সলফ ফকইয়াহ

তাকি ইবনে ইসহাক

সেলফ রুকইয়াহ

“ আমি কুরআনে এমন কিছু নাযিল করি
যা মুমিনদের জন্য শিফা ও রহমত। ”

সূরা ইসরা: ৮২

সেলফ রুকইয়াহ

নযর · জাদু · বদনজর · ওয়াসওয়াসা
সেলফ রুকইয়াহর শরয়ী হ্যান্ডবুক

তাকী ইবনে ইসহাক

সিনিয়র কনসাল্ট্যান্ট, সুকুনলাইফ



সুকুনলাইফ

বই : সেলফ রুকইয়া
লেখক : তাকী ইবনে ইসহাক
প্রকাশকাল : আগস্ট, ২০২৬ খ্রি.
প্রকাশনা : ০৩
প্রচ্ছদ : আহমাদ বোরহান
পরিবেশক : চেতনা প্রকাশন
দোকান নং : ২০, ইসলামি টাওয়ার (প্রথম তলা)
১১/১ বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

অনলাইন পরিবেশক : wafilife.com, rokomari.com

মূল্য : ১০০.০০৳

Self Ruqya by Taqi Ibn Ishak

Published by Sukunlife
website: www.sukunlife.com
Call: 01887753555

সূচিপত্র

অধ্যায় ১ — প্রাথমিক আলোচনা ৯

অধ্যায় ২ — প্যারানরমাল সমস্যা ও প্রাথমিক চিকিৎসা ১৬

অধ্যায় ৩ — সেলফ রুকইয়াহ্ প্রস্তুতি ৩১

অধ্যায় ৪ — রুকইয়াহ্ পদ্ধতি ও আমল ৪২

অধ্যায় ৫ — রুকইয়াহ্ দুআ ও আয়াত ৪৫

পরিভাষা ও কুইক রেফারেন্স..... ৫৩

আমল ট্র্যাকার.....৫৫

সুকুনলাইফ..... ৫৬



লেখকের কথা

বাংলাদেশে প্যারানরমাল সমস্যার চিকিৎসায় হাজারো মানুষ প্রতারণার শিকার হচ্ছে। কবিরাজ, জিন হুজুর, মুদাক্কির ও তান্ত্রিকদের শিরকি পদ্ধতিতে লাখ লাখ টাকা খরচ করে বছরের পর বছর ভুগছে অসহায় মানুষ। অথচ কুরআন ও সুন্নাহ-নির্দেশিত রুকইয়াহ শারইয়াহর মাধ্যমে যে কেউ নিজের ও পরিবারের চিকিৎসা করতে পারেন—বিনামূল্যে, নিরাপদে, শিরক ছাড়া।

এই বইটি সেই লক্ষ্যে লেখা। সংকলিত এই সংস্করণে নযর, জাদু, বদনজর ও ওয়াসওয়াসার প্রকৃতি, লক্ষণ, চিকিৎসা, প্রস্তুতি, পদ্ধতি ও মাসনুন আমল—সব একসাথে দেওয়া হয়েছে।

আল্লাহ তাআলা এই কাজকে কবুল করুন এবং পাঠকদের উপকৃত করুন। আমিন।

তাকী ইবনে ইসহাক

সিনিয়র রুকইয়াহ কনসালট্যান্ট, সুকুনলাইফ

দ্রুত লক্ষণ-মিলান
(Quick Check)

সময় বাঁচাতে আগে এই সারণি মিলিয়ে দেখুন—কোন সমস্যার লক্ষণ সবচেয়ে বেশি মিলছে, সেই অধ্যায়ে সরাসরি চলে যান।

সমস্যা	প্রধান লক্ষণ (সংক্ষেপে)	পৃষ্ঠা
বদনজর	শরীরে জ্বর থার্মোমিটারে ওঠে না, মনোযোগ নষ্ট, চেহারা বিবর্ণ, বুক ধড়ফড়	১৬ নং পৃষ্ঠা
জাদু	দুঃস্বপ্ন, তীব্র মাথাব্যথা, শরীরে পেঁচার মতো অনুভূতি, সম্পর্কে বিরূপতা	১৯ নং পৃষ্ঠা
জিন/আসর	ঘুমে চমকে ওঠা, অজ্ঞান হওয়া, ইবাদতে অস্বস্তি, শরীরের অংশ ভারী লাগা	২৪ নং পৃষ্ঠা
ওয়াসওয়াসা	অনাকাঙ্ক্ষিত চিন্তা বারবার আসা, ধর্মীয়/পবিত্রতা/নামাযে সন্দেহ	২৮ নং পৃষ্ঠা

বি. দ্র. এক-দুইটা লক্ষণ মিললেই নিশ্চিত হয়ে যাবেন না। প্রতিটা ক্যাটাগরিতে মোট লক্ষণের অন্তত ২/৩ ভাগ মিললে গুরুত্ব দিন—বিস্তারিত সংশ্লিষ্ট অধ্যায়ে।

অধ্যায় ১

প্রাথমিক আলোচনা

রুকইয়াহ কী?

পারিভাষিক অর্থে রুকইয়াহ বলতে বোঝানো হয় শরীয়াহসম্মত সকল প্রকার ঝাড়ফুঁক; অর্থাৎ কুরআন তিলাওয়াত ও দুআ পাঠের মাধ্যমে সুস্থতার নিয়তে কোনো ব্যক্তি অথবা বস্তুতে ফুঁ দেওয়া। আমাদের এখানে রুকইয়াহ বলতে উদ্দেশ্য রুকইয়াহ শারইয়াহ—যার পদ্ধতি নবিজি, সাহাবি ও সালাফ হতে প্রাপ্ত এবং পরবর্তীকালে প্রয়োজন অনুপাতে শরীয়াহ স্বীকৃত উসূল অনুযায়ী তার নিয়মাবলি গৃহীত।

হাদিসে এসেছে, নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম নযরের জন্য রুকইয়াহ করতে বলেছেন। এক সাহাবি রাদিআল্লাহু আনহু এক পাল মেষের বিনিময়ে গোত্রের সরদারের রুকইয়াহ করেন। সূরা ফাতিহা সাতবার পাঠ করে ফুঁ দিয়ে সাপের বিষ মুক্ত করেন। ঘটনা শুনে নবিজি খুশি হয়ে হাদিয়ার একটি অংশ গ্রহণ করেন।

> *"সাহাবি সূরা ফাতিহা পড়ে রুকইয়াহ করে সাপের বিষ দূর করলে নবিজি খুশি হয়ে হাদিয়া গ্রহণ করেন।"*—সহীহ বুখারী: ৫৭৩৬, সহীহ মুসলিম: ২২০১

> *"শিশু হাসান-হুসাইন নযরে আক্রান্ত হলে জিবরাইল আলাইহিস সালাম রুকইয়াহ করার পরামর্শ ও দুআ শেখান।"* —তিরমিযি: ২০৬০

> *"নবিজি বলেন, তোমাদের মুসলিম ভাই অপর মুসলিমের উপকার করতে পারলে সে যেন তা করে।"*
> —সহীহ মুসলিম: ২১৯৯

রুকইয়াহর প্রকার

মৌলিকভাবে রুকইয়াহ দুই প্রকার—রুকইয়াহ শিরকিয়াহ ও রুকইয়াহ শারইয়াহ। রুকইয়াহ শারইয়াহর প্রকারভেদ নিচে দেওয়া হলো:

প্রকার	বিবরণ
সুন্নাহ	নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম হতে সরাসরি প্রমাণিত—তিনি করেছেন বা শুনে সমর্থন করেছেন। যেমন: ফাতিহা, আয়াতুল কুরসী, ফালাক-নাস পড়ে ফুঁ দেওয়া।
উত্তম	নবিজির পদ্ধতির কাছাকাছি—কুরআন তিলাওয়াত, মাসনুন দুআ ও নববি মেডিসিনের প্রয়োজন অনুপাতে প্রয়োগ।
মুবাহ/ জায়েজ	শরীয়াহবিরোধী নয় এবং উপকারী—যেমন ব্যান্ডেজ, গরম বা ঠান্ডা পানি।
মাকরুহ	প্রচলিত পন্থার বিপরীতে রোগীর ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে এমন যেকোনো পদ্ধতি।

রুকইয়াহর বিষয়ে জরুরি জ্ঞাতব্য

গায়েবের বিষয়ে খবর দেওয়া, কে কীভাবে কী করেছে তা নিশ্চিত করা হয় না রুকইয়াহতে। গ্যারান্টি-সহ একবারেই সুস্থ করে দেওয়া, কাউকে বশ করা, বাচ্চা হবে বলে নিশ্চিত করা,

বিয়ে ভাঙা বা জুড়ে দেওয়ার প্রতিশ্রুতি দেওয়া—এসব রুকইয়াহর অন্তর্ভুক্ত নয়।

সমাজে প্রচলিত আধ্যাত্মিক চিকিৎসা—জিন হুজুর, তুলা রাশি, মুদাক্কির, আমেল, কবিরাজ, খোয়াব, গণক, তান্ত্রিক—এসবের সম্পূর্ণ বিপরীত পন্থার নাম রুকইয়াহ শরইয়াহ।

রুকইয়াহ কেন করবেন?

