AS-SUNNAI
Health Care

# রুকইয়াহর লক্ষণ

## ও প্রশ্নোত্তর

সমস্যার লক্ষণের তালিকা
বহুল জিজ্ঞাসিত প্রশ্নসমূহ

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।


আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে: রাক্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464

# রুকইয়াহর লক্ষণ ও প্রশ্নোত্তর

সমস্যার লক্ষণের তালিকা এবং বহুল জিজ্ঞাসিত প্রশ্নসমূহ

## বদনজর আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ

১. শরীরে জ্বর থাকা, কিন্তু থার্মোমিটারে না ওঠা। এরকম অন্যান্য অসুখ থাকা, কিন্তু পরীক্ষা করলে কিছু ধরা না পড়া।

২. একের পর এক সব অসুখ লেগে থাকা। একটা ভাল হতে না হতে আরেকটা শুরু হওয়া।

৩. সাধারণ রোগ-ব্যাধি দীর্ঘদিন চিকিৎসার পরেও ভাল না হওয়া, ওষুধ কাজ না করা।

৪. পড়াশোনা বা কাজে মন না বসা। ইবাদতের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলা। কিছুতেই মনোযোগ না থাকা।

৫. প্রায়শঃ শরীর দুর্বল থাকা। বমি বমি ভাব লাগা।

৬. সবসময় ঘুম ঘুম ভাব, সারাদিন হাই ওঠা।

৭. চেহারা ফ্যাকাসে বা হলুদ হয়ে যাওয়া। লাল বা সাদা ছোপ-ছোপ দাগ হওয়া।

৮. ক্ষুধা মন্দা, খাবারে রুচি না পাওয়া।

৯. অহেতুক মেজাজ বিগড়ে থাকা।

১০. বুক ধড়ফড় করা, দম বন্ধ বা অস্বস্তি লাগা।

১১. কাঁধ ভারি হয়ে থাকা। প্রায় মাথা ঝিম ধরে থাকা।

১২. পেটে প্রচুর গ্যাস হওয়া, এজন্য ওষুধ খেয়ে তেমন ফায়দা না হওয়া।

১৩. অতিরিক্ত চুল পড়া, এজন্য ওষুধ বা শ্যাম্পুতে তেমন লাভ না হওয়া।

১৪. হাত-পায়ের বিভিন্ন স্থানে মাঝেমধ্যে ব্যথা করা। শরীরে ব্যথা দৌড়ে বেড়ানো।

১৫. শরীরের বিভিন্ন জায়গার গোশতে গুটিলির মত অনুভব করা।

১৬. কোন কারণ ছাড়াই কান্না আসা।

১৭. আত্মীয়-স্বজন বা বন্ধুদের সাথে দেখা করতে ভাল না লাগা।

১৮. ব্যবসা, চাকুরী, আয়-রোজগারে ঝামেলা লেগে থাকা। কোনভাবেই উন্নতি না হওয়া।

১৯. যে কাজে ভাল দক্ষতা আছে, সেটা করতে গেলেই ঝামেলা বাধা, কিংবা অসুস্থ হয়ে যাওয়া।

২০. স্বপ্নে মরা মানুষদের বা লাশ দেখা, অথবা নিজেকে মৃত অবস্থায় দেখা।

## জিনের নজর

ওপরে বলা নজরের লক্ষণগুলো থাকা, এর পাশাপাশি-

১. কোনো কারণ ছাড়াই ভয় ভয় লাগে।

২. মনে হয় আশেপাশে কেউ আছে। কখনো মনে হয় একটা ছায়া চলে গেল।

৩. রাতে ঠিকমত ঘুম হয় না। বারবার ঘুম ভেঙে যায়। আজেবাজে স্বপ্ন দেখে চমকে ওঠে।

৪. ওসিডি/শুচিবাই/ওয়াসওয়াসা বৃদ্ধি পাওয়া।

৫. কিছু ক্ষেত্রে এনজাইটি, প্যানিক এটাক এমনকি বাইপোলার ডিজঅর্ডার দেখা যায়।

৬. লাল চোখ, কেউ তাকিয়ে আছে, মলমূত্র, মানুষ বা প্রাণীর ছায়া- এসব স্বপ্ন বারবার দেখা।

৭. জিনের কিছু লক্ষণ স্বল্প মাত্রায় এবং বদনজর অনেক লক্ষণ প্রকট আকারে দেখা যেতে পারে।

## জিন-আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ — ক. নিদ্রাবস্থার লক্ষণসমূহ

১. নিদ্রাহীনতা: সারারাত ঘুম হয় না, হলেও খুব কম।

২. উদ্বিগ্নতা: এজন্য রাতে বারবার ঘুম ভেঙে যায়।

৩. ঘনঘন বোবায় ধরা: ঘুমের সময় কেউ চেপে ধরেছে এমন অনুভূত হওয়া, নড়াচড়া করতে না পারা।

৪. ঘুমের মাঝে প্রায়ই চিৎকার করা, কথা বলা, গোঙানো, হাসি-কান্না করা।

৫. ঘুমের মধ্যে হাঁটাহাঁটি করা বা হঠাৎ দৌড় দেওয়া।

৬. স্বপ্নে কোন প্রাণীকে আক্রমণ বা ধাওয়া করতে দেখা। বিশেষত কুকুর, বিড়াল, সাপ বা অন্য হিংস্র প্রাণী।

