সূচিপত্র

- আপনাকে দিয়েই হবে ০৬
- শয়তানের সাথে যুদ্ধ ০৯
- শয়তানকে যখন আমরা ডেকে নিয়ে আসি ১১
- শয়তান কেন আমাদের শত্রু? ১২
- হেফাজতের আমল ১৩
- হেফাজতের আমল: প্রাথমিক স্তর ১৪
- হেফাজতের আমল: দ্বিতীয় স্তর ১৮
- হেফাজতের আমল: তৃতীয় স্তর ২০
- ফরজ সালাতের পর দুআ ও জিকির ২২
- দুআ ও জিকির: সর্বনিম্ন আমল ২২
- দুআ ও জিকির: দ্বিতীয় স্তরের আমল ২৩
- জরুরি কয়েকটি মাসনূন দুআ ২৫
- হাদিসের কিছু শক্তিশালী রুকইয়াহ বা তিব্বে নববি ২৬
- রুকইয়াহ গোসল ৩৪
- আয়াতে শেফা: রোগ মুক্তির জন্য কোরআনের ৬টি আয়াত ৩৫
- বাড়িতে অথবা অন্য কোথাও শয়তানের উৎপাত থাকলে করণীয় ৩৬
- তাবিজ অথবা যে কোন সন্দেহজনক বস্তু নষ্ট করার নিয়ম ৩৬
- রুকইয়াহ সংক্রান্ত কিছু সমস্যার লক্ষণ ৩৬
- রুকইয়াহ আম্মা ৩৮
- রুকইয়াহ তাওবা ৬৬
- রুকইয়াহ কিতাল ৭৬
- রুকইয়াহ হারক ৮৪
- খাবারের মাধ্যমে নববি চিকিৎসা ৯৪
- মনজিলের আমল বা ৩৩ আয়াত ৯৭
- হাদিস অনুসারে শয়তানের চক্রান্ত ১০০
- কুরআন অনুসারে শয়তানের চক্রান্ত ১১১

আপনাকে দিয়েই হবে! তবে কেন?

বেশিদিন আগের কথা নয়। হঠাৎ একদিন জানতে পারলাম আমার এক মাহরাম আত্মীয় কাউ
দেখলেই কান্না করছেন। জিজ্ঞাসা করে এর কোন কারণ জানা গেল না। উনাকে মঞ্জিলের
আয়াত তেলাওয়াত করার জন্য বললাম । দেখা গেল ৩৩ আয়াত পড়লে কিছুটা ভালো
করছেন তবে সমস্যার সমাধান পুরোপুরি হচ্ছে না। এজন্য একজন রাকী খুঁজতে লাগলাম
কিন্তু খোঁজ নিয়ে জানতে পারলাম আশেপাশে কোন রাকী নেই। অন্যদিকে রাকীদের খরচ
নাকি অনেক বেশি। এ বিষয়ে মসজিদে পরামর্শ করলাম। মসজিদ থেকে বলল, আমাদের পা
এক হাফেজ সাহেবের আহলিয়া এই কাজগুলো করে। এ বিষয়গুলো তখনও আমার অ
জানা ছিল না। উনাকে নিয়ে আসলাম। কয়েক মিনিটে কাজ করে দিয়ে চলে গেলেন।
তবে বিষয়টা আমার ভালো লাগলো না। উনি যা পড়ছিলেন সেখানে কুরআনের আয়াতও ছি
আবার বেশ কিছু ভিন্ন ভিন্ন শব্দও ছিল। এটা নিশ্চয়ই শরীয়ত সম্মত হতে পারে না। প
বিষয়টা নিয়ে আগ্রহ বাড়তে থাকলো। সেই আগ্রহ থেকে অনলাইনে কোর্স করলাম। সেখা
রুকইয়াহ গোসলসহ আরো অনেকগুলো বিষয় জানলাম। যেগুলো এপ্লাই করে দেখলাম রো
সুস্থ হচ্ছে। তবে এরপরও মনে হচ্ছিল আরো কিছু জানার দরকার।
এভাবে অনেকদিন পেরিয়ে গেল। এরপর একদিন দাওয়াতি সফরে কোন একটা জেলায় যে
হলাম। আমাদের উত্তরাঞ্চলের একটা মাদ্রাসার জিম্মাদার একজন আলেম ভাই বললেন যে
আমি রুকইয়াহ ট্রেনিং করেছি এবং আলহামদুলিল্লাহ কয়েক মাস ধরে রুকইয়াহ করছি, অনে
কাজ হচ্ছে। শুনে খুব খুশি লাগলো। বললাম একদিন আপনার সাথে বসে রুকইয়াহ দেখবো।
তবে রুকইয়াহ শুরু করার পর যে বিষয়টা আমাকে খুব অবাক করলো তা হলো রুকইয়াহ
চলমান অবস্থায় শয়তান হাজির হয়ে যাওয়া, শয়তানের সাথে কথা বলা, শয়তানের সাথে যুদ্ধ
শয়তানকে কুরআনের আয়াত দিয়ে প্রহার করা এবং টিকতে না পেরে একসময় শয়তানে
বিদায়।
এই বিষয়গুলো রুকইয়াহর ব্যাপারে আমার আগ্রহ আরো বাড়িয়ে তুললো। ঐ ভাইকে সাথে
নিয়ে কয়েক দিন অনেককে রুকইয়াহ করা হলো। এরপর সিদ্ধান্ত নিলাম যেই উস্তাদের কাছে
ভাই ট্রেনিং করেছেন সেই উস্তাদের কাছে ট্রেনিং করার। আলহামদুলিল্লাহ অফলাইনে উস্তাদে
কাছে ট্রেনিং করলাম। ট্রেনিং এর মাধ্যমে আমার কনফিডেন্স আরো বেড়ে গেল। যদিও
রুকইয়াহ সংশ্লিষ্ট বিষয়ে ট্রেনিং করেছিলাম কিন্তু সাধারণ রোগেও যে তিব্বে নববি বা রুকইয়াহ
কাজ করতে পারে, এই ব্যাপারে আমার এত কনফিডেন্স ছিল না।
আমার বাসায় একদিন একজনের খুব মাথাব্যথা হলো। আমি হাদিসের দুআগুলো (রুকইয়াহ
১-৬) পড়ে ফুঁ দিলাম দেখলাম মাথাব্যথা ভালো হয়ে গেল। আমার কনফিডেন্স লেভেল অনেক
বেড়ে গেল।
একদিন আমি অফিসে থাকা অবস্থায় আমার আহলিয়া ফোন দিল যে তার প্রায় ১১ বার টয়লেট
হয়েছে। আমার আহলিয়া একজন ডাক্তার হওয়ায় অনেকগুলো ওষুধের লিস্ট করে দিল এবং
আমাকে দ্রুত বাসায় আসতে বললো। পরিস্থিতি এমনও হতে পারে যে হাসপাতালে ভর্তি করার
প্রয়োজন হতে পারে। আমি কোন ওষুধ কিনে নিলাম না। গিয়ে দেখি এত অসুস্থ যে শোয়া
থেকে উঠে বসার ক্ষমতাও তার নেই। আমি বললাম আমি রুকইয়াহ করছি তুমি একটু শোনো।
আধা ঘন্টা রুকইয়াহ করলাম। আলহামদুলিল্লাহ পরিপূর্ণ সুস্থ হয়ে গেল।
আলহামদুলিল্লাহ কুরআন এবং হাদিসের দুআর উপরে আমার একিন এবার চোখে দেখে আরো
দৃঢ় একিনে পরিণত হলো। এরপর এরকম অনেকগুলো ঘটনা ঘটে গেছে।
আমাদের এক সফরে এক ভাইয়ের প্রায় তিন মাস ধরে হাতে ব্যথা। আমি উনাকে পাঁচ মিনিট
রুকইয়াহ করলাম। আলহামদুলিল্লাহ উনার হাতে ব্যথা ভালো হয়ে গেল।

