AS-SUNNAI
Health Care

রমজানে রুহানি উন্নতির আমল

রুকইয়াহ প্রোটোকল

আমল ১৩টি

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

✦ ✦ ✦

রুকইয়াহ প্রোটোকল

রমজানে রুহানি উন্নতির আমল

বদনজর, সেহের ও জিনের প্রভাব থেকে মুক্তির জন্য রমজান মাসের বিশেষ রুকইয়াহ রুটিন ও ধৈর্যের উপদেশ

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1	ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল
2	শুরু করার দোয়া
3	রমজানে দোয়া কবুল ও হেফাজতের আয়াত
4	সেহেরের প্রভাব নষ্ট করার আয়াত
5	জিন ও মৃগীর আসর ভাঙার আয়াত
6	বিশেষ দোয়া — রমজানে রুহানি উন্নতির আমল
7	সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
8	সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
9	সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
10	দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

রমজান এমন এক মাস যেখানে রোজা, রাতের ইবাদত ও দোয়া কবুলের বিশেষ সুযোগ একসাথে মেলে — তাই এই মাসে রুকইয়াহর কর্মসূচি নিবিড়ভাবে চালিয়ে যাওয়ার একটি বাড়তি তাৎপর্য আছে। এই প্রোটোকলটি বদনজর ও হাসাদ (হিংসা), সেহের এবং জিনের আসর — এই তিন ধরনের সমস্যার জন্য আলাদা আলাদা রমজান-উপযোগী রুটিন দেয়, সাথে বিপদে ধৈর্য ধরা ও আল্লাহর প্রতি সুধারণা রাখার কিছু মূল্যবান উপদেশ। রোগীর সমস্যা অনুযায়ী প্রাসঙ্গিক অংশ বেছে নিয়ে অনুসরণ করুন। মনে রাখবেন, ওষুধ বা মাধ্যম গ্রহণ করা মানেই আরোগ্য তাৎক্ষণিক হয়ে যাওয়ার নিশ্চয়তা নয় — ধৈর্য ও আল্লাহর ফায়সালায় সন্তুষ্ট থাকুন। সতর্কতা: চিকিৎসার জন্য কোনো হারাম পথ অবলম্বন করবেন না — জাদুকর, গণক বা জিনের সাহায্য প্রার্থনাকারীর কাছে যাওয়া কখনোই হালাল নয়।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- রমজান মাসে বদনজর, হাসাদ, সেহের বা জিনের প্রভাবে আক্রান্ত রোগী যারা এই বরকতময় মাসে বিশেষভাবে নিবিড় রুকইয়াহ চালিয়ে যেতে চান
- রোজা রেখেও রুকইয়াহর কর্মসূচি চালিয়ে যেতে চান, কিন্তু গলার ভেতরে পানি বা ধোঁয়া প্রবেশ না করানোর নিয়ম মেনে চলতে চান
- দীর্ঘদিন চিকিৎসা করেও আরোগ্য না পেয়ে হতাশ, এবং দোয়া কবুলের এই মাসে নতুন উদ্যমে চেষ্টা করতে চান
- একইসাথে একাধিক সমস্যা (বদনজর, সেহের বা জিন) সন্দেহ করছেন এবং একটি সমন্বিত রমজান-রুটিন খুঁজছেন
- চিকিৎসার পাশাপাশি ধৈর্য, তাওয়াক্কুল ও হারাম থেকে বেঁচে থাকার মানসিক-আত্মিক প্রস্তুতি নিতে চান

জরুরি নোট: উপরের লক্ষণগুলোর অধিকাংশেরই সাধারণ শারীরিক বা মানসিক কারণ থাকতে পারে। তাই আগে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা ও চিকিৎসা নিন। রুকইয়াহ চিকিৎসার সমান্তরালে চলবে, বিকল্প হিসেবে নয়। কোনো লক্ষণ মিললেই নিশ্চিতভাবে সিহর বা জিনের আসর ধরে নেওয়া ঠিক নয়।

শুরু করার দোয়া

অযু করে কিবলামুখী হয়ে বসুন। নিয়ত করুন — আল্লাহর কালাম দিয়ে আল্লাহর কাছেই আরোগ্য চাইছি।

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

> আল্লাহর নামে শুরু করছি, যাঁর নামের সাথে আসমান ও যমীনের কোনো কিছুই ক্ষতি করতে পারে না; তিনি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

সকাল-সন্ধ্যা এই দোয়া পাঠকারীকে কোনো কিছু আকস্মিক ক্ষতি করতে পারে না। (তিরমিযী ৩৩৮৮)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

> পরম করুণাময় অসীম দয়ালু আল্লাহর নামে।

পাঠসংখ্যা: ১৯ বার

রুকইয়াহ শুরুর আগে মনোযোগ ও নিয়ত স্থির করে পড়ুন।

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

> আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের আশ্রয় নিচ্ছি তাঁর সৃষ্টির সকল অনিষ্ট থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

(মুসলিম ২৭০৮)

রমজানে দোয়া কবুল ও হেফাজতের আয়াত

রোজা অবস্থায়ও এই আয়াতগুলো তিলাওয়াত করা যাবে — শুধু উচ্চারণ করুন, গলার ভেতরে কিছু প্রবেশ করাবেন না।

১ **সূরা আন-নামল : ৬২**

قلے

أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ

أَإِلَٰهٌ مَّعَ اللَّهِ ۚ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ ﴿٦٢﴾

বল তো কে নিঃসহায়ের ডাকে সাড়া দেন যখন সে ডাকে এবং কষ্ট দূরীভূত করেন এবং তোমাদেরকে পৃথিবীতে পুর্ববর্তীদের স্থলাভিষিক্ত করেন। সুতরাং আল্লাহর সাথে অন্য কোন উপাস্য আছে কি? তোমরা অতি সামান্যই ধ্যান কর।

