AS-SUNNAI
Health Care

রমাদানে রূহানী চিকিৎসা

রমাদানে আক্রান্ত ব্যক্তির আমল ও নসীহত

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

সূচিপত্র

হাদিয়া (ঐচ্ছিক) ৩

অনুবাদ প্রসঙ্গে ৪

পর্ব ১: রমাদানে রূহানী চিকিৎসার নসীহত ও কর্মসূচি

১ নসীহত ও কর্মসূচি — রমাদানে রূহানী চিকিৎসা ৬

২ নজরগ্রস্ত ও হাসাদগ্রস্ত ব্যক্তির জন্য কর্মসূচি (অনুবৃত্তি) ১৮

৩ জাদুগ্রস্ত ব্যক্তির জন্য কর্মসূচি ২৮

৪ জাদুগ্রস্তের কর্মসূচির শেষাংশ ৩৫

৫ জিন-আক্রান্ত ও মৃগীগ্রস্তের জন্য কর্মসূচি ৪০

৬ উপসংহার ৫৩

পরিশিষ্ট

গ্রন্থ ও লেখক পরিচিতি ৫৫

..... ৫৬

শেষ কথা: হাদিয়া (ঐচ্ছিক) ৫৭

হাদিয়া (ঐচ্ছিক)

এই কিতাব অনুবাদে আমাদের শত শত ঘণ্টা এবং হাজার হাজার টাকা খরচ হয়েছে। কেউ চাইলে আমাদের কাজের জন্য হাদিয়া পাঠাতে পারেন।

> বিকাশ / নগদ: +8801313-882464
> ইসলামী ব্যাংক অ্যাকাউন্ট: 2050 115 67 00438103
> নাম: Md. Mosharrof Hossain
> শাখা: পাবনা (Pabna) · কোড: 115 · রাউটিং: 125761787

জাযাকুমুল্লাহু খাইরান।

অনুবাদ প্রসঙ্গে

এটি শাইখ খালিদ ইবনে ইবরাহীম আল-হিবশী রচিত আরবি গ্রন্থ **«نصائح وبرامج العلاج الروحي في رمضان»**-এর সম্পূর্ণ বাংলা অনুবাদ। মূল গ্রন্থটি লেখক শেষ করেছেন ৩০ শাবান ১৪৩৫ হিজরি-তে। মূল গ্রন্থের সমস্ত স্বত্ব লেখকের। এই অনুবাদ মূল গ্রন্থের প্রতিস্থাপন নয় — সূত্র হিসেবে ব্যবহারের সময় মূল আরবি গ্রন্থটিই নির্ভরযোগ্য।

উপস্থাপনার নীতি

- সম্পূর্ণ অনুবাদ, সংক্ষেপ নয়। লেখকের প্রতিটি নসীহত, দুআ ও কর্মসূচির ধাপ বাক্যে-বাক্যে অনূদিত; কোনো অংশ সারসংক্ষেপে পরিণত করা হয়নি।
- দুআ ও যিকির মূল আরবিসহ, তারপর বাংলা অর্থ — যাতে পাঠক সরাসরি পড়তে পারেন।
- হাদীস মূল আরবিসহ, মূল গ্রন্থে দেওয়া তাখরীজসহ, তারপর বাংলা।
- ফতোয়া ও লিংক — বক্তার নাম ও মূল গ্রন্থে দেওয়া ওয়েব-ঠিকানা অক্ষুণ্ণ।

অনুবাদ-পদ্ধতি ও যাচাই

মূল PDF-এর টেক্সট-স্তর সম্পূর্ণ ত্রুটিপূর্ণ — আয়াতগুলো পর্যন্ত অপাঠ্য গ্লিফে পরিণত হয়েছে। তাই প্রতিটি পৃষ্ঠার উচ্চ-রেজল্যুশন চিত্র থেকে সরাসরি পাঠ করা হয়েছে। মূল গ্রন্থে কোনো অসংগতি বা ছাপার ভুল ধরা পড়লে তা নীরবে সংশোধন বা নীরবে বহন — কোনোটিই করা হয়নি; সেগুলো আলাদা যাচাই-তালিকায় লিপিবদ্ধ আছে।

পর্ব ১

রমাদানে রূহানী চিকিৎসার নসীহত ও কর্মসূচি

১ নসীহত ও কর্মসূচি — রমাদানে রূহানী চিকিৎসা

২ নজরগ্রস্ত ও হাসাদগ্রস্ত ব্যক্তির জন্য কর্মসূচি (অনুবৃত্তি)

৩ জাদুগ্রস্ত ব্যক্তির জন্য কর্মসূচি

৪ জাদুগ্রস্তের কর্মসূচির শেষাংশ

৫ জিন-আক্রান্ত ও মৃগীগ্রস্তের জন্য কর্মসূচি

৬ উপসংহার

নসীহত ও কর্মসূচি – রমাদানে রূহানী চিকিৎসা

মুকাদ্দিমা

সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর, যাঁর অনুগ্রহেই সৎকর্মসমূহ পূর্ণতা লাভ করে — বহু বহু প্রশংসা, যেমনটি তাঁর সত্তার মহিমা ও তাঁর কর্তৃত্বের বিশালতার উপযুক্ত। তিনি বিপদ-পরীক্ষা কেবল তাঁর হিকমতের কারণেই নাযিল করেন; যাতে তা বান্দাদের গুনাহ থেকে পরিশুদ্ধ করে এবং নিয়ামতে ভরা জান্নাতে তাদের মর্যাদা উন্নীত করে। কেননা আমল দিয়ে যে স্তর পর্যন্ত তারা পৌঁছাতে পারেনি, বিপদগ্রস্ত ব্যক্তি তার ধৈর্যের মাধ্যমে সেখানে পৌঁছে যায়। সুতরাং সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর — যিনি তাকদীর নির্ধারণকারী, উপায়-উপকরণের সৃষ্টিকর্তা; তিনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই। অতঃপর...

আমরা তো জানিই যে, আমরা এক মর্যাদাপূর্ণ মাসের দিকে অগ্রসর হচ্ছি — কিয়ামের মাস, সিয়ামের মাস, দুআ কবুল হওয়ার মাস। আমরা আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করি, তিনি যেন আমাদের জন্য এতে বরকত দেন, আমাদের ও মুসলিমদের পক্ষ থেকে আনুগত্যের আমলগুলো কবুল করেন এবং আমাদের দুআ কবুল করেন। নিশ্চয়ই তিনি সব কিছুর উপর ক্ষমতাবান।

অনেকেই প্রশ্ন করেন — রমাদানে একজন রোগীর কী করণীয়? আর এই মর্যাদাপূর্ণ মাসে কোন চিকিৎসা-কর্মসূচি অনুসরণ করা উত্তম, যা ধরে সে চলতে পারে?

আমরা বলছি — আর তাওফীক আল্লাহরই পক্ষ থেকে...

শরীয়তে এমন কোনো নস (দলিল) নেই, এমন কোনো বিশেষ পরিভাষাও নেই, যা রমাদানে রোযাদারদের মধ্য থেকে জাদুগ্রস্ত, বদনজরে আক্রান্ত কিংবা জিনে-স্পৃষ্ট ব্যক্তিকে অন্যদের চেয়ে আলাদা করে। তবে যেহেতু বিপদগ্রস্ত ব্যক্তি অবিরাম ও প্রাণপণ চেষ্টায় শরীয়তসম্মত উপায়-উপকরণ অবলম্বন করে আল্লাহ আয্যা ওয়া জাল্লার নৈকট্য কামনা করে — যিনি উপায়সমূহের স্রষ্টা এবং প্রতিটি রোগ ও বিপদ থেকে আরোগ্যদানকারী ও যথেষ্ট — তাই আশা করা যায়, রোগী তাঁর নৈকট্য লাভের উদ্দেশ্যে যে উপায়গুলো পেশ করে তার কোনো একটির সঙ্গে আল্লাহ আরোগ্যের অনুমতি দেবেন; আর সে জানে যে আরোগ্যদাতা কেবল একমাত্র আল্লাহই।

রমাদান ও রোগী: লেখকের বক্তব্য

শরীয়তে যা নেই	লেখকের আশা
রোগীদের আলাদা করে এমন নস বা পরিভাষা নেই	শরীয়তসম্মত উপায় অবলম্বনে আল্লাহর নৈকট্য কামনা
জাদুগ্রস্ত, বদনজরগ্রস্ত বা জিনে-স্পৃষ্টের জন্য আলাদা বিধান নেই	উপায়গুলোর কোনো একটির সঙ্গে আল্লাহ আরোগ্যের অনুমতি দেবেন
উপায়ই আরোগ্যদাতা নয়	রোগী জানে, আরোগ্যদাতা কেবল আল্লাহই

এ কারণেই, আল্লাহ তাআলার এই বাণীকে ভিত্তি করে —

أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۗ أَإِلَٰهٌ مَّعَ اللَّهِ ۚ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ ﴿٦٢﴾ [النمل: ٦٢]

"বরং তিনি কে, যিনি নিরুপায়ের ডাকে সাড়া দেন যখন সে তাঁকে ডাকে, এবং কষ্ট দূর করে দেন, আর তোমাদেরকে যমীনের উত্তরাধিকারী বানান? আল্লাহর সঙ্গে আর কোনো ইলাহ আছে কি? তোমরা অতি সামান্যই উপদেশ গ্রহণ করো।" [সূরা আন-নামল: ৬২]

আর তাঁর এই বাণী —

وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾ [غافر: ٦٠]

"আর তোমাদের রব বলেছেন: তোমরা আমাকে ডাকো, আমি তোমাদের ডাকে সাড়া দেব। নিশ্চয়ই যারা অহংকারবশে আমার ইবাদত থেকে বিমুখ থাকে, তারা অচিরেই লাঞ্ছিত হয়ে জাহান্নামে প্রবেশ করবে।" [সূরা গাফির: ৬০]

আর তেমনি সহীহ হাদীসে আবু হুরাইরা রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত হয়েছে যে, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন —

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً [رواه البخاري]

"আল্লাহ এমন কোনো রোগ নাযিল করেননি, যার জন্য আরোগ্যও নাযিল করেননি।" [বর্ণনায় বুখারী]

দুআ ও আরোগ্য: তিন দলিল

আল্লাহর কাছে চাওয়ার ভিত্তি

সূরা আন-নামল ৬২	সূরা গাফির ৬০	হাদীস, বুখারী
নিরুপায়ের ডাকে সাড়া দেন, কষ্ট দূর করেন	তোমরা আমাকে ডাকো, আমি সাড়া দেব	আরোগ্যও নাযিল করা হয়েছে প্রতিটি রোগের জন্য

আবু হুরাইরা রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত হাদীস সহ

আর বহু রোগী রূহানী ও অন্যান্য নানা রোগে আক্রান্তদের জন্য একটি রমাদান-কর্মসূচি চেয়েছেন — এ কারণে আমি আল্লাহর কাছে ইস্তিখারা করে কিছু সহজ ও শক্তিশালী নসীহত ও কর্মসূচি লেখায় হাত দিয়েছি, যাতে যে-কেউ চায় সে এগুলো রমাদানের একটি পরিকল্পনা হিসেবে ধরে চলতে পারে এবং এগুলোর সাহায্য নিতে পারে।

মূল্যবান কিছু নসীহত

১. আমার আক্রান্ত ভাই, জেনে রাখো — যে বিপদ তোমার উপর এসেছে তা তোমাকে এড়িয়ে যাওয়ার ছিল না; আর আল্লাহই তোমার এই বিপদ তোমার জন্য নির্ধারণ করেছেন। তিনি তোমার প্রতি তোমার নিজের চেয়ে এবং সমস্ত মানুষের চেয়েও বেশি দয়াবান। তিনিই ন্যায়পরায়ণ বিচারক, যিনি অণু পরিমাণও যুলুম করেন না। সুতরাং তোমার রব ও স্রষ্টার প্রতি সুধারণা পোষণ করো। আর সাবধান, সাবধান — আল-লাতীফ আল-খাবীর তোমার জন্য যা নির্ধারণ করেছেন সে সম্পর্কে কুধারণা পোষণ করো না।

২. জেনে রাখো, আল্লাহ সক্ষম ছিলেন যে তোমার উপর কোনো অপ্রীতিকর কিছুই না আসুক; কিন্তু তিনি তা তোমার উপর নির্ধারণ করেছেন — যাতে তোমার ধৈর্য পরীক্ষা করেন এবং তোমার মর্যাদা উন্নীত করেন। আর সময় যত দীর্ঘ হয়, মর্যাদাও তত বাড়ে — যদি তুমি ধৈর্য ধরো এবং তোমার রবের প্রতি সুধারণা রাখো।

৩. জেনে রাখো, আল্লাহ সক্ষম যে তুমি যে প্রথম দুআটি করেছ সেটিতেই তোমার কষ্ট দূর করে দিতে; কিন্তু তিনি ভালোবাসেন তোমার কণ্ঠস্বর, তোমার কান্না ও তোমার নাছোড়বান্দা আকুতি শুনতে। আর তিনি চান তোমার দুআ থেকে আখিরাতের জন্য এমন কিছু জমা করে রাখতে, যা তোমাকে দুনিয়ার বিপদের যন্ত্রণা ভুলিয়ে দেবে।

৪. উপায়-উপকরণ ও কর্মসূচি অবলম্বন করো, কিন্তু এটা মনে করো না যে তুমি যা চাও তা হওয়া ফরয ও ওয়াজিব। কেননা আরোগ্য বিলম্বিত হতে পারে, এমনকি তোমার উপায় অবলম্বনের সঙ্গে সঙ্গে রোগ বেড়েও যেতে পারে। তাই হতাশা ও নিরাশা থেকে সাবধান থাকো। আইয়ূব আলাইহিস সালামের ঘটনায় তোমার জন্য শিক্ষা রয়েছে, আর ইয়াকূব আলাইহিস সালামের ঘটনায় ও ইউসুফকে হারানোর উপর তাঁর ধৈর্যে রয়েছে অনুসরণীয় আদর্শ — যা দিয়ে তুমি তোমার হৃদয়কে সান্ত্বনা দিতে পারো এবং তোমার ধৈর্যকে শাণিত করতে পারো।

৫. জেনে রাখো, তুমি যত শরীয়তসম্মত উপায় অবলম্বন করছ তার সবই তোমার নেকির পাল্লায় জমা হচ্ছে এবং তা তোমার গুনাহ মোচন ও মর্যাদা বৃদ্ধির কারণ। সাবধান, শয়তান তোমার ভেতর আল্লাহর রহমত থেকে যে হতাশা ও নিরাশা ঢুকিয়ে দেয় তা দিয়ে এই নেকিগুলো নষ্ট করে ফেলো না।

৬. জেনে রাখো, একটি ইবাদত আছে যার নাম [الصَّبْر — ধৈর্য], আর তার প্রতিদান আল্লাহর জিম্মায়; তিনিই ধৈর্যশীলদের প্রতিদান বেহিসাব পুরোপুরি দিয়ে দেবেন।

বিপদে সুধারণা ও ধৈর্য

বিপদগ্রস্তের প্রতি প্রথম ছয় নসীহত

- **বিপদ আল্লাহর নির্ধারিত** — তিনি তোমার প্রতি তোমার নিজের চেয়েও বেশি দয়াবান
- **বিপদের উদ্দেশ্য** — ধৈর্য পরীক্ষা ও মর্যাদা উন্নীত করা
- **দুআ ও আকুতি** — আল্লাহ কণ্ঠস্বর, কান্না ও আকুতি শুনতে ভালোবাসেন
- **আরোগ্য বিলম্বিত হতে পারে** — আইয়ূব ও ইয়াকূবের ঘটনায় শিক্ষা
- **শরীয়তসম্মত উপায়** — সবই নেকির পাল্লায় জমা হচ্ছে
- **ধৈর্য একটি ইবাদত** — প্রতিদান বেহিসাব, আল্লাহর জিম্মায়

৭. সতর্ক থাকো, তুমি যেন তাদের অন্তর্ভুক্ত না হও যারা বিপদগ্রস্ত হয়েও গুনাহের উপর অটল রয়ে গেছে। তাদের অনেকেই সালাত, কান্না, সাদাকা, রুকইয়াহ ও চিকিৎসার উপায়-উপকরণের আশ্রয় নেয়; অথচ সে যে গুনাহে লিপ্ত ছিল তাতেই অবিচলভাবে লেগে থাকে — আর এটিই চিকিৎসাকে অকার্যকর করে দেয় ও তাকে বাধা দেয়, যদি না আল্লাহ অন্য কিছু চান।

৮. গান-বাজনা, বেপর্দা চলাফেরা, গীবত, চোগলখোরি, নানা চ্যানেল, যেসব বিয়ে-উৎসবে মুনকার কাজ থাকে, পিতা-মাতার অবাধ্যতা, দুশ্চরিত্র, ইন্টারনেট, হারাম বন্ধুত্ব-পরিচয় এবং এমন আরও কত কী... এসব নিয়ে তুমি আরোগ্যের আশা করো কীভাবে? আল্লাহ তাআলা বলেছেন —

