AS-SUNNAH
Health Care

বিচ্ছেদের সিহর

রুকইয়াহ প্রোটোকল

পারিবারিক ৫টি

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

বিচ্ছেদের সিহর

স্বামী-স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ, বিদ্বেষ ও অমিল সৃষ্টিকারী যাদু (সিহরুত তাফরীক) ধ্বংসের রুকইয়াহ

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1	ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল
2	শুরু করার দোয়া
3	দৃষ্টির প্রভাব ও যাদু নষ্ট করার আয়াত
4	বিচ্ছেদের সিহর (সিহরুত তাফরীক) ধ্বংসের আয়াত
5	হাসাদ (বদনজর ও হিংসা) নষ্ট করার আয়াত
6	স্বামী-স্ত্রীর মাঝে মহব্বত ও ভালোবাসা সৃষ্টির আয়াত
7	যাদুর গিঁট ও প্রভাব ধ্বংস করার আয়াত (তাফজীর)
8	বিশেষ দোয়া — বিচ্ছেদের সিহর
9	সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
10	সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
11	সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
12	দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

সিহরুত তাফরীক (স্বামী-স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ সৃষ্টিকারী যাদু) কুরআনে সরাসরি উল্লেখিত একটি বাস্তবতা — সূরা বাকারার ১০২ নং আয়াতে আল্লাহ নিজেই জানিয়েছেন, হারুত-মারুতের মাধ্যমে মানুষ এমন যাদু শিখত যা দিয়ে স্বামী-স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ ঘটানো যেত। তবে এখানে ভারসাম্য জরুরি: প্রতিটি দাম্পত্য কলহ বা বিচ্ছেদ যাদুর কারণে নয় — স্বাভাবিক মতপার্থক্য, ভুল বোঝাবুঝি বা আচরণগত সমস্যাও এর পেছনে থাকতে পারে। কিন্তু সম্পর্কে হঠাৎ, অস্বাভাবিক ও ব্যাখ্যাতীত বিতৃষ্ণা বা ঘৃণা দেখা দিলে এই প্রোটোকল ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যান।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- হঠাৎ কোনো কারণ ছাড়াই স্বামী-স্ত্রীর মাঝে তীব্র মনোমালিন্য বা অসহনীয় বিতৃষ্ণা তৈরি হওয়া
- দীর্ঘদিনের সুখী সংসার হঠাৎ তিক্ত হয়ে যাওয়া, তুচ্ছ বিষয়েও বড় ঝগড়া লেগে থাকা
- তালাক বা বিচ্ছেদের চিন্তা বারবার মাথায় আসা, সঙ্গীর প্রতি অস্বাভাবিক অনীহা অনুভব করা
- সঙ্গীর সাথে শারীরিক-মানসিক নৈকট্য কমে যাওয়া, বিছানায় দূরত্ব তৈরি হওয়া
- আত্মীয়স্বজন বা পরিচিতজনের অহেতুক উসকানি বা হিংসার পর থেকে সম্পর্কে ভাঙন শুরু হওয়া

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)

দৃষ্টির প্রভাব ও যাদু নষ্ট করার আয়াত

লাল চিহ্নিত অংশটি একাধিকবার পাঠ করুন।

১ **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: একাধিকবার

নিয়ত: বিদ্যুৎ চমকের মতো দ্রুততার সাথে যাদুর প্রভাব নষ্ট হয়ে যাওয়ার আয়াত

বিচ্ছেদের সিহর (সিহরুত তাফরীক) ধ্বংসের আয়াত

আয়াতের লাল চিহ্নিত অংশ ও দোয়াটি সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দিয়ে বারবার পাঠ করুন।

২ **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: অসংখ্যবার

নিয়ত: স্বামী-স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ ঘটানো সিহরের মূল ধ্বংসকারী আয়াত

وَقَالَ فِرْعَوْنُ ائْتُونِي بِكُلِّ سٰحِرٍ عَلِيمٍ ﴿٧٩﴾ فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُم
مُّوسَىٰ أَلْقُوا مَا أَنتُم مُّلْقُونَ ﴿٨٠﴾ فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ
السِّحْرُ ۖ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾
وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمٰتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ﴿٨٢﴾

