রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

রমজানে রুহানি চিকিৎসার পরামর্শ ও কর্মসূচি

লেখক: শাইখ খালিদ বিন ইব্রাহিম আল-হাবাশি

প্রকাশকাল: ১৪৩৫ হিজরি

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

ভূমিকা

সমস্ত প্রশংসা মহান আল্লাহ তাআলার জন্য, যার অনুগ্রহে সকল সৎকর্ম সম্পন্ন হয়। তাঁর সত্তার মহিমা ও রাজত্বের বিশালতার উপযুক্ত অগণিত প্রশংসা। তিনি হেকমত ও প্রজ্ঞার কারণেই বিপদ-আপদ নাজিল করেন; যাতে বান্দাদের গুনাহ থেকে পবিত্র করতে পারেন এবং জান্নাতুল নাঈমে তাদের মর্যাদা বৃদ্ধি করতে পারেন। যা তারা আমল দ্বারা অর্জন করতে পারত না, তা বিপদাপদে ধৈর্য ধারণের মাধ্যমে অর্জন করে। সুতরাং প্রশংসা সেই আল্লাহর, যিনি তাকদির নির্ধারণকারী এবং সকল কার্যকারণের স্রষ্টা। তিনি ব্যতীত কোনো ইলাহ নেই।

অতঃপর... আমরা সকলেই জানি যে, আমরা একটি মহান মাসের দ্বারপ্রান্তে—যা হলো রোজা, কিয়াম (রাতের ইবাদত) এবং দোয়া কবুলের মাস। আমরা আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করি, তিনি যেন আমাদের জন্য বরকত দান করেন এবং আমাদের ও সকল মুসলমানের পক্ষ থেকে নেক আমলসমূহ কবুল করেন, আর আমাদের প্রার্থনা মঞ্জুর করেন। নিশ্চয়ই তিনি সবকিছুর ওপর ক্ষমতাবান।

অনেকেই প্রশ্ন করেন, রমজান মাসে একজন রোগীর করণীয় কী? এই পবিত্র মাসে কোন চিকিৎসা পদ্ধতি বা প্রোগ্রাম অনুসরণ করা উত্তম?

আমরা আল্লাহর তৌফিক কামনা করে বলছি... শরিয়তে এমন কোনো নির্দিষ্ট টেক্সট বা পরিভাষা নেই যা বিশেষভাবে জাদুকৃত, বদনজরে আক্রান্ত বা জিনে ধরা রোগীর জন্য রমজান মাসে অন্য রোজাদারদের থেকে ভিন্ন কোনো বিশেষ বিধান সাব্যস্ত করে। কিন্তু যেহেতু বিপদগ্রস্ত ব্যক্তি সর্বদা বৈধ বা শরিয়তসম্মত মাধ্যমগুলো গ্রহণ করে আল্লাহর নৈকট্য লাভের চেষ্টা করে—যিনি সকল কার্যকারণের স্রষ্টা এবং সকল রোগ ও বিপদের জন্য যথেষ্ট ও আরোগ্যদানকারী—তাই আশা করা যায় যে, আল্লাহ হয়তো বান্দার

এই প্রচেষ্টার উসিলায় তাকে আরোগ্য দান করবেন। রোগী এই বিশ্বাস রেখেই মাধ্যমগুলো গ্রহণ করে যে, একমাত্র আল্লাহই প্রকৃত আরোগ্যদানকারী।

রমজানে রুহানি চিকিৎসার ভিত্তি

এই বিশ্বাস থেকেই আল্লাহ তাআলার এই বাণীর ওপর ভিত্তি করে:

> أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۗ أَإِلَٰهٌ مَّعَ اللَّهِ ۚ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ

“বরং তিনি, যিনি আর্তের আহবানে সাড়া দেন যখন সে তাঁকে ডাকে এবং বিপদ দূর করেন আর তোমাদেরকে পৃথিবীর প্রতিনিধি করেন। আল্লাহর সাথে কি অন্য কোনো ইলাহ আছে? তোমরা খুব সামান্যই উপদেশ গ্রহণ কর।” [সূরা: আন-নামল, আয়াত: ৬২]

এবং তাঁর বাণী:

> وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

“আর তোমাদের রব বলেছেন, ‘আমাকে ডাক, আমি তোমাদের ডাকে সাড়া দেব। নিশ্চয় যারা আমার ইবাদত সম্বন্ধে অহঙ্কার করে, তারা অচিরেই লাঞ্ছিত হয়ে জাহান্নামে প্রবেশ করবে’।” [সূরা: গাফির, আয়াত: ৬০]

অনুরূপভাবে সহিহ হাদিসে আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত হয়েছে, রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন: “আল্লাহ এমন কোনো রোগ নাজিল করেননি যার নিরাময় তিনি নাজিল করেননি।” [সহিহ বুখারি]