পাঠসংখ্যা: বারবার

নিয়ত: বিপদগ্রস্তের ডাকে আল্লাহ সাড়া দেন — রমজানে দোয়া কবুলের বিশ্বাস দৃঢ় করা

২ **সূরা গাফির : ৬০**

وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي

سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

> তোমাদের পালনকর্তা বলেন, তোমরা আমাকে ডাক, আমি সাড়া দেব। যারা আমার এবাদতে অহংকার করে তারা সত্বরই জাহান্নামে দাখিল হবে লাঞ্ছিত হয়ে।

পাঠসংখ্যা: বারবার

নিয়ত: দোয়া করলে আল্লাহ অবশ্যই কবুল করবেন — এই প্রতিশ্রুতি স্মরণ রাখা

لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٌ مِّنۢ بَيۡنِ يَدَيۡهِ وَمِنۡ خَلۡفِهِۦ يَحۡفَظُونَهُۥ مِنۡ أَمۡرِ ٱللَّهِۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ وَإِذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوۡمٖ سُوٓءٗا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٖ ١١

তাঁর পক্ষ থেকে অনুসরণকারী রয়েছে তাদের অগ্রে এবং পশ্চাতে, আল্লাহর নির্দেশে তারা ওদের হেফাযত করে। আল্লাহ কোন জাতির অবস্থা পরিবর্তন করেন না, যে পর্যন্ত না তারা তাদের নিজেদের অবস্থা পরিবর্তন করে। আল্লাহ যখন কোন জাতির উপর বিপদ চান, তখন তা রদ হওয়ার নয় এবং তিনি ব্যতীত তাদের কোন সাহায্যকারী নেই।

পাঠসংখ্যা: প্রতিদিন

নিয়ত: আল্লাহর নিয়োজিত প্রহরী ফেরেশতাদের হেফাজতে বিশ্বাস দৃঢ় করা এবং ধৈর্য ধরা

সেহেরের প্রভাব নষ্ট করার আয়াত

রোগীর মধ্যে সেহেরের আলামত থাকলে এই আয়াতগুলো বেশি বেশি তিলাওয়াত করুন — কঠিন বিপদেও ধৈর্য না হারানোর শিক্ষা এখানে আছে।

৪ **সূরা ইউনুস : ৮১**

فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ السِّحْرُ ۖ صلے إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۚ صلے وقفة إِنَّ اللَّهَ

لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾

> অতঃপর যখন তারা নিক্ষেপ করল, মূসা বলল, যা কিছু তোমরা এনেছ তা সবই যাদু-এবার আল্লাহ এসব ভন্ডুল করে দিচ্ছেন। নিঃসন্দেহে আল্লাহ দুস্কর্মীদের কর্মকে সুষ্ঠুতা দান করেন না।

পাঠসংখ্যা: বেশি বেশি

নিয়ত: জাদু বাতিল হয়ে যাওয়ার আয়াত — সেহেরগ্রস্ত রোগীর জন্য

৫ **সূরা আল-আম্বিয়া : ৮৭**

وَذَا النُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغٰضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقۡدِرَ عَلَيۡهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمٰتِ

أَن لَّآ إِلٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبۡحٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظّٰلِمِينَ ﴿٨٧﴾

এবং মাছওয়ালার কথা স্মরণ করুন তিনি ক্রুদ্ধ হয়ে চলে গিয়েছিলেন, অতঃপর মনে করেছিলেন যে, আমি তাঁকে ধৃত করতে পারব না। অতঃপর তিনি অন্ধকারের মধ্যে আহবান করলেনঃ তুমি ব্যতীত কোন উপাস্য নেই; তুমি নির্দোষ আমি গুনাহগার।

পাঠসংখ্যা: বারবার

নিয়ত: ইউনুস (আ.)-এর দোয়া — কঠিন বিপদ থেকে মুক্তির জন্য

জিন ও মৃগীর আসর ভাঙার আয়াত

জিনে আসক্ত বা মৃগীরোগে আক্রান্ত রোগীর ক্ষেত্রে আয়াতুল কুরসি ও তিন কুলের পাশাপাশি নিচের আয়াতগুলোও যোগ করুন।

৬ **সূরা আস-সাফফাত : ১-১০**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ وَالصّٰٓفّٰتِ صَفًّا ﴿١﴾ فَالزّٰجِرٰتِ زَجْرًا ﴿٢﴾

فَالتّٰلِيٰتِ ذِكْرًا ﴿٣﴾ إِنَّ إِلٰهَكُمْ لَوٰحِدٌ ﴿٤﴾ رَّبُّ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ وَمَا

بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشٰرِقِ ﴿٥﴾ إِنَّا زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِزِينَةٍ الْكَوَاكِبِ ﴿٦﴾

وَحِفْظًا مِّن كُلِّ شَيْطٰنٍ مَّارِدٍ ﴿٧﴾ لَّا يَسَّمَّعُونَ إِلَى الْمَلَإِ الْأَعْلَىٰ

وَيُقْذَفُونَ مِن كُلِّ جَانِبٍ ﴿٨﴾ دُحُورًا صلے وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ ﴿٩﴾ إِلَّا

مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ ۖ قفة شِهَابٌ ثَاقِبٌ ﴿١٠﴾

শপথ তাদের যারা সারিবদ্ধ হয়ে দাঁড়ানো, অতঃপর ধমকিয়ে ভীতি প্রদর্শনকারীদের, অতঃপর মুখস্থ আবৃত্তিকারীদের- নিশ্চয় তোমাদের মাবুদ এক। তিনি আসমান সমূহ, যমীনও এতদুভয়ের মধ্যবর্তী সবকিছুর পালনকর্তা এবং পালনকর্তা উদয়াচলসমূহের। নিশ্চয় আমি নিকটবর্তী আকাশকে তারকারাজির দ্বারা সুশোভিত করেছি। এবং তাকে সংরক্ষিত করেছি প্রত্যেক অবাধ্য শয়তান থেকে। ওরা উর্ধ্ব জগতের কোন কিছু শ্রবণ