৭. স্বপ্নে নিজেকে অনেক উঁচু কোন জায়গা থেকে পড়ে যেতে দেখা।

৮. স্বপ্নে কোন গোরস্থান, পরিত্যক্ত জায়গা, নদী অথবা মরুভূমি দেখা।

৯. বিশেষ আকৃতির মানুষ দেখা। যেমন: অনেক লম্বা, খুব খাটো, বা খুব বিশ্রী কাউকে দেখা।

১০. স্বপ্নে জিন-ভূত দেখা অথবা অন্যান্য ভয়ানক দুঃস্বপ্ন দেখা।

১১. ঘুমের সময় কেউ ‘খারাপ কিছু করতে চাচ্ছে’ বা খারাপভাবে স্পর্শ করছে মনে হওয়া।

## জিন-আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ — খ. জাগ্রত অবস্থার লক্ষণ

১. ইবাদাতবিমুখতা: নামায, তিলাওয়াত, যিকির-আযকার থেকে আগ্রহ উঠে যাওয়া। মোট কথা, দিন দিন ইসলাম থেকে দূরে সরে যাওয়া।

২. দীর্ঘস্থায়ী মাথাব্যথা। (আর এজন্য ওষুধ খেয়ে তেমন ফায়দা না পাওয়া)

৩. মেজাজ বিক্ষিপ্ত হয়ে থাকা, কিছুতেই মন না বসা।

৪. খুব সামান্য কোন কারণেই রেগে যাওয়া কিংবা কান্নাকাটি করা।

৫. বিশেষ কোন কারণ ছাড়াই হৃদরোগ বা বক্ষব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়া। সবসময় বুকে কিছু আটকে আছে; এমন মনে হওয়া।

৬. হঠাৎ অজ্ঞান বা বেহুশ হয়ে যাওয়া, দাঁতে দাঁত লেগে ফিট হয়ে যাওয়া।

৭. মৃগীরোগ বা এপিলেপ্সি।

৮. অস্বাভাবিক আচরণ করা। এরকম অনুভূত হওয়া যে, আমি খারাপ আচরণ করতে চাচ্ছি না, তবুও কথা বলতে গেলেই নিয়ন্ত্রণ হারাচ্ছি।

৯. শরীরের কোথাও প্রায় সময় ব্যথা থাকা কিংবা একদম বিকল হয়ে যাওয়া। ডাক্তাররা যেখানে সমস্যা খুঁজে পেতে বা চিকিৎসা করতে অপারগ হচ্ছে।

১০. ব্যাপক অলসতা; সবসময় অবসন্নতা ঘিরে রাখা, শরীর ভারী হয়ে থাকা।

১১. কুরআনুল কারীমের তিলাওয়াত বা আযান সহ্য না হওয়া।

১২. হ্যালুসিনেশন বৃদ্ধি পাওয়া। ফলে রোগী জাগ্রত অবস্থাতেই বিভিন্ন কিছু দেখে, যা অন্যরা দেখছে না।

১৩. জিন দ্বারা আক্রান্ত হলে রোগীর মাঝে জিনের স্বভাব প্রকাশ পায়। উদাহরণস্বরূপ, কেউ মুশরিক জিন দ্বারা আক্রান্ত হলে হিন্দুদের কাজকর্ম, মন্দির ইত্যাদির প্রতি আকর্ষণ তৈরি হতে পারে।

১৪. এছাড়াও বিভিন্ন অস্বাভাবিক ঘটনা ঘটতে দেখা যায়। যেমন: কারও ব্যাপারে দুর্ঘটনার স্বপ্ন দেখা এবং পরের দিন সেটা সত্যি হয়ে যাওয়া, দুর্ঘটনা থেকে বিশেষভাবে বেঁচে যাওয়া ইত্যাদি।

## জাদুর সাধারণ লক্ষণ

১. হঠাৎ কারও বা কিছুর প্রতি তীব্র ভালবাসা অথবা ঘৃণা তৈরি হওয়া, যা আগে ছিল না।

২. বিশেষ কোন কারণ ছাড়াই জটিল-কঠিন রোগ ভোগা। চিকিৎসা করেও সুস্থ না হওয়া। কিংবা প্রচণ্ড অসুস্থ হওয়া সত্ত্বেও কোন রোগ ধরা না পড়া।

৩. পরিবারে ঝগড়া লেগেই থাকা। কারও সাথে অকারণে বারবার ঝামেলা বাধা।

৪. চোখের অবস্থা অস্বাভাবিক হয়ে যাওয়া।

৫. অদ্ভুত আচরণ করা। যেমন, সাধারণ কোন কাজ একদমই করতে না চাওয়া, দিনরাতের নির্দিষ্ট কোন সময়ে ঘরের বাইরে যেতে না চাওয়া।

৬. ব্যাকপেইন; বিশেষত মেরুদণ্ডের নিচের দিকে ব্যথা।

৭. সবসময় মানসিক অশান্তিতে থাকা; বিশেষত বিকেল থেকে মাঝরাত পর্যন্ত।

৮. প্রায়সময় মাথাব্যথা কিংবা পেটব্যথা থাকা। ওষুধ খেয়েও তেমন ফায়দা না হওয়া।

৯. ঠিকমত ঘুমাতে না পারা, আর সামান্য ঘুম আসলেও বিভিন্ন ভয়ংকর স্বপ্ন দেখা। ঘুম থেকে ওঠার পরে অনেকক্ষণ কষ্ট হওয়া।

