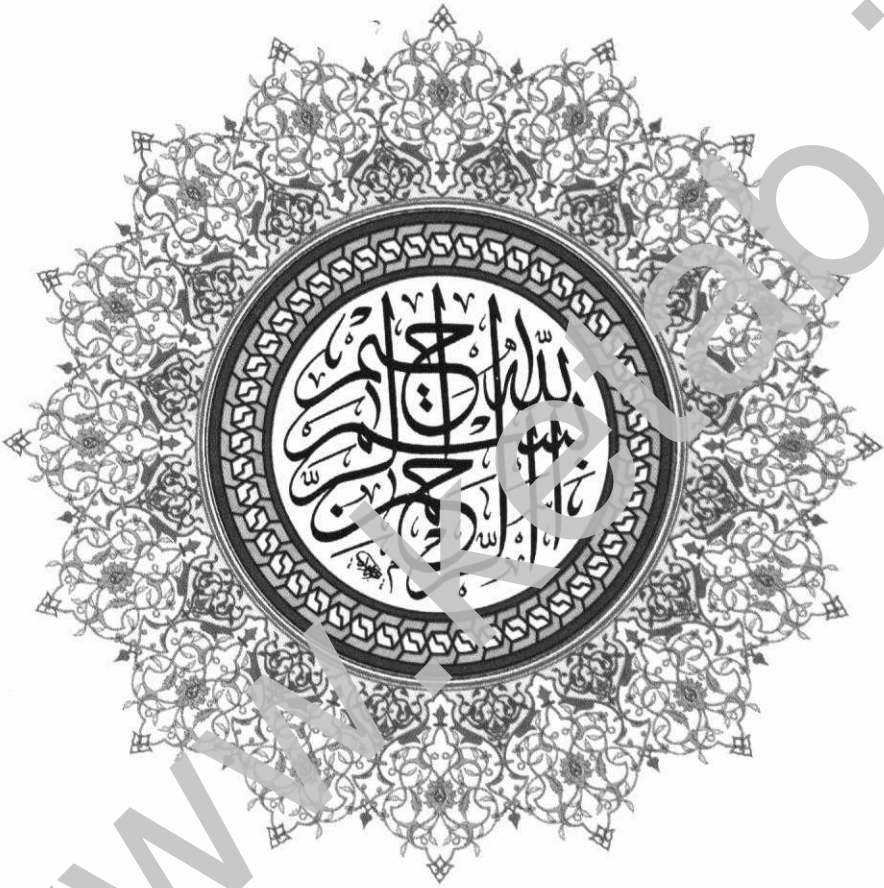


6777

۲۰۰۰  
۲  
ع  
سفر



WWW.WEBPAGES.COM



# مشق نور ۴

دفتر کمک آموزشی حافظان قرآن کریم

سوره ی نساء

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
هَذَا الْقُرْآنُ كَنْزٌ لَكُمْ فِيهِ حِكْمَةٌ وَتَذَكُّرٌ

عَنْ مَوْلَانَا الْإِمَامِ الضَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ  
اللَّهُمَّ إِنِّي أَشْهَدُ أَنَّ هَذَا كِتَابُكَ الْمُنَزَّلُ مِنْ عِنْدِكَ  
عَلَى رَسُولِكَ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَكَلَامُكَ الْوَكَلَامُ الْوَالِدِيُّ  
عَلَى أُمَّةٍ نَبِيَّتِكَ حَمَلْتَهُ هَارِدًا مِنْكَ إِلَى خَلْقِكَ وَجَبَلًا مُتَّصِلًا  
فِيمَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ عِبَائِكَ اللَّهُمَّ إِنِّي فَشَّرْتُ عَهْدَكَ وَكُتَابَكَ اللَّهُمَّ  
فَاجْعَلْ نَفْسِي فِيهِ عَمَلَةً وَقُرْآنًا فِيهِ فَكْرًا وَفِكْرًا فِيهِ اعْتِبَارًا  
وَاجْعَلْنِي مِنْ أَتْقَى عِبَادِكَ وَأَجْتَنَّبَ مَعَاصِيكَ وَلَا تُطْبِعْ  
عِنْدَ قِرَائَتِي عَلَى سَمْعِي وَلَا تَجْعَلْ عَلَيَّ بَصْرِي غَشَاوَةً وَلَا تَجْعَلْ  
قِرَائَتِي قِرَاءَةً لَا تَدَبَّرُ فِيهَا أَسْمَاءَ رِجَالٍ وَلَا تَدَبَّرُ آيَاتِهِ  
وَإِحْكَامَهُ وَأَخِذْ بِسُرْعِ دِينِكَ وَاجْعَلْ لِي فِيهِ  
فِيهِ عَقْلَةً وَلَا قِرَائَتِي هَدْرًا  
أَنْتَ الرَّؤُوفُ الرَّحِيمُ

