AS-SUNNAI
Health Care

রুকইয়াহর ফলাফল প্রকাশে বাধাদানকারী ৭টি গোপন কারণ

রুকইয়াহ প্রোটোকল
গাইড ৭টি

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে: রাব্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

✦ ✦ ✦

প্রবন্ধ

রুকইয়াহর ফলাফল প্রকাশে বাধাদানকারী ৭টি গোপন কারণ

নিয়মিত রুকইয়াহ করেও কাঙ্ক্ষিত ফলাফল না পাওয়ার পেছনের ভুলগুলো

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

পড়তে সময় লাগবে আনুমানিক ৫ মিনিট

প্রতিদিন রুকইয়াহ শুনছেন, কুরআন তিলাওয়াত করছেন, জিকির-আজকার ঠিকমতো করছেন — মাস পার হয়ে গেছে, তবু কাঙ্ক্ষিত ফলাফল পাচ্ছেন না বা খুব ধীরগতিতে ফলাফল আসছে? এমন ৭টি গোপন কারণ আছে, যা রুকইয়াহর ফলাফল প্রকাশে বাধা দেয় বা দেরি করায়।

১. রুকইয়াহর রুটিনকে পর্যাপ্ত সময় না দেওয়া

অনেকে দুই-তিন দিন বা এক সপ্তাহ রুকইয়াহ করার পরই মনে করেন এটি কাজ করছে না। এরপর তারা অন্য রুটিনে, অন্য কোনো রাকী বা ভিন্ন কোনো ডায়াগনোসিসের দিকে ছুটে যান। ঘন ঘন রুটিন পরিবর্তন এবং ধৈর্যের অভাব আরোগ্য লাভে সবচেয়ে বড় বাধা। যেকোনো চিকিৎসায় সময় ও ধারাবাহিকতা প্রয়োজন।

২. চিকিৎসার চেয়ে লক্ষণের দিকে বেশি মনোযোগ দেওয়া

অনেকে ঘুম থেকে উঠেই ভাবতে থাকেন — মাথাব্যথা কি এখনো আছে, বুকের ওপর সেই চাপটা কি এখনো আছে, আমি কি এখনো আগের মতোই স্বপ্ন দেখছি। সারাক্ষণ এভাবে নিজের লক্ষণগুলো খুঁজতে থাকলে মানসিক ক্লান্তি বাড়ে এবং সত্যিকারের কোনো উন্নতি হলেও তা চোখে পড়ে না।

৩. শারীরিক স্বাস্থ্যের প্রতি অবহেলা করা

অনেকে রাতে মাত্র ৩-৪ ঘণ্টা ঘুমান, খুব কম পানি পান করেন, অস্বাস্থ্যকর খাবার খান এবং কোনো শারীরিক পরিশ্রম করেন না। এরপর তারা আশা করেন রুকইয়াহর মাধ্যমে শরীরে এনার্জি বা সুস্থতা চলে আসবে। শরীরেরও একটি হক আছে। রুকইয়াহর পাশাপাশি দৈনন্দিন জীবনযাত্রার মান উন্নত করা প্রত্যেক রোগীর জন্য জরুরি।

৪. রুকইয়াহকে জীবনব্যবস্থার বদলে ‘মৌসুমি’ আমল বানানো

অনেকে এক সপ্তাহ খুব কড়াকড়িভাবে রুকইয়াহ করেন, এরপর দুই সপ্তাহ ছেড়ে দেন। আবার তিন দিন করেন, এরপর এক মাস গ্যাপ দেন। এটি ভুল পদ্ধতি। ধারাবাহিকতাই সফলতার মূল চাবিকাঠি। প্রতিদিন ঘণ্টার পর ঘণ্টা পড়ার দরকার নেই, বরং অল্প আমল হলেও তা নিয়মিত করা উচিত — অল্প কিন্তু নিয়মিত আমল, বেশি কিন্তু অনিয়মিত আমলের চেয়ে উত্তম।

৫. অহেতুক ভয়কে প্রশ্রয় দেওয়া বা ভয় বাড়িয়ে তোলা

অনেকে চিকিৎসার চেয়ে নিজের সমস্যা বা জিন-জাদুর ভয় নিয়ে বেশি চিন্তিত থাকেন। তারা প্রতিদিন সোশ্যাল মিডিয়ায় অসংখ্য ভীতিকর ভিডিও দেখেন, শত শত মন্তব্য পড়েন এবং ভয়ানক সব গল্প খোঁজেন। এর ফলে মনের

ভেতর ভয়ের সৃষ্টি হয়, যা রোগীর মানসিক শক্তি শুষে নেয়। এই সময় আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তায়ালার ওপর পূর্ণ তাওয়াক্কুল করতে হবে।

৬. মনের ভেতর আগে থেকে নির্দিষ্ট কোনো লক্ষণের অপেক্ষা করা

কিছু মানুষ মনে করেন, নির্দিষ্ট কোনো স্বপ্ন না দেখলে বা শরীরের কোথাও কোনো বিশেষ মুভমেন্ট অনুভব না করলে তার সুস্থতা আসছে না। এটি সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। একেকজনের সুস্থতার লক্ষণ একেক রকম হয়। কারো হয়তো ঘুমের উন্নতি হয়, কারো মানসিক প্রশান্তি আসে, আবার কারো পুরনো কোনো শারীরিক কষ্ট দূর হয়। তাই সুস্থতার জন্য নির্দিষ্ট কোনো একটি লক্ষণের ওপর নির্ভর করা উচিত নয়।

৭. ছোট ছোট উন্নতির জন্য মহান আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করতে ভুলে যাওয়া

এটি সবচেয়ে মারাত্মক একটি ভুল। হয়তো একসময় রোগীর একেবারেই ঘুম হতো না, এখন কিছুটা হচ্ছে — কিন্তু সেদিকে তার খেয়াল নেই। আগে প্রতিদিন দুঃস্বপ্ন দেখতো, এখন সপ্তাহে একদিন দেখে — কিন্তু সেদিকে ভ্রুক্ষেপ নেই। মানুষ প্রায়ই তার যেটুকু সমস্যা বাকি আছে সেদিকে ফোকাস করে, কিন্তু যেটুকু উন্নতি হয়েছে তা ভুলে যায়। তাই ছোট কোনো উন্নতি হলেও তার জন্য আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করতে হবে।

যেসব ভুল এড়িয়ে চলবেন

- রুকইয়াহতে সাড়া না মিললে চিকিৎসকের পরামর্শও বাদ দেবেন না — শারীরিক ও মানসিক কারণ একসাথে যাচাই করা উচিত।
- অতিরিক্ত ভয়ভীতিমূলক কনটেন্ট দেখা বা শোনা থেকে বিরত থাকুন, এতে তাওয়াক্কুল দুর্বল হয়।

রুকইয়াহ ধারাবাহিক ও ধৈর্যের আমল — কয়েক দিনে ফলাফল না পেলে থেমে যাবেন না। ছোট উন্নতিও উন্নতি, আর প্রতিটি উন্নতির জন্যই আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করা জরুরি।

রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি, প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।



আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে

রাক্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464