ސިޙުރުގެ މައިގަނޑު އަލާމާތްތައް:

1- ގަދަހަރުން ބޮލުގައި ރިއްސުން (ބޭސް ބޭނުން ކުރިޔަސް ފަދު ނުކެނޑުން). ޒާހިރީގޮތުން ގެންދުރު ވަގުތާއި އިރުއިރުއެއްސާ ވަގުތު.

2- ގައިގެ އެކި ތަންތަނުގައި ތޫނު ތަދު އިޙްސާސްވުން. ޑޮކްޓަރުންނަށް ދައްކައި ޓެސްޓްކުރާއިރު އެކި ތަންތަނުގައި ދެވޭނެއެވެ.

3- ދަރިފުޅުން އަނބި އަންހެނާއި މެދު އެއްވެސް ސަބަބެއް ނެތި ޝައްކުވެއް އުފެދުން ފެނުން. އަދި ދަރިފުޅުން އަނބި އަންހެނާގެ ފަރާތުން ދިމާވާ ކަމުގައި އެއްވެސް އުޒުރެއް ގޯސްމުނާސަބު ރަހުއަރުން. އަދި ދަރިފުޅުން އަނބި އަންހެނާއި މެދު ނުބައި ހިތެއް އުފެދުމާއި އަނބި އަންހެނަށް ސިފަ ހުތުރުކޮށް ފެނުން. އަދި ދަރިފުޅުން އަނބި އަންހެނާއި ކުރިމަތިލާ ވަގުތު ރުޅިއައިސް ފޫހިވުމާއި އަންހެނާ ކިބައިމަ ގަނޑުވެރިކަމާއި ކުރިމަތިލައިދިއުމުން އަނބިމާ ހަސަދަކުރަ ރުޅިއައުން

4- އަވަސް އަވަހަށް ކަންކަން ހަނދާންނެތުމާއި ގަބޫލު ގޮތް ވުން. އަދި ހަމަޖެހުމެއް ނުލިބުމާއި އަބަދު ވަރުބަލިވެ އަރާމު ނުލިބުން.

5- މޫނުގެ ތަންތަނުގައި ދިރުމާއި ހަޖެ ތަނެއްތަނުގައި ނިދުން.

6- ހުވަފެނުގައި މީހަކު އަންހެނުން ގޮވާލި ބަލާއިރުކަން ފެނުން. ހުވަފެނުގައި ހަރުފަ އާދި ކުއްތާފަދަ ޖަނަވާރު ފެނުމާއި މީހަކު، ޖިންނިއެއް، ނުވަތަ ބައްޕަ އަންހެނުން ހަމަލާދިނުން އުޅޭ ފެނުން

7- ހާލު ހުންނައިރު މީހަކު އަންހާއި ވާހަކަދެއްކިހަމަވެސް އަންހާއި ވާހަކަ ދައްކާ ގޮތަށް އަޑުއިވުން.

8- ޒިނޭގިނައިން ވަސްވާސް ހިތަށް ވެރިވުމާއި ވަޒީފާއާ ވަސްވާސްތަކާ ހަޖު އިވުން.

9- އަނގާ ގޮތްޕާގެ މީނާއި އާއިލާއާއި ރައްޓެހިންނާއި މެދު ޝައްކުގެ ނަފްރަތް ދެކުން.

10- އަސްތޮންތޮނުން ވަރުބަލި ހުވަފެނުގައި ފެނުމާއި ހުވަފެނުގައި މަރުވެފައިވާ މީހުންނާއި، ގަބުރު ފެނުން

11- ޖަނަވާރުފަދަ ތަކެތި އަނގާފަތުން އޮޔާއިއާއި ގަވާރާތީ ހުވަފެނުގައި ޖަހަމުކާރު ފެނުން

12- ހަރުގަނޑުގެ އެއްތަނެއްގައި ސަބަބު ނެތި އަބަދު ގަދަހަރުން ރިއްސުން.

13- ހަރުގަނޑުގެ ތަކި ހިސާބުގައި ފަސާދަވެ ބަނދުވުން. ހުރިހާ ގާތްތިމާގެ ހަރުގަނޑުގެ ބަނދުވުމުގައި އާދަތު ވުން

14- ދަރިފުޅުން ޖިމާއުކުރުން ހުރަސްއެޅުން، މިކަމުގެ ވަގުތުގައި ތެދުވުމާއި، ލޯބިވާ ނުލިބުމާއި ބޭރު ނިކުތުން.

