

ഖുർആൻ ഹൃദിസ്ഥമാക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം

ശൈഖ് അബ്ദുൽ മുഹ്സിൻ ബീൻ മുഹമ്മദ് അൽഖഘ്ലീ



ഖുർആൻ ഹിഫ്ദാ'ക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ലൊരു മാർഗ്ഗമായിട്ടാണ് നമ്മൾ ഇതിനെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. ഹിഫ്ദിന്റെ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ,അത് ദൃഢമാക്കാനും ,പെട്ടെന്നു ഹൃദിസ്ഥമാക്കാനും ,വേഗത്തിൽ ഖുർആൻ പൂർത്തിയാക്കാനും വ്യത്യസ്തമായ ഒരു വഴിയാണിത്. സൂറ: അൽജുമുഅയിൽ നിന്ന് തെരഞ്ഞെടുത്ത എട്ട് ആയത്തുകളടങ്ങിയ ഒരു “വജ്ഹ്” ന്റെ ഉദാഹരണത്തോടെ ഈ രീതിയെ പരിശീലിക്കാം.

- 1. ആദ്യത്തെ ആയത്ത് ഇരുപത് പ്രാവശ്യം പാരായണം ചെയ്യുക.

يُسَبِّحُ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ﴿١٠﴾

- 2. രാമത്തെ ആയത്ത് ഇരുപത് പ്രാവശ്യം പാരായണം ചെയ്യുക.

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ

كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿١١﴾

- 3. മൂന്നാമത്തെ ആയത്ത് ഇരുപത് പ്രാവശ്യം പാരായണം ചെയ്യുക.

وَأَخْرَجَ مِنْهُمْ لِمَا يَلْحَقُوا بِهِمْ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿١٢﴾

- 4. നാലാമത്തെ ആയത്ത് ഇരുപത് പ്രാവശ്യം പാരായണം ചെയ്യുക.

ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ ﴿١٣﴾

- 5. ഈ നാലു ആയത്തുകളും തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിക്കാൻ അവ ആദ്യം മുതൽ അവസാനം വരെ ഇരുപതു പ്രാവശ്യം പാരായണം ചെയ്യുക.

1. حفظ

6. അഞ്ചാമത്തെ ആയത്ത് ഇരുപത് പ്രാവശ്യം പാരായണം ചെയ്യുക.

مَثَلُ الَّذِينَ حُمِلُوا التَّوْرَةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْحِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا ۚ بِئْسَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ ﴿٥٦﴾

7. ആറാമത്തെ ആയത്ത് ഇരുപത് പ്രാവശ്യം പാരായണം ചെയ്യുക.

وَلَا يَتَمَنَّوْنَہٗ أَبَدًا بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيہُمْ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالظَّالِمِينَ ﴿٥٧﴾

8. ഏഴാമത്തെ ആയത്ത് ഇരുപത് പ്രാവശ്യം പാരായണം ചെയ്യുക.

وَلَا يَتَمَنَّوْنَہٗ أَبَدًا بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيہُمْ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالظَّالِمِينَ ﴿٥٨﴾

9. എട്ടാമത്തെ ആയത്ത് ഇരുപത് പ്രാവശ്യം പാരായണം ചെയ്യുക.

قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْہٗ فَإِنَّہٗ مُلَاقِيكُمْ ۖ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّہَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٥٩﴾

10. അഞ്ചു മുതൽ എട്ടു വരെയുള്ള ആയത്തുകൾ തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിക്കാൻ അവ ഇരുപത് പ്രാവശ്യം പാരായണം ചെയ്യുക.

ഇത്തരത്തിൽ ഖുർആൻ മുഴുവനായും ഒരോ വജ്ഹിലും ഈ രീതിയിൽ ചെയ്യുക.ഒരിക്കൽ ഹൃദിസ്ഥമാക്കിയതിന്റെ മുകളിൽ ഭാരമാകും വിധം ഒരേ ദിവസം തന്നെ (ഒരു വജ്ഹിൽ) എട്ട് ആയത്തിൽ കൂടുതൽ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കരുത്. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ മനപാഠമാക്കിയതു ദുർബലപ്പെടുകയും ഓർമ്മയിൽ നിന്നു വിട്ടു പോവുകയും ചെയ്യും.

