

راهبردهای روان‌شناختی حفظ قرآن

هادی حسین‌خانی*

چکیده

تا کنون در خصوص شیوه‌های حفظ قرآن، آثار متعددی نگاشته شده؛ ولی به اصول روان‌شناختی حفظ قرآن توجه کمتری شده است. این نوشتار در پی استفاده از یافته‌های روان‌شناسی برای تسهیل کار حافظان قرآن و ماندگاری بیشتر آیات حفظ شده در ذهن آنان است. در این تحقیق، موضوعات روان‌شناختی دانش، انگیزش، اراده، تکرار و مرور، بسط و گسترش، سازماندهی و رعایت بهداشت و تغذیه مناسب مورد توجه قرار گرفته است.

در موضوع، دانش آگاهی از علوم پیش‌نیاز و روش اصولی حفظ قرآن و نیز شناخت خود و سبک یادگیری مطرح نظر قرار گرفته است. اموری که انگیزش فرد را برای حفظ قرآن افزایش می‌دهد، ذیل عنوان انگیزش بررسی شده است. عبور از موانعی که مانع تداوم فعالیت حافظ می‌شود، تحت عنوان اراده مطرح شده است. تکرار و مرور و تاکتیک‌های آن به صورت عامل مؤثر در حفظ، موضوع پنجم راتشکیل می‌دهد. سازماندهی آیاتی که می‌خواهیم آنها را حفظ کنیم و روش‌های آن ششمین موضوع و نکات مربوط به رعایت بهداشت تغذیه مطلوب محور آخر این نوشتار است.

کلید واژه‌ها: قرآن، روان‌شناسی، انگیزش، فراشناخت، حفظ قرآن.

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قدس سره.

مقدمه

به لطف نهضت اسلامی مردم ایران، امروزه رویکرد مردم به ویژه جوانان و نوجوانان به حفظ قرآن کریم فزونی یافته و گروه‌های فراوانی از مردم به حفظ این ودیعه الاهی و ثقل اکبر او همت گماشته‌اند. با وجود این، تعداد قابل توجهی از کسانی که به حفظ قرآن می‌پردازند، به تداوم راه و حفظ کامل قرآن موفق نمی‌شوند. علل گوناگونی باعث شده است تا این تعداد توفیق نیل به این هدف را از دست بدهند. برای پیشگیری از این ریزش‌ها، برخی از افرادی که این مسیر را تا آخر ادامه داده‌اند، تجارب خود را نگاشته و در اختیار علاقه‌مندان قرار داده‌اند؛ اما در این میان کمتر از یافته‌های روان‌شناسی حافظه و یادگیری استفاده شده است. نوشتار حاضر درصدد است با بهره‌گیری از یافته‌های روان‌شناسی و تطبیق آن با تجارب حافظان قرآن کریم، راهبردهایی را به دستداران حفظ قرآن ارائه کند که با توجه به کارگیری آنها بتوانند این مسیر پرفراز و نشیب را بیمایند و در زمره حافظان پیام الاهی درآیند. در این نوشتار، راهبردهایی همچون دانش، انگیزش، اراده، تکرار و مرور، بسط و گسترش، سازماندهی و رعایت بهداشت و تغذیه مناسب مطرح و به ابعاد آن پرداخته شده است.

۱. دانش

برای آنکه فرد بتواند به طور خودجوش به حفظ قرآن اقدام کند، نیازمند دانش درباره علوم پیش‌نیاز، روش اصولی حفظ قرآن و شناخت خود و سبک یادگیری خویش است. بدون آگاهی از موارد پیش‌گفته، امر حفظ قرآن بسیار دشوار یا ناممکن می‌شود. در اینجا به توضیح موارد پیشین می‌پردازیم:

۱

۱. رفتار ورودی

رفتار ورودی یا هدف ورودی به آمادگی‌های فرد برای یادگیری هدف‌های آموزشی (نهایی و بین راه) اشاره می‌کند؛ یعنی آنچه را یادگیرنده پیش‌تر آموخته

که برای یادگیری مطالب تازه، پیش‌نیاز به‌شمار می‌رود و همچنین کلیه تجارب مثبت و منفی حاصل از آموخته‌های پیشین او را که بر یادگیری مطلب تازه مؤثرند، رفتارهای ورودی او می‌نامیم. علت نامگذاری این آمادگی به رفتار ورودی آن است که یادگیرنده در روز نخست یادگیری موضوع تازه، با آن آمادگی وارد کلاس درس می‌شود.^۲

آشنایی پیشین فرد با علوم می‌که یاد گرفتن آنها پیش‌نیاز حفظ قرآن به‌شمار می‌رود، گام مقدماتی در مسیر حفظ قرآن است. برخی از دانش‌های پیش‌نیاز حفظ قرآن عبارت است از:

روخوانی و روان‌خوانی قرآن

شرط اساسی حفظ قرآن، مهارت در روخوانی و روان‌خوانی آن است. هرچند ممکن است افرادی بتوانند صرفاً با شنیدن آیات قرآن آنها را حفظ کنند، این امر اولاً در مورد تمام قرآن به ندرت اتفاق می‌افتد و ثانیاً بنا به نظریه رمز دوگانه،^۳ اطلاعاتی که قابل‌رمزگردانی به هر دو صورت تصویری و کلامی هستند، آسان‌تر آموخته می‌شوند و شاید به همین دلیل است که توضیح کلامی مطالب همراه با شکل و نمودار به یادگیری و یادآوری مطالب، بیشتر کمک می‌کند؛^۴ پس برای آنکه بتوان آیات قرآن را به صورت تصویری رمزگردانی کرد، لازم است فرد توانایی روخوانی و روان‌خوانی قرآن کریم را داشته باشد.

تجوید قرآن

علم تجوید در حفظ کردن صحیح قرآن خیلی مؤثر است و باعث می‌شود تا حافظ راحت‌تر قرآن را حفظ کند. کسانی که با تجوید آشنا هستند، موقع خواندن دیگر مکث نمی‌کنند که آیا این آیه «اخفاء» دارد یا «ادغام» بلکه به طور ناخودآگاه و به دلیل تکرار، بر قواعد تجوید مسلطند.^۵

تسلط بر قواعد تجوید باعث می‌شود تا فرد در مرحله بازیابی،^۶ توان خود را فقط صرف یادآوری مطالب ذخیره شده در حافظه کرده، از صرف آن در دقت در رعایت تجوید پیش‌گیری کند.

صرف و نحو

یکی از مواردی که در حفظ کردن قرآن باید مورد توجه گیرد، به خاطر سپردن اعراب و حرکات حروف (نحو) است. بر کسانی که در حفظ قرآن فعالیت کرده‌اند پوشیده نیست که برخی اشکالات، در حفظ کردن این کلمات پیش می‌آید؛ مانند:

اعراب حرف «راء» در کلمات: اَمْرُكُمْ، اَمْرُكُمْ، اَمْرُكُمْ

و یا اعراب حرف «تاء» در کلمات: جَنَّتْ، جَنَّتْ، جَنَّتْ

و همچنین اعراب «باء» در کلمات: رَبُّنَا، رَبُّنَا، رَبُّنَا

و یا تفاوت در ساختمان کلمات (صرف)، مانند:

«لَنْ يَتَمَنَّوْهُ» با «لَا يَتَمَنَّوْهُ»

«و ما الله بغافل عما تعملون» با «و ما الله بغافل عما يعملون»

با یادگیری مختصری از قواعد صرف و نحو عربی به راحتی می‌توان بر همه این موارد احاطه کامل یافت بدون اینکه لازم باشد تک‌تک آنها را به ذهن سپرد. به کمک این عامل می‌توان از فشار وارد بر نیروی حافظه کاسته، مقداری از بار حفظ را به دیگر عوامل محوّل کرد.^۷

۲. آشنایی با فرایندهای شناختی حافظه

به طور طبیعی، حفظ قرآن کریم نیز همچون سایر مطالب حفظ کردنی متوقف بر آشنایی با فرایندهای حافظه است.

از لحظه‌ای که تأثرات حسّی^۸ به وسیله گیرنده‌ها دریافت می‌شوند تا زمانی که

از حافظه کوتاه‌مدت می‌گذرند و به حافظه درازمدت منتقل می‌شوند و یادگیری کامل می‌شود، فرایندهای مهمی جریان می‌یابند. از آنجا که این فرایندها به دانستن یا شناخت مربوط می‌شوند، به آنها فرایندهای شناختی حافظه می‌گویند. این فرایندها را می‌توان در سه دسته تکرار یا مرور،^۹ بسط یا گسترش و سازماندهی قرار داد.^{۱۱}

عدم آشنایی افراد با فرایندهای شناختی حافظه باعث می‌شود که فرد با وجود کوشش و صرف کردن وقت بسیار، احساس کند که پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در این امر ندارد و این خود باعث دلسردی و رها کردن بقیه کار می‌شود. با توجه به اهمیت این فرایندها، در ادامه این نوشتار آنها را بررسی خواهیم کرد.

۳. فراشناخت

اصطلاح فراشناخت، «به دانش ما درباره فرایندهای شناختی خودمان و چگونگی استفاده بهینه از آنها برای رسیدن به هدف‌های یادگیری گفته می‌شود».^{۱۳}

دمبو (۱۹۹۴) می‌گوید: دانش فراشناخت به سه چیز اشاره می‌کند:

۱. دانش مربوط به خود یادگیرنده (مانند آگاهی از رجحان‌ها، علاقه‌ها، نقاط قوت، نقاط ضعف، و عادت‌های مطالعه)؛

۲. دانش مربوط به تکلیف یادگیری (از جمله اطلاعات مربوط به دشواری تکالیف گوناگون و مقدار کوشش مورد نیاز برای انجام تکالیف تحصیلی)؛

۳. دانش مربوط به راهبردها (استراتژی‌ها)ی یادگیری و چگونگی استفاده از آنها.^{۱۴}

بر این اساس، فردی که به حفظ قرآن اقدام می‌کند، باید دانش فراشناخت داشته باشد تا: اولاً نقاط قوت و ضعف خود را در حفظ کردن بشناسد؛ عادت‌های خود را در مطالعه تشخیص دهد و بداند که به طور مثال در چه زمانی

از روز آمادگی بیشتری برای مطالعه و حفظ قرآن دارد. ترجیح می‌دهد از چه نوع قرآن و با چه خطی برای مطالعه و حفظ قرآن استفاده کند. علاقه دارد قرآن را به سرعت یا با تأنی و در طول زمان بیشتری حفظ کند و... .

ثانیاً سوره‌های آسان و دشوار را برای حفظ قرآن از یک‌دیگر تمیز داده، بداند که برای حفظ هر یک به چه میزان کوشش نیازمند است.

ثالثاً با راهبردهای شناختی حفظ قرآن همچون تکرار و مرور، سازماندهی و... آشنا شده، بداند که چگونه می‌تواند با استفاده از آنها قرآن را به گونه‌ای درست‌تر و بادوام‌تر حفظ کند.

