

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

(Raqi Faisal Ahmed Sabit)

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

শারীরিক ও আত্মিক সুবক্ষায় রুকইয়াহ গাইডলাইন

তাহসিন (সুরক্ষা) দুর্বল হওয়ার ৩টি বিপজ্জনক লক্ষণ ও তার শরয়ী প্রতিকার

লক্ষণ ১: শরীরে অস্বাভাবিক স্পন্দন ও বিচরণশীল ব্যথা

শরীরের বিভিন্ন স্থানে (যেমন: পা, হাত, পেট, পিঠ বা মাথা) বিনা কারণে স্পন্দন অনুভূত হওয়া বা ব্যথা এক স্থান থেকে অন্য স্থানে সরে যাওয়া। বিশেষ করে ঘুমানোর সময়, বিশ্রামের সময় বা রুকইয়াহ শোনার সময় এই স্পন্দন তীব্র হওয়া। এটি নির্দেশ করে যে শরীর তার অভ্যন্তরীণ প্রশান্তি হারাচ্ছে এবং শয়তানের প্রভাবের জন্য দুর্বল হচ্ছে।

প্রতিকার ও আমল:

- একটি পাত্রে কুসুম গরম পানি ও সামান্য লবণ মিশিয়ে নিন।
- নিম্নোক্ত আয়াতগুলো (আয়াতুল কুরসী, সূরা ইয়াসিন এর ৯ নং আয়াত এবং ৩ কুল) ৭ বার করে পাঠ করে পানিতে ফুঁ দিন এবং সেই পানি দিয়ে গোসল করুন।
- গোসলের সময় শরীরের যে স্থানগুলোতে স্পন্দন বা ব্যথা বেশি হয়, সেখানে মনোযোগ দিয়ে পানি ঢালুন। অতিরিক্ত ভয় বা দুশ্চিন্তা করবেন না।

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَهُ مَا فِي
السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۚ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا
بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ
وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ۚ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ
الْعَظِيمُ

অনুবাদ: আল্লাহ, তিনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তিনি চিরঞ্জীব, সর্বসত্তার ধারক। তাঁকে তন্দ্রাও স্পর্শ করতে পারে না, ঘুমও নয়। আসমানসমূহে যা রয়েছে এবং জমিনে যা রয়েছে সবই তাঁর। কে সে, যে তাঁর অনুমতি ব্যতীত তাঁর কাছে সুপারিশ করবে? তাদের সামনে ও পেছনে যা কিছু আছে তা তিনি জানেন। আর যা তিনি ইচ্ছা করেন তা ছাড়া তাঁর জ্ঞানের কোনো কিছুই তারা আয়ত্ত করতে পারে না। তাঁর কুরসী আসমানসমূহ ও জমিন পরিব্যাপ্ত করে আছে। আর এ দুটোর রক্ষণাবেক্ষণ তাঁকে ক্লান্ত করে না, আর তিনি সমুচ্চ, মহান।

وَجَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا
يُبْصِرُونَ

অনুবাদ: আর আমি তাদের সামনে একটি প্রাচীর ও পেছনে একটি প্রাচীর স্থাপন করেছি, অতঃপর আমি তাদেরকে ঢেকে দিয়েছি। ফলে তারা দেখতে পায় না।

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ
كُفُوًا أَحَدٌ

অনুবাদ: বল, তিনিই আল্লাহ, এক-অদ্বিতীয়। আল্লাহ কারো মুখাপেক্ষী নন, সকলেই তাঁর মুখাপেক্ষী। তিনি কাউকে জন্ম দেননি এবং তাঁকেও জন্ম দেয়া হয়নি। আর তাঁর সমতুল্য কেউই নেই।

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ

۝ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

অনুবাদ: বল, আমি আশ্রয় প্রার্থনা করছি উষার রবের। তিনি যা সৃষ্টি করেছেন তার অনিষ্ট থেকে। আর রাতের অন্ধকারের অনিষ্ট থেকে, যখন তা গভীর হয়। আর গিরায় ফুঁকদানকারী নারীদের অনিষ্ট থেকে। আর হিংসুকের অনিষ্ট থেকে, যখন সে হিংসা করে।

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ إِلَهِ النَّاسِ ۝ مِنْ شَرِّ
الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝ مِنْ

الْجَنَّةِ وَالنَّاسِ

অনুবাদ: বল, আমি আশ্রয় প্রার্থনা করছি মানুষের রবের। মানুষের অধিপতির। মানুষের ইলাহের কাছে। আত্মগোপনকারী কুমন্ত্রণাদাতার অনিষ্ট থেকে। যে মানুষের অন্তরে কুমন্ত্রণা দেয়। জিন ও মানুষের মধ্য থেকে।