১০. নির্দিষ্ট ধরণের কোন যায়গা, কোন প্রাণী বা বস্তু বারবার স্বপ্নে দেখা। যেমন: পানি, আগুন, গাছ, সাপ, কুকুর, কবরস্থান, পরিত্যক্ত বাড়ি, জঙ্গল। অথবা কিছু ধাওয়া করতে দেখা।

১১. জাগ্রত অবস্থায় মাঝেমাঝে এমন কথা বা শব্দ শোনা যা অন্য কেউ শুনছে না।

১২. (মহিলাদের ক্ষেত্রে) অনিয়মিত মাসিক, সাদাস্রাব ইত্যাদি (পুরুষদের ক্ষেত্রে) প্রস্রাবের সমস্যা লেগেই থাকা। ওষুধ খেয়ে তেমন ফায়দা না হওয়া।

১৩. কোন কারণ ছাড়াই বাড়ি থেকে দৌড় দিয়ে বের হয়ে যেতে ইচ্ছা হওয়া।

১৪. স্বপ্নে মাঝেমাঝেই বিভিন্ন কিছু খাওয়া।

## বিচ্ছেদের যাদুর লক্ষণ

১. স্বামী বাইরে থাকলে ভালো, কিন্তু বাড়িতে প্রবেশ করলেই দু'জনের কারও মেজাজ খারাপ হয়ে যাওয়া।

২. দু'জন খুব বেশি সন্দেহ প্রবণ হয়ে যাওয়া।

৩. ছোটছোট বিষয়েও ছাড় না দেয়া, একটুতেই ঝগড়া বেধে যাওয়া।

৪. স্ত্রী দেখতে যেমনই হোক স্বামীর কাছে খারাপ লাগা। স্ত্রী সাজগোজ করলে বিরক্ত লাগে।

৫. একজনের ভালো কথাবার্তা বা সুন্দর আচরণও অন্যের কাছে বিরক্তিকর মনে হওয়া।

৬. একজনের ব্যবহৃত জিনিস বা বসার জায়গা অন্যজন অপছন্দ করা।

৭. অন্যদের সাথে আচরণ স্বাভাবিক থাকলেও স্বামী-স্ত্রী কথা বলতে গেলেই ঝামেলা বেঁধে যায়।

## বশ করার যাদুর লক্ষণ

১. বিশেষ কোনো কারণ ছাড়াই কারো প্রতি অতিরিক্ত অনুরক্ত হয়ে যাওয়া।

২. যখন তখন স্ত্রীর সাথে শুধু মিলনের ইচ্ছে হওয়া। এসব চিন্তা মাথা থেকে সরাতে না পারা।

৩. যাকে অপছন্দ করতেন হঠাৎ কোনো কারণ ছাড়াই তার প্রতি তীব্র ভালোলাগা শুরু হওয়া।

৪. বাছ-বিচার ছাড়াই কারও কথা অন্ধের মত মানতে শুরু করা। পরে এটা বুঝতে পারলেও অজানা কারণে তার প্রতি নিজেকে বাধ্য মনে হওয়া।

৫. এই যাদুর ভুলে কখনও বিরক্তিকর মনোভাব বেড়ে যায়। সবাইকেই খারাপ লাগে।

৬. এই যাদুর ভুলে কখনো একদম পাগলের মত আচরণ করে। বারবার আত্মহত্যা করতে চায়।

## অসুস্থ বা হত্যার যাদুর লক্ষণ

১. শরীরের কোনো অঙ্গে সবসময় ব্যথা থাকা।

২. কোনো অঙ্গ একেবারে অচল হয়ে যাওয়া।

৩. পুরো শরীর নিশ্চল হয়ে যাওয়া।

৪. মাঝেমধ্যেই শরীর ঝাঁকুনি বা খিঁচুনি দিয়ে বেহুঁশ হয়ে যাওয়া।

৫. কোনো ইন্দ্রিয়শক্তি নষ্ট হয়ে যাওয়া (যেমন: স্বাদ বা গন্ধ বুঝতে না পারা)

৬. খুবই অসুস্থ, অথচ মেডিকেলের পরীক্ষা-নিরীক্ষায় কিছু ধরা না পড়া।

৭. কিছুই খেতে না পারা। আর খেলেও দিনদিন অস্বাভাবিক স্বাস্থ্যহানী ঘটা।

## বিয়ে ভাঙার যাদুর লক্ষণ

১. মাথা ব্যথা। ঔষধ খেয়েও তেমন ফায়দা না হওয়া।

২. প্রায় সময়ই মানসিক অশান্তিতে থাকা। বিশেষতঃ বিকেল থেকে মাঝরাত পর্যন্ত।

৩. বিয়ের কথাবার্তা শুরু হলে অসুস্থ হয়ে যাওয়া।

৪. সবসময় বিয়ের প্রস্তাব দাতাকে খারাপ মনে হওয়া। তার ব্যাপারে অনর্থক সন্দেহ হওয়া।

৫. বিশেষ কোন সমস্যা না থাকা সত্ত্বেও বিয়ের ব্যাপারে একদমই আগ্রহ না থাকা।

## বাচ্চা নষ্টের যাদুর লক্ষণ

১. বুকের মধ্যে শক্ত বা ভারী অনুভব হওয়া।

২. সহজেই সবকিছু ভুলে যাওয়া। মনভোলার সমস্যা বেড়ে যাওয়া।

৩. ঠিকভাবে ঘুমাতে না পারা। ঘুমালেও ভয়ংকর সব স্বপ্ন দেখা।

৪. হ্যালুসিনেশন বেড়ে যাওয়া।

৫. উল্লেখযোগ্য কোনো কারণ ছাড়াই বারবার বাচ্চা নষ্ট হয়ে যাওয়া।

৬. সহবাসের সময় বা এর কিছুক্ষণ পূর্বেই যৌন অনুভূতি হারিয়ে ফেলে।

৭. ক্যালেন্ডার অনুযায়ী বাচ্চা নেয়ার সময়গুলোতে নিজেদের মধ্যে ঝগড়াঝাঁটি হতে থাকা।