## «أَنَا مَحْنُ نَزَلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ»

قرآن کریم کتابی بی بدیل و هدایت‌گری بی نظیر، دریایی پُر گهر، و مُبِین هر خیر و شرّی است. برنامه‌ی جامع زندگی سعادت‌مندانه، و چراغ پرفروغی است، در فراز و نشیب زمانه. هر قلب پاک‌پذیرای آیات دلنشین این کتاب الهی است، و هر سینه‌ی آماده و خالصی، ظرف میهمانی این کتاب است. قلبی که آیات الهی در آن جای گرفت، نشاط و حیات دیگری می‌گیرد. در تلاطم فتنه، نوری است که مسرّاه او را روشن می‌کند و این سرمایه‌ی عظیم، اگر در ظرف وجود انسان قرار گرفت، منشأ بركات بزرگ خواهد شد.

از این سرمایه‌ی گران‌سنگ باید حیانت کرد و کسی که این منبع سرشار معرفت را، پس از آنکه به دست آورد از دست بدهد، صد البته حسرت و خسران در انتظار اوست. امام صادق علیه السلام فرمود: «هر که يك سوره از قرآن را فراموش کند، آن سوره در بهشت، برای او در صورتی زیبا و درجه‌ای بلند نمودار شود، و چون آن را بلند گوید، تو چیهستی؟ وه! چه زیبایی! کاش تو از آن من بودی؟ در پاسخ می‌گوید: آیا تو مرا نمی‌سناسی؟ من فان سوره‌ام و اگر مرا فراموش نکرده بودی، تو را به این درجه‌ی بالا می‌آوردم.»

بنابراین، باید از ابزار و طرق مختلف برای حفظ قرآن بهره برد، چرا که خداوند به انسان نعمت گوش و چشم و قلب را عنایت کرد، تا با این ابزار شناخت، به علم دست یابد. در این میان نقش چشم در حفظ و نگهداری و صیانت از محفوظات، حائز اهمیت است. به ویژه آن جا که از طریق حافظه‌ی دیداری، آیات را به ذهن سپرده‌ایم. بر اهل فن پوشیده نیست، که برای حافظان کلام الهی، یادآوری جایگاه کلمات قرآن، نقش به‌سزایی در سرعت انتقال و دسترسی به محفوظات دارد؛ چرا که هنگام حفظ، با اتکاء به حافظه‌ی بصری ناخودآگاه، صفحه‌ای همانند صفحه‌ای که تکرار آیات از روی آن انجام گرفته، در ذهن حافظ نقش می‌بندد. کلمات و آیات با طمی همچون صفحه‌ی قرآن واقعی، در ذهن تصویرگری می‌شوند. در فرایند بازخوانی حافظه و مرور آیات، گویا مصحفی در ذهن حافظ گشوده شده و آیات را از روی آن می‌خواند. این پدیده، نوعی است از الطاف الهی، که ظرافت‌ها و جزئیات کلمات و آیات هم، ناخودآگاه در ذهن ثبت می‌شود؛ ظرافت‌هایی چون سمت راست یا چپ بودن صفحات، نشانه‌های وقف و ابتدا، بالا، میانه یا پایین قرار گرفتن آیات در هر صفحه.

گاه در فرایند ثبت اطلاعات، خلل‌هایی رخ می‌نماید که موجب ثبت ناصواب یا کم‌رنگ کلمه یا کلماتی در ذهن می‌شود. هنگام مرور و یادآوری، این کاستی‌ها سر برآورده و ضعف‌ها نمایان می‌شود. برای رفع این ضعف‌ها باید فرایند ثبت اطلاعات را بازخوانی و ترمیم نمود؛ به گونه‌ای که آسیب‌های ایجاد شده از ذهن پاک شده و کلمات درست جایگزین شود. بهره از جایگاه هر کلمه در حافظه‌ی دیداری، یاری‌گر خوبی برای زدودن این آسیب‌ها است. بر همین اساس شیوه‌ای نوین را تقدیم شما گرامیان می‌نماییم.

