



www.kotab.ir

راهنمای حفظ قرآن کریم

دکتر حاتم رجبی



انتشارات نو شناخت

سرشناسه	: رجبی، حاتم، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای حفظ قرآن کریم / حاتم رجبی.
مشخصات نشر	: تهران: نوشناخت، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۲ ص.
شابک	: 978-964-8366-98-3
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: پشت جلد به انگلیسی:
	Guide to memorizing of the Holy Quran
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۳-۱۲۴؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع	: قرآن -- حفظ -- راهنمای آموزشی
	Qur'an -- Memorizing -- Study and teaching
رده‌بندی کنگره	: BPA۰/۸
رده‌بندی دیویی	: ۲۹۷/۱۵۱۰۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۵۷۵۵۱۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

راهنمای حفظ قرآن کریم

دکتر حاتم رجبی

ویراستار و صفحه‌آرا: لعیا هاشمی اقدم

ناشر: انتشارات نوشناخت

چاپ نخست: زمستان ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰,۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر محفوظ است.



نوشناخت

۰۹۲۲۱۵۰۸۷۲۴

www.noshanakhth.com

info@noshanakhth.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۹	حافظه
۱۵	سپردن به حافظه نگهداری در حافظه
۱۵	فراخوانی در حافظه
۱۵	مقصود از رمزگردانی
۱۵	اندوزش
۱۵	بازیابی
۱۷	۱) حافظه کوتاه مدت
۲۰	۲) حافظه دراز مدت
۲۱	فراموشی در حافظه بلند مدت
۲۲	تداخل
۲۷	تقویت حافظه
۲۹	۱) پیش خوانی
۲۹	۲) سؤال کردن
۲۹	۳) خواندن
۳۰	۴) به خود پس دادن
۳۱	۵) آزمودن
۳۱	روشی برای حفظ مطالب پیچیده
۳۲	بازیابی یا فراخوانی در حافظه
۳۳	چه چیزی حافظه را به تلاش وامی دارد؟
۳۵	راه‌های ایمان
۳۵	الف) اعمال عقیدتی - ایمانی

- ۳۷..... (ب) اعمال اجرایی.....
- ۳۸..... دعا.....
- ۴۰..... دعای حفظ قرآن.....
- ۴۱..... دستور العمل آیت الله بهجت به حفاظ قرآن.....
- ۴۲..... شیوه‌های عملی حفظ قرآن کریم.....
- ۴۲..... (۱) شیوه‌های عملی پیش از حفظ.....
- ۴۶..... (۲) شیوه‌های عملی (اجرایی) در حین حفظ قرآن...
 ۱. تصحیح تلفظ و ترتیل قرآن (درست اداکردن حروف و ترتیل خوانی).....
- ۴۷..... ۲. تنظیم جدول روزانه برای حفظ.....
- ۴۷..... ۳. متمرکز کردن نگاه روی آیات در حین حفظ.....
- ۴۸..... ۴. انتخاب روش مناسب برای حفظ.....
- ۴۹..... (۱) حفظ از راه تکرار.....
- ۴۹..... (۲) حفظ از راه شنیدن.....
- ۴۹..... (۳) حفظ از راه شنیدن قرآن و به کار انداختن عقل باطنی.....
- ۵۰..... (۴) حفظ از راه نوشتن.....
- ۵۱..... (۵) حفظ به شیوه ضبط صدا.....
- ۵۱..... شیوه‌های تثبیت حفظ.....
- ۵۱..... ۱. مرور مستمر آیات حفظ شده.....
- ۵۲..... ۲. تحویل حفظ بین دو نفر از حفاظ.....
- ۵۲..... ۳. ربط دادن بین حرف و عمل.....
- ۵۴..... قرآن کریم و تصمیم‌گیری.....
- ۵۶..... عمل عقل و دل.....
- ۵۷..... عمل زبان.....

- عمل جوارح (اعضا) ۵۸
- قرآن کریم و تزکیه نفس ۶۰
- دوم (یادآوری) ۶۲
۱. به یادآوردن هنگام آموختن ۶۲
۲. به یادآوردن بعد از یادگیری ۶۳
- نکات لازم برای تبدیل به احسن کردن مطالب در حافظه ۶۳
- نقش سلامتی در تقویت حافظه ۶۵
- تغذیه ۶۶
- تقویت‌کننده‌های طبیعی مغز و حافظه ۶۷
- اهمیت حفظ قرآن در کلام مقام معظم رهبری مدظله‌العالی ۶۸
- آهن جز در انواع گوشت در چه مواد غذایی دیگری یافت می‌شود؟ ۷۸
- آیا با گرسنه‌شدن قدرت تمرکز و حافظه‌مان کم می‌شود؟ ۷۸
- چه عادت‌های غذایی برای حافظه ما مضر هستند؟ ۷۹
- آیا چاقی یا لاغری هم در میزان حافظه مؤثر است؟ ۸۰
- بهترین وعده‌ای که قدرت تمرکز را در انسان بالا می‌برد، کدام است؟ ۸۰
- سرب و آلومینیوم؛ دشمنان حافظه ۸۱
- هوای آلوده و کاهش ضریب هوشی ۸۲
- صبحانه را از دست ندهید ۸۳

