

مرکز آموزش مجازی حفظ قرآن کریم

بسمه تعالی

۱۵ نکته مهم برای ایام تعطیلات نوروز ویژه حافظان قرآن

۱. برنامه‌ریزی برای تعطیلات یکی از مباحث مهم در آموزش حفظ قرآن است. چرا که چگونگی استفاده ما از این ایام تأثیر بسیار زیادی در حفظ ما ایفا می‌کند. تعطیلات، به‌ویژه تعطیلات طولانی نوروز، هم می‌تواند، محفوظات شما را قوی‌تر کرده و هم ضربات جبران‌ناپذیری به آن وارد کند! به بیان دیگر اگر از تعطیلات به درستی استفاده شود، علاوه بر تجدید روحیه و افزایش امید و انگیزه برای ادامه کار، کیفیت محفوظات شما حفظ شده، عقب‌ماندگی‌های احتمالی جبران شده و حتی می‌توانید محفوظات خود را تثبیت و تحکیم کنید.

۲. درگام نخست باید بدانیم که تعطیلات چه مزایا و معایبی دارد، و در این ایام چگونه باید از زمان خود استفاده کرده و برای پیشبرد محفوظات خود چگونه برنامه‌ریزی نماییم. ما به عنوان، قرآن‌آموز و یا حافظ قرآن، در سایه معارف قرآن و سبک زندگی قرآنی، باید از یک زندگی با نشاط و پویا برخوردار باشیم، نه اینکه به بهانه تمرین و تکرار محفوظات، انجام تکالیف و ... خود را از تفریح، لذت‌ها و علاقمندی‌ها محروم کنیم، چرا که پس از مدتی به فردی خمود، بی‌حال، سست و بی‌انگیزه مبدل خواهیم شد!

۳. همه ما به زمان‌هایی نیاز داریم که فارغ از دغدغه‌ها و مسئولیت‌های اجتماعی، کاری، آموزشی، تحصیلی و ... به تجدید قوا پرداخته و انرژی خود را بازیابی کنیم. زمان‌هایی برای؛ استراحت، ورزش و تفریح‌های سالم و نشاط‌آور، گردش و سفرهای زیارتی و سیاحتی، دیدوبازدید اقوام، بستگان و دوستان، بودن در کنار خانواده و یا رفتن به دامان طبیعت و در یک کلمه لذت بردن صحیح و درست از زندگی...

۴. ما باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنیم که قرآن‌آموزان با علاقه و انگیزه و بدون هیچ دغدغه و استرسی تکالیف خود را انجام دهند و حفظ مسلط و بانشاطی داشته باشند، نه اینکه روزهای تعطیل را هم به روزهای کاری اضافه کرده و باعث خستگی چند برابر و خدای نکرده دلزدگی ایشان شویم.

۵. در یک برنامه‌ریزی اصولی و استاندارد علاوه بر رعایت نکات آموزشی، باید زمانی را برای تنوع و تفریح در نظر گرفت. توجه به این امور، علاوه بر اینکه خستگی روحی حاصل از انجام کارهای یکنواخت و معمول روزانه را برطرف می‌کند، باعث ایجاد تنوع در زندگی شده و نقش بسزایی در ارتقای روحیه، انگیزه، نشاط و شادابی شما داشته و بازده و خروجی کار شما را بیشتر و بهتر خواهد کرد.

۶. نکته مهم در استفاده از تعطیلات این است که باید دغدغه‌ها، نگرانی‌ها و استرس‌ها را از بین برد. یکی از عوامل ایجاد استرس و نگرانی، عدم استفاده درست از تعطیلات و داشتن دغدغه انجام برنامه‌ها و تکالیف است. به بیان ملموس‌تر، دغدغه روز شنبه و انجام کارهای مربوط به آن، باعث می‌شود که نتوانیم از تعطیلی جمعه استفاده کنیم!... لذا لازم است به این نکته توجه کرده و با این توجیه که قرآن‌آموزان، جمعه وقت آزاد بیشتری برای تمرین و تکرار دارند، برای روز شنبه مسابقه و آزمونی را برنامه‌ریزی نکنیم و یا اینکه برای تعطیلات نوروز همان برنامه روزهای عادی را در نظر بگیریم...

۷. از سوی دیگر باید توجه داشته باشیم که تعطیلات عید نورز بسیار طولانی است و باید بگونه‌ای برنامه‌ریزی کرد، تا هم از تعطیلات به بهترین وجه ممکن استفاده شده و هم به محفوظات قرآن‌آموزان صدمه‌ای وارد نیاید. زندگی حافظ قرآن باید تابع نظم و برنامه باشد، البته منظم بودن برنامه به معنای خشکی و بی‌نشاطی نیست و منافاتی با تفریح و ایجاد شور و نشاط ندارد ولی از آسیب‌های بعدی جلوگیری می‌کند.