আর ফেরাউন বলল, আমার কাছে নিয়ে এস সুদক্ষ যাদুকরদিগকে। তারপর যখন যাদুকররা এল, মূসা তাদেরকে বলল, নিক্ষেপ কর, তোমরা যা কিছু নিক্ষেপ করে থাক। 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। আল্লাহ সত্যকে সত্যে পরিণত করেন স্বীয় নির্দেশে যদিও পাপীদের তা মনঃপুত নয়।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: আল্লাহ যাদু বাতিল করে দেবেন — এই বিশ্বাসে যাদু ধ্বংসের আয়াত

৪ **সূরা ত্বহা : ৬৮-৬৯**

قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنتَ الْأَعْلَىٰ ﴿٦٨﴾ وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوا ۖ إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدُ سٰحِرٍ ۖ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ ﴿٦٩﴾

আমি বললামঃ ভয় করো না, তুমি বিজয়ী হবে। তোমার ডান হাতে যা আছে তুমি তা নিক্ষেপ কর। এটা যা কিছু তারা করেছে তা গ্রাস করে ফেলবে। তারা যা করেছে তা তো কেবল যাদুকরের কলাকৌশল। যাদুকর যেখানেই থাকুক, সফল হবে না।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: যাদুকর যেখানেই আসুক সফল হবে না — যাদু নিষ্ফল করার আয়াত

হাসাদ (বদনজর ও হিংসা) নষ্ট করার আয়াত

লাল চিহ্নিত অংশ একাধিকবার পাঠ করুন।

৫ **সূরা আল-বাকারা : ১০৯**

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتٰبِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّن بَعْدِ إِيمٰنِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا
مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم مِّن بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ ۖ صلے فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتّٰى
يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۗ قلے إِنَّ اللَّهَ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ١٠٩

আহলে কিতাবদের অনেকেই প্রতিহিংসাবশতঃ চায় যে, মুসলমান হওয়ার পর তোমাদেরকে কোন রকমে কাফের বানিয়ে দেয়। তাদের কাছে সত্য প্রকাশিত হওয়ার পর (তারা এটা চায়)। যাক তোমরা আল্লাহর নির্দেশ আসা পর্যন্ত তাদের ক্ষমা কর এবং উপেক্ষা কর। নিশ্চয় আল্লাহ সব কিছুর উপর ক্ষমতাবান।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: হিংসাবশত সৃষ্ট বিচ্ছেদ ও ষড়যন্ত্র নষ্ট করা

৬ **সূরা আল-বাকারা : ১৩৭**

فَإِنْ ءَامَنُوا بِمِثْلِ مَا ءَامَنتُم بِهِۦ فَقَدِ ٱهْتَدَوا ۖ صلے وَّإِن تَوَلَّوْا فَإِنَّمَا هُمْ فِى
شِقَاقٍ ۖ صلے فَسَيَكْفِيكَهُمُ ٱللَّهُ ۚ ج وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴿١٣٧﴾

অতএব তারা যদি ঈমান আনে, তোমাদের ঈমান আনার মত, তবে তারা সুপথ পাবে। আর যদি মুখ ফিরিয়ে নেয়, তবে তারাই হঠকারিতায় রয়েছে। সুতরাং এখন তাদের জন্যে আপনার পক্ষ থেকে আল্লাহই যথেষ্ট। তিনিই শ্রবণকারী, মহাজ্ঞানী।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: হিংসুক ও ক্ষতিকারীদের বিরুদ্ধে আল্লাহর যথেষ্টতা প্রার্থনা

স্বামী-স্ত্রীর মাঝে মহব্বত ও ভালোবাসা সৃষ্টির আয়াত

লাল চিহ্নিত অংশসমূহ একাধিকবার পাঠ করুন।

৭ **সূরা আলে ইমরান : ১০৩**

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۚ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ
كُنتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُم بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنتُمْ عَلَىٰ
شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ فَأَنقَذَكُم مِّنْهَا ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ
لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٠٣﴾