বিভিন্ন রুহানি ও অন্যান্য রোগে আক্রান্ত রোগীদের পক্ষ থেকে রমজান মাসে পালনীয় একটি কর্মসূচির ব্যাপক চাহিদার প্রেক্ষিতে, আমি আল্লাহর কাছে ইস্তিখারা করে কিছু সহজ অথচ শক্তিশালী পরামর্শ ও কর্মসূচি লিপিবদ্ধ করেছি।

মূল্যবান উপদেশাবলি

1. হে বিপদগ্রস্ত ভাই! জেনে রাখুন, আপনার ওপর যে বিপদ এসেছে তা আপনাকে ভুল করে স্পর্শ করেনি, আর যা আপনাকে স্পর্শ করেনি তা আপনার ওপর আসার ছিল না। আল্লাহই আপনার ওপর এই বিপদ নির্ধারণ করেছেন। তিনি আপনার নিজের এবং সকল মানুষের চেয়েও আপনার প্রতি অধিক দয়াশীল। তিনি ন্যায়বিচারক, অণু পরিমাণও জুলুম করেন না। তাই

আপনার রব ও স্রষ্টার প্রতি সুধারণা পোষণ করুন। সাবধান! আপনার জন্য যা নির্ধারণ করেছেন, সে ব্যাপারে সেই সূক্ষ্মদর্শী ও মহাজ্ঞানী সত্তার প্রতি কুধারণা পোষণ করবেন না।

2. জেনে রাখুন, আল্লাহ আপনাকে কোনো অপছন্দনীয় বিষয় স্পর্শ না করাতেও সক্ষম ছিলেন, কিন্তু তিনি এটি আপনার ওপর নির্ধারণ করেছেন আপনার ধৈর্য পরীক্ষা করার জন্য এবং আপনার মর্যাদা বৃদ্ধি করার জন্য। যতদিন এই বিপদ দীর্ঘায়িত হবে, ততদিন আপনার মর্যাদা বৃদ্ধি পেতে থাকবে—যদি আপনি ধৈর্য ধারণ করেন এবং আপনার রবের প্রতি সুধারণা রাখেন।
3. জেনে রাখুন, আল্লাহ আপনার প্রথম ডাকেই আপনার কষ্ট দূর করে দিতে সক্ষম। কিন্তু তিনি আপনার কণ্ঠস্বর, আপনার কান্না এবং আপনার মিনতি শুনতে ভালোবাসেন। তিনি চান দুনিয়ার বিপদের কষ্টের বিনিময়ে আখেরাতে আপনার জন্য এমন প্রতিদান সঞ্চয় করে রাখতে, যা আপনাকে দুনিয়ার সকল কষ্ট ভুলিয়ে দেবে।
4. আপনি মাধ্যম ও কর্মসূচিগুলো গ্রহণ করুন, কিন্তু এমন ধারণা করবেন না যে, আপনি যা চাইছেন তা-ই হওয়া ফরজ বা ওয়াজিব। আরোগ্য বিলম্বিত হতে পারে, আবার মাধ্যম গ্রহণ করা সত্ত্বেও রোগ বৃদ্ধি পেতে পারে। তাই হতাশা ও নিরাশ হওয়া থেকে সাবধান। আইয়ুব (আ.)-এর ঘটনায় আপনার জন্য শিক্ষা রয়েছে এবং ইয়াকুব (আ.)-এর ঘটনায় রয়েছে আদর্শ। ইউসুফ (আ.)-কে হারানোর পর তাঁর ধৈর্য ধারণের ঘটনায় এমন উপাদান রয়েছে যা আপনার হৃদয়কে সান্ত্বনা দেবে এবং আপনার ধৈর্যকে শাণিত করবে।
5. জেনে রাখুন, আপনি শরিয়তসম্মত যেসব মাধ্যম গ্রহণ করছেন, তা আপনার নেক আমলের পাল্লায় যুক্ত হচ্ছে এবং তা আপনার গুনাহ মাফ ও মর্যাদা বৃদ্ধির কারণ। শয়তান আপনার মনে আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশা ও হতাশা সৃষ্টি করে আপনার এই সওয়াবগুলো যেন নষ্ট না করে দেয়, সে ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।
6. জেনে রাখুন, ‘সবর’ বা ধৈর্য নামক একটি ইবাদত রয়েছে এবং এর প্রতিদান আল্লাহর জিম্মায়। কেননা তিনিই ধৈর্যশীলদের বিনা হিসেবে প্রতিদান দিয়ে থাকেন।
7. সতর্ক হোন! আপনি যেন এমন ব্যক্তিদের অন্তর্ভুক্ত না হন যারা বিপদে পতিত হয়েও গুনাহের ওপর অটল থাকে। তাদের অনেকেই নামাজ, কান্না, সদকা, রুকইয়াহ এবং চিকিৎসার নানা মাধ্যম গ্রহণ করে, কিন্তু তারা যে গুনাহে লিপ্ত ছিল তার ওপরই অবিচল থাকে। এটি আল্লাহর ইচ্ছা ছাড়া চিকিৎসাকে বাধাগ্রস্ত করে এবং আরোগ্য লাভে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে। গান-বাজনা, পর্দাহীনতা, গীবত, চোগলখুরি, অশ্লীল চ্যানেল, গুনাহে ভরপুর আনন্দ-অনুষ্ঠান, পিতা-মাতার অবাধ্যতা, খারাপ আচরণ, ইন্টারনেট ও অবৈধ সম্পর্ক ইত্যাদি… এসব নিয়ে আপনি কীভাবে আরোগ্য কামনা করেন?