## পাগল বানানোর যাদুর লক্ষণ

১. পড়ালেখায় ভাল ছিল, তারপর হুট করে ধ্বস নামা।

২. পরীক্ষার প্রস্তুতি নিতে গেলেই অসুস্থ হয়ে পড়া।

৩. অল্পতেই অধৈর্য হয়ে যাওয়া। কোনো কাজ ধীরস্থিরভাবে করতে না পারা।

৪. কাজ-কর্মে, কথা-বার্তায় ভুল-ভ্রান্তি বেড়ে যাওয়া।

৫. ওয়াসওয়াসার লক্ষণগুলো প্রকট হওয়া।

৬. নিজের পরিচ্ছন্নতার ব্যাপারে অতিরিক্ত উদাসীন থাকা। ময়লা ছেড়া কাপড় পরতে চাওয়া।

৭. চোখের অবস্থা অস্বাভাবিক হয়ে যাওয়া।

৮. কোনো কারণ ছাড়াই হাঁটতে থাকা, হঠাৎ বাড়ি থেকে বেরিয়ে যাওয়া। অথবা বারবার এমন ইচ্ছা হওয়া।

৯. মাঝেমধ্যে পাগলের মত আচরণ করা। বিশেষতঃ বিকেলের পর, পূর্ণিমা বা অমাবস্যার রাতে।

১০. ঠিকমতো ঘুমাতে না পারা। সামান্য ঘুমালেও ভীতিকর স্বপ্ন দেখা। যেমনঃ কেউ তাকে ধাওয়া করছে, অথবা অদৃশ্য থেকে কেউ ডাকছে।

১১. স্বপ্নে যা দেখে, এটা জাগ্রত অবস্থাতেও ঘটতে পারে। যেমনঃ মনে হয় যে কেউ তাকে ডাকছে বা কিছু বলছে, অথচ অন্যরা কিছুই শুনতে পায়না।

## ওয়াসওয়াসা রোগের লক্ষণ

১. কারণে-অকারণে সর্বদা চিন্তিত থাকা। মাথায় বিক্ষিপ্ত চিন্তা ঘোরাঘুরির করার জন্য কোন কাজ বা ইবাদতে মনোযোগ দিতে না পারা।

২. হঠাৎ আচার-আচরণ পরিবর্তন হওয়া। উদাস ভাব চলে আসা। কোন কিছুই ভাল না লাগা।

৩. ওযু-গোসল, সালাতের বিশুদ্ধতা কিংবা আরবি শব্দের উচ্চারণ নিয়ে অতিরিক্ত দ্বিধাদ্বন্দ্বে থাকা।

৪. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা অথবা পরনের কাপড় নিয়ে অতিরিক্ত চিন্তা করা।

৫. ওযু-গোসল বা শৌচকর্মে সময় এক অঙ্গ বারবার ধোয়া, এরপরও তৃপ্ত হতে না পারা।

৬. টয়লেট বা গোসলখানায় অপ্রয়োজনে অতিরিক্ত সময় ব্যয় করা।

৭. বারবার মনে হওয়া—ওযু ভেঙ্গে যাচ্ছে, অথবা প্রস্রাবের ফোঁটা পড়ছে, অথবা পেছন থেকে বায়ু বের হচ্ছে। বিশেষত সালাতের সময় এসব হওয়া, কিন্তু নিশ্চিত হতে না পারা।

৮. শিক্ষক বা বয়োজ্যেষ্ঠদের সামনে বসলে অথবা বড়দের সাথে কথা বলতে লাগলে মনে হয় যে, ভেতর থেকে কেউ বেয়াদবির জন্য উস্কে দিচ্ছে।

৯. আল্লাহ তা'আলা, রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম অথবা ইসলামের ব্যাপারে বারবার মাথায় অবমাননাকর চিন্তা আসা।

১০. এরকম মনে হওয়া, কানের কাছে কেউ ফিসফিস করে অস্পষ্ট কিছু বলছে।

১১. মাঝেমধ্যে অদ্ভুত শব্দ বা কণ্ঠ শুনতে পাওয়া। অন্যদিকে অবস্থা এমন, কারও সাথে এটা নিয়ে আলোচনা করলে ভাবে আপনি পাগল হয়ে যাচ্ছেন।

১২. সালাতের রাকাত ভুলে যাওয়া কিংবা অন্য আরকানগুলোর ব্যাপারে দ্বিধায় ভোগা। যেমন: সাজদাহ একটা দিয়েছেন নাকি দুইটা দিয়েছেন—এসব ব্যাপারে সন্দেহ জাগা। আর প্রায়শই এমনটা ঘটতে থাকা।

১৩. রুকু-সাজদা দীর্ঘায়ত করতে না পারা, জলদি উঠে যাওয়া। অবস্থা গুরুতর হলে সালাতে রুকু-সাজদার সময় মনের মধ্যে বিভিন্ন অশ্লীল ছবি কিংবা দেবদেবীর মূর্তি ভেসে ওঠে।

