AS-SUNNAI
Health Care

সেলফ রুকইয়াহ পূর্ণাঙ্গ গাইড

রুকইয়াহ প্রোটোকল
গাইড ৭টি

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

সেলফ রুকইয়াহ পূর্ণাঙ্গ গাইড

শরীরের প্রতিটি অঙ্গ ও জীবনের প্রতিটি সমস্যার জন্য পৃথক কোরআনের আয়াতভিত্তিক দোয়া

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 শরীরের প্রতিটি অঙ্গ ও সিস্টেমের রুকইয়াহ

4 সেহের ও জাদুর নির্দিষ্ট ধরন প্রতিরোধের রুকইয়াহ

5 রিজিক, পড়াশোনা, বিয়ে ও সম্পর্কের রুকইয়াহ

6 মানসিক প্রশান্তি, ট্রমা ও আধ্যাত্মিক সংযোগের রুকইয়াহ

7 বিশেষ জীবন-পরিস্থিতির রুকইয়াহ

8 বদনজর ও হাসাদ থেকে সাধারণ সুরক্ষা

9 বিশেষ দোয়া — সেলফ রুকইয়াহ পূর্ণাঙ্গ গাইড

10 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

11 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

12 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

13 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

এই গাইডটি একটি সম্পূর্ণ সেলফ-রুকইয়াহ সিস্টেম — শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ও জীবনের প্রতিটি গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্র (স্বাস্থ্য, রিজিক, বিয়ে, পড়াশোনা, সম্পদ, মানসিক অবস্থা) আলাদা আলাদাভাবে চিহ্নিত করে প্রতিটির জন্য একটি নির্দিষ্ট কোরআনের আয়াত বেছে দেওয়া হয়েছে। যে অংশে নিজের সমস্যা মনে হয়, সেই অংশের বাংলা নিয়ত-দোয়াটি প্রথমে বারবার পড়ুন, এরপর সংশ্লিষ্ট আয়াতটি তিলাওয়াত করুন। এটি কোনো একক উপসর্গের প্রোটোকল নয় — বরং প্রতিদিনের ব্যাপক প্রতিরক্ষামূলক রুকইয়াহ রুটিন হিসেবে ব্যবহার করার জন্য বানানো একটি রেফারেন্স সংকলন।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- নির্দিষ্ট কোনো একক লক্ষণ নয়, বরং শরীরের একাধিক অঙ্গ বা জীবনের একাধিক ক্ষেত্রে সমস্যা অনুভব করছেন এমন যে কেউ
- ব্যবসা, রিজিক, পড়াশোনা বা বিয়েতে বারবার অস্পষ্ট বাধার মুখোমুখি হচ্ছেন
- প্রতিদিনের প্রতিরক্ষামূলক আমল হিসেবে সম্পূর্ণ শরীর ও জীবন একসাথে কভার করতে চান
- কোন আয়াত কোন সমস্যার জন্য প্রযোজ্য বুঝতে না পেরে এলোমেলোভাবে রুকইয়াহ করছেন
- গর্ভাবস্থা, অস্ত্রোপচার বা বার্ধক্যের মতো নির্দিষ্ট জীবন-পরিস্থিতির জন্য আলাদা দোয়া খুঁজছেন

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)

শরীরের প্রতিটি অঙ্গ ও সিস্টেমের রুকইয়াহ

যে অঙ্গে সমস্যা অনুভব করছেন শুধু সেই অংশটি বেছে নিন। নিয়ত করে বাংলা দোয়াটি বারবার পড়ার পর আয়াতটি তিলাওয়াত করুন।

১

সূরা আল-ইসরা : ৮২

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ الظّٰلِمِينَ

إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

আমি কোরআনে এমন বিষয় নাযিল করি যা রোগের সুচিকিৎসা এবং মুমিনের জন্য রহমত। গোনাহগারদের তো এতে শুধু ক্ষতিই বৃদ্ধি পায়।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: মাথা, মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রের শেফা ও সুরক্ষার জন্য

২ **সূরা ইউনুস : ৫৭**

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ

وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

হে মানবকুল, তোমাদের কাছে উপদেশবানী এসেছে তোমাদের পরওয়ারদেগারের পক্ষ থেকে এবং অন্তরের রোগের নিরাময়, হেদায়েত ও রহমত মুসলমানদের জন্য।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: হৃৎপিণ্ড ও রক্ত সঞ্চালনের সাথে সম্পৃক্ত বুকের ভেতরের ব্যাধির জন্য

৩ **সূরা আশ-শারহ : ১**

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾

আমি কি আপনার বক্ষ উম্মুক্ত করে দেইনি?