۸. با تمام مقدماتی که اشاره شد، بهتر است در ایام تعطیلات نورزی ۴ تا ۵ روز را به صورت کامل و فارغ از هرگونه دغدغه‌ای به دیدوبازدید، مسافرت، گردش، تفریح و ... پردازید. اما برای بقیه ایام تعطیلات، حداقل نیمی از برنامه‌های روزانه خود را داشته باشید.
۹. بیشترین انرژی ذهن صرف انجام حفظ جدید می‌شود، در صورتی که شما برای مدتی حفظ جدید نداشته باشید، به تدریج قابلیت حفظی ذهن شما کم شده و تحلیل می‌رود، و از آنجا که تعطیلات نوروز طولانی است، ممکن است بعد از این ایام دچار وقفه زیادی در حفظ جدید خود شده و یا برای اینکه به حالت قبل برگردید و این قابلیت ذهن خود را بازیابی کنید، زمان و انرژی زیادی از شما گرفته شود. این امور باعث وارد شدن آسیب‌های زیادی به حفظ شما می‌گردد.
۱۰. حفظ جدید، ده درس، مرور و مباحثه را در برنامه خود داشته باشید اما مقدار آن را کاهش دهید. مثلاً؛ برنامه‌های روزانه خود را نصف کنید و یا یک سوم آن را انجام دهید، یعنی اگر روزانه نیم صفحه حفظ می‌کردید، آن را به سه تا چهار خط کاهش دهید و به همین میزان ده درس و مرور خود را کم کنید. به عبارت دیگر همه برنامه‌های روزانه اعم از حفظ جدید، ده درس، مرور مباحثه باید انجام بگیرد با این تفاوت که حجم آن نصف برنامه‌ای است که در ایام عادی سال دارید.
۱۱. سعی کنید مهارت‌های مدیریت زمان و استفاده از فرصت‌ها را فرا بگیرید و در تعطیلات، با ظرافت بیشتری زمان خود را مدیریت کنید. فرصت‌ها را دریابید، تصور نکنید که در چند ساعت بعد فرصت بهتری پیدا می‌کنید، معمولاً در این ایام برنامه‌های پیش‌بینی نشده زیادی اتفاق می‌افتد، لذا از هر فرصت کوتاهی برای انجام برنامه روزانه استفاده کنید.
۱۲. برنامه‌های روزانه خود را به زمان‌های کوتاه تقسیم کرده و انجام آن را در طول روز پخش کنید. مثلاً؛ بجای اینکه یکباره یک ساعت تلاوت قرآن داشته باشید، این کار را به سه یا چهار زمان کوتاه در طول روز تقسیم نمایید.

۱۳. معمولاً در ساعات پایانی روز و شب هنگام، خستگی بیشتر است و حال و حوصله‌ای برای انجام تکالیف باقی نمی‌ماند. فلذا سحرگاهان و بعد از نماز صبح که معمولاً سائیرین خواب هستند، فرصت مناسبی برای انجام تکالیف است، البته به شرطی که شب استراحت کافی کرده باشید و آمادگی ذهنی کامل را داشته باشید!

۱۴. می‌توانید از فرصتی که در مسیر سفر ایجاد می‌شود، بهتر استفاده کنید، مثلاً؛ می‌توانید با یکدیگر مباحثه کنید و یا اینکه ترتیل یکی از اساتید را همراه داشته باشید و در فرصت‌هایی که پیش می‌آید، آن را پخش کرده و استماع ترتیل داشته باشید.

۱۵. حتماً محفوظات خود را برای دیگران بخوانید. اگر حافظی را نیافتید، می‌توانید محفوظات خود را برای اقوام و خویشان بخوانید. قرآن‌تان را به آنها بدهید و برایشان تلاوت کنید. البته ممکن است برخی نتوانند صفحات زیادی را گوش بدهند، لذا برای این افراد به تلاوت چند صفحه اکتفا کنید. این کار باعث می‌شود هم در کنار آنان باشید و از جمعشان دور نباشید، هم جمعتان نورانی به نور قرآن شود و هم اینکه افراد دیگری را به حفظ قرآن تشویق کنید.

مرکز آموزش مجازی حفظ قرآن کریم

روابط عمومی برادران: ۰۲۵۳۸۱۸۷۱۳۸ - روابط عمومی خواهران: ۰۲۵۳۸۱۸۷۱۳۷

سایت مرکز:

www.quranhefz.ir

کانال تلگرامی:

https://t.me/quranhefz_ir