করতে পারে না এবং চার দিক থেকে তাদের প্রতি উল্কা নিক্ষেপ করা হয়। ওদেরকে বিতাড়নের উদ্দেশে। ওদের জন্যে রয়েছে বিরামহীন শাস্তি। তবে কেউ ছোঁ মেরে কিছু শুনে ফেললে জ্বলন্ত উল্কাপিন্ড তার পশ্চাদ্ধাবন করে।

পাঠসংখ্যা: প্রতিদিন

নিয়ত: শয়তান ও জিনকে বিতাড়নকারী উল্কাপাতের বর্ণনাসহ আয়াত

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ قُلۡ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ ٱسۡتَمَعَ نَفَرٞ مِّنَ ٱلۡجِنِّ

فَقَالُوٓاْ إِنَّا سَمِعۡنَا قُرۡءَانًا عَجَبٗا ١ يَهۡدِيٓ إِلَى ٱلرُّشۡدِ فَـَٔامَنَّا بِهِۦۖ صلے ٢ وَلَن

نُّشۡرِكَ بِرَبِّنَآ أَحَدٗا ٢ وَأَنَّهُۥ ۛتَعَٰلَىٰ جَدُّ رَبِّنَا مَا ٱتَّخَذَ صَٰحِبَةٗ وَلَا

وَلَدٗا ٣ وَأَنَّهُۥ ۛكَانَ يَقُولُ سَفِيهُنَا عَلَى ٱللَّهِ شَطَطٗا ٤ وَأَنَّا ظَنَنَّآ أَن

لَّن تَقُولَ ٱلۡإِنسُ وَٱلۡجِنُّ عَلَى ٱللَّهِ كَذِبٗا ٥ وَأَنَّهُۥ ۛكَانَ رِجَالٞ مِّنَ

ٱلۡإِنسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٖ مِّنَ ٱلۡجِنِّ فَزَادُوهُمۡ رَهَقًا ٦ وَأَنَّهُمۡ ظَنُّواْ كَمَا

ظَنَنتُمۡ أَن لَّن يَبۡعَثَ ٱللَّهُ أَحَدٗا ٧ وَأَنَّا لَمَسۡنَا ٱلسَّمَآءَ فَوَجَدۡنَٰهَا

مُلِئَتۡ حَرَسٗا شَدِيدٗا وَشُهُبٗا ٨ وَأَنَّا كُنَّا نَقۡعُدُ مِنۡهَا مَقَٰعِدَ لِلسَّمۡعِ صلے

فَمَن يَسۡتَمِعِ الۡـَٔانَ يَجِدۡ لَهُۥ شِهَابٗا رَّصَدٗا ٩ وَأَنَّا لَا نَدۡرِيٓ أَشَرٌّ

أُرِيدَ بِمَن فِي ٱلۡأَرۡضِ أَمۡ أَرَادَ بِهِمۡ رَبُّهُمۡ رَشَدٗا ١٠ وَأَنَّا مِنَّا ٱلصَّٰلِحُونَ

وَمِنَّا دُونَ ذَٰلِكَۖ كُنَّا طَرَآئِقَ قِدَدٗا ١١ وَأَنَّا ظَنَنَّآ أَن لَّن نُّعۡجِزَ ٱللَّهَ فِي

ٱلۡأَرۡضِ وَلَن نُّعۡجِزَهُۥ هَرَبٗا ١٢ وَأَنَّا لَمَّا سَمِعۡنَا ٱلۡهُدَىٰٓ ءَامَنَّا بِهِۦۖ فَمَن

يُؤۡمِنۢ بِرَبِّهِۦ فَلَا يَخَافُ بَخۡسٗا وَلَا رَهَقٗا ١٣ وَأَنَّا مِنَّا ٱلۡمُسۡلِمُونَ وَمِنَّا

ٱلۡقَٰسِطُونَۖ فَمَنۡ أَسۡلَمَ فَأُوْلَٰٓئِكَ تَحَرَّوۡاْ رَشَدٗا ١٤ وَأَمَّا ٱلۡقَٰسِطُونَ فَكَانُواْ

لِجَهَنَّمَ حَطَبٗا ١٥ وَأَلَّوِ ٱسۡتَقَٰمُواْ عَلَى ٱلطَّرِيقَةِ لَأَسۡقَيۡنَٰهُم مَّآءً

غَدَقٗا ١٦ لِّنَفۡتِنَهُمۡ فِيهِۚ وَمَن يُعۡرِضۡ عَن ذِكۡرِ رَبِّهِۦ يَسۡلُكۡهُ عَذَابٗا

صَعَدٗا ١٧ وَأَنَّ ٱلۡمَسَٰجِدَ لِلَّهِ فَلَا تَدۡعُواْ مَعَ ٱللَّهِ أَحَدٗا ١٨ وَأَنَّهُۥ لَمَّا

