

۱۴۰۳، ۱۰، ۲



وقت همیار حفظ

گردآوری و تنظیم  
سید سعید سالم سجادی

WWW.KETABO.IR

سید سالم سجادی، سیدسعدی، ۱۳۷۳.  
عنوان و نام پدیدآور: دفتر همیار حفظ / مولف سید سعدی سید سالم سجادی.  
مشخصات نشر: تهران، نشر احسان، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۹-۹۷۵-۱

موضوع: قرآن، حفظ، راهنمای آموزشی، حافظان قرآن، آموزش  
Quran-Memorizing - Study and teaching

Hafiz Education

رده‌بندی کنگره: ۸/۸BP

رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۱۵۱۰۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۴۰۴۲۱



مخمل  
کتابخانه

## دفتر همیار حفظ

گردآوری و تنظیم: سید سعدی سید سالم سجادی

ناشر: نشر احسان (کتاب‌های مخمل)

چاپ: طایفه

نوبت چاپ: دوم-۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه


شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۹-۹۷۵-۱


دفتر همیار حفظ قرآن کریم




تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، شماره ۴۰۶

تلفن: ۶۶۹۵۴۴۰۴

 [www.nashrehsan.com](http://www.nashrehsan.com)

 @nashrehsan

 @ketabhayemakhmal



## مقدمه

سپاس و ستایش خداوندی را که برای رهایی بشر از تاریکی‌ها چراغی از نور وحی برافروخت و به پیامبر ﷺ سپرد تا پروانگان را به گرد آن نور جمع نماید.

بر انسان واجب است که در حفظ نور الهی کوشا باشد و با تمسک به آن از تاریکی‌ها دوری گزیده و شاهراه سعادت امت را روشن نماید. حفظ قرآن توفیقی است از جانب پرودگار مهربان که شامل هرکسی نمی‌شود.

دفتر پیش‌رو سعی بر آن دارد تا مشتاقان به حفظ کلام الهی را با اسلوب و روشی مهم و در عین حال ساده آشنا کند و ایشان را برای سهولت در این امر مهم راهنمایی نماید. بنابراین مختصر مطالبی از اهمیت حفظ قرآن، نکاتی قبل از شروع حفظ، به‌همراه جدول ثبت روزانه در اختیار حافظان گرامی قرار می‌گیرد. امید است هر آن کس که اشتیاق قلبی بر حفظ کلام الله دارد از آن بهره‌بردارد.

اللهم اجعلنا من الماهرین بکتابک تلاوةً و حفظاً و تدبراً و فهماً و عملاً

تقدیم به سرور حافظان قرآن، حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه وسلم

«جمعه ۱۴۴۳/۱۲/۹ روز مبارک عرفه»



## فضیلت حفظ قرآن

ضرورت و اهمیت حفظ قرآن

بارش مکرر آیات وحی بر قلب انسان همچون بارش باران بر زمین مرده‌ای است که زنده می‌شود. وقتی آیات قرآن در ذهن انسان باشد؛ تاثیر آن در روح آدمی عمیق و مستمر خواهد بود. آن تحول عظیم اخلاقی و عقیدتی و رفتاری که در مسلمانان عصر پیامبر اکرم ﷺ پیدا شد، تاثیر اتصال به آیات قرآن بوده است. آن‌ها به‌طور مداوم آیه‌ها را می‌خواندند و در نتیجه روحشان جلا می‌یافت.

نکته مهم دیگر اینکه روح انسان از نظر علمی همیشه فعال است، حتی در خواب. بنابراین اگر به کلام خداوند اشتغال پیدا کرد، تکرار آیات و توجه به معانی، آثار ارزشمندی را برای او به ارمغان خواهد آورد.

بنابراین ضروری است که حفظ قرآن اولویت هر انسان مسلمانی باشد و این فرهنگ در جامعه احیا شده و با این کار رابطه انسان با پروردگار محکم و قوی شود و در پیله‌ای به‌سوی روشنایی و نجات جامعه از گمراهی گردد.

## هدف از حفظ قرآن

انسان قبل از شروع هر کاری در وهله اول باید نیت کرده و هدفی برای خودش مشخص کند. بسیار مهم است که با چه نیت و هدفی تصمیم به حفظ قرآن داریم.

پیامبر ﷺ ثواب اعمال را وابسته به نیت معرفی نموده آنجا که می‌فرماید: «إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى» تمام کارها به نیت (شخص) بستگی دارد.

در نتیجه اگر حفظ قرآن برای فخرفروشی و رسیدن به مقام و اهدافی دیگر غیر از رضایت خداوند باشد فاقد ارزش است و به نتیجه‌ای مطلوب نخواهد انجامید. پس هر رضای الله هدف باشد و به این منظور قرآن را حفظ کنیم که قرآن پرباره زندگی‌ست و با قول و عمل سعی در حفظ قرآن کریم داشته باشیم.