আর তোমরা সকলে আল্লাহর রজ্জুকে সুদৃঢ় হস্তে ধারণ কর; পরস্পর বিচ্ছিন্ন হয়ো না। আর তোমরা সে নেয়ামতের কথা স্মরণ কর, যা আল্লাহ তোমাদিগকে দান করেছেন। তোমরা পরস্পর শত্রু ছিলে। অতঃপর আল্লাহ তোমাদের মনে সম্প্রীতি দান করেছেন। ফলে, এখন তোমরা তাঁর অনুগ্রহের কারণে পরস্পর ভাই ভাই হয়েছ। তোমরা এক অগ্নিকুন্ডের পাড়ে অবস্থান করছিলে। অতঃপর তা থেকে তিনি তোমাদেরকে মুক্তি দিয়েছেন। এভাবেই আল্লাহ নিজের নিদর্শনসমুহ প্রকাশ করেন, যাতে তোমরা হেদায়েত প্রাপ্ত হতে পার।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: আল্লাহর রশি ধরে ঐক্যবদ্ধ থাকা ও বিচ্ছিন্ন না হওয়ার আয়াত

৮ **সূরা আল-হিজর : ৪৭**

وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِم مِّنْ غِلٍّ إِخْوَانًا عَلَىٰ سُرُرٍ مُّتَقَابِلِينَ ﴿٤٧﴾

তাদের অন্তরে যে ক্রোধ ছিল, আমি তা দূর করে দেব। তারা ভাই ভাইয়ের মত সামনা-সামনি আসনে বসবে।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: অন্তর থেকে বিদ্বেষ দূর করার আয়াত

৯ **সূরা আল-আনফাল : ৬৩**

وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ ۚ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَّا أَلَّفْتَ بَيْنَ

قُلُوبِهِمْ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ ۚ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٦٣﴾

আর প্রীতি সঞ্চার করেছেন তাদের অন্তরে। যদি তুমি সেসব কিছু ব্যয় করে ফেলতে, যা কিছু যমীনের বুকে রয়েছে, তাদের মনে প্রীতি সঞ্চার করতে পারতে না। কিন্তু আল্লাহ তাদের মনে প্রীতি সঞ্চার করেছেন। নিঃসন্দেহে তিনি পরাক্রমশালী, সুকৌশলী।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: আল্লাহ কর্তৃক দুই অন্তরে প্রীতি স্থাপনের আয়াত

১০ **সূরা আল-হুজুরাত : ১০**

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾

মুমিনরা তো পরস্পর ভাই-ভাই। অতএব, তোমরা তোমাদের দুই ভাইয়ের মধ্যে মীমাংসা করবে এবং আল্লাহকে ভয় করবে-যাতে তোমরা অনুগ্রহপ্রাপ্ত হও।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: মুমিন ভাই-বোনদের মাঝে মীমাংসা করার আয়াত

১১ **সূরা আল-হাশর : ১০**

وَالَّذِينَ جَاءُو مِن بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَٰنِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَٰنِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِّلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿١٠﴾

আর এই সম্পদ তাদের জন্যে, যারা তাদের পরে আগমন করেছে। তারা বলেঃ হে আমাদের পালনকর্তা, আমাদেরকে এবং ঈমানে আগ্রহী আমাদের ভ্রাতাগণকে ক্ষমা কর এবং ঈমানদারদের বিরুদ্ধে আমাদের অন্তরে কোন বিদ্বেষ রেখো না। হে আমাদের পালনকর্তা, আপনি দয়ালু, পরম করুণাময়।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: ঈমানদারদের প্রতি অন্তরে বিদ্বেষ না রাখার দোয়া-আয়াত

১২ **সূরা আন-নিসা : ১২৮**

وَإِنِ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِن بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَن
يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا ۚ وَالصُّلْحُ خَيْرٌ ۗ وَأُحْضِرَتِ الْأَنفُسُ الشُّحَّ ۚ وَإِن
تُحْسِنُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ﴿١٢٨﴾