☞ അടുത്ത ദിവസം ഒരു പുതിയ വജ്ഹ് മനപാഠമാക്കാൻ ഉദ്ദേശിച്ചാൽ ,അതെങ്ങനെ നിർവ്വഹിക്കണം?

അടുത്ത ദിവസം അടുത്ത വജ്ഹ് ഹൃദിസ്ഥമാക്കാൻ ഉദ്ദേശിച്ചാൽ, മുമ്പ് പറഞ്ഞ പ്രകാരം അത് നിർവ്വഹിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ആദ്യം മനപാഠമാക്കിയതിനെ ദൃഢീകരിക്കാൻ വേ 1 അത് തുടക്കം മുതൽ അവസാനം വരെ ഇരുപത് പ്രാവശ്യം പാരായണം ചെയ്യുക. എന്നിട്ട് മുമ്പ് സൂചിപ്പിച്ച പോലെ അടുത്ത വജ്ഹിലേക്ക് പോവുക.

☞ ഹൃദിസ്ഥമാക്കലും മുറാജഅ'ഖും എങ്ങനെ ഒരുമിപ്പിച്ചു കൊടുപോകും?

മുറാജഅ² യോട് കൂടിയല്ലാതെ വുർആൻ ഹൃദിസ്ഥമാക്കരുത്. കാരണം വുർആൻ പൂർത്തിയാകുന്നത് വരെ (മുറാജഅ ഇല്ലാതെ) ഒരോ വജ്ഹും മൂന്നോട്ട് പോവുകയും, അതിനു ശേഷം ആദ്യം ഹൃദിസ്ഥമാക്കിയതിലേക്ക് മടങ്ങിയാൽ അത് മറന്നതായി നിങ്ങൾക്ക് തന്നെ ബോധ്യപ്പെടും. മനപ്പാഠമാക്കലും, മുറാജഅയും ഏറ്റവും നല്ല രീതിയിൽ മൂന്നോട്ട് കൊടുപോകാനുള്ള മാർഗ്ഗം വുർആനിനെ 10 ജുസ്അ³ വീതമുള്ള മൂന്നു ഭാഗമായി തിരിക്കലാണ്. അങ്ങനെ, ആദ്യത്തെ 10 ജുസ്അ ഹൃദിസ്ഥമാക്കി കഴിഞ്ഞാൽ, ഒരു മാസത്തേക്ക് മുറാജഅക്കു വേറി (ഹൃദിസ്ഥമാക്കൽ) നിർത്തി വെക്കുക. എന്നിട്ട് ഒരോ ദിവസവും 8 വജ്ഹുകൾ മുറാജഅ നടത്തുക.

ഒരു മാസത്തെ മുറാജഅക്കു ശേഷം താങ്കളുടെ കഴിവനുസരിച്ച് ഒന്നോ രണ്ടോ വജ്ഹ് മനപ്പാഠമാക്കി തുടങ്ങുക. അതോടൊപ്പം ഇരുപത് വജ്ഹുകൾ പൂർത്തിയാകുന്നത് വരെ, 8 വജ്ഹുകൾ മുറാജഅ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. 20 ജുസ്അ മനപ്പാഠമാക്കി കഴിഞ്ഞാൽ അത് പൂർണ്ണമായും മുറാജഅ നടത്തുന്നത് വരെ 10 മാസത്തേക്ക് ഹൃദിസ്ഥമാക്കൽ നിർത്തി വെക്കുക, ഓരോ ദിവസവും 8 വജ്ഹുകൾ വീതം മുറാജഅ നടത്തുകയും ചെയ്യുക.

10 മാസത്തെ മുറാജഅക്കു ശേഷം ഒരോ ദിവസവും ഒന്നോ രണ്ടോ വജ്ഹുകൾ വീതം വീണ്ടും പുനരാരംഭിക്കുക. വുർആൻ പൂർണ്ണമായും മനപ്പാഠമാക്കുന്നത് വരെ 8 വജ്ഹുകൾ വീതം മുറാജഅ നടത്തുകയും ചെയ്യുക.

