AS-SUNNAI
Health Care

পড়াশোনায় বাধার জাদু

রুকইয়াহ প্রোটোকল

শিক্ষা ৪টি

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

পড়াশোনায় বাধার জাদু

মনোযোগ, স্মরণশক্তি ও পড়াশোনায় বাধাদানকারী জাদু কাটানোর রুকইয়াহ প্রোটোকল

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 বাধা ও ক্ষতিকর প্রভাব ভাঙার আয়াত

4 মেধা, স্মরণশক্তি ও সফলতা পুনরুদ্ধারের আয়াত

5 বিশেষ দোয়া — পড়াশোনায় বাধার জাদু

6 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

7 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

8 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

9 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

পড়াশোনায় অমনোযোগিতা, স্মরণশক্তি হ্রাস, পড়ার টেবিলে বসলেই ঘুম বা ক্লান্তি চলে আসা কিংবা পরীক্ষায় বারবার ব্যর্থতা — এসবের পেছনে সবসময় জাদু থাকে না। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এর কারণ অনভ্যাস, মানসিক চাপ বা স্বাস্থ্যগত সমস্যা। তবে যখন এই সমস্যাগুলো হঠাৎ, তীব্র ও ব্যাখ্যাতীতভাবে শুরু হয় এবং যথেষ্ট পরিশ্রম সত্ত্বেও কোনো উন্নতি হয় না, তখন জাদুর সম্ভাবনাও বিবেচনায় রাখা যায়। এই প্রোটোকল পড়াশোনা, মেধা ও স্মরণশক্তির ওপর ফেলা গিঁট (সিহর) ভাঙা এবং হারানো মনোযোগ ও সফলতা ফিরিয়ে আনার জন্য।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- পড়ার টেবিলে বসলেই চোখে ঘুম বা তন্দ্রা নেমে আসা, অকারণে তীব্র ক্লান্তি লাগা
- মুখস্থ করা বিষয় বারবার ভুলে যাওয়া, পড়া মাথায় না ঢোকা
- পরীক্ষার সময় জানা উত্তরও মনে করতে না পারা, একই বিষয়ে বারবার ব্যর্থ হওয়া
- পড়াশোনা, স্কুল বা কলেজের প্রতি হঠাৎ তীব্র অনীহা বা ঘৃণা তৈরি হওয়া
- মনোযোগ বারবার বিক্ষিপ্ত হওয়া, একটানা মনোযোগ ধরে রাখতে না পারা

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)

বাধা ও ক্ষতিকর প্রভাব ভাঙার আয়াত

উচ্চস্বরে পড়ুন। শরীরে অস্বস্তি বা কান্না এলে থামবেন না — পড়া চালিয়ে যান।

১ **সূরা ইয়াসীন : ৮**

إِنَّا جَعَلْنَا فِي أَعْنَاقِهِمْ أَغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُم مُّقْمَحُونَ ﴿٨﴾

আমি তাদের গর্দানে চিবুক পর্যন্ত বেড়ী পরিয়েছি। ফলে তাদের মস্তক উর্দ্ধমুখী হয়ে গেছে।

পাঠসংখ্যা: ৬ বার

নিয়ত: গলায় বাঁধা বেড়ির প্রতীকী আয়াত — পড়াশোনার ওপর চাপানো বাধা ভাঙার নিয়তে

২ **সূরা ইয়াসীন : ৯**

وَجَعَلْنَا مِن بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنٰهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ ﴿٩﴾

আমি তাদের সামনে ও পিছনে প্রাচীর স্থাপন করেছি, অতঃপর তাদেরকে আবৃত করে দিয়েছি, ফলে তারা দেখে না।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: চোখ ঢেকে রাখা আবরণ সরিয়ে দেওয়ার আয়াত — বোধশক্তি ফিরিয়ে আনার নিয়তে

