

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

আত্মহত্যার প্ররোচনা থেকে সুরক্ষা

হতাশা, নিরাশা ও শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে অন্তরের সুরক্ষার রুকইয়াহ



রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

Al Quranic Ruqyah Healing Center

সূচিপত্র

- 1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল
- 2 শুরু করার দোয়া
- 3 আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ না হওয়ার আয়াত
- 4 শয়তানের কুমন্ত্রণা ও প্ররোচনা থেকে আশ্রয়ের আয়াত
- 5 বিশেষ দোয়া — আত্মহত্যার প্ররোচনা থেকে সুরক্ষা
- 6 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 7 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 8 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 9 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

এই বিষয়টি অত্যন্ত স্পর্শকাতর, তাই শুরুতেই কয়েকটি কথা স্পষ্ট করে নেওয়া জরুরি। মাথায় হঠাৎ এমন কোনো চিন্তা আসা যা নিজের ক্ষতি করতে বলে — এটা আপনার চরিত্র বা ঈমানের দুর্বলতার প্রমাণ নয়। কুরআনে বলা হয়েছে, মানুষের নিজের মন যা কুমন্ত্রণা করে আল্লাহ তা জানেন এবং তিনি আমাদের শাহুরগের চেয়েও নিকটবর্তী (৫০:১৬), আর শয়তান ঠিক এই ধরনের মুহুর্তেই প্ররোচিত করার চেষ্টা করে (৭:২০০)। কুরআন সবচেয়ে বেশি যে কথাটি মনে করিয়ে দেয় তা হলো — নিজেদের ওপর যত জুলুমই হয়ে যাক না কেন, আল্লাহর রহমত থেকে কখনো নিরাশ হওয়া যাবে না (৩৯:৫৩), আর প্রতিটি কষ্টের পেছনেই প্রতিদান লুকিয়ে থাকে। এই প্রোটোকলে কোনো পদ্ধতি বা বিস্তারিত ঘটনার আলোচনা নেই এবং থাকবেও না — এখানে শুধু কুরআনের আয়াত, দোয়া ও করণীয় দেওয়া হয়েছে, যা এই প্ররোচনার কুমন্ত্রণাকে প্রতিহত করতে সাহায্য করে। সবচেয়ে জরুরি কথাটি বারবার বলা দরকার: এই অনুভূতি তীব্র হলে একা থাকবেন না — সাথে সাথে পরিবারের কাছের মানুষ বা আস্থাজন কাউকে জানান, আর প্রয়োজনে পেশাদার সাহায্য নিন। রুকইয়াহ এখানে সহযোগী, কখনোই বিকল্প নয়।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ✦ মাঝে মাঝে হঠাৎ এমন চিন্তা মাথায় আসা যা নিজের ক্ষতি করতে বলে, আর নিজেই সেই চিন্তায় ভয় পাওয়া
- ✦ জীবনের প্রতি হঠাৎ চরম অর্থহীনতা ও ভারী হতাশা অনুভব করা
- ✦ আল্লাহর রহমত থেকে নিজেকে অযোগ্য মনে হওয়া, ক্ষমা পাওয়ার আশা হারিয়ে ফেলা
- ✦ মাথায় বারবার একই কষ্টদায়ক ও নেতিবাচক চিন্তা ঘুরপাক খাওয়া, যা থামানো কঠিন মনে হওয়া
- ✦ একাকীত্ব অনুভব করা এবং লজ্জা বা সংকোচে কাউকে নিজের কষ্টের কথা বলতে না পারা
- ✦ ঘুম-খাওয়ায় অনীহাসহ দীর্ঘস্থায়ী মানসিক অবসাদ ও ক্লান্তি বোধ করা
- ✦ দুঃখ-কষ্টের সময় নিজেকে দোষারোপ করে শাস্তি দেওয়ার মতো চিন্তা মাথায় আসা
- ✦ মনে রাখবেন — এই অনুভূতি তীব্র হলে সাথে সাথে পরিবার, আস্থাজন মানুষ বা প্রয়োজনে পেশাদার সাহায্য নিন, একা থাকবেন না; রুকইয়াহ এক্ষেত্রে পরিপূরক, বিকল্প নয়

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 السَّيِّعُ
الْعَلِيمُ

আল্লাহর নামে শুরু করছি, যার 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 الرَّحْمَنِ 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 কালিমা সমূহের আশ্রয় নিচ্ছি তাঁর সৃষ্টির সকল অনিষ্ট থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

(মুসলিম ২৭০৮)

আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ না হওয়ার আয়াত

ধীরে, মনোযোগ দিয়ে অর্থ অনুভব করে পড়ুন। এই আয়াতগুলো মনে গেঁথে রাখুন — বিশেষ করে খারাপ সময়ে বারবার মনে করুন।

১

সূরা আয-যুমার : ৫৩

ج

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ

إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

বলুন, হে আমার বান্দাগণ যারা নিজেদের উপর যুলুম করেছ তোমরা আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হয়ো না। নিশ্চয় আল্লাহ সমস্ত গোনাহ মাফ করেন। তিনি ক্ষমাশীল, পরম দয়ালু।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: নিজেদের ওপর জুলুম করা বান্দাদেরও আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হতে নিষেধ, সব গুনাহ ক্ষমা হয়

২

সূরা ইউসুফ : ৮৭

يَبْنِيْ اٰذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوسُفَ وَ اَخِيْهِ وَلَا تَاْيَسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ
 اِنَّهٗ لَا يَآئِسُ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُوْنَ ﴿٨٧﴾

বৎসগণ! যাও, ইউসুফ ও তার ভাইকে তালাশ কর এবং আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হয়ো না। নিশ্চয় আল্লাহর রহমত থেকে কাফের সম্প্রদায়, ব্যতীত অন্য কেউ নিরাশ হয় না।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: ইয়াকুব আলাইহিস সালামের নসিহত — আল্লাহর রহমত থেকে কেবল কাফেররাই নিরাশ হয়

৩

সূরা আল-হিজর : ৫৬

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَّحْمَةِ رَبِّهِ ۖ اِلَّا الضَّالُّوْنَ ﴿٥٦﴾

তিনি বললেনঃ পালনকর্তার রহমত থেকে পথভ্রষ্টরা ছাড়া কে নিরাশ হয় ?

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: পথভ্রষ্টরা ছাড়া কেউ নিজের রবের রহমত থেকে নিরাশ হয় না

৪

সূরা ইউসুফ : ১১০

حَتَّىٰ إِذَا اسْتَيْسَسَ الرُّسُلُ وَظَنُوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِّبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّيَ

مَنْ نَشَاءُ ۖ وَلَا يُرَدُّ بَأْسُنَا عَنِ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ ﴿١١٠﴾

এমনকি যখন পয়গম্বরগণ নৈরাশ্যে পতিত হয়ে যেতেন, এমনকি এরূপ ধারণা করতে শুরু করতেন যে, তাদের অনুমান বুঝি মিথ্যায় পরিণত হওয়ার উপক্রম হয়েছিল, তখন তাদের কাছে আমার সাহায্য পৌছে। অতঃপর আমি যাদের চেয়েছি তারা উদ্ধার পেয়েছে। আমার শাস্তি অপরাধী সম্প্রদায় থেকে প্রতিহত হয় না।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: নবীগণও কঠিন সময়ে অস্থির বোধ করেছেন, তারপরই এসেছে আল্লাহর সাহায্য

৫

সূরা হুদ : ৯

وَلَئِنْ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَكَفُورٌ

আর অবশ্যই যদি আমি মানুষকে আমার রহমতের আস্বাদ গ্রহণ করতে দেই, অতঃপর তা তার থেকে ছিনিয়ে নেই; তাহলে সে হতাশ ও কৃতঘ্ন হয়।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: কষ্টে হতাশ হয়ে পড়া মানুষের স্বভাবজাত দুর্বলতা — এই বাস্তবতা মেনে নিয়েই আল্লাহর কাছে ফিরে যাওয়া

শয়তানের কুমন্ত্রণা ও প্ররোচনা থেকে আশ্রয়ের আয়াত

কুমন্ত্রণা অনুভব করার সাথে সাথে থেমে যান, এই আয়াতগুলো পড়ুন এবং সশব্দে আউয়ু বিল্লাহি মিনাশ শাইতানির রাজীম বলুন।



সূরা আন-নাস : ৪-৫

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾

তার অনিষ্ট থেকে, যে কুমন্ত্রণা দেয় ও আত্মগোপন করে, যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: সূরা আন-নাস — অন্তরে কুমন্ত্রণাদাতা লুকানো শয়তান থেকে আল্লাহর আশ্রয়

৭

সূরা ক্বফ : ১৬

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ^{صَلِّ} وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ

مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ﴿١٦﴾

আমি মানুষ সৃষ্টি করেছি এবং তার মন নিভতে যে কুচিন্তা করে, সে সম্বন্ধেও আমি অবগত আছি। আমি তার গ্রীবাস্থিত ধমনী থেকেও অধিক নিকটবর্তী।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আল্লাহ মনের প্রতিটি কুচিন্তা জানেন, তিনিই শাহুরগের চেয়েও নিকটবর্তী

৮

সূরা আল-আ'রাফ : ২০০

وَأِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ^ج إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٠٠﴾

আর যদি শয়তানের প্ররোচনা তোমাকে প্ররোচিত করে, তাহলে আল্লাহর শরণাপন্ন হও তিনিই শ্রবণকারী, মহাজ্ঞানী।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: শয়তান প্ররোচিত করা মাত্রই সাথে সাথে আল্লাহর শরণাপন্ন হওয়ার নির্দেশ

৯

সূরা আল-ইসরা : ৬৪

وَاسْتَفْزِرْ مَنْ اسْتَطَعْتَ مِنْهُمْ بِصَوْتِكَ وَأَجْلِبْ عَلَيْهِم بِخَيْلِكَ وَرَجِلِكَ
 وَشَارِكْهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعِدْهُمْ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا

غُرُورًا ٦٤

তুই সত্যচ্যুত করে তাদের মধ্য থেকে যাকে পারিস স্বীয় আওয়ায দ্বারা, স্বীয় অশ্বারোহী ও পদাতিক বাহিনী নিয়ে তাদেরকে আক্রমণ কর, তাদের অর্থ-সম্পদ ও সন্তান-সন্ততিতে শরীক হয়ে যা এবং তাদেরকে প্রতিশ্রুতি দে।
 ছলনা ছাড়া শয়তান তাদেরকে কোন প্রতিশ্রুতি দেয় না।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: শয়তানের প্ররোচনার কৌশল সম্পর্কে সতর্কতা

বিশেষ দোয়া — আত্মহত্যার প্ররোচনা থেকে সুরক্ষা

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ وَسْوَةٍ الْيَأْسِ عَلَى قَلْبِي

হে আল্লাহ! আমার অন্তরে থাকা সমস্ত হতাশা ও প্ররোচনার কুমন্ত্রণা জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسْلُطٍ عَلَى قَلْبِي

আল্লাহর নামে — আমার অন্তরে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلِّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى قَلْبِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَسْوَسةِ الشَّيْطَانِ وَمِنْ كُلِّ فِكْرٍ يَدْعُونِي إِلَى إِذَاءِ نَفْسِي،

اللَّهُمَّ اْمَلَأْ قَلْبِي بِالرِّضَا وَالصَّبْرِ وَلَا تَجْعَلْنِي مِنَ الْقَانِطِينَ

হে আল্লাহ! আমি আপনার আশ্রয় চাই শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে এবং এমন প্রতিটি চিন্তা থেকে যা আমাকে নিজের ক্ষতি করার দিকে ডাকে। হে আল্লাহ, আমার অন্তরকে সন্তুষ্টি ও ধৈর্যে ভরে দিন এবং আমাকে নিরাশদের অন্তর্ভুক্ত করবেন না।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

اللَّهُمَّ ثَبِّتْ قَلْبِي وَلَا تَجْعَلْ لِلْيَأْسِ وَلَا لَوَسْوَسَةِ السُّوءِ طَرِيقًا إِلَى صَدْرِي، وَأَبْدَلْنِي

بَعْدَ ضَيْقِي فَرْجًا وَبَعْدَ حُزْنِي سُورًا وَرِضًا

হে আল্লাহ, আমার অন্তরকে দৃঢ় করুন এবং হতাশা কিংবা মন্দ কুমন্ত্রণাকে আমার বুকে প্রবেশের কোনো পথ দেবেন না। আমার সংকীর্ণতার পর স্বস্তি, দুঃখের পর আনন্দ ও সন্তুষ্টি দান করুন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَجِيرُ بِكَ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ أَنْ يُوسِسَ لِي بِمَا يَضُرُّنِي، اللَّهُمَّ

يَسِّرْ لِي مَنْ يُعِينُنِي وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ

হে আল্লাহ! আমি আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করছি বিতাড়িত শয়তান থেকে, যেন সে আমাকে এমন কিছু কুমন্ত্রণা না দেয় যা আমার ক্ষতি করে। হে আল্লাহ, আমার জন্য এমন কাউকে সহজ করে দিন যে আমাকে সাহায্য করবে, আর আমাকে এক পলকের জন্যও নিজের হাতে ছেড়ে দেবেন না।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

