

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

বিয়ে বন্ধ ও দেহিতে বিয়ে

বিয়ের পথে বাধা দূর করা ও উপযুক্ত সঙ্গী পাওয়ার 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 বিয়ের বাঁধ খোলার আয়াত
- 4 সঙ্গী প্রার্থনার আয়াত
- 5 নজর, হাসাদ ও হতাশা কাটানো
- 6 বিশেষ দোয়া — বিয়ে বন্ধ ও দেরিতে বিয়ে
- 7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 10 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

বিষে দেহিতে হওয়া মানেই জাদু বা বাঁধ নয় — এটা সবার আগে বলা দরকার। সমাজের বাস্তবতা, যৌতুকের চাপ, পারিবারিক সিদ্ধান্ত, বা সহজভাবে আল্লাহর নির্ধারিত সময় — কারণ অনেক। তবে যখন বারবার প্রায় ঠিক হয়ে যাওয়া সম্বন্ধ অকারণে ভেঙে যায়, বা বিষের কথা উঠলেই শারীরিক অস্বস্তি শুরু হয় — তখন আলামতগুলো মিলিয়ে দেখা দরকার।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ বারবার সম্বন্ধ প্রায় পাকা হয়ে শেষ মুহুর্তে ভেঙে যাওয়া
- ♦ দেখতে আসার আগে হঠাৎ অসুস্থতা, চেহারায় পরিবর্তন বা দুর্ঘটনা
- ♦ পাত্র-পাত্রীপক্ষ কারণ ছাড়াই হঠাৎ পিছিয়ে যাওয়া
- ♦ বিষের কথা উঠলেই বুক ধড়ফড়, মাথাব্যথা বা প্রবল অনীহা
- ♦ নিজেকে অযোগ্য বা অসুন্দর মনে হওয়া — যা বাস্তবতার সাথে মেলে না
- ♦ স্বপ্নে বিষে ভেঙে যাওয়া বা অচেনা কাউকে ঘনিষ্ঠভাবে দেখা

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, 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 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 কালিমাসমূহের আশ্রয় নিচ্ছি তাঁর সৃষ্টির সকল অনিষ্ট থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

(মুসলিম ২৭০৮)

বিয়ের বাঁধ খোলার আয়াত

এই অধ্যায় পড়ার সময় নিয়ত রাখুন — আল্লাহ যেন আমার বিয়ের পথে থাকা প্রতিটি বাধা সরিয়ে দেন।

১

সূরা আল-বাকারাহ : ১০২

وَاتَّبِعُوا مَا تَتْلُوا الشَّيْطَانُ عَلَىٰ مُلْكٍ سَلِيمٍ ۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمٌ وَلَكِنَّ

الشَّيْطَانِ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنْزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ

هُرُوتَ وَمَرْوْتَ ۚ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّى يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا

تَكْفُرُ ۖ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ^১ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ^২ ۚ وَمَا هُمْ

بِضَارِينَ بِهِ^১ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۚ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ

وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ^৩ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ ۚ وَلَبِئْسَ مَا

شَرَوْا بِهِ^১ أَنْفُسَهُمْ ۚ 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 হয়ে না। অতঃপর তারা তাদের কাছ থেকে এমন জাদু শিখত,

যদ্বারা স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে বিচ্ছেদ ঘটে। তারা আল্লাহর আদেশ ছাড়া তদ্বারা 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: ৭ বার

নিয়ত: জাদুর মূল উৎস ও তার অসারতা

﴿ ۱۱۷ ﴾ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ ^{صَلِّ} فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ﴿ ۱۱۷ ﴾

فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿ ۱۱৮ ﴾ فَغُلِبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا

ضَغِيرِينَ ﴿ ۱۱۹ ﴾ وَأَلْقَى السَّحَرَةُ سَجْدِينَ ﴿ ۱۲۰ ﴾ قَالُوا ءَامَنَّا بِرَبِّ

