



## حفظ اشعار

**کلیدواژه:** حفظ اشعار، حافظ، سعدی.

**پرسش:** معلم دینی از ما می‌خواهد اشعار حافظ و سعدی را حفظ و درباره آنها تفکر کنیم؛ ولی هم درس‌های ما سنگین است و هم وقت خواب ما خیلی کم است، در این حال باید چه کرد؟

**پاسخ:**

### فهرست مندرجات

- ۱ - [حفظ اشعار حافظ و سعدی](#)
  - ۱.۱ - [نگاه نکردن به چشم تکلیف](#)
  - ۱.۲ - [گزینش دوستان](#)
  - ۱.۳ - [جلسه حفظ](#)
  - ۱.۴ - [تلقین](#)
  - ۱.۵ - [مرور بیش از خواب](#)
  - ۱.۶ - [رمزگذاری](#)
  - ۱.۷ - [اعتماد به حافظه](#)
  - ۱.۸ - [فرصت مناسب](#)
  - ۱.۹ - [فاصله بین یادگیری](#)
  - ۱.۱۰ - [فهم ابیات](#)
  - ۱.۱۱ - [سیستم‌های لایه‌لایه برای یادگیری اشعار](#)
  - ۱.۱۲ - [تنفس عمیق](#)
  - ۱.۱۳ - [برهیز از حفظ خسته‌کننده](#)
  - ۱.۱۴ - [استفاده از وقت‌های مرده](#)
    - ۱.۱۴.۱ - [بیان یک نکته](#)
  - ۱.۱۵ - [برنامه‌ریزی](#)
- ۲ - [معرفی منابع](#)
- ۳ - [بانویس](#)
- ۴ - [منبع](#)

### حفظ اشعار حافظ و سعدی

در پاسخ، باید به نکات زیر توجه کرد:

← **نگاه نکردن به چشم تکلیف**

به چشم **تکلیف** ننگرید؛ به این **اشعار** به چشم کار پرمشقت ننگرید. بنگرید چه‌گونه، ارتباط با **وحی**، **کلام** این **شعرا** را جاودانی کرده است. در خود اشتیاق ایجاد کنید. بیشتر با کلام آنها آشنا شوید تا از خواندن اشعار و حکایات آنها لذت ببرید. توجه داشته باشید هرچه به سختی حفظ اشعار فکر کنید، کار برای شما سخت‌تر خواهد شد.

← **گزینش دوستان**

مسلماً در کلاس افرادی هستند که این کار را دوست دارند؛ سعی کنید با آنها دوست شوید و با هم‌دیگر برنامه **حفظ** داشته باشید. تلاش و **علاقه** آنها به شما نیرو می‌دهد و جذب کار آنها شما را نیز با خود می‌کشاند. از افرادی که دائماً سخنان مایوسانه می‌زنند، فاصله بگیرید.

← **جلسه حفظ**

با چند نفر از هم‌کلاسی‌هایتان جلسه حفظ برقرار کنید. اگر این کار به‌طور پیوسته و تدریجی انجام گیرد، نتایج بهتری خواهد داشت. هرگز کل کار را برای یک شب نگذارید. حفظ گروهی به شما نشاط می‌دهد و تکرارهایی که به شکل گروهی انجام می‌گیرد، در **ذهن** بهتر نقش می‌بندد (روش مشارکتی)

[۱] خادمی، عین‌الله، مطالعه روشمند، ص ۱۱۱، انتشارات پارسایان، چاپ اول، ۱۳۷۹ ش.

#### ← تلقین

به خود **تلقین** کنید که این کار (حفظ تعدادی شعر) کار سختی نیست و من به راحتی از پس آن برمی‌آیم.

#### ← مرور پیش از خواب

شب پیش از خوابیدن برخی اشعار را مرور کنید. روان‌شناسان عقیده دارند که مغز ما در هنگام **خواب** مشغول پردازش اطلاعات است. پس چه بهتر است ما اشعاری را به آن بدهیم تا **مغز** خود روی آن کار کند. می‌توانید اشعار را به کسی که لحن و صدای خوبی دارد بدهید، تا روی نوار کاست ضبط کند تا شما پیش از خواب و گاه‌به‌گاه گوش دهید.

#### ← رمزگذاری

برای حفظ بهتر اشعار از رمزگذاری استفاده کنید؛ مثلاً اول ابیات را بنویسید تا تداعی‌گر بیت‌ها باشد. یا از یک **شعر**، یک داستان بسازید و طبق مراحل داستان آن را حفظ کنید.

#### ← اعتماد به حافظه

[۱] ماهنامه دانش‌پژوه، ص ۲۷، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (رحمة‌الله‌علیه)، ش ۹، سال دوم، ۱۴۲۳ ذی‌الحجه.

اولین اصل تقویت حافظه، اعتماد به حافظه است. روان‌شناسان، حافظه را به یک شبکه یا یک تور شبیه کرده‌اند. به هر میزان نسبت به توانایی حافظه تردید کنید، سوراخ‌های این تور بازتر می‌شود. اشخاصی که جملاتی از قبیل حافظه‌ام ضعیف شده .... زود از یاد می‌برم .... را زیاد تکرار می‌کنند، به شدت به حافظه خود لطمه می‌زنند.