যদি কোন নারী স্বীয় স্বামীর পক্ষ থেকে অসদাচরণ কিংবা উপেক্ষার আশংকা করে, তবে পরস্পর কোন মীমাংসা করে নিলে তাদের উভয়ের কোন গোনাহ নাই। মীমাংসা উত্তম। মনের সামনে লোভ বিদ্যমান আছে। যদি তোমরা উত্তম কাজ কর এবং খোদাভীরু হও, তবে, আল্লাহ তোমাদের সব কাজের খবর রাখেন।

পাঠসংখ্যা: অসংখ্যবার

নিয়ত: স্বামী-স্ত্রীর মাঝে আপস-মীমাংসাই উত্তম — এই বিশ্বাস দৃঢ় করা

أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ ۚ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ
لِبَاسٌ لَّهُنَّ ۗ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنتُمْ تَخْتَانُونَ أَنفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ
وَعَفَا عَنكُمْ ۖ فَالْآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ ۚ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا
حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ۖ ثُمَّ
أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ ۚ وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ ۗ تِلْكَ
حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرَبُوهَا ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ
يَتَّقُونَ ﴿١٨٧﴾

রোযার রাতে তোমাদের স্ত্রীদের সাথে সহবাস করা তোমাদের জন্য হালাল করা হয়েছে। তারা তোমাদের পরিচ্ছদ এবং তোমরা তাদের পরিচ্ছদ। আল্লাহ অবগত রয়েছেন যে, তোমরা আত্মপ্রতারণা করছিলে, সুতরাং তিনি তোমাদেরকে ক্ষমা করেছেন এবং তোমাদের অব্যাহতি দিয়েছেন। অতঃপর তোমরা নিজেদের স্ত্রীদের সাথে সহবাস কর এবং যা কিছু তোমাদের জন্য আল্লাহ দান করেছেন, তা আহরন কর। আর পানাহার কর যতক্ষণ না কাল রেখা থেকে ভোরের শুভ্র রেখা পরিষ্কার দেখা যায়। অতঃপর রোযা পূর্ণ কর রাত পর্যন্ত। আর যতক্ষণ তোমরা এতেকাফ অবস্থায় মসজিদে অবস্থান কর, ততক্ষণ পর্যন্ত স্ত্রীদের সাথে মিশো না। এই হলো আল্লাহ কর্তৃক বেঁধে দেয়া সীমানা। অতএব, এর কাছেও যেও না। এমনিভাবে বর্ণনা করেন আল্লাহ নিজের আয়াত সমূহ মানুষের জন্য, যাতে তারা বাঁচতে পারে।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: স্বামী-স্ত্রী একে অপরের পোশাকস্বরূপ — এই বন্ধন স্মরণ করা

১৪ **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: একাধিকবার

নিয়ত: স্বামী-স্ত্রীর মাঝে ভালোবাসা ও দয়া সৃষ্টির আয়াত

১৫ **সূরা আল-আ'রাফ : ১৮৯**

۞ هُوَ الَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وٰحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا

صلے

فَلَمَّا تَغَشّٰىهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيفًا فَمَرَّتْ بِهِ ۚ صلے فَلَمَّآ أَثْقَلَت دَّعَوَا اللَّهَ

رَبَّهُمَا لَئِنْ ءَاتَيْتَنَا صٰلِحًا لَّنَكُونَنَّ مِنَ الشّٰكِرِينَ ﴿١٨٩﴾

তিনিই সে সত্তা যিনি তোমাদিগকে সৃষ্টি করেছেন একটি মাত্র সত্তা থেকে; আর তার থেকেই তৈরী করেছেন তার জোড়া, যাতে তার কাছে স্বস্তি পেতে পারে। অতঃপর পুরুষ যখন নারীকে আবৃত করল, তখন, সে গর্ভবতী হল। অতি হালকা গর্ভ। সে তাই নিয়ে চলাফেরা করতে থাকল। তারপর যখন বোঝা হয়ে গেল, তখন উভয়েই আল্লাহকে ডাকল যিনি তাদের পালনকর্তা যে, তুমি যদি আমাদিগকে সুস্থ ও ভাল দান কর তবে আমরা তোমার শুকরিয়া আদায় করব।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: একে অপরের কাছে প্রশান্তি লাভের আয়াত

