بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

✦ ✦ ✦

প্রবন্ধ

ঘরের হিফাজত: সমস্যা আসার আগেই যে আমলগুলো

প্রতিদিনের ছোট আমল, যা বেশিরভাগ সমস্যা শুরুতেই থামিয়ে দেয়

✦ ✦ ✦

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

Al Quranic Ruqyah Healing Center

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

পড়তে সময় লাগবে আনুমানিক ৬ মিনিট

রাকীর কাছে মানুষ আসেন সব ভেঙে পড়ার পর। অথচ যে আমলগুলো দিয়ে অনেক কিছু শুরুতেই থেমে যেত, সেগুলো বিনামূল্যে, প্রতিদিনের, আর কারও সাহায্য ছাড়াই করা যায়। এই লেখাটি চিকিৎসা নিয়ে নয় — প্রতিরোধ নিয়ে।

যে ঘরে সূরা বাকারা পড়া হয়

রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: "তোমরা তোমাদের ঘরগুলোকে কবরস্থান বানিয়ো না। নিশ্চয়ই শয়তান সেই ঘর থেকে পালিয়ে যায় যেখানে সূরা বাকারা পাঠ করা হয়।" (মুসলিম ৭৮০)

এখানে 'কবরস্থান' উপমাটি খেয়াল করার মতো — যে ঘরে কুরআন পড়া হয় না, সেটি জীবিত মানুষের ঘর হলেও আত্মিকভাবে নিস্তব্ধ।

আয়াতুল কুরসী — রাতের পাহারা

ঘুমানোর আগে আয়াতুল কুরসী পড়লে সকাল পর্যন্ত আল্লাহর পক্ষ থেকে একজন রক্ষক নিযুক্ত থাকে এবং শয়তান কাছে আসতে পারে না — এই কথাটি সহীহ বুখারীতে বর্ণিত হয়েছে (বুখারী ২৩১১)।

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

সূরা আল-বাকারা : ২৫৫

اللّٰهُ لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَهُ مَا فِي
السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِندَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ
مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ
وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضَ ۖ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ
الْعَظِيمُ ﴿২৫৫﴾

> আল্লাহ ছাড়া অন্য কোন উপাস্য নেই, তিনি জীবিত, সবকিছুর ধারক। তাঁকে তন্দ্রাও স্পর্শ করতে পারে না এবং নিদ্রাও নয়। আসমান ও যমীনে যা কিছু রয়েছে, সবই তাঁর। কে আছ এমন, যে সুপারিশ করবে তাঁর কাছে তাঁর অনুমতি ছাড়া? দৃষ্টির সামনে কিংবা পিছনে যা কিছু রয়েছে সে সবই তিনি জানেন। তাঁর জ্ঞানসীমা থেকে তারা কোন কিছুকেই পরিবেষ্টিত করতে পারে না, কিন্তু যতটুকু তিনি ইচ্ছা করেন। তাঁর সিংহাসন সমস্ত আসমান ও যমীনকে পরিবেষ্টিত করে আছে। আর সেগুলোকে ধারণ করা তাঁর পক্ষে কঠিন নয়। তিনিই সর্বোচ্চ এবং সর্বাপেক্ষা মহান।

কুরআনের সবচেয়ে মর্যাদাপূর্ণ আয়াত।

তিন কুল — সকাল, সন্ধ্যা ও ঘুমের আগে

সূরা ইখলাস, ফালাক ও নাস তিনবার করে পড়ে দুই হাতে ফুঁ দিয়ে সারা শরীরে হাত বুলানো — এটি রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের নিজের অভ্যাস ছিল (বুখারী ৫০১৭)।

শিশুদের ক্ষেত্রে এটি বিশেষভাবে কার্যকর, কারণ শিশুরা নিজেরা পড়তে পারে না এবং তারাই সবচেয়ে বেশি নজরে পড়ে।

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

সূরা আল-ফালাক : ১-৫

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ 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।

সূরা আল-ফালাক — সৃষ্টির অনিষ্ট, রাতের অন্ধকার, গিঁট ও হিংসা — চারটি আশ্রয়।

ঘরের ভেতরের পরিবেশ

দোয়া পড়ে ঘরে ঢোকা, খাওয়ার আগে বিসমিল্লাহ বলা, রাতে দরজা বন্ধ করা ও পাত্র ঢেকে রাখা — এই ছোট সুন্নাহগুলোর প্রতিটির সাথে হিফাজতের কথা যুক্ত আছে।

উল্টো দিকে, যে জিনিসগুলো ফেরেশতাদের প্রবেশ ঠেকায় সেগুলো কমানোও সমান জরুরি — ঘরে প্রাণীর ছবি বা মূর্তি রাখা, অশ্লীলতা, আর পারিবারিক সম্পর্ক ছিন্ন রাখা।

একটি ঘর কেবল আয়াত পড়ে হিফাজত হয় না; যে ঘরে গুনাহ স্বাভাবিক হয়ে যায়, সেখানে আয়াতের প্রভাবও দুর্বল হয়। দুটো একসাথে চলে।

নিয়মিততা বনাম পরিমাণ

রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের কাছে সবচেয়ে প্রিয় আমল ছিল যা নিয়মিত করা হয়, অল্প হলেও (বুখারী ৬৪৬৪)। হিফাজতের আমলেও নিয়মটা একই।

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

প্রতিদিন পাঁচ মিনিট, বারো মাস — এটি সপ্তাহে একদিন এক ঘণ্টার চেয়ে অনেক বেশি কার্যকর। শুরু করুন ছোট করে, কিন্তু ছাড়বেন না।

যেসব ভুল এড়িয়ে চলবেন

- হিফাজতের আমল করলেই কোনো বিপদ আসবে না — এমন নিশ্চয়তা কেউ দিতে পারে না; তাকদীর আল্লাহর হাতে।
- আয়াত লিখে গলায় বা হাতে ধারণ করার প্রয়োজন নেই — পড়াই সুন্নাহ।
- কোনো নির্দিষ্ট সংখ্যা বা সময়কে 'বাধ্যতামূলক' বানাবেন না।
- অসুস্থতা দেখা দিলে হিফাজতের আমলের পাশাপাশি চিকিৎসা নিন।

হিফাজতের আমল বিনামূল্যে, ছোট, আর প্রতিদিনের। সমস্যা আসার পর সমাধান খোঁজার চেয়ে আজ থেকে ঘরটা ঢেকে রাখা অনেক সহজ। আল্লাহ আমাদের ঘরগুলোকে শান্তির ঘর বানিয়ে দিন।

পুরো আয়াত সংকলনটি কোথায়: এই বিষয়ের সম্পূর্ণ আয়াতসেট — ১৮ টি অংশ, প্রতিটির পাঠসংখ্যাসহ — আলাদা প্রোটোকল ডকুমেন্টে আছে: **ঘর ও শিশুর সাধারণ রুকইয়াহ**।

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**।

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)

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com