15- އަބަދުހުން މާ ނުބައިކަން ހުތުރުވާފައި ހުރުމާއި، ބަނޑަށް ތަދުވުމާއި ބަނޑުގައި އެއްޗެއް ދުވާހެން އިޙްސާސްވުން.

16- ގައިގެ ތަންތަނުން ގަދަހަރުން ދިރުންގެން.

ނޯޓް: މިންނުވެސް ޢިލްމު ހުރި ކުރަން ސިޙުރުގެ ސަބަބުން ދިމާވާދާނެއެވެ. އަދި ސިޙުރުގެ ސަބަބުން ނޫނަސް މިފަދަ ކަންކަން ދިމާވެދާނެއެވެ. ތަހުގީގުން ސިޙުރުހާކަމުގައި ދިރާސާކުރެވިފަ، ތަޖުރިބާކުރެވިފަ، އެއްވެސް މެޑިކަލް (ޓެސްޓް) ސަބަބެއް ނެތި މިކަންކަން ދިމާވާނަމަވެސް. ނަމަވެސް ތަޖުރިބާކުރެވުނު ސިޙުރުގެ ދިރާސާކުރުމުގައި ބަލައިލުމާއި ގަބޫލުކުރަން ވަރަށް ބޮޑުސިފަ ކަނޑައެޅޭ ގޮތުގައި ތަޖުރިބާ މިގޮތަށް ގެންދަނީ.

ސިޙުރުގެ ޖެހިފައި ހުރިތޯ ދިރާސާކުރުމަށް އަލާމާތްތަކެއް ކިޔަސާނެއެވެ. އަދި މިއީ ޖެހިފައިނުވާނީ ކަމެއް ނޫނެވެ.

ސިޙުރު ޖެހިފައި ހުރިކަން އަލާމާތްތަކުން ދެނެގަނެވިދާނެ ބައެއް ގޮތް.

1- **އަލާމާތްތަކުން ކިޔަވައިގެން ދެނެގަތުން:** ސޫރަތުލް ބަޤަރާގެ 102 ވަނަ އާޔަތް ތިލާވަތްކުރުމަށް ކިޔަވާށެވެ. މިގޮތަށް 21 ދުވަހަށް ފަހަރު ނުވަތަ އެއްދުވަހު ހިނގައިން ކިޔަވާ ބަލާށެވެ. 21 ދުވަހު ހަމަކުރުން ޝައްކުވެގެން ނުވެއެވެ. އެއްދުވަހު މަދުން ކިޔަވައިފިނަމަ އެހެންގޮތަކަށް ހަދަޖެހިދާނެއެވެ. މިއާޔަތް ތިލާވަތްކުރަމުން ސިޙުރު ޖެހިފައި ހުރިނަމަ މައިގަނޑު އަލާމާތްތަކުގައި އެއްބައި އަލާމާތްތައް ފެންނާނެއެވެ.

1- ބޮޑުނުވެ ބޮލުގައި ރިއްސުން. އަދި މޫނު ގޮތް ބަދަލު ވުން.

2- ގައިގެ ތަންތަނުގައި ތަދު އުޅުން، ހަމަ އެއްގޮތެއް ހަރުގަނޑުން އިހުސާސްވުން.

3- ހަރުގަނޑުގައި ބަނޑުގައި އެއްޗެއް ދުވާހެން އިޙްސާސްވުން. މިގޮތަށް ކިޔަވާލުމުން ނުވާނަމަ ވިސްނާލުމަށް ފެނުން.