একদিন আমাদের একজন মাওলানা সাহেব, উনি আমাকে ফোন দিলেন যে উনার বাচ্চা প্রচন্ড অসুস্থ। হাসপাতালে ভর্তি করা লাগবে, ডায়রিয়া হয়েছে। আমি উনাকে দুআর পিডিএফ গুলো পাঠিয়ে বললাম আমি ইঞ্জিনিয়ার সাহেব হয়ে দুআ পড়লে যদি কাজে লাগে আপনি হাফেজ সাহেব হয়ে দুআ পড়লে আরো বেশি কাজে লাগবে ইনশাআল্লাহ। তিনি তাই করলেন। বাসায় গিয়ে রুকইয়াহ করলেন এবং উনার মেয়ে সুস্থ হয়ে গেল। হাসপাতালে নিতে হলো না। এরপর থেকে আলহামদুলিল্লাহ নিজের আত্মীয়-স্বজনের ভেতরে আমি কন্টিনিউয়াস রুকইয়াহ করে যাচ্ছি। এরপর আমি আমার আহলিয়াকে ট্রেনিং দিলাম। সেও আলহামদুলিল্লাহ ছোটখাটো রোগের জন্য দুআ পড়ে ফুঁ দিয়ে দিলে রোগ কমে যাচ্ছিল।

একদিন আমার এক বন্ধুর ওয়াইফকে রুকইয়াহর জন্য আমার আহলিয়াকে সাথে রাখলাম এবং বললাম আজকে তোমার ট্রেনিং। এবং ঘটনাক্রমে সেদিন সামান্য কিছু সময় তেলাওয়াত করতেই ওই বন্ধুর আহলিয়ার শয়তান বের হয়ে যায় এবং প্রচন্ড রকম ক্ষিপ্ত হয়ে যায়। আলহামদুলিল্লাহ ওই ঘটনায় আমার আহলিয়ার কনফিডেন্সও অনেক বেড়ে যায়। এরপর থেকে সেও বাচ্চার কোন সমস্যা হলে, কান্নাকাটি করলে কন্টিনিউয়াস রুকইয়াহ করে এবং কাজ হয়।

আম্মা-আব্বার বাসায় কয়েকটি কোয়েল পাখি আছে। একদিন আমি গিয়ে দেখি, একটি কোয়েল পাখির একটি চোখ অন্ধ হয়ে গেছে। সম্ভবত অন্য একটি পাখির ঠোকরের কারণে এমনটি হয়েছে। আমি আম্মাকে বললাম, "তুমি তিব্বে নববীর আমল করো।" আম্মা পাখিটির চোখের পাশে হাত রেখে তিব্বে নববীর আমল করলেন। আলহামদুলিল্লাহ! বিকেলে দেখি, পাখির চোখ একদম ঠিক হয়ে গেছে। এরপর থেকেই আম্মার তিব্বে নববীর প্রতি বিশ্বাস আরও গভীর হয়েছে।

আমরা, আলহামদুলিল্লাহ, এখন পর্যন্ত প্রায় হাজারের কাছাকাছি শিক্ষার্থীকে তিব্বে নববীর প্রশিক্ষণ দিয়েছি। তারা এখন নিজেরাই এই আমল করে উপকৃত হচ্ছেন।

একদিন একটি ফিডব্যাক ফর্ম দেওয়া হয়, যেখানে বলা হয়েছিল—যারা তিব্বে নববীর আমল করে উপকার পেয়েছেন, তারা যেন সেখানে জানিয়ে দেন।

সুবহানাল্লাহ! শত শত ফিডব্যাক এসেছে, যেগুলোর কিছু Marsus EduVerse অ্যাপে পাওয়া যাবে ইনশাআল্লাহ। এর মধ্যে একটি ঘটনা ছিল এমন:

একজন বোন লিখেছেন:

"আমার অ্যাকুরিয়ামের একটি মাছ প্রায় মরার মতো এক পাশে উল্টে পড়ে ছিল, দুই দিন ধরে নড়াচড়া করছিল না।

হঠাৎ মনে হলো, পানিতে হাত রেখে তিব্বে নববীর কিছু আমল পড়ে ফু দিই। তাই করলাম। আলহামদুলিল্লাহ! কিছুক্ষণ পর দেখি, মাছটি পুরোপুরি সুস্থ! চিনতেই পারছিলাম না কোনটি অসুস্থ ছিল। সুবহানাল্লাহ!"

