صفحات سمت راست و زوج و هم در صفحات سمت چپ و فرد، فقط آیات و نوشته‌های قرآن باشد. ذکر این نکته و رعایت آن، بدین منظور است که تمرکز حواس شما، هنگام حفظ کردن قرآن، فقط بر خود آیات و نه چیز دیگری، معطوف و متوجه باشد.

۵. برای حفظ آیات قرآن، شایسته است همیشه قرآنی کوچک (نیم جیبی یا جیبی) را همراه خود داشته باشید تا با استفاده از آن، در فرصتهای خالی شده و به دست آمده در طول شبانه‌روز، به حفظ قرآن پردازید. مثلاً با شخصی در ساعت ۸ صبح قرار ملاقات می‌گذارید و وی در ساعت ۸/۱۵ در آنجا حاضر می‌شود. شما می‌توانید با استفاده از این قرآن کوچک، به مدت ۱۵ دقیقه، به حفظ آیات قرآن پردازید و از وقت به دست آمده، خوب بهره‌برداری کنید.

۶. اگر همراه داشتن قرآن کوچک

گوناگونی استفاده کنید، ممکن است دچار تشویش خاطر شوید؛ زیرا امکان دارد که آیه‌ای در انتهای صفحه‌ای از یک قرآن باشد و همین آیه در ابتدای صفحه‌ای از یک قرآن دیگر باشد؛ اما چنانچه همیشه و به طور مثال از قرآنهایی که با رسم الخط «عثمان طه» است استفاده نمایید، خواهید دانست که مثلاً آیه ۱۱۰ سوره انعام در انتهای صفحه و آیه ۱۱۱ سوره انعام در ابتدای صفحه قرار دارد.

۳. برای حفظ آیات قرآن، از قرآنی استفاده نمایید که نه خیلی بزرگ و سنگین باشد، نه خیلی کوچک و ریز خط. به طور نمونه، از قرآنهایی «رحلی» یا «جیبی» یا «چهاررنگ» یا «با کاغذ گلاسه» و یا «تذهیب دار» استفاده نکنید، بلکه با قرآنهایی «رقعی» یا «وزیری» یا «یک رنگ» یا «دورنگ» یا «با کاغذ معمولی» و یا «بدون تذهیب» به حفظ قرآن پردازید؛ هر چند علاقه و عادت شما می‌تواند شرط اصلی در انتخاب نوع قرآن باشد. گفتنی است که از قرآنهایی «نیم جیبی» یا «جیبی» و «کوچک» می‌توانید برای همراه داشتن خود استفاده نمایید.

رفتن و مسافرت کردن و مانند آن، استفاده از دستگاههای پخش همراه و کوچکی به نام «واکمن» است.

بدین منظور، دستگاه «پخش همراه» را در جیب یا کیف خود بگذارید و گوشی آن را در گوشتان قرار دهید و در حالی که آیات موردنظر برای حفظ را از طریق این دستگاه می‌شنوید، خودتان نیز آیات قرآن را، همراه با شنیدن آنها، زمزمه کنید و آهسته بخوانید. با انجام دادن این کار، هم از وقت خود بیشترین استفاده را برده‌اید و هم به مقدار و سرعت حفظ آیات برای خویش افزوده‌اید.

۱۰. در هنگام حفظ قرآن می‌توانید از یک «رَحْل» یا «میز کوچک» و یا وسیله‌ای دیگر مانند آن استفاده کنید و قرآن را روی آن بگذارید و سپس به خواندن و حفظ آیات آن پردازید.

ج. شرایط حفظ قرآن

۱. در حفظ قرآن، «شرط اول قدم

برای شما دشوار است، می‌توانید از قرآنهای ۳۰ پارۀ کوچکی که هر جزء قرآن در یک پارۀ و جلد چاپ شده است و همراه داشتن یک پارۀ و جلد آن برای شما آسان خواهد بود، استفاده نمایید.

۷. هنگام قرائت و حفظ قرآن، می‌توانید برای حرکت دادن چشم روی کلمات و آیات موردنظر برای حفظ، از یک «مکان‌نما»ی کاغذی یا مقوایی کمک بگیرید. و نیز برای حفظ یک سطر یا یک آیه از قرآن، کاغذ یا مقوای سفیدی را روی سطرها یا آیات بعدی آن بگذارید تا چشمانتان به سوی آنها معطوف نگردد و ذهن و حواستان فقط متوجه سطر یا آیه موردنظر برای حفظ باشد.

۸. برای اینکه سر و صدای اطراف، مانع و مزاحم حفظ قرآن شما نشود، می‌توانید از وسیله‌ای به نام هدْفُن (HEAD PHONE) که بر گوش قرار می‌دهند، استفاده کنید.