## نکاتی قبل از حفظ

۱- نیت و انگیزه: نیت و انگیزه دو عامل ادبلی پایداری و موفقیت در هر کاری هستند.

قاعده‌ای در روانشناسی می‌گوید، گزیرایی انسان در مسأله‌ای که به آن نیازمند است بیشتر می‌شود. احساس نیازمندی به قرآن و حفظ کلام خدا در انگیزه‌داشتن برای یک حافظ بسیار موثر است.

۲- اراده و همت بلند: عزم و اراده و همت بلند به‌همراه پشتکار و تلاش بی‌وقفه از قدم‌های حیاتی در مسیر حفظ قرآن می‌باشد.

ادیسون می‌گوید: «مشکل افرادی که شکست خورده‌اند و دست از تلاش برداشتند، این بود که نمی‌دانستند که در یک‌قدمی پیروزی‌اند.» و می‌گفت: «راز توفیقم این بود که هرگاه برای باز کردن دری تلاش می‌کردم و باز نمی‌شد، بارها و بارها تلاش می‌کردم و با خود می‌گفتم: حتماً این کلید، درب را در صدمین بار، باز خواهد کرد.» پس اراده‌ای قوی و محکم داشته باش تا به موفقیت برسی.

۳- نظم: یکی از شروط اصلی موفقیت در حفظ قرآن نظم در انجام برنامه حفظ است.

آهسته و پیوسته و با نظم حرکت کردن در مسیر حفظ بهتر است از اینکه برنامه‌ای سنگین و بدون نظم داشته باشیم.

۴- دعا کردن: دعا زمینه جلب توفیقات و برکات معنوی و انرژی برای انسان است و موفقیت را برای انسان آسان می‌کند.

۵- صبر در اجرای برنامه: یکی از انواع صبر، صبر در طاعت و عبادت است.

۶- دوری از گناهان: گناه تاثیر مستقیم بر حفظ دارد؛ هرچه انسان از گناه دوری گزیند بر حفظ قرآن مسلط‌تر خواهد بود.

۷- فراهم کردن فرصت مناسب و کافی: حفظ قرآن یک کار جدی است و باید برای آن وقت مناسب اختصاص داد و تا جای ممکن برنامه‌های غیرضروری، مهمان‌ها و ... را حذف کرد.

۸- انتخاب استاد دلسوز و روری است که برای حفظ قوی نزد استاد حافظ و مسلط به مسائل تربیتی، حفظ تحویل داده شود.

۹- انتخاب زمان و مکان مناسب: زمان مشخص در طول شبانه‌روز و دارای آرامش بیشتر، که معمولاً بعد از نماز صبح است، سبب افزایش تمرکز می‌گردد و همچنین انتخاب مکان مناسب و سادگی آن و ثابت ماندن در یک مکان برای حفظ و استفاده از مکان‌های مقدس مانند مسجد توصیه می‌شود.

۱۰- توجه به سلامت جسم: تغذیه مناسب، خواب کافی و ورزش مناسب و... اثرات انکارناپذیری بر سطح انرژی و گیرایی انسان دارد.

۱۱- توجه به ترجمه و تفسیر آیات: توجه به معنی و تفسیر آیات، حفظ را آسان می‌کند (تفسیر نور، تفسیر آسان و تفسیر روان برای مطالعه پیشنهاد می‌شود).

۱۲- انتخاب مصحف مناسب حفظ که دارای شرایط زیر است:

الف: رسم الخط مناسب (عثمان طه) ب: ساده و عاری از هرگونه نقش



و نگار و تزئین ج: رنگ مناسب زمینه د: قطع و اندازه مناسب ه: بدون ترجمه و: پرهیز از تعویض مکرر مصحف

۱۳- انتخاب تلاوت مناسب قاریان: در صورت لزوم، گوش دادن به تلاوت شیخ منشاوی و بهره‌گیری از وقف و ابتدا و تجوید ایشان توصیه می‌شود.

۱۴- انتخاب دوست خوب در دوران حفظ: همراهی دوست صالحی که خود مشغول حفظ است باعث ایجاد انگیزه می‌شود.

۱۵- کمک گرفتن از اعضای خانواده برای تحویل دور، سبق و تثبیت محفوظات.

۱۶- توجه به عوارض موارث‌های مورد نیاز: مسلط بودن بر روخوانی و روان‌خوانی و حداقل وجود سطح یک و آشنایی با اصول و روش‌های حفظ قرآن لازمه حفظ صحیح باشد.