আল্লাহ তাআলা বলেন:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ

“মানুষের জন্য রয়েছে তার সামনে ও পেছনে একের পর এক আগমনকারী প্রহরী, যারা আল্লাহর নির্দেশে তাকে রক্ষণাবেক্ষণ করে। নিশ্চয় আল্লাহ কোনো কওমের অবস্থা ততক্ষণ পরিবর্তন করেন না, যতক্ষণ না তারা নিজেদের অবস্থা পরিবর্তন করে। আর যখন আল্লাহ কোনো জাতির মন্দের ইচ্ছা করেন, তখন তা রদ করার কেউ নেই এবং তিনি ছাড়া তাদের কোনো অভিভাবক নেই।” [সূরা: আর-রা'দ, আয়াত: ১১]

8. জেনে রাখুন, আল্লাহ জানেন আপনার অন্তরে কী আছে। তিনি জানেন আপনি কী ভাবছেন এবং যদি তিনি আপনাকে সুস্থ ও আরোগ্য করেন তবে আপনি ভবিষ্যতে কী করবেন। তাই আপনি তাদের মতো হবেন না, যাদের তিনি স্থলে (নিরাপদে) পৌঁছে দিলে তারা শিরক করা শুরু করে। আমরা এমন অনেককে দেখেছি যারা সততার সাথে তওবা করে চিকিৎসা শুরু করেছে এবং আল্লাহ তাদের সুস্থ করেছেন, ফলে তাদের অবস্থার পরিবর্তন হয়ে তারা নেককার হয়ে গেছে। আল্লাহ বান্দার ওপর বিপদ দিয়ে এটিই চান—যেন তারা তাকওয়া অবলম্বন করে, যেন তারা ফিরে আসে, যেন তারা বিনয়াবনত হয়।

9. সতর্ক থাকুন! চিকিৎসার জন্য কোনো হারাম পথ অবলম্বন করবেন না। জাদুকরদের কাছে গিয়ে জাদুর মাধ্যমে জাদু নষ্ট করা বৈধ নয়। গণকদের কাছে যাওয়া এবং জিনের সাহায্য প্রার্থনাকারীদের কাছে যাওয়া হালাল নয়।

বদনজর ও হিংসার শিকার রোগীর কর্মসূচি

১. কুরআন তিলাওয়াত

সূরা ফালাক, সূরা নাস এবং সূরা আল-বাকারা তিলাওয়াত করা। বদনজর ও হিংসা (হাসাদ) সংক্রান্ত রুকইয়াহর আয়াতগুলো বেশি বেশি তিলাওয়াত করা। অথবা রোগীর যদি কুরআনের কোনো নিয়মিত ওজিফা (নির্ধারিত অংশ) থাকে, তবে তা রুকইয়াহর নিয়তে তিলাওয়াত করা।

২. বদনজর ও হিংসার রুকইয়াহ শোনা

শুধুমাত্র বদনজর ও হিংসার রুকইয়াহ শোনা অথবা রোগের ধরন অনুযায়ী অতিরিক্ত রুকইয়াহ শোনা। উদাহরণস্বরূপ: যদি পড়াশোনার ক্ষেত্রে বদনজর লাগে, তবে 'ইলম ও হিকমাহ' (জ্ঞান ও প্রজ্ঞা) সংক্রান্ত আয়াতের রুকইয়াহ শোনা। অথবা যদি বদনজরের সাথে শয়তানি আসর (জিনের উপদ্রব) থাকে, তবে 'জ্বালানোর আয়াত' (আয়াতুল হারক) শোনা। প্রতিদিন ৩ ঘণ্টা করে হেডফোন ব্যবহার করে এই রুকইয়াহ শুনতে হবে।

৩. জিকির ও আজকারের প্রতি যত্নবান হওয়া

সকাল-সন্ধ্যার জিকির এবং এর অন্তর্ভুক্ত ঘুমানোর, ঘরে প্রবেশ ও বের হওয়ার, পোশাক পরিধানের, পানাহারের এবং স্বামী-স্ত্রীর মিলনের জিকিরসমূহ আদায় করা। এগুলো 'হিসনুল মুসলিম' নামক পুস্তিকায় সহজলভ্য ও একত্রিতভাবে পাওয়া যায়।