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: ফুসফুস ও শ্বাসতন্ত্রে বুক প্রশস্ত ও শ্বাস সহজ করার জন্য

৪ **সূরা ইউনুস : ৮১**

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

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: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: পরিপাকতন্ত্র, পাকস্থলী ও লিভারে পেটের জাদুর প্রভাব নষ্ট করার জন্য

৫ **সূরা আল-আম্বিয়া : ৩০**

أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنٰهُمَا ۖ صلے

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ۖ صلے أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴿٣٠﴾

কাফেররা কি ভেবে দেখে না যে, আকাশমন্ডলী ও পৃথিবীর মুখ বন্ধ ছিল, অতঃপর আমি উভয়কে খুলে দিলাম এবং প্রাণবন্ত সবকিছু আমি পানি থেকে সৃষ্টি করলাম। এরপরও কি তারা বিশ্বাস স্থাপন করবে না?

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: কিডনি ও রেচনতন্ত্র থেকে ক্ষতিকর উপাদান বের করার জন্য

৬ **সূরা আল-আম্বিয়া : ৮৯**

وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ ۖ وقفة رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنتَ خَيْرُ الْوٰرِثِينَ ﴿٨٩﴾

এবং যাকারিয়ার কথা স্মরণ করুন, যখন সে তার পালনকর্তাকে আহবান করেছিল; হে আমার পালনকর্তা আমাকে একা রেখো না। তুমি তো উত্তম ওয়ারিস।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: প্রজননতন্ত্রের বংশবৃদ্ধি ও আরোগ্যের জন্য

৭ **সূরা ইয়াসীন : ৭৮-৭৯**

وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ ۖ قَالَ مَن يُحْيِ الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ ﴿٧٨﴾

قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ ۖ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ ﴿٧٩﴾

সে আমার সম্পর্কে এক অদ্ভূত কথা বর্ণনা করে, অথচ সে নিজের সৃষ্টি ভুলে যায়। সে বলে কে জীবিত করবে অস্থিসমূহকে যখন সেগুলো পচে গলে যাবে? বলুন, যিনি প্রথমবার সেগুলোকে সৃষ্টি করেছেন, তিনিই জীবিত করবেন। তিনি সর্বপ্রকার সৃষ্টি সম্পর্কে সম্যক অবগত।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: হাড়, জয়েন্ট ও পেশিতন্ত্রে হাড় ও অস্থিমজ্জার আরোগ্যের জন্য

৮ **সূরা আল-ইনফিতার : ৭**

الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ ﴿٧﴾

যিনি তোমাকে সৃষ্টি করেছেন, অতঃপর তোমাকে সুবিন্যস্ত করেছেন এবং সুষম করেছেন।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: হরমোন ও গ্রন্থির অভ্যন্তরীণ ভারসাম্য ও সুষমতার জন্য

৯ **সূরা সোয়াদ : ৪২**

ارۡكُضۡ بِرِجۡلِكَ ۖ هٰذَا مُغۡتَسَلٌۢ بَارِدٌ وَّشَرَابٌ ﴿٤٢﴾

তুমি তোমার পা দিয়ে ভূমিতে আঘাত কর। ঝরণা নির্গত হল গোসল করার জন্যে শীতল ও পান করার জন্যে।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: ত্বক, চুল ও নখের আরোগ্য ও শীতলতার জন্য

১০ **সূরা ইউসুফ : ৬৪**

قَالَ هَلۡ اٰمَنُكُمۡ عَلَيۡهِ اِلَّا كَمَاۤ اَمِنۡتُكُمۡ عَلٰۤى اَخِيۡهِ مِنۡ قَبۡلُ ؕ فَاللّٰهُ خَيۡرٌ

حٰفِظًا ۖ وَّهُوَ اَرۡحَمُ الرّٰحِمِيۡنَ ﴿٦٤﴾

বললেন, আমি তার সম্পর্কে তোমাদেরকে কি সেরূপ বিশ্বাস করব, যেমন ইতিপূর্বে তার ভাই সম্পর্কে বিশ্বাস করেছিলাম? অতএব আল্লাহ উত্তম হেফাযতকারী এবং তিনিই সর্বাধিক দয়ালু।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার শারীরিক প্রতিরক্ষা ও সুরক্ষার জন্য