আমাদের সবার কমবেশি প্যারানরমাল সমস্যা হয়। এ জাতীয় রোগ থেকে মুক্তি পেতে রুকইয়াহ হলো একমাত্র শরীয়াহসম্মত চিকিৎসা পদ্ধতি। রুকইয়াহতে আপনাকে ধোঁকা দেওয়া হবে না। আপনার পরীক্ষা নিজেই করে বুঝবেন এবং পরামর্শগুলো করে নিজেই খুঁজে নিতে পারবেন সুস্থতা।

- **কোনো শিরক নেই:** পুরোপুরি তাওহীদভিত্তিক চিকিৎসা
- **নিজেই নিজের ও পরিবারের চিকিৎসা করতে পারবেন**
- **গোড়া থেকে শয়তানকে সরিয়ে দেওয়া হয়:** সাময়িক নয়
- **প্রচলিত প্রতারণা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়**
- **আকিদা দৃঢ় হয়:** সুস্থতা একমাত্র আল্লাহর কাছেই চাওয়া হয়

প্রচলিত হারাম চিকিৎসা থেকে সাবধান

সমাজের ৮৫% প্যারানরমাল সমস্যার চিকিৎসক দাবিদার স্পষ্টভাবে শিরক করে, বাকিরা লিপ্ত হারামে। এদের নাম ভিন্ন ভিন্ন হলেও কাজ অভিন্ন।

হারাম পদ্ধতির উদাহরণ

- জ্যোতিষ, তান্ত্রিকতা, তাবিজ-বিদ্যা, জিন হাযির
- হাত-রাশি দেখা, গায়েবি খবর, তুলা ও নাম দিয়ে চিকিৎসা
- মৃত মানুষের খুলি, শ্মশানের মাটি, ফাঁসির রশি

- একবারে গ্যারান্টি, অলৌকিক দাবি, শারীরিক হারাম স্পর্শ
- মুরগি-খাসি বলি, তিন রাস্তার মোড়ে রেখে আসা
- অতিরিক্ত অর্থদাবি, মাযারপূজা, কবরের মাটি ব্যবহার

> *"যে ব্যক্তি কোনো কাহিনের কাছে গিয়ে প্রশ্ন করল, তার ৪০ রাত পর্যন্ত নামায কবুল হবে না।"*—সহীহ মুসলিম: ২২৩০

> *"যে কেউ গায়েবি খবর বিশ্বাস করে, সে মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের উপর নাযিলকৃত কিতাবকে অস্বীকার করল।"*—আবু দাউদ: ৩৯০৪, তিরমিযি: ১৩৫

প্রচলিত চিকিৎসা ও রুকইয়াহর মধ্যে পার্থক্য—ভণ্ড গণক চেনার উপায়

ভণ্ড কবিরাজের চিহ্ন

- রোগীর নাম, পিতা বা স্বামীর নাম জিজ্ঞেস করবে
- তুলা রাশি—ব্যক্তির শরীরে জিন ভর করিয়ে কাজ করাবে
- গায়েবি বিষয়ে আন্দাজে বা জিনের তথ্যের ওপর ভিত্তি করে জানাবে
- হাত দেখে, দুই হাত বরাবর করে বা সুতা দিয়ে মাপবে
- শয়তানি নকশা, প্রাণী ও মূর্তি প্রতীক, দুর্বোধ্য শব্দ লিখে শিরকি তাবিজ দেবে
- রোগীর চুল, নখ, কাপড়ের টুকরো, ছবি, পায়ের মাটি ও ব্যবহৃত জিনিসপত্র চাইবে
- মুরগি, খাসি, মিষ্টি বা খাবার চাইবে ভোগের জন্য

- তিন রাস্তার মোড়, ময়লার ভাগাড়, শ্মশান বা নির্দিষ্ট স্থানে রেখে আসতে বলবে

তাবিজ নিয়ে সতর্কতা

প্রচলিত তাবিজ জায়েয-নাজায়েয ইখতিলাফি মাসআলা। তাবিজ মূলত রুকইয়াহর একটা অংশবিশেষ হিসেবে ইসলামের শুরুর যুগে প্রচলন ঘটে। কিন্তু আমাদের দেশে ৯০% তাবিজে পাওয়া যায় দুর্বোধ্য লেখা, অস্পষ্টতা, নকশা ও সংখ্যা—এমনকি হিন্দু-বৌদ্ধদের চিহ্নও।

আমাদের অবস্থান: প্রচলিত ৯০% তাবিজ শিরক হলে কোন জ্ঞানে আমরা এ জাতীয় জিনিস প্রয়োগ করি? কেউ যদি নিজে ফিকহ ও আকিদায় ঠিক থেকে কুরআনের আয়াত ও দুআ সুস্পষ্টভাবে লিখে তাবিজ ব্যবহার করে, সেটা তার একান্ত ব্যক্তিগত বিষয়।

রাকি কে?

রাকি বলা যায় এমন ব্যক্তিকে যে রুকইয়াহ সম্পর্কে পর্যাপ্ত জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা রাখেন। শুধু দুইটা বই পড়ে বা ভিডিও দেখে কাউকে রাকি বলা উচিত নয়। রাকির জন্য আকিদা, ফিকহ ও সুন্নাহ সম্পর্কে বিশুদ্ধ জ্ঞান থাকা জরুরি।

সত্যিকারের রাকির বৈশিষ্ট্য

- রুকইয়াহ সম্পর্কে বিস্তারিত জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা রাখেন
- আকিদা, ফিকহ ও কুরআনের আয়াতের তাদাব্বুর জানেন
- তিলাওয়াত সহীহ, সুন্নাহ পালন করেন
- কখনো শিফার গ্যারান্টি দেন না
- বিশুদ্ধ নিয়তে রোগীর সাহায্য করেন, অতিরিক্ত অর্থদাবি করেন না
- নারী রোগীকে হারামভাবে স্পর্শ করেন না

ভণ্ড রাকির বৈশিষ্ট্য

- হারাম তাবিজ দেন, গায়েবি খবর বলেন
- লাখ লাখ টাকা দাবি করেন
- মিথ্যা বলে ভয় দেখান বা হারামভাবে স্পর্শ করেন
- শরীয়াহর কথা বলেন কিন্তু শিরকি কাজ করেন

রাকি কীভাবে রুকইয়াহ করেন?

প্রাথমিকভাবে রোগীর সমস্যা সম্পর্কে জানবেন। প্যারানরমাল কোনো লক্ষণ পেলে লক্ষণ অনুযায়ী রুকইয়াহ করবেন। মাথায় হাত রেখে বা ব্যথার স্থানে হাত রেখে নির্দিষ্ট আয়াত, নযর/জাদু/জিনের আয়াত পড়ে ফুঁ দেবেন। পানি, তেল ও মধুতে ফুঁ দিয়ে ব্যবহার করতে দেবেন।

জিনের সমস্যা নিশ্চিত হলে প্রথমেই রাকির কাছে চলে যাওয়া ভালো। জাদু ও নযরের প্রাথমিক সমস্যায় বাসায় সেলফ রুকইয়াহ করবে। দীর্ঘদিন করেও সুস্থ না হলে অভিজ্ঞ রাকির পরামর্শ নেবে।

সেলফ রুকইয়াহ

লক্ষণ মিলিয়ে বা রুকইয়াহ ডায়াগনোসিস করার মাধ্যমে যেসব সমস্যা বুঝে আসে, সে অনুযায়ী চিকিৎসা নিজে বাসায় ব্যক্তিগতভাবে পরামর্শমাফিক আমল করানোকে সেলফ রুকইয়াহ বলা হয়।

সেলফ রুকইয়াহর কার্যকারিতা

আমাদের মনে সবসময় একটা সংকীর্ণতা কাজ করে—আমার আমল কাজে দেবে? মনে রাখবেন, মুমিন মানুষ সরাসরি আল্লাহ তাআলার সাথে কথা বলবে। যার ক্ষত তার ব্যথা কী

রকম, তার কথা অন্য কেউ ভালোভাবে প্রকাশ করতে পারবে? তাই ব্যক্তি যেই হোক, তার আমল অবশ্যই কাজ করবে।

"তোমরা আমাকে ডাকো, আমি তোমাদের ডাকে সাড়া দেবো।" সূরা গাফির: ৬০

> *"আমি বান্দার কণ্ঠনালী থেকেও নিকটবর্তী।"* সূরা ক্বাফ: ১৬
>
> *"আমি বান্দার ধারণা অনুযায়ী তার সাথে আচরণ করি।"*
> —সহীহ বুখারী: ৭৪০৫, সহীহ মুসলিম: ২৬৭৫

সুতরাং আল্লাহ তাআলার ব্যাপারে সুধারণা এনে আমল শুরু করুন। পরীক্ষার কারণে কখনো দুনিয়ায় সমাধান না হলেও আখিরাতে আপনার প্রাপ্য বুঝে পাবেন। ইনশাআল্লাহ।

অধ্যায় ২

প্যারানরমাল সমস্যা ও প্রাথমিক চিকিৎসা

বদনজর : বাস্তবতা, লক্ষণ ও প্রাথমিক চিকিৎসা

নযর লাগা সমাজের কোনো কুসংস্কার নয়, বরং বাস্তবতার নাম বদনজর। কোনো জিনিস দেখে আশ্চর্য হওয়া বা হিংসা প্রকাশের কারণে নযর লাগে। এমনকি নিজেও নিজের উপর নযর লাগাতে পারে।

> *"বদনযর সত্য। যদি কোনো বস্তু তাকদীরকে অতিক্রম করত, তবে বদনযরই তা করত। সুতরাং তোমাদেরকে যখন গোসল করতে বলা হয় তখন তোমরা গোসল করো।"* —সহীহ মুসলিম: ২১৮৮
>
> *"আমার উম্মতের মধ্যে তাকদীরের পর সবচেয়ে বেশি মৃত্যু বদনযর লাগার দ্বারা হবে।"*—মুসনাদ আহমদ: ১৫৫৫০

নযরের লক্ষণসমূহ

লক্ষণ	বিস্তারিত
শরীরে জ্বর	থার্মোমিটারে না ওঠা; কোনো কারণ ছাড়াই কান্না আসা
মনোযোগ নষ্ট	কাজে, নামাযে, জিকিরে, ক্লাসে মন না বসা

লক্ষণ	বিস্তারিত
শারীরিক দুর্বলতা	প্রায়ই শরীর দুর্বল থাকা, ক্ষুধামন্দা, বমি বমি ভাব
চেহারা পরিবর্তন	চেহারা ধূসর কিংবা হলুদ হয়ে যাওয়া
বুকের সমস্যা	বুক ধড়ফড় করা, দমবন্ধ হয়ে অস্বস্তি লাগা
মেজাজ পরিবর্তন	অহেতুক মেজাজ বিগড়ে থাকা; একাকীত্ব পছন্দ করা
চুলের সমস্যা	অতিরিক্ত চুল পড়া, শ্যাম্পুতেও কাজ না হওয়া
হজমের সমস্যা	পেটে প্রচুর গ্যাস; দীর্ঘদিন চিকিৎসার পরও সমাধান না পাওয়া
শরীরে ব্যথা	হাত-পায়ে মাঝেমধ্যেই ব্যথা; পুরো শরীরে ব্যথা দৌড়ে বেড়ানো
ব্যবসায় ক্ষতি	ব্যবসায় ঝামেলা লেগে থাকা, দক্ষ কাজেও অসুস্থ হয়ে যাওয়া
স্বপ্নের সমস্যা	স্বপ্নে মৃত মানুষ দেখা বা নিজেকে মৃত দেখা
চিকিৎসায় ভালো না হওয়া	মেডিকেল রিপোর্টে কিছু ধরা না পড়লেও সমস্যা থাকে