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾ [الرعد: ١١]

"তার জন্য রয়েছে একের পর এক আগমনকারী (ফেরেশতা), তার সামনে ও পেছনে; তারা আল্লাহর নির্দেশে তাকে হেফাযত করে। নিশ্চয়ই আল্লাহ কোনো কওমের অবস্থা পরিবর্তন করেন না, যতক্ষণ না তারা নিজেরা নিজেদের অবস্থা পরিবর্তন করে। আর আল্লাহ যখন কোনো কওমের অমঙ্গল চান, তখন তা রদ করার কেউ নেই; আর তিনি ছাড়া তাদের কোনো অভিভাবকও নেই।" [সূরা আর-রাদ: ১১]

৯. জেনে রাখো, তোমার অন্তরে যা আছে আল্লাহ তা জানেন; তুমি কী ভাবছ তাও তিনি জানেন, আর তিনি সুস্থতা ও আরোগ্য দিলে তুমি কী করবে তাও তিনি জানেন। তাই তুমি তাদের মতো হয়ো না, যাদের তিনি যখন উদ্ধার করে স্থলে পৌঁছে দেন তখনই তারা শিরক করতে শুরু করে। আমরা কত মানুষকে দেখেছি — যে চিকিৎসা শুরু করেছে

এবং সত্যিকারভাবে আল্লাহর দিকে তওবা করেছে, আল্লাহ তাকে কীভাবে আরোগ্য দিয়েছেন এবং তার অবস্থা সংশোধনের দিকে বদলে গেছে। বান্দাকে পরীক্ষায় ফেলে আল্লাহ তো এটিই চান — যেন তারা তাকওয়া অবলম্বন করে, যেন তারা ফিরে আসে, যেন তারা কাকুতি-মিনতি করে।

১০. সতর্ক থাকো, চিকিৎসায় কোনো হারাম পথ ধরো না। জাদুকরদের কাছে গিয়ে জাদু খোলা হালাল নয়; গণক ও জিনের সাহায্য গ্রহণকারীদের কাছে যাওয়াও হালাল নয়;

জ্যোতিষী, তথাকথিত রূহানী চিকিৎসক, হস্তরেখা ও কফির পেয়ালা পাঠকদের সঙ্গে লেনদেন করাও হালাল নয়; আর শরীয়তে এগুলোর হুকুম কী তা জিজ্ঞেস না করে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করাও জায়েয নয়।

বিপদগ্রস্তের প্রতি নসীহত: সারকথা

করুন	করবেন না
✓ রব ও স্রষ্টার প্রতি সুধারণা পোষণ	✗ আল্লাহর নির্ধারণ সম্পর্কে কুধারণা
✓ উপায় অবলম্বন করা, ধৈর্য ধরা	✗ হতাশা ও নিরাশা; আরোগ্য ফরয মনে করা
✓ সত্যিকারভাবে আল্লাহর দিকে তওবা	✗ গুনাহে অটল থেকে চিকিৎসার আশা
	✗ গান-বাজনা, বেপর্দা, গীবত, হারাম বন্ধুত্ব
	✗ জাদুকর, গণক ও জ্যোতিষীর কাছে যাওয়া

রমাদান হলো আল্লাহর পক্ষ থেকে একটি রব্বানী কর্মসূচি, যা তিনি তাঁর বান্দাদের জন্য অনুগত করে দিয়েছেন। বিষয়টি পরিষ্কার করার জন্য বলা যায় — আমরা যদি বলি যে, রোগীকে আমরা একটি কর্মসূচি দেব, তার রোগ যেমনই হোক — রূহানী হোক বা শারীরিক — যে সে প্রতিদিন রোযা রাখবে, এগারো রাকআত বা তার বেশি দিয়ে রাতের কিয়াম জীবিত রাখবে, বেশি বেশি সাদাকা করবে ও কুরআন তিলাওয়াত করবে — তাহলে এটি হয়তো একটি কঠিন কর্মসূচি মনে হবে। অথচ রমাদান মাস আমাদের উপর আসে আর আমরা এসবের সবই করি, বরং তার সঙ্গে অতিরিক্ত এটাও যে দুআ কবুল হয় এবং শয়তানদের শিকলে বাঁধা হয়। সুতরাং যে ব্যক্তি রমাদানকে যথাযথভাবে কাজে লাগাতে চায়, রোগীরা চিকিৎসায় যে পরিচিত কর্মসূচিগুলো ব্যবহার করে তার সঙ্গে যুক্ত হয়ে এটিই তার জন্য সবচেয়ে শক্তিশালী কর্মসূচি।

রমাদান যে কর্মসূচি এনে দেয়

- [ ] প্রতিদিন রোযা রাখা
- [ ] এগারো রাকআত বা বেশি দিয়ে রাতের কিয়াম
- [ ] বেশি বেশি সাদাকা করা
- [ ] কুরআন তিলাওয়াত
- [ ] দুআ কবুল হয়
- [ ] শয়তানদের শিকলে বাঁধা হয়

লেখকের বক্তব্য: রমাদান এলে এসবই করা হয়

তাই আমরা যদি একটু ভেবে দেখি — যে ব্যক্তি রমাদানে অবসর করে নিতে পারল না, সে আর কোন সময়ে অবসর করবে?!

হে তুমি, যে বছরের পর বছর ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছ.. যার জাদু বারবার নবায়ন করা হয়েছে.. আর যার দেহকে শয়তানরা নিজেদের জন্য হালাল বানিয়ে নিয়েছে — রমাদানে তোমাকে ব্যস্ত রাখে এমন প্রতিটি ব্যস্ততা থেকে নিজেকে মুক্ত করো। অবহেলা করে ছেড়ে দিয়ো না যে দিনটি চলে যাবে, ইফতারের সময়টিও চলে যাবে যখন তোমার দুআ কবুল হয়; আর রাতগুলোও যেন এমনভাবে না কাটে যে তুমি দাঁড়ানো, রুকূকারী ও সিজদাকারী অবস্থায় নেই। শেষ দশকে এবং লাইলাতুল কদরে কোনো অবহেলা করো না। আল্লাহর কসম, আমি এমন কঠিন কেসের মুখোমুখি হয়েছি যেগুলোর চিকিৎসায় আমরা ক্লান্ত হয়েছি, আমাদের ছাড়া অন্যরাও ক্লান্ত হয়েছে; কিন্তু আমরা দেখেছি লাইলাতুল কদরে রুকইয়াহর ফলাফল কেমন হয়েছে। জাদু সঙ্গে সঙ্গে বাতিল হয়ে যায়, মুহূর্তের মধ্যেই। সুতরাং এই মহান সুযোগটি নষ্ট করো না; আল্লাহ তোমাদের আরোগ্য দিন।

আমি আপনাদের সামনে কিছু কর্মসূচি পেশ করছি। আগেই যেমন উল্লেখ করেছি, এগুলো আর কিছুই নয় — রোগী ও বিপদগ্রস্ত ব্যক্তির জন্য সহজ করার একটি সংগঠিত পদ্ধতিমাত্র; যাতে সে এগুলোর মাধ্যমে আল্লাহর নৈকট্য লাভ করে এবং তাঁরই আশ্রয় নেয়।

মূল কর্মসূচি

দুআ: এটিই ইবাদত এবং মুমিনের অস্ত্র। আর এটিই রোগীর জন্য সবচেয়ে সহজ কর্মসূচি; কারণ এতে সে কেবল তার জিহ্বা নাড়ায়, এর জন্য তার আর কোনো পরিশ্রমের প্রয়োজন হয় না।

আমার ভাই/ আমার বোন, তোমার দুআ আল্লাহর অনুমতিক্রমে কবুল হওয়ার কারণগুলো তোমার সামনে তুলে ধরছি.. আল্লাহ তো এমন কোনো বান্দাকে ফিরিয়ে দেন না যে তাঁকে ডাকে এবং তাঁর কাছে ওসীলা কামনা করে:

১. মুক্তির অন্যতম কারণ এবং দুআ অর্জনের অন্যতম উপায় হলো অনুপস্থিতিতে (আড়ালে) দুআ করা। তাই প্রত্যেক জাদুগ্রস্ত, জিনে-স্পৃষ্ট, বদনজরে আক্রান্ত কিংবা শারীরিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য আড়ালে দুআ করার দিকে মনোযোগ দাও। ফলে ফলাফল হবে এই যে, তোমার জন্যও বলা হবে: "আর তোমার জন্যও অনুরূপ।"

دَعْوَةُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابَةٌ، عِنْدَ رَأْسِهِ مَلَكٌ مُوَكَّلٌ، كُلَّمَا دَعَا لِأَخِيهِ بِخَيْرٍ قَالَ الْمَلَكُ الْمُوَكَّلُ بِهِ: آمِينَ وَلَكَ بِمِثْلٍ. [رواه مسلم]

"কোনো মুসলিম ব্যক্তির তার ভাইয়ের জন্য আড়ালে করা দুআ কবুল হয়। তার মাথার কাছে একজন নিযুক্ত ফেরেশতা থাকেন; যতবার সে তার ভাইয়ের জন্য কল্যাণের দুআ করে, ততবার সেই নিযুক্ত ফেরেশতা বলেন: আমীন, আর তোমার জন্যও অনুরূপ।" [বর্ণনায় মুসলিম]

২. গুনাহ ছেড়ে দেওয়া: গুনাহের সব দরজা বন্ধ করে দাও, কেননা সেগুলোই বহু বিপদের কারণ.... সুতরাং বুঝে নাও।

৩. আযান ও ইকামতের মাঝখানে এবং ইকামত ও তাকবীরের মাঝখানে দুআর সময়টি খুঁজে নেওয়া — এ দুইয়ের মাঝের দুআ কবুল হয়।

৪. সাহরির সময়ের দুআ: তা কবুল হয়। তাই আক্রান্ত ব্যক্তি এই সময়টিতে সর্বাত্মক চেষ্টা করবে।

৫. রোযাদারের দুআ কবুল হয়: তাই গাফেল থেকো না, দিনের বেলা বেশি ঘুমিয়ো না, বরং সময়টাকে দুআ ও যিকিরে কাজে লাগাও। আবু হুরাইরা রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন —

ثَلَاثَةٌ لَا تُرَدُّ دَعْوَتُهُمْ: الصَّائِمُ حِينَ يُفْطِرُ، وَالْإِمَامُ الْعَادِلُ، وَدَعْوَةُ الْمَظْلُومِ يَرْفَعُهَا اللَّهُ فَوْقَ الْغَمَامِ، وَتُفْتَحُ لَهَا أَبْوَابُ السَّمَاءِ، وَيَقُولُ الرَّبُّ: وَعِزَّتِي لَأَنْصُرَنَّكِ وَلَوْ بَعْدَ حِينٍ [رواه الترمذي]

"তিন ব্যক্তির দুআ ফিরিয়ে দেওয়া হয় না: রোযাদার যখন ইফতার করে, ন্যায়পরায়ণ শাসক, এবং মজলুমের দুআ — আল্লাহ তা মেঘের উপরে তুলে নেন, তার জন্য আসমানের দরজাগুলো খুলে দেওয়া হয়, আর রব বলেন: আমার ইজ্জতের কসম, আমি অবশ্যই তোমাকে সাহায্য করব, যদিও কিছুকাল পরে হয়।" [বর্ণনায় তিরমিযী]

৬. সিজদা ও দুআ দীর্ঘ করা। আর জেনে রাখো, সিজদাই আল্লাহর সবচেয়ে নিকটবর্তী অবস্থা — সুতরাং সেখানে কাকুতি-মিনতি করো।

৭. দুআয় তোমার সমস্যাটির উপর মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করো এবং তুমি যা চাও সেই একই দুআ বারবার আওড়াও।

৮. রাতের শেষ তৃতীয়াংশে বেশি বেশি ইস্তিগফার, হাওকালা (লা হাওলা ওয়ালা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ) ও মুক্তির দুআগুলো পড়ো।

এখানে মূল বইয়ে "দুআ কবুল হওয়ার কারণসমূহ — আল্লাহর অনুমতিক্রমে" শিরোনামে একটি রেখাচিত্র রয়েছে, যাতে উপরের কথাগুলোই তিনটি শাখায় সাজানো হয়েছে:

- আড়ালে দুআ করা: এটি মুক্তির অন্যতম কারণ। তাই প্রত্যেক বিপদগ্রস্ত বা রোগীর জন্য আড়ালে দুআ করার দিকে মনোযোগ দাও; ফলে ফলাফল হবে এই যে, তোমার জন্যও "তোমার জন্যও অনুরূপ" বলা হবে — মুসলিম ব্যক্তির তার ভাইয়ের জন্য করা দুআর মতো।
- গুনাহ ছেড়ে দেওয়া: গুনাহের সব দরজা বন্ধ করে দাও, কেননা সেগুলোই বহু বিপদের কারণ।
- দুআ কবুলের সময়গুলো খুঁজে নেওয়া: আযান ও ইকামতের মাঝে এবং ইকামত ও তাকবীরের মাঝে দুআ খোঁজা; সাহরির সময়ের দুআ; রোযাদারের দুআ ও ইফতারের সময় তার দুআ — যা ফিরিয়ে দেওয়া হয় না; সিজদায় বেশি বেশি দুআ করা, নিজের সমস্যা স্মরণ করা এবং একই দুআ ইচ্ছেমতো বারবার আওড়ানো; আল্লাহর যিকির, ইস্তিগফার, হাওকালা ও মুক্তির দুআ বেশি বেশি পড়া — বিশেষত রাতের শেষ তৃতীয়াংশে।

দুআ কবুলের সময় ও অবস্থা

- [ ] আযান ও ইকামতের মাঝখানে
- [ ] ইকামত ও তাকবীরের মাঝখানে
- [ ] সাহরির সময়
- [ ] রোযাদারের দুআ; ইফতারের সময়
- [ ] সিজদায়, দুআ দীর্ঘ করে
- [ ] রাতের শেষ তৃতীয়াংশে ইস্তিগফার ও মুক্তির দুআ
- [ ] অনুপস্থিতিতে ভাইয়ের জন্য দুআ

তিরমিযীর হাদীস: রোযাদার ইফতারকালে, ন্যায়পরায়ণ শাসক ও মজলুমের দুআ ফিরিয়ে দেওয়া হয় না

প্রত্যেক আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য একটি বাস্তব কর্মসূচি

১. নেক ও কল্যাণকর কাজের বৈচিত্র্য আনো, কেননা তা দুশ্চিন্তা ও সংকট দূর করার পথ। আল্লাহ তাআলা বলেছেন —

إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ ﴿٩٠﴾ [الأنبياء: ٩٠]

"নিশ্চয়ই তারা কল্যাণকর কাজে দ্রুত অগ্রসর হতো, আর আমাকে ডাকত আশা ও ভয় নিয়ে; আর তারা ছিল আমার প্রতি বিনয়াবনত।" [সূরা আল-আম্বিয়া: ৯০]

আর হাদীসে এসেছে, নবী ﷺ বলেছেন —

صَنَائِعُ الْمَعْرُوفِ تَقِي مَصَارِعَ السُّوءِ وَالْآفَاتِ وَالْهَلَكَاتِ، وَأَهْلُ الْمَعْرُوفِ فِي الدُّنْيَا هُمْ أَهْلُ الْمَعْرُوفِ فِي الْآخِرَةِ [رواه الحاكم عن أنس، وصححه الألباني في صحيح الجامع]

> "কল্যাণের কাজগুলো মন্দ পরিণতি, বিপর্যয় ও ধ্বংস থেকে রক্ষা করে; আর দুনিয়ায় যারা কল্যাণকর্মী, আখিরাতেও তারাই কল্যাণকর্মী।" [হাকিম আনাস রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণনা করেছেন, আর আলবানী রহিমাহুল্লাহ সহীহুল জামি-তে একে সহীহ বলেছেন]

২. সম্ভব হলে আজওয়া খেজুর ও পড়া পানি দিয়ে ইফতার করো।

৩. সাধ্যমতো মানুষজন থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়ার চেষ্টা করো এবং নিজের সমস্যার জন্য অবসর হও — ঠিক যেমন হাসপাতালের রোগী তার বিছানায় শুয়ে ওষুধ ও চিকিৎসা গ্রহণ করে; তবে অপরিহার্য প্রয়োজন ছাড়া — যেমন আত্মীয়তার সম্পর্ক রক্ষা, কোনো দাওয়াত কবুল করা কিংবা আকস্মিক কোনো জরুরি বিষয়।

৪. জেনে রাখো, খাদ্য ও পানীয় কমিয়ে দিলে শয়তানের চলাচলের পথ সংকীর্ণ হয় ও সে দুর্বল হয়ে পড়ে, আর বিপরীত করলে বিপরীতটাই ঘটে; আর এতে অপচয় করলে ফলাফল বিলম্বিত হতে পারে।