১১ **সূরা আল-আন'আম : ১৩**

۞ وَلَهُ ۥ مَا سَكَنَ فِي الَّيْلِ وَالنَّهَارِ ۚ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿١٣﴾

যা কিছু রাত ও দিনে স্থিতি লাভ করে, তাঁরই। তিনিই শ্রোতা, মহাজ্ঞানী।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: অব্যক্ত ব্যথাবেদনা ও এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় সরে যাওয়া ব্যথার কষ্ট দূর করার জন্য

১২ **সূরা আল-আন'আম : ১৭**

وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ ۥ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٧﴾

আর যদি আল্লাহ তোমাকে কোন কষ্ট দেন, তবে তিনি ব্যতীত তা অপসারণকারী কেউ নেই। পক্ষান্তরে যদি তোমার মঙ্গল করেন, তবে তিনি সবকিছুর উপর ক্ষমতাবান।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: রক্ত, অস্থিমজ্জা ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার যেকোনো শারীরিক ক্ষতি মোচনের জন্য

১৩ **সূরা আন-নাহল : ৭৮**

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۙ 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: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: চোখ, কান, নাক, গলা ও দাঁতের ইন্দ্রিয়ের সুস্থতা ও শুকরিয়ার জন্য

১৪ **সূরা আল-হাদীদ : ৩**

هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ ۖ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٣﴾ صلے

তিনিই প্রথম, তিনিই সর্বশেষ, তিনিই প্রকাশমান ও অপ্রকাশমান এবং তিনি সব বিষয়ে সম্যক পরিজ্ঞাত।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: কোষ ও অণু-পরমাণুর গভীর স্তরের সুস্থতা ও নিয়ন্ত্রণের জন্য

১৫ **সূরা আল-ফুরকান : ২**

الَّذِى لَهُۥ مُلۡكُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ وَلَمۡ يَتَّخِذۡ وَلَدٗا وَلَمۡ يَكُن لَّهُۥ شَرِيكٞ

فِي ٱلۡمُلۡكِ وَخَلَقَ كُلَّ شَيۡءٖ فَقَدَّرَهُۥ تَقۡدِيرٗا ٢

তিনি হলেন যাঁর রয়েছে নভোমন্ডল ও ভূমন্ডলের রাজত্ব। তিনি কোন সন্তান গ্রহণ করেননি। রাজত্বে তাঁর কোন অংশীদার নেই। তিনি প্রত্যেক বস্তু সৃষ্টি করেছেন, অতঃপর তাকে শোধিত করেছেন পরিমিতভাবে।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: বিপাকীয় প্রক্রিয়া, এনজাইম ও হরমোনের শারীরিক পরিমাপ ও সুষমতার জন্য

১৬ **সূরা আল-মুলক : ২৩**

قُلْ هُوَ الَّذِىٓ أَنشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَٰرَ وَالْأَفْـِٔدَةَ ۖ صلے قَلِيلًا مَّا

تَشْكُرُونَ ﴿٢٣﴾

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

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: ঘ্রাণ, স্বাদ ও স্পর্শ অনুভূতিকে আল্লাহর নেয়ামত হিসেবে সুরক্ষার জন্য

সেহের ও জাদুর নির্দিষ্ট ধরন প্রতিরোধের রুকইয়াহ

নিজের সমস্যার সাথে সবচেয়ে মিলে যায় এমন ধরনটি বেছে নিয়ে পড়ুন।

১৭ **সূরা আল-বাকারা : ১০২**

وَاتَّبَعُوا مَا تَتْلُوا الشَّيٰطِينُ عَلٰى مُلْكِ سُلَيْمٰنَ ۖ صلے وَمَا كَفَرَ سُلَيْمٰنُ وَلٰكِنَّ
الشَّيٰطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ
هٰرُوتَ وَمٰرُوتَ ۚ ج وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتّٰى يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا
تَكْفُرْ ۖ صلے فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهٖ ۦ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهٖ ۚ ج وَمَا هُم
بِضَارِّينَ بِهٖ ۦ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللّٰهِ ۚ ج وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنفَعُهُمْ
ج وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرٰىهُ مَا لَهٗ فِي الْءَاخِرَةِ ۖ قف مِنْ خَلٰقٍ ۚ ج وَلَبِئْسَ مَا
شَرَوْا بِهٖٓ ۦ أَنفُسَهُمْ ۚ ج لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴿١٠٢﴾