১৪. মাথায় সবসময় অশ্লীল চিন্তাভাবনা আসা, এটাকে সহজে তাড়াতে না পারা।

১৫. স্বপ্নে নোংরা, ময়লা, পায়খানা ইত্যাদি দেখা। প্রিয় মানুষদের নিয়ে বাজে স্বপ্ন দেখা।

## শিশুদের সমস্যা — ক. দুগ্ধপোষ্য শিশু

১. দুধ খায় না

২. রাতে ঘুমায় না

৩. শুধু কান্না-কাটি করে

৪. হঠাৎ গায়ের রঙ পরিবর্তন হয়ে যায়

৫. মায়ের কোলে গেলেই কান্না করে

৬. অসুখ-বিসুখ লেগেই থাকে

৭. কিছু একটা দেখে এবং ভয় পায়

## শিশুদের সমস্যা — খ. দুগ্ধপোষ্য নয় এমন শিশু

১. খাওয়া-দাওয়া করতে চায় না

২. অসুস্থতা লেগেই থাকে

৩. কথা শোনে না, বেয়াদবি করে

৪. হুট করে অসুস্থ হয়ে যায়

৫. বয়সের তুলনায় কথা বলতে পারে না

৬. আগে ঠিকমত কথা বললেও এখন তোতলায়

৭. অকারণে ভয় পায়, দুঃস্বপ্ন দেখে

৮. রাগ-জেদ বেশি

৯. মাত্রাতিরিক্ত দুষ্ট

১০. অটিজমে আক্রান্ত

## শিশুদের সমস্যা — গ. শিশুদের অন্যান্য সমস্যা

১. রেগে গেলে গায়ে অস্বাভাবিক শক্তি চলে আসে

২. মাঝে মাঝে বড়দের গলায় কথা বলে

৩. মাঝে মাঝে চিন্তা-ভাবনা পূর্ণ বয়স্কদের মত হয়

৪. কুরুচিপূর্ণ কথা বলে

৫. আযান শুনলে ভয় পায়

৬. চোখের মনি বড় হয়ে যাওয়া

৭. একই ভুল বার বার করতে থাকা (কেউ যেন উস্কে দিচ্ছে)

৮. যৌনতা সম্পর্কে চিন্তা-ভাবনা, এমনকি মা/বাবার গায়ে হাত দেয়া।

৯. বাবা অথবা মায়ের জিন-জাদু সংক্রান্ত সমস্যা থাকা।

১০. নিকটাত্মীয়দের মাঝে কোনো জাদুটোনা চর্চাকারি থাকা, কিংবা ঘনঘন কবিরাজের কাছে যায় এমন কেউ থাকা।

## বহুল জিজ্ঞাসিত প্রশ্নসমূহ

### রুকইয়াহ সংক্রান্ত

১. রুকইয়াহ কী?

উত্তরঃ ব্যবহারিক অর্থে রুকইয়াহ শারইয়াহ বলতে ইসলামসম্মত ঝাড়ফুঁক বুঝায়। রুকইয়ার পারিভাষিক অর্থ হল, "কোরআনের আয়াত, আল্লাহর নামের যিকর, হাদিসে রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম অথবা সালাফে সালেহীন থেকে বর্ণিত দোয়া পাঠ করার মাধ্যমে আল্লাহর কাছে কোন বিপদ থেকে মুক্তি চাওয়া কিংবা রোগ থেকে আরোগ্য কামনা করা।"

একদম সহজে বললে, রুকইয়াহ হলো বদনজর, জ্বীন, যাদু ইত্যাদি প্যারানরমাল সমস্যার পাশাপাশি কিছু শারীরিক অসুস্থতার জন্য ইসলাম সম্মত ঝাড়ফুঁক বা চিকিৎসা পদ্ধতি। এই চিকিৎসায় সাধারণত কুরআনের আয়াত ও হাদীসে বর্ণিত দুয়া পড়ে সরাসরি ঝাড়ফুঁক করা হয়, অথবা পানি, মধু, তেল ইত্যাদিতে ফুঁ দিয়ে ব্যবহার করতে বলা হয়।

২. সেলফ রুকইয়াহ কী?

উত্তরঃ রাকীকে দিয়ে রুকইয়াহ করানো ছাড়া নিজে নিজেও রুকইয়াহ করা যায়। আর এটাকেই সেলফ রুকইয়াহ বলে।

৩. রুকইয়াহ কেমন বিষয় না?

উত্তরঃ এটা মনের আশা পূরণ কিংবা অসাধ্য সাধনের কোন তদবির না, স্বামীকে বশ করার কোন মন্ত্র না, এটা নামাজ-রোজার মতন বিশেষ কোন ইবাদত না। এটা একটা চিকিৎসা পদ্ধতি। সব সমস্যার সমাধান বলতে যদি কিছু থাকে, তাহলে সেটা হল আল্লাহর কাছে দোয়া করা।

৪. আমি আগে কবিরাজ দেখিয়েছি, এখন কি আগের তদবিরের সাথে রুকইয়াহ করতে পারব?

উত্তরঃ না। আগের কবিরাজ, তান্ত্রিক, জিনহুজুর ইত্যাদির কাছে যাওয়ার জন্য তওবা করে আল্লাহর কাছে মাফ চাইবেন, কবিরাজের দেয়া তদবিরের জিনিসপত্র ও তাবিজকবচ সব নষ্ট করে এরপর রুকইয়াহ শুরু করবেন।

৫. আমি আগে কবিরাজ দেখিয়েছি, এখন আগের তদবিরের সাথে রুকইয়াহ করতে পারব?