৫. রাতের কিয়াম ভুলো না — ইমামের সঙ্গে হোক বা একাকী, যেভাবে তুমি খুশু ও মুনাজাতের স্বাদ পাও। কেউ কেউ একাকী সালাত বেছে নেয় যাতে সিজদা ও দুআ দীর্ঘ করতে পারে — আর এটিই উত্তম।

৬. চিকিৎসায় সহায়ক ভেষজ ও সুগন্ধিগুলো ব্যবহার করো — তোমার অবস্থা অনুযায়ী গোসল হিসেবে, ঘ্রাণ নেওয়া হিসেবে, মালিশ হিসেবে, ধোঁয়া হিসেবে, খাওয়া কিংবা পান করা হিসেবে।

৭. ইচ্ছাশক্তিহীন হয়ে পড়ো না: যদি তোমার ক্লান্তি আসে, অবসাদ আসে, অসুস্থতা আসে কিংবা নারীদের ক্ষেত্রে হায়েয বা অনুরূপ কোনো শরঈ ওজর আসে — তবু যিকিরে তোমার জিহ্বা চালু রাখা, রুকইয়াহর অডিওর মতো কুরআন শ্রবণ করা, তেল-মালিশ ও ভেষজ ব্যবহার করা এবং চিকিৎসায় সহায়ক প্রতিটি জিনিস থেকে থেমে যেয়ো না।

প্রত্যেক আক্রান্তের বাস্তব কর্মসূচি

১ **নেক কাজের বৈচিত্র্য**
দুশ্চিন্তা ও সংকট দূর করার পথ

২ **ইফতার**
সম্ভব হলে আজওয়া খেজুর ও পড়া পানি দিয়ে

৩ **বিচ্ছিন্ন হওয়া**
সাধ্যমতো মানুষজন থেকে, অপরিহার্য প্রয়োজন ছাড়া

৪ **খাদ্য-পানীয় কমানো**
শয়তানের চলাচলের পথ সংকীর্ণ হয়

৫ **রাতের কিয়াম**
ইমামের সঙ্গে বা একাকী, খুশুসহ

৬ **ভেষজ ও সুগন্ধি**
গোসল, ঘ্রাণ, মালিশ, ধোঁয়া, খাওয়া বা পান

৭ **ইচ্ছাশক্তি ধরে রাখা**
ওজরেও যিকির, শ্রবণ ও তেল-মালিশ চালু

বদনজরগ্রস্ত ও হিংসার শিকার ব্যক্তির জন্য কর্মসূচি

✓ কুরআন তিলাওয়াত:

সূরা আল-ফালাক ও আন-নাস বারবার পড়া — সূরা আল-বাকারা — বদনজর ও হিংসার রুকইয়াহর আয়াতসমূহ। কিংবা কুরআন থেকে তার নিয়মিত ওয়ার্দ থাকলে তা বাড়িয়ে দেওয়া, তবে রুকইয়াহর নিয়্যতে।

শুধু বদনজর ও হিংসার রুকইয়াহ শোনা, অথবা আক্রান্ত হওয়ার মাত্রা অনুযায়ী শ্রবণ বাড়িয়ে দেওয়া। যেমন সে শুনবে: পড়াশোনার ক্ষেত্রে বদনজরে আক্রান্ত হলে "ইলম ও হিকমাহ"-এর রুকইয়াহ; আর বদনজরের সঙ্গে শয়তানী স্পর্শ যুক্ত হলে "হারক" (দহন) আয়াতগুলোর শ্রবণ। শ্রবণ হবে দৈনিক ৩–৪ ঘণ্টা, আর শোনা হবে কানে হেডফোন লাগিয়ে।

সকাল-সন্ধ্যার আযকার, আর এর অন্তর্ভুক্ত ঘুমের আযকার, ঘরে প্রবেশ ও বের হওয়ার, পোশাক পরার, খাওয়া-পান করার এবং স্ত্রী-সহবাসের আযকার। এগুলো সহজলভ্য এবং "হিসনুল মুসলিম" পুস্তিকায় একত্র করা আছে।

বদনজর ও হিংসার কর্মসূচি

উপাদান	বিবরণ
কুরআন তিলাওয়াত	ফালাক ও নাস বারবার; সূরা বাকারা; বদনজর ও হিংসার রুকইয়াহর আয়াত
ওয়ার্দ	নিয়মিত ওয়ার্দ থাকলে বাড়ানো, রুকইয়াহর নিয়্যতে
রুকইয়াহ শ্রবণ	বদনজর ও হিংসার রুকইয়াহ; মাত্রা অনুযায়ী বাড়ানো
শ্রবণের পরিমাণ	দৈনিক ৩–৪ ঘণ্টা, কানে হেডফোন লাগিয়ে
যিকির-আযকার	সকাল-সন্ধ্যা, ঘুম, ঘরে প্রবেশ ও বের হওয়া, পোশাক, খাওয়া-পান

এক নজরে

- ★ শরীয়তে রমাদানে রোগীকে আলাদা করার কোনো নস নেই
- ★ আরোগ্যদাতা কেবল আল্লাহ; উপায় অবলম্বন করতে হয়
- ★ আরোগ্য বিলম্বিত হতে পারে; হতাশা থেকে সাবধান
- ★ গুনাহে অটল থাকলে চিকিৎসা অকার্যকর হয়ে যেতে পারে
- ★ জাদুকর, গণক ও জ্যোতিষীর কাছে যাওয়া হালাল নয়
- ★ দুআ কবুলের সময় খুঁজে নাও; সিজদা ও রাতের শেষ ভাগ বিশেষ
- ★ রমাদানে রোযা, কিয়াম, সাদাকা ও কুরআন একসঙ্গে হয়

যাচাই করুন

1. রমাদানে জাদুগ্রস্ত বা বদনজরগ্রস্তকে আলাদা করে এমন নস সম্পর্কে লেখক কী বলেন?

ক. আছে, তবে দুর্বল

খ. এমন কোনো নস বা বিশেষ পরিভাষা নেই

2. নসীহত ৪ অনুযায়ী উপায় অবলম্বনের সঙ্গে কী মনে করা উচিত নয়?

ক. আরোগ্য আল্লাহর হাতে

খ. যা চাই তা হওয়া ফরয ও ওয়াজিব

3. ধৈর্য সম্পর্কে লেখক কী বলেছেন?

ক. এটি একটি ইবাদত, প্রতিদান আল্লাহর জিম্মায় ও বেহিসাব

খ. এর প্রতিদান সীমিত

4. চিকিৎসায় কোনটি হালাল নয় বলা হয়েছে?

ক. হিসনুল মুসলিমের আযকার পড়া

খ. জাদুকর, গণক ও জিনের সাহায্য গ্রহণকারীদের কাছে যাওয়া

5. হাদীসে ফিরিয়ে না দেওয়া তিন দুআকারীর মধ্যে কে আছে?

ক. অহংকারী ব্যক্তি

খ. ইফতারকালে রোযাদার

6. খাদ্য ও পানীয় কমিয়ে দিলে কী হয় বলা হয়েছে?

ক. শয়তানের চলাচলের পথ সংকীর্ণ হয় ও সে দুর্বল হয়ে পড়ে

খ. শয়তান শক্তিশালী হয়

উত্তর: ১-খ, ২-খ, ৩-ক, ৪-খ, ৫-খ, ৬-ক

অধ্যায় ১ সমাপ্ত

নজরগ্রস্ত ও হাসাদগ্রস্ত ব্যক্তির জন্য কর্মসূচি (অনুবৃত্তি)

নজর-সংক্রান্ত দুআসমূহ (أدعية العين)

1. (أعوذ بكلمات الله التامة، من كل شيطان وهامة، وكل عينٍ لامه) — অর্থ: আমি আশ্রয় নিচ্ছি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের মাধ্যমে, প্রত্যেক শয়তান ও বিষাক্ত প্রাণী থেকে এবং প্রত্যেক ক্ষতিকর বদনজর থেকে।
2. (بسم الله استرقي من كل شيء يؤذيني من شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيني) — অর্থ: আল্লাহর নামে আমি নিজের উপর রুকইয়াহ করছি— এমন সবকিছু থেকে যা আমাকে কষ্ট দেয়, প্রত্যেক প্রাণের অনিষ্ট থেকে কিংবা হিংসুকের চোখের অনিষ্ট থেকে; আল্লাহই আমাকে সুস্থ করবেন।
3. (اللهم ذا السلطان العظيم والمن القديم وذا الوجه الكريم ولي الكلمات التامات والدعوات المستجابات عافني من أنفس الجن وأعين الإنس) — অর্থ: হে আল্লাহ! হে মহান কর্তৃত্বের অধিকারী, অনাদি অনুগ্রহের মালিক, সম্মানিত চেহারার অধিকারী, পরিপূর্ণ কালিমাসমূহ ও কবুলযোগ্য দুআসমূহের অভিভাবক! আপনি আমাকে জিনের নাফস (কুদৃষ্টি) ও মানুষের চোখ থেকে নিরাপদ রাখুন।
4. (اللهم اذهب عني حرها وبردها ووصبها) — অর্থ: হে আল্লাহ! আমার থেকে এর উত্তাপ, এর শীতলতা ও এর যন্ত্রণা দূর করে দিন।
5. দুআয় বদনজরের উপর এবং— যদি নজরদাতাকে চেনা যায়— নজরদাতার চোখের উপর মনোনিবেশ করা। অথবা এই দুআ করা: (اللهم اخرج كل عين أصابتني في علمي أو جسمي أو زينتي أو مالي أو قوتي... وهكذا) অর্থাৎ, "হে আল্লাহ! আমার জ্ঞানে, আমার শরীরে, আমার সৌন্দর্যে, আমার সম্পদে কিংবা আমার শক্তিতে যে নজর লেগেছে— তার সবটুকু বের করে দিন..."— এভাবে নিজের আক্রান্ত হওয়ার ধরন অনুযায়ী দুআ করবে। আর যখনই সে কোনো উপসর্গ অনুভব করবে— যেমন ঝিনঝিন করা, কোনো অঙ্গে ব্যথা, মাথাব্যথা, ঝিমুনি, খোঁচা লাগার মতো অনুভূতি বা এ ধরনের কিছু— তখন দুআটি বারবার পড়বে।

বদনজরের দুআ নির্দিষ্ট করার নিয়ম

১ **মনোনিবেশ**
বদনজরের উপর; নজরদাতা চেনা গেলে তার চোখের উপর

২ **ধরন অনুযায়ী দুআ**
জ্ঞান, শরীর, সৌন্দর্য, সম্পদ বা শক্তিতে লাগা নজর

৩ **উপসর্গ অনুভব করলে**
ঝিনঝিন, ব্যথা, মাথাব্যথা, ঝিমুনি বা খোঁচার মতো অনুভূতি

৪ **বারবার পড়া**
তখন দুআটি বারবার পড়বে

অনুপস্থিতিতে রোগীদের জন্য দুআ (الدعاء للمرضى بظهر الغيب)

মুসলিমদের প্রত্যেক রোগীর জন্য তার অগোচরে সুস্থতার দুআ করা— এ বিষয়ে হাদীসে এসেছে:

مَنْ دَعَا لأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ قَالَ الْمَلَكُ الْمُوَكَّلُ بِهِ: آمِينَ وَلَكَ بِمِثْلٍ

"যে ব্যক্তি তার ভাইয়ের জন্য তার অগোচরে দুআ করে, তার জন্য নিযুক্ত ফেরেশতা বলেন: আমীন, আর তোমার জন্যও অনুরূপ।" [মুসলিম — আবূ দাঊদ]

আল্লামা শামসুল হক আবাদী [আউনুল মাবূদ শারহু সুনানি আবী দাঊদ]-এ বলেছেন:

إِذَا دَعَا الرَّجُلُ لأَخِيهِ : أَيِ الْمُؤْمِنِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ : أَيْ فِي غَيْبَةٍ

"(যখন কোনো ব্যক্তি তার ভাইয়ের জন্য দুআ করে)— অর্থাৎ তার মুমিন ভাইয়ের জন্য; (بظهر الغيب)— অর্থাৎ যার জন্য দুআ করা হচ্ছে তার অনুপস্থিতিতে;

الْمَدْعُوّ لَهُ عَنْهُ وَإِنْ كَانَ حَاضِرًا مَعَهُ بِأَنْ دَعَا لَهُ بِقَلْبِهِ حِينَئِذٍ أَوْ بِلِسَانِهِ وَلَمْ يَسْمَعْهُ

অথবা সে তার সঙ্গে উপস্থিত থাকা সত্ত্বেও যদি সে তখন মনে মনে তার জন্য দুআ করে, কিংবা মুখে করে কিন্তু সে তা শুনতে না পায়—

قَالَتْ الْمَلَائِكَة آمِين : أَيْ اِسْتَجِبْ لَهُ يَا رَبّ دُعَاءَهُ لِأَخِيهِ.

(ফেরেশতারা বলেন 'আমীন')— অর্থাৎ, হে আমার রব! তার ভাইয়ের জন্য করা তার দুআটি আপনি তার পক্ষে কবুল করুন।

فَقَوْلُهُ وَلَك : اِسْتَجَابَ اللَّه دُعَاءَك فِي حَقّ أَخِيك وَلَك بِمِثْلٍ : أَعْطَى اللَّه لَك بِمِثْلِ مَا سَأَلْت لِأَخِيك.

আর তাঁর বাণী (وَلَك)-এর অর্থ: আল্লাহ তোমার ভাইয়ের ব্যাপারে তোমার দুআ কবুল করেছেন, আর তোমার জন্যও— (بِمِثْلٍ) অর্থাৎ তুমি তোমার ভাইয়ের জন্য যা চেয়েছ, আল্লাহ তোমাকেও তার অনুরূপ দান করেছেন।

قَالَ الطِّيبِيُّ: وَكَانَ بَعْضُ السَّلَف إِذَا أَرَادَ أَنْ يَدْعُوَ لِنَفْسِهِ يَدْعُو لِأَخِيهِ الْمُسْلِم بِتِلْكَ الدَّعْوَة لِيَدْعُوَ لَهُ الْمَلَكُ بِمِثْلِهَا فَيَكُون أَعْوَن لِلاسْتِجَابَةِ.

ইমাম তীবী রহিমাহুল্লাহ বলেছেন: পূর্বসূরিদের কেউ কেউ যখন নিজের জন্য দুআ করতে চাইতেন, তখন সেই একই দুআ নিজের মুসলিম ভাইয়ের জন্য করতেন— যাতে ফেরেশতা তার জন্য অনুরূপ দুআ করেন, আর তা কবুল হওয়ার ক্ষেত্রে অধিক সহায়ক হয়।"

অনুপস্থিতিতে দুআ: ব্যাখ্যা

ভাইয়ের জন্য অগোচরে দুআ

অগোচরে অর্থ
যার জন্য দুআ, তার অনুপস্থিতিতে

উপস্থিত থাকলেও
মনে মনে, অথবা সে শুনতে না পেলে

ফেরেশতার ‘আমীন’
হে রব, ভাইয়ের জন্য তার দুআ কবুল করুন

‘তোমার জন্যও অনুরূপ’
ভাইয়ের জন্য যা চেয়েছ, তোমাকেও তা দান

ইমাম তীবী
পূর্বসূরিরা নিজের দুআ ভাইয়ের জন্যও করতেন

আল্লামা শামসুল হক আবাদীর ব্যাখ্যা অনুযায়ী

ইস্তিগফার ও দুআ (الاستغفار والدعاء)

1. সামর্থ্য অনুযায়ী ১০০ বারের বেশি— বরং যত বেশি সম্ভব— ইস্তিগফার করা: (أستغفر الله) অথবা (أستغفر الله الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب اليه) অথবা (رب اغفر لي وتب عليّ إنك أنت التواب الرحيم) — অর্থাৎ: "আমি আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাই"; "আমি সেই আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাই, যিনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, যিনি চিরঞ্জীব, সর্বসত্তার ধারক, এবং আমি তাঁরই দিকে ফিরে আসছি"; "হে আমার রব! আমাকে ক্ষমা করুন এবং আমার তাওবা কবুল করুন; নিশ্চয়ই আপনি তাওবা কবুলকারী, পরম দয়ালু।"
2. (لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم) ১০০ বারের বেশি পড়া — অর্থ: "সুউচ্চ ও মহান আল্লাহর সাহায্য ছাড়া অনিষ্ট থেকে বাঁচার কোনো উপায় নেই এবং কল্যাণ অর্জনের কোনো শক্তিও নেই।"
3. (لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحي ويميت وهو على كل شيء قدير) — অর্থ: "আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তিনি একক, তাঁর কোনো শরিক নেই; রাজত্ব তাঁরই, প্রশংসাও তাঁরই; তিনি জীবন দেন ও মৃত্যু দেন এবং তিনি সবকিছুর উপর ক্ষমতাবান।" এটি ফজরের সালাতের পর ১০ বার এবং মাগরিবের সালাতের পর ১০ বার পড়বে (এর ফলে ফেরেশতাদের একটি সশস্ত্র দল— অর্থাৎ পাহারাদার বাহিনী— তার সঙ্গে থাকে)।