তারা ঐ শাস্ত্রের অনুসরণ করল, যা সুলায়মানের রাজত্ব কালে শয়তানরা আবৃত্তি করত। সুলায়মান কুফর করেনি; শয়তানরাই কুফর করেছিল। তারা মানুষকে জাদুবিদ্যা এবং বাবেল শহরে হারুত ও মারুত দুই ফেরেশতার প্রতি যা অবতীর্ণ হয়েছিল, তা শিক্ষা দিত। তারা উভয়ই একথা না বলে কাউকে শিক্ষা দিত না যে, আমরা পরীক্ষার জন্য; কাজেই তুমি কাফের হয়ো না। অতঃপর তারা তাদের কাছ থেকে এমন জাদু শিখত,

যদ্দ্বারা স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে বিচ্ছেদ ঘটে। তারা আল্লাহর আদেশ ছাড়া তদ্দ্বারা কারও অনিষ্ট করতে পারত না। যা তাদের ক্ষতি করে এবং উপকার না করে, তারা তাই শিখে। তারা ভালরূপে জানে যে, যে কেউ জাদু অবলম্বন করে, তার জন্য পরকালে কোন অংশ নেই। যার বিনিময়ে তারা আত্মবিক্রয় করেছে, তা খুবই মন্দ যদি তারা জানত।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: পরিবার ও দাম্পত্যে বিচ্ছেদ সৃষ্টিকারী জাদু নষ্টের জন্য

১৮ **সূরা আশ-শু'আরা : ৮০**

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

যখন আমি রোগাক্রান্ত হই, তখন তিনিই আরোগ্য দান করেন।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: শরীর ও মনে অসুস্থতা-অলসতা সৃষ্টিকারী জাদু থেকে আরোগ্যের জন্য

১৯ **সূরা আল-মু'মিনূন : ৯৭-৯৮**

وَقُل رَّبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزٰتِ الشَّيٰطِينِ ﴿٩٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَن يَحْضُرُونِ ﴿٩٨﴾

বলুনঃ হে আমার পালনকর্তা! আমি শয়তানের প্ররোচনা থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করি, এবং হে আমার পালনকর্তা! আমার নিকট তাদের উপস্থিতি থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করি।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: মস্তিষ্ক বিকৃতি, অস্থিরতা ও পাগলামি সৃষ্টিকারী শয়তানি ওয়াসওয়াসা দূর করার জন্য

২০ **সূরা আল-ফুরকান : ২৩**

وَقَدِمْنَا إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنٰهُ هَبَاءً مَّنثُورًا ﴿٢٣﴾

আমি তাদের কৃতকর্মের প্রতি মনোনিবেশ করব, অতঃপর সেগুলোকে বিক্ষিপ্ত ধুলিকণারূপে করে দেব।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: শরীরে বা বাইরে বাঁধা জাদুর গিঁট, চুক্তিনামা ও তাবিজের আমল ধ্বংস ও নিষ্ফল করার জন্য

২১ **সূরা আল-আ'রাফ : ১১৭-১১৮**

۞ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ ۖ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ﴿١١٧﴾

فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١١٨﴾

তারপর আমি ওহীযোগে মূসাকে বললাম, এবার নিক্ষেপ কর তোমার লাঠিখানা। অতএব সঙ্গে সঙ্গে তা সে সমুদয়কে গিলতে লাগল, যা তারা বানিয়েছিল যাদু বলে। সুতরাং এভাবে প্রকাশ হয়ে গেল সত্য বিষয় এবং ভুল প্রতিপন্ন হয়ে গেল যা কিছু তারা করেছিল।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: খাবার ও পানীয়ের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করা জাদুর বিষাক্ত প্রভাব ও ধোঁকা নষ্ট করার জন্য

২২ **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: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: মাটির নিচে বা প্রকৃতিতে লুকানো জাদুর উপাদান বাতিলের জন্য

২৩ **সূরা আল-আ'রাফ : ৫৪**

إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوٰى
عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي الَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ ۗ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ
مُسَخَّرٰتٍ بِأَمْرِهِ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعٰلَمِينَ ﴿٥٤﴾