ب. انگیزش

اصطلاح انگیزش^۹ را می‌توان عامل نیرودهنده، هدایت کننده، و نگهدارنده رفتار تعریف کرد. گیج و برلایز (۱۹۸۴) انگیزش را به موتور و فرمان اتومبیل تشبیه کرده‌اند.^{۱۰} یادگیرندگان خودجوش و با انگیزه، بسیاری از تکالیف خود را جالب توجه می‌دانند؛ چون آنها برای نفس یادگیری ارزش قائلند، نه اینکه کاری را صرفاً در مقابل دیگران خوب انجام دهند؛ اما حتی اگر آنان به طور ذاتی برای انجام تکلیفی مشخص برانگیخته نشوند، برای استفاده بردن از آن تکلیف جدیت به خرج می‌دهند. آنان خود می‌دانند که چرا مطالعه می‌کنند؛ بنابراین، رفتارها و گزینش‌های آنان جنبه آگاهانه دارد و از سوی دیگران تعیین نمی‌شود؛ بنابراین، فردی که در وادی حفظ قرآن گام می‌نهد، باید انگیزش سطح بالایی داشته باشد تا نیروی لازم را برای پیمودن این مسیر کسب، و آن را در جهت نیل به خواسته خود صرف کند و مطالبی را که در طول زمان حفظ کرده، در حافظه خود نگهدارد.

توجه به امور ذیل می‌تواند انگیزش فرد را در جهت حفظ قرآن افزایش داده، نیروی او را برای پیمودن این مسیر دشوار تأمین کند:

۱. اهمیت حفظ قرآن

نخستین عاملی که انگیزه فرد را برای حفظ قرآن تقویت می‌کند، این است که بداند برای چه قرآن را حفظ می‌کند. اگر او از این آگاه نباشد، ممکن است با زمزمه‌هایی همچون:

با وجود انواع قرآن و نرم‌افزارهای گوناگون قرآنی چه نیازی به حفظ قرآن احساس می‌شود؟

مسیر حفظ قرآن مسیری طولانی است؛ بهتر نیست وقت گرانبها صرف اموری ارزشمندتر شود؟

پس از حفظ قرآن ممکن است دچار فراموشی شویم؛ بنابراین، بهتر است از آغاز وارد این عرصه نشویم و...

که از سوی خود فرد یا دیگران مطرح می‌شود، انگیزه خود را از دست بدهد و کار را آغاز نکند یا ناتمام رها سازد.

بر این اساس، در آغاز باید بدانیم حفظ قرآن چه اهمیتی دارد تا خود را بدان ملزم سازیم.

موارد ذیل نشان‌دهنده گوشه‌ای از اهمیت حفظ قرآن کریم است:

اهتمام معصومان علیهم‌السلام به حفظ قرآن

این موضوع که رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله و امامان معصوم‌علیهم‌السلام برای حفظ قرآن اهمیت قائل می‌شدند، از مهم‌ترین نشانه‌های اهمیت آن است. خداوند متعال در آیه ۶ سوره اعلی نگرانی فرستاده خویش را از فراموش کردن قرآن برطرف ساخته، می‌فرماید:

«سَنُقَرِّئُكَ فَلَا تَنْسَى؛ هرگز نگران فراموش کردن آیات الهی مباش»، آن کس که این آیات بزرگ را برای هدایت انسان‌ها بر تو فرستاده، هم او نگهبان آنها

است. آری او نقش این آیات را در سینه پاک تو ثابت می‌دارد؛ به طوری که هرگز گرد و غبار نسیان بر آن نخواهد نشست.^{۱۸}

حضرت نیز آیات الاهی را بر امیرمؤمنان علیه‌السلام قرائت می‌کرد و از خداوند عزوجل می‌خواست که فهم و حفظ آیات را به علی نیز بیاموزد. آن امام نیز هیچ‌یک از آیات را فراموش نکرد.^{۱۹}

امام علی علیه‌السلام نیز دیگران را به قرائت و حفظ قرآن و می‌داشت. در روایتی نقل شده که حضرت بر مردی گذشت که به دیگران لگد می‌زد. فرمود: ای جوان! اگر قرآن قرائت می‌کردی برای تو بهتر بود. گفت: دوست دارم چیزی از قرآن را به خوبی بیاموزم؛ ولی ناتوانم. حضرت فرمود: به من نزدیک شو. آن‌گاه به آهستگی سخنی به گوش او خواند؛ پس خداوند همه قرآن را در قلب او تصویر، و او نیز همه آن را حفظ کرد.^{۲۰}

اهتمام اولیای دین به حفظ قرآن نشان‌دهنده آن است که قرآن باید به جان انسان نفوذ کند تا تأثیر لازم را پدید آورد. به قول اقبال:

چون که در جان رفت، جان دیگر شود جان چو دیگر شد، جهان دیگر شود

بی‌توجهی به حفظ قرآن به این دلیل که می‌توان به قرآن و نرم‌افزارهای قرآنی مراجعه کرد، به این استدلال می‌ماند که فردی درباره رشته تخصصی خود هیچ نمی‌داند و ادعا می‌کند که برای یافتن هر مطلب، کتاب‌های بسیاری موجود است و می‌توان به آنها مراجعه کرد.

درخواست توفیق حفظ قرآن از خدا

دعا و درخواست از خداوند برای توفیق در حفظ قرآن نشانه دیگری از اهمیت به یادسپاری کلام الاهی است. معصومان علیهم‌السلام دعاهایی را برای توفیق در این امر خطیر به ما آموزش داده‌اند که به طور نمونه به یک مورد اشاره می‌شود:

«... اسألك يا الله يا رحمان بجلالك و بنور وجهك ان تلزم قلبي بحفظ كتابك
كما علمتني...»^{۲۱}

«... ای الله و ای رحمان! به حق جلال و نور رویت از تو درخواست می‌کنم
همان‌گونه که کتابت را به من آموختی، دلم را نیز به حفظ آن ملزم فرمایی...»
خداوند متعالی نیز دعای چنین افرادی را که افزون بر دعا، به قرائت مداوم
قرآن نیز اهتمام می‌ورزند، اجابت، و حفظ آن را بر ایشان آسان می‌کند:
«... يحفظه امته فيقرؤه قياماً و قعوداً و مشاءً و على كل الاحوال يسهّل الله
حفظه عليهم...»^{۲۲}

«... امت او (پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله) قرآن را حفظ، و در حال ایستاده و نشسته
و در حرکت و در هر حال آن را قرائت می‌کنند. خداوند نیز حفظ آن را بر ایشان
تسهیل می‌کند...»

اجر فراوان حافظ قرآن

در نظر گرفتن پاداش فراوان برای به یاد سپاری آیات قرآن تأییدی دیگر بر
اهمیت حفظ قرآن است. امام صادق علیه‌السلام محشور شدن با ابرار را نتیجه
تلاش فرد برای حفظ و عمل به کتاب الاهی می‌داند. «الحافظ للقرآن العامل به مع
السفرة الكرام البررة».^{۲۳}

«حافظ قرآن که به آن عمل کند، با فرستادگان بزرگوار الاهی و نیکان خواهد
بود». حتی در بیان معصومان علیهم‌السلام حفظ هر سوره، پاداش مخصوص به
خود را دارد و فراموشی هر سوره نیز مایه سلب درجه‌ای به شمار آمده است.
ابی‌بصیر از امام صادق علیه‌السلام نقل می‌کند که فرمود: «کسی که سوره‌ای از
قرآن را فراموش کند، آن سوره (در قیامت) برای او به شکلی زیبا و درجه‌ای
رفیع ظاهر می‌شود؛ آن‌گاه که آن را می‌بیند می‌گوید: تو کیستی؟ چه زیبا هستی!

ای کاش برای من بودی! پاسخ می‌دهد: مرا نمی‌شناسی؟ من آن سوره هستم (که فراموشم کردی). اگر فراموشم نمی‌کردی، تو را به این مکان رفعت می‌بخشیدم».^{۲۴}

خداوند بزرگ، تفاوت‌های فردی و نقاط ضعف افراد را در حفظ قرآن از نظر دور نمی‌دارد و برای کسانی که با زحمت به حفظ قرآن همت می‌گمارند، پاداشی دو چندان در نظر گرفته است:

«عن الفضیل قال سمعت ابا عبد الله علیه السلام يقول ان الذی یعالج القرآن لیحفظه بمشقه منه و قلّه حفظ له اجران: ۵۰ کسبی که با قرآن ممارست داشته باشد تا آن را حفظ کند و دشواری حافظه اندک را تحمل کند، از دو پاداش بهره‌مند می‌شود».

بر این اساس، فردی که عزم حفظ قرآن کرده، از این حقیقت آگاه است که گام در مسیر رسول خدا و اولیای الهی نهاده و در مسیر نیل به پاداش بیکران خداوند حرکت می‌کند. این توجه عزم او را برای پیمودن راه تا آخر مصمم‌تر خواهد ساخت.

۲. احساس کامیابی

مشوق‌ها و تقویت‌کننده‌ها به دو دسته کلی بیرونی و درونی تقسیم می‌شوند. تقویت‌کننده‌های بیرونی که مبنای انگیزش بیرونی^{۲۶} را تشکیل می‌دهند، به انواع پدیده‌ها، اشیا و رویدادهایی که خارج از فرد قرار دارند، مانند غذا، نمره، جایزه، پول، و... گفته می‌شود. در مقابل، تقویت‌کننده‌های درونی که اساس انگیزش درونی^{۲۷} به‌شمار می‌آیند عواملی هستند که کنترل آنها در دست خود فرد است و از احساس رضای حاصل از کسب توفیق در رسیدن به هدف ناشی می‌شوند؛ به‌طور نمونه، وقتی که یادگیرنده احساس می‌کند در موضوعی که برای یادگیری آن بسیار کوشیده، پیشرفت داشته است احساس غرور، اعتماد به نفس،

و شایستگی می‌کند که این احساس، پیامدهای انگیزشی دارد و برای او در یادگیری بیشتر نقش مشوق را ایفا می‌کند. این‌گونه انگیزش به هیچ نوع منبع تقویت از بیرون فرد نیاز ندارد و خود یادگیرنده سرچشمه آن به شمار می‌آید؛^{۲۸} از این رو، در حفظ قرآن نیز باید مشوق‌ها جنبه درونی یابد و فرد با احساس رضا از توفیق، انگیزه لازم را برای ادامه کار به دست آورد. به این منظور لازم است گام‌های آغازین در حفظ قرآن به گونه‌ای برداشته شود که از همان آغاز، کامیابی در آن احساس شود؛ پس باید در آغاز نکات ذیل را مورد توجه قرار داد:

تنظیم برنامه حفظ از ساده به دشوار

آغاز حفظ قرآن از مطالب ساده به دشوار باعث می‌شود که فرد ابتدا در حفظ مطالب ساده به اندازه کافی توفیق به دست آورد. این کسب توفیق اولیه انگیزش یادگیرنده را برای یادگیری‌های بیشتر افزایش می‌دهد و بر آمادگی او می‌افزاید؛^{۲۹} بنابراین، بهتر است در ابتدا از آیات و سوره‌هایی با سطح دشواری پایین‌تر آغاز کنید.