উত্তরঃ না। আগের কবিরাজ, তান্ত্রিক, জিনহুজুর ইত্যাদির কাছে যাওয়ার জন্য তওবা করে আল্লাহর কাছে মাফ চেয়ে, তদবিরের জিনিসপত্র ও তাবিজকবচ সব নষ্ট করে এরপর রুকইয়াহ শুরু করবেন।

৬. জাদুর জিনিস বা তাবিজ খুঁজে পেলে সেটা নষ্টের নিয়ম কী?

উত্তরঃ একটা পাত্রে পর্যাপ্ত পানি নিয়ে সিহরের আয়াত ও তিনকুল ৩বার করে পড়ে ফুঁ দিন। এরপর তাবিজ বা জাদুর জিনিস একত্র করে সেখানে ডুবিয়ে রাখুন। তাবিজের থেকে কাগজ, সুতা, পিন ইত্যাদি বের করুন, সব গিট কেটে ফেলুন, কাগজ ছিঁড়ে ফেলুন। এরপর সব ভালোভাবে পানিতে ডুবিয়ে নষ্ট করুন। সবশেষে এগুলো পরিত্যক্ত স্থানে ফেলে দিন। আর সম্ভব হলে আগুন দিয়ে পুড়িয়ে ফেলুন। জাদুর জিনিস খালি হাতে ধরবেন না, আর নষ্ট করার সময় বারবার সূরা ফালাক-নাস পড়ুন।

৭. আমার আসলেই xyz.. সমস্যা আছে কি না, এটা কিভাবে বুঝব?

উত্তরঃ আপনার সমস্যা এটার লক্ষণের সাথে মিলিয়ে দেখলে বুঝা যাবে, আর ক্ষেত্রবিশেষে রুকইয়াহ করে নিশ্চিত হওয়া লাগতে পারে।

৮. সমস্যা ভাল হতে কতদিন রুকইয়াহ করা লাগবে?

উত্তরঃ প্রথমত, পৃথিবীর কোন রোগের ক্ষেত্রেই এটা নিশ্চিতভাবে বলা সম্ভব না, এটা আল্লাহই ভাল জানেন। আল্লাহ যতদিন চাইবেন ততদিন লাগবে। তবে অভিজ্ঞতার আলোকে বললে, সমস্যার দৈর্ঘ্য-প্রস্থ-গভীরতা অনুযায়ী সময় কম বেশি লাগে। ভালোভাবে রুকইয়াহ করলে বদনজরের ক্ষেত্রে ১ সপ্তাহ থেকে এক মাস পর্যন্ত লাগতে পারে। শুধু জিনের আসর হলে; এক থেকে সাতদিন লাগে, সমস্যা বেশি হলে কয়েকমাস পর্যন্ত লাগতে পারে। জাদুর ক্ষেত্রে এভাবে বলা যায় না, তবে বারবার জাদু না করলে বা জাদুর সাথে জ্বিন জড়িত না থাকলে এক সপ্তাহ থেকে থেকে চার মাস পর্যন্ত লাগতে পারে। তবে যদি জাদুর কারণে জ্বিন ভর করে কিংবা বারবার জাদু করতে থাকে তাহলে বিষয়টা জটিল হয়ে যায়, তখন সময় বলা একদমই সম্ভব না। তবে কিছুদিন ভালভাবে রুকইয়াহ করার পর সমস্যা নিয়ন্ত্রণে চলে আসে। আরেকটা বিষয়, কারও কারও ক্ষেত্রে আল্লাহর ইচ্ছায় আজীবন কিছু সমস্যা থেকে যায়। সম্পূর্ণ ভাল হয় না। এক্ষেত্রে রোগী এবং তার পরিবার যদি কোন নাজায়েজ বা কুফরি জাদুর সহযোগিতা না নেয়, বিপদে সবর করে, তাহলে আল্লাহ আখিরাতে এর বিনিময়ে ক্ষমা এবং জান্নাত দেবেন।

৯. সাত দিনের ডিটক্স (detox) রুকইয়াহ কি?

উত্তরঃ এটা একটা বিশেষ রুটিন, এই নিয়মের মাঝে এক সপ্তাহে একসাথে অনেক ধরণের রুকইয়াহ প্রয়োগ করা হয়। যেমনঃ পানি, মধু, কালোজিরা খাওয়া, তিলাওয়াত করা, গোসল, তেল ব্যবহার ইত্যাদি। (বিস্তারিত পাওয়া যাবে 'রুকইয়াহ' বইয়ে।)

১০. যার সমস্যা তার বদলে আমি রুকইয়াহ করলে হবে?

উত্তরঃ এটার উত্তর ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হবে। শুধুমাত্র বিচ্ছেদের জাদুর ক্ষেত্রে যদি স্বামীস্ত্রী দুইজন দুই স্থানে থাকে, তখন একসাথে দুজনের রুকইয়াহ করতে পরামর্শ দেয়া হয়। এর বাহিরে একজনের রুকইয়াহ অন্যজন করলে বিভিন্ন সমস্যা দেখা যায়, তাই আমরা মানা করে থাকি। একান্ত চাইলে তার সুস্থতার নিয়্যাতে তিলাওয়াত করে দোয়া করতে পারেন।

১১. আমার কোরআন পড়া শুদ্ধ না, আমি কি করব?