വുർആൻ പൂർണ്ണമായും ഹൃദിസ്ഥമാക്കി കഴിഞ്ഞാൽ ഒരു മാസത്തേക്ക് ഒരോ ദിവസവും അര ജുസ്അ വീതം ആദ്യത്തെ 10 ജുസ്അ മുറാജഅ നടത്തുക.

അതിനു ശേഷം അടുത്ത ഒരു മാസത്തേക്ക് അര ജുസ്അ വീതം 20 ജുസ്അ വരെ മുറാജഅ നടത്തുക. ഇതോടൊപ്പം ആദ്യത്തെ 10 ജുസ്ഇലെ 8 വജ്ഹുകൾ വീതം പാരായണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.

അതിനു ശേഷം അവസാനത്തെ 10 ജുസ്അ ഒരോ ദിവസവും അര ജുസ്അ വീതം മുറാജഅ നടത്തുന്നതോടൊപ്പം ആദ്യത്തെ 10 ജുസ്ഇലെ 8 വജ്ഹുകളും, 10 മാസത്തെ പത്തു ജുസ്ഇലെ 8 വജ്ഹുകളും പാരായണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.

2. مراجعة = റിവീഷൻ/ പുനപരിശോധന
3. جزء

☞ ഈ മുറാജഅ് പൂർത്തിയാക്കി കുഴിഞ്ഞാൽ വുർആൻ മുഴുവനാലും എങ്ങനെ മുറാജഅ് നടത്താം??

ഓരോ ദിവസവും 2 ജുസ്അ് വീതം മൂന്നു തവണ പാരായണം ചെയ്തു കൊണ്ട് വുർആൻ പൂർണ്ണമായും രാജ് ചെയ്തു കൊണ്ട് പൂർത്തിയാക്കാം.

ഈ രീതിയിൽ ഒരു വർഷം കൊണ്ട് വുർആൻ പൂർണ്ണമായും ഹൃദിസ്ഥമാക്കാൻ സാധിക്കും.ഒരു വർഷം മുഴുവൻ ഇതേ മാർഗ്ഗം തുടരുക.

☞ വുർആൻ മനപ്പാഠമാക്കിയിട്ടില്ലാത്ത ശേഷം ഒരു വർഷം കുഴിഞ്ഞത് എന്തു ചെയ്യണം?

വുർആൻ പൂർണ്ണമായും മനപ്പാഠമാക്കുകയും മുറാജഅ് നടത്തുകയും ചെയ്തതിനു ശേഷം അല്ലാഹുവിന്റെ റസൂലിന്റെ ഒരു ദിവസത്തെ വുർആനിന്റെ ഭാഗം (ഹിസ്ബ്) നിങ്ങളുടെയും ജീവിതത്തിൽ മരണം വരെ നില നിർത്തുക.നബി ﷺ വുർആനിനെ ഏഴു ഭാഗമാക്കി തിരിച്ചിരുന്നു. എല്ലാ ആഴ്ചയിലും ആലേഹം വുർആൻ പൂർത്തിയാക്കുമായിരുന്നു. ഔസ് ബ്ൻ ഹുദൈഫ് പറഞ്ഞു : “വുർആനിനെ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണു ഭാഗിച്ചിരുന്നത് എന്നു ഞാൻ റസൂലിന്റെ അനുചരന്മാരോട് ചോദിച്ചു” , അവർ പറഞ്ഞു: ‘മൂന്നു സൂറത്തുകൾ, അഞ്ചു സൂറത്തുകൾ, ഏഴു സൂറത്തുകൾ, ഒമ്പത് സൂറത്തുകൾ, പതിനൊന്നു സൂറത്തുകൾ, ഒടുവിൽ സൂറ ഖാഫ് മുതൽ അവസാനം വരെയുള്ള മുഹസ്സിൻ എന്ന ഭാഗവും’ (അഹ്മദ്)

അതായത്, ആദ്യത്തെ ദിവസം അലേഹം സൂറ: അൽഫാതിഹ മുതൽ സൂറ: അന്നിസാഇന്റെ അവസാനം വരെ പാരായണം ചെയ്യുമായിരുന്നു.