নিশ্চয় তোমাদের প্রতিপালক আল্লাহ। তিনি নভোমন্ডল ও ভূমন্ডলকে ছয় দিনে সৃষ্টি করেছেন। অতঃপর আরশের উপর অধিষ্টিত হয়েছেন। তিনি পরিয়ে দেন রাতের উপর দিনকে এমতাবস্থায় যে, দিন দৌড়ে রাতের পিছনে আসে। তিনি সৃষ্টি করেছেন সূর্য, চন্দ্র ও নক্ষত্র দৌড় স্বীয় আদেশের অনুগামী। শুনে রেখ, তাঁরই কাজ সৃষ্টি করা এবং আদেশ দান করা। আল্লাহ, বরকতময় যিনি বিশ্বজগতের প্রতিপালক।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: গ্রহ-নক্ষত্র বা মহাজাগতিক বিষয় ব্যবহার করে করা জাদুর বিরুদ্ধে আল্লাহর নিরঙ্কুশ ক্ষমতার ঘোষণার জন্য

২৪ **সূরা আত-তীন : ৪**

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسٰنَ فِيٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

আমি সৃষ্টি করেছি মানুষকে সুন্দরতর অবয়বে।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: বংশগত বা জিনতাত্ত্বিক জাদুর বিরুদ্ধে আল্লাহর উত্তম সৃষ্টির ঘোষণার জন্য

রিজিক, পড়াশোনা, বিয়ে ও সম্পর্কের রুকইয়াহ

জীবনের যে ক্ষেত্রে বাধা অনুভব করছেন, সেই অংশটি বেছে নিন।

২৫ **সূরা সোয়াদ : ৫৪**

إِنَّ هٰذَا لَرِزْقُنَا مَا لَهُۥ مِن نَّفَادٍ ﴿٥٤﴾

এটা আমার দেয়া রিযিক যা শেষ হবে না।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: ব্যবসা, রিজিক ও ক্যারিয়ারে বরকত বৃদ্ধির জন্য

২৬ **সূরা ত্বহা : ১১৪**

فَتَعٰلَى اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ ۗ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْاٰنِ مِنْ قَبْلِ اَنْ يُّقْضٰٓى اِلَيْكَ وَحْيُهٗ ۖ وَقُلْ رَّبِّ زِدْنِيْ عِلْمًا ﴿١١٤﴾

সত্যিকার অধীশ্বর আল্লাহ মহান। আপনার প্রতি আল্লাহর ওহী সম্পুর্ণ হওয়ার পূর্বে আপনি কোরআন গ্রহণের ব্যপারে তাড়াহুড়া করবেন না এবং বলুনঃ হে আমার পালনকর্তা, আমার জ্ঞান বৃদ্ধি করুন।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: পড়াশোনা, মেধা ও পরীক্ষায় জ্ঞান বৃদ্ধির জন্য

২৭ **সূরা আল-আ'লা : ৬**

سَنُقْرِئُكَ فَلَا تَنْسٰٓى ﴿٦﴾

আমি আপনাকে পাঠ করাতে থাকব, ফলে আপনি বিস্মৃত হবেন না

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: পড়া মুখস্থ রাখা ও স্মরণশক্তি না ভোলার জন্য

২৮ **সূরা আর-রূম : ২১**

وَمِنْ ءَايٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذٰلِكَ لَءَايٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

আর এক নিদর্শন এই যে, তিনি তোমাদের জন্যে তোমাদের মধ্য থেকে তোমাদের সংগিনীদের সৃষ্টি করেছেন, যাতে তোমরা তাদের কাছে শান্তিতে থাক এবং তিনি তোমাদের মধ্যে পারস্পরিক সম্প্রীতি ও দয়া সৃষ্টি করেছেন। নিশ্চয় এতে চিন্তাশীল লোকদের জন্যে নিদর্শনাবলী রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: বিয়ে ও দাম্পত্য জীবনের সুখ ও প্রশান্তির জন্য

২৯ **সূরা আস-সাফফাত : ৭**

وَحِفْظًا مِّن كُلِّ شَيْطٰنٍ مَّارِدٍ ﴿٧﴾

এবং তাকে সংরক্ষিত করেছি প্রত্যেক অবাধ্য শয়তান থেকে।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: ঘরবাড়ি, পরিবার ও সামগ্রিক সুরক্ষা ও হিফাযতের জন্য

৩০ **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: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: দৈনন্দিন ব্যবহার্য জিনিসপত্র, যানবাহন ও সম্পদের বরকত ও বদনজর থেকে হিফাযতের জন্য