৩ **সূরা আলে ইমরান : ১৭৩**

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ

إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴿١٧٣﴾

যাদেরকে লোকেরা বলেছে যে, তোমাদের সাথে মোকাবেলা করার জন্য লোকেরা সমাবেশ করেছে বহু সাজ-সরঞ্জাম; তাদের ভয় কর। তখন তাদের বিশ্বাস আরও দৃঢ়তর হয়ে যায় এবং তারা বলে, আমাদের জন্য আল্লাহই যথেষ্ট; কতই না চমৎকার কামিয়াবীদানকারী।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: হাসবুনাল্লাহু ওয়া নি'মাল ওয়াকীল — জাদুর খাদেম ও ক্ষতিকর প্রভাবের বিরুদ্ধে আল্লাহই যথেষ্ট হওয়ার ঘোষণা

মেধা, স্মরণশক্তি ও সফলতা পুনরুদ্ধারের আয়াত

পূর্ণ মনোযোগসহ পাঠ করুন — এগুলো হারানো মেধা ও পড়াশোনার বরকত ফিরিয়ে আনার আয়াত।

৪ **সূরা ত্বহা : ২১**

قَالَ خُذْهَا وَلَا تَخَفْ ۖ صلے سَنُعِيدُهَا سِيرَتَهَا الْأُولَىٰ ﴿٢١﴾

> আল্লাহ বললেনঃ তুমি তাকে ধর এবং ভয় করো না, আমি এখনি একে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে দেব।

পাঠসংখ্যা: ১২ বার

নিয়ত: পূর্বাবস্থায়, অর্থাৎ পড়াশোনার আগের সফল অবস্থায় ফিরিয়ে আনার নিয়তে

لِيُنفِقۡ ذُو سَعَةٖ مِّن سَعَتِهِۦۖ وَمَن قُدِرَ عَلَيۡهِ رِزۡقُهُۥ فَلۡيُنفِقۡ مِمَّآ ءَاتَىٰهُ ٦ صلے

ٱللَّهُۚ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفۡسًا إِلَّا مَآ ءَاتَىٰهَاۚ سَيَجۡعَلُ ٱللَّهُ بَعۡدَ عُسۡرٖ ج

يُسۡرٗا ٧

বিত্তশালী ব্যক্তি তার বিত্ত অনুযায়ী ব্যয় করবে। যে ব্যক্তি সীমিত পরিমাণে রিযিকপ্রাপ্ত, সে আল্লাহ যা দিয়েছেন, তা থেকে ব্যয় করবে। আল্লাহ যাকে যা দিয়েছেন, তদপেক্ষা বেশী ব্যয় করার আদেশ কাউকে করেন না। আল্লাহ কষ্টের পর সুখ দেবেন।

পাঠসংখ্যা: ১২ বার

নিয়ত: কষ্টের পর আল্লাহ স্বস্তি দেবেন — বাধা কেটে সহজ হয়ে যাওয়ার প্রতিশ্রুতি

৬ **সূরা সাবা : ৪৪**

وَمَا ءَاتَيۡنَٰهُم مِّن كُتُبٖ يَدۡرُسُونَهَاۖ صلے وَمَآ أَرۡسَلۡنَآ إِلَيۡهِمۡ قَبۡلَكَ مِن

نَّذِيرٖ ﴿٤٤﴾

আমি তাদেরকে কোন কিতাব দেইনি, যা তারা অধ্যয়ন করবে এবং আপনার পূর্বে তাদের কাছে কোন সতর্ককারী প্রেরণ করিনি।

পাঠসংখ্যা: ১৫ বার

নিয়ত: অধ্যয়ন ও পড়াশোনার পথ থেকে বাধা দূর হওয়ার নিয়তে

৭ **সূরা আলে ইমরান : ৭৯**

مَا كَانَ لِبَشَرٍ أَن يُؤْتِيَهُ اللَّهُ الْكِتٰبَ وَالْحُكْمَ وَالنُّبُوَّةَ ثُمَّ يَقُولَ لِلنَّاسِ

كُونُوا عِبَادًا لِّي مِن دُونِ اللَّهِ وَلٰكِن كُونُوا رَبّٰنِيِّـۧنَ بِمَا كُنتُمْ تُعَلِّمُونَ