আরেকজন বোন লিখেছেন:

"আমার ভার্সিটির এক জুনিয়র বোনের চোখে ইনফেকশন হয়। এক রাতে প্রচণ্ড ব্যথায় সে অস্থির হয়ে কাঁদছিল। আমি খবর পেয়ে রাত ১১টায় গিয়ে রুকইয়াহ ১-৮ পড়ে দিই। মাত্র ২ মিনিটের মধ্যেই ব্যথা গায়েব! সে গভীর ঘুমে চলে যায়। আলহামদুলিল্লাহ!"

এতগুলো কথা বলার উদ্দেশ্য একটাই। কুরআনের মু'জিযা এগুলো। কোন ব্যক্তির জন্য বিশেষ নয়।

শয়তানের সাথে যুদ্ধ

শয়তান আল্লাহর সাথে ওয়াদা করেছিল মানুষকে পথভ্রষ্ট করে ছাড়বে। তবে শুধু তাদের ব্যতীত যারা আল্লাহ ও রাসুলের দেখানো পথ মেনে চলবে। তবে যারা শয়তানের হয়ে গেছে তাদের ব্যাপারে শয়তানের মাথাব্যথা নেই। যেমন: একজন মূর্তি পূজারি। সে শয়তানেরই পূজা করছে। তাই তাকে নিয়ে শয়তানের কোনো চিন্তা নেই।

শয়তান আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করে বিভিন্ন ধরনের শক্তি চেয়ে নিয়েছিল। হাদিস অনুযায়ী: আল্লাহর যেমন আরশ আছে, শয়তানের আরশ হলো সমুদ্রের উপর। আল্লাহ যেমন ওহি পাঠান, শয়তানও ক্বারিন জিন বা শয়তানের মাধ্যমে মেসেজ পাঠায়। আল্লাহ যেমন মানুষের সবকিছু নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, শয়তান মানুষের শিরায়-উপশিরায় চলাচল করতে পারে। তবে আল্লাহর সাহায্য, কুরআনের শক্তি এগুলোর সামনে শয়তানের সমস্ত জাল মাকড়সার জালের মত ছিন্নভিন্ন হয়ে যায়। কেননা শয়তানের এই শক্তিতো আল্লাহর পক্ষ থেকেই। শয়তান অবশ্যই জাহান্নামি।

আর একটি বিষয়, আমাদের ধারণা আমাদের অনেকের শরীরে জিন ভর করে। বিষয়টি এমন নয়। জিনেরও আমাদের মতো ইবাদত, বন্দেগি ইত্যাদি স্বাভাবিক কার্যক্রম রয়েছে। আমাদের শরীরে যে ভর করে সে হলো শয়তান। জিন নয়। হতে পারে সে জিনের বেশে এসেছে। তাই আমাদের যুদ্ধ শয়তানের সাথে জিনের সাথে নয়।

প্রত্যেক মানুষের শরীরে ১ জন ক্বারিন ফেরেশতা ও ১ জন ক্বারিন শয়তান থাকে। মৃত্যুর পর ক্বারিন ফেরেশতা আমল অনুযায়ী ইল্লিয়িন অথবা সিজ্জিন-এ চলে যায়। আর ক্বারিন শয়তান মৃতের কবর অথবা অন্য কোন খারাপ জায়গায় অবস্থান করে।

বিভিন্ন সময় মানুষ হিসেবে আমরা শারীরিক বিভিন্ন রোগের পাশাপাশি, ডাক্তারি চিকিৎসার দ্বারা নিরাময় সম্ভব নয় এমন কিছু রোগের শিকার হই।

১. বদনজর: অন্য কোন মানুষের খারাপ নজর অথবা শয়তানের খারাপ নজরের ফলে অসুস্থতা।
২. সিহর: জাদু, ব্ল্যাক ম্যাজিক ইত্যাদির ফলে যে অসুস্থতা।
৩. জিন-শয়তান: যখন শয়তান সরাসরি নিয়ন্ত্রণ করে।

যে রোগের সমস্যাগুলো না কোনো ডায়াগনস্টিক সেন্টারের টেস্টে ধরা পড়ে, না কোনো সাধারণ ডাক্তার চিকিৎসা করতে পারে। সকাল বিকাল হেফাজতের আমলগুলো করার দ্বারা এগুলো থেকে বাঁচা সম্ভব।

শয়তান মহিলাদের ক্ষেত্রে প্রথমে আক্রমণ করে জরায়ুতে এবং পুরুষের ক্ষেত্রে প্রথম আক্রমণ করে পাকস্থলীতে। এরপর এখান থেকে শরীরের বিভিন্ন জায়গায় পৌঁছায়। শয়তান ব্রেনের দুই খণ্ডের মাঝখানে ফাঁকা জায়গায় অবস্থান করে পুরো শরীর নিয়ন্ত্রণ করে।

- ঘরে ঘরে আজকাল জিন শয়তানের এত বেশি সমস্যার কয়েকটি কারণ নিচে উল্লেখ করা হলো:

১. টয়লেট হলো সবচেয়ে নিকৃষ্ট জিন বা শয়তানের আবাসস্থল। তার মানে আমাদের রুমগুলোর সাথে শয়তানেরও থাকার ব্যবস্থা করে দিয়েছি। শয়তান আমাদের রুমমেট। শয়তান সবচেয়ে বেশি আক্রমণ করে টয়লেট থেকে। তাই টয়লেটে প্রবেশের দুআ অবশ্যই পড়তে হবে। দুআ পড়ে টয়লেটে গেলে শয়তান আমাদেরকে দেখতে পায় না। খালি মাথায় টয়লেটে না যাওয়া। টয়লেটের দরজা অবশ্যই খোলা না রাখা। যাদের সামর্থ্য আছে নতুন করে বাসা বানানোর সময় শয়তানকে রুমমেট না বানানোর নিয়ত করতে পারি। রুমের সাথে প্রয়োজনে ওযুখানা অথবা গোসলখানা রাখা যেতে পারে। আর এক বা একাধিক টয়লেট, ফ্ল্যাটের নির্দিষ্ট একটা জায়গায় রাখা যেতে পারে।