৪. বদনজরের দোয়াসমূহ

১ম দোয়া:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَكُلِّ عَيْنٍ لاَمَّةٍ

"আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ বাণীসমূহের মাধ্যমে আশ্রয় চাই সকল শয়তান ও বিষধর প্রাণী থেকে এবং সকল কুদৃষ্টি থেকে।"

২য় দোয়া:

بِسْمِ اللَّهِ أَسْتَرْقِي مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِينِي مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ
حَاسِدٍ اللَّهُ يَشْفِينِي

“আল্লাহর নামে আমি রুকইয়াহ (ঝাড়ফুঁক) তলব করছি প্রতিটি এমন বস্তু থেকে যা আমাকে কষ্ট দেয়, প্রতিটি প্রাণী বা হিংসুক চোখের অনিষ্ট থেকে। আল্লাহ আমাকে আরোগ্য দান করুন।”

৩য় দোয়া:

> **اللَّهُمَّ ذَا السُّلْطَانِ الْعَظِيمِ وَالْمَنِّ الْقَدِيمِ وَذَا الْوَجْهِ الْكَرِيمِ وَلِيِّ الْكَلِمَاتِ التَّامَاتِ وَالدَّعَوَاتِ الْمُسْتَجَابَاتِ عَافِنِي مِنْ أَنْفُسِ الْجِنِّ وَأَعْيُنِ الْإِنْسِ**

“হে আল্লাহ! হে মহান রাজত্বের অধিকারী, হে চিরন্তন অনুগ্রহকারী, হে সম্মানিত চেহারার অধিকারী, হে পরিপূর্ণ বাণীসমূহ ও কবুলযোগ্য দোয়াসমূহের অভিভাবক! আমাকে জিনের প্রভাব এবং মানুষের কুদৃষ্টি থেকে আরোগ্য দান করুন।”

৪র্থ দোয়া:

> **اللَّهُمَّ أَذْهِبْ عَنِّي حَرَّهَا وَبَرْدَهَا وَوَصَبَهَا**

“হে আল্লাহ! আপনি আমার থেকে এর (বদনজরের) গরম, এর ঠান্ডা এবং এর কষ্ট দূর করে দিন।”

৫ম পদ্ধতি (দোয়ার ক্ষেত্রে বদনজরকারীর ওপর ফোকাস করা):

অথবা এভাবে দোয়া করা: “হে আল্লাহ! আমার বিদ্যায়, অথবা শরীরে, অথবা সৌন্দর্যে, অথবা সম্পদে, অথবা শক্তিতে... যে নজর লেগেছে তা বের করে দিন।” রোগীর সমস্যা অনুযায়ী দোয়াটি সাজিয়ে নেবে এবং যখনই শরীরে ঝিনঝিন করা, কোনো অঙ্গে ব্যথা, মাথাব্যথা, তন্দ্রাচ্ছন্নতা বা সুঁই ফোটার মতো অনুভূতি হবে, তখন বারবার দোয়াটি পাঠ করবে।

৫. অনুপস্থিতিতে রোগীদের জন্য দোয়া

সকল মুসলিম রোগীর আরোগ্যের জন্য তাদের অনুপস্থিতিতে দোয়া করা। হাদিসে এসেছে: “যে ব্যক্তি তার ভাইয়ের জন্য অনুপস্থিতিতে দোয়া করে, তখন তার দায়িত্বে নিয়োজিত ফেরেশতা বলেন: ‘আমিন (কবুল করো) এবং তোমার জন্যও অনুরূপ’।” [সহিহ মুসলিম]

ফেরেশতার উক্তি ‘ওয়া লাকা’ (এবং তোমার জন্যও)-এর অর্থ হলো: আল্লাহ তোমার ভাইয়ের ব্যাপারে তোমার দোয়া কবুল করেছেন এবং ‘বি-মিছল’ (অনুরূপ), অর্থাৎ তুমি তোমার ভাইয়ের জন্য যা চেয়েছ, আল্লাহ তোমাকেও তার অনুরূপ দান করবেন।

৬. ইস্তিগফার ও দোয়া

1. **ইস্তিগফার:** সামর্থ্য অনুযায়ী ১০০ বার বা তার বেশি ইস্তিগফার করা। যেমন:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

অথবা

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

অথবা

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَيَّ إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

2. **হাওকালা:** ১০০ বারের বেশি পাঠ করা।

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

3. **তাহলিল:** ফজরের নামাজের পর ১০ বার এবং মাগরিবের নামাজের পর ১০ বার পাঠ করা।

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

৭. বিপদগ্রস্তের দোয়া (দাওয়াতুল মাকরুব)

1. ইউনুস (আ.)-এর দোয়া:

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

2. নবী করিম (সা.) এক ব্যক্তিকে এই বলে দোয়া করতে শুনলেন:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنِّي أَشْهَدُ أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ الْأَحَدُ الصَّمَدُ الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