উত্তরঃ রুকইয়াহ শুনবেন, মাসনুন যিকরগুলো কষ্ট করে অল্প হলেও করবেন। আর পড়া সহিহ এমন কাউকে দিয়ে পানি ইত্যাদি পড়িয়ে নেবেন। আর নিজে শীঘ্রই প্রাথমিক সূরা গুলো সহিহভাবে শিখে নেবেন।

১২. রুকইয়াহ করলে সমস্যা বাড়ছে, কি করব?

উত্তরঃ রুকইয়াহ করলে যতক্ষণ ইফেক্ট টের পাচ্ছেন, ততক্ষণ বুঝবেন আপনার উপকার হচ্ছে। স্বাভাবিকভাবে রুকইয়াহ করতে থাকবেন। রুকইয়াহ শোনা বা তিলাওয়াত শেষে প্রসাব-পায়খানা এবং ওযু করে আসলে অনেকটা ফ্রেশ লাগবে। আর কষ্ট বেশি হলে রুকইয়ার পর রুকইয়ার পানি খাওয়া এবং রুকইয়ার গোসল করলে এক্ষেত্রে সবচেয়ে উপকার হবে ইনশাআল্লাহ।

## রুকইয়ার অডিও এবং পিডিএফ সংক্রান্ত

১. রুকইয়ার অডিও কী?

উত্তরঃ রুকইয়াহ করলে কুরআনের যে আয়াত ও হাদীসের দুয়া পড়া হয় তার রেকর্ড করা অডিওই রুকইয়ার অডিও। সেলফ রুকইয়াতে যখন কোন রাকি থাকেন না এবং নিজেও আয়াতগুলো পড়তে পারেন না তখন রুকইয়ার অডিও শুনে চিকিৎসা করা হয়।

২. রুকইয়ার অডিও কোথায় পাব?

উত্তরঃ আমাদের ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করা যাবে। ঠিকানা- www.assunnahealth.com অথবা কারও ফোন বা পিসি থেকে কপি/শেয়ার করে নেয়া যাবে।

৩. অডিও শুনার নির্দিষ্ট কোনো সময় বা নিয়ম আছে কি? অযু করতে হবে?

উত্তরঃ না, নেই। তবে যতটা গুরুত্ব, মনোযোগ এবং ইয়াক্বিনের সাথে শুনতে পারবেন, তত বেশি উপকার আশা করা যাবে। অযু করে শুনতে পারলে উত্তম। তবে অযু ছাড়াও শোনা যাবে।

৪. অডিও না শুনে তেলাওয়াত করলে হবে?

উত্তরঃ হবে। শোনার চেয়ে নিজে তিলাওয়াত করাই উত্তম। এক্ষেত্রে সরাসরি কোরআন দেখে, পিডিএফ থেকে দেখে বা প্রিন্ট করে নিয়ে কিংবা রুকইয়াহ বই থেকে পড়া যেতে পারে।

৫. রুকইয়ার দোয়া বা আয়াতগুলো একত্রে কোথায় পাওয়া যাবে?

উত্তরঃ 'রুকইয়াহ' বই প্রয়োজনীয় কিছু আয়াত পাওয়া যাবে, 'রুকইয়ার আয়াত ও দোয়া' বইয়ে আরও বড় সংকলন আছে। এছাড়া আমাদের ওয়েবসাইট থেকে পিডিএফ ডাউনলোড করে পড়া যাবে।

৬. আমি অনেক ব্যস্ত থাকি, রুকইয়ার অডিও শোনার জন্য এত সময় বের করা কঠিন, কি করতে পারি?

উত্তরঃ প্রতিদিন একটা অডিও অথবা কমপক্ষে পৌনে একঘণ্টা কাজ থেকে আলাদা হয়ে পূর্ণ গুরুত্বের সাথে শুনবেন। এটা সর্বনিম্ন, এর বেশি পারলে আরও ভাল। দিনের বেলায় না পারলে একদম সকালে ফজরের পরপর অথবা রাতে ঘুমের আগে সময় বের করে শুনবেন। আর বাকিগুলো এমন সময় শুনবেন যেসব কাজে তেমন মনোযোগ দিতে হয় না, অর্থাৎ মনোযোগটা রুকইয়ার দিকে রাখবেন আর হালকা কাজ করবেন।

৭. রুকইয়াহ শুনতে গেলে ঘুম আসছে, কি করব?

উত্তরঃ রুকইয়ার পানি রাখবেন কাছে, চোখে-মুখে ছিটা দিবেন, মাঝেমাঝে পান করবেন। এভাবে জেগে থাকতে চেষ্টা করবেন। এরপরেও ঘুমিয়ে পড়লে সমস্যা নেই, কানে রুকইয়ার আওয়াজ গেলেই যথেষ্ট, অল্প হলেও উপকার হবে।

## রুকইয়ার আয়াত সংক্রান্ত

১. সিহরের আয়াত কোনগুলো?

উত্তরঃ সূরা আরাফ ১১৭-১২২, সূরা ইউনুস ৮১-৮২ এবং সূরা ত্বহা ৬৯নং আয়াত – এগুলোকে সিহরের আয়াত বলে। এর সাথে সূরা বাকারা ১০২নং আয়াতও পড়া যায়।

২. আয়াতুশ শিফা কোনগুলো?

উত্তরঃ আয়াতে শিফা মোট ৬টি। সূরা তাওবাহ ১৪, ইউনুস ৫৭, নাহল ৬৯, বনি ইসরাইল ৮২, শু'আরা ৮০, হা-মীম সাজদা ৪৪নং আয়াত।

৩. আয়াতুস সাকিনাহ কোনগুলো?