৩১ **সূরা ত্বহা : ২৭-২৮**

وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾

এবং আমার জিহবা থেকে জড়তা দূর করে দিন। যাতে তারা আমার কথা বুঝতে পারে।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: কথা বলা, যোগাযোগ ও সামাজিক সম্পর্কে জবান খুলে দেওয়া ও জড়তা কাটার জন্য

৩২ **সূরা আল-আসর : ১-৩**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنسٰنَ لَفِى خُسْرٍ ﴿٢﴾

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

> কসম যুগের (সময়ের), নিশ্চয় মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত; কিন্তু তারা নয়, যারা বিশ্বাস স্থাপন করে ও সৎকর্ম করে এবং পরস্পরকে তাকীদ করে সত্যের এবং তাকীদ করে সবরের।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: ফোকাস, প্রোডাক্টিভিটি ও সময়ের বরকত রক্ষার জন্য

মানসিক প্রশান্তি, ট্রমা ও আধ্যাত্মিক সংযোগের রুকইয়াহ

মানসিক বা আধ্যাত্মিক দিক থেকে যা সবচেয়ে বেশি ভোগাচ্ছে, সেটি বেছে নিন।

৩৩ **সূরা আর-রা'দ : ২৮**

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

যারা বিশ্বাস স্থাপন করে এবং তাদের অন্তর আল্লাহর যিকির দ্বারা শান্তি লাভ করে; জেনে রাখ, আল্লাহর যিকির দ্বারাই অন্তর সমূহ শান্তি পায়।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: মানসিক স্বাস্থ্য, ঘুম ও মনস্তাত্ত্বিক সমস্যায় অন্তর প্রশান্তির জন্য

إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَٰنُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَٰوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ
وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَوٰةِ ۖ فَهَلْ أَنتُم
مُّنتَهُونَ ﴿٩١﴾

শয়তান তো চায়, মদ ও জুয়ার মাধ্যমে তোমাদের পরস্পরের মাঝে শুত্রুতা ও বিদ্বেষ সঞ্চারিত করে দিতে এবং আল্লাহর স্মরণ ও নামায থেকে তোমাদেরকে বিরত রাখতে। অতএব, তোমরা এখন ও কি নিবৃত্ত হবে?

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: আসক্তি, বদভ্যাস ও ফোবিয়ায় শয়তানের ফাঁদ থেকে বাঁচার জন্য

৩৫ **সূরা ইউসুফ : ৮৬**

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾

তিনি বললেনঃ আমি তো আমার দুঃখ ও অস্থিরতা আল্লাহর সমীপেই নিবেদন করছি এবং আল্লাহর পক্ষ থেকে আমি যা জানি, তা তোমরা জান না।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: অতীতের মানসিক আঘাত, শোক ও ট্রমার অসহনীয় বেদনা দূর করার জন্য

৩৬ **সূরা আলে ইমরান : ৮**

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً ۚ إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَّابُ ﴿٨﴾

হে আমাদের পালনকর্তা! সরল পথ প্রদর্শনের পর তুমি আমাদের অন্তরকে সত্যলংঘনে প্রবৃত্ত করোনা এবং তোমার নিকট থেকে আমাদিগকে অনুগ্রহ দান কর। তুমিই সব কিছুর দাতা।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: ঈমান মজবুত রাখা ও অন্তর বক্র হওয়া থেকে রক্ষার জন্য

৩৭ **সূরা আল-আনফাল : ১১**

إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً
لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَٰنِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ
وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ ﴿١١﴾

যখন তিনি আরোপ করেন তোমাদের উপর তন্দ্রাচ্ছন্ন তা নিজের পক্ষ থেকে তোমাদের প্রশান্তির জন্য এবং তোমাদের উপর আকাশ থেকে পানি অবতরণ করেন, যাতে তোমাদিগকে পবিত্র করে দেন এবং যাতে তোমাদের থেকে অপসারিত করে দেন শয়তানের অপবিত্রতা। আর যাতে করে সুরক্ষিত করে দিতে পারেন তোমাদের অন্তরসমূহকে এবং তাতে যেন সুদৃঢ় করে দিতে পারেন তোমাদের পা গুলো।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: স্বপ্ন, দুঃস্বপ্ন ও আধ্যাত্মিক আক্রমণে ভয়মুক্ত ঘুম ও প্রশান্তির জন্য