বি. দ্র. উল্লিখিত দু-একটা লক্ষণ থাকলেই নিজেকে বদনযরের রোগী ভেবে আতঙ্কিত হওয়ার প্রয়োজন নেই। ৩ ভাগের ২ ভাগ মিলে গেলে গুরুত্ব দেবেন।

বদনজরের চিকিৎসা

বদনজরের প্রাথমিক চিকিৎসা হলো, মাসনুন আমলে গুরুত্ব দেওয়া। নযর লেগে গেলে যার নযর লেগেছে বলে ধারণা করা হয় তার অজুর পানি দিয়ে রোগীকে গোসল করাবে।

> *"আয়েশা রাদিআল্লাহু আনহা বলেন, নবি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আমাকে বদনযর থেকে রক্ষা পেতে ঝাড়ফুঁক করার নির্দেশ দিতেন।"*—সহীহ মুসলিম

নযরদাতা নিশ্চিত না হলে—বালতিতে হাত ডুবিয়ে সূরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসী, তিন কুল ৭ বার পড়ে ফুঁ দিন। এই পানি দিয়ে গোসল করুন।

নযর থেকে হেফাজতের দুআ

"আমি তোমাদের দুজনকে আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের মাধ্যমে প্রত্যেক শয়তান, বিষাক্ত প্রাণী ও অনিষ্টকারী নযর থেকে আশ্রয়ে দিচ্ছি।"—সহীহ বুখারী: ৩৩৭১	أُعِيذُكُمَا بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

বাচ্চাদের নযর সমস্যায় করণীয়

বাচ্চাদের নযর খুব দ্রুত লাগে এবং চিকিৎসা করলে খুব দ্রুত সারে।

৬ বাচ্চার নযরের লক্ষণ:

- হঠাৎ অনেক বেশি কান্নাকাটি করছে, কিছুতেই বন্ধ হচ্ছে না
- বমি করছে, অরুচি, শরীর গরম হয়ে থাকে
- গায়ে অস্বাভাবিক নীলচে দাগ দেখা যাচ্ছে গোল গোল
- ঘুমালে চমকে উঠছে, ঘুম থেকে ভয় পেয়ে জাগছে
- অত্যধিক দুষ্টামি করছে—স্বাভাবিকভাবে সে এমনটা করে না

মাসনুন আয়াত ও নযরের আয়াত পড়ে ফুঁ দেবেন। পানি, তেল ও মধুতে ফুঁ দেবেন। পানি দুই বেলা খাওয়াবেন। তেল শরীরে একবার-দুইবেলা লাগাবেন। মধু সকালে পানির সাথে খাওয়াবেন।

জাদু: বাস্তবতা, লক্ষণ ও প্রাথমিক চিকিৎসা

সিহর বা ব্ল্যাক ম্যাজিক—কুরআন মাজীদে জাদু নিয়ে বিভিন্ন ঘটনার বর্ণনা আছে। হারুত-মারুত ফেরেশতাদের মাধ্যমে পরীক্ষার জন্য জাদু শেখানো, মূসা আলাইহিস সালামের সময় মিশরীয় জাদুকরদের মোকাবিলা, রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের উপর ইহুদির জাদু—সব কুরআনে আলোচিত। সুতরাং জাদু কোনো বিশেষ শ্রেণির সমস্যা নয়—যে কেউ আক্রান্ত হতে পারে।

জাদুর সাধারণ লক্ষণ

ক. ঘুমন্ত অবস্থার লক্ষণ:

- ঠিকমতো ঘুমাতে না পারা, ভয়ংকর স্বপ্ন দেখা
- স্বপ্নে কোনো গাড়ি বা প্রাণী আক্রমণ করতে বা ধাওয়া করতে দেখা
- স্বপ্নে কোনো ফাকা বাড়ি, মরুভূমি বা গোরস্থানে হাঁটাচলা করতে দেখা

- বারবার একই জায়গা দেখা; স্বপ্নে বিভিন্ন জায়গায় পানি দেখা
- স্বপ্নে নিজেকে উড়তে দেখা বা পাখি দেখা, মাছ দেখা
- স্বপ্নে খাওয়াদাওয়া করা

খ. জাগ্রত অবস্থার লক্ষণ:

- চোখের অবস্থা অস্বাভাবিক বা অসুস্থ লাগা
- ব্যাকপেইন; বিশেষত মেরুদণ্ডের নিচের দিকে ব্যথা করা
- মহিলাদের অনিয়মিত মাসিক; পুরুষদের প্রস্রাবে ইনফেকশন
- তীব্র মাথাব্যথা, ওষুধ খেয়েও তেমন লাভ না হওয়া
- হঠাৎ করে কারও প্রতি তীব্র ঘৃণা বা তীব্র ভালোলাগা অনুভব হওয়া
- বিকেল থেকে রাত পর্যন্ত খুব অস্বস্তিতে ভোগা; সন্ধ্যা হলেই বিষন্নতা
- কোনো কারণ ছাড়াই বাড়ি থেকে দৌড়ে বের হয়ে যেতে ইচ্ছা হওয়া
- শরীরে পেঁচার মতো কিছুর খোঁচা অনুভূত হওয়া

লক্ষণীয়: এক-দুইটা লক্ষণ মিলে যাওয়ার অর্থ নিশ্চিতভাবে আপনি জাদুর রোগী—এমন নয়। মৌলিকভাবে ৩ ভাগের দুই ভাগ সমস্যা মিলে গেলে জাদুর চিকিৎসা ফলো করুন।

জাদুর প্রকার ও বিশেষ লক্ষণ

জাদুর প্রকার	বিশেষ লক্ষণ
অসুস্থতা বা হত্যার জাদু	অজানা ব্যথা, টেস্টে কিছুই আসে না, হঠাৎ দুর্বলতা
পড়াশোনায় বাধার জাদু	পরীক্ষার পূর্বে অসুস্থ হওয়া, বই পড়তে না পারা, সন্ধ্যায় মাথাব্যথা
পাগল বানানোর জাদু	অস্থিরতা, ভুলে যাওয়া, অকারণে হাসিকান্না
বিয়ে বন্ধের জাদু	বিয়ে শুনলেই রেগে ওঠা, দেখতে এলে চেহারা ফ্যাকাসে হওয়া
বিচ্ছেদ জাদু (তাফরীক)	অকারণ ঝগড়া, একজন আরেকজনকে দেখতে পারে না
বশীকরণ জাদু	ভুলে যাওয়া বাড়ে, অন্ধ অনুসরণ শুরু করে
বন্ধ্যাকরণ জাদু	বাচ্চা হয় না, মিসক্যারেজ বারবার, পিরিয়ড সমস্যা
অক্ষমতার জাদু	শারীরিক সম্পর্কে ব্যাঘাত, যৌন চাহিদা নষ্ট

জাদু নষ্ট পদ্ধতি

কোনো রোগীর জাদুর লক্ষণ পেলে—সূরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসী, সূরা ফালাক-নাস ও সিহরের আয়াতসমূহ তিলাওয়াত করে মাথায় বা ব্যথার স্থানে হাত রেখে ফুঁ দিন।

জাদু নষ্টের ধাপসমূহ:

১. মাসনুন ও হেফাজতের আমল গুরুত্বের সাথে করবেন। সকাল-সন্ধ্যা আয়াতুল কুরসী ও তিন কুল পড়ে শরীর বন্ধ করবেন।

২. সূরা ফাতিহা ও তিন কুল পড়বেন (৭ বার) সিহরের আয়াত ও মাসনুন দুআ পড়বেন ১/৩ বার করে। তারপর পানিতে ফুঁ দিয়ে খাবেন এবং গোসল করবেন—টানা তিন/সাত দিন। বরইপাতার গোসল বেশ কার্যকরী।

৩. সম্ভব হলে প্রতিদিন সকালে সাতটি আজওয়া খেজুরে ফুঁ দিয়ে খাবেন।

৪. শায়খ সুদাইস বা সিহর হাবশী অডিও শুনবেন। অসুস্থতা বেশি থাকলে আয়াতুশ শিফা শুনবেন।

৫. বিচ্ছেদের জাদু হলে সূরা বাকারা ১০২ ও সূরা রুম ২১ নং আয়াত যুক্ত করুন।

"আর তারা আল্লাহর অনুমতি ছাড়া কারও কোনো ক্ষতি করতে পারে না।" সূরা আল-বাকারা: ১০২ (অংশ)	وَمَا هُمْ بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ

জাদু পুনরায় সক্রিয় হওয়ার সতর্কতা

জাদু নষ্টের পর সবচেয়ে বেশি সমস্যা পোহাতে হয় জাদু পুনরায় সক্রিয় হওয়া নিয়ে। জাদু নষ্টের পর সমস্যা কমে যায়, তারপর হঠাৎ আবারও সেই সমস্যা প্রকাশ পায়। নির্দিষ্ট দিন ও সময়ে জাদুকর জিন বা মানুষ জাদু আবারও সক্রিয় করে।

☐ জাদু সক্রিয় হওয়ার বিশেষ সময়:

- সপ্তাহে শনি ও মঙ্গলবার জাদু সক্রিয়ণের বিখ্যাত দিন
- রাতের মাঝের সময়টায় জাদু সক্রিয় হয়ে থাকে
- পূর্ণিমা, অমাবস্যা, দুর্গাপূজা, কালীপূজা-সহ হিন্দুদের অনেক পূজার সময়
- বাংলা ও ইংরেজি নববর্ষের শুরুতেও জাদু সক্রিয় হয়

তাবিজ ও জাদু নষ্ট পদ্ধতি

বাসা-বাড়িতে অনেক সময় জাদুর জিনিস পাওয়া যায়। রুকইয়াহর পূর্বে এমন সবকিছুই নষ্ট করা জরুরি।