﴿ وَٱتَّبَعُواْ مَا تَتۡلُواْ ٱلشَّيَٰطِينُ عَلَىٰ مُلۡكِ سُلَيۡمَٰنَۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيۡمَٰنُ وَلَٰكِنَّ ٱلشَّيَٰطِينَ كَفَرُواْ يُعَلِّمُونَ ٱلنَّاسَ ٱلسِّحۡرَ وَمَآ
أُنزِلَ عَلَى ٱلۡمَلَكَيۡنِ بِبَابِلَ هَٰرُوتَ وَمَٰرُوتَۚ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنۡ أَحَدٍ حَتَّىٰ يَقُولَآ إِنَّمَا نَحۡنُ فِتۡنَةٞ فَلَا تَكۡفُرۡۖ
فَيَتَعَلَّمُونَ مِنۡهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِۦ بَيۡنَ ٱلۡمَرۡءِ وَزَوۡجِهِۦۚ وَمَا هُم بِضَآرِّينَ بِهِۦ مِنۡ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذۡنِ ٱللَّهِۚ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمۡ وَلَا
يَنفَعُهُمۡۚ وَلَقَدۡ عَلِمُواْ لَمَنِ ٱشۡتَرَىٰهُ مَا لَهُۥ فِي ٱلۡأٓخِرَةِ مِنۡ خَلَٰقٖۚ وَلَبِئۡسَ مَا شَرَوۡاْ بِهِۦٓ أَنفُسَهُمۡۚ لَوۡ كَانُواْ يَعۡلَمُونَ
١٠٢ ﴾ البقرة: ١٠٢

2- **ރުޤްޔާ އަޑުއެހުން:** ސިޙުރު ބޭރުކުރާ ރުޤްޔާ (ސީޑީގައި ހިމެނިފައިވާ ރުޤްޔާތައްވެސް ފުރިހަމައަށް) އަޑު އަހާލުމުން ހަށިގައި ބަދަލުތަކެއް އަންނާނަމަ ފެނިގެންދާނަމަ ސިޙުރު ޖެހިފައި ހުރިކަން ދޭހަވެއްޖެއެވެ.

ފަރުވާ ކުރުމުގެ ކުރިން ފުރިހަމަ ކުރަންވީ ކަންތައްތައް.

1- ފަރުވާ ކުރާފަރާތް އެކަމަށް އެކަށީގެންވާ ގޮތަށް ތައްޔާރުވުމަށް ހުރިހާ އެއްޗެއް އެކުލަވާލުމާއި ފަރުވާކުރާ ތަނެއް ސާފުކޮށް ފުރިހަމަކޮށް ދީނީގޮތުން ތައްޔާރުވުމަށް (އުޅޭގެ) ސާފު (ދިރިއުޅޭ ގެ) ފުރިހަމައަށް ސާފުކޮށް ތާހިރުކުރުމާއި ހުރިހާ އެއްޗެއް ނަގާލުން.

2- ބަލިމީހާގެ ހަށިގަނޑުގައި އެއްވެސް ތަކެތި ނުވަތަ ގޯތިތެރޭ ތަކެއްޗެއް ނޯންނަ ގޮތަށް އެއްޗެހި ހުރިނަމަ ނައްތާލުން.

3- ފަރުވާކުރާ ތަނެއް މަތިން ސާފުކޮށް ކުރާ ތަނުގައި ސަޤާފަތާ ގުޅޭ ކަންތައްތަށް ދުރުކުރުމާ ތަސްވީރު ހިފާފައި ހުރިނަމަ ނައްތާލުން.

4- ޝައިޠާނުން ހިމާޔަތް ލިބޭ ގޮތަށް ހުރިހާ ކަމަކުން އެއްކިބާވުން.

އަމިއްލައަށް ފަރުވާ ކުރަންވީ ގޮތުގެ އިރުޝާދު.

1- މާތްﷲ އަށް ބަރޯސާވެ، ޔަޤީނާއި ކުރިމަތިލާ ފަރުވާތަކަށް ތައްޔާރުވާ ކަމުގައި ހަދާށެވެ. އަދި ފަރުވާއަކީ އެކަމުގައި އެންމެ ބޮޑު ރޯލެއް ކުޅޭ ކަމެއް. އަދި ނަތީޖާ ލިބުމަށް ކެތްކުރުން.

2- މާތް ﷲ އަށް ތަވައްކުލުކޮށް، ޔަޤީންކަމާއެކު ޝިފާއަށް އެދި ދުޢާ ކުރުން.

3- ޝިފާ ދެއްވާ ފަރާތަކީ މާތް ﷲ ކަމާއި ފަރުވާއަކީ ސަބަބެއްކަން ޤަބޫލުކުރުން، ރުޤްޔާ އަކީ ބަލީގެ ސަބަބުން ޝިފާ ލިބޭ އެއްގޮތެއް ކަމާއި ޝިފާލިބުމުގެ ސަބަބެއް ކަމުގައި ރުޤްޔާ ކިޔުމުގެ ސަބަބުން ޝިފާ ދެއްވަނީ މާތް ﷲ ކަމަށް ޔަޤީން ކުރުން.

