AS-SUNNAI
Health Care

আয়াতুস সাকিনাহ

মানসিক সমস্যা ও অস্থিরতার জন্য প্রশান্তির আয়াতসমূহ
রুকইয়াহ শারইয়্যাহ আয়াত সংকলন

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

آيات السكينة

أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ - بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

١. وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ اِنَّ اٰيَةَ مُلْكِهٖٓ اَنْ يَّاْتِيَكُمُ التَّابُوْتُ فِيْهِ سَكِيْنَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ اٰلُ مُوْسٰى وَاٰلُ هٰرُوْنَ تَحْمِلُهُ الْمَلٰٓئِكَةُ ۭ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لَّكُمْ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ ﴿٢٤٨﴾ (البقرة)

٢. ثُمَّ اَنْزَلَ اللّٰهُ سَكِيْنَتَهٗ عَلٰي رَسُوْلِهٖ وَعَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ وَاَنْزَلَ جُنُوْدًا لَّمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا ۭ وَذٰلِكَ جَزَاۗءُ الْكٰفِرِيْنَ ﴿٢٦﴾

٣. اِلَّا تَنْصُرُوْهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللّٰهُ اِذْ اَخْرَجَهُ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا ثَانِيَ اثْنَيْنِ اِذْ هُمَا فِي الْغَارِ اِذْ يَقُوْلُ لِصَاحِبِهٖ لَا تَحْزَنْ اِنَّ اللّٰهَ مَعَنَا ۚ فَاَنْزَلَ اللّٰهُ سَكِيْنَتَهٗ عَلَيْهِ وَاَيَّدَهٗ بِجُنُوْدٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِيْنَ كَفَرُوا السُّفْلٰى ۭ وَكَلِمَةُ اللّٰهِ هِيَ الْعُلْيَا ۭ وَاللّٰهُ عَزِيْزٌ حَكِيْمٌ ﴿٤٠﴾ (التوبه)

٤. هُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ السَّكِيْنَةَ فِيْ قُلُوْبِ الْمُؤْمِنِيْنَ لِيَزْدَادُوْٓا اِيْمَانًا مَّعَ اِيْمَانِهِمْ ۭ وَلِلّٰهِ جُنُوْدُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۭ وَكَانَ اللّٰهُ عَلِيْمًا حَكِيْمًا ﴿٤﴾

٥. لَقَدْ رَضِيَ اللّٰهُ عَنِ الْمُؤْمِنِيْنَ اِذْ يُبَايِعُوْنَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِيْ قُلُوْبِهِمْ فَاَنْزَلَ السَّكِيْنَةَ عَلَيْهِمْ وَاَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيْبًا ﴿١٨﴾

٦. اِذْ جَعَلَ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا فِيْ قُلُوْبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَاَنْزَلَ اللّٰهُ سَكِيْنَتَهٗ عَلٰى رَسُوْلِهٖ وَ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ وَ اَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوٰى وَ كَانُوْٓا اَحَقَّ بِهَا وَ اَهْلَهَا ؕ وَ كَانَ اللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمًا ﴿۲۶﴾ (الفتح)

নোট: 'সাকিনাহ' বলতে মূলত আল্লাহর পক্ষ হতে নাযিলকৃত বিশেষ রহমত বোঝানো হয়। আয়াতুস সাকিনা দ্বারা বিভিন্ন প্রকার মানসিক রোগব্যধির রুকইয়াহ করা হয়ে থাকে। যেমন, ডিপ্রেশন, এনজাইটি, অনিদ্রা, ইত্যাদি। এছাড়া পারিপার্শ্বিক বিভিন্ন কারণে মানসিক অস্থিরতা, দুশ্চিন্তা এবং অন্যান্য শারিরিক, মানসিক কিংবা অতিপ্রাকৃতিক সমস্যায় আল্লাহর কাছে সাহায্য চেয়ে এই আয়াতগুলো পাঠ করা হয়।



আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে

রাব্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464