قَامَ عَبۡدُ ٱللَّهِ يَدۡعُوهُ كَادُواْ يَكُونُونَ عَلَيۡهِ لِبَدٗا ١٩ قُلۡ إِنَّمَآ أَدۡعُواْ رَبِّي
وَلَآ أُشۡرِكُ بِهِۦٓ أَحَدٗا ٢٠ قُلۡ إِنِّي لَآ أَمۡلِكُ لَكُمۡ ضَرّٗا وَلَا رَشَدٗا ٢١
قُلۡ إِنِّي لَن يُجِيرَنِي مِنَ ٱللَّهِ أَحَدٞ وَلَنۡ أَجِدَ مِن دُونِهِۦ مُلۡتَحَدًا ٢٢
إِلَّا بَلَٰغٗا مِّنَ ٱللَّهِ وَرِسَٰلَٰتِهِۥۚ وَمَن يَعۡصِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَإِنَّ لَهُۥ نَارَ جَهَنَّمَ
خَٰلِدِينَ فِيهَآ أَبَدًا ٢٣ حَتَّىٰٓ إِذَا رَأَوۡاْ مَا يُوعَدُونَ فَسَيَعۡلَمُونَ مَنۡ
أَضۡعَفُ نَاصِرٗا وَأَقَلُّ عَدَدًا ٢٤ قُلۡ إِنۡ أَدۡرِيٓ أَقَرِيبٞ مَّا تُوعَدُونَ أَمۡ
يَجۡعَلُ لَهُۥ رَبِّيٓ أَمَدًا ٢٥ عَٰلِمُ ٱلۡغَيۡبِ فَلَا يُظۡهِرُ عَلَىٰ غَيۡبِهِۦٓ أَحَدًا ٢٦
إِلَّا مَنِ ٱرۡتَضَىٰ مِن رَّسُولٖ فَإِنَّهُۥ يَسۡلُكُ مِنۢ بَيۡنِ يَدَيۡهِ وَمِنۡ خَلۡفِهِۦ
رَصَدًا ٢٧ لِّيَعۡلَمَ أَن قَدۡ أَبۡلَغُواْ رِسَٰلَٰتِ رَبِّهِمۡ وَأَحَاطَ بِمَا لَدَيۡهِمۡ
وَأَحۡصَىٰ كُلَّ شَيۡءٍ عَدَدًا ٢٨

বলুনঃ আমার প্রতি ওহী নাযিল করা হয়েছে যে, জিনদের একটি দল কোরআন শ্রবণ করেছে, অতঃপর তারা বলেছেঃ আমরা বিস্ময়কর কোরআন শ্রবণ করেছি; যা সৎপথ প্রদর্শন করে। ফলে আমরা তাতে বিশ্বাস স্থাপন করেছি। আমরা কখনও আমাদের পালনকর্তার সাথে কাউকে শরীক করব না। এবং আরও বিশ্বাস করি যে, আমাদের পালনকর্তার মহান মর্যাদা সবার উর্ধ্বে। তিনি কোন পত্নী গ্রহণ করেননি এবং তাঁর কোন সন্তান নেই। আমাদের মধ্যে নির্বোধেরা আল্লাহ তা'আলা সম্পর্কে বাড়াবাড়ির কথাবার্তা বলত। অথচ আমরা মনে করতাম, মানুষ ও জিন কখনও আল্লাহ তা'আলা সম্পর্কে মিথ্যা বলতে পারে না। অনেক মানুষ অনেক জিনের আশ্রয় নিত, ফলে তারা জিনদের আত্নম্ভরিতা বাড়িয়ে দিত। তারা ধারণা করত, যেমন তোমরা মানবেরা ধারণা কর যে, মৃত্যুর পর আল্লাহ তা'আলা কখনও কাউকে পুনরুত্থিত করবেন না। আমরা আকাশ পর্যবেক্ষণ করছি, অতঃপর দেখতে পেয়েছি যে, কঠোর প্রহরী ও উল্কাপিন্ড দ্বারা আকাশ পরিপূর্ণ। আমরা আকাশের বিভিন্ন ঘাঁটিতে সংবাদ শ্রবণার্থে বসতাম। এখন কেউ সংবাদ শুনতে চাইলে সে জলন্ত উল্কাপিন্ড ওঁৎ পেতে থাকতে দেখে। আমরা জানি না পৃথিবীবাসীদের অমঙ্গল সাধন করা অভীষ্ট, না তাদের পালনকর্তা তাদের মঙ্গল সাধন করার ইচ্ছা রাখেন। আমাদের কেউ কেউ সৎকর্মপরায়ণ এবং কেউ কেউ এরূপ নয়। আমরা ছিলাম বিভিন্ন পথে বিভক্ত। আমরা বুঝতে পেরেছি যে, আমরা পৃথিবীতে আল্লাহ তা'আলাকে পরাস্ত করতে পারব না এবং পলায়ন করেও তাকে অপারক করত পরব না। আমরা যখন সুপথের নির্দেশ শুনলাম, তখন তাতে বিশ্বাস স্থাপন করলাম। অতএব, যে তার পালনকর্তার প্রতি বিশ্বাস করে, সে লোকসান ও জোর-জবরের আশংকা করে না। আমাদের কিছুসংখ্যক আজ্ঞাবহ এবং কিছুসংখ্যক অন্যায়কারী। যারা আজ্ঞাবহ হয়, তারা সৎপথ বেছে নিয়েছে। আর যারা অন্যায়কারী, তারা তো জাহান্নামের ইন্ধন। আর এই প্রত্যাদেশ করা হয়েছে যে, তারা যদি সত্যপথে কায়েম থাকত, তবে আমি তাদেরকে প্রচুর পানি বর্ষণে সিক্ত করতাম। যাতে এ ব্যাপারে তাদেরকে পরীক্ষা করি। পক্ষান্তরে যে ব্যক্তি তার পালনকর্তার স্মরণ থেকে মুখ ফিরিয়ে নেয়, তিনি তাকে উদীয়মান আযাবে পরিচালিত করবেন। এবং এই ওহীও করা হয়েছে যে, মসজিদসমূহ আল্লাহ তা'আলাকে স্মরণ করার জন্য। অতএব, তোমরা আল্লাহ তা'আলার সাথে কাউকে ডেকো না। আর যখন আল্লাহ তা'আলার বান্দা তাঁকে ডাকার জন্যে দন্ডায়মান হল, তখন অনেক জিন তার কাছে ভিড় জমাল। বলুনঃ আমি তো আমার পালনকর্তাকেই ডাকি এবং তাঁর সাথে কাউকে শরীক করি না। বলুনঃ আমি তোমাদের ক্ষতি সাধন করার ও সুপথে আনয়ন করার মালিক নই। বলুনঃ আল্লাহ তা'আলার কবল থেকে আমাকে কেউ রক্ষা করতে পারবে না এবং তিনি ব্যতীত আমি কোন আশ্রয়স্থল পাব না। কিন্তু আল্লাহ তা'আলার বাণী পৌছানো ও তাঁর পয়গাম প্রচার করাই আমার কাজ। যে আল্লাহ ও তাঁর রসূলকে অমান্য করে, তার জন্যে রয়েছে জাহান্নামের অগ্নি। তথায় তারা চিরকাল থাকবে। এমনকি যখন তারা প্রতিশ্রুত শাস্তি দেখতে পাবে, তখন তারা জানতে পারবে, কার সাহায্যকারী দূর্বল এবং কার সংখ্যা কম। বলুনঃ আমি জানি না তোমাদের প্রতিশ্রুত বিষয় আসন্ন না আমার পালনকর্তা এর জন্যে কোন মেয়াদ স্থির করে রেখেছেন। তিনি অদৃশ্যের জ্ঞানী। পরন্ত তিনি অদৃশ্য বিষয় কারও কাছে প্রকাশ করেন না। তাঁর মনোনীত রসূল ব্যতীত। তখন তিনি তার অগ্রে ও পশ্চাতে প্রহরী নিযুক্ত করেন যাতে আল্লাহ তা'আলা জেনে নেন যে, রসূলগণ তাঁদের পালনকর্তার পয়গাম পৌছিয়েছেন কি না। রসূলগণের কাছে যা আছে, তা তাঁর জ্ঞান-গোচর। তিনি সবকিছুর সংখ্যার হিসাব রাখেন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: জিনদের নিজ মুখে ইসলাম গ্রহণের স্বীকারোক্তিসহ সূরা — জিনের আসর ভাঙতে