آغاز از زمان‌های کوتاه

حفظ قرآن را از زمان‌های کوتاه آغاز کرده، به تدریج بر زمان آن بیفزایید تا دچار خستگی و دلزدگی نشوید.^{۳۰}

آغاز از سوره‌های کوچک

در حفظ قرآن باید از کم و سوره‌های کوچک آغاز کرد؛ چون سوره‌ای مانند بقره به سبب طولانی بودنش ممکن است برای خیلی‌ها خستگی و ملامت آورد و خدای ناکرده ایشان را از ادامه راه منصرف کند؛ بنابراین، باید از جزء سی‌ام که سوره‌های کوچک دارد و به خاطر سپردنشان آسان است، آغاز کنیم که البته خود تمرینی برای روی آوردن به سوره‌های بزرگ و بزرگ‌تر است.^{۳۱}

آغاز از داستان‌های قرآن

آیات قصص همواره موضوع معین و در عین حال مطبوع و شیرینی را دنبال می‌کند و سرانجام به نتیجه و سرانجام داستان منتهی می‌شود؛ بدین جهت، حافظ ترغیب می‌شود حفظ آیات را دنبال کند تا داستان به اتمام برسد و این پیگیری خود عامل مهمی در حفظ قرآن است؛ بنابراین، اگر ابتدا تعدادی از داستان‌های قرآن برای حفظ برگزیده شود، افزون بر اینکه حافظ تا حدودی به روش‌های اجمالی حفظ آشنا می‌شود، باعث تشویق، ترغیب و دلگرمی او در جهت تحفیظ بقیه آیات نیز خواهد شد؛ البته باید توجه داشت که پراکنده حفظ کردن اصولاً مطلوب نیست؛ بلکه این فقط مقدمه‌ای برای حفظ منظم و حساب‌شده از اول قرآن است؛ زیرا هنگامی می‌توان برنامه منظمی برای حفظ قرآن در نظر گرفت که از اول قرآن آغاز شود و به آخر آن پایان پذیرد.^{۳۲}

نکته دیگری که لازم است برای احساس کامیابی مورد توجه قرار گیرد، آن است که اصلاً به حجم کار توجه نکنید و انتظار نداشته باشید کار حفظ قرآن را یک‌شبه یا چندشبه به اتمام برسانید. بسیاری از حفاظ قرآن در ابتدای فعالیتشان شاید مطمئن نبودند روزی موفق به حفظ تمام قرآن کریم خواهند شد (اگرچه قصد این کار بزرگ را داشتند) ولی آنها به جای در نظر گرفتن وسعت زیاد کار و در نتیجه، مأیوس شدن، با امیدواری و علاقه بسیار و با توکل بر خداوند متعالی، آیات تعیین شده برای هر روز را اگرچه زیاد هم نبوده باشد، حفظ کرده، مشتاقانه در انتظار فرارسیدن روزی دیگر برای حفظ کردن آیات جدید بودند و با همت و پشتکار و مداومت بر این حال، سرانجام کار را با کامیابی به پایان رساندند.^{۳۳}

۳

۴

تسهیل اجتماعی

انجام عمل در حضور دیگران و به همراه آنان به‌طور معمول باعث برانگیختگی^{۳۵} و در نتیجه افزایش عملکرد افراد می‌شود. در مطالعه آلپورت (۱۹۲۰)، هنگام انجام

وظیفه آزمودنی‌ها در حضور دیگران، نه‌تنها مباحث بیشتری به ذهنشان خطور می‌کرد، بلکه کیفیت این مباحث نیز عمیق‌تر بود.^{۳۶} بر این اساس، مناسب است فرد به فعالیت حفظ قرآن خود جنبه اجتماعی نیز بخشیده، به این ترتیب، عملکرد خود را تقویت کند. راه‌های ذیل می‌تواند به بهبود عملکرد از طریق برانگیختگی اجتماعی بینجامد:

مباحثه

در صورتی که بتوانید چند نفر دوست برای بازگویی و مرور آیات حفظ شده داشته باشید و در ساعتی معین مباحثه کنید، برانگیختگی شما برای حفظ قرآن بیشتر خواهد شد. با انجام دادن این کار، هر صفحه از قرآن تکرار و بازگویی می‌شود و در تصحیح آیات حفظ شده و ثبات و نگهداری آنها در ذهن و حافظه شما تأثیر مثبت می‌گذارد.

روش دیگر این است که اگر مثلاً صفحه‌ای از قرآن دارای ۶ آیه است، آیه اول را نفر اول، و آیه دوم را نفر دوم، و آیه سوم را نفر سوم، و دوباره آیه چهارم را نفر اول و آیه پنجم را نفر دوم و آیه ششم را نفر سوم از حفظ بخواند یا دو آیه اول و دوم را نفر اول و دو آیه سوم و چهارم را نفر دوم و دو آیه پنجم و ششم را نفر سوم از حفظ بخواند؛ البته نباید از قبل مشخص کنید که چه کسی کدام آیه را باید از حفظ بخواند. این بدان جهت است که هر سه نفر مقید شوند تمام صفحه را به طور کامل و از قبل حفظ کنند.^{۳۷}

بازگویی برای دیگران

در صورتی که نتوانید برای بازگویی و مرور آیات حفظ شده و تصحیح اشتباهات آن، هم‌مباحثی بیابید، بکوشید محفوظات قرآنی خود را نزد شخص دیگری مانند پدر، مادر، برادر، خواهر، معلم یا دوستان که با روحوانی قرآن آشنا باشد، از

حفظ بخوانید و بازگویید.^۸ این امر نیز زمینه تهییج و توجه و آمادگی بیشتر شما را فراهم می‌سازد.

حضور در جلسات قرآنی

مناسب است به طور مداوم در جلسات قرآنی حضور یابید - گرچه یک بار در هفته باشد - و بکوشید با حضور در برابر مردم و خواندن قرآن، کم‌کم روحیه خجالت و کم‌جراتی را در خود نابود کنید؛^۹ البته توجه به این نکته لازم است که شرکت در این‌گونه جلسات و قرائت قرآن در آن، در صورتی عملکرد را تسهیل می‌کند که فرد در انجام تکلیف مورد نظر، مهارت لازم را داشته باشد. در غیر این صورت، حضور در چنین جلساتی نتیجه عکس داده، به عملکرد آسیب می‌رساند. بر اساس نظریه کشاننده در تسهیل اجتماعی حضور دیگران در موقعیت‌هایی که افراد در انجام تکلیف مورد نظر، دارای مهارت فراوانی باشند، عملکرد را تسهیل می‌کند؛ زیرا در این وضعیت، پاسخ‌های غالب فرد درست است. در مقابل، در موقعیت‌هایی که افراد در انجام تکلیف مورد نظر مهارت ندارند، حضور دیگران به عملکرد آسیب می‌رساند و در این حالت بیشتر پاسخ‌های فرد احتمالاً نادرست خواهد بود.^{۱۰}

۳. اسناد

بنابر نظریه اسناد^{۱۱} نظریه نسبت دادن، چگونگی تفکر (ادراک و تفسیر) افراد درباره‌ی عمل‌های پیروزی و شکستشان تعیین کننده‌ی اصلی انگیزش پیشرفت آنان به شمار می‌آید، نه تجارب تغییرناپذیر دوران نخستین زندگی.^{۱۲}

به‌طور معمول، فردی که حفظ قرآن را آغاز می‌کند، همواره طعم پیروزی را نمی‌چشد؛ بلکه گاه نمی‌تواند به گونه‌ای مطلوب آیات قرآن را حفظ یا بازیابی کند. چنین فردی ممکن است در امتحان حفظ قرآن یا مسابقات حفظ قرآن امتیاز

لازم را کسب نکند یا در جمع، توفیق تلاوت صحیح آیات را نیابد. افرادی که بین کامیابی‌ها و اعمال خود رابطه نزدیکی نمی‌بینند، شکست خود را به فقدان توانایی نسبت می‌دهند. این اعتقاد که نتایج اعمال آنها مستقل از اعمال آنها است، به درماندگی آموخته شده^{۴۵} منجر می‌گردد. درماندگی آموخته شده به حالت یادگیرندگانی اشاره می‌کند که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی‌دانند. آنها یادگیرندگانی هستند که گمان می‌کنند هر کاری بکنند، توفیق به دست نمی‌آورند. این نوع اسنادها ناسازگارند و باید آنها را تغییر داد؛ بنابراین، روند ذیل باید تغییر کند:

شکست ◀ فقدان توانایی ◀ احساس عدم شایستگی ◀ کاهش عملکرد

و به روند زیر تبدیل شود:

شکست ◀ فقدان کوشش ◀ احساس گناه یا شرمساری ◀ افزایش عملکرد^{۴۴}

البته گاه ممکن است فرد به رغم کوشش بسیار شکست بخورد. در چنین مواردی مقتضای دیدگاه صحیح آن است که فرد به دنبال شناخت عامل عدم کامیابی خویش برآمده و با برطرف کردن آن، راه را برای کامیابی‌های بعدی هموار سازد. او باید بداند که هیچ دری نیست که با تلاش انسان گشوده نشود؛ چنانکه امیرمؤمنان علیه‌السلام می‌فرماید:

«متی تکثر قرع الباب یفتح لک؛^{۴۵} هرگاه بر کوبیدن دری اصرار ورزی، سرانجام به رویت باز خواهد شد».

و همچنان که مولانا سروده است:

گفت پیغمبر که چون کوبی دری عاقبت زان در برون آید سری

بررسی موقعیت افراد بزرگی که حافظه و استعداد لازم را برای یادگیری نداشتند، ولی با تلاش بسیار بر مشکلات فایز آمده، شکست را به پیروزی بدل کردند، برانگیختگی ما را در راه حفظ قرآن بیشتر خواهد کرد.^{۴۶}

ج. اراده

تاکنون به نقش دانش و انگیزش در حفظ قرآن اشاره کرده‌ایم؛ اما برای پیمودن این مسیر دشوار، دانش و انگیزش به تنهایی کافی نیست. افزون بر این دو عامل، اراده یا خویشتن‌داری نیز برای کامیابی لازم است. انگیزه، دلالت بر تعهد و التزام، و اراده، دلالت بر عبور از موانع و تداوم کار تا آخر دارد؛^{۴۸} به‌طور مثال، فرد با اراده می‌داند که چگونه خود را از حواس‌پرتی باز دارد و آن‌گاه که احساس اضطراب، خواب‌آلودگی یا سستی می‌کند، چگونه از عهده کار خویش برآید. او می‌داند که هنگام وسوسه شدن برای متوقف ساختن کار و پرداختن به استراحت چه باید بکند.^{۴۹}

با توجه به طولانی بودن کار حفظ قرآن، در طول زمان، موانع متعددی بر سر راه حافظ قرآن قرار می‌گیرد. عبور از این موانع و به پایان رساندن کار مستلزم عزمی راسخ است و بدون آن، توفیق نهایی حاصل نخواهد شد؛ بنابراین، لازم است خصوصیات فرد با اراده را مورد توجه قرار داده، آن را با فعالیت حفظ قرآن تطبیق دهیم.

