

RAHSIA MENGHAFAK 3 SURAH AMALAN

8 TEKNIK POWER MENGHAFAK AL-QURAN UNTUK ANDA
PRAKTIKKAN!

SURAH AL-MULK

SURAH AL-WAQI'AH

SURAH AL-KAHFI

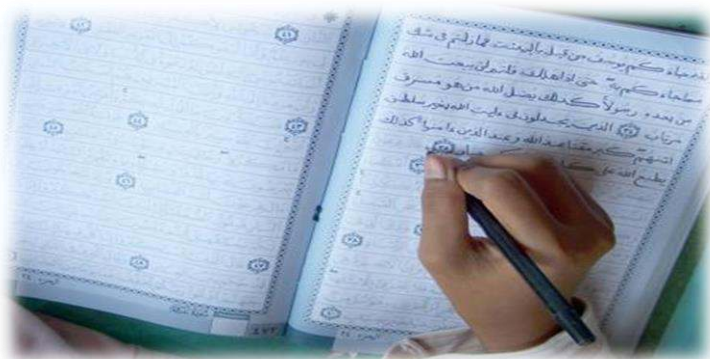
TEKNIK-TEKNIK MENGHAFAL

TEKNIK MENULIS

Ada 5 step untuk teknik ini :

STEP 1 - Tulis sebelum mula menghafal. Ketika menulis, hendaklah menulis sambil melihat al-Quran. Kalau nak hafal 5 ayat, tulis 5 ayat itu sahaja di kertas atau buku.

NOTE : Sediakan satu buku khas untuk penulisan ayat al-Quran. Disyorkan buku yang besar dan panjang sedikit. Jangan buku kecil.

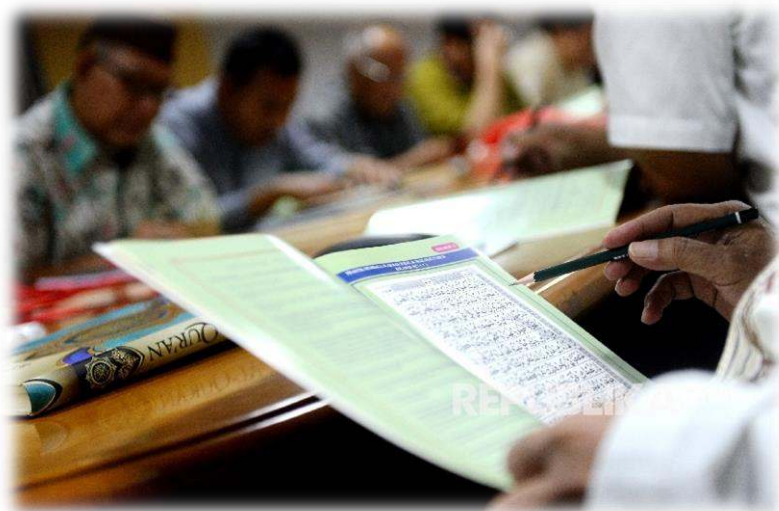


STEP 2 – Selepas sudah selesai tulis, hafal ayat yang ditulis itu sehingga melekat di kepala. Ambil masa dalam sejam untuk menghafalnya.

Kalau boleh sambil baca tu (tanpa tengok), cuba bayangkan ayat yang kita tulis tadi di minda.

Mengikut pengalaman orang yang pernah buat teknik ini, inshaa Allah mudah untuk menghafal jika menulis dahulu.

Ini kerana semasa menulis, ayat itu sudah di install di dalam otak kita kerana kita memperhatikan satu-persatu ayat tersebut. Tinggal nak perkemaskan sahaja di dalam minda.



STEP 3 - Selepas dah siap menulis dan menghafal, serahkan hasil tulisan itu pada guru atau pasangan (suami/isteri) untuk semak hafalan kita.

Sebaiknya adalah melantik atau mengupah seorang guru untuk menyemak hafalan. Guru itu semestinya orang yang mahir dalam bidang al-Quran ataupun lebih baik lagi orang yang sudah menghafal 30 juz al-Quran.

Jika tidak jumpa atau tidak mampu, boleh minta suami atau isteri untuk menyemak, janji mereka adalah orang yang mahir dalam bidang al-Quran. Jika anak lebih mahir, minta anak jadi tukang semak.