যিকিরের সংখ্যা

১০০+
ইস্তিগফার, সাধ্য অনুযায়ী যত বেশি সম্ভব

১০০+
লা হাওলা ওয়ালা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহিল আলিয়্যিল আযীম

১০
বার, ফজরের সালাতের পর

১০
বার, মাগরিবের সালাতের পর

‘আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তিনি একক’ কালিমার সংখ্যা ফজর ও মাগরিবের পর

বিপদগ্রস্তের দুআসমূহ (دعوات المكروب)

1. (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين) — অর্থ: "আপনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, আপনি পবিত্র; নিশ্চয়ই আমি সীমালঙ্ঘনকারীদের অন্তর্ভুক্ত হয়ে গেছি।" কোনো মুসলিম ব্যক্তি কোনো বিষয়ে এই দুআ করলে আল্লাহ অবশ্যই তার ডাকে সাড়া দেন।
2. নবী ﷺ এক ব্যক্তিকে দুআ করতে শুনলেন, সে বলছিল: (اللهم إني أسألك بأني أشهد أنك أنت الله لا إله إلا أنت الأحد الصمد الذي لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفوًا أحد) — অর্থ: "হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে এই সাক্ষ্যের উসিলায় চাইছি যে, আপনিই আল্লাহ, আপনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই; আপনি এক, অমুখাপেক্ষী; যিনি কাউকে জন্ম দেননি এবং যাঁকে জন্ম দেওয়া হয়নি, আর তাঁর সমতুল্য কেউ নেই।" বর্ণনাকারী বলেন, তখন তিনি ﷺ বললেন: "সেই সত্তার কসম, যাঁর হাতে আমার প্রাণ! সে আল্লাহর কাছে তাঁর ইসমে আযমের উসিলায় চেয়েছে— যে নামে ডাকা হলে তিনি সাড়া দেন এবং যে নামে চাওয়া হলে তিনি দান করেন।" [সহীহুত তিরমিযী]
3. নবী ﷺ বিপদের সময় দুআ করতেন, বলতেন: (لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب السموات والأرض، ورب العرش العظيم) — অর্থ: "আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, যিনি মহান, পরম সহনশীল; আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, যিনি আসমানসমূহ ও যমিনের রব এবং মহান আরশের রব।" [বুখারী]
4. বিপদগ্রস্তের দুআসমূহ: (اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، و أصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت) — অর্থ: "হে আল্লাহ! আমি আপনার রহমতেরই আশা করি; সুতরাং আপনি আমাকে এক পলকের জন্যও আমার নিজের হাতে ছেড়ে দেবেন না; আর আমার সমস্ত অবস্থা সংশোধন করে দিন; আপনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই।" [সহীহুল জামি: হাসান]
5. কোনো ব্যক্তির উপর কখনো দুশ্চিন্তা বা দুঃখ এসেছে আর সে এই দুআ করেছে— (اللهم إني عبدك، وابن عبدك، وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني وذهاب همي) — অর্থ: "হে আল্লাহ! আমি আপনার বান্দা, আপনার বান্দার সন্তান, আপনার বাঁদির সন্তান; আমার ললাট আপনার হাতে; আমার উপর আপনার হুকুম কার্যকর; আমার ব্যাপারে আপনার ফয়সালা ন্যায়সঙ্গত। আমি আপনার কাছে চাই আপনার প্রতিটি নামের উসিলায়— যে নামে আপনি নিজেকে নামকরণ করেছেন, কিংবা আপনার কিতাবে নাযিল করেছেন, কিংবা আপনার সৃষ্টির কাউকে শিখিয়েছেন, কিংবা যা আপনি নিজের কাছে গায়েবের জ্ঞানে গোপন রেখেছেন— যেন আপনি কুরআনকে আমার অন্তরের বসন্ত, আমার বক্ষের আলো, আমার দুঃখের অপনোদন ও আমার দুশ্চিন্তার অবসান বানিয়ে দেন।" এমনটি কখনো ঘটেনি যে, আল্লাহ আযযা ওয়া জাল্লা তার দুশ্চিন্তা দূর করে দেননি এবং তার দুঃখের জায়গায় আনন্দ দান করেননি। সাহাবীগণ বললেন: হে আল্লাহর রাসূল! আমাদের কি এই কালিমাগুলো শিখে নেওয়া উচিত? তিনি বললেন: "অবশ্যই! যে-ই এগুলো শুনবে, তারই সেগুলো শিখে নেওয়া উচিত।" [আলবানী: সহীহুত তারগীব]
6. "আমি কি তোমাকে এমন কিছু কালিমা শিখিয়ে দেব না, যা তুমি বিপদের সময় কিংবা বিপদের মধ্যে পড়বে?"— (الله الله ربي لا أشرك به شيئًا) — অর্থ: "আল্লাহ, আল্লাহই আমার রব; আমি তাঁর সঙ্গে কোনো কিছুকে শরিক করি না।" [আলবানী: সহীহু আবী দাউদ]

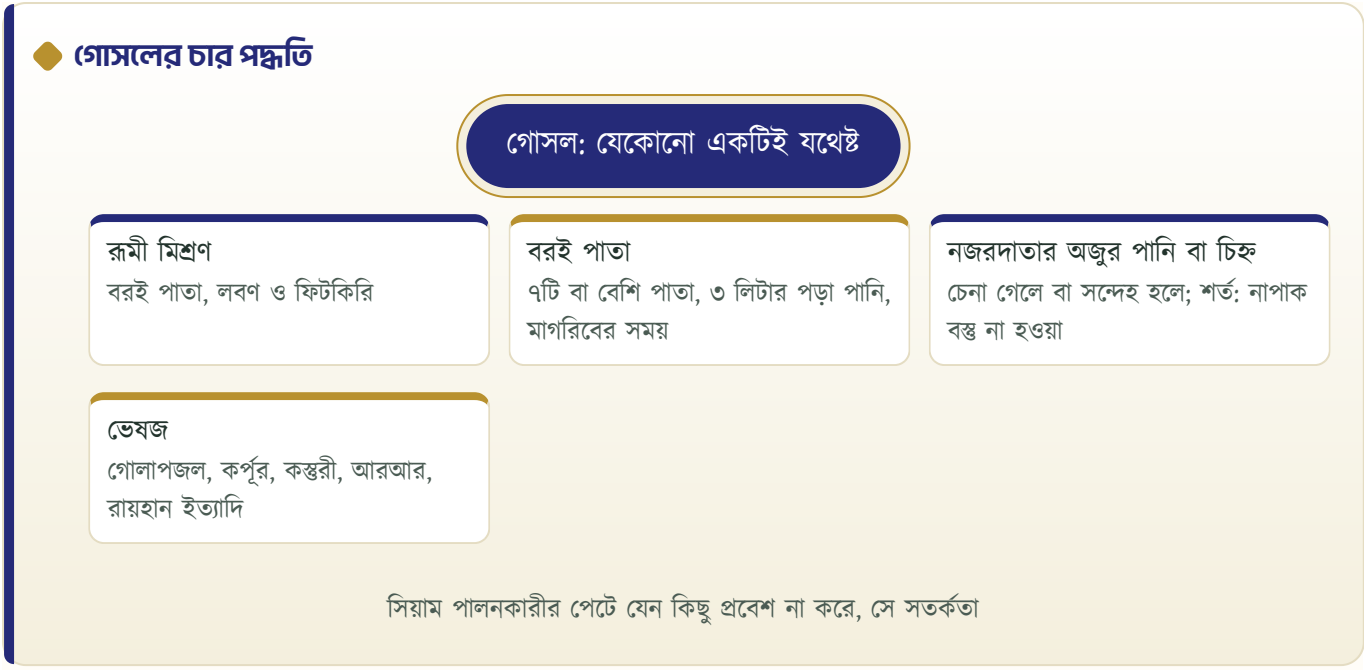
বিপদগ্রস্তের দুআ: বিষয়সূচি

দুআ নং	বিষয়
১	আপনি ছাড়া ইলাহ নেই; আমি সীমালঙ্ঘনকারী
২	নবী শুনলেন: ইসমে আযমের উসিলায় চাওয়া
৩	মহান, পরম সহনশীল; আসমান-যমিন ও আরশের রব
৪	রহমতের আশা; এক পলকও নিজের হাতে ছেড়ো না
৫	কুরআন হৃদয়ের বসন্ত, দুশ্চিন্তার অবসান
৬	আল্লাহই আমার রব; তাঁর সঙ্গে শরিক করি না

গোসল (الاغتسال)

এগুলোর যেকোনো একটিই যথেষ্ট; সাধ্যমতো তা নিয়মিত চালিয়ে যাবে। যেকোনো সময়েই তা করা যায়, তবে সিয়াম পালনকারীর পেটে কিছু প্রবেশ না করে সেদিকে সতর্ক থাকতে হবে। নিচের যেকোনোটি করা যায়:

1. রূমী মিশ্রণ দিয়ে গোসল করা (এর বর্ণনা ইন্টারনেটে পাওয়া যায়— বরই পাতা, লবণ ও ফিটকিরি)।
2. বরই পাতা দিয়ে গোসল করা (৭টি বা তার বেশি পাতা ৩ লিটার রুকইয়াহ-পড়া পানির সঙ্গে, প্রতিদিন— মাগরিবের সময়ে)।
3. নজরদাতার অজুর পানি দিয়ে, কিংবা তার কোনো চিহ্ন দিয়ে গোসল করা— যদি তাকে চেনা যায় বা তার ব্যাপারে সন্দেহ হয় (হতে পারে তার টুপি, পোশাক, খেজুরের বিচি কিংবা রসের অবশিষ্টাংশ; সেটি অনেক পানিতে রাখা হবে, তারপর সেই পানি থেকে কিছু পান করবে এবং বাকিটা দিয়ে গোসল করবে— শর্ত হলো, ওই চিহ্নটি প্রস্রাব-পায়খানার মতো কোনো নাপাক বস্তু হবে না)।
4. যেকোনো ধরনের ভেষজ বা তদ্রূপ কিছু দিয়ে গোসল করা— যেমন গোলাপজল, কর্পূর, কস্তুরী, আরআর, রায়হান (তুলসী-জাতীয়), শাযাব বা হারমাল ইত্যাদি— এগুলোর একটি এককভাবে, কিংবা কয়েকটি একত্র করেও ব্যবহার করা যায়।



তেল মালিশ (الدهان)

রুকইয়াহ-পড়া জয়তুন তেল, কালোজিরার তেল কিংবা যেকোনো চিকিৎসাযোগ্য তেল দিয়ে পুরো শরীরে মালিশ করা। সমস্ত শরীরে— এমনকি লজ্জাস্থানেও— হালকাভাবে তেল লাগাবে। নারীও একইভাবে মালিশ করবে, এমনকি শরীয়তসম্মত ওজরের (হায়েয-নিফাসের) সময়েও। মালিশ যতবার করা হয় ততই উত্তম— ১ থেকে ৭ বার পর্যন্ত।

সদাকা (الصدقة)

প্রতিদিন বদনজর ও বিপদ প্রতিহত করার নিয়্যতে সদাকা করা, সঙ্গে এই দুআ: (اللهم ادفع عني كل عين وحسد بهذه الصدقة) — অর্থ: "হে আল্লাহ! এই সদাকার মাধ্যমে আমার থেকে প্রত্যেক বদনজর ও হিংসা প্রতিহত করে দিন।"

রুকইয়াহ-পড়া পানি ছিটানো (الرش بالماء المقروء)

ঘরে রুকইয়াহ-পড়া পানি ছিটানো (আসবাবপত্র, কাপড়চোপড়, কক্ষসমূহ এবং গাড়ির মতো জড়বস্তু ও অন্যান্য জিনিসে) — প্রতিদিন, সঙ্গে দুআ করতে করতে।

ধোঁয়া ও বাষ্প গ্রহণ (التبخير)

উত্তম হলো তা দিনের বেলা না করা, বরং ইফতারের পর করা:

1. এক লিটার গরম রুকইয়াহ-পড়া পানির বাষ্প গ্রহণ ও তা নাক দিয়ে টেনে নেওয়া, যাতে এক বড় চামচ কালোজিরার তেল, অথবা কুস্তুল হিন্দী, অথবা শাযাব মেশানো থাকবে— প্রতিদিন ১-২ বার; বিশেষত উপসর্গ বেড়ে গেলে।
2. এমন কিছু ভেষজ দিয়ে ধোঁয়া নেওয়া, বদনজর ও হিংসার কিছু ক্ষেত্রে যেগুলোর উপকারিতা প্রমাণিত হয়েছে: যেমন কালোজিরা, লুবানুয যাকার (এক প্রকার ধুনা), হারমালের বীজ, হিলতীত, আরআর, নাকাদ ও কুস্তুল হিন্দী

এবং এ জাতীয় অন্যান্য বৈধ ভেষজ দিয়ে ধোঁয়া নেওয়া— এগুলোর মধ্যে কোনো (স্বতন্ত্র) প্রভাবের বিশ্বাস না রেখে, বরং কেবল অভিজ্ঞতায় যেটুকু উপকার প্রমাণিত হয়েছে সেই হিসেবে। আর এটি আলিমদের ফতোয়া অনুযায়ীই (ইবনে বায ও ফাওযান— অডিওতে রেকর্ডকৃত)।

ধোঁয়া নেওয়ার নিয়ম

করুন	করবেন না
✓ ইফতারের পর করা উত্তম	✕ ভেষজে স্বতন্ত্র প্রভাবের বিশ্বাস
✓ অভিজ্ঞতায় উপকার প্রমাণিত বৈধ ভেষজ	

ইবনে বায ও ফাওযানের ফতোয়া অনুযায়ী, লেখকের বর্ণনা

প্রাণপণ সাধনা (الاجتهاد) – রমাদানের পুরোটাই কল্যাণ

1. মাসের প্রথম দিন থেকে শেষ দিন পর্যন্ত প্রাণপণ চেষ্টা করা।
2. শেষ দশকের জন্য নিজেকে পুরোপুরি অবসর করে নেওয়া, তাতে সর্বাত্মক চেষ্টা করা এবং লাইলাতুল কদর তালাশ করা।
3. লাইলাতুল কদরের ব্যাপারে কোনো অবহেলা নয়— যদি তার আলামতগুলো প্রকাশ পায়:

لَيْلَةِ الْقَدْرِ أَنَّهَا صَافِيَةٌ بَلْجَةٌ كَأَنَّ فِيهَا قَمَرًا سَاطِعًا سَاكِنَةٌ سَاجِيَةٌ لَا بَرْدَ فِيهَا، وَلَا حَرَّ وَلَا يَحِلُّ لِكَوْكَبٍ أَنْ يُرْمَى بِهِ فِيهَا حَتَّى تُصْبِحَ

"লাইলাতুল কদর হলো স্বচ্ছ ও উজ্জ্বল— যেন তাতে একটি দীপ্তিময় চাঁদ রয়েছে; শান্ত ও নিস্তরঙ্গ; তাতে শীতও থাকে না, গরমও থাকে না; আর ভোর হওয়া পর্যন্ত সে রাতে কোনো তারকা নিক্ষেপ করা বৈধ হয় না।"

লাইলাতুল কদরের বর্ণিত আলামত

- [ ] স্বচ্ছ ও উজ্জ্বল, যেন দীপ্তিময় চাঁদ রয়েছে
- [ ] শান্ত ও নিস্তরঙ্গ
- [ ] শীতও থাকে না, গরমও থাকে না
- [ ] ভোর পর্যন্ত তারকা নিক্ষেপ বৈধ নয়

লেখকের উদ্ধৃত বর্ণনা অনুযায়ী

এক নজরে

- ★ বদনজরের দুআয় আক্রান্ত হওয়ার ধরন অনুযায়ী মনোনিবেশ করা
- ★ ভাইয়ের জন্য অগোচরে দুআ করলে ফেরেশতা বলেন: তোমার জন্যও অনুরূপ
- ★ ইস্তিগফার ও হাওকালা ১০০ বারের বেশি; কালিমা ফজর ও মাগরিবের পর ১০ বার
- ★ গোসলের যেকোনো একটিই যথেষ্ট; নজরদাতার চিহ্ন নাপাক বস্তু না হওয়া শর্ত
- ★ ধোঁয়া ইফতারের পর; ভেষজে স্বতন্ত্র প্রভাবের বিশ্বাস নয়
- ★ শেষ দশকে নিজেকে অবসর করে লাইলাতুল কদর তালাশ করা

যাচাই করুন

1. নজরদাতাকে চেনা গেলে গোসলের জন্য কী নেওয়া যায়?