তখন রাসূল (সা.) বললেন: "সেই সত্তার কসম যার হাতে আমার প্রাণ! সে আল্লাহকে তাঁর 'ইসমে আজম' (মহান নাম) ধরে ডেকেছে, যে নামে ডাকলে তিনি সাড়া দেন এবং যা চাইলে তিনি দান করেন।"

3. নবী করিম (সা.) বিপদের সময় এই দোয়া করতেন:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

4. বিপদগ্রস্তের দোয়া:

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

5. দুশ্চিন্তা বা বেদনার দোয়া:

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، وَابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي

6. বিপদের সময় বলার বাক্য:

اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

৮. গোসল (Ogh'tisal)

নিচে বর্ণিত পদ্ধতিগুলোর যেকোনো একটি যথেষ্ট হবে এবং সাধ্যমতো তা চালিয়ে যেতে হবে। যেকোনো সময় গোসল করা যেতে পারে, তবে খেয়াল রাখতে হবে যেন রোজাদার অবস্থায় গলার ভেতরে কিছু প্রবেশ না করে।

- **রুমি মিশ্রণ (Khaltah Rumy):** বরই পাতা, লবণ এবং ফিটকিরির মিশ্রণ।
- **বরই পাতা (Sidr):** প্রতিদিন মাগরিবের সময় ৭টি বা তার বেশি বরই পাতা ৩ লিটার পানিতে মিশিয়ে রুকইয়াহ পড়ে ফুঁ দিয়ে সেই পানি দিয়ে গোসল করা।
- **বদনজরকারীর অযু বা গোসলের পানি:** যদি বদনজরকারীকে চেনা যায় বা সন্দেহ হয়, তবে তার ব্যবহৃত টুপি, কাপড়, খেজুরের আঁটি বা জুস/পানীয়ের অবশিষ্টাংশ প্রচুর পানিতে ভিজিয়ে রেখে সেই পানি পান করা এবং বাকি পানি দিয়ে গোসল করা।
- **ভেষজ নির্যাস:** গোলাপ জল, কর্পূর, কস্তুরী (মিশক), এরারুরুট (Ar'ar), তুলসী (Raihan), জংলি আমিলা (Shadhab/Rue) এবং হারমাল (Harmal/Wild Rue) ইত্যাদি দিয়ে গোসল করা।

৯. তেল মালিশ ও অন্যান্য

- **তেল মালিশ:** রুকইয়াহ করা জলপাই তেল বা কালোজিরার তেল বা অন্য কোনো ওষুধি তেল দিয়ে পুরো শরীর মালিশ করা। হালকাভাবে পুরো শরীরে, এমনকি লজ্জাস্থানেও লাগাতে হবে। দিনে ১ থেকে ৩ বার।
- **সদকা:** প্রতিদিন বদনজর ও বিপদ দূর করার নিয়তে সদকা করা।

اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنِّي كُلَّ عَيْنٍ وَحَسَدٍ بِهَذِهِ الصَّدَقَةِ

(হে আল্লাহ! এই সদকার উসিলায় আমার থেকে প্রতিটি বদনজর ও হিংসা দূর করে দিন)।

- **পানি ছিটানো:** প্রতিদিন রুকইয়াহ করা পানি ঘরে, আসবাবপত্রে, কাপড়ে ও ঘরের কোণায় ছিটানো।
- **বাখুর বা ধূপ:** ইফতারের পরে—এক লিটার গরম পানিতে রুকইয়াহ পড়ে তাতে এক চামচ কালোজিরার তেল/কিসতে হিন্দি/শাদাব মিশিয়ে ভাপ নেওয়া। অথবা কালোজিরা, লুবান, হারমাল দানা, হিং, আরার ইত্যাদি দিয়ে ধোঁয়া নেওয়া।

জাদুকৃত রোগীর (মাসহুর) কর্মসূচি

১. কুরআন তিলাওয়াত

প্রতিদিন সূরা আল-বাকারা তিলাওয়াত করা (অন্তত একবার)। জাদুনাশক আয়াতগুলো, বিশেষ করে সূরা ফালাক ও নাস বারবার পড়া। এই আয়াতটি বেশি বেশি তিলাওয়াত করা:

> مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ

"তোমরা যা নিয়ে এসেছ তা জাদু, আল্লাহ অবশ্যই তা বাতিল করে দেবেন।"

২. জাদুর রুকইয়াহ শোনা

শুধুমাত্র জাদুর রুকইয়াহ শোনা অথবা রোগীর অবস্থা অনুযায়ী অতিরিক্ত অডিও শোনা। যেমন—বিচ্ছেদ বা জরায়ুর সমস্যার ক্ষেত্রে 'জাদুর রুকইয়াহ + তালাক ও আরহাম' শোনা। প্রতিদিন ৩ থেকে ৫ ঘণ্টা হেডফোন দিয়ে এই রুকইয়াহ শুনতে হবে।