در ره منزل لیلی که خطرناکست در آن شرط اول قدم آن است که مجنون باشی

ویژگی‌های فرد با اراده

فردی که اراده استوار دارد، در حقیقت دارای خصوصیات ذیل است:

۱. اداره خود

کاربرد اصول یادگیری رفتاری برای تغییر دادن رفتار خود، اداره خود نامیده می‌شود. به یاد سپاری قرآن کریم نیازمند توانایی شخص در اداره خود است. اداره خود طی چندین گام میسر خواهد شد:

ب. چینش اهداف

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که چینش اهداف خاص و آشکارسازی آنها احتمالاً عنصری اساسی در برنامه‌های اداره خود به شمار می‌رود؛ به‌طور مثال، اس.سی.هیز و همکارانش دانشجویانی را که در مطالعه مشکل جدی داشتند، شناسایی کرده، به آنها چگونگی چینش اهداف مطالعه را آموزش دادند. دانشجویانی که اهداف را مشخص کرده، آنها را برای آزمایش‌گران به زبان آورده بودند، به گونه‌ای معنادار بهتر از دانشجویانی که اهداف را به‌طور خصوصی چیده و هرگز آنها را به کسی نگفته بودند، آزمون مربوط به مطلب مطالعه شده را انجام دادند.^{۵۲}

بر این اساس، مطلوب است فرد طبق توانایی‌های خود هدف روزانه، ماهیانه و سالیانه خود را برای حفظ قرآن مشخص و به دیگران اعلام کند؛ برای مثال معین سازد که روزانه یک صفحه از قرآن با خط عثمان طه در ماه ۳۰ صفحه از آن و تا پایان سال ۳۶۰ صفحه از آن را حفظ خواهد کرد.

ج. گزارش و ارزیابی پیشرفت

پس از آنکه کار آغاز شد، فرد باید گزارشی از کار خود تهیه، و فعالیت‌های انجام شده را ارزیابی کند؛ برای مثال، باید ساعاتی را که به حفظ کردن اختصاص داده، ساعاتی را که طبق برنامه عمل نکرده و تعداد صفحاتی را که حفظ کرده یادداشت کند. خودارزیابی از خودگزارش‌گری ساده دشوارتر است؛ چون به داوری درباره کیفیت نیاز دارد؛ اما به نظر می‌رسد که افراد می‌توانند ارزیابی رفتار خود را با دقت منطقی یاد بگیرند.^{۵۳} ضمناً آنکه می‌توان ارزیابی خود را با ارزیابی افراد صاحب‌نظر مقایسه کرد و بدین وسیله توانایی داوری خویش در مورد کیفیت کار حفظ را افزایش داد.

د. تقویت خود

پس از ارزیابی از کار و احراز کامیابی از انجام کار مشخص، فرد می‌تواند خود را تشویق کند و بدین وسیله امکان توفیق بیشتر در انجام بقیه کار را برای خود فراهم سازد؛ به‌طور مثال می‌تواند مقرر کند در صورتی که برنامه حفظ روزانه را به درستی انجام دهد، امکان دیدار دوستان، رفتن به مهمانی، تماشای برنامه تلویزیونی خاص و... برای او ایجاد شود؛ البته در صورتی نیز که فرد وظیفه مشخص خود را انجام ندهد می‌تواند با استفاده از روش‌های ذیل رفتار نامطلوب کم‌کاری خویش را حذف کند یا کاهش دهد:

۱. محروم کردن از تقویت

روش محروم کردن^۶ یعنی فرد به دلیل رفتار نامطلوب (کم‌کاری در حفظ روزانه قرآن) برای مدتی از تقویت‌های مورد علاقه محروم شود؛ برای مثال، فرد به دلیل کوتاهی در حفظ هر صفحه، خود را از تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه محروم سازد.

۲. جریمه کردن

جریمه کردن، برداشتن مقدار مشخصی از یک تقویت کننده، مشروط به وقوع رفتار مشکل‌آفرین است. جریمه، زمانی که به کاهش در احتمال بعدی رفتار مشکل‌آفرین می‌انجامد، شیوه تنبیهی منفی است؛^۸ به‌طور مثال اگر فرد با خود قرار بگذارد هرگاه برنامه روزانه حفظ قرآن را اجرا نکند، خود را جریمه کرده، مبلغی پول به عنوان صدقه بپردازد، احتمال بسیار کمی وجود دارد که پس از نخستین بار جریمه، باز هم برنامه روزانه حفظ قرآن را به تعویق اندازد.

جبران کردن

در این روش، فرد با خود قرار می‌گذارد که در صورت تخلف از برنامه حفظ قرآن، آن را در نخستین زمان ممکن جبران کند. اگر افزون بر جبران تخلف، قرار

شود به انجام اعمال اصلاحی دیگر نیز پردازد، برای مثال افزون بر آنکه صفحه را حفظ کند، آیات آن را نیز بنویسد، به روش مورد استفاده، جبران اضافی^{۶۰} می‌گویند.^{۶۱}

۳. تمرکز حواس

در موارد بسیاری، با اینکه طبق برنامه روزانه به حفظ قرآن می‌پردازیم، پس از صرف زمان متوجه می‌شویم که یادگیری صورت نگرفته و افکار پراکنده، ما را به سوی خود جلب کرده و نتوانسته‌ایم بر روی مطالعه و حفظ آیات قرآن کریم متمرکز شویم. در این صورت، در توجه به مطلب و متمرکز ساختن حواس در مورد آن مشکل داریم. تمرکز حواس، ما را توانا می‌سازد به یک تکلیف جذب شده، به رغم وجود عوامل حواس‌پرتی، آن تکلیف را ادامه دهیم؛^{۶۲} از این رو تمرکز حواس به ویژه عملی دفاعی ضد تاخت و تاز افکار خارجی است.^{۶۴}

ز فکر تفرقه باز ای تا شوی مجموع به حکم آنکه چو شد اهرمن سرورش آمد^{۱۵}

دقت در امور ذیل می‌تواند ما را برای رسیدن به تمرکز بیشتر یاری رساند:

محیط مناسب

اگر باید حواس خود را برای مطالعه متمرکز کنید، لازم است نخست خود را از دنیای خارج مجزا سازید و محیط مناسبی را برای مطالعه برگزینید. چنین محیطی باید آرام و روشن و دارای گرمایی طبیعی و ساکت باشد. هیچ چیزی به اندازه سر و صدا، به ویژه سر و صداهای مکرر و خسته کننده، برای تمرکز حواس زیان‌بخش نیست. این محیط کار به دو دلیل اهمیت دارد: نخست به این دلیل که نمی‌توانید حواس خود را متمرکز ساخته، مطالعه کنید، مگر اینکه شرایط آرامش و راحتی ذکر شده مورد توجه قرار گرفته باشد؛ سپس به این دلیل که شما هر بار که خود را در وضعیت مادی یکسانی در مطالعه قرار می‌دهید، بازتابی شرطی از

تمرکز را ایجاد می‌کنید. هنگامی که بدن همیشه در موقعیت مادی یکسان قرار گیرد، ذهن به خودی خود حالتی بیدار و دقیق و متمرکز به خود خواهد گرفت.^{۶۶} با توجه به اهمیت نقش اکسیژن بر روی سلول‌های مغزی و در نتیجه، فعالیت‌های فکری، باید از حفظ کردن قرآن در مکان‌هایی که دارای هوای آلوده و دودآلود و یا دم کرده هستند، پرهیز کرد و حتی الامکان از محیط‌هایی که دارای هوای سالم و آزاد هستند، بهره برد.^{۶۷}

حذف علل مادی پریشان حواسی

پس از استقرار در محیط انتخاب شده دیگر نباید علت و موجبی برای تفریح فکر داشته باشید؛ پس باید هرچه را که در اطراف شما می‌تواند باعث عدم تمرکز شود، خارج کنید. اسناد و مدارک، نقشه راه‌ها، روزنامه‌ها و مجله را در محلی دور از نظر قرار دهید.

جلو پنجره اتاق قرار نگیرید. یکی به این علت که نور را از مقابل دریافت خواهید کرد و دیگر، اینکه ممکن است از پنجره موضوعی را مشاهده کنید که توجه شما را به خود جلب کند و تمرکز حواس شما را به هم زند.^{۶۸} به علل پیش گفته بکوشید هنگام راه رفتن یا هنگامی که سوار اتومبیل، اتوبوس و مانند آن هستید، به قرائت و مطالعه و حفظ آیات از روی قرآن نپردازید. در این حالت‌ها بهتر است آیاتی را که پیش‌تر حفظ کرده‌اید، تکرار و تمرین و آنها را در ذهن خود مرور کنید.^{۶۹}

انتخاب بهترین لحظات

به طور کلی از همان ساعات اول بیداری، مغز آماده است و بیشتر از سایر اوقات انرژی ذهنی دارد. آزمایش‌های بسیاری روی محصلان انجام شده تا درجه خستگی فکری ایشان در ساعات گوناگون روز مشخص شود. همچنین مشاهده

شده در جریان کلاس‌های صبح، دانش‌آموزان اشتباهات املائی کمتری دارند؛ سریع‌تر محاسبه می‌کنند و حساسیت لامسه ایشان بیشتر است؛ در نتیجه امکانات بیشتری در اختیار دارند. یک گروه از دانش‌آموزان که صبح قبل از آغاز کلاس ۴۰ غلط املائی داشته‌اند، تعداد اشتباهاتشان پس از گذشت یک ساعت از کلاس به ۷۰ غلط، پس از دو ساعت به ۱۶۰ غلط و پس از سه ساعت به ۱۹۰ غلط رسیده است.