লক্ষণ ২: অনিদ্রা, অতি স্বপ্ন ও দুঃস্বপ্ন

ঘুম বারবার ভেঙে যাওয়া, অস্থিরতা, ভয়ঙ্কর দুঃস্বপ্ন দেখা বা দীর্ঘক্ষণ ঘুমানোর পরও শরীরে চরম ক্লান্তি থেকে যাওয়া। ঘুম হলো শরীর ও মনের রিচার্জ হওয়ার সময়। এটি ব্যাহত হলে একজন মানুষ খুব সহজেই আধ্যাত্মিক ও শারীরিক ক্ষতির শিকার হয়।

প্রতিকার ও আমল:

১. ঘুমানোর আগে অতিরিক্ত চিন্তা পরিহার করুন এবং পরিবেশ শান্ত রাখুন।
২. ঘুমানোর আগে ঘরে কিছুক্ষণ কোরআন তিলাওয়াত চালু রাখুন।
৩. বিছানায় বসে নিজের ওপর নিম্নোক্ত আয়াতগুলো (আয়াতুল কুরসী, ইখলাস, ফালাক, নাস এবং সূরা বাকারার শেষ দুই আয়াত) পাঠ করে ফুঁ দিন এবং শান্তিতে ঘুমানোর চেষ্টা করুন।

آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ
وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ ۚ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۖ غُفْرَانكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ
الْمَصِيرُ ۝ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا
لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ
مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ
مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

অনুবাদ: রাসূল তার প্রতি তার রবের পক্ষ থেকে যা নাজিল করা হয়েছে তার ওপর ঈমান এনেছে এবং মুমিনগণও। প্রত্যেকেই ঈমান এনেছে আল্লাহর ওপর, তাঁর ফেরেশতাগণ, তাঁর কিতাবসমূহ এবং তাঁর রাসূলগণের ওপর। আমরা তাঁর রাসূলগণের কারো মধ্যে কোনো তারতম্য করি না। আর তারা বলে, আমরা শুনলাম এবং মানলাম। হে আমাদের রব! আমরা আপনার ক্ষমা চাই আর আপনার দিকেই প্রত্যাবর্তনস্থল।

আল্লাহ কোনো সত্তাকে তার সাধের বাইরে কষ্ট দেন ওর। সে যা অর্জন করেছে তা তার জন্যই এবং সে যা কামাই করেছে তা তার ওপরই বর্তাবে। হে আমাদের রব! আমরা যদি ভুলে যাই অথবা ভুল করি তাহলে আপনি আমাদেরকে পাকড়াও করবেন না। হে আমাদের রব! আমাদের ওপর বোঝা চাপিয়ে দেবেন না, যেমনটি চাপিয়ে দিয়েছিলেন আমাদের পূর্ববর্তীদের ওপর। হে আমাদের রব! আপনি আমাদেরকে এমন কিছু বহন করাবেন না, যার সামর্থ্য আমাদের নেই। আর আপনি আমাদের ক্ষমা করুন, আমাদের ত্রুটি মার্জন করুন এবং আমাদের প্রতি দয়া করুন। আপনিই আমাদের অভিভাবক। অতএব কাফির সম্প্রদায়ের বিরুদ্ধে আপনি আমাদেরকে সাহায্য করুন।

লক্ষণ ৩: ইবাদতে অতিরিক্ত ক্লান্তি ও অনীহা

সারাদিন স্বাভাবিক ও সুস্থ থাকলেও নামাজ, জিকির বা কোরআন তিলাওয়াত শুরু করলেই প্রচণ্ড ক্লান্তি, বারবার হাই ওঠা, মনোযোগ হারিয়ে ফেলা বা দ্রুত ইবাদত শেষ করার তাগিদ অনুভব করা। এটি অত্যন্ত ভয়ঙ্কর একটি লক্ষণ, যা শয়তানের সরাসরি প্রভাব নির্দেশ করে।

প্রতিকার ও আমল:

১. ইবাদতের রুটিন ও পদ্ধতিতে বৈচিত্র্য আনুন। সবসময় একই সূরা না পড়ে নতুন সূরা তিলাওয়াত করুন।
২. যদি নিরবে জিকির করে থাকেন, তবে একটু শব্দ করে জিকির করার চেষ্টা করুন।
৩. এক জায়গায় বসে ক্লান্তি লাগলে হেঁটে হেঁটে জিকির করুন বা বসার স্থান পরিবর্তন করুন।
৪. ক্লান্তি এলেও কোনোভাবেই ইবাদত ছেড়ে দেওয়া যাবে না বা তড়িঘড়ি করা যাবে না। শয়তানের এই ধোঁকা শক্তভাবে প্রতিহত করতে হবে।

রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।