ক. প্রস্রাব-পায়খানার মতো নাপাক বস্তু

খ. তার অজুর পানি বা টুপি, পোশাকের মতো চিহ্ন

2. ধোঁয়া বা বাষ্প নেওয়া কখন উত্তম বলা হয়েছে?

ক. দিনের বেলা

খ. ইফতারের পর

3. সিয়াম পালনকারী গোসলে কী সতর্কতা রাখবে?

ক. পেটে কিছু প্রবেশ না করা

খ. পানি ঠান্ডা না রাখা

4. ভেষজের ধোঁয়ায় কোন বিশ্বাস রাখা চলবে না?

ক. স্বতন্ত্র প্রভাবের বিশ্বাস

খ. আল্লাহর উপর ভরসা

5. তেল মালিশ সম্পর্কে কী বলা হয়েছে?

ক. কেবল একবার করতে হবে

খ. যতবার করা হয় ততই উত্তম, ১ থেকে ৭ বার

6. লাইলাতুল কদরের আলামত সম্পর্কে কোনটি বলা হয়েছে?

ক. তাতে প্রচণ্ড শীত থাকে

খ. শীতও থাকে না, গরমও থাকে না

উত্তর: ১-খ, ২-খ, ৩-ক, ৪-ক, ৫-খ, ৬-খ

অধ্যায় ২ সমাপ্ত

জাদুগ্রস্ত ব্যক্তির জন্য কর্মসূচি

কুরআন তিলাওয়াত (قراءة القرآن)

প্রতিদিন অন্তত একবার হলেও সূরা বাকারা পাঠ করা — জাদুর রুকইয়াহর আয়াতসমূহ — সূরা ফালাক বারবার পাঠ করা এবং (السحر إن الله سيبطله) — "এ তো জাদু; নিশ্চয়ই আল্লাহ তা বাতিল করে দেবেন"— বাক্যটি বহুবার পুনরাবৃত্তি করা। অথবা কুরআন থেকে নিজের নির্ধারিত ওয়ার্দ বাড়িয়ে দেওয়া, তবে তা রুকইয়াহর নিয়্যতে।

জাদুগ্রস্তের কুরআন তিলাওয়াত

- [ ] প্রতিদিন অন্তত একবার সূরা বাকারা
- [ ] জাদুর রুকইয়াহর আয়াতসমূহ
- [ ] সূরা ফালাক বারবার
- [ ] ‘এ তো জাদু; আল্লাহ তা বাতিল করে দেবেন’ বহুবার
- [ ] নিজের ওয়ার্দ বাড়ানো, রুকইয়াহর নিয়্যতে

কর্মসূচির প্রথম উপাদান

জাদুর রুকইয়াহ শোনা (الاستماع لرقية السحر)

কেবল জাদুর রুকইয়াহ শোনা, অথবা আক্রান্ত হওয়ার মাত্রা অনুযায়ী শোনার পরিমাণ বাড়ানো। যেমন— কেউ যদি তালাক, গর্ভধারণ বা বন্ধনের (রাবত) জাদুতে আক্রান্ত হয়, তবে সে জাদুর রুকইয়াহর সঙ্গে "তালাক ও আত্মীয়তার বন্ধন" সংক্রান্ত আয়াতগুলো শুনবে। অথবা জাদুর খাদিম (সহযোগী জিন) পুড়িয়ে দেওয়ার জন্য দহনের আয়াতসমূহ, কিংবা হত্যা ও ধ্বংসের আয়াতসমূহ, অথবা কবর ও সমুদ্র-সংক্রান্ত আয়াতসমূহ এবং "জিনদের প্রতি উপদেশ" শীর্ষক ক্যাসেটটি শুনবে। শোনার পরিমাণ হবে প্রতিদিন ৩-৫ ঘণ্টা, এবং কানে হেডফোন লাগিয়ে শুনবে।

জাদুর রুকইয়াহ শ্রবণ

ক্ষেত্র	শ্রবণ
সাধারণ	জাদুর রুকইয়াহ; আক্রান্ত হওয়ার মাত্রা অনুযায়ী বাড়ানো
তালাক, গর্ভধারণ বা বন্ধনের জাদু	'তালাক ও আত্মীয়তার বন্ধন' সংক্রান্ত আয়াত যোগ
জাদুর খাদিম (সহযোগী জিন) পোড়াতে	দহনের আয়াতসমূহ
অন্যান্য	হত্যা ও ধ্বংস, কবর ও সমুদ্রের আয়াত; 'জিনদের প্রতি উপদেশ' ক্যাসেট

প্রতিদিন ৩-৫ ঘণ্টা, কানে হেডফোন লাগিয়ে

যিকির-আযকার রক্ষা করা (المحافظة على الأذكار)

সকাল-সন্ধ্যার আযকার; এর অন্তর্ভুক্ত ঘুমের আযকার, প্রবেশ ও বের হওয়ার, পোশাক পরার, খাওয়া-দাওয়ার ও সহবাসের আযকার। এগুলো সহজলভ্য এবং "হিসনুল মুসলিম" পুস্তিকায় একত্র করা আছে।

জাদু-সংক্রান্ত কিছু দুআ (من أدعية السحر)

1. (بسم الله أسترقي والله يشفيني من كل داء يأتيني من شر النفاثات في العقد ومن شر حاسد إذا حسد) — অর্থ: "আল্লাহর নামে আমি রুকইয়াহ করছি, আর আল্লাহই আমাকে সুস্থ করবেন— আমার উপর আপতিত প্রত্যেক রোগ থেকে, গিরায় ফুঁ দেওয়া নারীদের অনিষ্ট থেকে এবং হিংসুকের অনিষ্ট থেকে, যখন সে হিংসা করে।"
2. আক্রান্ত হওয়ার ধরন অনুযায়ী দুআ নির্দিষ্ট করা ও বারবার পড়া, কিংবা অবস্থাটি উদ্ঘাটনের জন্য দুআ করা। যেমন সে বলবে: (اللهم ابطل كل سحر مأكول أو مشروب أو مكتوب أو مدفون أو سفلي أو بصورة ويعدد بأنواع الأسحار فإذا كان يعلم نوع سحره كأن يكون مدفونًا فيكثِر ويكرر اللهم أبطِل سِحرِي المدفون اللهم احرقه اللهم سلِّط عليه جندًا من جندك اللهم عليك بمن دفنه أو حرسه من الشياطين ويكرر الدعاء كثيرًا وهكذا) — অর্থাৎ, "হে আল্লাহ! খাওয়ানো, পান করানো, লিখিত, পুঁতে রাখা, সুফলী কিংবা ছবির মাধ্যমে করা— সব ধরনের জাদু বাতিল করে দিন"— এভাবে সে জাদুর প্রকারভেদ গুনে গুনে বলবে। আর যদি সে নিজের জাদুর ধরন জানে— যেমন সেটি পুঁতে রাখা জাদু— তবে সে তা বেশি বেশি ও বারবার বলবে: "হে আল্লাহ! আমার পুঁতে রাখা জাদু বাতিল করে দিন; হে আল্লাহ! তা পুড়িয়ে দিন; হে আল্লাহ! তার উপর আপনার বাহিনী থেকে একটি বাহিনী চাপিয়ে দিন; হে আল্লাহ! যে তা পুঁতেছে কিংবা শয়তানদের মধ্য থেকে যে তা পাহারা দিচ্ছে, তাকে আপনি পাকড়াও করুন।" এভাবে সে দুআটি বহুবার পুনরাবৃত্তি করবে।

ইস্তিগফার ও দুআ (الاستغفار والدعاء)

1. সামর্থ্য অনুযায়ী ১০০ বারের বেশি— বরং যত বেশি সম্ভব— ইস্তিগফার করা: (أستغفر الله) অথবা (أستغفر الله الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب اليه) অথবা (رب اغفر لي وتب عليّ إنك أنت التواب الرحيم) — অর্থাৎ: "আমি আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাই"; "আমি সেই আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাই, যিনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, যিনি চিরঞ্জীব, সর্বসত্তার ধারক, এবং আমি তাঁরই দিকে ফিরে আসছি"; "হে আমার রব! আমাকে ক্ষমা করুন এবং আমার তাওবা কবুল করুন; নিশ্চয়ই আপনি তাওবা কবুলকারী, পরম দয়ালু।"
2. لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم — "সুউচ্চ ও মহান আল্লাহর সাহায্য ছাড়া অনিষ্ট থেকে বাঁচার কোনো উপায় নেই, কল্যাণ অর্জনের কোনো শক্তিও নেই"— ১০০ বারের বেশি পড়া।
3. لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحي ويميت وهو على كل شيء قدير — "আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তিনি একক, তাঁর কোনো শরিক নেই; রাজত্ব তাঁরই, প্রশংসাও তাঁরই; তিনি জীবন দেন ও মৃত্যু দেন এবং তিনি সবকিছুর উপর ক্ষমতাবান"— ফজরের সালাতের পর ১০ বার এবং মাগরিবের সালাতের পর ১০ বার (এর ফলে ফেরেশতাদের একটি সশস্ত্র দল— অর্থাৎ পাহারাদার বাহিনী— তার সঙ্গে থাকে)।

অনুপস্থিতিতে রোগীদের জন্য দুআ (الدعاء للمرضى بظهر الغيب)

মুসলিমদের প্রত্যেক রোগীর জন্য তার অগোচরে সুস্থতার দুআ করা— এ বিষয়ে হাদীসে এসেছে:

مَنْ دَعَا لأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ قَالَ الْمَلَكُ الْمُوَكَّلُ بِهِ: آمِينَ وَلَكَ بِمِثْلٍ

"যে ব্যক্তি তার ভাইয়ের জন্য তার অগোচরে দুআ করে, তার জন্য নিযুক্ত ফেরেশতা বলেন: আমীন, আর তোমার জন্যও অনুরূপ।" [মুসলিম — আবূ দাউদ]

আল্লামা শামসুল হক আবাদী [আউনুল মাবূদ শারহু সুনানি আবী দাউদ]-এ বলেছেন:

إِذَا دَعَا الرَّجُلُ لأَخِيهِ : أَيْ الْمُؤْمِن بِظَهْرِ الْغَيْبِ : أَيْ فِي غَيْبَةِ الْمَدْعُوّ لَهُ عَنْهُ وَإِنْ كَانَ حَاضِرًا مَعَهُ بِأَنْ دَعَا لَهُ بِقَلْبِهِ حِينَئِذٍ أَوْ بِلِسَانِهِ وَلَمْ يَسْمَعْهُ

"(যখন কোনো ব্যক্তি তার ভাইয়ের জন্য দুআ করে)— অর্থাৎ তার মুমিন ভাইয়ের জন্য; (بظهر الغيب)— অর্থাৎ যার জন্য দুআ করা হচ্ছে তার অনুপস্থিতিতে; অথবা সে তার সঙ্গে উপস্থিত থাকা সত্ত্বেও যদি সে তখন

মনে মনে তার জন্য দুআ করে, কিংবা মুখে করে কিন্তু সে তা শুনতে না পায়—

قَالَتْ الْمَلَائِكَة: آمِين : أَيْ اِسْتَجِبْ لَهُ يَا رَبّ دُعَاءَهُ لِأَخِيهِ. فَقَوْلُهُ وَلَك : اِسْتَجَابَ اللَّه دُعَاءَك فِي حَقّ أَخِيك وَلَك بِمِثْلٍ : أَعْطَى اللَّه لَك بِمِثْلِ مَا سَأَلْت لِأَخِيك.

(ফেরেশতারা বলেন: 'আমীন')— অর্থাৎ, হে আমার রব! তার ভাইয়ের জন্য করা তার দুআটি আপনি তার পক্ষে কবুল করুন। আর তাঁর বাণী (وَلَك)-এর অর্থ: আল্লাহ তোমার ভাইয়ের ব্যাপারে তোমার দুআ কবুল করেছেন, আর তোমার জন্যও— (بِمِثْلٍ) অর্থাৎ তুমি তোমার ভাইয়ের জন্য যা চেয়েছ, আল্লাহ তোমাকেও তার অনুরূপ দান করেছেন।

قَالَ الطِّيبِيُّ: وَكَانَ بَعْضُ السَّلَف إِذَا أَرَادَ أَنْ يَدْعُوَ لِنَفْسِهِ يَدْعُو لِأَخِيهِ الْمُسْلِم بِتِلْكَ الدَّعْوَة لِيَدْعُوَ لَهُ الْمَلَكُ بِمِثْلِهَا فَيَكُون أَعْوَن لِلإِسْتِجَابَةِ.

ইমাম তীবী রহিমাহুল্লাহ বলেছেন: পূর্বসূরিদের কেউ কেউ যখন নিজের জন্য দুআ করতে চাইতেন, তখন সেই একই দুআ নিজের মুসলিম ভাইয়ের জন্য করতেন— যাতে ফেরেশতা তার জন্য অনুরূপ দুআ করেন, আর তা কবুল হওয়ার ক্ষেত্রে অধিক সহায়ক হয়।"

রুকইয়াহ-পড়া তেল মালিশ (الدهان بالزيت المقروء)

রুকইয়াহ-পড়া জয়তুন তেল, কালোজিরার তেল, শাযাবের তেল, হারমালের তেল, কিংবা এমন তেল যাতে কয়েক ফোঁটা কালো কস্তুরী মেশানো আছে— তা দিয়ে পুরো শরীরে মালিশ করা। সমস্ত শরীরে— এমনকি লজ্জাস্থানেও— হালকাভাবে তেল লাগাবে। নারীও একইভাবে মালিশ করবে, এমনকি শরীয়তসম্মত ওজরের সময়েও। মালিশ যতবার করা হয় ততই উত্তম— ১ থেকে ৭ বার পর্যন্ত।

ফোঁটা প্রয়োগ ও নস্য (التقطير والسعوط)

1. জাদুগ্রস্ত ব্যক্তির নাকে কুস্তুল (কুস্ত) তেলের ফোঁটা দেওয়া; একইভাবে তা নস্য হিসেবেও ব্যবহার করা (অর্থাৎ তার গুঁড়ো থেকে সামান্য পরিমাণ তার নাকে ফুঁ দিয়ে দেওয়া হবে, আর সে তা টেনে নেবে)।
2. জাদুগ্রস্ত ব্যক্তির কানে ও নাকে শাযাবের তেলের ফোঁটা দেওয়া; একইভাবে তার পানিরও ফোঁটা দেওয়া।
3. কানে ও নাকে হিলতীতের তেলের এক ফোঁটা দেওয়া।
4. চিকিৎসায় উপকারী এমন কিছু পানি বা তেলের ফোঁটা দেওয়া (এখানে সব চিকিৎসার উল্লেখ করা কঠিন)।

গোসল (الاغتسال)

এগুলোর যেকোনো একটিই যথেষ্ট; সাধ্যমতো তা নিয়মিত চালিয়ে যাবে। যেকোনো সময়েই তা করা যায়, তবে সিয়াম পালনকারীর পেটে কিছু প্রবেশ না করে সেদিকে সতর্ক থাকতে হবে। নিচের যেকোনোটি করা যায়:

1. রূমী মিশ্রণ দিয়ে গোসল করা (এর বর্ণনা ইন্টারনেটে পাওয়া যায়)।
2. বরই পাতা দিয়ে গোসল করা (৭টি বা তার বেশি পাতা ৩ লিটার রুকইয়াহ-পড়া পানির সঙ্গে, প্রতিদিন (মাগরিবের সময়ে)।
3. রুকইয়াহ-পড়া শাযাবের পানি দিয়ে গোসল করা (শাযাব গাছের সামান্য অংশ নিয়ে ব্লেন্ডারে ২-৩ লিটার রুকইয়াহ-পড়া পানির সঙ্গে ব্লেন্ড করা হবে, তারপর ছেঁকে নেওয়া হবে)। এ ছাড়া আরও কিছু ভেষজ ব্যবহার করা সম্ভব, যেমন: শাযাব— আর সেগুলো হলো (হারমাল — কুন্দুস — কালোজিরা — কর্পূর — নিম — গোলাপ — কুস্তুল হিন্দী ও কুস্তুল বাহরী এবং কস্তুরী (হিলতীত ও কাফফে মারইয়াম, তবে গর্ভবতী নারী তা ব্যবহার করবে না)।
4. রুকইয়াহ-পড়া পানি দিয়ে পাতলা করে নেওয়া ভিনেগার দিয়ে গোসল করা (মাঝারি এক গ্লাস ভিনেগার ৫ লিটার রুকইয়াহ-পড়া পানির সঙ্গে; তা শরীরে ২-৫ মিনিট রেখে দেবে, তারপর পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলবে; প্রতিদিন, মাগরিবের পর হলে উত্তম)।
5. কুরআনী "মাহ্‌ব" (কুরআন লিখে ধুয়ে নেওয়া পানি) দিয়ে গোসল করা এবং তা পান করা।
6. সমুদ্রের পানি বা কূপের পানি দিয়ে গোসল করা। এ ছাড়াও আরও কিছু জিনিস আছে যা দিয়ে গোসল করা যায়।