শয়তানকে যখন আমরা ঘরে ডেকে নিয়ে আসি

আজকাল কিছু গেম যেমন "চার্লি চার্লি" বা "ব্লাডি ম্যারি" শিশু-কিশোরদের মধ্যে জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। মজার ছলে শুরু হলেও এগুলো মূলত জিন বা শয়তান ডাকার পদ্ধতি, যা ঈমান ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর।

অনেক দ্বীনদার পরিবারেও বাচ্চারা না জেনে এসব খেলায় অংশ নিচ্ছে। রাত ১২টার পর মোমবাতি জ্বালিয়ে, আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে, অদৃশ্য সত্তাকে ডাকতে হয়। এসব আসলে শয়তানের জগতে প্রবেশের পথ। তারা জানে না, এগুলো প্ল্যানচেট বা উইজা বোর্ডের মতোই জিন ডাকার কৌশল।

আমাদের খুব কাছাকাছি এলাকায় এমন একটি ঘটনা ঘটেছে, যেখানে বাচ্চারা "চার্লি চার্লি" খেলায় অংশ নেওয়ার ফলে ঘরে শয়তান প্রবেশ করে। এরপর ওই বাসায় নানা ধরনের অস্বাভাবিক সমস্যা দেখা দেয়। একদিন কোনো কারণ ছাড়াই বাসার মধ্যে হাঁটু সমান পানি জমে যায়। পরে হঠাৎ একদিন সেই ফ্ল্যাটে আগুন ধরে যায়, এবং পুরো বিল্ডিংয়ে আগুন ছড়িয়ে পড়ে। পরিবারটি বিপদের মধ্যে পড়ে যায় এবং এক পর্যায়ে আমাদের কাছে সেই ঘটনার ভিডিও পাঠায়। শেষ পর্যন্ত পরিবারটি এলাকা ছাড়তে বাধ্য হয়।

এরকমই আরেকটি খেলা হলো "পাতা খেলা" যা একটি তান্ত্রিক খেলা। এতে এক পক্ষে থাকে “পাতা” (মানুষ), আরেক পক্ষে থাকে “তান্ত্রিক”, যারা মন্ত্র ও বাণ ব্যবহার করে। তারা মাঝখানে দাঁড়ানো কিছু মানুষকে জাদু ও বাণ দিয়ে নিজের দিকে টানার চেষ্টা করে । এটি কেবল বিনোদন নয় বরং শয়তান ও অদৃশ্য জগতের সঙ্গে সংযোগ স্থাপনের একটি পথ।

শয়তান আমাদের শত্রু, খেলনার মতো কিছু নয়। আমাদের দায়িত্ব, যেন আমাদের সন্তানেরা এসবের মধ্যে না জড়িয়ে পড়ে।

এছাড়াও, আজকের অনেক জনপ্রিয় কার্টুন যেমন ডিজনির অনেক কনটেন্ট (মিকি মাউস, ডোনাল্ড ডাক, গুফি, প্লুটো, স্নো হোয়াইট ও সাত বামন, সিন্ডারেলা, স্লিপিং বিউটি, দ্য লিটল মারমেইড, বিউটি অ্যান্ড দ্য বিস্ট, আলাদিন, পোকাহন্টাস, মুলান, ট্যাঙ্গল্ড, ফ্রোজেন, মোয়ানা, দ্য লায়ন কিং, ব্যাম্বি, ডাম্বো, ১০১ ডালমেশিয়ানস, জুটোপিয়া, দ্য জাঙ্গল বুক, ফাইন্ডিং নিমো, রাটাটুলি, টয় স্টোরি, কারস, মনস্টার্স ইনক, ইনসাইড আউট, লুকা, টার্নিং রেড, বিগ হিরো ৬, স্পাইডার-ম্যান (কার্টুন), এক্স-মেন (কার্টুন))—খুব সূক্ষ্মভাবে শিশুদের শয়তানের উপাসনা, কুফরি ও অশ্লীলতা শেখাচ্ছে। ফলে বাচ্চাদের মনে ধীরে ধীরে নৈতিক অবক্ষয় সৃষ্টি হচ্ছে।

এছাড়া জাপানিজ বিভিন্ন এনিমে (ডরেমন, পকেমন, নারুটো, ডেথ নোট, ড্রাগন বল জি ইত্যাদি), বিটিএস, বিভিন্ন মিউজিক ব্যান্ড ইত্যাদিও মূলত সূক্ষ্মভাবে শয়তানের প্রকল্প বাস্তবায়নে ভূমিকা রাখছে।

আমরা অনেক সময় মনে করি, সাময়িক শান্তির জন্য বাচ্চাদের হাতে মোবাইল তুলে দিলে তারা চুপ থাকে। কিন্তু বাস্তবে এটি তাদের ধ্বংসের একটি মাধ্যম।

একজন ব্যক্তি, যার নাম ছিল রোজার মর্নিও, নাবিক হিসেবে কাজ করতেন এবং তাঁর বাড়ি ছিল কানাডায়। ঘটনাক্রমে তিনি শয়তান-উপাসকদের একটি গোপন দলের সঙ্গে পরিচিত হন, যারা দাবি করত যে শয়তান সরাসরি উপস্থিত হয়ে তাদের বিভিন্ন কাজ করে দিত। তাঁর একটি দীর্ঘ সাক্ষাৎকার "A Trip to the Supernatural" শিরোনামে প্রায় সাড়ে তিন ঘণ্টার একটি ভিডিওতে পাওয়া যায়। সেখানে তিনি উল্লেখ করেন, শয়তান বলেছিল:

"আমি পৃথিবীর শুরু থেকেই আছি। অধিকাংশ বিজ্ঞানীকে আমি গড়ে তুলেছি। ডারউইনের বানর থেকে মানুষ হওয়ার তত্ত্ব আমার তৈরি। আমি মানুষের শিক্ষাব্যবস্থা থেকে ফেরেশতা ও শয়তানের ধারণা মুছে দিয়েছি।"

আজকের ফ্রিম্যাসন ও ইলুমিনাতি সংগঠনগুলো বিশ্বের নিয়ন্ত্রণে রয়েছে, আর তাদের পেছনে আছে শয়তান।

শয়তান আমাদের প্রকাশ্য শত্রু। আল্লাহ আমাদের তাঁর হাত থেকে হেফাজত করুন। আমিন।

শয়তান কেন আমাদের শত্রু?