NOTE : Jangan suruh orang yang kurang mahir untuk menyemak hafalan, ini kerana dikhuatiri mereka tidak menegur kesalahan bacaan atau hafalan kita kerana tidak tahu.

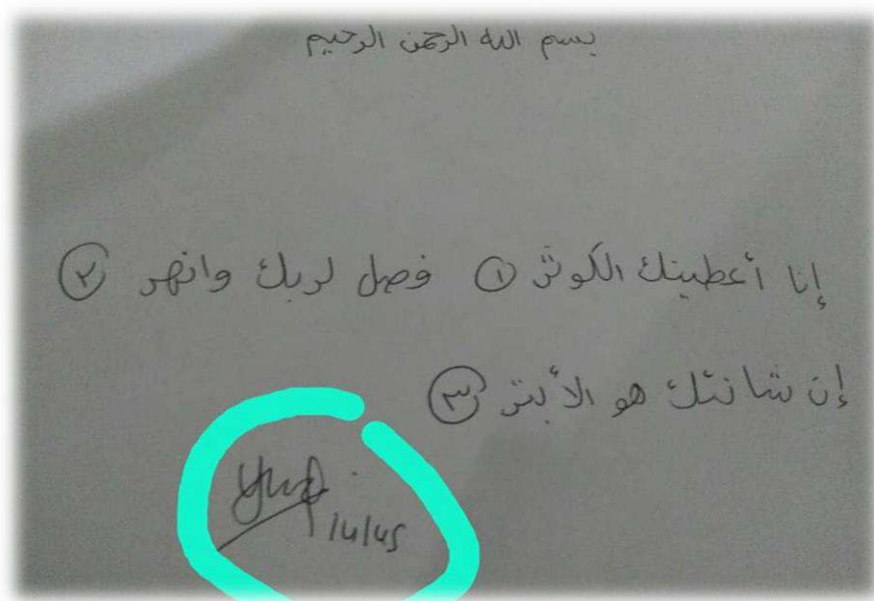
Akhirnya kita akan syok sendiri dalam hafalan kita kerana tidak tahu salah dimana, kita sangkakan betul, rupanya ada yang salah. Jadi take note ya!

STEP 4 - Minta guru atau pasangan tandatangan atau sahkan jika hafalan kita itu lepas dan lulus pada buku.

Kalau boleh, tak boleh salah lebih daripada 3 kesalahan semasa sesi menyemak hafalan. Jika lebih, maknanya belum cukup ingat dan melekat di kepala.

Ulang kembali sehingga betul2 ingat dan kemudian semak kembali dengan guru atau pasangan.

Pastikan tiada kesalahan langsung atau paling minimum 2 kesalahan sahaja, baru proceed untuk terus hafal yang seterusnya.



STEP 5 - Selepas dah lepas & lulus, cuba tulis kembali hafalan kita itu pada mana-mana kertas untuk menguji sejauh mana kita ingat. Menulis tanpa tengok, maka itu tandanya anda sudah betul-betul ingat ayat yang dihafal itu. Inshaa Allah.

Ataupun minta guru atau pasangan bagi ujian bertulis pada kita.

Mereka bagi sedikit potongan ayat, selepas itu kita sambung sehingga habis mengikut soalan yang diberikan.

Serius! Jika anda lancar hafalan di mulut, tak semestinya anda lancar dalam menulis (tanpa tengok al-Quran). Tetapi, jika anda lancar menulis, maknanya anda confirm lancar hafalan di mulut.



TEKNIK MENGULANG

STEP 1 - Membaca sepotong atau sebahagian ayat sekurang-kurangnya lima kali sebelum mula menghafalnya.

Ikut kesesuaian masing-masing. Ada yang lima kali, ada yang kurang, ada yang lebih. Janji sampai lancar di bibir.

STEP 2 - Membaca ayat yang telah dihafal berulang-ulang kali (10 atau lebih) sebelum berpindah ke ayat seterusnya.