জাদুগ্রস্তের গোসলের ছয় পদ্ধতি

গোসল: যেকোনো একটিই যথেষ্ট

- **রূমী মিশ্রণ** — ইন্টারনেটে বিবরণ পাওয়া যায়
- **বরই পাতা** — ৭টি বা বেশি পাতা, ৩ লিটার পড়া পানি, মাগরিবের সময়
- **শাযাবের পানি** — ২-৩ লিটার পড়া পানিতে ব্লেন্ড করে ছেঁকে নেওয়া
- **ভিনেগার** — ৫ লিটার পড়া পানিতে এক গ্লাস; ২-৫ মিনিট রেখে ধোয়া
- **কুরআনী 'মাহ্‌ব'** — গোসল ও পান
- **সমুদ্র বা কূপের পানি** — আরও কিছু জিনিস দিয়েও গোসল সম্ভব

গর্ভবতী নারী হিলতীত ও কাফফে মারইয়াম ব্যবহার করবে না

সদাকা (الصدقة)

প্রতিদিন জাদু বাতিল করার নিয়্যতে সদাকা করা, সঙ্গে দুআ: (اللهم ابطل بهذه الصدقة كل سحر أصابني وأهلِك بها من سحرني وتوكل بي) — অর্থ: "হে আল্লাহ! এই সদাকার মাধ্যমে আমার উপর আপতিত সমস্ত জাদু বাতিল করে দিন, এবং এর মাধ্যমে তাকে ধ্বংস করে দিন যে আমার উপর জাদু করেছে ও আমার পিছনে লেগেছে।"

তেল, ফোঁটা, সদাকা ও পানি

পদ্ধতি	বিবরণ
তেল মালিশ	পড়া জয়তুন, কালোজিরা, শাযাব বা হারমালের তেল; সারা শরীরে
মালিশের পরিমাণ	যতবার করা হয় ততই উত্তম, ১ থেকে ৭ বার
ফোঁটা ও নস্য	কুস্তের তেল; শাযাবের তেল কানে-নাকে; হিলতীতের এক ফোঁটা
সদাকা	প্রতিদিন, জাদু বাতিলের নিয়্যতে, দুআসহ
পানি ছিটানো	প্রতিদিন, দুআসহ — ঘরে বা সন্দেহের জায়গায়

রুকইয়াহ-পড়া পানি ছিটানো (الرش بالماء المقروء)

ঘরে রুকইয়াহ-পড়া পানি ছিটানো (প্রবেশপথ — চৌকাঠ — কক্ষের কোণগুলো — আসবাবপত্র, কাপড়চোপড়, কক্ষসমূহ এবং গাড়ির মতো জড়বস্তু ও অন্যান্য জিনিস), অথবা যে জায়গায় জাদু থাকার সন্দেহ হয় সেখানে (যেমন অফিস — বাগান ...ইত্যাদি)— প্রতিদিন, সঙ্গে দুআসহ; পানি এককভাবেও হতে পারে, আবার ভেষজ ও সুগন্ধির সঙ্গে মিশিয়েও হতে পারে।

ধোঁয়া ও বাষ্প গ্রহণ (التبخير)

উত্তম হলো তা দিনের বেলা না করা, বরং ইফতারের পর করা।

এক নজরে

- ★ জাদুগ্রস্তের কর্মসূচিতে তিলাওয়াত, শ্রবণ, আযকার ও দুআ
- ★ শ্রবণ প্রতিদিন ৩-৫ ঘণ্টা, কানে হেডফোন লাগিয়ে
- ★ গোসলের যেকোনো একটিই যথেষ্ট; সিয়াম পালনকারীর পেটে যেন কিছু প্রবেশ না করে
- ★ গোসল, তেল মালিশ, ফোঁটা, সদাকা ও পানি ছিটানো কর্মসূচির অংশ
- ★ ধোঁয়া ও বাষ্প দিনের বেলা নয়, ইফতারের পর করা উত্তম

যাচাই করুন

1. জাদুর রুকইয়াহ শোনার পরিমাণ প্রতিদিন কত?

   ক. ৩-৫ ঘণ্টা | খ. ১ ঘণ্টা

2. জাদুগ্রস্ত সূরা বাকারা কতবার পাঠ করবে বলা হয়েছে?

   ক. প্রতিদিন অন্তত একবার | খ. সপ্তাহে একবার

3. গোসলের জন্য কূপ বা সমুদ্রের পানি সম্পর্কে কী বলা হয়েছে?

   ক. তা নিষিদ্ধ | খ. তা দিয়েও গোসল করা যায়

4. গর্ভবতী নারী সম্পর্কে গোসলের ভেষজে কী বলা হয়েছে?

   ক. হিলতীত ও কাফফে মারইয়াম ব্যবহার করবে না | খ. সব ভেষজ ব্যবহার করবে

5. ধোঁয়া ও বাষ্প নেওয়া কখন উত্তম বলা হয়েছে?

   ক. দিনের বেলা | খ. ইফতারের পর

উত্তর: ১-ক, ২-ক, ৩-খ, ৪-ক, ৫-খ

1. এক লিটার গরম রুকইয়াহ-পড়া পানির বাষ্প গ্রহণ ও তা নাক দিয়ে টেনে নেওয়া, যাতে এক বড় চামচ কালোজিরার তেল, অথবা কুস্তুল হিন্দী, অথবা শাযাব মেশানো থাকবে— প্রতিদিন ১-২ বার; বিশেষত উপসর্গ বেড়ে গেলে।
2. এমন কিছু ভেষজ দিয়ে ধোঁয়া নেওয়া, বদনজর ও হিংসার কিছু ক্ষেত্রে যেগুলোর উপকারিতা প্রমাণিত হয়েছে— যেমন কালোজিরা, লুবানুয যাকার, হারমালের বীজ, হিলতীত, আরআর, নাকাদ ও কুস্তুল হিন্দী এবং এ জাতীয় অন্যান্য ভেষজ দিয়ে ধোঁয়া নেওয়া

অধ্যায় ৩ সমাপ্ত

জাদুগ্রস্তের কর্মসূচির শেষাংশ

...এবং আরও যেসব বৈধ ভেষজ রয়েছে — তবে সেগুলোর ভেতরে (নিজস্ব কোনো প্রভাবের) বিশ্বাস না রেখে; বরং দিয়েই। আর এ ব্যাপারে আলিমগণের ফতোয়াও রয়েছে

বিপদগ্রস্তের দুআসমূহ

١ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَإِنَّهُ

لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلاَّ اسْتَجَابَ اللَّهُ لَهُ

১। "তুমি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তুমি পবিত্র-মহান; নিশ্চয়ই আমি সীমালঙ্ঘনকারীদের অন্তর্ভুক্ত ছিলাম।" — কোনো মুসলিম ব্যক্তি কোনো বিষয়ে এ দুআ করলে আল্লাহ তার ডাকে সাড়া না দিয়ে থাকেন না।

٢ سَمِعَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلاً يَدْعُو وَهُوَ يَقُولُ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنِّي أَشْهَدُ أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، الأَحَدُ الصَّمَدُ الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ، قَالَ: فَقَالَ: وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَقَدْ سَأَلَ اللَّهَ بِاسْمِهِ الأَعْظَمِ الَّذِي إِذَا دُعِيَ بِهِ أَجَابَ وَإِذَا سُئِلَ بِهِ أَعْطَى

২। নবী ﷺ এক ব্যক্তিকে দুআ করতে শুনলেন, সে বলছিল: "হে আল্লাহ! আমি তোমার কাছে চাইছি এই সাক্ষ্যের অসিলায় যে, তুমিই আল্লাহ, তুমি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই; তুমি এক, অমুখাপেক্ষী; যিনি জন্ম দেননি, জন্মগ্রহণও করেননি, আর তাঁর সমকক্ষ কেউ নেই।" বর্ণনাকারী বলেন, তখন তিনি বললেন: "সেই সত্তার শপথ,

যাঁর হাতে আমার প্রাণ! সে আল্লাহর কাছে তাঁর ইসমে আযমের অসিলায় চেয়েছে — যে নামে ডাকা হলে তিনি সাড়া দেন এবং যে নামে চাওয়া হলে তিনি দান করেন।" [সহীহ তিরমিযী]

٣ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدْعُو عِنْدَ الْكَرْبِ

يَقُولُ: لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ

اللهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

৩। নবী ﷺ বিপদের সময় দুআ করতেন, বলতেন: "আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তিনি মহান, পরম সহনশীল; আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তিনি আসমানসমূহ ও যমীনের রব এবং মহান আরশের রব।" [বুখারী]

٤ دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلاَ تَكِلْنِي إِلَى

نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ

৪। বিপদগ্রস্তের দুআ: "হে আল্লাহ! আমি তোমার রহমতেরই আশা করি; সুতরাং চোখের পলক পরিমাণ সময়ের জন্যও আমাকে আমার নিজের হাতে ছেড়ে দিও না; আর আমার সমস্ত অবস্থা সংশোধন করে দাও; তুমি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই।" [সহীহুল জামি: হাসান]

٥ مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلاَ حَزَنٌ فَقَالَ: 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، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي،

وَجَلاَءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلاَّ أَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمَّهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ حُزْنِهِ فَرَحًا. قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ! يَنْبَغِي لَنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ هَؤُلاَءِ الْكَلِمَاتِ؟ قَالَ: أَجَلْ! يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهُنَّ أَنْ يَتَعَلَّمَهُنَّ

৫। কোনো ব্যক্তি কখনো দুশ্চিন্তা বা দুঃখে আক্রান্ত হয়ে যদি বলে: "হে আল্লাহ! আমি তোমার বান্দা, তোমার বান্দার সন্তান, তোমার বাঁদির সন্তান; আমার কপাল তোমার হাতে; আমার ব্যাপারে তোমার হুকুম কার্যকর, আমার ব্যাপারে তোমার ফয়সালা ন্যায়সংগত। আমি তোমার কাছে চাইছি তোমার প্রতিটি নামের অসিলায় — যে নামে তুমি নিজের নামকরণ করেছ, অথবা তোমার কিতাবে নাযিল করেছ, অথবা তোমার সৃষ্টির কাউকে শিখিয়েছ, অথবা তোমার কাছে গায়েবের জ্ঞানে গোপন রেখেছ — তুমি কুরআনকে আমার হৃদয়ের বসন্ত, আমার বক্ষের আলো, আমার দুঃখের অপনোদন ও আমার দুশ্চিন্তার অবসান বানিয়ে দাও।" — তবে আল্লাহ আযযা ওয়া জাল্লা অবশ্যই তার দুশ্চিন্তা দূর করে দেন এবং তার দুঃখের জায়গায় আনন্দ দান করেন। সাহাবীগণ বললেন: হে আল্লাহর রাসূল! আমাদের কি এ বাক্যগুলো শিখে নেওয়া উচিত? তিনি বললেন: হ্যাঁ! যে এগুলো শোনে তার শিখে নেওয়া উচিত। [আলবানী: সহীহুত তারগীব]

٦ أَلاَ أُعَلِّمُكِ كَلِمَاتٍ تَقُولِينَهُنَّ عِنْدَ الْكَرْبِ

أَوْ فِي الْكَرْبِ: اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لاَ أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

৬। "আমি কি তোমাকে এমন কিছু বাক্য শিখিয়ে দেব না, যা তুমি বিপদের সময় বা বিপদের ভেতরে বলবে? — 'আল্লাহ, আল্লাহ আমার রব; আমি তাঁর সাথে কোনো কিছুকে শরিক করি না।'" [আলবানী: সহীহ আবু দাউদ]

রমাদানে সাধনা: রমাদানের পুরোটাই কল্যাণ

1. মাসের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত সাধনা চালিয়ে যাওয়া।
2. শেষ দশকের জন্য নিজেকে পুরোপুরি অবসর করে নেওয়া, তাতে সাধনায় মগ্ন থাকা এবং লাইলাতুল কদর অনুসন্ধান করা।
3. লাইলাতুল কদরের আলামত প্রকাশ পেলে সে রাতে কোনো শৈথিল্য নয়:

لَيْلَةِ الْقَدْرِ أَنَّهَا صَافِيَةٌ بَلْجَةٌ كَأَنَّ فِيهَا قَمَرًا سَاطِعًا سَاكِنَةٌ سَاجِيَةٌ لَا بَرْدَ فِيهَا، ولَا حَرَّ وَلَا يَحِلُّ لِكَوْكَبٍ أَنْ يُرْمَى بِهِ فِيهَا حَتَّى تُصْبِحَ

লাইলাতুল কদর — তা স্বচ্ছ ও উজ্জ্বল, যেন তাতে দীপ্তিমান চাঁদ রয়েছে; শান্ত ও স্থির, তাতে শীতও নেই, গরমও নেই; আর ভোর হওয়া পর্যন্ত সে রাতে কোনো তারকা নিক্ষেপ করা বৈধ নয়।

লাইলাতুল কদরের বর্ণিত আলামত

- [ ] স্বচ্ছ ও উজ্জ্বল, দীপ্তিমান চাঁদের মতো
- [ ] শান্ত ও স্থির
- [ ] শীতও নেই, গরমও নেই
- [ ] ভোর পর্যন্ত তারকা নিক্ষেপ বৈধ নয়

আলামত প্রকাশ পেলে সে রাতে কোনো শৈথিল্য নয়

এক নজরে

- ★ ভেষজে নিজস্ব প্রভাবের বিশ্বাস নয়; অভিজ্ঞতায় প্রমাণিত উপকারটুকুই — ইবনে বায ও ফাওযানের ফতোয়া
- ★ বিপদগ্রস্তের ছয়টি দুআ
- ★ রমাদানের পুরোটাই কল্যাণ: মাসের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত সাধনা
- ★ শেষ দশকে নিজেকে অবসর করে লাইলাতুল কদর অনুসন্ধান
- ★ লাইলাতুল কদরের আলামত প্রকাশ পেলে সে রাতে কোনো শৈথিল্য নয়

যাচাই করুন

1. ইবনে বায ও ফাওযানের ফতোয়া অনুযায়ী ভেষজে কী বিশ্বাস রাখা চলবে না?

ক. নিজস্ব প্রভাবের বিশ্বাস

খ. অভিজ্ঞতায় প্রমাণিত উপকারের কথা

2. রমাদানে সাধনা কতদিন চালাতে হবে?

ক. কেবল শেষ দশকে

খ. মাসের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত

3. শেষ দশকে কী করতে বলা হয়েছে?

ক. নিজেকে অবসর করে সাধনা ও লাইলাতুল কদর অনুসন্ধান

খ. স্বাভাবিক রুটিনে থাকা

4. লাইলাতুল কদরে আবহাওয়া কেমন বর্ণিত?

ক. প্রচণ্ড শীত

খ. শীতও নেই, গরমও নেই

5. লাইলাতুল কদরের আলামত প্রকাশ পেলে কী করণীয়?

