AS-SUNNAI
Health Care

চোখের দৃষ্টি ও বদনজরের রুকইয়াহ

রুকইয়াহ প্রোটোকল

বদনজর ৭টি

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে: রাব্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

✦ ✦ ✦

রুকইয়াহ প্রোটোকল

চোখের দৃষ্টি ও বদনজরের রুকইয়াহ

দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি ও বদনজর-হাসাদ থেকে সুরক্ষার আয়াতভিত্তিক আমল

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1	ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল
2	শুরু করার দোয়া
3	দৃষ্টিশক্তি ও চোখের নেয়ামত স্মরণ
4	দৃষ্টিশক্তির তীক্ষ্ণতা ও স্বচ্ছতার আয়াত
5	বদনজর ও হাসাদ নষ্ট করার আয়াত
6	আল্লাহর রক্ষণাবেক্ষণ ও নজরের আয়াত
7	বিশেষ আমল ও প্রাসঙ্গিক আয়াত
8	বিশেষ দোয়া — চোখের দৃষ্টি ও বদনজরের রুকইয়াহ
9	সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
10	সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
11	সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
12	দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

চোখ আল্লাহর একটি বিশেষ নেয়ামত। দৃষ্টিশক্তি কমে যাওয়া, চোখ ঝাপসা হয়ে যাওয়া বা কারো তীক্ষ্ণ দৃষ্টি-মন্তব্যের পর চোখে অস্বস্তি — এই দুই ধরনের সমস্যাতেই কুরআনে বর্ণিত ‘চোখ’ (বাসার) ও ‘দৃষ্টি’ সম্পর্কিত আয়াতগুলো নিয়মিত তিলাওয়াত করলে উপকার পাওয়া যায়। এখানে দৃষ্টিশক্তি ফিরিয়ে আনার আয়াত এবং বদনজর-হাসাদ নষ্ট করার আয়াত একসাথে দেওয়া হয়েছে — নিজের প্রয়োজন অনুযায়ী অংশ বেছে নিয়ে ধারাবাহিকভাবে আমল চালিয়ে যান।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- চোখের দৃষ্টি ধীরে ধীরে ঝাপসা বা কমে যাচ্ছে, নির্দিষ্ট কোনো কারণ মিলছে না
- কারো তীক্ষ্ণ দৃষ্টি বা প্রশংসার পরপরই চোখে জ্বালাপোড়া, পানি পড়া বা ভারি ভাব অনুভব হয়
- চোখের ব্লকেজ বা দৃষ্টিজনিত দীর্ঘদিনের সমস্যা থেকে মুক্তি চান
- বদনজর-হাসাদ থেকে নিজের ও পরিবারের চোখ-দৃষ্টি সুরক্ষিত রাখতে চান
- নিয়মিত পানি বা সুরমা পড়ে চোখে ব্যবহার করে দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধির আমল করতে 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)

দৃষ্টিশক্তি ও চোখের নেয়ামত স্মরণ

দৃষ্টিশক্তি ফেরানোর আমল শুরুর আগে এই আয়াতগুলো তিলাওয়াত করে আল্লাহর নেয়ামতের প্রতি কৃতজ্ঞতা জাগিয়ে তুলুন।

১

সূরা আল-বালাদ : ৮

أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ ﴿٨﴾

আমি কি তাকে দেইনি চক্ষুদ্বয়,

পাঠসংখ্যা: ৩/৭ বার

নিয়ত: চোখ যে আল্লাহর দেওয়া নেয়ামত তা স্মরণ করে কৃতজ্ঞতা জাগানো

২ **সূরা আন-নাহল : ৭৮**

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْـًٔا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَٰرَ وَالْأَفْـِٔدَةَ ۙ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

আল্লাহ তোমাদেরকে তোমাদের মায়ের গর্ভ থেকে বের করেছেন। তোমরা কিছুই জানতে না। তিনি তোমাদেরকে কর্ণ, চক্ষু ও অন্তর দিয়েছেন, যাতে তোমরা অনুগ্রহ স্বীকার কর।

পাঠসংখ্যা: ৩/৭ বার

নিয়ত: কান, চোখ ও হৃদয়ের নেয়ামতের জন্য কৃতজ্ঞতা প্রকাশ ও দৃষ্টির সুস্থতা কামনা

৩ **সূরা আস-সাজদাহ : ৯**

ثُمَّ سَوّٰىهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِ ۖ صلے وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصٰرَ وَالْأَفْـِٔدَةَ ۚ ج

قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿٩﴾

অতঃপর তিনি তাকে সুষম করেন, তাতে রূহ সঞ্চার করেন এবং তোমাদেরকে দেন কর্ণ, চক্ষু ও অন্তঃকরণ। তোমরা সামান্যই কৃতজ্ঞতা প্রকাশ কর।

পাঠসংখ্যা: ৩/৭ বার

নিয়ত: চোখ ও অন্তঃকরণের নেয়ামত অনুভব করে দৃষ্টি সুস্থতার জন্য দোয়া

৪ **সূরা আল-মুলক : ২৩**

قُلْ هُوَ الَّذِى أَنشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْـِٔدَةَ ۖ صلے قَلِيلًا مَّا

تَشْكُرُونَ ﴿٢٣﴾

> বলুন, তিনিই তোমাদেরকে সৃষ্টি করেছেন এবং দিয়েছেন কর্ণ, চক্ষু ও অন্তর। তোমরা অল্পই কৃতজ্ঞতা প্রকাশ কর।

পাঠসংখ্যা: ৩/৭ বার

নিয়ত: আল্লাহই সৃষ্টিকর্তা ও নেয়ামতদাতা — এই বিশ্বাসে দৃষ্টিশক্তি ফিরে পাওয়ার আশা

দৃষ্টিশক্তির তীক্ষ্ণতা ও স্বচ্ছতার আয়াত

চোখ ঝাপসা লাগা, দৃষ্টি কমে যাওয়া বা দৃষ্টিজনিত যেকোনো সমস্যায় এই আয়াতগুলো ধারাবাহিকভাবে পড়ুন — বিশেষত সূরা ক্বাফের আয়াতটি নিয়মিত রাখুন।

৫ **সূরা ক্বফ : ২২**

لَّقَدْ كُنتَ فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هٰذَا فَكَشَفْنَا عَنكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ

حَدِيدٌ ﴿٢٢﴾

তুমি তো এই দিন সম্পর্কে উদাসীন ছিলে। এখন তোমার কাছ থেকে যবনিকা সরিয়ে দিয়েছি। ফলে আজ তোমার দৃষ্টি সুতীক্ষ্ন।

পাঠসংখ্যা: বারবার

নিয়ত: চোখের ঝাপসা ভাব দূর করে দৃষ্টি সুতীক্ষ্ণ হওয়ার জন্য — এই বিষয়ে সবচেয়ে বেশি পঠিত ও কার্যকরী আয়াত

৬ **সূরা ইউসুফ : ৯৩**

اذْهَبُوا بِقَمِيصِي هَٰذَا فَأَلْقُوهُ عَلَىٰ وَجْهِ أَبِي يَأْتِ بَصِيرًا وَأْتُونِي بِأَهْلِكُمْ أَجْمَعِينَ ﴿٩٣﴾

তোমরা আমার এ জামাটি নিয়ে যাও। এটি আমার পিতার মুখমন্ডলের উপর রেখে দিও, এতে তাঁর দৃষ্টি শক্তি ফিরে আসবে। আর তোমাদের পরিবারবর্গের সবাইকে আমার কাছে নিয়ে এস।

পাঠসংখ্যা: ৭/১১ বার

নিয়ত: হারানো বা কমে যাওয়া দৃষ্টিশক্তি ফিরে পাওয়ার জন্য (ইউসুফ আ.-এর জামার ঘটনার আয়াত)

৭ **সূরা আল-কিয়ামাহ : ৭**

فَإِذَا بَرِقَ الْبَصَرُ ﴿٧﴾

যখন দৃষ্টি চমকে যাবে,

পাঠসংখ্যা: ৩/৭ বার

নিয়ত: দৃষ্টি স্বচ্ছ ও প্রাণবন্ত হওয়ার জন্য

বদনজর ও হাসাদ নষ্ট করার আয়াত

কারো তীক্ষ্ণ দৃষ্টি বা মন্তব্যের পর হঠাৎ অস্বস্তি অনুভব করলে এই আয়াতগুলো জোরে তিলাওয়াত করুন।

৮ **সূরা আল-মুলক : ৩**

الَّذِى خَلَقَ سَبۡعَ سَمٰوٰتٍ طِبَاقًا ؕ مَّا تَرٰى فِىۡ خَلۡقِ الرَّحۡمٰنِ مِنۡ تَفٰوُتٍ ؕ

فَارۡجِعِ الۡبَصَرَ هَلۡ تَرٰى مِنۡ فُطُوۡرٍ ۝٣

তিনি সপ্ত আকাশ স্তরে স্তরে সৃষ্টি করেছেন। তুমি করুণাময় আল্লাহ তা'আলার সৃষ্টিতে কোন তফাত দেখতে পাবে না। আবার দৃষ্টিফেরাও; কোন ফাটল দেখতে পাও কি?