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

১

সূরা আল-ইখলাস : ১-৪

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ① اللَّهُ الصَّمَدُ ② لَمْ

يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ③ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ④

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 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ① مِنْ شَرِّ مَا

خَلَقَ ② وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ③ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثِ فِي

الْعُقَدِ ④ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ⑤

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করছি প্রভাতের পালনকর্তার, তিনি যা সৃষ্টি করেছেন, তার অনিষ্ট থেকে, অন্ধকার রাত্রির অনিষ্ট থেকে, যখন তা সমাগত হয়, গ্রস্থিতে ফুঁৎকার দিয়ে জাদুকারিীদের 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 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ① مَلِكِ

النَّاسِ ② إِلَهِ النَّاسِ ③ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ④ الَّذِي

يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ⑤ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ⑥

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মানুষ ও জিনের ওয়াসওয়াসা থেকে আশ্রয়

أُعِذُّكَ 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 আনহুমা কে এই দোয়া পড়ে ঝাড়তেন। (বুখারী ৩৩৭১)

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ 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 أَشْفِ 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

- ১ অয়ু করে কিবলামুখী হয়ে নিরিবিলি বসুন। মোবাইল দূরে রাখুন।
- ২ নিয়ত করুন — আল্লাহর কালাম দিয়ে আল্লাহর কাছে আরোগ্য চাইছি, কালামের নিজের কোনো শক্তি নেই, শক্তি আল্লাহর।

- ৩ শুরু কর দোয়াগুলো পড়ুন (অধ্যায় ১)।
- ৪ এরপর আয়াতগুলো ক্রমানুসারে পড়ুন। পড়ার সময় দুই হাতের তালুতে ফুঁ দিয়ে সমস্যার জায়গায় হাত বুলান।
- ৫ প্রতিটি আয়াতের নিচে দেওয়া নির্দেশনা বক্সে যতবার বলা আছে ততবার পড়ুন — কম-বেশি করার দরকার নেই।
- ৬ মাঝে বাংলায় নিজের ভাষায় ১৫ মিনিট মন খুলে দোয়া করুন। কান্না আসলে আটকাবেন না।
- ৭ শেষে সমাপ্তির সূরা ও দোয়াগুলো পড়ে পানিতে ফুঁ দিন।
- ৮ 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 মনে যে অন্ধকার চিন্তাগুলো মাঝে মাঝে ঝুঁকি দেয়, আপনি সেগুলো জানেন — আমি নিজেও এই চিন্তায় ভয় পাই। আমি জানি, এই কষ্ট আর এই হতাশা আপনার রহমত থেকে আমাকে দূরে সরিয়ে দেওয়ার একটা প্ররোচনা মাত্র, বাস্তবতা নয়। আপনি নিজে বলেছেন, আপনার রহমত থেকে নিরাশ না হতে — আমি নিরাশ হচ্ছি না, ইয়া আল্লাহ। আমার বুক থেকে এই ভারী বোঝাটা নামিয়ে দিন, আমার অন্তরকে শান্ত করুন, আর আমার চারপাশে এমন মানুষ পাঠিয়ে দিন যাদের কাছে আমি নিজের এই কষ্টটা খুলে বলতে পারি। আমাকে একা রাখবেন না, ইয়া আল্লাহ। আপনিই একমাত্র সাহায্যকারী, আপনিই সর্বোত্তম রক্ষাকারী।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

আত্মহত্যার প্ররোচনা থেকে সুরক্ষা-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথার তালু, কপাল, বুক ও ঘাড়ে নিয়মিত রুকইয়াহ/জলপাই তেল মালিশ করুন, বিশেষত রাতে ঘুমানোর আগে ও কুমন্ত্রণা তীব্র মনে হলে

সাপ্তিমেন্ট 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, দরুদ ১০০ বার

সেবা ও হাদিয়া:

- মাসিক রুকইয়াহ — ১২টি সেশন + ডায়াগনোসিস। হাদিয়া ৮০০ টাকা।
- সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন — শুধু নিজের জন্য আলাদা গাইডলাইন। হাদিয়া ৩০০ টাকা।

নিজের সমস্যা কী — বদনজর, হাসাদ, সিহর নাকি অন্য কিছু — বুঝতে না পারলে মেসেজে লিখুন **Diagnosis**। নিতে চাইলে মেসেজ করুন।

রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি, প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত ♦ Raqi Faisal Ahmed Sabit

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার — Al Quranic Ruqyah Healing Center

Page: Raqi Faisal Ahmed Sabit | Telegram: Raqi Faisal Ahmed Sabit (Official)