বিশেষ দোয়া — রমজানে রুহানি উন্নতির আমল

এই দোয়াগুলো এই সমস্যার জন্য নির্দিষ্ট করে সাজানো। আয়াত পাঠ শেষে পড়ুন।

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ عَلَى جَسَدِي

> হে আল্লাহ! আমার শরীরে থাকা সমস্ত সেহের জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى جَسَدِي

> আল্লাহর নামে — আমার শরীরে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى جَسَدِي

> হে আল্লাহ! আপনার শক্তি ও ক্ষমতা দিয়ে আমার শরীরে বাঁধা প্রতিটি গিঁট খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَكُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

> আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ বাণীসমূহের মাধ্যমে আশ্রয় চাই সকল শয়তান ও বিষধর প্রাণী থেকে এবং সকল কুদৃষ্টি থেকে।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার বদনজর/হাসাদ ও জিনের আসর — দুই সেকশনেই সোর্সে পুনরাবৃত্ত; এখানে একবারই রাখা হলো।

بِسْمِ اللَّهِ أَسْتَرْقِي مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِينِي مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ اللَّهُ يَشْفِينِي

> আল্লাহর নামে আমি রুকইয়াহ (ঝাড়ফুঁক) তলব করছি প্রতিটি এমন বস্তু থেকে যা আমাকে কষ্ট দেয়, প্রতিটি প্রাণী বা হিংসুক চোখের অনিষ্ট থেকে। আল্লাহ আমাকে আরোগ্য দান করুন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ ذَا السُّلْطَانِ الْعَظِيمِ وَالْمَنِّ الْقَدِيمِ وَذَا الْوَجْهِ الْكَرِيمِ وَلِيَّ الْكَلِمَاتِ التَّامَاتِ وَالدَّعَوَاتِ الْمُسْتَجَابَاتِ عَافِنِي مِنْ أَنْفُسِ الْجِنِّ وَأَعْيُنِ الْإِنْسِ

> হে আল্লাহ! হে মহান রাজত্বের অধিকারী, হে চিরন্তন অনুগ্রহকারী, হে সম্মানিত চেহারার অধিকারী, হে পরিপূর্ণ বাণীসমূহ ও কবুলযোগ্য দোয়াসমূহের অভিভাবক! আমাকে জিনের প্রভাব এবং মানুষের কুদৃষ্টি থেকে আরোগ্য দান করুন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ أَذْهِبْ عَنِّي حَرَّهَا وَبَرْدَهَا وَوَصَبَهَا

> হে আল্লাহ! আপনি আমার থেকে এর (বদনজরের) গরম, এর ঠান্ডা এবং এর কষ্ট দূর করে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنِّي أَشْهَدُ أَنَّكَ أَنْتَ اللهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ الْأَحَدُ الصَّمَدُ الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

> হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে চাইছি এই সাক্ষ্য দিয়ে যে, আপনিই আল্লাহ, আপনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, আপনি একক, অমুখাপেক্ষী সত্তা — যিনি জন্ম দেননি এবং জন্মও নেননি, আর তাঁর সমতুল্য কেউ নেই।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

সহিহ হাদিসে বর্ণিত 'ইসমে আজম'-এর দোয়া (আবু দাউদ, তিরমিযি)। এর একাংশের ভাষা সূরা ইখলাসের সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ হলেও এটি একটি স্বতন্ত্র, সনদসহ বর্ণিত হাদিস — তাই ভেঙে আলাদা করা হয়নি; ইন্টিগ্রেটর চাইলে যাচাই করে নিতে পারেন।

لَا إِلٰهَ إِلَّا اللهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلٰهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ السَّمٰوَاتِ وَالْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

> আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তিনি মহান, সহনশীল। আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তিনি আসমান ও জমিনের রব এবং মহান আরশের রব।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ

> হে আল্লাহ! আমি আপনার রহমতের আশা রাখি, তাই আমাকে চোখের পলক পরিমাণ সময়ের জন্যও নিজের কাছে সঁপে দেবেন না, আর আমার সব বিষয় ঠিক করে দিন। আপনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

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، وَجَلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي

> হে আল্লাহ! আমি আপনার বান্দা, আপনার বান্দার পুত্র, আপনার বাঁদীর পুত্র। আমার কপাল আপনার হাতে, আমার ওপর আপনার সিদ্ধান্ত কার্যকর, আমার ব্যাপারে আপনার ফায়সালা ন্যায্য। আমি আপনার কাছে প্রার্থনা করছি আপনার প্রতিটি নামের উসিলায় — যে নামে আপনি নিজেকে অভিহিত করেছেন, বা আপনার কিতাবে নাযিল করেছেন, বা আপনার সৃষ্টির কাউকে শিখিয়েছেন, বা গায়েবের জ্ঞানে নিজের কাছে গোপন রেখেছেন — যেন আপনি কুরআনকে আমার অন্তরের বসন্ত, আমার বুকের নূর, আমার দুঃখের অবসান এবং আমার দুশ্চিন্তার সমাপ্তি বানিয়ে দেন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

> আল্লাহ, আল্লাহ আমার রব, আমি তাঁর সাথে কাউকে শরিক করি না।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنِّي كُلَّ عَيْنٍ وَحَسَدٍ بِهَذِهِ الصَّدَقَةِ

> হে আল্লাহ! এই সদকার উসিলায় আমার থেকে প্রতিটি বদনজর ও হিংসা দূর করে দিন।

পাঠসংখ্যা: সদকা দেওয়ার সময় একবার

بِسْمِ اللَّهِ أَسْتَرْقِي وَاللَّهُ يَشْفِينِي مِنْ كُلِّ دَاءٍ يُؤْتِينِي

> আল্লাহর নামে আমি রুকইয়াহ করছি এবং আল্লাহ আমাকে আরোগ্য দিন প্রতিটি রোগ থেকে যা আমাকে আক্রান্ত করে।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

মূল উৎসের দোয়াটি এরপর প্রায় হুবহু সূরা ফালাক ৪-৫ নং আয়াতের ভাষা প্রতিধ্বনিত করছিল ('ফুঁৎকারদানকারী নারীদের অনিষ্ট' ও 'হিংসুকের অনিষ্ট')। যেহেতু সূরা ফালাক ইতিমধ্যে সাইটের ইউনিভার্সাল ক্লোজিং সেকশনে আছে, সেই অংশ এখানে বাদ দেওয়া হয়েছে।

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ بِهَذِهِ الصَّدَقَةِ كُلَّ سِحْرٍ أَصَابَنِي، وَأَهْلِكْ بِهَا مَنْ سَحَرَنِي وَتَوَكَّلَ بِي

> হে আল্লাহ! এই সদকার উসিলায় আমাকে আক্রান্ত করা প্রতিটি জাদু বাতিল করে দিন, এবং যে আমাকে জাদু করেছে ও আমার দায়িত্ব নিয়েছে, তাকে এর মাধ্যমে ধ্বংস করুন।

পাঠসংখ্যা: সদকা দেওয়ার সময় একবার

أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ كُلِّ ذِي شَرٍّ لَا أُطِيقُ شَرَّهُ

> আমি আল্লাহর ইজ্জত ও কুদরতের মাধ্যমে আশ্রয় চাই প্রতিটি এমন অনিষ্টকারীর অনিষ্ট থেকে, যার অনিষ্ট সহ্য করার সামর্থ্য আমার নেই।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَذَرَأَ وَبَرَأَ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْرُجُ فِيهَا، وَمِنْ شَرِّ مَا ذَرَأَ فِي الْأَرْضِ وَمِنْ شَرِّ مَا يَخْرُجُ مِنْهَا، وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ طَارِقٍ إِلَّا طَارِقًا يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمَنُ

> আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ বাণীসমূহের আশ্রয় নিচ্ছি, যা কোনো নেককার বা পাপী অতিক্রম করতে পারে না — তাঁর সৃষ্ট, ছড়িয়ে দেওয়া ও উদ্ভূত সবকিছুর অনিষ্ট থেকে, আসমান থেকে যা নাযিল হয় এবং যা তাতে আরোহণ করে তার অনিষ্ট থেকে, জমিনে যা তিনি ছড়িয়েছেন এবং যা তা থেকে বের হয় তার অনিষ্ট থেকে, রাত ও দিনের ফিতনার অনিষ্ট থেকে, এবং কল্যাণ বহনকারী ছাড়া রাতে আগমনকারী প্রতিটি অনিষ্ট থেকে — হে দয়াময়!

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

সোর্সে এই দোয়াটিকে 'গুরুত্বপূর্ণ' বলে চিহ্নিত করা হয়েছিল।

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِوَجْهِكَ الْكَرِيمِ، وَكَلِمَاتِكَ التَّامَاتِ، مِنْ شَرِّ مَا أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، اللَّهُمَّ أَنْتَ تَكْشِفُ الْمَأْثَمَ وَالْمَغْرَمَ، اللَّهُمَّ لَا يُهْزَمُ جُنْدُكَ، وَلَا يُخْلَفُ وَعْدُكَ، وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ، سُبْحَانَكَ وَبِحَمْدِكَ

> হে আল্লাহ! আমি আপনার সম্মানিত চেহারার এবং আপনার পরিপূর্ণ বাণীসমূহের আশ্রয় নিচ্ছি এমন প্রতিটি অনিষ্ট থেকে যার কপাল আপনি ধরে আছেন। হে আল্লাহ! আপনিই গুনাহ ও ঋণের বোঝা দূর করেন। হে আল্লাহ! আপনার সৈন্যদল কখনো পরাজিত হয় না, আপনার প্রতিশ্রুতি কখনো ভঙ্গ হয় না, আর সম্পদশালীর সম্পদ আপনার সামনে কোনো কাজে আসে না। আপনি পবিত্র, আপনারই প্রশংসা।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

সোর্স পৃষ্ঠায় শেষাংশ ('وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ') স্পষ্ট বোঝা যায়নি বলে হাদিসের প্রচলিত পূর্ণ রূপ অনুযায়ী যোগ করা হয়েছে — ইন্টিগ্রেটর মূল স্ক্যানের সাথে মিলিয়ে দেখুন।