نتیجه این مشاهدات مشخص می‌کند که برای یادگیری مسأله‌ای اساساً باید این عمل را در ساعات اولیه صبح انجام داد. در عین حال چون ضمیر ناخودآگاه نقش بسیار مهمی در رابطه با یادگیری دارد، بهتر است شب‌ها قبل از خوابیدن، موضوع مورد مطالعه صبح را به سرعت بررسی کنید. این اصل که شامل یادگیری هنگام صبح است، مطمئناً بدون استثنا نیست. افرادی که عادت دارند تا دیروقت شب کار کنند، اغلب، صبح‌ها خسته بوده، در نتیجه برای این کار آمادگی ندارند؛ پس ساعات بعدازظهر و شب برای آنها جهت به خاطر سپردن و کارهای حفظی بهتر است.^{۷۰}

ضمناً بهتر است زمان به صورت متراکم به حفظ قرآن اختصاص داده نشود؛ بلکه زمان به صورت پراکنده و متناوب باشد. تأثیر «توزیع و زمانبندی» به تحقیقاتی اشاره دارد که نشان می‌دهد زمانی اطلاعات بهتر یادآوری می‌شود که مطالعات فرد به صورت متراکم انجام نگرفته؛ بلکه پراکنده و متناوب باشد؛ چون مطالب در مطالعه توزیع شده، در مقایسه با مطالعه متراکم، بیشتر و کامل‌تر پردازش می‌شود.^{۷۱}

به طور کلی زمان مطالعه را طوری در نظر بگیرید که بتوانید حتی‌الامکان قبل و بعد از آن کمی استراحت کنید.^{۷۲}

انتخاب قرآن مناسب

انتخاب نوع قرآن نیز عاملی مؤثر در جهت تمرکز یا عدم تمرکز حواس است. قرآن مورد استفاده باید ساده و دارای خطی زیبا و کاملاً خوانا، همراه با اعراب‌گذاری دقیق، کم‌زرق و برق و در عین حال بی‌غلط باشد و کلمات و حروفش در هم و بر هم نگاشته نشده باشند و در ضمن دارای ترجمه زیرنویس سلیس و روان باشد. معتبر بودن شماره آیات قرآن مورد نظر مهم است. از قرآن‌هایی که زمینه صفحات رنگارنگ و مزین دارند، حتی‌الامکان استفاده نشود. به‌کار بردن قرآن‌هایی که زمینه صفحات آن کاملاً سفید است، باعث خستگی چشم می‌شود. در طول مدت حفظ قرآن از قرآن‌های گوناگون استفاده نشود؛ زیرا در این صورت به تدریج برای ذهن مشکلاتی ایجاد می‌شود و تصویر آیات و صفحات از قرآن‌های گوناگون در ذهن با یک‌دیگر اختلاط خواهند یافت و در نتیجه ممکن است برخی آیات محل مشخص خود را در صفحه ذهن نیابند؛ پس آیات فقط از یک نوع قرآن حفظ شود؛ البته مناسب است چندین جلد از قرآن مورد نظر خود را در قطع‌های گوناگون جیبی و وزیری تهیه کنید تا بتوانید افزون بر اینکه در منزل حفظ می‌کنید، در محیط بیرون نیز با استفاده از قرآن جیبی، از وقت خود به طور کامل بهره ببرید.^{۷۳}

ه. آمادگی جسمی - روانی

آمادگی جسمی - روانی شرط دیگر تمرکز حواس به شمار می‌رود؛ بنابراین، عواملی چون گرسنگی و تشنگی، خستگی و کسالت، خواب‌آلودگی، اضطراب، عجله، دل‌مشغولی و... باعث آن می‌شود که هنگام حفظ قرآن، آرامش و تمرکز لازم را نداشته باشیم و نتوانیم قرآن را به دقت حفظ کنیم. بر این اساس، بهتر است ابتدا آمادگی لازم را به دست آورده، برنامه حفظ قرآن خود را به زمان مناسب دیگری موکول کنیم.

و. کاستن از بار حافظه

بهبتر است ذهن خود را از پر شدن دور کنید؛ زیرا در این صورت، حافظه خود را با این اندیشه که کارهای کوچک متعدد روزانه ضرورتاً باید در زمان خاصی انجام شوند، انباشته خواهید کرد.^{۷۴} آن‌گاه که مجبور شویم بسیاری از موضوعات کوچک و پیش پا افتاده را به خاطر بسپاریم، توانایی خود را در جهت تمرکز حواس برای حفظ قرآن به حداقل ممکن کاهش داده‌ایم. برای اینکه مانع از فشار این موضوعات به ذهن شویم، پیشنهادهای ذیل توصیه می‌شود:

کارهایی را که باید انجام شود، با سرعت انجام دهید تا دیگر به آنها فکر نکنید.

از توجه به افکار بی‌ارزش، بیهوده، تصاویر نامناسب، متون بی‌محتوا و جزئیات گنگ خوداری کنید. برای این کار کافی است هر چیزی را در همان وهله اول حفظ نکنید.^{۷۵}

موضوعات روزمره را که هنگام حفظ قرآن به ذهن خطور می‌کند، بی‌درنگ در یک دفتر یادداشت، یادداشت کرده، بدین‌وسیله حافظه خود را درگیر آن نکنید.

بکوشید موضوعات کم‌ارزش و جزئی را که در کار حافظه اخلاص ایجاد می‌کند، به فراموشی بسپارید.^{۷۶}

ز. تکرار و مرور

در نظریه خبرپردازی یادگیری،^{۷۷} نظام یاد به سه مرحله اصلی حافظه حسی، حافظه کوتاه مدت و حافظه درازمدت تقسیم شده است. ابتدا محرک‌های محیطی به وسیله گیرنده‌های حسی دریافت، و وارد حافظه حسی می‌شوند. بعد اطلاعاتی که به حافظه حسی وارد شده‌اند اگر مورد دقت یا توجه قرار گیرند، وارد حافظه

کوتاه‌مدت می‌شوند؛ سپس اطلاعات وارد شده به حافظه کوتاه‌مدت مربوط به اطلاعات پیشین موجود در حافظه درازمدت رمزگردانی شده، به این حافظه وارد می‌شوند و جزو آموخته‌های فرد در می‌آیند. اطلاعات به کمک سه فرایند شناختی عمده با نام‌های تکرار یا مرور، بسط^{۷۸} یا گسترش^{۷۹} و سازمان‌دهی^{۸۰} به حافظه درازمدت انتقال می‌یابند.

وقتی مطلبی از حافظه کوتاه‌مدت وارد حافظه درازمدت شد، گفته می‌شود که آن مطلب یاد گرفته شده است.^{۸۱}

بنابر آنچه گفته شد، یکی از راه‌های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه درازمدت، تکرار مطالب است. تکرار و مرور، راهبردی مؤثر در حفظ آیات قرآن به شمار می‌رود و لازم است فردی که در این جهت گام بر می‌دارد، تاکتیک‌های ذیل را برای تسهیل در یادگیری و حفظ قرآن در نظر داشته باشد:

۱. مکرر خوانی

برای حفظ کردن هر آیه از قرآن باید آن را چندین بار و هر بار با توجه تمام به هر حرف و کلمه موجود در آن، تلاوت کرد؛ البته دفعات تکرار با توجه به قدرت حافظه هر شخص و نیز به نسبت سخت یا آسان بودن آیات فرق می‌کند. برخی شاید با ۳ بار خواندن یک آیه نه چندان طولانی آن را به خاطر بسپارند؛ ولی برخی دیگر به تمرین بیشتری نیاز دارند. به‌طور طبیعی با چندین بار خواندن آیه، مقدار فراوانی از کلمات آن در ذهن جای می‌گیرد؛ اما هنوز آیه مزبور به‌طور کامل جای خود را در ذهن نیافته است. حال باید آیه را بدون استفاده از قرآن و با کمک گرفتن از حافظه بخوانید. احتمالاً در این هنگام به اشکالاتی بر خواهید خورد و تعدادی از کلمات و حروف را به یاد نخواهید آورد؛ زیرا هنوز بر تمام کلمات احاطه نیافته‌اید. در هر قسمتی که متوقف شدید و نتوانستید کلمه مورد

نظر را در ذهن خود بیابید، به قرآن رجوع کنید؛ آن کلمه را بجویید و به ذهن بسپارید و به همین ترتیب برای بقیه آیه عمل کنید تا بتوانید آیه را به طور کامل و به راحتی از حفظ بخوانید. حال آیه را دست کم ۵ بار از حفظ تلاوت کنید تا مطمئن شوید آن را خوب به خاطر سپرده‌اید. مهم این است که قادر باشید آیه محفوظه را روان و راحت قرائت کنید، نه با دشواری و بروز اشکالات.^{۸۲} توصیه مهم این است که بکوشید هنگام مرور، آیات را تلاوت کنید و فقط از ذهن نگذرانید.^{۸۳}

۲. بخش به بخش حفظ کردن

در این روش، مقدار فراوانی از اطلاعات به چند بخش تقسیم و این بخش‌ها به نوبت آموخته می‌شوند. انتقال اطلاعات به حافظه درازمدت به کوشش فراوان نیاز دارد. وقتی مقدار بسیاری اطلاعات به چند بخش کوچک‌تر تقسیم می‌شود و آن بخش‌ها به‌طور جداگانه آموخته می‌شوند، انتقال آنها به حافظه درازمدت آسان‌تر انجام می‌گیرد.^{۸۴} ذکر مورد حفظ کردن آیات متوسط یا طولانی، باید هر چند کلمه از آیه مثلاً هر ۳ یا ۴ کلمه را جدا از قسمت‌های دیگر حفظ؛ سپس هر قسمت را به قسمت‌های قبل از آن وصل کرد تا آیه تمام شود؛ به طور مثال، در آیه ۲۳ از سوره مبارکه جاثیه:

﴿أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ...﴾

ابتدا قسمت اول را به وسیله تکرار و همراه با دقت و تمرکز کافی حفظ

می‌کنیم:

حال به قسمت بعدی می‌رسیم:

﴿وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ...﴾ (تکرار) تا اینکه حفظ شود.

حال قسمت اول و دوم را چندین بار با یکدیگر می‌خوانیم:

﴿أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ﴾ (تکرار)

اکنون قسمت سوم: ﴿وَوَخَّتُمْ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ...﴾ (تکرار)

قسمت سوم را به بخش‌های قبلی وصل و تکرار می‌کنیم.

حال قسمت چهارم:

﴿وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً...﴾ (تکرار)

این قسمت را به بخش‌های قبل متصل و آن را تکرار می‌کنیم.

قسمت پنجم،

﴿فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ...﴾ (تکرار)

حال به قسمت‌های پیش وصل و تکرار شود.