ক. সাধারণ রাতের মতো কাটানো

খ. সে রাতে কোনো শৈথিল্য নয়

উত্তর: ১-ক, ২-খ, ৩-ক, ৪-খ, ৫-খ

অধ্যায় ৪ সমাপ্ত

জিন-আক্রান্ত ও মৃগীগ্রস্তের জন্য কর্মসূচি

কুরআন তিলাওয়াত

আয়াতুল কুরসি বারবার পাঠ করা — সূরা আস-সাফফাতের প্রথম ১০ আয়াত — সূরা আল-জিন ৩ বার — সূরা আর-রহমান, অথবা হত্যা, মৃত্যু, আযাব ও আগুন-সংক্রান্ত আয়াতসমূহ; কিংবা কারও নিয়মিত কুরআনী ওয়ির্দ থাকলে সে তা বাড়িয়ে নেবে, তবে রুকইয়াহর নিয়্যতে।

জিন-আক্রান্তের তিলাওয়াত ও শ্রবণ

১০	৩	৪–৫
সূরা আস-সাফফাতের প্রথম আয়াত	বার সূরা আল-জিন	ঘণ্টা প্রতিদিন রুকইয়াহ শ্রবণ

সঙ্গে আয়াতুল কুরসি বারবার এবং সূরা আর-রহমান বা দহন-আযাবের আয়াত

রুকইয়াহ শ্রবণ

"জিনদের প্রতি উপদেশ" ক্যাসেট, "দহন ও হত্যা-বিধ্বংসের আয়াত" ক্যাসেট, বারবার পুনরাবৃত্ত আযানের ক্যাসেট এবং তার অবস্থার সাথে মানানসই অন্যান্য ক্যাসেট শোনা (যেমন: উড়ন্ত জিনের জন্য পাখি-সংক্রান্ত আয়াত, আর ডুবুরি জিনের জন্য সমুদ্র-সংক্রান্ত আয়াত)। প্রতিদিন ৪–৫ ঘণ্টা শুনতে হবে এবং কানে হেডফোন লাগিয়ে শোনা হবে।

শ্রবণের ক্যাসেট

অবস্থা	শ্রবণ
সাধারণ	‘জিনদের প্রতি উপদেশ’, দহন ও হত্যা-বিধ্বংসের আয়াত, বারবার আযান
উড়ন্ত জিন	পাখি-সংক্রান্ত আয়াত
ডুবুরি জিন	সমুদ্র-সংক্রান্ত আয়াত

কানে হেডফোন লাগিয়ে, প্রতিদিন ৪–৫ ঘণ্টা

ক্যাসেটের লিংক:

আযকারের প্রতি যত্নবান থাকা

সকাল-সন্ধ্যার আযকার; এর অন্তর্ভুক্ত ঘুমের আযকার, ঘরে প্রবেশ ও বের হওয়ার, পোশাক পরার, খাওয়া, পান করা ও স্ত্রী-সহবাসের দুআসমূহ। এগুলো সহজলভ্য এবং "হিসনুল মুসলিম" পুস্তিকায় একত্র করা আছে।

জিনস্পর্শের বিরুদ্ধে দুআসমূহ

١ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ

كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَكُلِّ عَيْنٍ لاَمَّةٍ

১। আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের আশ্রয় নিচ্ছি প্রত্যেক শয়তান ও বিষধর প্রাণী থেকে, এবং প্রত্যেক ক্ষতিকর বদনজর থেকে।

٢ أعوذ بعزة الله وقدرته من شر كل ذي شر لا أطيق شره

২। আমি আল্লাহর ইজ্জত ও কুদরতের আশ্রয় নিচ্ছি এমন প্রত্যেক অনিষ্টকারীর অনিষ্ট থেকে, যার অনিষ্ট সহ্য করার সামর্থ্য আমার নেই।

٣ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لاَ يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلاَ فَاجِرٌ، مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَذَرَأَ وَبَرَأَ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْرُجُ فِيهَا، وَمِنْ شَرِّ مَا ذَرَأَ فِي الأَرْضِ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَخْرُجُ مِنْهَا، وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ طَارِقٍ إِلاَّ طَارِقًا يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمَنُ

৩। আমি আল্লাহর সেই পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের আশ্রয় নিচ্ছি, যেগুলো কোনো সৎ কিংবা পাপী অতিক্রম করতে পারে না — তিনি যা সৃষ্টি করেছেন, উৎপন্ন করেছেন ও অস্তিত্ব দিয়েছেন তার অনিষ্ট থেকে; আসমান থেকে যা

নামে তার অনিষ্ট থেকে; আসমানে যা ওঠে তার অনিষ্ট থেকে; যমীনে যা ছড়িয়ে দিয়েছেন তার অনিষ্ট থেকে; যমীন থেকে যা বের হয় তার অনিষ্ট থেকে; রাত ও দিনের ফিতনাসমূহের অনিষ্ট থেকে; এবং প্রত্যেক রাত্রিআগন্তুকের অনিষ্ট থেকে — তবে যে আগন্তুক কল্যাণ নিয়ে আসে সে ছাড়া, হে রহমান! [নাসাঈ 'আস-সুনানুল কুবরা'-য় এবং তাবারানী 'আদ-দুআ'-য় বর্ণনা করেছেন; আলবানী 'আস-সিলসিলাতুস সহীহা'-য় একে সহীহ বলেছেন]

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

৪। হে আল্লাহ! আমি তোমার সম্মানিত সত্তার এবং তোমার পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের আশ্রয় নিচ্ছি সেই সবকিছুর অনিষ্ট থেকে, যার কপাল তোমার হাতে ধরা। হে আল্লাহ! তুমিই পাপ ও ঋণের বোঝা দূর করো। হে আল্লাহ! তোমার বাহিনী পরাজিত হয় না, তোমার ওয়াদা ভঙ্গ হয় না; তুমি পবিত্র, আর সমস্ত প্রশংসা তোমারই।

٥ تحصَّنتُ باللهِ الذى لا إله إلا هُوَ، إلهى وإله كُلِّ شيء، واعتصمتُ بربي وربِّ كُلِّ شيء، وتوكلتُ على الحيِّ الذى لا يموتُ، واستَدْفَعتُ الشرَّ بلا حَوْلَ ولا قُوَّةَ إلا بالله، حسبيَ اللهُ ونِعْمَ الوكيلُ، حسبيَ الربُّ مِنَ العباد، حسبيَ الخَالِقُ من المخلوق، حسبىَ الرازقُ مِنَ المرزوق، حسبيَ الذي هو حسبي، حسبيَ الذى بيده ملكوتُ كُلِّ شيءٍ، وهو يُجيرُ ولا يُجَارُ عليه، حسبيَ اللهُ وكَفَى، سَمِعَ اللهُ لمنْ دعا، ليس وراء اللهِ مرمَى، حسبيَ اللهُ لا إله إلا هُوَ، عليه توكلتُ، وهُوَ ربُّ العرشِ العظيم

৫। আমি সেই আল্লাহর আশ্রয়ে সুরক্ষিত হলাম, যিনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই — তিনি আমার ইলাহ এবং সবকিছুর ইলাহ; আমি আঁকড়ে ধরলাম আমার রব ও সবকিছুর রবকে; আমি ভরসা করলাম সেই চিরঞ্জীবের উপর, যিনি মরেন না; আর আমি "লা হাওলা ওয়ালা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ" দিয়ে অনিষ্ট প্রতিহত করলাম। আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট, তিনি কতই না উত্তম কর্মবিধায়ক। বান্দাদের মোকাবিলায় রবই আমার জন্য যথেষ্ট; সৃষ্টির মোকাবিলায় স্রষ্টাই আমার জন্য যথেষ্ট; রিযিকপ্রাপ্তের মোকাবিলায় রিযিকদাতাই আমার জন্য যথেষ্ট; যিনি

আমার জন্য যথেষ্ট তিনিই আমার জন্য যথেষ্ট; আমার জন্য যথেষ্ট সেই সত্তা, যাঁর হাতে সবকিছুর সার্বভৌমত্ব; তিনি আশ্রয় দেন, আর তাঁর বিরুদ্ধে কাউকে আশ্রয় দেওয়া যায় না। আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট ও পর্যাপ্ত; যে ডাকে আল্লাহ তার ডাক শোনেন; আল্লাহকে ছাড়িয়ে যাওয়ার মতো কোনো লক্ষ্য নেই। আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট, তিনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই; তাঁরই উপর আমি ভরসা করলাম, আর তিনি মহান আরশের রব।

জিনস্পর্শের বিরুদ্ধে প্রথম ছয় দুআ

দুআ নং	বিষয়
১	আল্লাহর কালিমার আশ্রয়: শয়তান, বিষধর প্রাণী, বদনজর
২	আল্লাহর ইজ্জত ও কুদরতের আশ্রয়
৩	পরিপূর্ণ কালিমার আশ্রয়, নানা অনিষ্ট থেকে
৪	কপাল যাঁর হাতে, তাঁর সম্মানিত সত্তার আশ্রয়
৫	আল্লাহর আশ্রয়ে সুরক্ষা; ‘আল্লাহই যথেষ্ট’
৬	তার ষড়যন্ত্র তার গলাতেই ফিরিয়ে দাও

٦ اللهم اجعل كيده في نحره واكفني شره

৬। হে আল্লাহ! তার ষড়যন্ত্র তার নিজের গলাতেই ফিরিয়ে দাও এবং তার অনিষ্ট থেকে আমাকে রক্ষা করো।

৭। প্রবল ও আধিপত্যবিস্তারী জিনস্পর্শের বিরুদ্ধে দুআয় মনোনিবেশ করা — এমনকি তার ধরন অনুযায়ীও; যেমন সে বলবে:

اللهم عليك بكل مس عاشق، اللهم عليك بكل ساحر من

الجان، اللهم عليك بمن يصرعني، اللهم اصرع من يصرعني،

اللهم اقتل كل مس قديم في ظهري أو صدري أو أعصابي

হে আল্লাহ! প্রত্যেক আশিক (প্রেমাসক্ত) জিনস্পর্শের বিরুদ্ধে তুমিই যথেষ্ট হও; হে আল্লাহ! জিনদের প্রত্যেক জাদুকরের বিরুদ্ধে তুমিই যথেষ্ট হও; হে আল্লাহ! যে আমাকে আছর করে তার বিরুদ্ধে তুমিই যথেষ্ট হও; হে আল্লাহ! যে আমাকে আছর করে তুমি তাকেই ধরাশায়ী করো; হে আল্লাহ! আমার পিঠে, বুকে কিংবা স্নায়ুতে থাকা প্রত্যেক পুরনো জিনস্পর্শকে ধ্বংস করে দাও।

আর সে দুআটি বারবার পুনরাবৃত্তি করবে। অথবা বলবে:

اللهم عليك بكل مس طيار أو غواص

হে আল্লাহ! প্রত্যেক উড়ন্ত বা ডুবুরি জিনস্পর্শের বিরুদ্ধে তুমিই যথেষ্ট হও।

অথবা সে যে রূপ দেখে সেই রূপ ধরেই দুআ করবে; যেমন কেউ যদি নির্দিষ্ট কোনো প্রাণী দেখে — সাপ কিংবা কুকুরের মতো — তবে সে তার বিরুদ্ধে দুআ করবে: "হে আল্লাহ! যে কুকুরের বা সাপের রূপ ধারণ করেছে তাকে জ্বালিয়ে দাও"... এভাবেই।

প্রবল জিনস্পর্শের বিরুদ্ধে দুআ

১ **মনোনিবেশ**
প্রবল ও আধিপত্যবিস্তারী জিনস্পর্শের বিরুদ্ধে দুআয়

২ **ধরন অনুযায়ী**
প্রেমাসক্ত, জাদুকর, উড়ন্ত বা ডুবুরি জিনের বিরুদ্ধে

৩ **রূপ অনুযায়ী**
যে রূপ দেখে, সেই রূপ ধরেই দুআ

৪ **পুনরাবৃত্তি**
দুআটি বারবার পড়া

অনুপস্থিতিতে দুআ

মুসলিমদের প্রত্যেক রোগীর জন্য তার অনুপস্থিতিতে আরোগ্যের দুআ করা। হাদীসে এসেছে:

" مَنْ دَعَا لأَخِيهِ بِظَهْرِ الغَيْبِ قَالَ المَلَكُ المُوَكَّلُ بِهِ: آمِينَ وَلَكَ بِمِثْلٍ.

যে ব্যক্তি তার ভাইয়ের জন্য তার অনুপস্থিতিতে দুআ করে, তার জন্য নিযুক্ত ফেরেশতা বলেন: আমীন, আর তোমার জন্যও অনুরূপ। [ম – দ]

আল্লামা শামসুল হক আবাদী [আওনুল মাবুদ শারহু সুনানি আবী দাউদ]-এ বলেছেন:

إِذَا دَعَا الرَّجُلُ لأَخِيهِ : أَيْ المُؤْمِنِ بِظَهْرِ الغَيْبِ : أَيْ فِي غَيْبَةَ المَدْعُوّ لَهُ عَنْهُ وَإِنْ كَانَ حَاضِرًا مَعَهُ بِأَنْ دَعَا لَهُ بِقَلْبِهِ حِينَئِذٍ أَوْ بِلِسَانِهِ وَلَمْ يَسْمَعْهُ قَالَتْ المَلاَئِكَة آمِين : أَيْ اِسْتَجِبْ لَهُ يَا رَبّ دُعَاءَهُ لِأَخِيهِ.

"যখন কোনো ব্যক্তি তার ভাইয়ের জন্য দুআ করে" — অর্থাৎ মুমিন ভাইয়ের জন্য; "তার অনুপস্থিতিতে" — অর্থাৎ যার জন্য দুআ করা হচ্ছে সে তার সামনে না থাকা অবস্থায়; আর সে উপস্থিত থাকলেও যদি সে তখন মনে মনে তার জন্য দুআ করে, কিংবা মুখে করে অথচ সে শুনতে না পায় (তবে তা-ও এর অন্তর্ভুক্ত)। "ফেরেশতাগণ বলেন: আমীন" — অর্থাৎ হে রব! তার ভাইয়ের জন্য করা তার দুআ তুমি কবুল করো।

فَقَوْلُهُ وَلَك : اِسْتَجَابَ اللَّه دُعَاءَك فِي حَقّ أَخِيك وَلَك بِمِثْلٍ : أَعْطَى لَك بِمِثْلِ مَا سَأَلْت لأَخِيك.

আর তাঁর বাণী "এবং তোমার জন্যও" — অর্থাৎ আল্লাহ তোমার ভাইয়ের ব্যাপারে তোমার দুআ কবুল করেছেন, আর তোমার জন্যও; "অনুরূপ" — অর্থাৎ তুমি তোমার ভাইয়ের জন্য যা চেয়েছ, তোমাকেও ঠিক তেমনটিই দিয়েছেন।

قَالَ الطِّيبِيُّ: وَكَانَ بَعْضُ السَّلَف إِذَا أَرَادَ أَنْ يَدْعُوَ لِنَفْسِهِ يَدْعُو لأَخِيهِ الْمُسْلِم بِتِلْكَ الدَّعْوَة لِيَدْعُوَ لَهُ الْمَلَكُ بِمِثْلِهَا فَيَكُونُ أَعْوَن لِلِاسْتِجَابَةِ.

তীবী রহিমাহুল্লাহ বলেছেন: সালাফের কেউ কেউ নিজের জন্য দুআ করতে চাইলে সেই দুআটিই তাঁর মুসলিম ভাইয়ের জন্য করতেন, যাতে ফেরেশতা তাঁর জন্য অনুরূপ দুআ করেন — আর তা কবুল হওয়ার ক্ষেত্রে অধিকতর সহায়ক হয়।

বেশি বেশি ইস্তিগফার ও দুআ

١ الاستغفار أكثر من ١٠٠ مرة فأكثر حسب الاستطاعة أستغفر الله أو أستغفر الله الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب اليه أو رب اغفر لي وتب عليّ إنك أنت التواب الرحيم

১। সাধ্য অনুযায়ী ১০০ বার বা তার বেশি ইস্তিগফার করা: "আস্তাগফিরুল্লাহ" (আমি আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাই); অথবা "আমি ক্ষমা চাই সেই আল্লাহর কাছে, যিনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তিনি চিরঞ্জীব, সর্বসত্তার ধারক; আর আমি তাঁরই কাছে তওবা করি"; অথবা "হে আমার রব! আমাকে ক্ষমা করো এবং আমার তওবা কবুল করো; নিশ্চয়ই তুমি তওবা কবুলকারী, পরম দয়ালু"।

٢ لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم أكثر من ١٠٠ مرة

২। "লা হাওলা ওয়ালা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহিল আলিয়্যিল আযীম" (সুউচ্চ ও মহান আল্লাহর সাহায্য ছাড়া কোনো শক্তি ও সামর্থ্য নেই) — ১০০ বারের বেশি।

٣ لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو على كل شيء قدير ١٠ مرات بعد صلاة الفجر و١٠ مرات بعد صلاة المغرب تكون معه مسلحة شرطة من الملائكة

৩। "আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তিনি একক, তাঁর কোনো শরিক নেই; রাজত্ব তাঁরই, সমস্ত প্রশংসা তাঁরই; তিনি জীবন দান করেন ও মৃত্যু ঘটান, আর তিনি সবকিছুর উপর ক্ষমতাবান" — ফজরের সালাতের পর ১০ বার এবং মাগরিবের সালাতের পর ১০ বার। (এতে ফেরেশতাদের একটি সশস্ত্র প্রহরীদল তার সঙ্গে থাকে।)

বিপদগ্রস্তের দুআসমূহ

١ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَإِنَّهُ

لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلاَّ اسْتَجَابَ اللَّهُ لَهُ

১। "তুমি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তুমি পবিত্র-মহান; নিশ্চয়ই আমি সীমালঙ্ঘনকারীদের অন্তর্ভুক্ত ছিলাম।" — কোনো মুসলিম ব্যক্তি কোনো বিষয়ে এ দুআ করলে আল্লাহ তার ডাকে সাড়া না দিয়ে থাকেন না।

٢ سَمِعَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلاً يَدْعُو وَهُوَ يَقُولُ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنِّي أَشْهَدُ أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، الأَحَدُ الصَّمَدُ الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ، قَالَ: فَقَالَ: وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَقَدْ سَأَلَ اللَّهَ بِاسْمِهِ الأَعْظَمِ الَّذِي إِذَا دُعِيَ بِهِ أَجَابَ وَإِذَا سُئِلَ بِهِ أَعْطَى