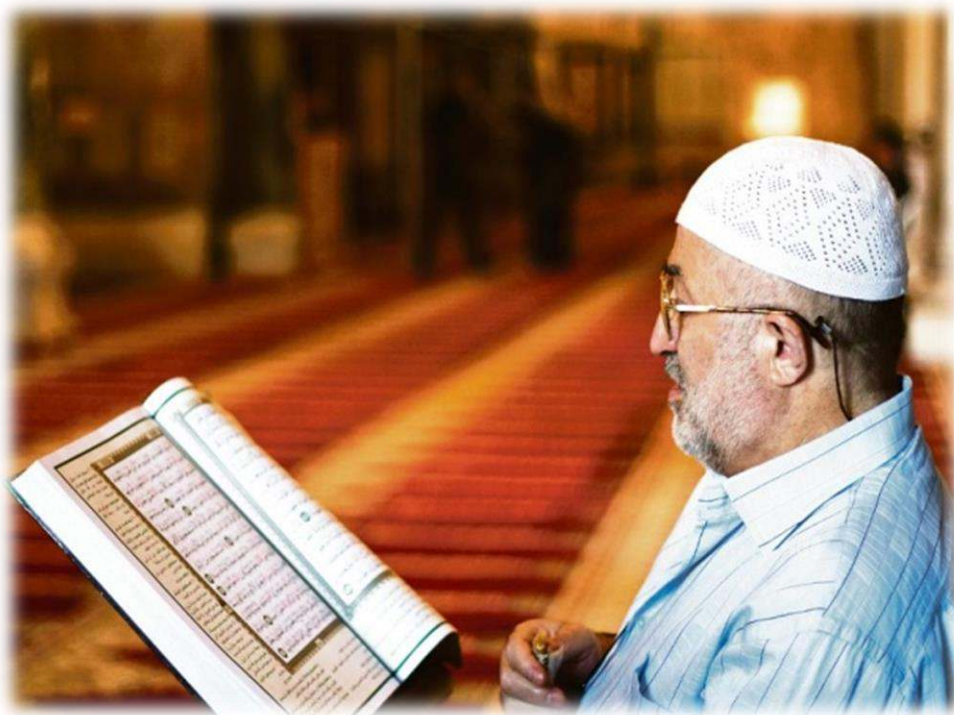
STEP 3 - Selepas menghafal setiap setengah mukasurat, harus diulang beberapa kali sebelum diteruskan pada setengah mukasurat yang berikut.

STEP 4 - Selepas sudah menghafal satu mukasurat, diulang beberapa kali sebelum diteruskan ke muka surat seterusnya.

STEP 5 - Sebelum menghafal bahagian al-Quran seterusnya, harus diulang bahagian yang sebelumnya.

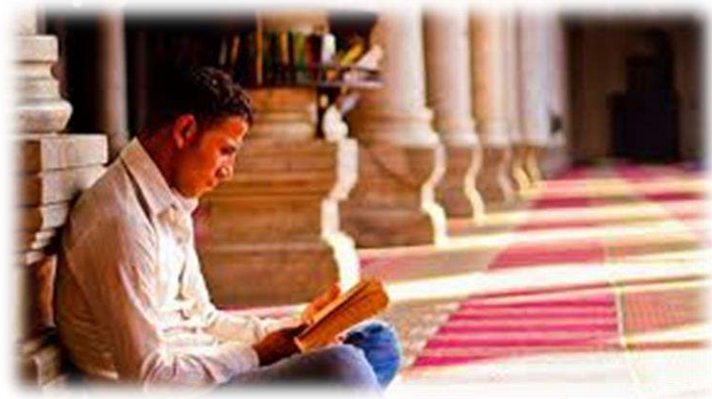
JANGAN hafal yang baru, tinggal yang lama!

***NOTE : HAFAL lebih mudah berbanding MENGULANG.
Mengekalkan hafalan yang lama itu lebih mencabar berbanding menghafal hafalan yang baru.***



TEKNIK FOKUS DAN INGAT

STEP 1 – Pastikan anda berada di tempat yang sunyi, jauh dari gangguan bunyi dan orang.



STEP 2 - Menumpukan penglihatan kepada ayat, mukasurat dan lebaran.



STEP 3 - Pejamkan mata dan cuba melihatnya dengan minda.

BAYANGKAN ayat tersebut dalam minda anda.

STEP 4 - Sekiranya masih lagi kabur, buka mata dan tumpukan kembali kepada al-Quran.

STEP 5 - Ulanglah sehingga dapat BAYANGKAN seperti anda melihat ayat atau mukasurat tersebut dengan mata tertutup.

NOTE : Digalakkan anda supaya menguatkan suara ketika menghafal, baca LEBIH KUAT akan membantu anda untuk mudah hafalan itu masuk ke dalam ingatan, berbanding baca dengan suara yang perlahan atau suara bisik. Kuatkan suara!