الْكِتٰبَ وَبِمَا كُنتُمْ تَدْرُسُونَ ﴿٧٩﴾

কোন মানুষকে আল্লাহ কিতাব, হেকমত ও নবুওয়ত দান করার পর সে বলবে যে, ‘তোমরা আল্লাহকে পরিহার করে আমার বান্দা হয়ে যাও’-এটা সম্ভব নয়। বরং তারা বলবে, ‘তোমরা আল্লাহওয়ালা হয়ে যাও, যেমন, তোমরা কিতাব শিখাতে এবং যেমন তোমরা নিজেরা ও পড়তে।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: কিতাব শিক্ষাদান ও অধ্যয়নের বরকত ফিরিয়ে আনার নিয়তে

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا ۚ قَالُوا أَنَّىٰ يَكُونُ
لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ الْمَالِ ۚ
قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ ۖ وَاللَّهُ
يُؤْتِي مُلْكَهُ مَن يَشَاءُ ۚ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٤٧﴾

আর তাদেরকে তাদের নবী বললেন, নিশ্চয়ই আল্লাহ তালূতকে তোমাদের জন্য বাদশাহ সাব্যস্ত করেছেন। তারা বলতে লাগল তা কেমন করে হয় যে, তার শাসন চলবে আমাদের উপর। অথচ রাষ্ট্রক্ষমতা পাওয়ার ক্ষেত্রে তার চেয়ে আমাদেরই অধিকার বেশী। আর সে সম্পদের দিক দিয়েও সচ্ছল নয়। নবী বললেন, নিশ্চয় আল্লাহ তোমাদের উপর তাকে পছন্দ করেছেন এবং স্বাস্থ্য ও জ্ঞানের দিক দিয়ে প্রাচুর্য দান করেছেন। বস্তুতঃ আল্লাহ তাকেই রাজ্য দান করেন, যাকে ইচ্ছা। আর আল্লাহ হলেন অনুগ্রহ দানকারী এবং সব বিষয়ে অবগত।

পাঠসংখ্যা: ১৯ বার

নিয়ত: আল্লাহ জ্ঞানে প্রাচুর্য দান করেন — মেধা ও বোধশক্তি বৃদ্ধির আয়াত

৯ **সূরা আল-কলম : ১**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ ن ۚ وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ ﴿١﴾

> নূন। শপথ কলমের এবং সেই বিষয়ের যা তারা লিপিবদ্ধ করে,

পাঠসংখ্যা: ১২ বার

নিয়ত: কলম ও লেখার শপথ — অধ্যয়ন ও লেখাপড়ার বরকতের আয়াত

বিশেষ দোয়া — পড়াশোনায় বাধার জাদু

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ عَلَى دِرَاسَتِي

> হে আল্লাহ! আমার পড়াশোনায় থাকা সমস্ত জাদু জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى دِرَاسَتِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى دِرَاسَتِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُ أَكْبَرُ عَلَى كُلِّ عُقْدَةٍ كَبِيرَةٍ عَقَدُوهَا عَلَى الدِّرَاسَةِ

> আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ, পড়াশোনার ওপর তারা যত বড় গিরা (জাদু) দিয়েছে তার সবকিছুর ওপর।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

حَسْبُنَا اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْطَانٍ تَسَلَّطَ عَلَى الدِّرَاسَةِ

> পড়াশোনার ওপর প্রভাব বিস্তারকারী প্রত্যেক শয়তানের বিরুদ্ধে আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ عَلَى كُلِّ عَطَّلَ مَا عَطَّلَ دِرَاسَةً

> আল্লাহর নামে এবং আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ ওই সবকিছুর ওপর যা পড়াশোনাকে বাধাগ্রস্ত করেছে।

পাঠসংখ্যা: ১২ বার

حَسْبُنَا اللَّهُ عَلَى كُلِّ خَادِمِ سِحْرٍ سَبَّبَ النَّوْمَ مَعَ الدِّرَاسَةِ

> পড়াশোনার সময় ঘুম সৃষ্টিকারী জাদুর প্রত্যেক খাদেমের বিরুদ্ধে আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট।

পাঠসংখ্যা: ৪ বার

حَسْبُنَا اللَّهُ عَلَى كُلِّ خَادِمِ سِحْرٍ سَبَّبَ النُّعَاسَ مَعَ الدِّرَاسَةِ

> পড়াশোনার সময় তন্দ্রা সৃষ্টিকারী জাদুর প্রত্যেক খাদেমের বিরুদ্ধে আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট।