تَحَصَّنْتُ بِاللَّهِ الَّتِي لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ، إِلٰهِي وَإِلٰهَ كُلِّ شَيْءٍ وَرَبِّ كُلِّ شَيْءٍ، وَتَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ، وَاسْتَدْفَعْتُ الشَّرَّ بِلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ، حَسْبِيَ الرَّبُّ مِنَ الْعِبَادِ، حَسْبِيَ الْخَالِقُ مِنَ الْمَخْلُوقِ، حَسْبِيَ الرَّازِقُ مِنَ الْمَرْزُوقِ، حَسْبِيَ الَّذِي هُوَ حَسْبِي، حَسْبِيَ الَّذِي بِيَدِهِ مَلَكُوتُ كُلِّ شَيْءٍ وَهُوَ يُجِيرُ وَلَا يُجَارُ عَلَيْهِ، حَسْبِيَ اللَّهُ وَكَفَى، سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ دَعَا، لَيْسَ وَرَاءَ اللَّهِ مَرْمَى، حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

> আমি আল্লাহর আশ্রয়ে সুরক্ষিত হলাম, যিনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তিনিই আমার ইলাহ ও সবকিছুর ইলাহ এবং সবকিছুর রব। আমি সেই চিরঞ্জীব সত্তার ওপর ভরসা করলাম যাঁর মৃত্যু নেই, এবং 'লা হাওলা ওয়ালা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ' বলে অনিষ্ট প্রতিহত করলাম। আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট, তিনি কতই না উত্তম কর্মবিধায়ক। বান্দাদের মধ্য থেকে রব-ই আমার জন্য যথেষ্ট, সৃষ্টির মধ্য থেকে স্রষ্টাই আমার জন্য যথেষ্ট, রিযিকপ্রাপ্তদের মধ্য থেকে রিযিকদাতাই আমার জন্য যথেষ্ট। আমার জন্য যথেষ্ট তিনি, যিনিই আমার জন্য যথেষ্ট। যাঁর হাতে সবকিছুর কর্তৃত্ব, তিনিই আমার জন্য যথেষ্ট — তিনি আশ্রয় দেন, তাঁর ওপর কেউ আশ্রয়দাতা নেই। আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট এবং যথেষ্ট, আল্লাহ শোনেন যে তাঁকে ডাকে, আল্লাহর ঊর্ধ্বে কোনো লক্ষ্য নেই। আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট, তিনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই, তাঁর ওপরই আমি ভরসা করলাম, আর তিনিই মহান আরশের রব।

পাঠসংখ্যা: এই দোয়ার 'حَسْبِيَ اللهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ' অংশটি কুরআনের ৩:১৭৩ আয়াতের 'حَسْبُنَا اللهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ' (বহুবচন) থেকে

একাধিকবার একবচনে রূপান্তরিত একটি প্রচলিত দোয়া-বাক্য, হুবহু আয়াত নয় — তাই আলাদা ref কার্ড করা হয়নি।

اللَّهُمَّ اجْعَلْ كَيْدَهُ فِي نَحْرِهِ وَاكْفِنِي شَرَّهُ

> হে আল্লাহ! তার ষড়যন্ত্র তার গলায় (নিজেই যেন নিজের ফাঁদে পড়ে) স্থাপন করুন এবং তার অনিষ্ট থেকে আমাকে রক্ষা করুন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنِّي كُلَّ شَيْطَانٍ بِهَذِهِ الصَّدَقَةِ

> হে আল্লাহ! এই সদকার উসিলায় আমার থেকে প্রতিটি শয়তান দূর করে দিন।

পাঠসংখ্যা: সদকা দেওয়ার সময় একবার

সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

প্রতিটি সেশন এভাবে শেষ করুন। শেষে পানিতে ফুঁ দিয়ে পান করুন।

১ **সূরা আল-ইখলাস : ১-৪**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ

يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٤﴾

বলুন, তিনি আল্লাহ, এক, আল্লাহ অমুখাপেক্ষী, তিনি কাউকে জন্ম দেননি এবং কেউ তাকে জন্ম দেয়নি এবং তার সমতুল্য কেউ নেই।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: তাওহীদের ঘোষণা দিয়ে হৃদয় দৃঢ় করা

২ **সূরা আল-ফালাক : ১-৫**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِن شَرِّ مَا
خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِن شَرِّ النَّفَّٰثَٰتِ فِي
الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

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।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: জাদু, হাসাদ ও রাতের অনিষ্ট থেকে আশ্রয়

৩ **সূরা আন-নাস : ১-৬**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ

النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلٰهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِى

يُوَسْوِسُ فِى صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করিতেছি মানুষের পালনকর্তার, মানুষের অধিপতির, মানুষের মা'বুদের তার অনিষ্ট থেকে, যে কুমন্ত্রণা দেয় ও আত্নগোপন করে, যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে জ্বিনের মধ্য থেকে অথবা মানুষের মধ্য থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মানুষ ও জিনের ওয়াসওয়াসা থেকে আশ্রয়

أُعِيذُكَ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

আমি তোমাকে আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের আশ্রয়ে সোপর্দ করছি — প্রত্যেক শয়তান, বিষাক্ত প্রাণী এবং প্রত্যেক ক্ষতিকর বদনজর থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নবীজি ﷺ হাসান ও হুসাইন রাযিয়াল্লাহু আনহুমাকে এই দোয়া পড়ে ঝাড়তেন। (বুখারী ৩৩৭১)

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ اللَّهُ يَشْفِيكَ بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ

> আল্লাহর নামে আমি তোমাকে ঝাড়ছি — এমন প্রতিটি জিনিস থেকে যা তোমাকে কষ্ট দেয়, প্রত্যেক প্রাণ ও হিংসুকের চোখের অনিষ্ট থেকে। আল্লাহ তোমাকে আরোগ্য দান করুন। আল্লাহর নামে আমি তোমাকে ঝাড়ছি।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

জিবরীল আলাইহিস সালাম নবীজি ﷺ-কে এভাবে রুকইয়াহ করেছিলেন। (মুসলিম ২১৮৬)