৩. জিকির ও আজকার

সকাল-সন্ধ্যার জিকির এবং হিসনুল মুসলিমের অন্যান্য জিকিরসমূহ আদায় করা।

৪. জাদুর চিকিৎসায় কিছু দোয়া

১ম দোয়া:

> بِسْمِ اللَّهِ أَسْتَرْقِي وَاللَّهُ يَشْفِينِي مِنْ كُلِّ دَاءٍ يَأْتِينِي مِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ
> فِي الْعُقَدِ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

(আল্লাহর নামে আমি রুকইয়াহ করছি এবং আল্লাহ আমাকে আরোগ্য দিন প্রতিটি রোগ থেকে যা আমাকে আক্রান্ত করে; গিরায় ফুঁৎকারদানকারী নারীদের অনিষ্ট থেকে এবং হিংসুকের অনিষ্ট থেকে যখন সে হিংসা করে)।

২য় পদ্ধতি:

নির্দিষ্টভাবে জাদুর ধরন উল্লেখ করে দোয়া করা। যেমন— "হে আল্লাহ! বাতিল করে দিন প্রতিটি জাদু, যা খাওয়ানো হয়েছে, বা পান করানো হয়েছে, বা লিখে রাখা হয়েছে, বা পুঁতে রাখা হয়েছে..."।

৫. ইস্তিগফার, দোয়া ও অনুপস্থিতিতে দোয়া

(বদনজর অংশের ইস্তিগফার এবং অনুপস্থিতিতে দোয়ার নিয়ম ও দোয়াগুলো এখানেও প্রযোজ্য এবং হুবহু পালন করতে হবে।)

৬. পড়া তেল মালিশ

রুকইয়াহ করা জলপাই তেল, কালোজিরার তেল, শাদাব (Rue) তেল, হারমাল তেল, অথবা কালো মেছক (কস্তুরী) মিশ্রিত তেল দিয়ে পুরো শরীর মালিশ করা। হালকাভাবে পুরো শরীরে, এমনকি লজ্জাস্থানেও লাগাতে হবে। দিনে ১ থেকে ৩ বার ব্যবহার করা উত্তম।

৭. ড্রপ ও নস্য গ্রহণ (তাকতির ও সাউত)

- **কুস্ত (Costus) ব্যবহার:** জাদুকৃত রোগীর নাকে কুস্ত তেলের ফোঁটা দেওয়া এবং এর গুঁড়ো দিয়ে নস্য নেওয়া।
- **শাদাব (Rue) ব্যবহার:** জাদুকৃত রোগীর কানে ও নাকে শাদাব তেল বা এর পাতার রস ফোঁটা আকারে দেওয়া।
- **হিলতিত (Asafoetida) ব্যবহার:** কানে ও নাকে হিলতিত তেলের ফোঁটা দেওয়া।
- **অন্যান্য:** চিকিৎসার জন্য উপকারী অন্যান্য পানি বা তেলের ফোঁটা ব্যবহার করা।

৮. গোসল (ইগতিসাল)

- **রুমি মিশ্রণ (Khaltah Rumy):** বরই পাতা, লবণ এবং ফিটকিরির মিশ্রণ।
- **বরই পাতা (Sidr):** প্রতিদিন মাগরিবের সময় ৭টি বা তার বেশি বরই পাতা ৩ লিটার পানিতে মিশিয়ে রুকইয়াহ পড়ে ফুঁ দিয়ে সেই পানি দিয়ে গোসল করা।
- **শাদাব পানি:** রুকইয়াহ করা শাদাব পানি দিয়ে গোসল করা (সামান্য শাদাব পাতা ২-৩ লিটার পড়া পানির সাথে ব্লেন্ডারে পিষে ছেঁকে নিতে হবে)।
- **সিরকা (Vinegar):** রুকইয়াহ করা পানির সাথে সিরকা মিশিয়ে গোসল করা (একটি মাঝারি কাপ পরিমাণ সিরকা ৫ লিটার পড়া পানিতে মেশাতে হবে)। এই পানি শরীরে ২-৫ মিনিট রেখে পরে পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।
- **মাহু (Mahw):** জাফরান বা ভোজ্য কালি দিয়ে লেখা কুরআনের আয়াত ধোয়া পানি পান করা ও তা দিয়ে গোসল করা।
- **সমুদ্র বা কূপের পানি:** সমুদ্রের পানি বা কূপের পানি দিয়ে গোসল করা।

৯. সদকা

প্রতিদিন জাদু বাতিলের নিয়তে সদকা করা এবং এই দোয়া করা:

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ بِهَذِهِ الصَّدَقَةِ كُلَّ سِحْرٍ أَصَابَنِي وَأَهْلِكْ بِهَا مَنْ سَحَرَنِي وَتَوَكَّلَ بِي