উত্তরঃ আয়াতুস সাকিনা মোট ৬টি। সূরা বাকারা ২৪৮, সূরা তাওবা ২৬ এবং ৪০, সূরা ফাতহ ৪, ১৮ এবং ২৬নং আয়াত।

## রুকইয়ার পানি খাওয়া এবং গোসল সংক্রান্ত

১. রুকইয়ার পানি কি? রুকইয়ার গোসল কী?

উত্তরঃ রুকইয়ার আয়াত বা দোয়া পড়ে ফুঁ দেয়া পানিকে রুকইয়ার পানি/পড়া পানি বলে। রুকইয়ার পানি দিয়ে বা কোনো উপাদান মিশিয়ে গোসল করাকে রুকইয়ার গোসল বলে।

২. রুকইয়ার গোসলের সহজ/সাধারণ নিয়ম কী?

উত্তরঃ গোসলের জন্য বালতিতে পানি নিন। এরপর সেখানে হাত রেখে সূরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসি, সূরা কাফিরুন, ইখলাস, ফালাক, নাস — এর আগে এবং পর দরুদ — সব ৭বার করে পড়ে গোসল করুন। কোনোদিন সময় সুযোগ কম থাকলে সূরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসি, তিনকুল এবং দরুদ ৩বার/৭বার পড়ে পানিতে ফুঁ দিয়ে গোসল করে নিন।

৩. রুকইয়ার গোসলের পর নরমাল গোসল করা যাবে?

উত্তরঃ হ্যাঁ, রুকইয়ার গোসলের আগে বা পরে সাধারণ পানি, সাবান ইত্যাদি দিয়ে গোসল যাবে।

৪. অল্প পানিতে দোয়া পড়ে ভেতরে নিয়ে গোসল করা যাবে? নাকি বালতির বেশি পানিতে পড়তে হবে?

উত্তরঃ বদনজরের রুকইয়ার গোসলে হাত ডুবাতে হয়। আর অন্যগুলোতে পড়ার পর ফুঁ দিয়ে পানি মিলিয়ে নিতে হয়। তাই আপনাকে যে নিয়ম বলা হবে, সেভাবে করবেন।

৫. বরই পাতার গোসল কিভাবে করব?

উত্তরঃ সাতটি বরইয়ের পাতা বেটে (পাটায় পিষে) সূরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসী, সূরা ইখলাস, ফালাক, নাস- সব তিনবার করে পড়ে ফুঁ দিন, এরপর পানিতে গুলান। এবার এই পানি তিন ঢোক পান করুন, আর গোসল করুন। উল্লেখ্য, এই পানি গরম করবেন না, সাথে অন্য পানি মিশাবেন না। (সাথে সিহরের আয়াত পড়লে আরও বেশি উপকার হবে।)

## মেয়েদের বিশেষ প্রশ্নগুলো

১. পিরিয়ডের অবস্থায় কি অডিও শোনা যাবে? গোসল করা বা পানি খাওয়া যাবে?

উত্তরঃ হ্যাঁ, শোনা যাবে। কিন্তু নিজে তেলাওয়াত করা যাবে না। গোসল করা পানি খাওয়া যাবে। তবে এক্ষেত্রে আগে থেকে পানি পড়ে রাখতে হবে বা অন্য কেউ পড়ে ফুঁ দিয়ে দিলে সেটা ব্যবহার করতে হবে।

২. পিরিয়ডের সময় তো কোরআন পড়া যায় না, কিভাবে গোসল করব?

উত্তরঃ আগের পানি থাকলে সেটা মিশিয়ে গোসল করবেন। আর নতুন পানি তৈরি করা লাগলে নিজে পড়বেন না। অন্য কেউ পানি পড়ে দিবে, আপনি শুধু গোসল করবেন। যদি কাউকে না পান, তবে শুধু দুয়া পড়ে পানি তৈরি করবেন। রুকইয়ার আয়াত ও দোয়া পিডিএফ অথবা রুকইয়া বই এর ১-১০নং দুয়া ৩বার করে পড়া যায়।

৩. পিরিয়ড অবস্থায় মাসনুন আমল করা যাবে?

উত্তরঃ প্রথমতঃ পিরিয়ডের সময় যেকোন দোয়া পড়া জায়েজ। তাই মাসনুন আমলের দোয়াগুলো নিশ্চিন্তে পড়তে পারেন। দ্বিতীয়তঃ অনেক ফকীহদের মতে আয়াতুল কুরসি এবং তিনকুল হিফাজতের দোয়া হিসেবে পড়া বৈধ, এই মত অনুসরণ করলে এসবও পড়তে পারেন। আর সতর্কতা হিসেবে না পড়তে চাইলে ওইসব আয়াতের অডিও শুনতে পারেন।

৪. গর্ভাবস্থায় রুকইয়া করা যাবে?

উত্তরঃ সাধারণত এই সময়ে আমরা রুকইয়াহ করতে মানা করি, যাতে কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে সন্তানের উপর এর প্রভাব না পড়ে। তবে হিফাজতের আমল অবশ্যই করবেন। গর্ভের সন্তান নষ্টের যাদু থাকলে, ছোটখাটো কোনো সমস্যার জন্য রুকইয়াহ করতে চাইলে করা যেতে পারে। এক্ষেত্রে অভিজ্ঞদের পরামর্শ অনুযায়ী করা উত্তম।

আল্লাহ সবচেয়ে ভালো জানেন

AS-SUNNAI
Health Care

# আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে

## রাব্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464