• যা কিছু অকল্যাণকর, খারাপ সমস্ত কিছু আসে শয়তান থেকে।

আমাদের যত সমস্যা হয়, প্রথমেই ধরে নিতে হবে সমস্যাটা হয়েছে শয়তান থেকে। সমা
সমাধান করেন আল্লাহ, সমস্যায় ফেলে দেয় শয়তান (আল্লাহর শক্তি দিয়ে)। মনে করু
আপনার বাবু রাত ৩টায় অনেক জোরে কান্না করছে। আপনি হয়তো নানান রকম চি
করছেন। সব চিন্তার আগে রুকইয়াহর কিছু দুআ পড়ে দেখেন। বাবুর কান্না থেমে যাবে
ইনশাআল্লাহ। মনে করেন আপনার হাজবেন্ড বা ওয়াইফ আপনার উপর কারণে অকারণে
রাগ করছে। কারণটা সামনে না এনে উনাকে সামনে বসিয়ে রুকইয়াহ আম্মা একটু
বিশ্বাসের সাথে পড়ে ফেলেন, দেখবেন ইনশাআল্লাহ রাগ চলে গেছে। কথাগুলো আমি
বানিয়ে বলছি না, সবগুলো নিজের অভিজ্ঞতা থেকে বলছি।

• রোগ হয় শয়তানের পক্ষ থেকে। শিফা আসে আল্লাহর তরফ থেকে।

ইয়াকুব (আ.) এর বংশধর হিসেবে আয়ূব (আ.) পৃথিবীতে অবতীর্ণ হয়েছিলেন। তিনি
অতি ধনী ছিলেন এবং আল্লাহর ইবাদতে নিমগ্ন থাকতেন। তাঁর আন্তরিকতা ও ভক্তি দেখে
শয়তান ঈর্ষান্বিত হয়ে পড়ল। সে আল্লাহর একজন ফেরেশতার সাথে বাজি ধরে বলল
"আপনি যদি আয়ূব (আ.)-কে পরীক্ষা করেন, তাহলে সে আর আল্লাহর ইবাদত করবে
না।" শয়তান আল্লাহর অনুমতি নিয়ে আয়ূব (আ.)-কে কঠিন পরীক্ষায় ফেলার সিদ্ধান্ত
নিল। শয়তানের চালবাজিতে আয়ূব (আ.)-এর শরীরে ভয়ানক রোগ বাসা বেঁধে নিল।
ধন-সম্পত্তি, স্বাস্থ্য সবই হারিয়ে ফেললেন তিনি। কিন্তু এত সব বিপদ-আপদের মধ্যেও
আল্লাহ্‌র প্রতি তাঁর আস্থা অবিচল ছিল। তাঁর ধৈর্য ও বিশ্বাস কখনো ক্ষুণ্ন হয়নি।
এভাবে অনেক দিন কষ্ট সহ্য করার পর একদিন আল্লাহ তা'আলা তাঁকে আদেশ করলেন
"হে আয়ূব! তুমি এই পাথরে আঘাত কর।" আয়ূব (আ.) যখন পাথরে আঘাত করলেন
তখন সেখান থেকে ঠান্ডা পানি বের হতে লাগল। আল্লাহ তা'আলা তাঁকে সেই পানি দিয়ে
গোসল এবং পান করতে বললেন। আয়ূব (আ.) যখন সেই পানি দিয়ে গোসল এবং পান
করলেন, তখন তিনি সুস্থ হয়ে গেলেন। এখান থেকে কয়েকটি শিক্ষা পাওয়া যায়। প্রথমত
আয়ূব (আ.) এর রোগ হলো শয়তানের চক্রান্তের ফলে। দ্বিতীয়ত আল্লাহর ইচ্ছায় পানি
পান এবং গোসলের মাধ্যমে সুস্থ হলেন। ঠিক একইভাবে রুকইয়াহর সময়ও রুকইয়াহ
পানি পান করা ও গোসলের মাধ্যমে শিফা লাভ করা যায়।



সকাল ও সন্ধ্যা অথবা ফজর ও মাগরিবের হেফাজতের আমল

প্রতিদিন যেমন সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময় ফেরেশতাদের বাহিনী চেঞ্জ হয়, ঠিক একইভাবে শয়তানের বাহিনীও দুইবার চেঞ্জ হয়। সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময়। তাই সকালের আমলগুলো সূর্যোদয়ের পূর্বে এবং সন্ধ্যার আমলগুলো মাগরিবের আগে অথবা পরে করতে হয়। অভিজ্ঞতার আলোকে মাগরিবের পর যে হেফাজতের আমলগুলো করা হয় এগুলোর দ্বারা সাধারণত ফজর পর্যন্ত হেফাজত হয়। আবার ফজরের পর সূর্য ওঠার আগে যেগুলো করা হয়, সেগুলোর দ্বারা সাধারণত মাগরিব পর্যন্ত হেফাজত হয়। ফজরের পর থেকে সূর্যোদয় পর্যন্ত জেগে থাকা। সূর্যোদয়ের আগে কোনোমতে না ঘুমানো। এই আমলগুলো মহিলাদের শারীরিক অসুস্থতার সময়ও করা। অসুস্থতার সময়েও এই আমলগুলো দুআ হিসেবে পড়া যাবে। কারণ শয়তান মহিলাদের অপবিত্র সময়গুলোতে সবচেয়ে বেশি আক্রমণ করে। ঘরে সূরা বাকারা তেলাওয়াত করা এবং মাঝে মাঝে সূরা বাকারার তেলাওয়াতের অডিও ছেড়ে রাখা। সব সময় হেফাজতের আমলগুলো বাচ্চাদের সামনে জোরে জোরে করে বাচ্চাদের গায়ে ফুঁ দিলে, তাদেরও হেফাজতের জন্য কাজ করবে।