الْعَلَمِينَ ﴿ ۱২১ ﴾ رَبِّ مُوسَىٰ وَهَارُونَ ﴿ ১২২ ﴾

তারপর আমি ওহীযোগে মূসাকে বললাম, এবার নিষ্কেপ 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। সুতরাং তারা সেখানেই পরাজিত হয়ে গেল এবং অতীব লাঞ্চিত হল। এবং যাদুকররা সেজদায় পড়ে গেল। বলল, আমরা ঈমান আনছি মহা বিশ্বের পরওয়ারদেগারের প্রতি। যিনি মূসা ও হারুনের পরওয়ারদেগার।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মূসা আলাইহিস সালামের লাঠি যা জাদু গিলে ফেলেছিল

৩

সূরা ইউনুস : ৭৯-৮২

وَقَالَ فِرْعَوْنُ ائْتُونِي بِكُلِّ سِحْرِ عَلِيمٍ ﴿٧٩﴾ فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُم

مُوسَى اَلْقُوا مَا اَنْتُمْ مُلْقُونَ ﴿٨٠﴾ فَلَمَّا اَلْقَوْا قَالَ مُوسَى مَا جِئْتُمْ بِهِ

السِّحْرُ اِنَّ اِلَهَ سَيِّبِطُلَهٗ ^{صَلِ} اِنَّ اِلَهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾

وَيُحِقُّ اِلَهُ الْحَقِّ بِكَلِمَتِهِ ^{صَلِ} 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 দুষ্কর্মীদের কর্মকে সুষ্ঠুতা দান করেন না। আল্লাহ সত্যকে সত্যে পরিণত করেন স্বীয় নির্দেশে যদিও পাপীদের তা মনঃপুত নয়।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আল্লাহ জাদুকরদের কাজ বরবাদ করে দেন

قَالُوا يَٰيُوسَىٰ إِنَّمَا أَنْ تُلْقَىٰ وَإِمَّا أَنْ نَكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَلْقَىٰ ﴿٦٥﴾ قَالَ بَلْ

أَلْقُوا فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِنْ سِحْرِهِمْ أَنَّهَا

تَسْعَىٰ ﴿٦٦﴾ فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَىٰ ﴿٦٧﴾ قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ

أَنْتَ الْأَعْلَىٰ ﴿٦٨﴾ وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفُ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ

سِحْرٍ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ ﴿٦٩﴾ فَأَلْقَى السَّحَرَةُ سُجَّدًا قَالُوا

ءَامَنَّا بِرَبِّ هَارُونَ وَمُوسَىٰ ﴿٧٠﴾

তারা বললঃ হে মুসা, হয় তুমি নিষ্কেপ কর, না হয় আমরা প্রথমে নিষ্কেপ করি। মুসা বললেনঃ বরং তোমরাই নিষ্কেপ কর। তাদের যাদুর প্রভাবে হঠাৎ তাঁর মনে হল, যেন তাদের রশিগুলো ও লাঠিগুলো চুটাছুটি করছে। অতঃপর মুসা মনে মনে কিছুটা ভীতি অনুভব করলেন। আমি বললামঃ ভয় করো না, তুমি বিজয়ী হবে। তোমার ডান হাতে যা আছে তুমি তা নিষ্কেপ কর। এটা যা কিছু তারা করেছে তা গ্রাস করে ফেলবে। তারা যা করেছে তা তো কেবল যাদুকরের কলাকৌশল। যাদুকর যেখানেই থাকুক, সফল হবে না। অতঃপর যাদুকররা সেজদায় পড়ে গেল। তারা বললঃ আমরা হারুন ও মুসার পালনকর্তার প্রতি বিশ্বাস স্থাপন করলাম।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: জাদুকরের কৌশল কোথাও সফল হয় না

৫

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, গ্রন্থিতে ফুঁৎকার দিয়ে জাদুকারিীদের অনিষ্ট থেকে এবং হিংসুকের অনিষ্ট থেকে যখন সে হিংসা করে।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: গিঁটে ফুঁ দেওয়ার ও হাসাদের অনিষ্ট থেকে

সঙ্গী প্রার্থনার আয়াত

এগুলো সরাসরি বিয়ে ও সঙ্গী চাওয়ার আয়াত। মন খুলে পড়ুন।

৬

সূরা আন-নূর : ৩২

وَأَنْكِحُوا الْأَيَّتَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۚ إِنَّ يَكُونُوا