৩৮ **সূরা আল-আনফাল : ২৪**

يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ ۖ صلے

وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ ۦ وَأَنَّهُۥٓ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴿٢٤﴾

হে ঈমানদারগণ, আল্লাহ ও তাঁর রসূলের নির্দেশ মান্য কর, যখন তোমাদের সে কাজের প্রতি আহবান করা হয়, যাতে রয়েছে তোমাদের জীবন। জেনে রেখো, আল্লাহ মানুষের এবং তার অন্তরের মাঝে অন্তরায় হয়ে যান। বস্তুতঃ তোমরা সবাই তাঁরই নিকট সমবেত হবে।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: আধ্যাত্মিক সংযোগ ও ইবাদতে আল্লাহ ও রাসূলের ডাকে সাড়া দিয়ে জীবন ফিরে পাওয়ার জন্য

বিশেষ জীবন-পরিস্থিতির রুকইয়াহ

নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে থাকলে সেই অংশটি বেছে নিন।

৩৯ **সূরা আর-রা'দ : ৮**

اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنثَىٰ وَمَا تَغِيضُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ ۖ صلے وَكُلُّ شَيْءٍ عِندَهُ ۥ وقفة بِمِقْدَارٍ ﴿٨﴾

> আল্লাহ জানেন প্রত্যেক নারী যা গর্ভধারণ করে এবং গর্ভাশয়ে যা সঙ্কুচিত ও বর্ধিত হয়। এবং তাঁর কাছে প্রত্যেক বস্তুরই একটা পরিমাণ রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: মহিলাদের বিশেষ সমস্যা ও জরায়ু-সংক্রান্ত বিষয়ে প্রজনন সুরক্ষার জন্য

৪০ **সূরা আল-আম্বিয়া : ৮৩**

۞ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴿٨٣﴾

এবং স্মরণ করুন আইয়্যুবের কথা, যখন তিনি তাঁর পালনকর্তাকে আহবান করে বলেছিলেনঃ আমি দুঃখকষ্টে পতিত হয়েছি এবং আপনি দয়াবানদের চাইতেও সর্বশ্রেষ্ট দয়াবান।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: জটিল ও দুরারোগ্য ব্যাধিতে কঠিন রোগ-বিপদ থেকে উদ্ধারের জন্য

৪১ **সূরা আলে ইমরান : ৩৬**

فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعَتْ وَلَيْسَ
الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ ۖ وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ
الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴿٣٦﴾

صلے

অতঃপর যখন তাকে প্রসব করলো বলল, হে আমার পালনকর্তা! আমি একে কন্যা প্রসব করেছি। বস্তুতঃ কি সে প্রসব করেছে আল্লাহ তা ভালই জানেন। সেই কন্যার মত কোন পুত্রই যে নেই। আর আমি তার নাম রাখলাম মারইয়াম। আর আমি তাকে ও তার সন্তানদেরকে তোমার আশ্রয়ে সমর্পণ করছি। অভিশপ্ত শয়তানের কবল থেকে।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: শিশুদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশে সন্তান ও ভবিষ্যৎ প্রজন্মের সুরক্ষার জন্য

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِن كُنتُمۡ فِي رَيۡبٖ مِّنَ ٱلۡبَعۡثِ فَإِنَّا خَلَقۡنَٰكُم مِّن تُرَابٖ ثُمَّ
مِن نُّطۡفَةٖ ثُمَّ مِنۡ عَلَقَةٖ ثُمَّ مِن مُّضۡغَةٖ مُّخَلَّقَةٖ وَغَيۡرِ مُخَلَّقَةٖ لِّنُبَيِّنَ
لَكُمۡۚ وَنُقِرُّ فِي ٱلۡأَرۡحَامِ مَا نَشَآءُ إِلَىٰٓ أَجَلٖ مُّسَمّٗى ثُمَّ نُخۡرِجُكُمۡ طِفۡلٗا
ثُمَّ لِتَبۡلُغُوٓاْ أَشُدَّكُمۡۖ وَمِنكُم مَّن يُتَوَفَّىٰ وَمِنكُم مَّن يُرَدُّ إِلَىٰٓ أَرۡذَلِ
ٱلۡعُمُرِ لِكَيۡلَا يَعۡلَمَ مِنۢ بَعۡدِ عِلۡمٖ شَيۡـٔٗاۚ وَتَرَى ٱلۡأَرۡضَ هَامِدَةً فَإِذَآ
أَنزَلۡنَا عَلَيۡهَا ٱلۡمَآءَ ٱهۡتَزَّتۡ وَرَبَتۡ وَأَنۢبَتَتۡ مِن كُلِّ زَوۡجِۭ بَهِيجٖ ٥