হেফাজতের আমলগুলো শেখার জন্য ভিডিও: https://youtu.be/88fdXEb8l7o



প্রাথমিক স্তর (সাধারণ নিরাপত্তা): সর্বনিম্ন আমল: সবচেয়ে বেশি শক্তিশালী

যদি আপনার কোন রুকইয়াহ বিষয়ক সমস্যা না থেকে থাকে এবং নামাজের পর
সময় দিতে পারেন, তবে এই আমলগুলো দিয়ে শুরু করতে পারেন। এই আমল
ইনশাআল্লাহ হেফাজতের জন্য কাজ করবে। তবে এই স্তরের আমলগুলোতে
হয়ে গেলে আস্তে আস্তে নিচের আমলগুলো শুরু করতে হবে।
(নিচের প্রতিটি দুআর ক্ষেত্রে অবশ্যই আরবি দেখে পড়তে হবে কেননা আরবি হরফে
উচ্চারণ কখনোই বাংলাতে লেখা সম্ভব নয়। ভুল উচ্চারণ করলে অর্থ বিকৃত
যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে)

হেফাজতের আমল-১

সকাল সন্ধ্যায় ১ বার করে

(আয়াতুল কুরসি সব নামাজের পরই
১ বার করে পড়তে হবে।)

اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلْحَیُّ الْقَیُّوْمُ ۚ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّ لَا نَوْمٌ ۚ لَهٗ مَا فِی
السَّمٰوٰتِ وَمَا فِی الْاَرْضِ ۚ مَنْ ذَا الَّذِیْ یَشْفَعُ عِنْدَهٗۤ اِلَّا بِاِذْنِهٖ ۚ یَعْلَمُ مَا
بَیْنَ اَیْدِیْهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ وَلَا یُحِیْطُوْنَ بِشَیْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖۤ اِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ
كُرْسِیُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ ۚ وَلَا یَـُٔوْدُهٗ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ

উচ্চারণ: আল্লাহু লা-ইলাহা ইল্লা হু-ওয়াল হাই-য়্যুল কাই-য়্যুম। লা তা-খুযুহু সিনাতুঁ ওয়ালা না-উম। লাহু
ফিস-সামা-ওয়াতি ওয়ামা ফিল আর-দ্ব। মান যাল্লা-যী ইয়াশ-ফাউ ই-ন্দাহু ইল্লা বিইজ-নিহ। ইয়া-লামু মা-বাই
আইদি-হিম ওয়ামা খলফাহুম, ওয়ালা ইউহি-তূনা বিশাইয়িম্ মিন ইলমিহি ইল্লা বিমা শাআ' ওয়াসি-আ' কুরসিইউহু
সামা-ওয়াতি ওয়াল আরদ্ব, ওয়ালা ইয়াউ-দুহু হিফযুহুমা ওয়া হুওয়াল আলিই-য়্যুল আ-জিম।'

অর্থ: আল্লাহ ছাড়া অন্য কোনো উপাস্য নেই, তিনি জীবিত, সবকিছুর ধারক। তাঁকে তন্দ্রাও স্পর্শ করতে পারে না এ
নিদ্রাও নয়। আসমান ও জমিনে যা কিছু রয়েছে, সবই তাঁর। কে আছো এমন যে সুপারিশ করবে তাঁর কাছে
অনুমতি ছাড়া? দৃষ্টির সামনে কিংবা পেছনে যা কিছু রয়েছে, সে সবই তিনি জানেন। তাঁর জ্ঞানসীমা থেকে
কোনো কিছুকেই পরিবেষ্টিত করতে পারে না, কিন্তু যতটুকু তিনি ইচ্ছা করেন। তাঁর কুরসি (সিংহাসন) সমস্ত আসমান
ও জমিনকে পরিবেষ্টিত করে আছে। আর সেগুলোকে ধারণ করা তাঁর পক্ষে কঠিন নয়। তিনিই সর্বোচ্চ এবং সর্বাপেক্ষা
মহান।

হেফাজতের আমল-২

হাদিসের দুআ: সকাল সন্ধ্যায় ৩ বার করে

اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّآمَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

উচ্চারণ: আউযুবি কালিমাতিল্লাহিত্তামাতি মিন শাররী মা খলাক্ব।

অনুবাদ: আমি আল্লাহর পূর্ণ বাণীতে আশ্রয় চাই তিনি যা কিছু সৃষ্টি করেছেন তার অনিষ্ট থেকে।

ফজিলত: আল্লাহর রাসুল মুহাম্মাদ (সা.) বলেছেন, "যে ব্যক্তি যে কোনো স্থানে গিয়ে এই দুআ পাঠ করবে,
সেখানে অবস্থান করা পর্যন্ত সকল বিপদ থেকে রক্ষা পাবে।

হেফাজতের আমল-৩

হাদিসের দুআ: সকাল-সন্ধ্যা ৩ বার করে

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَآءِ وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ

উচ্চারণ: বিসমিল্লা-হিল্লাযী লা ইয়াদ্বুরু মা'আসমিহী শাইউন ফিল আরদ্বি ওয়ালা ফিস্ সামা-ই, ওয়াহুয়াস সামী'উল 'আলীম।

অনুবাদ: আমি আল্লাহর নামে সাহায্য প্রার্থনা করছি যার দ্বারা জমিন ও আসমানের কোন কিছুই ক্ষতি করতে পারে না এবং তিনি সর্বশ্রোতা ও সর্বজ্ঞ।

ফজিলত: আমাদের প্রিয় নবি (সা.) বলেছেন, যে ব্যক্তি সকাল-সন্ধ্যা তিনবার এই দুআ পাঠ করবে তার কোনো ক্ষতি হবে না।

হেফাজতের আমল-৪

সূরা ইখলাস, ফালাক, নাস: সকাল সন্ধ্যায় ৩ বার করে

(তিন কুল ফজর ও মাগরিবের পর ৩ বার করে আর অন্য ৩ ওয়াক্ত নামাজ জোহর, আসর ও এশার পরও ১ বার করে পড়তে হবে।)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