## سخن‌ها بر اولیا

توجه به تربیت دینی و ایمانی فرزندان تکلیف سنگینی است که بر گردن پدر و مادر گذاشته شده است و بی‌توجهی به ضعف فرهنگ دینی در جوامع امروزی، معمولاً یادگیری و حفظ قرآن و مفاهیم دینی تنها برای تعداد اندکی از والدین در اولویت قرار دارد.

امیدواریم خدای بزرگ این نعمت را به ما ارزانی دارد صاحب یک فرهنگ غنی دینی در جامعه خود باشیم.

چند مورد از وظایف والدین نسبت به فرزندان:

۱- اولین و مهم‌ترین وظیفه والدین این است که کاری کنید فرزندان این راه مبارک را شروع کنند و در طی مسیر با مربی ایشان در ارتباط باشید و از راهنمایی‌های او بهره بگیرید. همچنین در این راه می‌توانید به فرزندتان انگیزه دهید و او را دل‌گرم کنید.

۲- از فرزندتان بخواهید برایتان قرآن بخواند این کاریست که پیامبر ﷺ از اصحابش می‌خواست تا برایش انجام دهند. پس، از صمیم



قلب دوست داشته باشیم که از فرزندمان قرآن بشنویم و از قرأت آن‌ها لذت ببریم.

۳- سعی کنید به شیوه‌های مختلف فرزندانتان را تشویق و ترغیب کنید.

۴- لازم نیست برای خواندن قرآن بر او سخت بگیرید بلکه او را تشویق کنید هر روز، حداقل چند آیه، برایتان تلاوت نماید.

۵- اگر در قرأت دچار مشکل است یا به هر علتی ضعیف است او را سرزنش نکنید، بلکه باید با شیوه‌ای مناسب و آموزش بیشتر و جدیت و هماهنگی با مربی‌اش آن را حل کنید.

۶- در کسر تشویق، سعی کنید در هنگام سهل‌انگاری آن‌ها قدری جدی باشید. هر عذری را از آن‌ها قبول نکنید زیرا آن‌ها کم‌کم سهل‌انگار شده و حفظ را رها کرده و در نهایت به فراموشی می‌سپارند.

۷- همه‌روزه دفتر حفظ فرزندتان را بررسی کنید و بعد از یک ماه ملاحظات خود را یادداشت کنید.

## مراحل و روش حفظ

الف: مرحله حفظ

۱- برای شروع حفظ، اول از جزء سی‌ام قرآن شروع نمایید. بعد از آن به دل‌خواه خودتان از اول یا از همان آخر حفظ را ادامه دهید.

۲- اگر قصد دارید که آیات را با شماره حفظ کنید، از ابتدای کار تصمیمتان را قطعی کنید اما لازم است که شماره صفحه و ترتیب سوره‌ها را به خوبی حفظ کرده و به‌خاطر بسپارید.

۳- قبل از حفظ، ابتدا صفحه‌ای را که می‌خواهید حفظ کنید با معنی بخوانید، چندبار و بادقت آن را بخوانید و تصویر صفحه را به ذهن بسپارید. سپس تلاوت استاد منشاوی را گوش کنید تا نقص تجویدی و وقف و ابتدا برطرف شود.

۴- از اول صفحه شروع کرده و آیه‌ایه حفظ کنید. تا زمانی که از حفظ







آیه‌ای مطمئن نشده‌اید به آیه بعدی نروید و اگر آیه‌ای طولانی بود آن را به کمک وقف و ابتدا به چند قسمت تقسیم کنید و بعد از اینکه حفظ کردید، چندبار کل آیه را بخوانید تا کامل حفظ شود.

۵- بعد از حفظ آیهٔ اول، آیهٔ دوم را نیز طبق مرحلهٔ قبلی حفظ کنید و بعد از آن، دو آیهٔ حفظ‌شده را با هم چندین بار تکرار کنید.

۶- این شیوه را تا وسط صفحه ادامه دهید و نصف بعدی را جداگانه و طبق نیم‌صفحهٔ اول حفظ کنید. وقتی نیم‌صفحهٔ دوم را نیز حفظ کردید از اول صفحه تا آخر صفحه چندین بار بدون نگاه‌کردن به مصحف تکرار کنید تا کامل به حفظ مسلط شوید.

۷- حفظ را برای یکی از اعضای خانواده یا دوستان بخوانید و اگر این کار برایتان ممکن نبود، می‌توانید صدایتان را ضبط کنید و اشکالات خود را متوجه شوید و بعد از آن، ضبط را تحویل مری دهید.

ب: مرحله سبق

۱- سبق یعنی: مرور و تکرار محفوظات چند روز قبل که تازه حفظ نموده‌اید. در این مرحله پس از اتمام حفظ، آیاتی را که سه روز قبل حفظ کرده‌اید دوباره تکرار کنید.