তাবিজ নষ্টের ধাপ:

১. একটি পাত্রে পানি নিন। সিহরের আয়াত পড়ুন—সূরা আরাফ ১১৭-১২২, ইউনুস ৮১-৮২, সূরা তহা ৬৯, সূরা ফালাক ৩ বার, নাস ৩ বার পড়ে ফুঁ দিন।

২. তাবিজ বা জাদুর জিনিসগুলো খুলে আলাদা করে ভালোভাবে এই পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। জাদু নষ্ট হবে ইনশাআল্লাহ।

৩. কোনো জাদুতে কুরআনের আয়াতের অংশ থাকলে সেগুলো পানিতে ফেলবেন।

৪. বাকি সব তাবিজ ছুড়ে বা ভেঙে মানুষ চলাচল করে না এমন জায়গায় ফেলুন।

জিন : বাস্তবতা, লক্ষণ ও প্রাথমিক চিকিৎসা

জিনের অস্তিত্ব স্বীকার করা ঈমানের অঙ্গ। আল্লাহ তাআলা বলেন, আমি মানুষ ও জিনকে সৃষ্টি করেছি কেবলই ইবাদতের জন্য। শয়তান মানুষের শিরা-উপশিরায় চলাচল করে—এটি হাদিসে প্রমাণিত। জিনের আসর ও মানুষের শরীরে প্রবেশ কুরআন ও আহলুস সুন্নাহর আকিদায় স্বীকৃত।

ক. ঘুমন্ত অবস্থায় লক্ষণ:

- ভয়ংকর স্বপ্ন দেখা, ঘুম থেকে চমকে ওঠা; উদ্বিগ্নতা, নিদ্রাহীনতা
- স্বপ্নে গোরস্থান, পরিত্যক্ত বা নির্জন কোনো জায়গা বারবার দেখা
- হিংস্র প্রাণী আক্রমণ করতে বা ধাওয়া করতে দেখা
- ঘুমের মধ্যে কেউ চেপে ধরেছে—নড়াচড়া না করতে পারা
- পুরুষদের অতিরিক্ত মাত্রায় স্বপ্নদোষ হওয়া
- স্বপ্নে অশ্লীল জিনিস দেখা, শারীরিক হয়রানি অনুভব করা

খ. জাগ্রত অবস্থায় লক্ষণ:

- ইবাদত বিমুখতা, কুরআন তিলাওয়াত ও আযানে অস্বস্তি লাগা
- জাগ্রত অবস্থায় স্বপ্নের মতো অনেক কিছু দেখতে পাওয়া; অদৃশ্য কারও আওয়াজ শুনতে পাওয়া
- মহিলাদের অনিয়মিত ও অস্বাভাবিক ঋতুস্রাব; চিকিৎসা করেও ভালো না হওয়া
- সামান্য কারণেই রেগে যাওয়া, কান্নাকাটি, অস্বাভাবিক আচরণ করে পরে অনুতপ্ত হওয়া

- শরীরের কোনো অংশ ভারী ভারী লাগা; প্রচণ্ড ব্যথা কিন্তু চিকিৎসায় কাজ হচ্ছে না
- একা একা কারও সাথে কথা বলা বা হ্যালুসিনেশন হওয়া
- হঠাৎ অজ্ঞান বা বেহুঁশ হয়ে যাওয়া; দাঁতে দাঁত লেগে ফিট খাওয়া
- গায়ে আঁচড়ের দাগ পাওয়া; আশপাশে কাউকে অনুভব করা

জিনের সমস্যায় মৌলিক ক্যাটাগরি

ধরন	বিবরণ
সাধারণ জিন	কোনো ঘটনাকে কেন্দ্র করে সাময়িক সময়ের জন্য আসে। তাৎক্ষণিক শরয়ী রুকইয়াহ করলে ঠিক হয়ে যায়।
খবিছ জিন	দীর্ঘদিন একটা রোগীর পেছনে লেগে থাকে। পছন্দের ব্যক্তির কাছে আসে, বিয়ে বন্ধ রাখে, বাচ্চা না হোক চায়।
বাড়ি বা পারিবারিক জিন	আদিমযুগের জিনের বাসস্থানে মানুষ বাড়ি করলে এরা বসবাস করতে থাকে। ঈমানদার কোনো সদস্য হলে বিশেষভাবে বিরক্ত করে।
খাদেম জিন	জাদুকরের দাস বা মিসেনারি জিন। টাকার বিনিময়ে নিযুক্ত হয়ে রোগীর ক্ষতি করার জন্য।

জিনের সমস্যায় চিকিৎসার ধাপ

১. মাসনুন আমল করবেন। সকাল-সন্ধ্যা সম্ভব হলে মুলক বা ৩৩ আয়াত পাঠ করবেন হেফাজতের নিয়তে।

২. জিনের সমস্যার সাথে জাদু ও নযর সমস্যা থাকলে উভয় গোসল করবেন—টানা ৭/৩ দিন করে করবেন।

৩. হারক, আয়াতুল কুরসী অডিও প্রাথমিক পর্যায়ে শুনবেন। বেশি সমস্যা হলে জিন, জিলযাল থেকে নাস অডিও শুনবেন।
৪. সূরা বাকারা জিনের সমস্যায় অধিক কার্যকরী। বেশি বেশি তিলাওয়াত করবেন।
৫. খবিছ জিনের সমস্যা হলে জিনা ফাহিশা অডিও বেশি শুনবেন বা পড়বেন।

বাড়িতে জিনের সমস্যা ও করণীয়

বাড়ির জিন সমস্যার লক্ষণ:

- বাড়ির অধিকাংশ সদস্যের জিন ও নযরের কিছু লক্ষণ দেখা যাবে
- জিনিসপত্র লন্ডভন্ড করে রাখবে না কোনো সদস্য করেনি
- লাইট-ফ্যান বা ইলেকট্রনিক জিনিস বেশি বেশি নষ্ট হবে
- অদ্ভুতভাবে জিনিস হারাবে; খুঁজলেও পাবে না— পরবর্তীকালে সামনেই দেখতে পাবে
- হঠাৎ বাড়িতে পানির ছিটা আসবে কোথাও থেকে
- ছাদে মার্বেল পড়ার আওয়াজ, দৌড়ঝাঁপের শব্দ, অদ্ভুত আওয়াজ আসবে

জিন থেকে বাড়ি নিরাপদ করার পদ্ধতি

প্রথমে সব সদস্যকে শরীয়াহসম্মত জীবনযাপনে অভ্যস্ত করুন। মাসনুন আমল ও ফরজ ইবাদতে গুরুত্ব দিন। পুতুল, ছবি, তাবিজ, মিউজিক বন্ধ করুন।

তিনবেলা বাড়ির চার কোণায় গিয়ে এই ঘোষণা দেবেন:

"আমি তোমাদের সেই ওয়াদার জন্য আমার বাড়ি থেকে বের হয়ে যাওয়ার	إِنِّي أَخَذَ عَلَيْكُمُ الْعَهْدَ الَّذِي أَخَذَهُ سُلَيْمَانُ أَنْ تَرْحَلُوا

আহ্বান জানাচ্ছি যে ওয়াদা সুলাইমান আলাইহিস সালাম তোমাদের থেকে নিয়েছেন।"	وَتَخْرُجُوا مِنْ بَيْتِي

তারপরও সমস্যা না কমলে—বড় পাত্রে পানি নিন। সূরা সাফফাত ১-১০, সূরা জিন ১-১৫, আয়াতুল কুরসী ও ফালাক-নাস পড়ে ফুঁ দিন। পুরো বাসায় পানি ছিটিয়ে দিন। এরপর থেকে নিয়মিত সূরা বাকারা তিলাওয়াত করবেন বা সপ্তাহে একদিন অডিও ছাড়বেন।

জিন-জাদু ও নযর থেকে হেফাজতের উপায়

সাধারণ সতর্কতা:

- সকাল-সন্ধ্যার মাসনুন আমল করবেন। ফরজ ইবাদাত পালনে উদাসীন হবেন না।
- বাসায় শব্দ করে গানবাদ্য ছাড়বেন না। প্রকাশ্যে কোনো ধরনের ছবি, মূর্তি রাখবেন না।
- প্রত্যেক নামাযের পর আয়াতুল কুরসী পড়ে শরীরে দম করার চেষ্টা করবেন।
- রাতে ঘুমানোর পূর্বে ফালাক-নাস ও আয়াতুল কুরসী পড়ে পুরো শরীর দম করবেন।

নযর থেকে হেফাজত:

- এমন কোনো ব্যক্তির কাছে নিজের ভালো দিক প্রকাশ করবেন না যার নযর লেগে যায়।
- সফলতার কথা সোশ্যাল মিডিয়া-সহ সব জায়গায় বলে বেড়ানো উচিত নয়।
- বিশেষত সম্পর্ক, ব্যবসা, গাড়ি বা বাড়িতে মানুষের নযর বেশি লাগে।

জাদু থেকে হেফাজত:

- কোনো ব্যক্তির সাথে ঝামেলা হলে তার কাছে চুল, নখ বা ছবি না দেওয়া।
- তার দেওয়া কোনো খাবার খেয়ে সমস্যা হলে ফালাক-নাস পড়ে ফুঁ দিয়ে খাবেন।
- বাসা থেকে কেউ যাওয়ার পর সমস্যা হলে তাবিজ খুঁজবেন; পেলে নষ্ট করবেন।

জিন থেকে হেফাজত:

- মেয়েরা আকর্ষণীয়রূপে বারান্দায় না যাওয়া। চুল ছেড়ে বাইরে না যাওয়া।
- মাগরিবের সময়টায় সবাই সতর্ক থাকবে। বাচ্চা ও নারীগণ ঘরে থাকার চেষ্টা করবেন।
- নাপাক অবস্থায় থাকবেন না; প্রয়োজনে অজু করে নেবেন তারপর বের হবেন।

ওয়াসওয়াসা : বাস্তবতা, লক্ষণ ও প্রাথমিক চিকিৎসা

ওয়াসওয়াসা বলা হয় এমন অদৃশ্য কোনো কথা বা চিন্তা যা মনে বারবার উঠে আসে এবং ব্যক্তিকে মানসিকভাবে কষ্ট দেয়। কখনো কানের কাছে জিন ও শয়তানের ফিসফিস শোনা যায়, আবার কখনো ভেতর থেকে এসব চিন্তা এসে মাথায় জেঁকে বসে। মনোবিজ্ঞানীগণ এই ওয়াসওয়াসার নামকরণ করেন OCD বা অবসেসিভ কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার।