فُقَرَاءَ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَسِعُ عِلْمُهُ ﴿٣٢﴾

তোমাদের মধ্যে যারা বিবাহহীন, তাদের বিবাহ সম্পাদন করে দাও এবং তোমাদের দাস ও দাসীদের মধ্যে যারা সৎকর্মপরায়ন, তাদেরও। তারা যদি নিঃস্ব হয়, তবে আল্লাহ নিজ অনুগ্রহে তাদেরকে সচ্ছল করে দেবেন। আল্লাহ প্রাচুর্যময়, সর্বজ্ঞ।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: অভাবী হলে আল্লাহ বিয়ের মাধ্যমেই অভাবমুক্ত করবেন

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا

لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٧٤﴾

এবং যারা বলে, হে আমাদের পালনকর্তা, আমাদের স্ত্রীদের পক্ষ থেকে এবং আমাদের সন্তানের পক্ষ থেকে আমাদের জন্যে চোখের শীতলতা দান কর এবং আমাদেরকে মুতাকীদের জন্যে আদর্শস্বরূপ কর।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: চোখের শীতলতা হয় এমন সঙ্গী ও সন্তান

৮

সূরা আর-রুম : ২১

وَمِنْ ءَايَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ

بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَءَايَاتٍ لِقَوْمٍ 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: ১১ বার

নিয়ত: সঙ্গীর মাঝে প্রশান্তি, ভালোবাসা ও দয়া

৯

সূরা আল-কাসাস : ২৪

فَسَقَى لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّى إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ

فَقِيرٌ ٢٤

অতঃপর মুসা তাদের জন্তুদেরকে পানি পান করালেন। অতঃপর তিনি ছায়ার দিকে সরে গেলেন এবং বললেন, হে আমার পালনকর্তা, তুমি আমার প্রতি যে অনুগ্রহ নাযিল করবে, আমি তার মুখাপেক্ষী।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: মুসা আলাইহিস সালামের দোয়া — এরপরই বিয়ে হয়েছিল

১০

সূরা আলে ইমরান : ৩৮

هٰذَاكَ دَعَا زَكْرِيَّا رَبَّهُ ^{صَلَّى} قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ

سَمِيعُ الدُّعَاءِ ٣٨

সেখানেই যাকারিয়া তাঁর পালনকর্তার নিকট প্রার্থনা করলেন। বললেন, হে, আমার পালনকর্তা! তোমার নিকট থেকে আমাকে পুত-পবিত্র সন্তান দান কর-নিশ্চয়ই তুমি প্রার্থনা শ্রবণকারী।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: উত্তম দান প্রার্থনা

১১

সূরা আল-আশ্বিয়া : ৮৯

وَزَكْرِيَّا إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ ^{صَلَّى} رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَرِثِينَ ٨٩

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আমাকে একা রেখে দেবেন না

নজর, হাসাদ ও হতাশা কাটানো

বিয়ে না হওয়া নিয়ে মানুষের কথা ও নিজের হতাশা — দুটোই ভারী। এই অধ্যায় সেই ভার নামায়।

১২

সূরা আল-কলম : ৫১-৫২

وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَرِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ

إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ ﴿٥١﴾ وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴿٥٢﴾

কাফেররা যখন কোরআন শুনে, তখন তারা তাদের দৃষ্টি দ্বারা যেন আপনাকে আছাড় দিয়ে ফেলে দিবে এবং তারা বলেঃ সে তো একজন পাগল। অথচ এই কোরআন তো বিশ্বজগতের জন্যে উপদেশ বৈ নয়।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: বদনজরের দৃষ্টি প্রতিহত করা

وَقَالَ يَبْنَى لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ وَمَا

أُغْنِي عَنْكُمْ مِّنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ

وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ﴿٦٧﴾ وَلَمَّا دَخَلُوا مِنْ حَيْثُ أَمَرَهُمْ أَبُوهُمْ

مَا كَانَ يُغْنِي عَنْهُمْ مِّنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا حَاجَةً فِي نَفْسٍ يَعْقُوبَ