രണ്ടാമത്തെ ദിവസം സൂറ: അൽമാഇദ മുതൽ സൂറ: അത്തൗബ യുടെ അവസാനം വരെ പാരായണം ചെയ്യുമായിരുന്നു.

മൂന്നാം ദിവസം സൂറ: യൂനുസ് മുതൽ സൂറ: അന്നംലിന്റെ അവസാനം വരെ പാരായണം ചെയ്യുമായിരുന്നു.

നാലാം ദിവസം അലേഹം സൂറ: അൽ ഇസ്റാഅ് മുതൽ സൂറ: അൽ ഫുർഖാനിന്റെ അവസാനം വരെ പാരായണം ചെയ്യാറുണ്ടായിരുന്നു.

അഞ്ചാമത്തെ ദിവസം സൂറ: അശൂഅറാഅ് മുതൽ സൂറ: യാസീൻ ന്റെ അവസാനം വരെ പാരായണം ചെയ്യാറുണ്ടായിരുന്നു.

ആറാമത്തെ ദിവസം സൂറ: അസ്വാഫ്ഫാത്ത് മുതൽ സൂറ അൽഹുജൂറാത്തിന്റെ അവസാനം വരെ പാരായണം ചെയ്യാറുണ്ടായിരുന്നു.

ഏഴാമത്തെ ദിവസം സൂറ: ഖാഫ് മുതൽ സൂറ: അന്നാസിന്റെ അവസാനം വരെ പാരായണം ചെയ്യാറുണ്ടായിരുന്നു.

റസൂലിന്റെ ഈ ഭാഗത്തെ പണ്ഡിതന്മാർ ((فَمِي بِشَوْقٍ)) എന്ന വാക്കുകൾ കൊണ്ട് ചുരുക്കിയിരിക്കുന്നു.

ഈ വാക്കുകളിലെ ഒരോ അക്ഷരങ്ങളും റസൂലിന്റെ ഒരോ ദിവസത്തെ ഭാഗങ്ങളുടെ തുടക്കത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. فَمِي എന്ന വാക്കിലെ 'ف' എന്ന അക്ഷരം സൂറ: അൽ ഫാതിഹയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അതായത്, ആ ദിവസം സൂറത്തുൽ ഫാതിഹ കൊണ്ട് തുടങ്ങുമെന്ന്. 'م' എന്ന അക്ഷരം രാമത്തെ ദിവസത്തിലെ അദ്ധ്യായത്തിന്റെ ഭാഗം മാതൃക കൊണ്ട് തുടങ്ങുമെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

'ي' എന്ന അക്ഷരം മൂന്നാമത്തെ ദിവസത്തെ തന്റെ ഭാഗത്തിന്റെ തുടക്കം യൂനുസ് ആണെന്നു സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

'ب' എന്ന അക്ഷരം നാലാമത്തെ ദിവസം സൂറത്തു ബനീ ഇസ്റാഇൽ കൊണ്ട് തുടങ്ങുമെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു.അതേ സൂറത്തിനു തന്നെ സൂറത്തുൽ ഇസ്റാഅ് എന്നും പേരുണ്ട്.

'ش' എന്ന അക്ഷരം അഞ്ചാമത്തെ ദിവസം തന്റെ ഭാഗം സൂറ: അശ്ശുഅറാഅ് കൊണ്ട് തുടങ്ങുമെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

'ج' എന്ന അക്ഷരം ആറാമത്തെ ദിവസത്തിലെ അദ്ധ്യായത്തിന്റെ ഭാഗം സൂറ: വസാഫാത്ത് കൊണ്ട് തുടങ്ങുമെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

'ق' എന്ന അക്ഷരം ഏഴാമത്തെ ദിവസത്തെ അദ്ധ്യായത്തിന്റെ ഭാഗം സൂറത്തു ഖാഫ് കൊണ്ട് തുടങ്ങി സൂറ അന്നാസിന്റെ അവസാനം വരെ ആയിരുന്നു എന്നു സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ഇന്നുള്ള പോലെ ഖുർആനിനെ പല ഭാഗങ്ങളായി (ഹിസ്ബ്) തിരിച്ചത് ഹജ്ജാജുബ്നു യൂസൂഫ് ആണ്.