“হে আল্লাহ! এই সদকার উসিলায় আমাকে আক্রান্ত করা প্রতিটি জাদু বাতিল করে দিন এবং যে আমাকে জাদু করেছে ও আমার দায়িত্ব নিয়েছে (শয়তান), তাকে এর মাধ্যমে ধ্বংস করুন।”

১০. পানি ছিটানো ও বাখুর

প্রতিদিন রুকইয়াহ করা পানি বাড়ির প্রবেশপথ ও সন্দেহজনক স্থানে ছিটানো। ইফতারের পর কালোজিরা বা কিসতে হিন্দি বা শাদাব তেলের ভাপ নেওয়া অথবা ভেষজ ধোঁয়া (বাখুর) ব্যবহার করা।

১১. বিপদগ্রস্তের দোয়া (দাওয়াতুল মাকরুব)

(বদনজর অংশে বর্ণিত ৬টি দোয়া এখানেও হুবহু প্রযোজ্য।)

জিনে ধরা (মামসুস) ও মৃগী রোগীর (মাসরু) কর্মসূচি

১. কুরআন তিলাওয়াত

আয়াতুল কুরসি বারবার পাঠ করা। সূরা সাফফাত-এর প্রথম ১০ আয়াত, সূরা জিন ৩ বার, সূরা রহমান অথবা ‘আয়াতুল কিতাল’ (যুদ্ধের আয়াত), মৃত্যু, আজাব ও জাহান্নামের আয়াতসমূহ তিলাওয়াত করা।

২. রুকইয়াহ শোনা

‘জিনদের প্রতি নসিহত’, ‘জ্বালানোর আয়াত’, ‘হত্যা ও ধ্বংসের আয়াত’ এবং বারবার ‘আজান’ শোনার ক্যাসেট শোনা। প্রতিদিন ৪-৫ ঘণ্টা হেডফোন দিয়ে এই রুকইয়াহ শুনতে হবে।

৩. জিনের আছর বা আসর সংক্রান্ত দোয়া

১ম দোয়া:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَكُلِّ عَيْنٍ لاَمَّةٍ

২য় দোয়া:

أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ كُلِّ ذِي شَرٍّ لَا أُطِيقُ شَرَّهُ

“আমি আল্লাহর ইজ্জত ও কুদরতের মাধ্যমে আশ্রয় চাই প্রতিটি এমন অনিষ্টকারীর অনিষ্ট থেকে, যার অনিষ্ট সহ্য করার সামর্থ্য আমার নেই।”

৩য় দোয়া (গুরুত্বপূর্ণ):

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَذَرَأَ وَبَرَأَ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْرُجُ فِيهَا، وَمِنْ شَرِّ مَا ذَرَأَ فِي الْأَرْضِ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَخْرُجُ مِنْهَا، وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ طَارِقٍ إِلَّا طَارِقًا يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمَنُ

৪র্থ দোয়া:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِوَجْهِكَ الْكَرِيمِ، وَكَلِمَاتِكَ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، اللَّهُمَّ أَنْتَ تَكْشِفُ الْمَأْثَمَ وَالْمَغْرَمَ، اللَّهُمَّ إِنَّهُ لَا يُهْزَمُ جُنْدُكَ، وَلَا يُخْلَفُ وَعْدُكَ، سُبْحَانَكَ وَبِحَمْدِكَ

৫ম দোয়া (সুরক্ষার জন্য):

تَحَصَّنْتُ بِاللَّهِ الَّتِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، إِلَهِي وَإِلَهَ كُلِّ شَيْءٍ، وَاعْتَصَمْتُ بِرَبِّي وَرَبِّ كُلِّ شَيْءٍ، وَتَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ، وَاسْتَدْفَعْتُ الشَّرَّ بِلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ، حَسْبِيَ الرَّبُّ مِنَ الْعِبَادِ، حَسْبِيَ الْخَالِقُ مِنَ الْمَخْلُوقِ، حَسْبِيَ الرَّازِقُ مِنَ الْمَرْزُوقِ، حَسْبِيَ الَّذِي هُوَ حَسْبِي، حَسْبِيَ الَّذِي بِيَدِهِ مَلَكُوتُ كُلِّ شَيْءٍ، وَهُوَ يُجِيرُ وَلَا يُجَارُ عَلَيْهِ، حَسْبِيَ اللَّهُ وَكَفَى، سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ دَعَا، لَيْسَ وَرَاءَ اللَّهِ مَرْمَى، حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ، وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

৬ষ্ঠ দোয়া:

اللَّهُمَّ اجْعَلْ كَيْدَهُ فِي نَحْرِهِ وَاكْفِنِي شَرَّهُ

“হে আল্লাহ! তার ষড়যন্ত্র তার গলায় (নিজেই যেন নিজের ফাঁদে পড়ে) স্থাপন করুন এবং তার অনিষ্ট থেকে আমাকে রক্ষা করুন।”

৭ম পদ্ধতি (দোয়ায় নির্দিষ্টকরণ):