قَضَاهَا وَإِنَّهُ لَذُو عِلْمٍ لِّمَا عَلَّمْنَاهُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٦٨﴾

ইয়াকুব বললেনঃ হে আমার বৎসগণ! সবাই একই প্রবেশদ্বার দিয়ে যেয়ো না, বরং পৃথক পৃথক দরজা দিয়ে প্রবেশ করো। আল্লাহর কোন বিধান থেকে আমি তোমাদেরকে রক্ষা করতে পারি না। নির্দেশ আল্লাহরই চলে। তাঁরই উপর আমি ভরসা করি এবং তাঁরই উপর ভরসা করা উচিত ভরসাকারীদের। তারা যখন পিতার কথামত প্রবেশ করল, তখন আল্লাহর বিধানের বিরুদ্ধে তা তাদের বাঁচাতে পারল না। কিন্তু ইয়াকুবের সিদ্ধান্তে তাঁর মনের একটি বাসনা ছিল, যা তিনি পূর্ণ করেছেন। এবং তিনি তো আমার শেখানো বিষয় অবগত ছিলেন। কিন্তু অনেক মানুষ অবগত নয়।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: ইয়াকুব আলাইহিস সালামের সতর্কতা ও তাওয়াক্কুল

وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ۚ إِنَّ تَرَنَ أَنَا

أَقَلَّ مِنْكَ 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: মাশাআল্লাহ লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ — নজর প্রতিরোধের ঢাল

১৫

সূরা আয-যুমার : ৫৩

ج

﴿ قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَّحْمَةِ اللَّهِ

إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۖ إِنَّهُ ۖ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

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

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হয়ে না

১৬

সূরা আশ-শারহ : ৫-৬

﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

নিশ্চয় কষ্টের সাথে স্বস্তি রয়েছে। নিশ্চয় কষ্টের সাথে স্বস্তি রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: কষ্টের সাথেই স্বস্তি

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ ^{صل} وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ

لَكُمْ ^{صل} وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ ^{قل} وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا

تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

তোমাদের উপর যুদ্ধ ফরয করা হয়েছে, অথচ তা তোমাদের কাছে অপছন্দনীয়। পক্ষান্তরে তোমাদের কাছে হয়তো কোন একটা বিষয় পছন্দসই নয়, অথচ তা তোমাদের জন্য কল্যাণকর। আর হয়তোবা কোন একটা বিষয় তোমাদের কাছে পছন্দনীয় অথচ তোমাদের জন্যে অকল্যাণকর। বস্তুতঃ আল্লাহই জানেন, তোমরা জান না।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: হয়তো তোমরা যা অপছন্দ করো তাতেই কল্যাণ

বিশেষ দোয়া — বিয়ে বন্ধ ও দেরিতে বিয়ে

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَى زَوَاجِي

হে আল্লাহ! আমার বিয়ের উপর থাকা সমস্ত গিঁট জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى زَوَاجِي

আল্লাহর নামে — আমার বিয়ের উপর সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكِّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى زَوَاجِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

হে আমাদের রব! আমাদের স্ত্রী ও সন্তানদের আমাদের চোখের শীতলতা বানিয়ে দিন এবং আমাদের মুত্তাকীদের নেতা বানান।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

(ফুরকান ৭৪)

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

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 ফুৎকার 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 الْبَاسَ 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।

- 3 শুরু 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, আপনি জানেন আমি কতদিন অপেক্ষা করছি এবং মানুষের কত কথা শুনছি। আমার বিয়ের পথে যদি কোনো বাঁধ থাকে, আপনি তা খুলে দিন। আমাকে এমন সঙ্গী দিন যে আমার দ্বীন রক্ষা করবে এবং আমার চোখের শীতলতা হবে। আর যদি দেরির মধ্যে আমার কল্যাণ থাকে, আমার অন্তরকে শান্ত করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

বিয়ে বন্ধ ও দেরিতে বিয়ে-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথার তালু, কপাল, বুক ও দুই হাতের তালু

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, দরুদ ১০০ বার

সেবা ও হাদিয়া:

- মাসিক রুকইয়াহ — ১২টি সেশন + ডায়াগনোসিস। হাদিয়া ৬৪০ 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)