4- ނަމާދުތަކަށް ރައްކާތެރިވުމާއި، ޤުރުއާނާއި ހަމަޖެހޭ ދުޢާތަކާއި ޛިކުރުތަކަށް އަދި ގެއަށް ވަދެ ނިކުމުމާއި، ފާޚާނާއަށް ވަދެ ނިކުމުމުގައި ކިޔާ ދުޢާތައް ފަދަ ކަންކަމަށް ރައްކާތެރިވުން. ފާޚަރާ ކޮށް އެހެނިހެން ކުރާ ކަންކަމުގައި ސްކްރީން ކުރުން، ސުވަރުތަކާއި، ފޮޓޯ، ނަގާ ވިސްނައިން ކިޔުން.

5- ރުޤްޔާ އަޑުއެހުން: ރުޤްޔާ ސިޑީގައިވާ ރުޤްޔާތައް ދުވާލު ދެފަހަރު (ހެނދުނާއި ހަވީރު ނިދުމަށް ދާކަށް) އަޑުއަހާށެވެ. އަޑުއަހާއިރު އެކަމަށް ސަމާލުވެ ހިތްހަމަޖެހުމާއެކު ފަރުވާ ކުރާކަން ހީކުރެވޭ ގޮތަށް ކިޔާ އަޑުއަހާށެވެ. ބޭނުން އެދިވެނީ ލިބޭ ހަމަޖެހުމާ އަޑުއަހާށެވެ. ހޭނެން ނޫންނަމަ ބޭނުން ފައިބޭ ރާއްޖޭން ރުޤްޔާ ޝިފާ ޖަހައިގަނެ އަޑުއަހާށެވެ. އަޑުއަހާ ވަގުތު އެހެން ކަމެއް ނުކުރާތީ ކެތްތެރިވެގެން ކަމަކަށް ވީނަމަވެސް ކޮށްދޭނެއެވެ.

6- ރުޤްޔާގެ އާޔަތްތަކުން ފެން އެޅުމާއި ފެން ބޭނުން: ރުޤްޔާގެ އާޔަތްތައް ބަލިމީހާ އަމިއްލައަށް ކިޔާށެވެ. ފެނަށް ކިޔާލާފައި އެކަމަށް ޚާއްޞަ ފެނެއް ބޭނުންކުރުމަށް ރޭގަނޑު ނިދުމުގެ ކުރިން ފެނުން ހިނައިގަންނާށެވެ. ފެން ހުރުމާއި ގޮތް ކިޔާ ޖަހާލާ ކިޔާލާ ވިއްސުމުން ފެން ކިޔާ ދެވެނީއެވެ. މިގޮތަށް ކިޔައިދީމުން ރުޤްޔާގެ އާޔަތްތައް ގެއްލިގެން ނުދާނެއެވެ. މިގޮތަށް ރުޤްޔާގެ އާޔަތްތައް ކިޔުމަކީ ފަރުވާގެ އެއްބައެކެވެ. ރުޤްޔާ ކިޔުމުގައި އެކަމާ މަސައްކަތްކުރެވެން ފަރުވާ ކުރުމެވެ. މާތް ﷲ ޝިފާއާ ބަލިކަށިކަމުން ސަލާމަތް ކުރައްވާށިއެވެ. އާމީން. މާތް ﷲ ތައުފީޤު ދެއްވާށިއެވެ.

﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلۡقُرۡءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٞ وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارٗا ٨٢ ﴾ (الإسراء: ٨٢)

މާނައީ: "މިޤުރުއާނުގެ ތެރެއިން މުއުމިނުންނަށް ޝިފާއާއި ރަޙްމަތް ކަމުގައިވާ ބާވަތް ތިމަންރަސްކަލާނގެ ބާވައިލައްވަމެވެ. އަދި އެ ޤުރުއާނުން، އަނިޔާވެރިންނަށް ގެއްލުމަށް މެނުވީ އިތުރެއް ނުލައްވައެވެ." (ނިޔަމި)