জিনের আসরের ধরন অনুযায়ী দোয়ায় নির্দিষ্ট বিষয়ের ওপর জোর দেওয়া। যেমন বলা: “হে আল্লাহ! প্রতিটি ‘আশিক জিন’কে ধ্বংস করুন...”।

৪. অন্যান্য আমল ও চিকিৎসা

- **ইস্তিগফার ও জিকির:** পূর্বের নিয়ম অনুযায়ী।
- **দাওয়াতুল মাকরুব:** পূর্বের ৬টি দোয়া হুবহু প্রযোজ্য।

- **গোসল:** রুমি মিশ্রণ, মাহু (জাফরান দিয়ে লেখা আয়াত ধোয়া পানি), বিশেষ পানি (কালো মেছক/আলকাতরা/কুস্ত মিশ্রিত), বা ভেষজ পানি দিয়ে গোসল।
- **তেল মালিশ:** রুকইয়াহ করা জলপাই তেল, হিংয়ের তেল, শাদাব তেল বা হারমাল তেল দিয়ে মালিশ।
- **সদকা:** প্রতিদিন জিনের আছর দূর করার নিয়তে সদকা করা।

  > اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنِّي كُلَّ شَيْطَانٍ بِهَذِهِ الصَّدَقَةِ

- **ড্রপ ও নস্য:** কুস্ত, শাদাব, বা হিলতিত তেলের ফোঁটা নাকে/কানে ব্যবহার করা।
- **বাখুর:** ইফতারের পরে ভেষজ বাষ্প বা ধোঁয়া নেওয়া।

৫. রমজানে ইবাদতে প্রচেষ্টা

রমজান পুরোটাই কল্যাণময়। মাসের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত ইবাদতে কঠোর পরিশ্রম করা। শেষ দশকে সব কাজ থেকে অবসর নিয়ে ইবাদতে আত্মনিয়োগ করা এবং শবে কদর তালাশ করা।

উপসংহার

পরিশেষে... আমি ওসিয়ত করছি—সাধ্যমতো চিকিৎসা ও মাধ্যমগুলো গ্রহণ করার ব্যাপারে যত্নবান ও অবিচল থাকবেন। এই নির্দিষ্ট দিনগুলোতে 'মুসাব্বিবুল আসবাব' বা সকল কার্যকারণের স্রষ্টা আল্লাহর কাছে দোয়া করবেন। এবং এই দৃঢ় বিশ্বাস রাখবেন যে, বান্দা যখন তাঁর দিকে হাত তোলে, তখন তিনি সেই হাত দুটিকে শূন্য বা বিফল অবস্থায় ফিরিয়ে দিতে লজ্জাবোধ করেন। তিনি এমনটি করা থেকে পবিত্র ও মহান।

পাশাপাশি হারাম উপার্জন থেকে নিজের সম্পদকে পবিত্র রাখার চেষ্টা করবেন, যাতে দোয়া কবুল হওয়ার আশা করা যায়। আল্লাহ হয়তো বান্দার করা কোনো একটি আমলকে তার আরোগ্য এবং বিগত দিনের সকল কষ্ট ও ক্লান্তি থেকে প্রশান্তির কারণ বানিয়ে দেবেন।

আমি আরোগ্যদানকারী, যথেষ্টকারী ও নিরাপত্তাদানকারী আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করি—তিনি যেন বদনজরে আক্রান্ত, হিংসার শিকার, জিনে ধরা বা জাদুকৃত প্রতিটি বিপদগ্রস্ত ব্যক্তি এবং প্রতিটি রোগীর কষ্ট দূর করে দেন, তার রোগ যা-ই হোক না কেন। আল্লাহ তাদের পূর্ণাঙ্গ শিফা দান করুন এবং স্থায়ী সুস্থতা নসিব করুন। নিশ্চয়ই তিনি সবকিছুর ওপর ক্ষমতাবান।

শাইখ খালিদ আল-হাবাশি
৩০ শা'বান, ১৪৩৫ হিজরি

লেখক পরিচিতি

শাইখ খালিদ বিন ইব্রাহিম আল-হাবাশি
ইমাম ও খতিব, জামে আস-সুলাইমান, জেদ্দা।
রাকী (ঝাড়ফুঁককারী), কুরআন ও সুন্নাহ এবং শিরকমুক্ত বৈধ অভিজ্ঞতালব্ধ চিকিৎসার মাধ্যমে রুকইয়াহ শরিয়াহ বিশেষজ্ঞ।
১৪১২ হিজরি / ১৯৯২ খ্রিস্টাব্দ থেকে এই সেবায় নিয়োজিত।
পরিচালক, রুকইয়াহ শরিয়াহ ওয়েবসাইট (শাইখ খালিদ আল-হাবাশির অফিশিয়াল ওয়েবসাইট)।

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

মোবাইল/হোয়াটসঅ্যাপ: 01886608999

টেলিগ্রাম: Al Quranic Ruqyah Healing