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: বদনজরদাতার দৃষ্টিকে ব্যর্থ করে দেওয়া

৯ **সূরা আল-মুলক : ৪**

ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ ﴿٤﴾

অতঃপর তুমি বার বার তাকিয়ে দেখ-তোমার দৃষ্টি ব্যর্থ ও পরিশ্রান্ত হয়ে তোমার দিকে ফিরে আসবে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: বদনজর ফিরিয়ে দিয়ে ক্ষতিকর দৃষ্টিকে পরাজিত করা

১০ **সূরা আল-কলম : ৫১**

وَإِن يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ ﴿٥١﴾

কাফেররা যখন কোরআন শুনে, তখন তারা তাদের দৃষ্টি দ্বারা যেন আপনাকে আছাড় দিয়ে ফেলে দিবে এবং তারা বলেঃ সে তো একজন পাগল।

পাঠসংখ্যা: ৭/১১ বার

নিয়ত: হিংসাত্মক ও ক্ষতিকর দৃষ্টি থেকে সুরক্ষা লাভ

১১ **সূরা আল-কাহফ : ৩৯**

وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ۚ إِن تَرَنِ أَنَا

أَقَلَّ مِنكَ مَالًا وَوَلَدًا ﴿٣٩﴾

যদি তুমি আমাকে ধনে ও সন্তানে তোমার চাইতে কম দেখ, তবে যখন তুমি তোমার বাগানে প্রবেশ করলে, তখন একথা কেন বললে না; আল্লাহ যা চান, তাই হয়। আল্লাহর দেয়া ব্যতীত কোন শক্তি নেই।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: বদনজর প্রতিরোধে — কারো প্রশংসার পর ‘মাশাআল্লাহ, লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ’ বলার গুরুত্ব স্মরণ করা

আল্লাহর রক্ষণাবেক্ষণ ও নজরের আয়াত

নিজের ও প্রিয়জনের জন্য আল্লাহর সরাসরি হেফাজত কামনা করে পড়ুন।

১২ **সূরা ত্বহা : ৩৯**

أَنِ اقْذِفِيهِ فِي التَّابُوتِ فَاقْذِفِيهِ فِي الْيَمِّ فَلْيُلْقِهِ الْيَمُّ بِالسَّاحِلِ يَأْخُذْهُ عَدُوٌّ لِّي وَعَدُوٌّ لَّهُ ۚ وَأَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِّنِّي وَلِتُصْنَعَ عَلَىٰ عَيْنِي ﴿٣٩﴾

যে, তুমি (মূসাকে) সিন্দুকে রাখ, অতঃপর তা দরিয়ায় ভাসিয়ে দাও, অতঃপর দরিয়া তাকে তীরে ঠেলে দেবে। তাকে আমার শত্রু ও তার শত্রু উঠিয়ে নেবে। আমি তোমার প্রতি মহব্বত সঞ্চারিত করেছিলাম আমার নিজের পক্ষ থেকে, যাতে তুমি আমার দৃষ্টির সামনে প্রতি পালিত হও।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আল্লাহর নিজ তত্ত্বাবধানে হেফাজতে থাকার আশা

১৩ **সূরা আত-তূর : ৪৮**

وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا ۖ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ ﴿٤٨﴾

আপনি আপনার পালনকর্তার নির্দেশের অপেক্ষায় সবর করুন। আপনি আমার দৃষ্টির সামনে আছেন এবং আপনি আপনার পালনকর্তা2494;র সপ্রশংস পবিত্রতা ঘোষণা করুন যখন আপনি গাত্রোত্থান করেন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আল্লাহর দৃষ্টি ও হেফাজতে থাকার নিশ্চয়তায় ধৈর্য ও প্রশান্তি লাভ

বিশেষ আমল ও প্রাসঙ্গিক আয়াত

আয়াতগুলো তিলাওয়াত করে পানিতে ফুঁ দিয়ে চোখ ধোয়া (eye wash) যায়, অথবা সুরমার ওপর দম করে সেই সুরমা চোখে ব্যবহার করা যায়।