ধরন	লক্ষণ
ধর্মীয় ওয়াসওয়াসা	আল্লাহ, রাসূল ও ধর্ম নিয়ে বিভিন্ন উদ্ভট প্রশ্ন আসা; নাস্তিকতার ব্যাপারে মনে সফট কর্নার তৈরি হওয়া
পবিত্রতার ওয়াসওয়াসা	অজু করেও মনে হওয়া হয়নি; টয়লেটে অস্বাভাবিক সময় ব্যয় করা
নামাযে ওয়াসওয়াসা	বারবার রাকাত-সংখ্যা ভুলে যাওয়া; রুকু-সিজদায় অশ্লীল দৃশ্য আসা
সাধারণ ওয়াসওয়াসা	অশ্লীল চিন্তা মাথায় আসা; অস্থিরতা; বিক্ষিপ্ত চিন্তা মাথায় ঘুরতে থাকা
তালাক ওয়াসওয়াসা	বারবার তালাক শব্দ মাথায় আসা এবং মনে হওয়া তালাক হয়ে গেছে
আত্মহত্যার ওয়াসওয়াসা	আত্মহত্যার কথা বারবার মাথায় ঘুরতে থাকা

প্রথম কাজ হলো নিজেকে বোঝানো। 'ডোন্ট কেয়ার' মানসিকতা—আউযুবিল্লাহ পড়ে ঝেড়ে ফেলা।

ওয়াসওয়াসার চিকিৎসা

স্তর	চিকিৎসা
প্রাথমিক	সকাল-সন্ধ্যার মাসনুন আমল করবেন। একাকী সময় কাটাবেন না। ওয়াসওয়াসা এলে সাথে সাথে দুআ পড়বেন।
মাধ্যমিক	উপরের সাথে সকাল-সন্ধ্যা তিন কুল পড়বেন।

স্তর	চিকিৎসা
	প্রতি নামাযের পর ও ঘুমের আগে আয়াতুল কুরসী পড়ে শরীরে ফুঁ দেবেন।
উচ্চতর	উপরের সব আমলের পাশাপাশি হারক ও শিফার অডিও শুনবেন। প্রতিদিন ৫০ আয়াত করে সূরা বাকারা পড়বেন। প্রয়োজনে দ্বীনদার মানসিক ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন।

ওয়াসওয়াসার দুআ

"আমি সর্বশ্রোতা সর্বজ্ঞ আল্লাহর কাছে বিতাড়িত শয়তান থেকে, তার প্ররোচনা, অহংকার-ফুৎকার ও কুমন্ত্রণা থেকে আশ্রয় চাই।"	أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ مِنْ هَمْزِهِ وَنَفْخِهِ وَنَفْثِهِ

"আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের মাধ্যমে তাঁর ক্রোধ, শাস্তি, বান্দাদের অনিষ্ট ও শয়তানদের প্ররোচনা থেকে আশ্রয় চাই, তারা যেন আমার কাছে উপস্থিত না হয়।"	أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ أَنْ يَحْضُرُونِ

অধ্যায় ৩

সেলফ রুকইয়াহ প্রস্তুতি

মানসিক ও অভ্যন্তরীণ প্রস্তুতি

১. আকিদা বিশুদ্ধিকরণ: সুস্থতা আসবে কেবল আল্লাহ তাআলার পক্ষ হতে। কোনো রাকি ও সাপ্লিমেন্ট সুস্থতা দেবে না, এগুলো কেবল মাধ্যম। মাযারপূজার মতো শিরক ও প্রচলিত সহজলভ্য শিরকি আকিদা সম্পর্কে সজাগ থাকতে হবে।

২. নিয়ত বিশুদ্ধ করা: হাদিসে এসেছে, প্রতিটি আমল নির্ভর করে তার নিয়তের উপর। রুকইয়াহর নিয়ত সুস্থতার উদ্দেশ্যে আল্লাহর সাহায্য প্রার্থনা হতে হবে।

৩. দৃঢ়তা ও ধারাবাহিকতা: হাদিসে এসেছে, শ্রেষ্ঠ নেক আমল সেটাই যা নিয়মিত করা হয়। ধারাবাহিক আমল সুস্থতাকে সহজ করে দেয়।

বাহ্যিক প্রস্তুতি

রুকইয়াহর আগে করণীয়

- বাসা থেকে সকল ধরনের পুতুল, ছবি, ভাস্কর্য ও হারাম বস্তু ফেলে দেবেন
- পোশাকে বা অন্যান্য বস্তুতেও ছবি থাকা যাবে না রুকইয়াহর সময়

- কোনো ধরনের তাবিজ রাখা যাবে না গায়ে বা বাড়িতে; থাকলে নষ্ট করুন
- পর্দা ঠিকভাবে করতে হবে। গানবাদ্য, মুভি ও নাটক দেখবেন না।
- হারাম বা সুদ খাওয়া যাবে না।

রুকইয়াহ সাপ্লিমেন্ট

সাপ্লিমেন্ট প্রস্তুতির পদ্ধতি

১. বস্তুটির কাছে মুখ নিয়ে তিলাওয়াত করা

২. তিলাওয়াতের পর হালকা থুতু-সহ ফুঁ দেওয়া

৩. বস্তুতে হাত বা আঙুল রেখে তিলাওয়াত করা

৪. শুরুতে শিফা-সংক্রান্ত মাসনুন দুআ এবং দুরুদ পড়া

৫. রুকইয়াহর মূল আয়াত: সূরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসী, তিন কুল

৬. সমস্যা-বিশেষে যুক্ত করুন: সিহর/নযর/শিফা/হারক বা জিনের আয়াত

৭. বিজোড় সংখ্যায় পড়ুন — ১, ৩, ৭ বার উত্তম

৮. একবার পড়ে ৩/৭ দিন পর্যন্ত ব্যবহার করলে ভালো ফলাফল আসে

সাপ্লিমেন্টের বিবরণ

১. পানি

রুকইয়াহর জন্য পানির ব্যবহার সবচেয়ে সহজ ও কার্যকরী মাধ্যম। সর্বোত্তম পানি জমজম, তারপর বৃষ্টির পানি; না পেলে সাধারণ পানিতেই হবে।

- পানি দুই বেলা খাবেন—সকাল-সন্ধ্যা।
- গোসলের পানিতে মিশিয়ে গোসল করবেন।
- বাড়িতে জিন ও জাদুর সমস্যা থাকলে সন্ধ্যাবেলা পুরো বাসায় পানি ছিটিয়ে দেবেন।
- বেশি খারাপ লাগলে এই পানি মিলিয়ে অজু করে নিতে পারেন।

২. মধু

> *"তোমরা কুরআন ও মধু দিয়ে রোগ নিরাময়ের ব্যবস্থা করবে।"* —সহীহ বুখারী

- সকালে এক/দুই চামচ খাবেন। পানির সাথেও মিশিয়ে খেতে পারেন খালি পেটে।
- ডায়াবেটিস রোগ থাকলে অল্প খাবেন।
- বাচ্চাদের আধা চামচ খাওয়াবেন।

৩. জায়তুন তেল (অলিভ অয়েল)

> *"তোমরা জায়তুনের তেল খাও এবং তা শরীরে মালিশ করো। কেননা এটি বরকত ও প্রাচুর্যময় গাছের তেল।"*—তিরমিযি

- বুক, কান, নাক, মাথা ও ব্যথার জায়গায় হালকা মালিশ করবেন।
- গোসলের পর বা রাতে ব্যবহার করবেন।
- যাদের ফাহিশা সমস্যা হয় তারা ঘুমানোর আগে বিশেষভাবে ব্যবহার করবেন।

৪. আজওয়া খেজুর

> *"যে ব্যক্তি প্রতিদিন সকালবেলা সাতটি আজওয়া খেজুর খাবে, সেদিন কোনো বিষ ও জাদু তার ক্ষতি করবে না।"*—সহীহ বুখারী: ৫৭৬৯

- সকালে সাতটা খেজুর খাওয়া।
- জাদু আক্রান্ত হলে সিহরের আয়াত পড়ে ফুঁ দিয়ে খাবেন।
- ডায়াবেটিস বা অন্যান্য সমস্যা থাকলে ৩/১টা খাওয়া।

৫. কালোজিরা

> *"কালোজিরায় সকল প্রকার রোগের উপশম আছে, তবে মৃত্যু ব্যতীত।"*—সহীহ বুখারী: ৫৬৮৭

কালোজিরা দানা মধুর সাথে মিশিয়ে বা ৭-২০টা দানা চিবিয়ে খাবেন।

৬. বরইপাতা

বরইপাতা জাদু নষ্টের জন্য সালাফদের যুগ থেকে পরীক্ষিত পদ্ধতি। জাদুর লক্ষণ মিলে গেলে বরইপাতার গোসল ১/৩/৭/১৪ দিন করতে পারেন।

৭. হিজামা (কাপিং থেরাপি)

> *"তোমরা যা-কিছুর মাধ্যমে চিকিৎসা করো তন্মধ্যে হিজামা সর্বোত্তম—এই সংবাদ দিয়েছেন স্বয়ং জিবরাইল আলাইহিস সালাম।"*—ইবনে মাজাহ: ৩৪৭৬

হিজামা চিকিৎসায় চামড়ার ওপর চাপ প্রয়োগ করে দূষিত রক্ত বের করা হয়। জাদু নষ্ট ও জিনের কর্তৃত্ব নষ্টের নিয়তে হিজামা করানো যেতে পারে।