اگر چه این مجموعه از سال ۱۳۸۰ تا کنون به صورت جزوه مورد استفاده قرار می‌گرفت؛ لکن با درخواست جمع‌رئادی از حافظان محترم، و اساتید ارجمند، این مجموعه با عنوان «مشق نور» به صورت کتاب و با کیفیت بهتر در اختیار شما عزیزان قرار می‌گیرد.

اسلوب نگارش مشق نور، بر اساس خط خطاط معروف سوری، جناب آقای عثمان طه، طراحی شده است. البته می‌توان بر اساس خط‌های دیگر هم جزواتی تهیه نمود.

از امتیازات ویژه مجموعه حاضر، ارائه دفاتر مشق نور، در قالب سوره‌های قرآن می‌باشد؛ بر اساس نظریه حفظ محتوا محور،<sup>۱</sup> که در حال حاضر مورد اتفاق اکثریت اساتید و کارشناسان حفظ قرآن کریم می‌باشد "برترین شیوه حفظ، حفظ محتوا محور است. در این شیوه، تکیه حافظ بیشتر بر محتوای آیات است و بر همین اساس مقاطع مشخص شده برای هر روز را با توجه به معانی قرآن انتخاب می‌کند. در حفظ محتوا محور، دیگر سخن از حفظ نیم صفحه یا یک صفحه نیست؛ بلکه سخن از حفظ یک مقطع یا دو مقطع است؛ مانند رکوعات قرآن که تقسیماتی است که بر اساس معانی قرآن شکل گرفته و هر مقطع محتوایی، یک رکوع دانسته شده است. از همین رو در مجموعه حاضر، تقسیم بندی دفاتر، بر اساس سوره‌های قرآن تنظیم و به چاپ رسیده است. علاقمندان جهت آشنایی بیشتر با ساختار موضوعی سوره‌های قرآن می‌توانند به کتاب ترجمه و ساختار قرآن و کتاب ساختار سوره‌های قرآن کریم تألیف آقای محمد خامه‌گراز همین انتشارات (نشر آیه نور) مراجعه نمایند.

در اینجا مراتب سپاس و قدردانی خود را از حافظ کل قرآن کریم و استاد گرامی جناب حجت الاسلام والمسلمین حمیدرضا احمدپور سامانی که این مجموعه با اهتمام و تلاش ایشان آماده شده است، اعلام می‌نماییم.

### شیوه استفاده از مشق نور؛

کاربرد مشق نور جهت تثبیت محفوظات در گام‌های ذیل پیشنهاد می‌شود:

#### گام نخست:

نخستین گام برای رفع فراموشی‌ها و ضعف‌ها در این شیوه، شناسایی آنها است، که از هر طریقی، ممکن است رخ دهد. برای مثال تذکر استاد یا دوستان و یا توجه به خود قرآن؛ پس از مرور محفوظات، ممکن است ما را متوجه برخی اشکالات در حفظ نماید.

#### گام دوم؛

گام بعد نگاشتن آن کلمه یا جمله در دفتر مشق نور است. یعنی با دقت نسبت به جایگاه دقیق کلمه یا جمله در قرآن، آن را در همان جایگاه در مشق نور می‌نویسیم.

#### گام سوم؛

گام سوم، انجام مرورها با استفاده از مشق نور است. بدین ترتیب که هنگام مرور، مشق نور را در مقابل خود می‌کشاییم و تصور می‌کنیم، از روی صحیفی واقعی که همه‌ی کلمات در آن نمایان است، تلاوت می‌کنیم. تا زمانی که احساس می‌کنید این شکل بر جا است، مرورها به همین صورت ادامه می‌یابد. هرگاه اطمینان نسبی حاصل شد، که ضعف‌های ثبت شده در مشق نور، از ذهنمان رخت بر بسته، محفوظات را برای استاد یا دوست خود تلاوت می‌کنیم و آنان همزمان به مشق نور می‌نگرند؛ اگر اشکالات بر طرف شده بود، می‌توانید آنها را از مشق نور پاک کنید؛ ولی اگر برخی از آنها همچنان باقی بود، همچنان تکرار و مرور، با مشق نور را ادامه دهید، تا ضعف‌ها کاملاً از حافظه پاک شود. بدین ترتیب می‌توانید به راحتی پس از شناسایی اشکالات، حفظ خود را پاکیزه و پایدار کنید.

مؤسسه‌ی فرهنگی قرآن و عترت نورالثقلین

آذرماه ۱۳۹۴