আল ইখলাস

(١) قُلْ هُوَ اللّٰهُ أَحَدٌ
(٢) اَللّٰهُ الصَّمَدُ
(٣) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُوْلَدْ
(٤) وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ كُفُوًا أَحَدٌ

উচ্চারণ: কুল হুওয়াল্লা হু আহাদ - আল্লা হুসসামাদ - লাম ইয়ালিদ ওয়ালাম ইউলাদ - ওয়ালাম ইয়াকুল্লাহু কুফুওয়ান আহাদ।

অর্থ: ১. বলুন, তিনি আল্লাহ (যিনি) অদ্বিতীয় ২. আল্লাহ সবার নির্ভরস্থল ৩. তিনি কাউকে জন্ম দেননি ও তাঁকেও কেউ জন্ম দেয়নি ৪. আর তাঁর সমতুল্য কেউ নেই।

সূরা ফালাক

(١) قُلْ أَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ
(٢) مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ
(٣) وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ
(٤) وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِی الْعُقَدِ
(٥) وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

উচ্চারণ:কুল আ'উযু বিরব্বিল্ ফালাক্ - মিন্ শার রিমা-খলাক্ - ওয়ামিন্ শাররি গ-সিক্বিন্ ইযা-ওয়াক্বাব্ - ওয়ামিন্ শাররি ন্নাফ্ফা-ছা-তি ফিল্ 'উক্বদ্ - ওয়ামিন্ শাররি হা-সিদিন্ ইযা-হাসাদ্

অর্থ: বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করছি প্রভাতের পালনকর্তার, তিনি যা সৃষ্টি করেছেন, তার অনিষ্ট থেকে। অন্ধকার রাত্রির অনিষ্ট থেকে, যখন তা সমাগত হয়, গ্রন্থিতে ফুঁৎকার দিয়ে জাদুকারিনীদের অনিষ্ট থেকে এবং হিংসুকের অনিষ্ট থেকে যখন সে হিংসা করে।

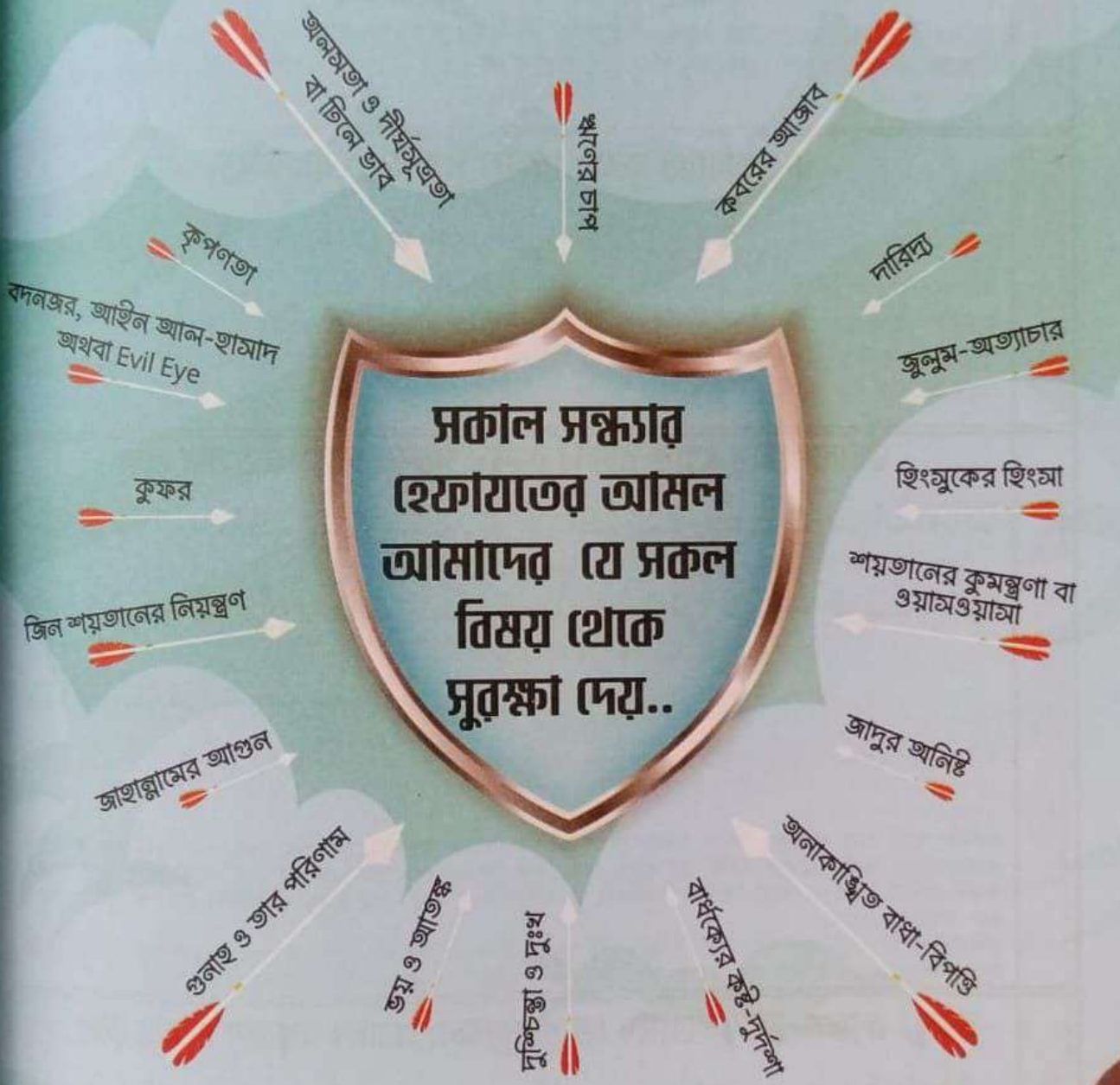
সূরা নাস

(١) قُلْ أَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ
(٢) مَلِكِ النَّاسِ
(٣) إِلٰهِ النَّاسِ
(٤) مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ
(٥) اَلَّذِیْ يُوَسْوِسُ فِیْ صُدُوْرِ النَّاسِ
(٦) مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