وَإِذْ تَقُولُ لِلَّذِى أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَأَنْعَمْتَ عَلَيْهِ أَمْسِكْ عَلَيْكَ زَوْجَكَ
وَاتَّقِ اللَّهَ وَتُخْفِى فِى نَفْسِكَ مَا اللَّهُ مُبْدِيهِ وَتَخْشَى النَّاسَ وَاللَّهُ أَحَقُّ أَن
تَخْشَىٰهُ صلے فَلَمَّا قَضَىٰ زَيْدٌ مِّنْهَا وَطَرًا زَوَّجْنٰكَهَا لِكَىْ لَا يَكُونَ عَلَى
الْمُؤْمِنِينَ حَرَجٌ فِى أَزْوٰجِ أَدْعِيَائِهِمْ إِذَا قَضَوْا مِنْهُنَّ وَطَرًا ۚ وَكَانَ أَمْرُ
اللَّهِ مَفْعُولًا ﴿٣٧﴾

আল্লাহ যাকে অনুগ্রহ করেছেন; আপনিও যাকে অনুগ্রহ করেছেন; তাকে যখন আপনি বলেছিলেন, তোমার স্ত্রীকে তোমার কাছেই থাকতে দাও এবং আল্লাহকে ভয় কর। আপনি অন্তরে এমন বিষয় গোপন করছিলেন, যা আল্লাহ পাক প্রকাশ করে দেবেন আপনি লোকনিন্দার ভয় করেছিলেন অথচ আল্লাহকেই অধিক ভয় করা উচিত। অতঃপর যায়েদ যখন যয়নবের সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করল, তখন আমি তাকে আপনার সাথে বিবাহবন্ধনে আবদ্ধ করলাম যাতে মুমিনদের পোষ্যপুত্ররা তাদের স্ত্রীর সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করলে সেসব স্ত্রীকে বিবাহ করার ব্যাপারে মুমিনদের কোন অসুবিধা না থাকে। আল্লাহর নির্দেশ কার্যে পরিণত হয়েই থাকে।

পাঠসংখ্যা: অসংখ্যবার

নিয়ত: সঙ্গীকে নিজের কাছে ধরে রাখার আয়াত

যাদুর গিঁট ও প্রভাব ধ্বংস করার আয়াত (তাফজীর)

লাল চিহ্নিত অংশ একাধিকবার পাঠ করুন।

১৭ **সূরা আল-ইনসান : ৬**

عَيْنًا يَشْرَبُ بِهَا عِبَادُ اللَّهِ يُفَجِّرُونَهَا تَفْجِيرًا ۝٦

এটা একটা ঝরণা, যা থেকে আল্লাহর বান্দাগণ পান করবে-তারা একে প্রবাহিত করবে।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: আল্লাহর বান্দাদের জন্য অবাধে প্রবাহিত ঝর্নার মতো বাধা খুলে যাওয়ার আয়াত

১৮ **সূরা আল-বাকারা : ৬০**

۞ وَإِذِ اسْتَسْقَىٰ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ فَقُلْنَا اضْرِب بِّعَصَاكَ الْحَجَرَ صلے فَانفَجَرَتْ

مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا صلے قَدْ عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَّشْرَبَهُمْ صلے كُلُوا وَاشْرَبُوا مِن

رِّزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعْثَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ ﴿٦٠﴾

আর মূসা যখন নিজ জাতির জন্য পানি চাইল, তখন আমি বললাম, স্বীয় যষ্ঠির দ্বারা আঘাত কর পাথরের উপরে। অতঃপর তা থেকে প্রবাহিত হয়ে এল বারটি প্রস্রবণ। তাদের সব গোত্রই চিনে নিল নিজ নিজ ঘাট। আল্লাহর দেয়া রিযিক খাও, পান কর আর দুনিয়ার বুকে দাংগা-হাংগামা করে বেড়িও না।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: পাথর ফেটে ঝর্না বের হওয়ার মতো যাদুর গিঁট ফেটে যাওয়ার আয়াত