۹. یکی از راههای حفظ آیات و تکرار محفوظات قرآنی، در هنگام راه

آن است که مجنون باشی». پس شرط اول در حفظ قرآن «عشق» به این کار و عاشق آن بودن است و شما عشق به حفظ قرآن را می‌توانید از راههای ذیل، در خود، ایجاد یا تقویت کنید:

یک. توجه به ارزش و اهمیت خود قرآن؛

دو. توجه به مسئولیت خود در برابر یادگیری، یادسپاری، به کارگیری و یاددهی قرآن؛

سه. توجه به ارزش و اهمیت حفظ قرآن؛

چهار. توجه به آثار و فواید حفظ قرآن؛

پنج. توجه به اهداف حفظ قرآن. ۲. از هر زمانی در طول شبانه‌روز

می‌توان برای حفظ قرآن بهره جست، اما برخی بر این عقیده‌اند که بهترین زمان مناسب برای حفظ آیات قرآن، در اول صبح و بویژه در فاصله بین اذان صبح تا طلوع آفتاب است؛ زیرا انسان بتازگی از خواب شبانه‌اش بیدار شده و

به امور مادی و اشتغالات روزانه‌اش مشغول نگشته و ذهن و روان وی کاملاً در آسایش و استراحت بوده است و در نتیجه، از فضای معنوی بهتر و آرامش روانی بیشتر و آمادگی ذهنی خوب‌تری برخوردار است.

برخی دیگر نیز بر این عقیده‌اند که آخر شب و بویژه فاصله پیش از خواب شبانه، زمان مناسبی برای حفظ قرآن است؛ زیرا انسان از کارها و مشغله‌های ذهنی روزانه‌اش فارغ شده است و پس از حفظ آیات قرآن نیز به خواب می‌رود و دیگر ذهن او با اشتغالات و درگیریهای جدیدی روبه‌رو نمی‌شود و هر مقدار از آیات قرآن را که پیش از خواب حفظ می‌نماید، پس از خوابیدن، در ذهن وی کاملاً نقش می‌بندد و هنگام صبح که از خواب برمی‌خیزد، آیات حفظ شده را به صورت روشن و شفاف، در ذهن و حافظه خود می‌بیند.

۳. حفظ قرآن، برنامه‌ریزی و

زمان بندی و نظم و انضباط می خواهد. از این رو، باتوجه به شرایطی که دارید، برای خودتان مشخص و معین کنید که روزی چند ساعت و در کدام ساعتها می خواهید به حفظ قرآن پردازید؛ مثلاً روزی سه ساعت و از ساعت ۷ تا ۸ صبح و ۴ تا ۵ عصر و ۱۰ تا ۱۱ شب. پس از این برنامه ریزی، هرگز از آن تخلف نوزید و در صورت تخلف، خود را به گونه ای جریمه و مؤاخذه کنید. این برنامه ریزی باعث می شود تا براساس نظریه «پائولف»، خود را «شرطی» کنید و ذهن شما همیشه در آن ساعتها معین، آمادگی کامل برای حفظ آیات قرآن را داشته باشد.

۴. در برنامه ریزی و زمان بندی حفظ قرآن، اگر می خواهید روزی ۴ ساعت به حفظ قرآن پردازید، بهتر است که این چهار ساعت، پشت سر هم و در یک زمان - مثلاً از ساعت ۸ صبح تا ۱۲ ظهر - نباشد؛ بلکه آن را به دو زمان دو ساعته، مثلاً از ساعت ۷ تا ۹

صبح و از ساعت ۹ تا ۱۱ شب، و یا حتی به چهار زمان یک ساعته، مثلاً از ساعت ۷ تا ۸ صبح و ۱۲ تا ۱ ظهر و ۵ تا ۶ عصر و ۱۰ تا ۱۱ شب، تقسیم و تنظیم نمایید تا احياناً به بیماریها و فشارهای جسمی و روحی دچار نشوید.

۵. در برنامه ریزی حفظ قرآن، مقدار حفظ قرآن در هر روز را با «صفحه» حساب کنید نه با «آیه»؛ زیرا کوتاهی و بلندی آیه ها یکسان نیست. مثلاً برای خودتان برنامه ریزی نمایید که روزی «یک صفحه» از قرآن را حفظ کنید، نه روزی ۱۰ آیه را.

۶. حفظ قرآن را از زمانهای کوتاه آغاز نمایید و بتدریج، بر زمان آن بیفزایید تا دچار خستگی و دلزدگی نشوید. به طور نمونه، در هفته اول، روزی نیم ساعت و در هفته دوم، روزی یک ساعت و در هفته سوم، روزی یک ساعت و نیم و در هفته چهارم، روزی دو ساعت و در ماه دوم، روزی سه ساعت و در ماه سوم، روزی

قرآن را در «۶۰۴» روز، یعنی حدود «۲۰ ماه» یا «۱ سال و ۸ ماه»، حفظ نمایید. و چنانچه روزی «۲» صفحه از آنها را حفظ کنید، می‌توانید همه قرآن را در حدود «۱۰ ماه» حفظ نمایید.