قسمت آخر: ﴿أَفَلَا تَذَكَّرُونَ﴾ (تکرار)

حال همه آیه را می‌توانیم به راحتی از حفظ تلاوت کنیم.^{۸۵}

۳. درنگ و تمرین پراکنده

موضوعی که در بحث تکرار و تمرین همیشه مورد سؤال بوده، چگونگی تمرین و تکرار حوادث است. آیا تمرین و تکرار حوادث به صورت پشت سر هم و متوالی^{۸۶} هنگام یادگیری، عملکرد حافظه و یادآوری را افزایش می‌دهد یا تمرین و تکرار حوادث به صورت پراکنده^{۸۷} و با فاصله^{۸۸} یادآوری بهتری به همراه خواهد داشت؟

ملتون^{۸۹} (۱۹۷۰) مطالعات مهمی را در زمینه مقایسه بین تمرین پراکنده و تمرین متوالی و اهمیت اثر درنگ گزارش داده است. او در یکی از آزمایش‌های خود نشان می‌دهد که هرچه مدت زمان ارائه برای هر کلمه طولانی‌تر شود، عملکرد حافظه و یادآوری بهتر می‌شود.^{۹۰}

در تمرین پراکنده، یادگیرنده به جای اینکه بکوشد یکباره و در یک نوبت،

مقدار فراوانی اطلاعات را حفظ کند، وقتش را تقسیم، و چندین بار آن اطلاعات را مرور می‌کند. این کار باعث می‌شود تا از خستگی و از بین رفتن انگیزه فرد جلوگیری شود. اگر یادگیرنده چندین نوبت صرف مطالعه کند، آنچه را در نوبت قبل فراموش کرده، در نوبت بعد به سرعت می‌آموزد؛^{۹۲} بنابراین اگر به‌طور مثال، روزی ۲ ساعت برای حفظ قرآن وقت صرف کرده‌اید، این ۲ ساعت به هم پیوسته و یکباره نباشد؛ بلکه آن را به ۳ وقت ۴۰ دقیقه‌ای و یا به ۲ زمان ۶۰ دقیقه‌ای با فاصله زمانی مناسب بین آنها تقسیم کنید.^{۹۲}

۴. مکرر شنیدن

گاهی اوقات انسان توانایی بهره‌گیری مناسب و مستقیم از حافظه را برای مرور آیات ندارد. اینجا برای اینکه هم از وقت موجود استفاده شود و هم ذهن فشار بسیاری را متحمل نشود، بسیار مناسب است که از نوار ترتیل قرآن استفاده کنید به این صورت که نوار آیات مورد نظر را که به روش ترتیل تلاوت شده به دقت گوش دهید و آنها را همزمان با قرائت قاری از ذهن بگذرانید. بدیهی است که موارد اشتباه به‌وسیله نوار در همان لحظه برطرف می‌شود. به‌طور تجربی می‌توان ادعا کرد که این کار فشار کمتری را بر نیروی حافظه انسان وارد می‌سازد؛ ولی روش مرور از طریق گوش دادن به صورت شیوه اصلی توصیه نمی‌شود؛ زیرا:

اولاً، با این کار، قوه حافظه، تنبل و ضعیف می‌شود؛

ثانیاً، خیلی دیرتر به نتیجه مطلوب می‌توان رسید؛

ثالثاً، محفوظات استحکام چندانی نخواهند داشت.

ضمناً در صورت استفاده از نوار بکوشید از نوارهای ترتیل‌گُند که دارای

سرعت کمتری در مقایسه با ترتیل معمول است استفاده کنید.^{۹۳}

۵. تکرار بیشتر آیات مشابه

آیات بسیاری را می‌توان سراغ گرفت که با هم شباهت دارند یا عینِ همنند؛ برای مثال، آیه ۵۸ بقره با آیات ۱۶۱ آل عمران، ۵ انعام، ۶ شعراء، ۱۰ نمل، و ۳۱ قصص همانند است و آیه ۸۹ سوره آل عمران همان آیه ۵ سوره نور است. حال توصیه می‌شود که در حفظ این گونه آیات کوشش و تکرار بیشتری کنید. اگر آیه‌های غیر همانند برای حفظ باید ده مرتبه تکرار شوند، این آیات را لازم است بیست مرتبه تکرار کرد تا خوب در ذهن جای گیرند. این همانندی، در پایان بعضی از آیات نیز وجود دارد؛ مثل «إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُوراً رَحِيماً» و «كَانَ اللَّهُ غَفُوراً رَحِيماً»، یا «إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيماً حَكِيماً» و «وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ».^{۹۴}

۹

۵

۶. پُراموزی

پُراموزی جلو تداخل در یادگیری را می‌گیرد. پُراموزی یعنی تکرار مطالب و یادگیری تا حد اشباع. برای این منظور، پس از آنکه یادگیرنده به حد دلخواه به یادگیری یا عملکرد دست یافت، باز هم برای مدتی بیشتر به تمرین و تکرار ادامه می‌دهد. زمانی گفته می‌شود که مهارتی به حد پُراموزی آموخته شده است که تمرین اضافی دیگر نتواند آن را بهبود بخشد.^{۹۶}

توصیه بسیار مهم ما این است که تا آیه‌ای را به صورت کاملاً متقن و مستحکم حفظ نکرده‌اید، هیچ گاه سراغ آیه بعدی نروید. عدم رعایت این نکته حتماً مشکلاتی را ایجاد خواهد کرد.^{۹۷}

۹

۸

ح. گسترش

گسترش به معنای افزودن معنا به اطلاعات جدید از طریق پیوند آن با دانش پیشین است.

به عبارت دیگر، ما از طرحواره‌هایمان و از دانش موجود خود استفاده می‌کنیم

تا معنای اطلاعات تازه را درک کنیم. یادگیرنده به کمک راهبرد گسترش، بین آنچه از پیش می‌دانسته و آنچه قصد یادگیری‌اش را دارد، پل ارتباطی ایجاد می‌کند. این کار از راه افزودن جزئیات بیشتر به مطلب تازه، خلق مثال‌ها و مواردی برای آن، ایجاد تداعی بین آن و اندیشه‌های دیگر، و استنباط کردن درباره آن، انجام می‌شود. اینجا به اختصار برخی از راهبردهای مربوط به گسترش، و کاربرد آنها را در حفظ قرآن ارائه می‌کنیم.

۱. سرواژه

اگر شما نیازمندید اطلاعات را برای زمانی طولانی به یاد داشته باشید، یک «سرواژه» یا «سرنام» شیوه مناسبی است. سرواژه کلمه‌ای به شکل مختصر است که از حرف اول هر کلمه در یک فراز تشکیل شده است. مانند کلمه (ناجا) که از حروف اول (نیرویانظامی جمهوری اسلامی ایران) تشکیل یافته. با استفاده از سرواژه می‌توان حروف آغازین چند آیه قرآن را به هم پیوند داد و با ساختن کلمه‌ای، امکان یادآوری آیات را تسهیل کرد؛ به‌طور مثال، با پیوند دادن حروف اول سه آیه ۱۲ تا ۱۴ سوره نساء که مشتمل بر یک صفحه قرآن، با رسم الخط عثمانی است می‌توان کلمه «وتو» را ساخت و به این ترتیب آیات را یادآوری کرد. این روش برای پرهیز از اشتباه آیات مشابه نیز بسیار مؤثر است؛ برای مثال، در آخر آیه ۳ آیه متوالی از سوره آل‌عمران یعنی آیات ۱۷۶ تا ۱۷۸ سه جمله شبیه به هم وجود دارد که فقط در یک کلمه به ترتیب ذیل اختلاف دارند:

آیه ۱۷۶ ﴿ولهم عذاب عظیم﴾

آیه ۱۷۷ ﴿ولهم عذاب الیم﴾

آیه ۱۷۸ ﴿ولهم عذاب مهین﴾

حفظ کردن ترتیب این سه جمله قدری وقت‌گیر است. اگر بخواهیم ترتیب

درست این جملات را در هر آیه به خاطر بسپاریم می‌توانیم به حروف اول سه کلمه «عظیم، الیم و مهین» توجه کرده، کلمه «عام» را که به معنای سال است، به دست آوریم. حال حافظ قرآن می‌تواند هنگام خواندن این آیات با به یاد آوردن کلمه رمز متوجه ترتیب آنها شود.^{۱۰۳}

۲. یادداشت‌برداری

منظور از یادداشت‌برداری، انتخاب و ثبت نکات مهم مطلب شنیداری یا نوشتاری است. در صورتی می‌توان یادداشت‌برداری را در ردیف راهبردهای گسترش معنایی قرار داد که به یادگیرنده کمک کند اطلاعات جدید را سازمان دهد و بین آنها و دانش موجود خود پیوند برقرار سازد.^{۱۰۵}

برای رفع اشتباه در حفظ آیات مشابه، بهترین روش، یادداشت‌برداری و نوشتن این موارد و علامت‌گذاری و مقایسه بین آنها است. بدین ترتیب حافظ می‌تواند کنار هر آیه (به وسیله مداد) موارد مشابه آن را (شماره آیه و نام سوره) یادداشت کند.^{۱۰۶}

در مورد اهمیت یادداشت‌برداری در حفظ مطالب، ابوبصیر از امام صادق علیه‌السلام نقل می‌کند که فرمود: «اكتبوا فانکم لا تحفظوا حتی تکتبوا؛ بنویسید؛ زیرا شما یاد نمی‌گیرید مگر اینکه بنویسید».^{۱۰۷}

۳. تصویرسازی ذهنی

منظور از تصویرسازی ذهنی یعنی برقراری ارتباط معنادار بین مطالب از طریق ایجاد رابطه ذهنی بین آنها... این تدبیر آموزشی یادگیری دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد.^{۱۰۹}

با استفاده از این شیوه می‌توان محتوا و مضمون یک آیه را به یک تصویر ذهنی پیوند زد و با یادآوری آن تصویر، محتوای آیه را به یاد آورد؛ به‌طور مثال،

در داستان ورود فرشتگان به صورت میهمان بر حضرت ابراهیم علیه‌السلام که از آیه ۶۹ به بعد در سوره هود آمده می‌توان محتوای آیه را با این تصویر ذهنی تداعی کرد که مردی گوساله‌ای بریان شده را به سوی میهمان می‌برد. مضمون آیه ۷۰ با این تصویر تداعی می‌شود که میهمانان از تناول آن گوساله امتناع می‌کنند. محتوای آیه ۷۱ را می‌توان به شکل زنی در حال خنده تصویر کرد و محتوای آیه ۷۲ را با تصویر یک زوج سالخورده و با علامت تعجب بر فراز آنها و... .

۴. روش مکان‌ها

یکی دیگر از راه‌های بسط معنایی، روش مکان‌ها است. در روش مکان‌ها که روش قدیم برای حفظ کردن اطلاعات است، یادگیرنده، هنگام یادگیری و یادآوری مطالب، مکان اشیا را در ذهن خود مجسم می‌کند. برای استفاده از این روش، یادگیرنده ابتدا به ترتیب موقعیت یا مکان اشیا را می‌آموزد، یعنی نقشه آنها را به خاطر می‌سپارد، و هنگام یادآوری، با طی این مراحل ذهنی، آنها را به یاد می‌آورد.^{۱۱۱}

شما نیز می‌توانید مثال ذیل را در کارهای خود به نحو مؤثری به کار ببرید: ابتدا ده مکان را در خانه خود برگزینید. آنها را به نحوی انتخاب کنید که توالی حرکت از یک مکان به مکان دیگر روشن و بدیهی باشد؛ برای مثال، در ورودی تا هال، آشپزخانه، اتاق خواب و... . مطمئن شوید که این ده مکان را به آسانی و به ترتیب بتوانید تصور کنید. حال ۱۰ گزینه را در نظر بگیرید و آنها را در یکی از این ده مکان قرار دهید. ^{۱۱۲} بدین وسیله شما می‌توانید جایگاه هر آیه را در یکی از مکان‌های خانه قرار داده، با ورود ذهنی به هر مکان، آیه‌ای را که از آن مکان تداعی می‌شود، به یاد آورید.