আধ্যাত্মিক সাপ্লিমেন্ট ও মাধ্যম

মাধ্যম	বিবরণ
দুআ	রুকইয়াহর মূল অর্থ সুস্থতার জন্য আল্লাহর কাছে বিশেষ পদ্ধতিতে দুআ করা। দুআর বিশেষ সময়: সিজদায়, ফরজ সালাতের শেষে, জুমার শেষ অংশে, রাতের শেষ তৃতীয়াংশে।
কুরআন তিলাওয়াত	তাদাব্বুরের সাথে কুরআন তিলাওয়াত রুকইয়াহর মৌলিক কাজ। দৈনিক ৫০ আয়াত করে তিলাওয়াত করা উত্তম।
সালাত	ফরজ নামায অবশ্যই জামাতে পড়বেন। তাহাজ্জুদে অভ্যস্ত হওয়া উত্তম — রাতের শেষভাগ দুআ কবুলের বিশেষ সময়।
জিকির	জিকিরের মাধ্যমে অন্তর পরিশুদ্ধ করলে রুকইয়াহর কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায়।
তাওবা	বেশি বেশি ইস্তিগফার পাঠ করবেন। নিজের কৃত ভুল স্মরণ করে কান্না করে রবের কাছে ক্ষমাপ্রার্থনা করবেন।
সাদাকাহ	সালাফগণ বলেন, সাদাকাহর মাধ্যমে রোগবালাই ও বিপদাপদ দূর হয়। নিজের পছন্দের জিনিস আল্লাহর জন্য কোরবান করুন।

রুকইয়াহ্ গোসলের পদ্ধতি

১. সাধারণ রুকইয়াহ্ গোসল

একটা বালতিতে পানি নেবেন। যেকোনো দুরুদ শরীফ, সূরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসী, সূরা কাফিরুন, ইখলাস, ফালাক, নাস—সব ৭ বার করে পড়ে ফুঁ দেবেন। এই পানি দিয়ে গোসল করবেন।

২. বদনজর গোসল

এক বালতি পানি নেবেন। তারপর পানিতে দুই হাত ডুবাবেন। দুরুদ শরীফ, সূরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসী, কাফিরুন, ইখলাস, ফালাক, নাস এবং সাথে নযরের আয়াত অথবা সূরা মুলকের প্রথম দশ আয়াত পড়ে ফুঁ দেবেন। বদনজরের সমস্যা প্রাথমিক স্তরের হলে একদিন গোসল, একটু জটিল হলে এক সপ্তাহ।

৩. বরইপাতার গোসল (জাদুর গোসল)

সাতটি তাজা বরইপাতা নেবেন। এগুলো বেটে পেস্ট বানিয়ে এক বালতি পানিতে গোলাবেন। সূরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসী, তিন কুল ৩/৭ বার পড়ে দেবেন। সিহরের আয়াত যুক্ত করুন: সূরা আরাফ ১১৭-১২২, ইউনুস ৮১-৮২, তহা ৬৯ পড়ুন। এখান থেকে এক গ্লাস পানি খাবেন। বাকিটা দিয়ে গোসল করে নেবেন।

৪. আল-আশফিয়া গোসল—৭ দিনের ডিটক্স প্রোগ্রাম

‘আল-আশফিয়া’ অর্থ আরোগ্যসমূহ। কুরআন-হাদিসে যেসব মেডিসিনে শিফা ও বরকতের কথা বলা হয়েছে সেসব সাপ্লিমেন্টের সম্মিলিত প্রয়োগ। শায়খ আদিল বিন তাহির মুকবিল হাফিজাহুল্লাহর দেওয়া প্রেসক্রিপশন।

ডিটক্স প্রোগ্রামের উপকরণ:

- **পানি:** ৫ লিটার (জমজম বা বৃষ্টির পানি উত্তম)
- **অলিভ অয়েল:** ১০০ মিলি
- **মধু:** ১০০ গ্রাম (খাঁটি মধু)
- **কালোজিরা:** ৫০ গ্রাম

ডিটক্স ব্যবহার পদ্ধতি:

১. প্রথম ৩ দিন ঘুমের পূর্বে পুরো শরীরে অলিভ অয়েল মালিশ করবেন। পরের ৪ দিন শুধু ব্যথার জায়গায়।

২. আধা গ্লাস রুকইয়াহ পড়া পানিতে এক চামচ মধু ও সাতটা কালোজিরা গুলে ঘুমের পূর্বে খাবেন।

৩. প্রতিদিন সকালে এক গ্লাস পানি বালতিতে মিলিয়ে গোসল করুন।

৪. গোসলের পর আবার আধা গ্লাস রুকইয়াহর পানিতে মধু ও কালোজিরা মিলিয়ে খাবেন।

৫. গোসলের আগে বা রাতে রুকইয়াহ অডিও শুনতে পারেন।

□ প্রথম তিন/চার দিন শরীর একটু খারাপ হয়ে যাবে—দুর্বলতা, ব্যথা অনুভব হবে। এটা হলে ঘাবড়ানো যাবে না। আপনার সমস্যা আছে বলেই প্রকাশ পাচ্ছে—এটাই রুকইয়াহর স্বাভাবিক প্রক্রিয়া।

গোসল-সংক্রান্ত প্রশ্নোত্তর

☐ গরম পানি ব্যবহার করা যাবে?

⟶ শীতকালে গরম পানি ব্যবহার করা যাবে। বরইপাতার গোসলে উত্তম হলো ঠান্ডা পানিতেই গোসল করে নেওয়া।

☐ সাবান ব্যবহার করা যাবে?

⟶ রুকইয়াহ গোসলের পর সাবান-শ্যাম্পু বা এ জাতীয় কোনো কিছুই ব্যবহারে সমস্যা নেই।

☐ ফরজ গোসল থাকলে কী করব?

⟶ কারও ফরজ গোসল থাকলে প্রথমে নাপাকি দূর করে নেবে, তারপর রুকইয়াহ গোসল করবে।

☐ অন্য কেউ পড়ে দিলে হবে?

⟶ এতে সাধারণত কোনো সমস্যা নেই। রোগী নিজে পড়লে ভালো। নযরের গোসলে রোগীর হাত ব্যবহার উত্তম।

সাধারণ জিজ্ঞাসা

☐ রুকইয়াহ করলে ক্ষতি হবে?

⟶ না। রুকইয়াহ করলে ভেতরে লুকিয়ে থাকা ক্ষত প্রকাশ পাবে। তবে ভুলভাল পদ্ধতি অবলম্বন করলে সমস্যা নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়।

☐ সমস্যা নিশ্চিত করবেন কীভাবে?

⟶ লক্ষণ মিলিয়ে রুকইয়াহ অডিও শুনে প্রতিক্রিয়া দেখুন।

☐ জাদু কে করেছে, জানব কীভাবে?

⟶ জাদু কে করেছে তা জেনে কোনো লাভ নেই। আইনি পদক্ষেপ সম্ভব না। এ জাতীয় গায়েবি বিষয়ে জিজ্ঞাসা করাই গুনাহ।

☐ রুকইয়াহ শুরু করব কীভাবে?

⟶ লক্ষণ মিলিয়ে দেখুন। সে অনুযায়ী মাসনুন আমলে অভ্যস্ত হোন এবং সাধারণ রুকইয়াহ গোসল করে দিন তিন দিন।

☐ রুকইয়াহ করলে সমস্যা বাড়ছে, কী করব?

⟶ এমন হলে বুঝে নেবেন আপনার আমল কাজ দিচ্ছে। প্রথম প্রথম কষ্ট হলেও একসময় নযর ও জাদু কেটে গেলে কমে আসবে।

☐ সুস্থ হতে কেমন সময় লাগবে?

⟶ সাধারণ নযর হলে এক-সাত দিনের ভেতর। সাধারণ জাদু হলে এক সপ্তাহ থেকে দুই মাস। বারবার জাদু ও পছন্দের জিন হলে ২-৬ মাস সময় লাগবে।

☐ প্রচলিত চিকিৎসা ও রুকইয়াহ একসাথে করা যাবে?

⟶ রুকইয়াহ ও কবিরাজি একসাথে চলবে না। তবে আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের সাথে রুকইয়াহর কোনো দ্বন্দ্ব নেই।

☐ সুস্থ হলে কী করব?

⟶ হেফাজতের আমল জারি রাখুন। শত্রু আবার আক্রমণ করতে পারে।

☐ একই পরিবারে একাধিক রোগী?

⟶ সবার একসাথে রুকইয়াহ করলে ভালো। শয়তান যেন একের শরীর ছেড়ে অন্যের মধ্যে আশ্রয় না নেয়।

☐ আমি সুস্থ কেন হচ্ছি না?

⟶ ঈমান, আকিদা, নিয়ত, ইখলাস, তাওয়াক্কুল ও ধারাবাহিকতা—দেখুন এসবে কোনো ব্যাঘাত ঘটছে কিনা। সমস্যা স্থির না হলে অভিজ্ঞ রাকির পরামর্শ নিন।

রুকইয়াহ্ ও নারীকেন্দ্রিক প্রশ্নোত্তর

গর্ভাবস্থায় করণীয়

- সকাল-সন্ধ্যার মাসনুন আমল গুরুত্বের সাথে করবেন। হেফাজতের আমলে গুরুত্ব দিন।
- সন্ধ্যাবেলা দরজা-জানালা বন্ধ রাখার চেষ্টা করবেন।
- কুরআন তিলাওয়াত করবেন বেশি। নিয়মিত সূরা ইয়াসীন পড়লে নরমাল ডেলিভারির সম্ভাবনা বাড়ে।
- নাটক-সিনেমা দেখলে বাচ্চার মানসিকতা সেভাবে সৃষ্টি হবে; কুরআন তিলাওয়াতে বাচ্চা হেফাজতে থাকবে।
- সুস্থতার জন্য রুকইয়াহ্ গোসল করতে সমস্যা নেই। তবে ডায়াগনোসিসের জন্য রুকইয়াহ্ করা ঝুঁকিপূর্ণ।

পিরিয়ড চলাকালীন করণীয়

- পিরিয়ড অবস্থায় রুকইয়াহ্ করতে হবে—এই সময়টা আরও বেশি গুরুত্ব দিতে হবে।
- নাপাক অবস্থায় শয়তান বেশি ক্ষতি করতে পারে। অজু করে থাকার চেষ্টা করবেন।
- কুরআন পড়তে পারবেন না; তবে অডিও শুনতে পারবেন।
- সব মাসনুন দুআ পড়তে পারবেন।
- আয়াতুল কুরসী, সূরা ইখলাস-ফালাক ও নাস পড়তে পারবেন হেফাজতের দুআর নিয়তে।

ইস্তিহাযা (অসুস্থতার রক্তপাত) কী?