۲- سبق را همه‌روزه باید بخوانید و اگر برای کسی خوانده شود بهتر است.

۳- حداکثر سبق، هفت صفحه است که متصل به حفظ است؛ یعنی اگر کسی تا صفحهٔ ۱۰ را حفظ کرده باید از صفحه ۳ تا ۱۰ بخواند.

ج: مرحله دور

۱- بعد از آنکه محفوظات شما به یک جزء و بیشتر رسید، لازم است یک برنامهٔ دورهٔ منظم نیز داشته باشید.

۲- وقت جداگانه‌ای برای دوره اختصاص دهید و هر روز یک جزء را به‌طور صحیح و کامل و حفظی (نه از روی مصحف) دوره کنید.

۳- دوره کردنِ جزئی را که تازه حفظ کرده‌اید، در اولویت قرار دهید.

۴- دوره‌هایتان حتماً باید یک جزء کامل باشد.



۵- بعد از حفظ پنج جزء، در یک دوره تکمیلی، همه را بخوانید و وقت بیشتری برای دوره اختصاص دهید.

۶- با مربی خود مشورت کنید و بسته به علاقه و استعدادتان یک برنامه منظم تنظیم کنید.

۷- سعی کنید در نمازهایتان محفوظات خود را تلاوت کنید چراکه به تثبیت سریعتر بسیار کمک می‌کند.

۸- از اعضای خانواده بخواهید که به دورتان نیز گوش دهند. این کار احساس خوبی به شما خواهد داد و بسیار حائز اهمیت است.

۹- یک روز در هفته را طبق نظر مربی و کلاسی که در آن شرکت می‌کنید، به میل کنید و به ذهنتان استراحت بدهید.

### راهنمای جدول

جدول از ۳ ستون و ۷ ردیف تشکیل شده است.

ردیف‌ها مربوط به روزهای هفته می‌باشد و تاریخ و روز به صورت جای خالی است تا حافظ خود براساس نیازش شخصی آن را پر کند.  
ستون‌ها:

**حفظ:** پیشنهاد ما این است که حافظان عزیز قبل از شروع حفظ حتماً ترجمه صفحه مدنظر برای حفظ را مطالعه کنند. در این قسمت حافظ آیات و سوره موردنظر را یادداشت کند.

**سبق:** محفوظات اخیر، تا حدود یک هفته، را داخل این کادر مشخص می‌کنیم. قسمتی جهت ارزیابی توسط مربی قرار داده شده.

**دوره:** محفوظات گذشته.

**جملات انگیزشی:** انگیزه‌دادن به حافظ از راه‌های مختلفی امکان‌پذیر است. یکی از آنان جملات انگیزشی است که ممکن است آیه یا احادیث باشند. در بالای هر صفحه جمله انگیزشی برای انگیزه دادن به حافظ قرار داده شده است.



**شکرگزاری:** تاثیر شکرگزاری در زندگی روزمره بیش از پیش بر نه تنها کسانی که اهل دین هستند بلکه بر بسیاری از انسان‌ها آشکار شده و همه می‌دانیم شکرگزاری اثرات شگرفی در روح و جان آدمی دارد؛ از همین رو، کادر کوچکی در انتهای هر صفحه اختصاص داده شده تا برای نعمت‌هایی که خدا به ما ارزانی داشته شکرگزاری کنیم. نعمت‌هایی که ممکن است برای ما تکراری شده باشد و ما از آن غافل باشیم مثل توانایی خواندن همین متن.

**ارزیابی:** داخل هر کادر قسمتی جهت ارزیابی توسط مربی قرار داده شده و همچنین در انتهای قسمتی برای مشخص کردن تعداد صفحات حفظ شده در هفته، مجموع نمرات اعضای مربی گذاشته شده است.

**آزمون ماهانه صحت حفظ:** مربی بعد از هر ماه یک آزمون جهت ارزیابی ماهانه از حافظ می‌گیرد و نمرات را در جدول تعیین شده در انتهای هر ماه ثبت می‌کند.

**یادداشت ماهانه:** صفحه یادداشت ماهانه، حافظ گزارش عملکرد ماهانه خود را ثبت و نقاط ضعف و قوت خود را بررسی می‌کند، همچنین مهمترین برنامه و کارهای ماه آینده را یادداشت می‌کند.

**جدول تثبیت:** در این جدول که ۶۰۴ خانه (تعداد صفحات قرآن) دارد، حافظ می‌تواند با استفاده از دورنگ سبز و قرمز، صفحات تثبیت شده و تثبیت نشده محفوظات خود را در جدول مشخص کند، در واقع این جدول جهت مشاهده گزارش تصویری در یک نگاه از وضعیت تسلط بر محفوظات و راهی برای تثبیت و مرور حافظان است.