বিশেষ দোয়া — বিচ্ছেদের সিহর

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرِ تَفْرِيقٍ عَلَى قَلْبِ زَوْجِي

হে আল্লাহ! আমার সঙ্গীর হৃদয়ে থাকা সমস্ত বিচ্ছেদের যাদু জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى قَلْبِ زَوْجِي

> আল্লাহর নামে — আমার সঙ্গীর হৃদয়ে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى قَلْبِ زَوْجِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ سِحْرَ التَّفْرِيقِ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ

> হে আল্লাহ, আপনি স্বামী-স্ত্রীর মাঝের বিচ্ছেদের যাদু ধ্বংস করে দিন।

পাঠসংখ্যা: বারবার

এই প্রোটোকলের মূল দোয়া — সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দিয়ে পড়ুন।

اللَّهُمَّ عَلَيْكَ بِكُلِّ حَاسِدٍ دَخَلَ الْجَسَدَ يُفَرِّقُ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ، اللَّهُمَّ أَبْطِلْ حَسَدًا

> হে আল্লাহ! স্বামী-স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ সৃষ্টির জন্য শরীরে প্রবেশকারী প্রত্যেক হিংসুকের (জ্বীনের) বিচার আপনি করুন। হে আল্লাহ! আপনি সমস্ত হাসাদ (হিংসা ও বদনজর) ধ্বংস করে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ أَلِّفْ بَيْنَ قُلُوبِهِمَا، اللَّهُمَّ أَصْلِحْ بَيْنَ كُلِّ زَوْجَيْنِ، اللَّهُمَّ رُدَّ كُلَّ زَوْجَيْنِ إِلَى بَعْضِهِمَا

> হে আল্লাহ! আপনি তাদের দুজনের অন্তরে ভালোবাসা সৃষ্টি করে দিন। হে আল্লাহ! আপনি সকল স্বামী-স্ত্রীর মাঝে মীমাংসা করে দিন। হে আল্লাহ! আপনি সকল স্বামী-স্ত্রীকে পরস্পরের কাছে (মহব্বতের সাথে) ফিরিয়ে দিন এবং তাদের অন্তর থেকে সকল ঘৃণা দূর করে দিন।

পাঠসংখ্যা: বারবার

اللَّهُمَّ عَلَيْكَ بِكُلِّ جِنِّيٍّ وَعَاشِقٍ سَكَنَ لِلتَّفْرِيقِ، سَكَنَ لِلطَّلَاقِ، فَرِّقْ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ فِي الْفِرَاشِ

> হে আল্লাহ! যে জ্বীন, আশেক জ্বীন বা শয়তান বিচ্ছেদ সৃষ্টির জন্য শরীরে বাসা বেঁধেছে তার বিচার আপনি করুন। যে তালাক সৃষ্টির জন্য বাসা বেঁধেছে তাকে পাকড়াও করুন। হে আল্লাহ! যে শয়তান বিছানায় স্বামী-স্ত্রীর মাঝে দূরত্ব তৈরি করে তাকে ধ্বংস করুন।

পাঠসংখ্যা: অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে বারবার

اللَّهُمَّ فَجِّرْ عُقَدَ سِحْرِ التَّفْرِيقِ فِي الظُّهُورِ، فِي الصُّدُورِ، فِي الْبُطُونِ، فِي الْأَرْحَامِ، تُفَجَّرُ تَفْجِيرًا

> হে আল্লাহ! আপনি বিচ্ছেদের যাদুর সমস্ত গিঁটগুলো বোমার মতো ফাটিয়ে/বিস্ফোরিত করে দিন। পিঠের যাদু, বুকের যাদু, পেটের যাদু এবং জরায়ুর যাদু ধ্বংস করে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

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 স্বামী-স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ, বিদ্বেষ ও অমিলের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, জ্বীন, শরীরের ভিতরে ও বাইরে থাকা শয়তান জ্বীন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

বিচ্ছেদের সিহর-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথা, ঘাড় ও বুকে

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