হে লোকসকল! যদি তোমরা পুনরুত্থানের ব্যাপারে সন্দিগ্ধ হও, তবে (ভেবে দেখ-) আমি তোমাদেরকে মৃত্তিকা থেকে সৃষ্টি করেছি। এরপর বীর্য থেকে, এরপর জমাট রক্ত থেকে, এরপর পূর্ণাকৃতিবিশিষ্ট ও অপূর্ণাকৃতিবিশিষ্ট মাংসপিন্ড থেকে, তোমাদের কাছে ব্যক্ত করার জন্যে। আর আমি এক নির্দিষ্ট কালের জন্যে মাতৃগর্ভে যা ইচ্ছা রেখে দেই, এরপর আমি তোমাদেরকে শিশু অবস্থায় বের করি; তারপর যাতে তোমরা যৌবনে পদার্পণ কর। তোমাদের মধ্যে কেউ কেউ মৃত্যুমুখে পতিত হয় এবং তোমাদের মধ্যে কাউকে নিষ্কর্মা বয়স পর্যন্ত পৌছানো হয়, যাতে সে জানার পর জ্ঞাত বিষয় সম্পর্কে সজ্ঞান থাকে না। তুমি ভূমিকে পতিত দেখতে পাও, অতঃপর আমি যখন তাতে বৃষ্টি বর্ষণ করি, তখন তা সতেজ ও স্ফীত হয়ে যায় এবং সর্বপ্রকার সুদৃশ্য উদ্ভিদ উৎপন্ন করে।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: গর্ভাবস্থা ও গর্ভের ভ্রূণের নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত হিফাযতের জন্য

৪৩ **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: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: জরুরি অবস্থা, অস্ত্রোপচার ও আইসিইউ পরিস্থিতিতে আল্লাহকে ডেকে সাহায্য পাওয়ার জন্য

৪৪ **সূরা ইবরাহীম : ২৭**

صلے

يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَوٰةِ الدُّنْيَا وَفِي الْءَاخِرَةِ

وَيُضِلُّ اللَّهُ الظّٰلِمِينَ ۚ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ ﴿٢٧﴾

আল্লাহ তা'আলা মুমিনদেরকে মজবুত বাক্য দ্বারা মজবুত করেন। পার্থিবজীবনে এবং পরকালে। এবং আল্লাহ জালেমদেরকে পথভ্রষ্ট করেন। আল্লাহ যা ইচ্ছা, তা করেন।

পাঠসংখ্যা: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: বার্ধক্যজনিত সমস্যা ও মৃত্যুর পূর্ব মুহূর্তে ঈমানের ওপর অবিচল থাকার জন্য

বদনজর ও হাসাদ থেকে সাধারণ সুরক্ষা

নিজের ও পরিবারের ওপর বদনজর-হাসাদ লেগেছে মনে হলে এই অংশটি পড়ুন।

৪৫ **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: ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করুন

নিয়ত: নিজের ও পরিবারের ওপর লাগা বদনজর ও হিংসা থেকে মুক্তির জন্য

বিশেষ দোয়া — সেলফ রুকইয়াহ পূর্ণাঙ্গ গাইড

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ عَلَى جَسَدِي وَأَحْوَالِي

> হে আল্লাহ! আমার শরীর ও জীবনের সকল বিষয়ে থাকা সমস্ত সেহের জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى جَسَدِي وَأَحْوَالِي

> আল্লাহর নামে — আমার শরীর ও জীবনের সকল বিষয়ে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى جَسَدِي وَأَحْوَالِي

> হে আল্লাহ! আপনার শক্তি ও ক্ষমতা দিয়ে আমার শরীর ও জীবনের সকল বিষয়ে 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 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, আমার শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ও আমার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ এবং শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন। আমাকে সম্পূর্ণ সুস্থতা ও প্রশান্তি দান করুন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

সেলফ রুকইয়াহ পূর্ণাঙ্গ গাইড-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: সমস্যাযুক্ত নির্দিষ্ট অঙ্গে; সাধারণ সুরক্ষায় পুরো শরীরে

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