یک نمونه منوی مخصوص ایام امتحان.....	۸۳
وعده‌ی صبحانه.....	۸۳
وعده‌ی ناهار.....	۸۴
وعده‌ی عصرانه.....	۸۴
وعده‌ی شام.....	۸۴
کمی شکلات سیاه.....	۸۵
حفظ قرآن کریم از دیدگاه احادیث و روایات و قرآن	
.....	۸۵
اصول و شرایط حفظ قرآن کریم.....	۸۸
۱. برنامه‌ریزی دقیق و منظم.....	۸۸
۲. برنامه‌ریزی برحسب توانایی و استعداد فرد.....	۸۸
۳. تمرکز.....	۸۹
۴. انگیزه.....	۸۹
۵. عزم و اراده.....	۸۹
۶. توکل و دعا.....	۹۰
۷. طهارت ظاهری و باطنی.....	۹۱
۸. مکان مناسب.....	۹۱
۹. زمان مناسب.....	۹۱
۱۰. شرکت در کلاس حفظ قرآن.....	۹۱
حفظ قرآن و مراحل ابزار آن.....	۹۲
مراحل حفظ.....	۹۲
۱. یادگیری و از روخوانی صحیح و تمرین به وسیله	
خود شخص.....	۹۲
۲. حفظ کردن، ذخیره نمودن و به یاد سپردن آیات	
حفظی.....	۹۲

۳. تذکر دادن؛ ۹۲
۴. جدا نمودن و تمییز آیات متشابه و متفاوت. ۹۲
۵. نظام‌مندی ۹۳
- ابزارهای حفظ ۹۳
- ۱- قافیه‌پردازی آیات ۹۳
- ۲- شماره‌گذاری ۹۳
- ۳- توالی حروف الفبا ۹۳
- کوتاه‌سازی ۹۴
- کلیدواژه ۹۴
- تصویرسازی ۹۵
- زنجیره نداهمی ۹۵
- عوامل فراموشی ۹۶
- ۱- عدم یادگیری صحیح و دقیق آیات ۹۶
- ۲- تذکر ندادن و یادآوری نمودن طولانی‌مدت و
اضافه نمودن بر حفظ ۹۶
- ۳- سرکوبی ۹۶
- ۴- کم شدن علاقه و عشق حافظ قرآن ۹۶
- مرحله آخر ۹۷
- الف) یادآوری ۹۷
- ب) بازشناسی ۹۷
- ج) بازآموزی ۹۷
- اخلاق و آداب معلم و شاگرد از دیدگاه ائمه
معصومین (ع) ۹۸
- تواضع ۱۰۸
۱. آداب معلم ۱۰۹

- ۱۱۱..... ۲. آداب شاگرد
- ۱۱۲..... حق معلم
- ۱۱۲..... در فضیلت قرآن کریم
- ۱۱۷..... پرسش و پاسخ
- ۱۲۳..... منابع

www.ketab.ir

«حَمَلَةُ الْقُرْآنِ عُرْفَاءُ أَهْلِ الْجَنَّةِ»^۱

به نام و یاد خداوند عالم و حکیم و قادر متعال و بخشنده که به انسان، قرآن این کتاب عظیم رحمت و رأفت را بر او فرو فرستاد و انسان را خلق کرد و نور رحمت خود را همچنان که روح خود را در او دمیده بود قرآن را با صدای فطرت و قلب او همنوا شد و با او حرف زد، حرف‌هایی از جنس نور و نورانیت و برکت و رحمت، حرف‌هایی که اثر آن به وسعت وجودهای عالم و نور آن نورالانوار کلام‌های مقدس است و چه مقام والایی برای انسان است که بتواند با خداوند رحمن و رحیم هم کلام شود و آن نور را در قلب خود که خانه پروردگار اعظم است قرار دهد و هم نوا و هم کلام با آن نور ذات اقدس الهی شده و رهرو آن کتاب الهی شود. این ارتباط می‌تواند به شکل‌های مختلف صورت گیرد که نزدیک‌ترین حالت و محسوس‌ترین این ارتباط، ارتباط قلبی و ذهنی است که انسان مهم‌ترین هم و غم خود را مشغولیت ذهن و دل به کلام و ذکر الهی قرار دهد. اینکه انسان می‌تواند با حفظ

راهنمای حفظ قرآن کریم

قرآن کریم به پروردگار خود تقرب جوید و با او همراهی و هم کلامی را احساس کند. قرآن ما را سایه خود از بلیات دنیا و شرور آن حفظ می کند و ما هستیم که در سایه این کتاب الهی حفظ می شویم که کلام نورانی امام معصوم (ع) که می فرماید: و همراهی با کلام خداوند یاد اوست که به تدریج در ذات وجودی انسان اثر می گذارد و تمام ابعاد وجودی او را همسوی پروردگار عظیم قرار می دهد و او را به سمت آن فوز عظیم و رستگاری والا در لقای پروردگار رهنمون می شود و او را لایق حضور و درک پروردگارش می کند و در واقع اینکه انسان معشوق خود را نبیند و بتواند نامه های او را بخواند، این خود آرام کننده و آرامش دهنده قلب اوست. «الا بذکر الله تطمئن القلوب»^۱.

در پایان بر خود لازم می دانم از مدیریت محترم و دست اندرکاران محترم نشر نو شناخت که زحمت چاپ و نشر این اثر را برعهده داشتند، قدردانی کنم.

حاتم رجبی
اسفندماه ۱۴۰۲