১৪ **সূরা আল-বাকারা : ২০**

يَكَادُ الْبَرْقُ يَخْطَفُ أَبْصٰرَهُمْ ۖ صلے كُلَّمَا أَضَاءَ لَهُم مَّشَوْا فِيهِ وَإِذَا أَظْلَمَ

عَلَيْهِمْ قَامُوا ۚ ج وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَذَهَبَ بِسَمْعِهِمْ وَأَبْصٰرِهِمْ ۚ ج إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ

شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٠﴾

বিদ্যুতালোকে যখন সামান্য আলোকিত হয়, তখন কিছুটা পথ চলে। আবার যখন অন্ধকার হয়ে যায়, তখন ঠাঁয় দাঁড়িয়ে থাকে। যদি আল্লাহ ইচ্ছা করেন, তাহলে তাদের শ্রবণশক্তি ও দৃষ্টিশক্তি ছিনিয়ে নিতে পারেন। আল্লাহ যাবতীয় বিষয়ের উপর সর্বময় ক্ষমতাশীল।

পাঠসংখ্যা: ২৯ বার

নিয়ত: চোখের ব্লকেজ খোলা ও দৃষ্টিশক্তি পুনরুদ্ধারের নিয়তে

۞ اللَّهُ نُورُ السَّمٰوٰتِ وَالۡأَرۡضِ ؕ مَثَلُ نُورِهٖ كَمِشۡكٰوةٍ فِيهَا مِصۡبَاحٌ ؕ صلے
الۡمِصۡبَاحُ فِىۡ زُجَاجَةٍ ؕ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوۡكَبٌ دُرِّىٌّ يُوقَدُ مِنۡ شَجَرَةٍ مُّبٰرَكَةٍ
زَيۡتُونَةٍ لَّا شَرۡقِيَّةٍ وَّلَا غَرۡبِيَّةٍ ۙ يَكَادُ زَيۡتُهَا يُضِىۡٓءُ وَلَوۡ لَمۡ تَمۡسَسۡهُ نَارٌ ؕ نُّوۡرٌ
عَلٰى نُورٍ ؕ يَهۡدِى اللَّهُ لِنُورِهٖ مَنۡ يَّشَآءُ ؕ وَيَضۡرِبُ اللَّهُ الۡأَمۡثَالَ لِلنَّاسِ ؕ قلے
وَاللَّهُ بِكُلِّ شَىۡءٍ عَلِيۡمٌ ﴿٣٥﴾

আল্লাহ নভোমন্ডল ও ভূমন্ডলের জ্যোতি, তাঁর জ্যোতির উদাহরণ যেন একটি কুলঙ্গি, যাতে আছে একটি প্রদীপ, প্রদীপটি একটি কাঁচপাত্রে স্থাপিত, কাঁচপাত্রটি উজ্জ্বল নক্ষত্র সদৃশ্য। তাতে পুতঃপবিত্র যয়তুন বৃক্ষের তৈল প্রজ্বলিত হয়, যা পূর্বমুখী নয় এবং পশ্চিমমুখীও নয়। অগ্নি স্পর্শ না করলেও তার তৈল যেন আলোকিত হওয়ার নিকটবর্তী। জ্যোতির উপর জ্যোতি। আল্লাহ যাকে ইচ্ছা পথ দেখান তাঁর জ্যোতির দিকে। আল্লাহ মানুষের জন্যে দৃষ্টান্তসমূহ বর্ণনা করেন এবং আল্লাহ সব বিষয়ে জ্ঞাত।

পাঠসংখ্যা: বারবার

নিয়ত: চোখের জ্যোতি ও রুহানি দৃষ্টি খোলার জন্য (আয়াতুন নূর)

বিশেষ দোয়া — চোখের দৃষ্টি ও বদনজরের রুকইয়াহ

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ عَيْنِ الْحَاسِدِ عَلَى بَصَرِي

> হে আল্লাহ! আমার দৃষ্টিতে থাকা সমস্ত হিংসুকের নজর জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى بَصَرِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى بَصَرِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

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 فِي 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, আমার দৃষ্টিশক্তিকে সুস্থ, তীক্ষ্ণ ও পরিষ্কার করে দিন। কোনো হিংসুক বা ক্ষতিকর দৃষ্টির প্রভাব থেকে আমার চোখ ও শরীরকে হেফাজত করুন। আপনিই একমাত্র সুস্থতাদাতা।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

চোখের দৃষ্টি ও বদনজরের রুকইয়াহ-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: চোখের চারপাশে ও কপালে (চোখে সরাসরি তেল ব্যবহার করবেন না)

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