☞ ഖുർആനിലെ പരസ്പര സാദൃശ്യമുള്ള ആഖരതകളെ തമ്മിൽ എങ്ങനെ വേർ തിരിക്കും?

ഒരു പോലെയുള്ള ആയത്തുകളിലൂടെ കടന്നു പോകുമ്പോൾ ചെയ്യാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല കാര്യം ,മുസ്ഹഫ് തുറന്ന് ഈ ആയത്തുകളെടുത്ത് അവ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം നോക്കി മനസ്സിലാക്കുകയും, അവയുടെ വ്യത്യാസത്തെ കുറിച്ച് ഉറ്റാലോചിക്കുകയും ആ ഭാഗം പ്രത്യേകം പരിശീലനം നടത്തുകയും ചെയ്യുക. മുറാജഅ് കിടയിൽ ആ ഭാഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള സാമ്യത കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാവുന്ന രീതിയിൽ നിരന്തരമായി പരിശീലിക്കുക..

☞ ഹൃദിസ്ഥമാക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട നിബന്ധനകളും

1-തെറ്റുകൾ തിരുത്താൻ വേണ്ടി ഒരു ശൈഖിനോടൊപ്പമായിരിക്കണം ഹിഫ്ദാക്കേൾ.

2-ഒരോ ദിവസവും 2 വജ്ഹുകൾ ഹിഫ്ദാക്കുക.ഒന്നു സുബ്ഹിനു ശേഷവും അടുത്തത് അസ്റിനോ മഗ്റിബിനോ ശേഷവും. ഈ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ ബുർആൻ പൂർണ്ണമായും ഒന്നോ രണ്ടോ വർഷം കൊണ്ട് പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിക്കുകയും, ഹിഫ്ദാക്കുന്ന ഭാഗം വർദ്ധിപ്പിച്ചില്ലെങ്കിൽ (ഒരു വജ്ഹിൽ എട്ടിൽ കൂടുതൽ) ആഴത്തിൽ ഹിഫ്ദാ ആക്കാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യും. ഹിഫ്ദാ ആക്കുന്ന ഭാഗം സാധാരണത്തേക്കാൾ വർദ്ധിപ്പിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ ഹിഫ്ദാ ബലം ഹീനമാവുകയും ചെയ്യും.

3-സൂറ അന്നാസ് മുതൽ തുടങ്ങി സൂറ അൽബഖറ വരെയായിരിക്കണം ഹിഫ്ദാ ആക്കേൾ.

4-ഹിഫ്ദിന്റെ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടിയും, ആയത്തുകളുടെ സ്ഥാനവും, വിരാമവും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ വേണ്ടിയും ഒരേ പ്രിന്റ് ഉള്ള മുസ്ഹഫ് ഉപയോഗിച്ചായിരിക്കണം ഹിഫ്ദാക്കേൾ.

ബുർആൻ ഹിഫ്ദാ ആക്കുന്ന എല്ലാവർക്കും ആദ്യത്തെ രണ്ടു വർഷത്തേക്ക് ചിലതൊക്കെ മറന്നു പോയേക്കാം.ഈ കാലയളവിനെ “സംഭരിക്കുന്ന സമയം” എന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്നു. പല തെറ്റുകൾ സംഭവിക്കുന്നതു കൊണ്ടും പലതും മറന്നു പോകുന്നതു കൊണ്ടും വിഷമിക്കേണ്ടതില്ല. ഇതൊരു പരീക്ഷണത്തിന്റെ സന്ദർഭമാണ്. നിങ്ങളുടെ ഹിഫ്ദാക്കൽ നിർത്താൻ വേണ്ടി ശൈഖ് അതിൽ പങ്കെടുക്കും. അത്തരം വസ്തുവകകൾക്ക് ചെവി കൊടുക്കാതെ ഹിഫ്ദാക്കൽ തുടർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുക. കാരണം, അത് എല്ലാവർക്കും നൽകപ്പെടാത്ത വില പിടിപ്പിച്ചുള്ള ഒരു സമ്പത്താണ്.

خطوات إلي السعادة للدكتور عبد المحسن بن عبد الرحمن القاسم، ص ١٦٤-١٧٣