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَأْسَ اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

> হে আল্লাহ, মানুষের প্রতিপালক! কষ্ট দূর করে দিন, আরোগ্য দান করুন। আপনিই আরোগ্যদাতা, আপনার আরোগ্য ছাড়া কোনো আরোগ্য নেই — এমন আরোগ্য যা কোনো রোগ অবশিষ্ট রাখে না।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

(বুখারী ৫৭৪৩)

📌 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

ধারাবাহিকতাই মূল কথা। প্রতিদিন অল্প, কিন্তু নিয়মিত।

পদ্ধতি — ধাপে ধাপে

1. অযু করে কিবলামুখী হয়ে নিরিবিলি বসুন। মোবাইল দূরে রাখুন।
2. নিয়ত করুন — আল্লাহর কালাম দিয়ে আল্লাহর কাছে আরোগ্য চাইছি, কালামের নিজের কোনো শক্তি নেই, শক্তি আল্লাহর।

3. শুরুর দোয়াগুলো পড়ুন (অধ্যায় ১)।
4. এরপর আয়াতগুলো ক্রমানুসারে পড়ুন। পড়ার সময় দুই হাতের তালুতে ফুঁ দিয়ে সমস্যার জায়গায় হাত বুলান।
5. প্রতিটি আয়াতের নিচে দেওয়া নির্দেশনা বক্সে যতবার বলা আছে ততবার পড়ুন — কম-বেশি করার দরকার নেই।
6. মাঝে বাংলায় নিজের ভাষায় ১৫ মিনিট মন খুলে দোয়া করুন। কান্না আসলে আটকাবেন না।
7. শেষে সমাপ্তির সূরা ও দোয়াগুলো পড়ে পানিতে ফুঁ দিন।
8. প্রতিদিন কমপক্ষে ৪০ দিন চালিয়ে যান। মাঝে বাদ পড়লে হতাশ না হয়ে আবার শুরু করুন।

দৈনিক সময়সূচি

সকাল	ফজরের পর — আয়াত পাঠ ১৫ মিনিট
সন্ধ্যা	মাগরিবের পর — আয়াত পাঠ ১৫ মিনিট
রাত	ঘুমানোর আগে — সমাপ্তির সূরা ও দোয়া, পড়া পানি পান
সাপ্তাহিক	সপ্তাহে একদিন রুকইয়াহ গোসল

বাংলায় নিজের দোয়া (১৫ মিনিট)

আয়াত পাঠের মাঝে বা শেষে নিজের ভাষায় আল্লাহর কাছে চান। নিচেরটি একটি নমুনা — হুবহু এটাই পড়তে হবে এমন নয়, নিজের কথায় বলুন।

> হে আল্লাহ, এই বরকতময় মাসে আমার দোয়া কবুল করুন। বদনজর, হিংসা, সেহের ও জিনের প্রতিটি অনিষ্ট থেকে আমাকে হেফাজত করুন, আমাকে পূর্ণাঙ্গ শিফা দান করুন এবং বিপদে ধৈর্য ধরার তাওফিক দিন — আপনি ছাড়া আমার কোনো ভরসা নেই।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

রমজানে রুহানি উন্নতির আমল-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথার তালু, কান, নাক, ঘাড় ও সারা শরীর (লজ্জাস্থানসহ)

সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

পড়া পানি	এক বোতল পানিতে রুকইয়াহর আয়াতগুলো পড়ে ফুঁ দিন। দিনে ৩ বার — সকালে খালি পেটে, দুপুরে, রাতে ঘুমানোর আগে পান করুন।
পড়া মধু	খাঁটি মধুতে ফুঁ দিয়ে প্রতিদিন সকালে এক চামচ। সূরা নাহল ৬৯ নং আয়াত পড়ে ফুঁ দিলে ভালো।
পড়া অলিভ অয়েল	জয়তুন তেলে আয়াত পড়ে ফুঁ দিয়ে আক্রান্ত জায়গায় ম্যাসাজ করুন। রাতে ঘুমানোর আগে সবচেয়ে ভালো।
কালোজিরা	প্রতিদিন সকালে ৭টি কালোজিরা পড়া মধুর সাথে। নবীজি ﷺ বলেছেন কালোজিরায় মৃত্যু ছাড়া সব রোগের নিরাময় আছে। (বুখারী ৫৬৮৮)
রুকইয়াহ গোসল	বালতি পানিতে আয়াত পড়ে ফুঁ দিন, সাথে সাত পাতা বরই পাতা বাটা মিশিয়ে নিতে পারেন। মাথা থেকে ঢেলে গোসল করুন — সপ্তাহে একদিন।
ঘরে স্প্রে	পড়া পানি স্প্রে বোতলে নিয়ে ঘরের কোণা, দরজা-জানালা, বিছানার নিচে ছিটিয়ে দিন।

দৈনিক আমল

রুকইয়াহর পাশাপাশি এই আমলগুলোই দীর্ঘমেয়াদি হিফাজত দেয়।

ফজরের পর	সূরা ইয়াসীন ১ বার
সকাল-সন্ধ্যা	হিসনুল মুসলিমের সকাল-সন্ধ্যার যিকির নিয়মিত
আসরের পর	সূরা ওয়াকিয়াহ ১ বার
রাতে	সূরা ক্বফ ৩ বার, সূরা মুলক ১ বার
ঘুমানোর আগে	আয়াতুল কুরসী ১ বার, সূরা বাকারার শেষ দুই আয়াত, তিন কুল ৩ বার করে হাতে ফুঁ দিয়ে সারা শরীরে বুলানো
প্রতিদিন	সাধ্যমতো সাদাকাহ — অল্প হলেও প্রতিদিন। সাদাকাহ বালা দূর করে।
প্রতিদিন	ফরজ নামাজ জামাতে, ইস্তিগফার ১০০ বার, দরূদ ১০০ বার

রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি, প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।



আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে

রাক্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464