

Apabila menghafal sudah menetapkan waktu tertentu untuk menghafal materi baru, maka waktu tersebut tidak boleh diganggu kepentingan lain, misalnya menerima tamu, berolah raga, bepergian dan lain sebagainya. Waktu yang baik untuk menghafal adalah di pagi hari antara jam 04.00 sampai dengan 08.00, karena pada waktu-waktu tersebut udara sejuk dan tenang. Pagi hari setelah bangun tidur baik sekali dipergunakan untuk menghafal, karena otak pada waktu itu belum terpengaruh oleh macam-macam program.

f. Sanggup mengulang-ulang materi yang sudah di hafal.

Menghafal al-Qur'a>n adalah lebih mudah daripada menghafal kitab-kitab lain, karena al-Qur'a>n mempunyai keistimewaan, tidak menjemukan, dan enak di dengarkan. Menghafal materi yang baru lebih senang dan mudah daripada memelihara materi yang sudah dihafal. al-Qur'a>n mudah dihafal tetapi hafalan itu mudah pula hilang. Pagi hari dihafal dengan lancar lalu ditinggalkan sesaat karena kesibukan lain, di siang harinya hilang lagi hafalannya tanpa membekas. Hampir semua menghafal al-Qur'a>n demikian problemnya. Oleh karenanya perlu diadakan pemeliharaan hafalan yang sangat ketat, sebab kalau tidak dipelihara maka sia-sialah menghafal al-Qur'a>n itu.

Pemeliharaan hafalan al-Qur'a>n ini ibarat seorang berburu binatang di hutan rimba yang banyak buruannya. Pemburu lebih senang menembak binatang hasil buruannya. Hasil buruan yang ditaruh di belakang itu akan lepas jika tidak diikat kuat-kuat. Begitu pula halnya orang yang menghafal

Otak tidak lebih besar dari seuntai anggur. Ia jauh lebih kecil daripada sebuah kol. Biasanya beratnya kurang dari 1,5 kg. namun ia beribu kali lebih hebat daripada komputer terhebat di dunia. Dan ia adalah milik kita. Otak membuat kita sebagai manusia yang sangat unik.⁷⁸

Otak adalah organ vital yang terdiri atas triliunan sel saraf yang sambung-menyambung dengan seluruh sistem saraf yang ada di tubuh manusia. Apabila otak dimanfaatkan secara maksimal maka *output* yang dihasilkan akan sangat dahsyat. Sebut saja Einstein, Isac Newton, Leonardo Da Vinci, dan ahli lainnya yang mampu memanfaatkan potensi otaknya sehingga bias menghasilkan penemuan-penemuan luar biasa yang dimanfaatkan oleh seluruh manusia.⁷⁹

Otak manusia adalah masa protoplasma yang paling kompleks yang pernah dikenal di dalam semesta ini. Otak manusia mempunyai tiga bagian dasar yaitu otak *reptile*, otak *limbic* atau mamalia, dan *neokorteks*. Seorang peneliti, Dr. Maclean menyebutnya “otak triune” atau 3 in 1 karena terdiri dari tiga bagian masing-masing berkembang pada waktu yang berbeda dalam sejarah evolusi. Masing-masing bagian juga mempunyai struktur syaraf tertentu dan mengatur tugas-tugas yang harus dilakukan.⁸⁰

Secara struktural, otak dibangun oleh komponen seluler yang meliputi sel-sel syaraf (neuron) dan sel-sel pendukung (*neuroglia*), komponen air, ion-ion, karbohidrat, dan protein. Kalau otak diibaratkan

⁷⁸ Gordon Dryden dan Jeannette Vos, *Revolusi Belajar (The Learning Revolution): Belajar akan efektif kalau anda dalam keadaan fun: Bagian 1 Keajaiban pikiran*, penerj: word++ Translation Service, cet.3, (Bandung: Kaifa, 2002), 113.

⁷⁹ Rini Andhika, *Super Brain: Aktivasi Otak Tengah (Anak Super dengan Otak Tengah Aktif)*, (Jakarta: Puspa Populer, 2010), 2.

⁸⁰ Khiretul Idawati dan Hanifuddin Mahaddun, *Bedah Otak: Cinta Kecerdasan: Strategi Untuk Meningkatkan kecerdasan Anak atau Siswa*, (Tanpa penerbit, 2008), 25.

Seperti halnya cara kerja komputer paling modern saat ini, otak menyimpan ingatan atau memori didalam satu sistem berkas ingatan (file). Penelitian terkini dalam bidang psikologi dan neurologi menyebutkan tentang berkas yang tidak hanya menyimpan data atau informasi, tetapi juga emosi. Dengan suatu proses yang masih belum kita ketahui, otak tidak hanya memiliki kemampuan untuk menyimpan informasi melainkan juga emosi yang timbul bersamaan ketika memori tersebut tersusun.¹²⁶

Ludy T. Benjamin, Jr, et.almenyebutkan dalam psychology, memory is the process by which information is encoded, stored, and retrieved. Encoding allows information that is from the outside world to reach our senses in the forms of chemical and physical stimuli. In this first stage we must change the information so that we may put the memory into the encoding process. Storage is the second memory stage or process. This entails that we maintain information over periods of time. Finally the third process is the retrieval of information that we have stored. We must locate it and return it to our consciousness. Some retrieval attempts may be effortless due to the type of information. The loss of memory is described as forgetfulness, or as a medical disorder, amnesia.¹²⁷

Dalam psikologi, memori adalah proses dimana informasi dikodekan, disimpan, dan diambil. *Encoding* memungkinkan informasi yang berasal dari dunia luar untuk mencapai indera kita dalam bentuk kimia dan rangsangan fisik. Pada tahap pertama ini kita harus mengubah informasi sehingga kita dapat menempatkan memori ke dalam proses encoding. Penyimpanan (*Storage*) adalah tahap kedua atau proses memori. Ini mensyaratkan bahwa kami menjaga informasi selama

¹²⁶ Derek Wood, et.al, *Kiat Mengatasi Gangguan Belajar*, terj. Ivan taniputera, (Jogjakarta: Kata Hati, 2005),177-178.

¹²⁷ Ludy T. Benjamin, Jr, et.al, *Psychology*, (New York: Macillan Publishing Company, 1987), 197-198, lihat juga; Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Teras, 2011), 40.