بکوشید جای هر آیه در صفحه قرآن را کاملاً به خاطر بسپارید تا آسان‌تر بتوانید آیه حفظ شده را به خاطر آورده، ارائه کنید.^{۱۱۳}

ط. سازمان‌دهی

سازمان‌دهی بهترین و کامل‌ترین نوع راهبرد بسط معنایی است با این تفاوت که یادگیرنده در استفاده از راهبرد سازمان‌دهی، برای معنادار ساختن یادگیری، به مطالبی که قصد یادگیری آنها را دارد، نوعی چارچوب سازمانی تحمیل می‌کند؛ اما چنین عملی در راهبردهای گسترش الزامی نیست. ساده‌ترین شکل سازمان‌دهی این است که اطلاعات را در دسته‌هایی قرار دهیم تا آنها را آسان‌تر یاد بگیریم و راحت‌تر به یاد آوریم.

وقتی ماده‌های متعدد یادگیری را دسته‌بندی می‌کنیم، از بار حافظه فعال خود می‌کاهیم و قدرت تمرکزمان را بیشتر می‌کنیم. همین امر، علت اصلی تسهیل یادگیری از راه دسته‌بندی اطلاعات است. در واقع ما از مقدار اطلاعاتی که می‌خواهیم یاد بگیریم کم نمی‌کنیم؛ بلکه از راه تقطیع، ماده‌های اطلاعاتی را محدود می‌سازیم.^{۱۱۴}

روش‌های ذیل می‌تواند ما را برای سازمان‌دهی اطلاعات و حفظ و یادگیری بهتر آنها یاری رساند:

۱. دسته‌بندی مطالب

دسته‌بندی محض مطالب به مقوله‌ها یا طبقات بیشتر برای جلوگیری موضوعات ساده یا پایه مفیدند.^{۱۱۶} برای حفظ کردن یک سوره متوسط و به‌ویژه طولانی خوب است ابتدا آن سوره را به چند دسته از آیات تقسیم، و هر دسته از آیات را جداگانه حفظ و به دسته آیات پیشین متصل کنید؛ البته لازم نیست آیات مربوط به یک دسته را به‌طور کامل در یک جلسه حفظ کنید. مهم این است که در ذهن خودتان آنها را در یک دسته و مجموعه قرار دهید. با این کار حجم سوره کمتر به نظر می‌رسد و حافظ تسلط و احاطه کامل‌تری بر آن سوره خواهد داشت. تا جایی که امکان دارد بکوشید آن دسته آیاتی را که برای حفظ برگزیده‌اید، به هم

مربوط باشند؛ به‌طور مثال برای حفظ کردن سوره مبارکه نبأ می‌توان آن را به ۳ گروه از آیات تقسیم کرد. بدین ترتیب که آیه اول تا آیه شانزدهم که اغلب بیان پدیده‌های طبیعی است در دسته اول، و آیات هفدهم تا سی‌ام که در وصف قیامت و وضعیت اهل عذاب است در دسته دوم و سرانجام آیات سی و یکم تا آخر سوره در دسته سوم قرار می‌گیرند.^{۱۱۷}

۲. تهیه سرفصل مطالب

از جمله راهبردهای سازمان‌دهی برای تکالیف پیچیده یادگیری می‌توان به تهیه سرفصل‌های یک کتاب درسی نظیر آنچه در فهرست مطالب این‌گونه کتاب‌ها دیده می‌شود، اشاره کرد. برای این منظور یادگیرنده باید اندیشه‌های اصلی و فرعی را به اختصار و با استفاده از کلمات و عبارات مهم به دنبال هم بنویسد؛^{۱۱۸} به‌طور مثال سرفصل‌های ذیل را می‌توان برای سوره مبارکه مرسلات تهیه کرد:

۱. سوگندهایی در مورد قیامت و حوادث سخت رستاخیز (آیات ۱ تا ۱۵)؛

۲. سرگذشت غم‌انگیز اقوام گنهگار پیشین (آیات ۱۶ تا ۱۹)؛

۳. گوشه‌ای از ویژگی‌های آفرینش انسان و طبیعت (آیات ۲۰ تا ۲۸)؛

۴. سرنوشت تکذیب‌کنندگان قیامت (آیات ۲۹ تا ۴۰)؛

۵. اشاره‌ای به وضع پرهیزکاران و تکذیب‌کنندگان در قیامت (آیات ۴۱ تا ۵۰).

ضمناً می‌توان برای هر یک از سرفصل‌های پیش‌گفته، اندیشه‌های فرعی را نیز در نظر گرفت؛ به‌طور مثال می‌توان عناوین فرعی ذیل را برای وضع پرهیزکاران در قیامت تهیه کرد:

سایه‌ها و چشمه‌ها

میوه‌ها

خوردن و آشامیدن

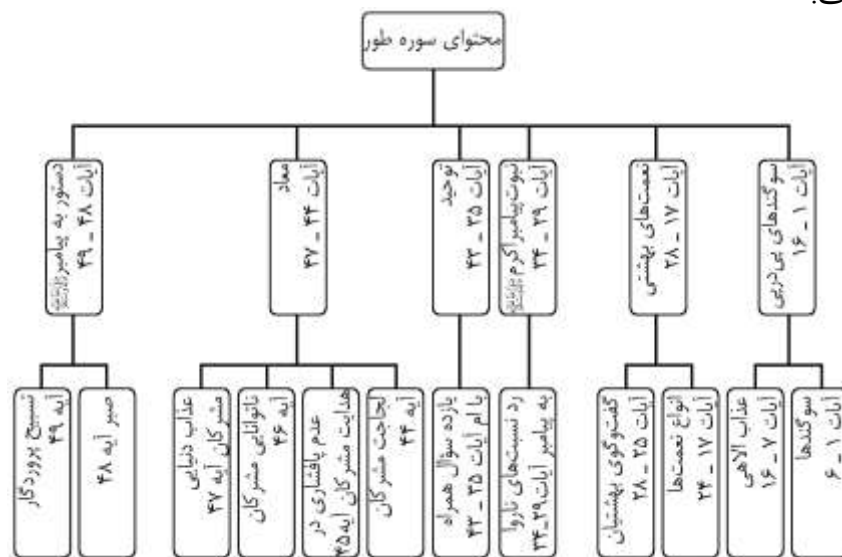
جزای نیکوکاران

۳. تهیه نقشه مفهومی

راهبرد سازماندهی دیگر، تبدیل متن به طرح یا نقشه است. برای این منظور، یادگیرنده ابتدا اندیشه یا مفهوم اصلی متن را مشخص، و بعد اندیشه‌ها یا مفاهیم فرعی وابسته به مفهوم اصلی را مشخص می‌کند؛ سپس این اندیشه‌های فرعی را به مفهوم اصلی می‌پیوندد. نتیجه یک طرح یا نقشه است که مفهوم اصلی در بالا یا وسط و اندیشه‌های فرعی در زیر یا پیرامون آن قرار می‌گیرند. نقشه مفهومی به یک بازنمایی تصویری و کلامی از مفاهیم و روابط مهم میان آنها گفته می‌شود. هدف نقشه مفهومی این است که به یادگیرنده کمک کند تا بازنما یا تصویر روشنی از آنچه قرار است آموخته شود، درست کند.^{۱۲۰}

به‌طور مثال نقشه مفهومی ذیل را می‌توان برای سوره مبارکه طور در نظر

گرفت:^{۱۲۱}



ی. رعایت بهداشت و تغذیه مناسب

افزون بر عوامل پیش‌گفته، برخی عوامل فیزیولوژیک نیز همچون نوع تغذیه بر چگونگی حافظه حافظ تأثیرگذار است.

برخی از تحقیقات پژوهشگران حاکی از تأثیر نوع تغذیه در عملکرد حافظه است؛ به طور نمونه، مانینگ و همکاران (۱۹۹۰) در مطالعه خود از آزمودنی‌های سالمند و جوان خواستند تا ناشتا به آزمایشگاه حافظه بیایند. در آنجا قبل از انجام تکالیف حافظه به گروهی از آزمودنی‌ها نوشابه‌ای حاوی گلوکز و به گروه دیگر نوشابه‌ای کاذب بدون شکر و دارای ساکارین داده شد. سالمندان گروه اول در دو تکلیف حافظه کلامی بلندمدت (یادگیری فهرست کلمات و حفظ یک پاراگراف) به طور معناداری از سالمندان گروه دوم بهتر عمل کردند. اندازه‌گیری گلوکز خون آنان نشان داد که آزمودنی‌هایی که گلوکز بیشتری داشتند، عملکرد حافظه آنها بهتر بود.^{۱۲۲} از منابع دینی نیز مصرف برخی غذاها و رعایت برخی از امور بهداشتی مؤثر در تقویت حافظه دانسته شده که به تعدادی از آنها اشاره می‌شود:

۱. غسل

امام کاظم علیه‌السلام غسل را مایه شفای امراض مختلف دانسته و فرموده است: خوردن مقداری غسل به صورت ناشتا ذهن را صفا بخشیده، حافظه را تقویت می‌کند.^{۱۲۳}

۲. کرفس

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: کرفس را مصرف کنید که غذای پیامبران الهی، الیاس و یسع و یوشع بوده است و روایت شده است که باعث تقویت حافظه می‌شود.^{۱۲۴}

۳. کندر

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله در وصیتی به امیرمؤمنان علیه‌السلام فرمود: ای علی! سه چیز است که حافظه را زیاد و بیماری را برطرف می‌سازد: کندر و مسواک‌زدن و قرائت قرآن.^{۱۲۵}

۴. کشمش قرمز

خوردن ۲۱ عدد کشمش قرمز به صورت ناشتا حافظه را فزونی می‌بخشد.^{۱۲۶}

۵. مسواک زدن

رسول خدا صلی الله علیه و آله به امام علی علیه السلام فرمود: ای علی! مسواک از سنت است... و حافظه را افزایش می‌دهد.^{۱۲۷}

۶. روزه گرفتن

همچنانکه مصرف برخی غذاها نقش مؤثری در تقویت حافظه دارد، زیاده‌روی در تغذیه نیز عامل مهمی برای فراموشی و ضعف حافظه است؛ به همین جهت در برخی روایات، روزه گرفتن عامل مؤثر در تقویت حافظه به شمار آمده است. امام صادق علیه السلام در روایتی از امیرمؤمنان علیه السلام سه چیز را باعث برطرف شدن بلغم و تقویت حافظه دانسته است:

مسواک زدن، روزه و قرائت قرآن.^{۱۲۸}

همچنین قابل توجه است که در روایات معصومان علیهم السلام مصرف بعضی غذاها سبب نسیان و فراموشی دانسته شده؛ همچون:

سیب ترش، پنیر، گشنیز و خیارچنبر و نیز برخی رفتارها زمینه‌ساز ضعف حافظه به شمار آمده است.^{۱۲۹}

۲۹. همان، ص ۳۷۴.