হাদিসে ইস্তিহাযা সম্পর্কে বলা হয়, এটি শয়তান কর্তৃক রগে লাথি দেওয়ার ফলে রক্ত বের হয়। হায়েজ বা পিরিয়ড সর্বনিম্ন

তিন দিন তিন রাত ও সর্বোচ্চ দশ দিন দশ রাত হয়। এর কমবেশি হলে সেটা ইস্তিহাযা। পনেরো দিনের মধ্যে পুনরায় পিরিয়ড শুরু হলে তাও ইস্তিহাযা।

ইস্তিহাযা চলাকালীন নামায পড়তে হবে এবং কুরআন তিলাওয়াত করতে পারবেন। এতে কোনো সমস্যা নেই। বিস্তারিত নির্ভরযোগ্য আলেমের কাছে জানুন।



অধ্যায় ৪

রুকইয়াহ পদ্ধতি ও আমল

রুকইয়াহ করার পদ্ধতি

রুকইয়াহ করার পূর্বে ইখলাস ঠিক করতে হবে। নিয়ত সহীহ করতে হবে। আল্লাহ তাআলা সুস্থ করবেন—আপনি কেবল দুআর উদ্দেশ্যে কুরআনের বিশেষ আয়াতসমূহ তিলাওয়াত করবেন। জিন বা জাদু যতই প্রবল হোক, কুরআনের শক্তির কাছে তা তুচ্ছ।

রুকইয়াহর ধাপসমূহ

১. পরিবেশ প্রস্তুতি: রোগী ও রাকি অজু করুন। নিঃশব্দ ঘরে রুকইয়াহ করুন। ছবি, মূর্তি, তাবিজ নেই তা নিশ্চিত করুন।

২. সাপ্লিমেন্ট প্রস্তুত: পানি, তেল, মধু, বরইপাতা সমস্যাভেদে রাখুন। রোগীকে রুকইয়াহর প্রভাব সম্পর্কে আগেই জানাবেন।

৩. শুরুর দুআ: ইস্তিগফার ও দুরুদ পড়ুন। নিয়ত করুন—আল্লাহ লুকানো সমস্যা প্রকাশ করুন এবং সুস্থতা দান করুন।

৪. মূল আয়াত: মাসনুন দুআ, সূরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসী, ফালাক, নাস পড়ুন।

৫. সমস্যা অনুযায়ী: নযর ⟶ নযরের আয়াত, জাদু ⟶ সিহরের আয়াত, জিন ⟶ জিনের আয়াত ও হারক।

৬. ফুঁ দেওয়া: মাথায় হাত রেখে বা ব্যথার স্থানে হাত রেখে পড়ুন ও ফুঁ দিন।

৭. মহিলার ক্ষেত্রে মাহরাম হলে মাথায় হাত। গায়রে মাহরাম হলে মাহরামের হাতের ওপর হাত রেখে পড়বেন।

৮. জিন এলে অপ্রয়োজনে কোনো কথা বলবেন না। হারক ও কিতালের আয়াত পড়বেন। দাওয়াত দেবেন ইসলাম গ্রহণের।

৯. শেষে মাঝে মাঝে পানিতে ফুঁ দিয়ে পান করাবেন। সব সমস্যা একদিনে ভালো নাও হতে পারে—ধৈর্য রাখুন।

রুকইয়াহ ইফেক্ট—কী কী হতে পারে

সমস্যা	ইফেক্ট
নযরের ইফেক্ট	শরীর ভারী হয়ে আসবে। ঘুমভাব হবে ও হাই উঠবে। ঘাম দেবে।
জাদুর ইফেক্ট	বমিভাব বা বমি করবে। শরীরের কোনো অংশে তীব্র ব্যথা বৃদ্ধি পাওয়া।
জিনের ইফেক্ট	মাথা ঘোরানো। হাত-পা অবশ বা অসাড় হওয়া। হাসিকান্না পাওয়া। বেহুঁশ হয়ে পড়া।

জিনের সাথে সংলাপে সতর্কতা

জিন সামনে এলে তার সাথে অপ্রয়োজনে কোনো কথা বলবেন না। ঘণ্টার পর ঘণ্টা জিনের সাথে কথা বলে গবেষণা করা ভুলেও করা যাবে না।

জিন এলে করণীয়

- কঠোর ভাষায় জিনের আয়াতসমূহ পড়বেন।
- প্রয়োজনে জিজ্ঞেস করুন: কী নাম, ধর্ম কী, কেন এসেছে?
- দাওয়াত দেবেন ইসলাম গ্রহণের জন্য। ভয় দেখাবেন জাহান্নামের শাস্তি সম্পর্কে।
- না বুঝলে কিতালের আয়াত তিলাওয়াত করবেন।
- দীর্ঘদিন থাকলে আযান দেবেন কানের কাছে। সূরা জিন ও সূরা ইয়াসীন পাঠ করবেন।

সেলফ রুকইয়াহ পদ্ধতি

উপরের পদ্ধতির মতোই সেলফ রুকইয়াহ করতে পারবেন নিজের জন্য। রোগী মাথায় হাত রেখে আয়াতসমূহ তিলাওয়াত করবেন এবং মাঝেমধ্যে ফুঁ দেবেন শরীরে। ব্যথার স্থান থাকলে সেখানে স্পর্শ করে পড়তে থাকবেন।

অডিও টেস্ট পদ্ধতি

সমস্যা ডায়াগনোসিস করার জন্য অডিও টেস্ট করতে পারেন। প্রস্তুতি নিয়ে বসে নযরের অডিও শুনবেন ৫/১০ মিনিট। জিন সমস্যার সম্ভাবনা থাকলে জিন-সংক্রান্ত আয়াতের অডিও ২০ মিনিট ও হারক অডিও ২০ মিনিট শুনবেন। এই সময়টায় কী কী ইফেক্ট হচ্ছে সেদিক খেয়াল রাখবেন।

রুকইয়াহর পরে করণীয়

রুকইয়াহ ইফেক্ট হলে করণীয়

- জাদু ও নযরের ইফেক্ট হলে ওই-সংক্রান্ত আয়াতসমূহ তিলাওয়াত করে শেষ করার চেষ্টা করবেন।
- অজু করবেন। হাত মুখ ধুয়ে নিলে হালকা লাগবে।
- টয়লেটের চাপ এলে টয়লেটে যাবেন—অনেক ক্ষতিকর জিনিস বের হয়ে যায়।
- বমিভাব হলে যথাসম্ভব বমি করবেন।

অধ্যায় ৫

রুকইয়াহ দুআ ও আয়াত

হেফাজতের দুআসমূহ

১. (সকাল-সন্ধ্যায় ৩ বার):

"আল্লাহর নামে শুরু করছি—যাঁর নামের সাথে আসমান ও জমিনে কোনো কিছুই ক্ষতি করতে পারে না। তিনি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ।"	بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

২. (সন্ধ্যায় ৩ বার):

"আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের অসীলায় তাঁর সৃষ্টির সমস্ত অনিষ্ট থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছি।"	أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

৩. (সকাল-সন্ধ্যায় ৭ বার):

"আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট, তিনি ছাড়া সত্য কোনো ইলাহ নেই। তাঁর উপরই ভরসা করি। তিনি মহান আরশের রব।"	حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

৪. নযর ও শয়তান থেকে হেফাজতের দুআ:

"আল্লাহর পরিপূর্ণ কালামের অসীলায় প্রতিটি শয়তান, বিষাক্ত জীব ও অনিষ্টকারী নযর থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছি।"	أُعِيذُكُمَا بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

৫. চতুর্দিক থেকে আশ্রয়ের দুআ:

"হে আল্লাহ, দুনিয়া ও আখিরাতে ক্ষমা ও নিরাপত্তা চাই। আমার সামনে, পেছনে, ডানে, বামে ও উপর থেকে হেফাজত করুন।"	اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي، وَاحْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

শিফার দুআসমূহ

১. রোগীর জন্য পড়ার দুআ:

"হে আল্লাহ, মানুষের রব, কষ্ট দূর করুন। তাকে সুস্থ করুন—তুমিই শিফাদানকারী। তোমার শিফা ছাড়া কোনো শিফা নেই।"	اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَأْسَ اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

২. নিজের জন্য পড়ার দুআ (৭ বার পড়লে ইনশাআল্লাহ আরোগ্য লাভ হবে):

"আল্লাহর নামে, আল্লাহর নামে, আল্লাহর নামে। আল্লাহর সম্মান ও ক্ষমতার অসীলায় যা কিছু আমি অনুভব করছি তার অনিষ্ট থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছি।"—সহীহ মুসলিম	بِسْمِ اللَّهِ، بِسْمِ اللَّهِ، بِسْمِ اللَّهِ، أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ

৩. রোগীর জন্য দুআ (৭ বার পড়বেন):

"মহান আল্লাহর কাছে, মহান আরশের রবের কাছে চাই, তিনি যেন তোমাকে সুস্থ করেন।"—তিরমিযি, আবু দাউদ	أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيَكَ

রুকইয়াহ আয়াত তালিকা

বিষয়	আয়াত ও সূরা
মূল রুকইয়াহ আয়াত	সূরা ফাতিহা (১:১-৭), সূরা বাকারা (২:১-৫), আয়াতুল কুরসী (২:২৫৫), সূরা বাকারা (২:২৮৫-২৮৬), সূরা ইখলাস, ফালাক, নাস
সিহরের আয়াত	সূরা আরাফ (৭:১১৭-১২২), সূরা ইউনুস (১০:৮১-৮২), সূরা তহা (২০:৬৯), সূরা বাকারা (২:১০২)
নযরের	সূরা বাকারা ৭, ২০, ৬৯, ১০৯; সূরা