পাঠসংখ্যা: ২ বার

حَسْبُنَا اللَّهُ عَلَى كُلِّ خَادِمِ حَسَدٍ سَبَّبَ النَّوْمَ مَعَ الدِّرَاسَةِ

> পড়াশোনার সময় ঘুম সৃষ্টিকারী হাসাদের (বদনজর বা হিংসার) প্রত্যেক খাদেমের বিরুদ্ধে আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

حَسْبُنَا اللَّهُ عَلَى كُلِّ خَادِمِ عَيْنٍ سَبَّبَ النَّوْمَ وَالنُّعَاسَ مَعَ الدِّرَاسَةِ

> পড়াশোনার সময় ঘুম ও তন্দ্রা সৃষ্টিকারী বদনজরের প্রত্যেক খাদেমের বিরুদ্ধে আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার মূল উৎসে এই বাক্যের শুরুতে আয়াতাংশ 'হাসবুনাল্লাহু ওয়া নি'মাল ওয়াকীল' (৩:১৭৩) যুক্ত ছিল — সেটি আলাদা আয়াত-কার্ড হিসেবে ওপরের সেকশনে যোগ করা হয়েছে, এখানে বাকি অংশ রাখা হলো।

اللَّهُ أَكْبَرُ عَلَى كُلِّ عُقْدَةٍ كَبِيرَةٍ لِلنِّسْيَانِ مَعْقُودَةٍ تُفَكُّ بِأَمْرِ اللَّهِ

> আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ, ভুলে যাওয়ার জন্য লাগানো প্রত্যেক বড় গিরার ওপর, আল্লাহর হুকুমে তা খুলে যাচ্ছে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُحَلُّ كُلُّ عُقْدَةٍ لِلشَّتَاتِ وَضَعْفِ التَّرْكِيزِ

> আল্লাহর নামে, অমনোযোগিতা ও দুর্বল মনোযোগের জন্য লাগানো প্রত্যেক গিরা খুলে যাচ্ছে।

পাঠসংখ্যা: ১০ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُحَلُّ كُلُّ عُقْدَةٍ عَقَدُوهَا لِوَقْفِ الْحَالِ

> আল্লাহর নামে, উন্নতি বা অগ্রগতি আটকে রাখার জন্য তারা যত গিরা দিয়েছে সব খুলে যাচ্ছে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُبْطَلُ أَسْحَارُ الْفَشَلِ

> আল্লাহর নামে, ব্যর্থতার সব জাদু বাতিল হয়ে যাচ্ছে।

পাঠসংখ্যা: ৮ বার

بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ عَلَى الدِّمَاغِ وَالْعَقْلِ وَالذَّكَاءِ

> আল্লাহর নামে, মস্তিষ্ক, জ্ঞান এবং বুদ্ধিমত্তার ওপর আল্লাহ যা চান তাই হয়।

পাঠসংখ্যা: ১০ বার

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِي الدِّمَاغَ مِنْ كُلِّ مَا شَتَّتَهُ

> আল্লাহর নামে, আমি মস্তিষ্কের ওপর রুকইয়াহ করছি ওই সবকিছু থেকে যা একে বিক্ষিপ্ত বা অমনোযোগী করেছে।

পাঠসংখ্যা: ৮ বার

افْتَحْ يَا رَبِّ كُلَّ مَا أَغْلَقَهُ الشَّيْطَانُ

> হে আমার রব! শয়তান যা কিছু বন্ধ করে দিয়েছে তা আপনি খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৯ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُفْتَحُ الْأَقْفَالُ

> আল্লাহর নামে, সব তালা খুলে যাচ্ছে।

পাঠসংখ্যা: ৯ বার

اللَّهُ أَكْبَرُ تُفَكُّ كُلُّ عُقْدَةٍ عَقَدُوهَا لِكُرْهِ الدِّرَاسَةِ لِكُرْهِ الْمَدْرَسَةِ وَالْجَامِعَةِ

> আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ, পড়াশোনা, স্কুল এবং বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রতি ঘৃণা সৃষ্টির জন্য তারা যত গিরা দিয়েছে সব খুলে যাচ্ছে।

