



سرشناسه: احمدپور، حمیدرضا، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور: مشق نور: دفتر کمک آموزشی حافظان قرآن کریم / تدوین حمیدرضا احمدپور: تهیه و تنظیم
مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت نورالثقلین.
مشخصات نشر: قم: آیه نور، ۱۳۹۴ -
مشخصات ظاهری: ۲۴ ج.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۱۴-۰۱-۷ شابک دوره: ۹-۵-۹۵۶۹۵-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
مندرجات: ج. ۱. سوره‌های حمد و بقره (۱ تا ۱۶۳). - ج. ۲. سوره‌ی بقره (۱۶۴ تا ۲۸۶). - ج. ۳. سوره‌ی آل عمران. -
ج. ۴. سوره‌ی نساء. - ج. ۵. سوره‌ی مائده
موضوع: قرآن -- حفظ
شناسه افزوده: مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت نورالثقلین
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ م ۵ الف / ۸ / BP ۸۰
رده بندی دیوبندی: ۲۹۷ / ۱۵۱
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۴۹۸۸۴



مشق نور

جلد اول - سوره‌های حمد و بقره (۱ تا ۱۶۳)

تهیه و تنظیم: مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت نورالثقلین

تدوین: حمیدرضا احمدپور

ناشر: مرکز نشر آیه نور

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴

شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

قم، خیابان شهداء (صفائیه)، کوچه ۲۴، پلاک ۶۳

پست الکترونیک: salam.quran@yahoo.com

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۹۴۷۴ سایت: www.shop.salamquran.ir

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

مشق نور ۱

دفتر کمک آموزشی حافظان قرآن کریم

سوره‌های حمد و بقره (۱ تا ۱۶۳)

قوله
اللهم اني اشهد ان لا اله الا انت
الذي لا اله الا انت

عَنْ مَوْلَانَا الْإِمَامِ الضَّادِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ
اللَّهُمَّ إِنِّي أَشْهَدُ أَنَّ هَذَا كِتَابُكَ الْمُنَزَّلُ مِنْ عِنْدِكَ
عَلَى رَسُولِكَ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَكَلَامُكَ الْأَنْطِقُ
عَلَى لِسَانِ نَبِيِّكَ جَعَلْتَهُ هَادِيًا مِنَّا إِلَى خَلْقِكَ وَحَبْلًا مُتَّصِلًا
فِيمَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ عِبَادِكَ اللَّهُمَّ إِنِّي فَشَرْتُ عَهْدَكَ وَكُتَابَكَ اللَّهُمَّ
فَلْجَعَلْ نَظْرِي فِيهِ عِبَادَةٌ وَقِرَاتِي فِيهِ فِكْرًا وَفِكْرِي فِيهِ اِغْتِبَارًا
وَاجْعَلْنِي بِمَنْ أَنْعَمْتَ بِبَيَانِ مَوَاعِظِكَ فِيهِ بِاجْتِنَابِ مَعَاصِيكَ وَلَا تَطْبَعْ
عِنْدَ قِرَاتِي عَلَى سَمْعِي وَلَا تَجْعَلْ عَلَى بَصَرِي غِشَاوَةً وَلَا تَجْعَلْ
قِرَاتِي قِرَاءَةً لَا تَدْبُرُ فِيهَا بَلِ اجْعَلْنِي أَتَدْبُرُ آيَاتِهِ
وَاحْكَمْهُ إِخْدًا بِشَرِيعِ دِينِكَ وَلَا تَجْعَلْ نَظْرِي
فِيهِ غَفْلَةً وَلَا قِرَاتِي هَذَرًا إِنَّكَ
أَنْتَ الرَّؤُوفُ الرَّحِيمُ

«أَنَا نَحْنُ نَزَّلْنَا 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 پاکی پذیرای 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 مسیر راه او را روشن می‌کند و این سرمایه‌ی عظیم، اگر در ظرف وجود انسان قرار گرفت، منشأ برکات بزرگ خواهد شد.

از این سرمایه‌ی گران سنگ باید صیانت 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 ع فرمود: «هر که یک سوره از قرآن را فراموش کند، آن سوره در بهشت، برای او در صورتی زیبا و درجه‌ای بلند نمودار شود، و چون آن را ببیند گوید: تو چیستی؟ و او! چه زیبایی! کاش تو از آن من بودی؟ در پاسخ می‌گوید: آیا تو مرانمی شناسی؟ من فلان 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. براهل 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 نظمی 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، نعمتی 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.

اگرچه این مجموعه از سال ۱۳۸۰ تا کنون به صورت جزوه مورد استفاده قرار می‌گرفت؛ لکن با درخواست جمع‌زیدی 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، " 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 حجت‌الاسلام 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 مصحفی واقعی که همه‌ی کلمات در آن نمایان است، تلاوت می‌کنیم. تا زمانی که احساس می‌کنید این اشکال پا 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 برطرف 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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

٢

٤

٢

٥

٦

٧

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ

بِسْمِ

بِسْمِ

بِسْمِ

بِسْمِ

إِنَّ الَّذِينَ

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