TEKNIK MENGHAFAL DENGAN SEORANG TEMAN



STEP 1 - Pilih seorang teman yang sama minat.

Suami/Isteri/Anak/Jiran/Kawan Pejabat.

NOTE : *Sebaiknya lantik atau upah seorang Guru al-Quran untuk semak dan guide anda.*

STEP 2 - Orang yang pertama baca, orang yang kedua semak.

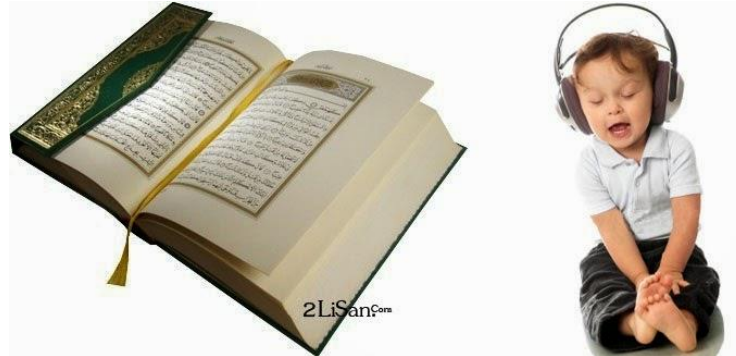
STEP 3 - Orang yang kedua baca, orang yang pertama semak.

STEP 4 - Saling menebuk ayat antara satu sama lain. Testing samada ingat atau tidak.

Ini antara sesi yang paling best untuk menguji hafalan anda, seriously!



TEKNIK MENDENGAR KASET, CD ATAU RAKAMAN



STEP 1 - Pilih seorang qori yang anda suka.

STEP 2 - Sebelum mula menghafal, dengar bacaan ayat-ayat yang ingin dihafal beberapa kali.

STEP 3 - Amati cara, lagu dan tempat berhenti bacaan qori tersebut sehingga terpahat di fikiran.

STEP 4 - Mula menghafal ayat-ayat tersebut dengan cara dan gaya qori tersebut.

STEP 5 - Sentiasa mendengar kaset bacaan al-Quran dan kurangkan atau tinggalkan pendengaran lagu kerana ia akan mengganggu penghafalan.

NOTE : Teknik ini saya pernah buat sambil baring ketika penat sangat, dan berjaya hafal satu mukasurat pada masa itu.

TEKNIK MERAKAMKAN SUARA

STEP 1 - Rakamkan bacaan kita di dalam kaset atau smartphone, kemudian dengar semula untuk memastikan bacaan dan hafalan itu betul.

STEP 2 – Simpan rakaman ini untuk digunakan bagi sesi mengulang.

TEKNIK TANDA “KEYWORD”

STEP 1 - Buat beberapa kotak.

STEP 2 - Setiap kotak merupakan satu ayat.

STEP 3 - Catit dalam kotak tersebut beberapa perkataan yang menjadi keyword bagi mukasurat tersebut. Ataupun perkataan yang susah nak ingat.

STEP 4 - Merenung dan membayangkan kotak tersebut dalam ingatan.

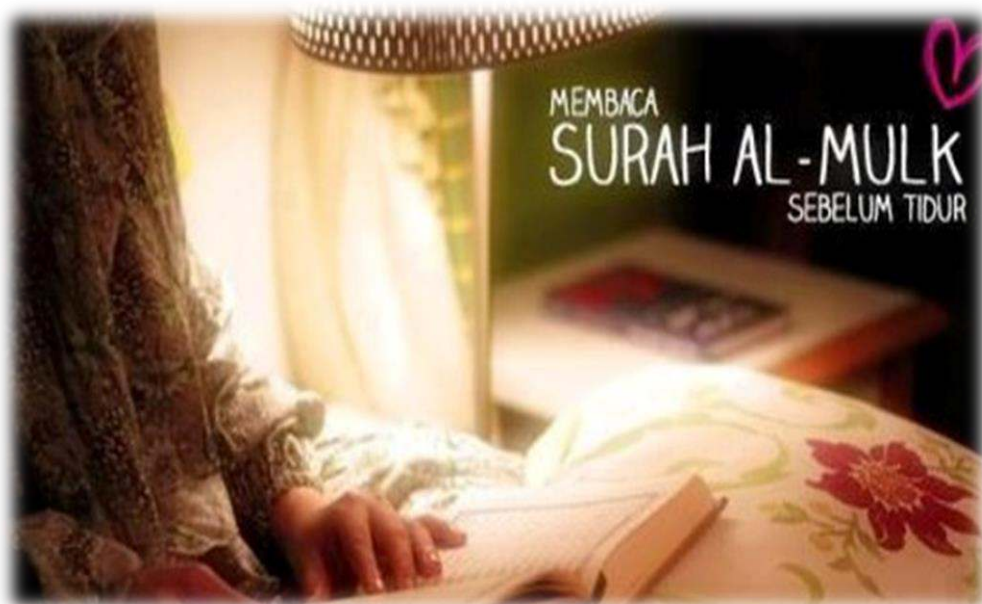
NOTE : Jika tak rajin buat kotak, sekadar ambil pensil dan kemudian bulatkan atau tandakan pada perkataan ‘keyword’ atau perkataan yang susah diingat pada ayat tersebut.