۹. هیچ‌گاه در سرعت و مقدار حفظ قرآن، خود را با دیگران مقایسه ننمایید؛ زیرا هر کس از شرایط ویژه‌ای برخوردار است. پس، خودتان را با شرایط ویژه خودتان مقایسه کنید و آن‌گاه به ارزیابی سرعت و مقدار حفظ خویش پردازید و در صورتی که آن را مناسب نیافتید، بر سرعت و مقدار حفظ خود بیفزایید و بر ثابت نگه داشتن آیات حفظ شده، در ذهن و حافظه خویش، تلاش بیشتری داشته باشید.

۱۰. سعی کنید هنگام راه رفتن و یا هنگامی که سوار اتومبیل، اتوبوس، تاکسی، قطار، هواپیما و مانند آن هستید، به قرائت و مطالعه و حفظ آیات از روی قرآن پردازید؛ زیرا

چهار ساعت و در ماه چهارم، روزی پنج ساعت، به حفظ قرآن مشغول شوید.

۷. اگر نگوییم «لازم» است، حتماً «بهرتر» است که شروع حفظ قرآن، از همان آغاز دوران کودکی و نوجوانی باشد؛ زیرا ذهن انسان در این دوران، همچون آینه‌ای شفاف است که هنوز زنگار نگرفته و با مسائل گوناگون و مشکلات فراوان و پیچیده زندگی آمیخته نگشته و آمادگی کامل برای یادگیری و یادسپاری آیات قرآن را داراست؛ هر چند انسانهایی نیز بوده‌اند که پس از ۴۰ - ۵۰ سالگی، حافظ قرآن شده‌اند و البته با دشواری بیشتر و شتاب کمتری نیز، در این راه، روبه‌رو بوده‌اند.

۸. توجه داشته باشید قرآنی که با خط «عثمان طه» و مانند آن نگارش شده‌اند، دارای «۶۰۴» صفحه هستند. پس اگر روزی فقط «۱» صفحه از این قرآنها را حفظ کنید، می‌توانید همه

پس از بیدار شدن، آمادگی کامل و سریع برای یادگیری و یادسپاری مطالب فکری و علمی و از جمله آیات قرآن را ندارد. به همین دلیل، گاه دیده شده است برخی از کسانی که پس از بیدار شدن و بدون درنگ، به مطالعه و کارهای فکری و علمی پرداخته‌اند، ناگهان خسته شده و به «سردرد» دچار گشته‌اند.

۱۲. سعی کنید برای تکرار محفوظات قرآنی خود و مرور آیاتی که قبلاً حفظ کرده‌اید، از هر فرصتی استفاده نمایید و آن را در هر شرایطی که ممکن است انجام دهید. مثلاً اگر می‌توانید، در هنگام خیاطی کردن، ظرف شستن، قدم‌زدن، بازار و پارک و باغ رفتن، در صف و نوبت بودن، آشپزی کردن، لباس شستن، جارو نمودن، سبزی پاک کردن، نظافت نمودن، پیاده روی کردن، حیاط شستن، ورزش نمودن و رانندگی کردن به تکرار و مرور محفوظات

برخی بر این عقیده هستند که مطالعه در حال حرکت، برای چشم و اعصاب زیان دارد و گاه نیز موجب سردرد و چشم‌درد و سوزش چشم و اشکریزی از چشمان می‌شود. در این حالتها، بهتر است آیاتی را که قبلاً حفظ کرده‌اید، تکرار و تمرین نمایید و آنها را در ذهن خود مرور کنید. البته برای تصحیح اشتباهات و یادآوری قسمت‌های فراموش شده، مراجعه به قرآنی که همراهتان است، در حالت‌های گفته شده، مانعی ندارد.

۱۱. هنگامی که تازه از خواب برخاسته‌اید، بلافاصله به خواندن و حفظ کردن قرآن مشغول نشوید؛ بلکه تا حدود نیم ساعت و یا حتی یک ساعت پس از بیدار شدن، به کارهای معمولی و متفرقه پردازید و آن‌گاه مشغول خواندن و حفظ کردن قرآن شوید. رعایت این نکته برای آن است که ذهن و حافظه شما، هنگام خواب، در آرامش کامل به سر می‌برده است و

قرآنی خود پردازید.

مثبت و حالات مناسب تغییر دهید.

۱۳. قرآن کتابی «پاک» است. پس، حفظ قرآن را در محلی پاک و پاکیزه انجام دهید. به طور نمونه، بر فرش یا موکت نجس و آلوده - هر چند خشک و ناپیدا هم باشد - قرآن را حفظ نکنید.