উচ্চারণ: কুল আউযু বিরব্বিন্নাস-মালিকিন্নাস-ইলাহিন্নাস-মিন শাররিল ওয়াসওয়াসিল খন্নাস-আল্লাযি ইউওয়াসবিসু ফি সুদুরিন্নাস-মিনাল জিন্নাতি ওয়ান্নাস।

অর্থ: বলুন, আমি শরণ নিচ্ছি মানুষের প্রতিপালকের, মানুষের অধীশ্বরের, মানুষের উপাস্যের, তার কুমন্ত্রণার অমঙ্গল হতে, যে সুযোগ মতো আসে ও সুযোগ মতো সরে পড়ে, যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে, জিন বা মানুষের মধ্য থেকে।

সকাল সন্ধ্যার হেফাযতের আমল: আমাদের যেসব বিপদ ও অনিষ্ট থেকে রক্ষা করে



উপরের চার্টটি কেনিয়ার পার্কল্যান্ডস মসজিদের ডিজিটাল ডিসপ্লে থেকে প্রাপ্ত ইংরেজির বাংলা অনুবাদ।

অসুস্থতা থেকে সুস্থতার দুআ: ৩ বার

ফজিলত-৭

بِسْمِ اللّٰهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ
مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ - اَللّٰهُ يَشْفِيكَ بِسْمِ اللّٰهِ أَرْقِيكَ

উচ্চারণ: 'বিসমিল্লা-হি আরক্বীক, মিন কুল্লি শাইইমিন ইউ'ঈক,ওয়া মিন শাররি কুল্লি নাফসিন আউ আইনিন হা-সিদিন, আল্লা-হু ইয়াশফীক, বিসমিল্লা-হি আরক্বীক

অনুবাদ: "আল্লাহর নামে আপনাকে ঝাঁড়ফুক করছি, কষ্টদায়ক সকল কিছুর ক্ষতি হতে, যে কোনো মানুষ বা বদনজর অথবা হিংসুকের হিংসার নজর হতে। আল্লাহ আপনাকে শিফা বা রোগমুক্ত করুন, আমি আপনাকে আল্লাহর নামেই ঝাঁড়ফুক করছি।" [সহিহ মুসলিম: ৪/১৭১৮]

ফজিলত: আবূ সাঈদ খুদরী (রা.) হতে বর্ণিত, 'জিবরীল (আ) নবি (সা.) এর নিকট এসে বললেন, হে মুহাম্মাদ! আপনি কি অসুস্থ? তিনি বললেন, হ্যাঁ। জিবরীল তখন এই দুআটি পড়লেন।'

বদনজরে আক্রান্ত হলে তার চিকিৎসা হলো: ৩ বার

ফজিলত-৮

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَّهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَّامَّةٍ -

উচ্চারণ: আউযুবি কালিমাতিল্লা হিত্তাম্মাতি মিন কুল্লি শাত্বনিও ওয়া হা-ম্মাতিও ওয়া মিন কুল্লি আ'ঈনিন লাম্মাহ।

অনুবাদ: আমি তোমাদেরকে আল্লাহর পরিপূর্ণ বাণীসমূহের অসিলায় প্রত্যেক শয়তান ও কষ্টদায়ক জন্তু হতে এবং প্রত্যেক ক্ষতিকারক (বদ) নজর হতে আল্লাহর পানাহ দিচ্ছি। [বুখারি ৪/১১৯]

অসুস্থতা থেকে সুস্থতার দুআ: ৩ বার

ফজিলত-৯

بِسْمِ اللّٰهِ يُبْرِيكَ وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ
وَمِنْ شَرِّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ

উচ্চারণ: বিসমিল্লাহি ইউবরিকা ওয়া মিন কুল্লি দা-ইন ইয়াশফিকা ওয়া মিন শাররী হা'ছিদিন ইযা- হা'সাদা ওয়া মিন শাররী কুল্লি যিই আ'-ঈন

অনুবাদ: আল্লাহর নামে, তিনি আপনাকে (রোগ) মুক্ত করুন, সব রোগ হতে আপনাকে নিরাময় করুন, আর হিংসুকের অনিষ্ট হতে-যখন সে হিংসা করে আর সব বদ নজরওয়ালার অনিষ্ট হতে।

ফজিলত: ইবনু আবূ উমার মাক্কী (রহ.) বলেন, রাসুলুল্লাহ (সা.) এর সহধর্মিনী আয়িশা (রা.) থেকে বর্ণনা করেন যে, 'তিনি বলেছেন: রাসুল (সা.) অসুস্থ হয়ে পড়লে জিবরীল (আ.) এ দুআ পড়ে তাকে ফুঁকে দিলেন।'

বাচ্চাদের মধ্যে রাগ, জিদ, কান্নায় শয়তান দূর করার দুআ: ৩ বার

ফজিলত-১০

رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَّحْضُرُونِ

উচ্চারণ: রব্বি আউ'যু বিকা মিন হামাযাতিশ শায়াতীন, ওয়া আউ'যু বিকা রব্বি আই-ইয়াহদুরুন।

অনুবাদ: হে আমার রব, আমি শয়তানের প্ররোচনা থেকে আপনার কাছে পানাহ চাই এবং আমার কাছে তাদের উপস্থিতি হতে আপনার কাছে পানাহ চাই।

ফজিলত: আবু হুরায়রা (রা.) বলেন, আমি রসূলুল্লাহ (সা.)-কে বলতে শুনেছি, এমন কোন আদম সন্তান নেই, যাকে জন্মের সময় শয়তান স্পর্শ করে না। জন্মের সময় শয়তানের স্পর্শের কারণেই সে চিৎকার করে কাঁদে। তবে মারইয়াম এবং তাঁর ছেলে (ঈসা) (আলাইহিস সালাম)- এর ব্যতিক্রম। তারপর আবু হুরায়রা (রা.) বলেন, (এর কারণ হল মারইয়ামের মায়ের এ দুআ) "হে আল্লাহ! নিশ্চয় আমি আপনার নিকট তাঁর এবং তাঁর বংশধরদের জন্য বিতাড়িত শয়তান থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছি।" [সহিহ বুখারি, হাদিস নং ৩৪৩১]