TEKNIK MENGHAFAK SEBELUM TIDUR

STEP 1 - Membaca atau menghafal beberapa potong ayat sebelum tidur.

STEP 2 - Semasa meletakkan mata, dengar kaset bacaan ayat-ayat tersebut dan bayangkan posisi-nya di minda kita.

STEP 3 - Dengar kembali dari awal surah, juz, atau mana-mana yang sesuai sehingga ayat yang telah dihafal. Cuba bayangkan ayat-ayat yang didengar dari kaset di minda kita.



CARA MENINGKATKAN DAYA INGATAN

#1 Kerap Membaca Al-Quran

Amalkan membaca al-Quran walau sehelai muka surat setiap hari. Membaca al-Quran dapat menerang jiwa, menenangkan perasaan dan menajamkan daya ingatan dengan lebih baik.

#2 Amalkan Tidur Yang Cukup

1/3 hidup kita diperuntukkan untuk tidur. Namun ada orang yang suka tidur lewat atau mengabaikan tidur yang cukup. Badan memerlukan rehat.

Keletihan hanya akan mengganggu memori yang telah disimpan oleh otak dan juga menjejaskan kemampuan untuk mempelajari sesuatu yang baru. Oleh itu, amalkan tidur yang cukup di malam hari kerana ia dapat membantu daya ingatan kita berfungsi.

#3 Awasi Pengambilan Ubat

Daya ingat mungkin menjadi lemah dengan pengambilan ubat-ubatan tertentu seperti pil hormon, ubat darah tinggi, anti-kemurungan dan sebagainya. Jika anda menghadapi masalah daya ingatan disebabkan pengambilan ubat, konsultasi dengan doktor. Jangan mengambil ubat tanpa arahan doktor.

#4 Bersenam

Bersenam dapat menggerakkan otot-otot dan melancarkan peredaran darah ke otak. Oleh itu, daya ingatan kita juga akan menjadi lebih baik. Amalkan senaman walaupun sekadar berjalan kaki.

#5 Elakkan Kemurungan

Kemurungan dalam hidup akan menyebabkan hidup anda tidak ceria. Anda sentiasa berada dalam keadaan tidak segar dan rasa kecewa. Lama-kelamaan ia turut menjejaskan daya ingatan anda dan membuat anda tidak menghiraukan keadaan persekitaran anda. Ubatilah kemurungan sebelum menjadi

serius dengan berjumpa orang yang pakar atau beramal ibadah mendekati diri kepada Allah SWT.

#6 Berhati-hati Dengan Pengambilan Vitamin atau Makanan Tambahan

Sesetengah produk yg dijual di kaunter atau farmasi tidak sesuai dengan kita. Ada yg kononnya dapat meningkatkan daya ingatan. Tetapi sebaliknya ada yang memberi kesan sampingan.

Oleh itu, lebih baik jika kita mendapatkan makanan kesihatan yang diperlukan oleh tubuh badan kita dari produk yang telah diperakui oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan mendapat kelulusan JAKIM serta pakar pemakanan yang bertauliah sebelum mengambil makanan tambahan.

#7 Mengawal Tekanan

Tekanan hanya akan membuat diri anda tidak tenteram dan menyebabkan kesihatan anda terganggu. Anda juga lebih cenderung untuk menjadi seseorang yang tidak peka dengan keadaan persekitaran. Anda tidak dapat berfikir dengan pantas dan daya ingatan anda juga terjejas. Oleh itu, kawal tekanan anda dengan cara membaca al-Quran, sauna, aromaterapi dan sebagainya.