۱۴. حفظ قرآن را در مکانی آرام و دارای سکوت و به دور از هر گونه شلوغی و موانع تمرکز حواس انجام دهید. مثلاً در اتاقی که مجاور کوچه و خیابان است و یا رادیو و تلویزیون در آن روشن است، به حفظ قرآن پردازید.

۱۶. هرگاه از نظر روحی - روانی نمی‌توانید به حفظ آیات جدیدی مشغول شوید، اگر می‌توانید، به مرور و تکرار محفوظات قبلی خود پردازید تا ارتباط شما با قرآن و برنامه حفظ آن قطع نگردد.

۱۷. چنانچه برای خود به گونه‌ای برنامه‌ریزی کرده‌اید که مثلاً روزی یک صفحه از قرآن را حفظ کنید، در هر روز و پیش از شروع حفظ صفحه جدید، به مرور و تکرار صفحات و یا صفحه قبلی آن پردازید تا آنچه را قبلاً به یاد سپرده‌اید، زود از یاد نبرید و ارتباط حفظ صفحات با یکدیگر را نیز قطع نکرده باشید.

۱۵. سعی کنید در هنگامی که خسته یا عصبانی یا کسل یا گرسنه یا خواب‌آلود یا بی‌نشاط یا پریشان‌خاطر و یا مانند آن هستید، به حفظ قرآن پردازید؛ زیرا در این اوقات، سلولهای مغزی آمادگی چندانی برای خواندن و حفظ کردن آیات قرآن را ندارند؛ مگر آنکه بتوانید با خواندن و حفظ کردن آیات، بر این موانع چیره شوید و آنها را به جهت

۱۸. در هنگام حفظ قرآن، به کار دیگری از قبیل خوردن، آشامیدن، نگاه کردن به تلویزیون، گوش دادن به رادیو، سخن گفتن با دیگران، مطالعه کردن و مانند آن مشغول نشوید تا کیفیت و کمیت حفظ، دارای رشد بهتر و بیشتری باشد. و باید توجه داشت: غالباً کسانی که از «تمرکز» بیشتری برخوردار بوده‌اند، از «موفقیت»

بیشتری نیز برخوردار گشته‌اند.»

۱۹. در صورتی که در برنامه زمانبندی

شما برای حفظ قرآن - به دلایلها و یا علت‌هایی - تأخیری رخ داد، باید در برنامه زمانی

بعدی حتماً آن را جبران کنید و در همین

زمان نیز، برنامه از قبل تعیین شده را اجرا

نمایید. به طور نمونه، اگر برای خود،

برنامه‌ریزی کرده بودید که در هر روز، یک

صفحه از قرآن و مثلاً در روز شنبه صفحه

۲۰ را حفظ کنید و به عللی نتوانستید

صفحه ۲۰ را در روز شنبه حفظ نمایید،

باید در روز یکشنبه، نخست صفحه ۲۰ و

سپس صفحه ۲۱ قرآن را حفظ کنید، نه

اینکه در روز یکشنبه به حفظ صفحه ۲۰ و

در روز دوشنبه به حفظ صفحه ۲۱

پردازید.

۲۰. برای اینکه در برنامه‌ریزی شما

برای حفظ قرآن تأخیری نیفتد و خللی

وارد نشود، باید برنامه حفظ قرآن خود را

به عنوان یکی از کارهای اصلی و مهم و

ضروری روزانه خویش بدانید تا کار حفظ

قرآن شما تحت الشعاع کارهای دیگران

قرار نگیرد به طوری که از آن باز بمانید. از

سوی دیگر نیز توجه داشته باشید که اگر کار

حفظ قرآن را با برنامه‌ریزی درست و منظم

انجام دهید، کارهای دیگران را

تحت الشعاع خود قرار نمی‌دهد به طوری

که خیال کنید از کارهای مهم دیگران در

طول روز باز می‌مانید.

۲۱. هنگام خواندن و حفظ قرآن،

فاصله چشمان شما با قرآن کمتر از ۳۰

سانتی‌متر نباشد تا چشمانتان خسته و

آزرده نگردد.

۲۲. کم حفظ کردن، ولی خوب حفظ

کردن از شرایط مهم حفظ قرآن است.

برخی از حافظان بر ذهن و حافظه خود

سخت می‌گیرند و یکباره آیات و معلومات

فراوانی در آن وارد می‌کنند و چه بسا که

موفق نیز می‌شوند؛ اما این کار تداوم زیادی

ندارد و کم‌کم آثار ناراحتی و فراموشی بر

آنان آشکار می‌شود و به کنار گذاشتن حفظ

قرآن می‌انجامد. حفظ آیات باید متناسب با

استعداد شخص و به اندازه زمانی باشد که

برای آن تعیین شده است.