পাঠসংখ্যা: ৮ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُحَلُّ كُلُّ عُقْدَةٍ عَقَدُوهَا عَلَى الْمَعْلُومَةِ وَالْأَفْكَارِ، عَقَدُوهَا عَلَى الْفَهْمِ، عَقَدُوهَا عَلَى الْحِفْظِ، تُفَكُّ بِأَمْرِ اللَّهِ

> আল্লাহর নামে, তথ্য ও চিন্তাশক্তির ওপর তারা যত গিরা দিয়েছে, বোঝার ক্ষমতার ওপর যত গিরা দিয়েছে, মুখস্থশক্তির ওপর যত গিরা দিয়েছে, সব আল্লাহর হুকুমে খুলে যাচ্ছে।

পাঠসংখ্যা: ৬ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُسْحَبُ الْأَذَى يُسْحَبُ يُسْحَبُ بِأَمْرِ اللَّهِ يُسْحَبُ مِنَ الرَّأْسِ يُسْحَبُ وَيَخْرُجُ طَاعَةً لِلَّهِ

> আল্লাহর নামে, সকল ক্ষতি টেনে বের করা হচ্ছে, আল্লাহর হুকুমে মাথা থেকে টেনে বের করা হচ্ছে, এবং আল্লাহর আনুগত্যের কারণে তা বের হয়ে যাচ্ছে।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

أَقْسَمْتُ بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ عَلَى كُلِّ شَيْطَانٍ خَادِمِ السِّحْرِ أَوْ حَسَدٍ أَوْ عَيْنٍ شَتَّتَ الذِّهْنَ وَأَصَابَ الْعَقْلَ بِالنِّسْيَانِ وَعَطَّلَ الدِّرَاسَةَ وَأَصَابَ الْإِنْسَانَ بِالْفَشَلِ، يُسْحَبُ الْآنَ مِنْ هَذَا الْجَسَدِ وَيَخْرُجُ طَاعَةً لِلَّهِ

> আমি মহান পরাক্রমশালী আল্লাহর কসম করে প্রত্যেক শয়তান, জাদুর খাদেম, বা হাসাদ ও বদনজরের ওপর নির্দেশ দিচ্ছি — যা মনোযোগ বিক্ষিপ্ত করেছে, মস্তিষ্ককে ভুলে যাওয়ার রোগে আক্রান্ত করেছে, পড়াশোনায় বাধা দিয়েছে এবং মানুষকে ব্যর্থতায় পতিত করেছে। এখনই এই শরীর থেকে তাকে টেনে বের করা হোক এবং আল্লাহর আনুগত্যে সে বের হয়ে যাক।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُنَظَّفُ هَذَا الْجِسْمُ مِنْ كُلِّ أَذًى عَلَى الدِّرَاسَةِ مِنْ كُلِّ سِحْرٍ لِلْفَشَلِ مِنْ كُلِّ حَسَدٍ لِلْفَشَلِ مِنْ كُلِّ عَيْنٍ لِلْفَشَلِ، مِنْ هَذَا الْجَسَدِ يُسْحَبُ الْأَذَى بِأَمْرِ اللَّهِ، يُسْحَبُ الْأَذَى مِنْ هَذَا الْجَسَدِ وَيَخْرُجُ طَاعَةً لِلَّهِ

> আল্লাহর নামে, পড়াশোনার ওপর থাকা সমস্ত ক্ষতি থেকে এই শরীরকে পরিষ্কার করা হচ্ছে। ব্যর্থতার সমস্ত জাদু, ব্যর্থতার সমস্ত হাসাদ এবং ব্যর্থতার সমস্ত বদনজর থেকে। আল্লাহর হুকুমে এই শরীর থেকে সকল ক্ষতি টেনে বের করা হচ্ছে এবং আল্লাহর আনুগত্যে তা বের হয়ে যাচ্ছে।

পাঠসংখ্যা: ১ 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 পড়াশোনায় অমনোযোগিতা, শিক্ষাজীবনে ব্যর্থতা, স্মরণশক্তি হ্রাস, এবং পড়াশোনার সময় অতিরিক্ত ঘুম বা ক্লান্তির সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, জিন এবং শরীরের ভিতরে ও বাইরে থাকা তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

পড়াশোনায় বাধার জাদু-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথার তালু, কপাল ও ঘাড়

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