۳۰. عبدالرحیم موگهی، «چگونه قرآن را حفظ کنیم؟»، *صحیفه مبین* ۳۵ و ۳۶، ص ۱۱۵.

۳۱. محمدمهدی رضایی، «چند تذکر درباره حفظ قرآن کریم»، *صحیفه مبین* ۱۱، ص ۵۵ و ۵۶.

۳۲. شهریار پرهیزگار، *چگونه قرآن را حفظ کنیم؟*، ص ۵۲ و ۵۳.

۳۳. همان، ص ۲۹.

۳social facilitation.

۳arousal.

اصطلاح برانگیختگی به حالت تهییج، توجه، یا گوش به زنگ بودن اشاره می کند.

۳۶. مسعود آذربایجانی و دیگران، *روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، ص ۴۰۶.

۳۷. عبدالرحیم موگهی، *چگونه قرآن را حفظ کنیم؟*، ص ۱۲۹.

۳۸. همان.

۳۹. محمدمهدی رضایی، «چند تذکر درباره حفظ قرآن کریم»، ص ۵۴.

۴۰. مسعود آذربایجانی و دیگران، *روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، ص ۴۰۷.

۴attribution theory.

۴۲. علی اکبر سیف، *روان شناسی پرورشی*، ص ۳۶۱.

۴learned helplessness.

۴۴. علی اکبر سیف، *روان شناسی پرورشی*، ص ۳۷۰ - ۳۷۱.

۴۵. محمد بن یعقوب کلینی، *اصول کافی*، ج ۲، ص ۴۶۸.

۴۶. رک: مرتضی مطهری، *داستان راستان*، ج ۱، ص ۲۱۹ (استاد مطهری در این کتاب با اشاره به داستان افرادی چون سکاکی، شارل دولینه گیاهشناس سوئدی و دیگران نقش کوشش و پشتکار را در راه نیل به اهداف یادگیری برجسته می سازند).

۴will power.

۴Woolfolk, Anita E., educational Psychology, P.10.

۴۹. همان، ص ۱۱.

۵self - management.

۵goal setting.

۵Woolfolk, Anita E., educational Psychology, P. 218.

۵recording And evaluating progress.

۵Woolfolk, anita E., educational Psychology, P. 219.

۵self - reinforcement.

۵time out.

۵response cost.

۵۸. ریموند میلتن برگر، *شیوه های تغییر رفتار*، ترجمه علی فتحی آشتیانی و هادی عظیمی آشتیانی، ص ۱۶۷.

۵restitutional.

۶overcorrection.

۶۱. علی‌اکبر سیف، روان‌شناسی پرورشی، ص ۴۶۰.

۶۲. concentration.

۶۳. G Terry page, JB thomas, A R marshall, international dictionary of education, P.80.

۶۴. عبدالکریم قریب، ۵۷ درس برای تقویت حافظه، ص ۱۱۳.

۶۵. شمس‌الدین محمد حافظ، دیوان حافظ، به اهتمام حسن اعرابی، ص ۱۶۹.

۶۶. عبدالکریم قریب، ۵۷ درس برای تقویت حافظه، ص ۱۱۴.

۶۷. شهریار پرهیزگار، چگونه قرآن را حفظ کنیم؟، ص ۳۷.

۶۸. عبدالکریم قریب، ۵۷ درس برای تقویت حافظه، ص ۱۱۴.

۶۹. همان.

۷۰. روبرت توکه، چگونه حافظه برتر داشته باشیم، ترجمه ساعد زمان، ص ۱۹۷ و ۱۹۸.

۷۱. گلاور، جان ای راجر اچ و برونینگ، روان‌شناسی تربیتی اصول و کاربرد آن، ص ۸۶.

۷۲. سیدحشمت‌الله مرتضوی‌زاده، روان‌شناسی تمرکز، ص ۶۲.

۷۳. شهریار پرهیزگار، چگونه قرآن را حفظ کنیم؟، ص ۳۳.

۷۴. روبرت توکه، چگونه حافظه برتر داشته باشیم؟، ص ۱۹۹.

۷۵. همان، ص ۲۰۰.

۷۶. همان.

۷۷. information processing.

۷۸. rehearsal.

۷۹. elaboration.

۸۰. Organization

۸۱. علی‌اکبر سیف، روان‌شناسی پرورشی، ص ۳۲۰.

۸۲. شهریار پرهیزگار، چگونه قرآن را حفظ کنیم؟، ص ۴۱ و ۴۲.

۸۳. همان، ص ۴۷.

۸۴. علی‌اکبر سیف، روان‌شناسی پرورشی، ص ۴۹۱.

۸۵. شهریار پرهیزگار، چگونه قرآن را حفظ کنیم؟، ص ۴۳ و ۴۴.

۸۶. massed practice.

۸۷. distributed practice.

۸۸. spaced practice.

۸۹. Melton.

۹۰. رضا کرمی نوری، روان‌شناسی حافظه و یادگیری: با رویکردی شناختی، ص ۷۱ و ۷۲.

۹۱. علی‌اکبر سیف، روان‌شناسی پرورشی، ص ۴۹۱.

۹۲. شهریار پرهیزگار، چگونه قرآن را حفظ کنیم؟، ص ۳۸.

۹۳. همان، ص ۴۹ و ۵۰.

۹۴. محمدمهدی رضایی، چند تذکر درباره حفظ قرآن کریم، ص ۵۶.

۹۵. همان.

- 9 Overlearning.
 ۹۷. شهریار پرهیزگار، چگونه قرآن را حفظ کنیم، ص ۴۲.
- 9 Elaboration.
 9 Woolfolk, Education Psychology, P 247.
 ۱۰۰. علی اکبر سیف، روان‌شناسی پرورشی، ص ۴۹۳.
- 9 acronym.
 9 Woolfolk, Educational Psychology, P 256.
 ۱۰۳. شهریار پرهیزگار، چگونه قرآن را حفظ کنیم؟، ص ۴۶.
- 9 note taking.
 ۱۰۵. علی اکبر سیف، روان‌شناسی پرورشی، ص ۴۹۶.
 ۱۰۶. ر.ک: سادات، چگونه آیات مشابه را حفظ کنیم؟
 ۱۰۷. محمد بن یعقوب کلینی، کافی، ج ۱، ص ۵۲.
- 9 mental imagery.
 ۱۰۹. علی اکبر سیف، روان‌شناسی پرورشی، ص ۴۹۴.
- 9 method of loci.
 ۱۱۱. علی اکبر سیف، روان‌شناسی پرورشی، ص ۴۹۵.
 ۱۱۲. رضا کرمی نوری، روان‌شناسی حافظه و یادگیری با رویکردی شناختی، ص ۳۱۵.
 ۱۱۳. سادات، ۲۰ نکته برای حفظ قرآن.
 ۱۱۴. علی اکبر سیف، روان‌شناسی پرورشی، ص ۴۹۷.
- 9 classification.
 ۱۱۶. علی اکبر سیف، روان‌شناسی پرورشی، ص ۴۹۷.
 ۱۱۷. شهریار پرهیزگار، چگونه قرآن را حفظ کنیم، ص ۴۰.
 ۱۱۸. علی اکبر سیف، روان‌شناسی پرورشی، ص ۴۹۷.
- 9 concept map.
 ۱۲۰. علی اکبر سیف، روان‌شناسی پرورشی، ص ۴۹۷ و ۴۹۸.
 ۱۲۱. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۲، ص ۴۰۷.
 ۱۲۲. رضا کرمی نوری، روان‌شناسی حافظه و یادگیری با رویکردی شناختی، ص ۲۵۶.
 ۱۲۳. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۲۶۱.
 ۱۲۴. همان، ص ۲۸۴.
 ۱۲۵. همان، ج ۷۳، ص ۳۱۹.
 ۱۲۶. همان، ص ۳۲۰.
 ۱۲۷. همان، ج ۷۴، ص ۵۵.
 ۱۲۸. همان، ج ۷۳، ص ۳۲۰.
 ۱۲۹. همان.

منابع

- آذربایجانی، مسعود و دیگران، *روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، قم، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۲.
- پرهیزگار، شهریار، *چگونه قرآن را حفظ کنیم*، تهران، نمایندگی ولی فقیه در نیروی مقاومت بسیج، ۱۳۷۱.
- توکله، روبرت، *چگونه حافظه برتر داشته باشیم*، ترجمه ساعد زمان، تهران، ققنوس، ۱۳۷۹.
- حافظ، شمس‌الدین محمد، *دیوان حافظ*، به اهتمام حسن اعرابی، قم، رواق اندیشه، ۱۳۷۹.
- رضایی، محمد مهدی، «چند تذکر درباره حفظ قرآن کریم»، *مجله صحیفه مبین*، ش ۱۱، ۱۳۷۶.
- سادات، «۲۰ نکته برای حفظ قرآن»، *سایت جامعه القرآن الکریم*، ۱۳۸۴/۱۲/۱۶.
- چگونه آیات متشابه را حفظ کنیم؟ *سایت جامعه القرآن الکریم*، ۱۳۸۶/۵/۱۵.
- سیف، علی‌اکبر، *روان‌شناسی پرورشی* (روان‌شناسی یادگیری و آموزش)، تهران، آگاه، ۱۳۸۰.
- عباسی، مهدی، «در حفظ قرآن نباید شتابزده عمل کرد»، *گلستان قرآن*، ش ۳۱.
- عبدالکریم قریب، *۵۷ درس برای تقویت حافظه*، تهران، اختران، ۱۳۸۰.
- رضا کرمی نوری، *روان‌شناسی حافظه و یادگیری: با رویکردی شناختی*، تهران، سمت، ۱۳۸۳.
- کلینی، محمد بن یعقوب، *اصول کافی*، ترجمه و شرح سیدجواد مصطفوی، تهران، مسجد چهارده معصوم علیهم‌السلام.
- گلاور، جان ای راجر اچ، برونینگ، *روان‌شناسی تربیتی اصول و کاربرد آن*، ترجمه علینقی خرازی، تهران، مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۷۸.
- مجلسی، محمدباقر، *بحارالانوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴.
- مرتضوی‌زاده، سیدحشمت‌الله، *روان‌شناسی تمرکز*، تهران، روان‌سنجی، ۱۳۸۳.
- مطهری، مرتضی، داستان راستان، تهران، صدرا، ۱۳۶۷.
- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۳.
- موگهی، عبدالرحیم، «چگونه قرآن را حفظ کنیم؟»، *صحیفه مبین* ۳۵ و ۳۶.
- میلتن برگر، ریموند، شیوه‌های تغییر رفتار، ترجمه علی فتحی آشتیانی و هادی عظیمی آشتیانی، تهران، سمت، ۱۳۸۱.
- Bieler.R.F. & snow man, Psychology applied to teaching (7th ed), Houghton Mifflin, (1993).
- Terry page.G, jB thomas, A R marshall, international dictionary of education, London , kogan page, 1979.
- Woolfolk, Anita., winne, philip H., and perry, nancy E, Educational Psychology, second canadian edition, 2004.