#### ← فرصت مناسب

[۱] ماهنامه دانش‌پژوه، ص ۲۷، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (رحمة‌الله‌علیه)، ش ۹، سال دوم، ۱۴۲۳ ذی‌الحجه.

افرادی که از ذهن و **حافظه** خود به طور منظم و مستمر استفاده می‌کنند، کمتر از دیگران در معرض فرسایش و ضعف حافظه قرار می‌گیرند. همان‌گونه که اگر اعضای بدن انسان، جنب‌وجوش و فعالیت نداشته باشد دچار سستی و **تنبلی** و **بیماری** می‌شود، حافظه هم اگر مورد استفاده قرار نگیرد، ضعیف می‌شود. پس این فرصت را **غنیمت** بشمارید و سعی کنید حافظه خود را فعال سازید.

#### ← فاصله بین یادگیری

[۱] ماهنامه دانش‌پژوه، ص ۲۷، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (رحمة‌الله‌علیه)، ش ۹، سال دوم، ۱۴۲۳ ذی‌الحجه.

یکی از علت‌های مهم خستگی مغز، مدت طولانی **مطالعه** است. بین یادگیری فاصله بیندازید؛ به‌طور کلی، روش نیم ساعت مطالعه و پنج دقیقه استراحت را فراموش نکنید.

#### ← فهم ابیات

از جمله چیزهایی که می‌تواند به حفظ اشعار کمک کند، فهم ابیات است. قبل از این‌که به حفظ بپردازید، معنی شعر را بفهمید و کلمات مشکل آن را در **لغت‌نامه** بیابید و یا از معلمان بپرسید.

#### ← سیستم‌های لایه‌لایه برای یادگیری اشعار

شعرهایی را که می‌خوانید، با استفاده از سیستم لایه‌لایه به خاطر بسپارید. هر بیت را که فرا گرفتید، برگشته و از اولین **بیت** را تا جایی که یاد گرفته‌اید، مجدداً از حفظ بخوانید.

#### ← تنفس عمیق

یکی از روش‌های مهم **تقویت حافظه**، تنفس عمیق است. با کمک تنفس عمیق می‌توانید به اندازه کافی **اکسیژن** به سلول‌های مغز برسانید. مناسب‌ترین شیوه برای تنفس، روش ۲-۳ - ۱ است؛ یعنی یک شماره دم (ریه‌ها پر از اکسیژن شود)، چهار شماره حبس نفس، و دو شماره بازدم، اگر تنفس در کنار **طبیعت** یا هوای آزاد صورت گیرد، بهتر است (هنگام مطالعه فضای اتاق باید اکسیژن لازم را داشته باشد).

## ← پرهیز از حفظ خسته‌کننده

از حفظ خسته‌کننده پرهیزد: هرگز زمان حفظ را طولانی نکنید. می‌توانید [اشعار](#) را دسته‌بندی کنید (نسبت به زمان)؛ یعنی ببینید چه قدر وقت دارید و هر روز چند بیت حفظ کنید، از پس حفظ اشعار برمی‌آید.

## ← استفاده از وقت‌های مرده

از وقت‌های مرده استفاده کنید: حفظ را می‌توانید موقعی که قدم می‌زنید، هنگام بازی، بین مطالعات دیگر و ... انجام دهید. (بیشتر برای مرور آنها)

## ← بیان یک نکته

امروزه در سراسر کشور جامعه‌القرآنی‌هایی وجود دارد که افراد در سنین مختلف (حتی کودکی) وارد آنها می‌شوند و حتی کل [قرآن](#) را در ظرف مدت یک سال حفظ می‌کنند؛ پس توانایی مغز ما بیش‌تر از آن چیزی است که ما فکر می‌کنیم.

## ← برنامه‌ریزی

حتماً کارهای روزانه را در جدولی برنامه‌ریزی کنید و جای حفظ اشعار، [مطالعه](#) درس‌های دیگر، [خواب](#)، [ورزش](#) و ... را معین کنید.

## معرفی منابع

۱. مطالعه روشمند، دکتر عین‌الله خادمی، انتشارات پارسایان.
۲. ۵۷ درس برای تقویت حافظه، عبدالکریم قریب، نشر دانش روز.
۳. حیدر مجدی، تکنولوژی موفقیت، نشر هستی‌نما، ۱۳۸۲ ش.

## پانویس

۱. [↑](#) خادمی، عین‌الله، مطالعه روشمند، ص ۱۱۱، انتشارات پارسایان، چاپ اول، ۱۳۷۹ ش.
۲. [↑](#) ماه‌نامه دانش‌پژوه، ص ۲۷، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (رحمة‌الله‌علیه)، ش ۹، سال دوم، ۱۴۲۳ ذی‌الحجة.
۳. [↑](#) ماه‌نامه دانش‌پژوه، ص ۲۷، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (رحمة‌الله‌علیه)، ش ۹، سال دوم، ۱۴۲۳ ذی‌الحجة.
۴. [↑](#) ماه‌نامه دانش‌پژوه، ص ۲۷، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (رحمة‌الله‌علیه)، ش ۹، سال دوم، ۱۴۲۳ ذی‌الحجة.

## منبع

[سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «حفظ اشعار»، تاریخ بازبینی ۱۵/۰۲/۱۳۹۷.](#)