বিষয়	আয়াত ও সূরা
আয়াত	কালাম ৫১-৫২; সূরা বালাদ ৭-১০
শিফার আয়াত (৬টি)	সূরা তাওবা ১৪; সূরা ইউনুস ৫৭; সূরা নাহল ৬৯; সূরা বনি ইসরাইল ৮২; সূরা শুআরা ৮০; সূরা ফুসসিলাত ৪৪
জিনের আয়াত	সূরা আর-রহমান (৫৫:৩৩-৩৬), সূরা সাফফাত (৩৭:১-১০), সূরা মুমিনুন (২৩:১১৫-১১৮)
হারকের আয়াত	সূরা বাকারা ২৬৬; সূরা আলে ইমরান ১৮১; সূরা নিসা ৫৬; সূরা মায়েদা ৩৭
কিতাল ও তাদমীর	সূরা নিসা ৭৬, ৭৮; সূরা মায়েদা ৩৩; সূরা আনকাবুত ৫৭
খুরুজ (বের করার)	সূরা বাকারা ৭২, ১৪৯; সূরা আনআম ৯৫; সূরা আরাফ ১৩, ৩৪
সন্তান সমস্যায়	সূরা মারইয়াম (১৯:১-৯), সূরা আম্বিয়া নিয়মিত তিলাওয়াত
বিয়ে বন্ধের জাদুতে	সূরা বাকারা ২৩৫; সূরা তাগাবুন; সূরা মুমতাহিনা
বিচ্ছেদের জাদুতে	সূরা বাকারা ১০২; সূরা রুম ২১

বদনজর প্রতিদিনের মাসনুন আমল

সকাল-সন্ধ্যায় ১০ বার (সমস্যা বেশি হলে ১০০ বার):

"একমাত্র আল্লাহ ছাড়া সত্য কোনো ইলাহ নেই। তাঁর কোনো শরিক নেই। রাজত্ব ও প্রশংসা তাঁরই। তিনি সকল কিছুর উপর ক্ষমতাবান।"	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

সকাল-সন্ধ্যায় ৩ বার (বিষ, জাদু ও ক্ষতি থেকে রক্ষা):

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

প্রতিদিনের জরুরি আমল

- প্রতি নামাযের পর আয়াতুল কুরসী—ফজর ও মাগরিবের পর অবশ্যই।
- সকাল-সন্ধ্যায় তিন কুল ৩ বার।
- সূরা বাকারা নিয়মিত তিলাওয়াত—শয়তান পালিয়ে যায়।
- ঘুমের আগে তিন কুল পড়ে হাতে ফুঁ দিয়ে সারা শরীরে বুলাবেন।
- প্রতিদিন সকালে ৭টি আজওয়া খেজুর।
- মাগরিবের সময় বিসমিল্লাহ বলে দরজা-জানালা বন্ধ করুন।

ঘুমানোর আগের আমল

- অজু করে ঘুমান। ডান কাত হয়ে শুবেন।
- বিছানা তিনবার ঝেড়ে নিন।
- আয়াতুল কুরসী পড়ুন—সকাল পর্যন্ত একজন পাহারাদার ফেরেশতা রক্ষা করবে।

- সূরা বাকারার শেষ দুই আয়াত পড়ুন।
- তিন কুল পড়ে হাতের তালুতে ফুঁ দিয়ে সারা শরীরে বুলাবেন—তিনবার।

ঘুমানোর দুআ:

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ	*"আমার রব, আপনার নামে শুয়েছি এবং আপনারই নামে উঠব। প্রাণ ধরে রাখলে দয়া করুন, ফিরিয়ে দিলে আপনার নেক বান্দাদের মতো হেফাজত করুন।"*

খারাপ স্বপ্ন দেখলে: তিনবার হালকা থুতু ফেলুন, আউযুবিল্লাহ পড়ে পার্শ্ব পরিবর্তন করুন।

দৈনন্দিন জীবনে জরুরি মাসনুন আমল

পরিস্থিতি	দুআ ও করণীয়
টয়লেটে প্রবেশের পূর্বে	اَللّٰهُمَّ إِنِّي أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ আল্লাহুম্মা ইন্নি আউযুবিকা মিনাল খুবুসি ওয়াল খাবাইস অর্থ: হে আল্লাহ, অপবিত্র জিন ও নারী-জিন থেকে আশ্রয় চাই।
স্ত্রী সহবাসের পূর্বে	بِسْمِ اللهِ، اَللّٰهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ،

পরিস্থিতি	দুআ ও করণীয়
	وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَارَزَقْتَنَا বিসমিল্লাহ, আল্লাহুম্মা জান্নিবনাশ শাইতানা ওয়া জান্নিবিশ শাইতানা মা রাযাক্তানা অর্থ: বিসমিল্লাহ, হে আল্লাহ, আমাদের ও আমাদের সন্তানকে শয়তান থেকে দূরে রাখুন।
মসজিদে প্রবেশ করতে	أَعُوْذُ بِاللهِ الْعَظِيْمِ وَبِوَجْهِهِ الْكَرِيْمِ وَسُلْطَانِهِ الْكَرِيْمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ আউযু বিল্লাহিল আযীম ওয়া বি ওয়াজহিহিল কারীম ওয়া সুলতানিহিল কাদীম মিনাশ শাইতানির রাজীম।
নতুন জায়গায় বা গা-ছমছমে স্থানে	أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ আউযু বি-কালিমাতিল্লাহিত তাম্মাতি মিন শাররি মা খালাক।
বাড়ি থেকে বের হওয়ার সময়	بِسْمِ اللهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللهِ

পরিস্থিতি	দুআ ও করণীয়
	لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ বিসমিল্লাহি তাওয়াক্কালতু আলাল্লাহ, লা হাওলা ওয়ালা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ।
মাগরিবের সময়	বিসমিল্লাহ বলে দরজা-জানালা বন্ধ করুন। বাচ্চাদের বাইরে না রাখুন।
সবকাজে	বিসমিল্লাহ বলার অভ্যাস করুন।



পরিভাষা ও কুইক রেফারেন্স

শব্দ	অর্থ ও ব্যাখ্যা
রুকইয়াহ	কুরআনের আয়াত ও দুআ পড়ে ফুঁ দিয়ে সুস্থতা কামনার শরয়ী পদ্ধতি।
রুকইয়াহ শারইয়াহ	কুরআন ও সুন্নাহ অনুযায়ী হালাল রুকইয়াহ।
রুকইয়াহ শিরকিয়াহ	জিন-শয়তানের সাহায্যে করা হারাম রুকইয়াহ।
রাকি	শরীয়াহ অনুযায়ী রুকইয়াহ করেন ও অভিজ্ঞতা রাখেন এমন ব্যক্তি।
সেলফ রুকইয়াহ	লক্ষণ জানার পর বাসায় নিজে আমল করে সুস্থতা কামনা।
সিহর	জাদু। গোপন বিষয় বলে একে সিহর বলা হয়।
নযর বা আইন	মানুষের দৃষ্টি লেগে যাওয়া—সুনযর বা কুনযর।
তিন কুল	সূরা ইখলাস, সূরা ফালাক, সূরা নাস।
মাসনুন	ফাতিহা, বাকারা ১-৫ ও ২৫৫-২৫৭ ও ২৮৫-২৮৬, আলে ইমরান ২৬-২৭, সাফফাত ১-১১, আর-রহমান ৩৩-৪০,

শব্দ	অর্থ ও ব্যাখ্যা
	হাশর ২১-২৪, জিন ১-৪, কাফিরুন, তিন কুল।
বরইপাতার গোসল	৭টি বরইপাতা বেটে সিহরের আয়াত পড়ে ফুঁ দিয়ে গোসল—জাদু নষ্টের পরীক্ষিত পদ্ধতি।
আল-আশফিয়া ডিটক্স	টানা ৭ দিন পানি, মধু, কালোজিরা ও তেল ব্যবহারের বিশেষ প্রোগ্রাম।
হিজামা	চামড়ায় চাপ প্রয়োগ করে দূষিত রক্ত বের করার চিকিৎসা (কাপিং থেরাপি)।
কাহিন/আররাফ	যে ব্যক্তি জিনের মাধ্যমে গায়েবি খবর দেওয়ার দাবি করে—হাদিসে এদের কাছে যাওয়া হারাম।

আমল ট্র্যাকার

গোসল বা ডিটক্স প্রোগ্রাম শুরু করলে প্রতিদিন টিক দিয়ে রাখুন—কয়দিন চলছে তা মনে রাখা সহজ হবে।

দিন	মাসনুন আমল	গোসল /সাপ্লিমেন্ট	মন্তব্য
দিন ১	☐	☐	
দিন ২	☐	☐	
দিন ৩	☐	☐	
দিন ৪	☐	☐	
দিন ৫	☐	☐	
দিন ৬	☐	☐	
দিন ৭	☐	☐	
দিন ৮	☐	☐	
দিন ৯	☐	☐	
দিন ১০	☐	☐	
দিন ১১	☐	☐	
দিন ১২	☐	☐	
দিন ১৩	☐	☐	
দিন ১৪	☐	☐	

সুকুনলাইফ

মিশন:
হারানো সাকিনা মানুষের কাছে ফিরিয়ে দেওয়া—
কুরআন-সুন্নাহভিত্তিক সামগ্রিক সেবার মাধ্যমে।

সেবাসমূহ:
রুকইয়াহ শারইয়াহ · ইসলামি কাউন্সেলিং · হিজামা থেরাপি · শারইয়াহ কনসালটেন্সি · মেন্টরশিপ প্রোগ্রাম

যোগাযোগ:
মানামা টাওয়ার, ৮ম তলা, রোড ১৩, ধানমন্ডি, ঢাকা-১২০৯

www.sukunlife.com
WhatsApp: 01887753555

জিন, জাদু ও বদনজর সমস্যা আজ ঘরে ঘরে। অনেকেই ভুক্তভোগী, অথচ সঠিক জ্ঞান নেই। ডাক্তার দেখিয়ে, কাউন্সেলিং করেও সমাধান মেলে না। শেষমেশ দ্বারস্থ হন জিন হুজুর বা তান্ত্রিকের — অজান্তেই জড়িয়ে পড়েন শিরকে। নিজের ঈমান, ঘর ও পরিবারকে এই বিপদ থেকে রক্ষা করতেই "সেল্ফ রুকইয়াহ"।

লেখক অর্ধযুগেরও বেশি সময় ধরে রুকইয়াহ করছেন, গবেষণা করছেন, দেখেছেন হাজারো রোগী। সেই অভিজ্ঞতার সারনির্যাসই এই বই। পাঠক নিজেই রোগ নির্ণয় করতে পারবেন, নিতে পারবেন প্রাথমিক চিকিৎসা। ইনশাআল্লাহ।

SUKUNLIFE