২। নবী ﷺ এক ব্যক্তিকে দুআ করতে শুনলেন, সে বলছিল: "হে আল্লাহ! আমি তোমার কাছে চাইছি এই সাক্ষ্যের অসিলায় যে, তুমিই আল্লাহ, তুমি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই; তুমি এক, অমুখাপেক্ষী; যিনি জন্ম দেননি, জন্মগ্রহণও করেননি, আর তাঁর সমকক্ষ কেউ নেই।" বর্ণনাকারী বলেন, তখন তিনি বললেন: "সেই সত্তার শপথ, যাঁর হাতে আমার প্রাণ! সে আল্লাহর কাছে তাঁর ইসমে আযমের অসিলায় চেয়েছে — যে নামে ডাকা হলে তিনি সাড়া দেন এবং যে নামে চাওয়া হলে তিনি দান করেন।" [সহীহ তিরমিযী]

٣ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدْعُو عِنْدَ الْكَرْبِ

يَقُولُ: لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ

اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

৩। নবী ﷺ বিপদের সময় দুআ করতেন, বলতেন: "আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তিনি মহান, পরম সহনশীল; আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তিনি আসমানসমূহ ও যমীনের রব এবং মহান আরশের রব।" [বুখারী বর্ণনা করেছেন]

٤ دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلاَ تَكِلْنِي إِلَى

نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ

৪। বিপদগ্রস্তের দুআ: "হে আল্লাহ! আমি তোমার রহমতেরই আশা করি; সুতরাং চোখের পলক পরিমাণ সময়ের জন্যও আমাকে আমার নিজের হাতে ছেড়ে দিও না; আর আমার সমস্ত অবস্থা সংশোধন করে দাও; তুমি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই।" [সহীহুল জামি: হাসান]

٥ مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلاَ حَزَنٌ فَقَالَ: 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، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلاَءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلاَّ أَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمَّهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ حُزْنِهِ

فَرَحًا. قَالُوا: يَا رَسُولَ اللّٰهِ! يَنْبَغِي لَنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ هَؤُلَاءِ الْكَلِمَاتِ؟ قَالَ: أَجَلْ! يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهُنَّ أَنْ يَتَعَلَّمَهُنَّ

৫। কোনো ব্যক্তি কখনো দুশ্চিন্তা বা দুঃখে আক্রান্ত হয়ে যদি বলে: "হে আল্লাহ! আমি তোমার বান্দা, তোমার বান্দার সন্তান, তোমার বাঁদির সন্তান; আমার কপাল তোমার হাতে; আমার ব্যাপারে তোমার হুকুম কার্যকর, আমার ব্যাপারে তোমার ফয়সালা ন্যায়সংগত। আমি তোমার কাছে চাইছি তোমার প্রতিটি নামের অসিলায় — যে নামে তুমি নিজের নামকরণ করেছ, অথবা তোমার কিতাবে নাযিল করেছ, অথবা তোমার সৃষ্টির কাউকে শিখিয়েছ, অথবা তোমার কাছে গায়েবের জ্ঞানে গোপন রেখেছ — তুমি কুরআনকে আমার হৃদয়ের বসন্ত, আমার বক্ষের আলো, আমার দুঃখের অপনোদন ও আমার দুশ্চিন্তার অবসান বানিয়ে দাও।" — তবে আল্লাহ আযযা ওয়া জাল্লা অবশ্যই তার দুশ্চিন্তা দূর করে দেন এবং তার দুঃখের জায়গায় আনন্দ দান করেন। সাহাবীগণ বললেন: হে আল্লাহর রাসূল! আমাদের কি এ বাক্যগুলো শিখে নেওয়া উচিত? তিনি বললেন: হ্যাঁ! যে এগুলো শোনে তার শিখে নেওয়া উচিত। [আলবানী: সহীহুত তারগীব]

٦ أَلَا أُعَلِّمُكِ كَلِمَاتٍ تَقُولِينَهُنَّ عِنْدَ الْكَرْبِ أَوْ فِي الْكَرْبِ: اللّٰهُ اللّٰهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

৬। "আমি কি তোমাকে এমন কিছু বাক্য শিখিয়ে দেব না, যা তুমি বিপদের সময় বা বিপদের ভেতরে বলবে? — 'আল্লাহ, আল্লাহ আমার রব; আমি তাঁর সাথে কোনো কিছুকে শরিক করি না।'" [আলবানী: সহীহ আবু দাউদ]

গোসল

নিচের যেকোনো একটি বেছে নিলেই যথেষ্ট, আর সাধ্যমতো তার উপর নিয়মিত থাকা। যেকোনো সময়ে তা করা যাবে; তবে রোযাদারের পেটে যেন কিছু প্রবেশ না করে সে ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে। পদ্ধতিগুলো হলো:

1. "খালতাতুর রূমী" মিশ্রণ দিয়ে গোসল করা (এর বিবরণ ইন্টারনেটে পাওয়া যায় — সিদর পাতা, লবণ ও ফিটকিরি)।
2. কুরআনী "মাহউ" (কালি ধুয়ে নেওয়া লেখা) দিয়ে গোসল করা — এতে দহনের আয়াত, হত্যার আয়াত, রুকইয়াহর আয়াত, বিজয়ের আয়াত, দুর্গ-সংক্রান্ত আয়াত, মৃত্যু ও বের হয়ে যাওয়ার আয়াত পড়া হয়; সঙ্গে প্রতিদিন ৩–৫ লিটার পঠিত পানি — মাগরিবের সময় অথবা যে সময়ে কষ্ট বেড়ে যায় সে সময়ে।
3. পানি দিয়ে (৩–৫ লিটার) গোসল করা, যাতে কালো মিশকের কয়েক ফোঁটা বা আলকাতরা (কাতরান) মেশানো থাকে; অথবা কুস্ত, শাযাব কিংবা কুন্দুস-এর পানি দিয়ে।

4. যেকোনো ধরনের ভেষজ বা সমজাতীয় জিনিস দিয়ে গোসল করা — যেমন গোলাপজল, কর্পূর, মিশক, আরআর, রায়হান, শাযাব, হারমাল ও হিলতীত ইত্যাদি; একটি একটি করে হোক কিংবা কয়েক প্রকার একত্র করে হোক।

তেল মালিশ

পঠিত জয়তুন তেল, হিলতীতের তেল, শাযাবের তেল, হারমালের তেল, কালোজিরার তেল কিংবা যেকোনো চিকিৎসামূলক তেল দিয়ে সারা শরীরে মালিশ করা — এমনকি তাতে কালো মিশক বা আম্বরের কয়েক ফোঁটা মিশিয়ে নেওয়া হলেও। সারা শরীরে হালকা করে মালিশ করবে, এমনকি গোপনাঙ্গেও। নারীও অনুরূপভাবে মালিশ করবে, এমনকি শরীয়তসম্মত ওজরের (ঋতুস্রাবের) অবস্থাতেও। আর মালিশের ব্যাপারে কথা হলো: যত বেশি বার করা যায় ততই ভালো — ১ থেকে ৭ বার পর্যন্ত।

গোসল, মালিশ, ফোঁটা ও সাদাকা

জিন-আক্রান্ত ও মৃগীগ্রস্তের কর্মসূচি

গোসল
যেকোনো একটি: রূমী মিশ্রণ, কুরআনী মাহউ, কুস্ত-শাযাব-কুন্দুসের পানি, ভেষজ

সময়
মাগরিবের সময় বা কষ্ট বাড়ার সময়

তেল মালিশ
পড়া জয়তুন, হিলতীত, শাযাব, হারমাল বা কালোজিরার তেল; ১ থেকে ৭ বার

ফোঁটা ও নস্য
কুস্তের তেল; শাযাবের তেল কানে-নাকে; হিলতীতের এক ফোঁটা

সাদাকা
প্রতিদিন, জিনস্পর্শ প্রতিহত ও ধ্বংসের নিয়্যতে

সাদাকা

প্রতিদিন জিনস্পর্শ প্রতিহত ও ধ্বংস করার নিয়্যতে সাদাকা করা:

اللهم ادفع عني كل شيطان بهذه الصدقة

হে আল্লাহ! এই সাদাকার মাধ্যমে আমার থেকে প্রত্যেক শয়তানকে দূরে সরিয়ে দাও।

ফোঁটা দেওয়া ও নস্য (সাঙ্উত)

1. জিন-আক্রান্ত ও মৃগীগ্রস্তের নাকে কুস্তের তেল ফোঁটা দেওয়া; একইভাবে তাকে নস্যও দেওয়া হবে (অর্থাৎ কুস্তের গুঁড়ো তার নাকে ফুঁ দিয়ে ঢোকানো হবে)।

2. জিন-আক্রান্ত ও মৃগীগ্রস্তের কানে ও নাকে শাযাবের তেল ফোঁটা দেওয়া; একইভাবে শাযাবের পানিও ফোঁটা দেওয়া।
3. কানে ও নাকে হিলতীতের তেলের এক ফোঁটা দেওয়া।
4. চিকিৎসায় উপকারী অন্য কোনো পানি বা তেলের ফোঁটা দেওয়া (এখানে সব চিকিৎসার উল্লেখ করা কঠিন)।

ধোঁয়া গ্রহণ (তাবখীর)

উত্তম হলো দিনের বেলায় না করে ইফতারের পরে করা।

1. এক লিটার গরম পঠিত পানির বাষ্প দিয়ে ধোঁয়া নেওয়া ও তা নিঃশ্বাসে টানা; তাতে এক বড় চামচ কালোজিরার তেল বা কুস্তে হিন্দী কিংবা শাযাব মেশানো থাকবে — প্রতিদিন ১–২ বার, বিশেষত উপসর্গ বেড়ে গেলে।
2. এমন কিছু ভেষজ দিয়ে ধোঁয়া নেওয়া, জিনস্পর্শের কিছু ক্ষেত্রে যেগুলোর উপকারিতা প্রমাণিত হয়েছে — যেমন কালোজিরা, লুবানুয যাকার (পুরুষ লোবান), হারমালের বীজ, হিলতীত, আরআর, নাকাদ ও কুস্তে হিন্দী দিয়ে ধোঁয়া নেওয়া; এবং এ ধরনের আরও বৈধ ভেষজ দিয়ে —

— তবে সেগুলোর ভেতরে (নিজস্ব কোনো প্রভাবের) বিশ্বাস না রেখে; বরং অভিজ্ঞতায় যেটির উপকারিতা প্রমাণিত
গণের ফতোয়াও রয়েছে (ইবনে বায ও ফাওযানের ফতোয়া কণ্ঠে

রমাদানে সাধনা: রমাদানের পুরোটাই কল্যাণ

1. রমাদানের পুরোটাই কল্যাণ।
2. মাসের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত সাধনা চালিয়ে যাওয়া।
3. শেষ দশকের জন্য নিজেকে পুরোপুরি অবসর করে নেওয়া, তাতে সাধনায় মগ্ন থাকা এবং লাইলাতুল কদর অনুসন্ধান করা।
4. লাইলাতুল কদরের আলামত প্রকাশ পেলে সে রাতে কোনো শৈথিল্য নয়:

لَيْلَةِ الْقَدْرِ أَنَّهَا صَافِيَةٌ بَلْجَةٌ كَأَنَّ فِيهَا قَمَرًا سَاطِعًا سَاكِنَةٌ سَاجِيَةٌ لَا بَرْدَ فِيهَا، ولَا حَرَّ وَلَا يَحِلُّ لِكَوْكَبٍ أَنْ يُرْمَى بِهِ فِيهَا حَتَّى تُصْبِحَ

> লাইলাতুল কদর — তা স্বচ্ছ ও উজ্জ্বল, যেন তাতে দীপ্তিমান চাঁদ রয়েছে; শান্ত ও স্থির, তাতে শীতও নেই, গরমও নেই; আর ভোর হওয়া পর্যন্ত সে রাতে কোনো তারকা নিক্ষেপ করা বৈধ নয়।

এক নজরে

- ★ আয়াতুল কুরসি বারবার; সাফফাতের প্রথম ১০ আয়াত; সূরা আল-জিন ৩ বার
- ★ রুকইয়াহ শ্রবণ প্রতিদিন ৪–৫ ঘণ্টা, কানে হেডফোন লাগিয়ে
- ★ উড়ন্ত জিনের জন্য পাখির আয়াত, ডুবুরি জিনের জন্য সমুদ্রের আয়াত
- ★ প্রবল জিনস্পর্শের বিরুদ্ধে ধরন ও রূপ অনুযায়ী দুআয় মনোনিবেশ
- ★ গোসল, মালিশ, ফোঁটা ও সাদাকা প্রতিদিনের কর্মসূচি
- ★ ধোঁয়া ইফতারের পর; ভেষজে স্বতন্ত্র প্রভাবের বিশ্বাস নয়

যাচাই করুন

1. সূরা আস-সাফফাতের প্রথম কয়টি আয়াত পাঠের কথা এসেছে?

ক. ৩টি | খ. ১০টি | গ. ৭টি

2. সূরা আল-জিন কতবার পাঠ করার কথা এসেছে?

ক. ৩ বার | খ. ১০ বার

3. উড়ন্ত জিনের জন্য কোন আয়াত শোনার কথা এসেছে?

ক. সমুদ্র-সংক্রান্ত | খ. পাখি-সংক্রান্ত

4. রুকইয়াহ শ্রবণ প্রতিদিন কত ঘণ্টা?

ক. ৪–৫ ঘণ্টা, কানে হেডফোন লাগিয়ে | খ. কেবল কয়েক মিনিট

5. ধোঁয়া নেওয়া কখন উত্তম বলা হয়েছে?

ক. দিনের বেলায় | খ. ইফতারের পরে

6. জিন-আক্রান্তের সাদাকা কোন নিয়্যতে?

ক. জিনস্পর্শ প্রতিহত ও ধ্বংসের নিয়্যতে | খ. কেবল নামমাত্র

উত্তর: ১–খ, ২–ক, ৩–খ, ৪–ক, ৫–খ, ৬–ক

অধ্যায় ৫ সমাপ্ত

উপসংহার

আমি উপদেশ দিচ্ছি — সাধ্যমতো উপায়-উপকরণ গ্রহণের ব্যাপারে অবিচল থাকতে, তা রক্ষা করে চলতে এবং তাতে সাধনা করতে; আর এই গোনা-কয়েক দিনে উপায়-উপকরণের স্রষ্টার কাছে দুআ করতে; এবং এই দৃঢ় বিশ্বাস রাখতে যে, আল্লাহ সুবহানাহু তাঁর বান্দা যখন তাঁর দিকে দুই হাত তোলে তখন সে হাত দুটিকে শূন্য-খালি অবস্থায়, সাড়া না দিয়ে ফিরিয়ে দিতে লজ্জাবোধ করেন — তিনি এমনটি করা থেকে পবিত্র।

সেই সঙ্গে হারাম রিযিক থেকে সম্পদ পবিত্র রাখার ব্যাপারে যত্নবান হতে হবে, যাতে দুআ কবুলের আশা করা যায়। কেননা বান্দা যেসব আমল করে, আল্লাহ তাআলা তার কোনো একটিকেই হয়তো তার আরোগ্যের এবং অতীতের সমস্ত ক্লেশ ও ক্লান্তি থেকে মুক্তির উপায় বানিয়ে দেন...

আমি আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করি — যিনি আরোগ্যদাতা, যিনি যথেষ্ট, যিনি নিরাময়দানকারী — তিনি যেন প্রত্যেক বিপদগ্রস্তের ক্ষতি দূর করে দেন: বদনজরগ্রস্ত, হিংসার শিকার, জিন-আক্রান্ত, জাদুগ্রস্ত — এবং প্রত্যেক রোগী, তার রোগ যেমনই হোক; আর তিনি যেন তাদের পূর্ণ আরোগ্য দান করেন এবং স্থায়ী সুস্থতা দিয়ে তাদের উপর অনুগ্রহ করেন। নিশ্চয়ই তিনি সবকিছুর উপর ক্ষমতাবান।

শাইখ খালিদ আল-হিবশী

৩০ শাবান ১৪৩৫ হিজরি

এক নজরে

- ★ উপায় গ্রহণে অবিচল থাকা এবং স্রষ্টার কাছে দুআ করা
- ★ আল্লাহ বান্দার দুই হাত শূন্য ফিরিয়ে দিতে লজ্জাবোধ করেন
- ★ দুআ কবুলের আশায় সম্পদ হারাম রিযিক থেকে পবিত্র রাখা
- ★ যেকোনো আমল আরোগ্যের উপায় হতে পারে — ‘হয়তো’

যাচাই করুন

1. হাত তুললে আল্লাহ সম্পর্কে কী বলা হয়েছে?

ক. তিনি হাত শূন্য ফিরিয়ে দিতে লজ্জাবোধ করেন

খ. তিনি কেবল ধনীদের সাড়া দেন

2. দুআ কবুলের আশা করতে কী যত্ন নিতে হবে?

ক. সংখ্যা বাড়ানো

খ. হারাম রিযিক থেকে সম্পদ পবিত্র রাখা

উত্তর: ১-ক, ২-খ



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