بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

✦ ✦ ✦

রুকইয়াহ প্রোটোকল

হিযবুস সাইফুল কাতি'

শত্রু, জাদু ও অবাধ্য জিনের বিরুদ্ধে কুরআনের আয়াত দিয়ে গাঁথা প্রতিরক্ষামূলক হিযব

✦ ✦ ✦

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

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 সৃষ্টিকর্তার পরিচয় ও শত্রুর চক্রান্ত ব্যর্থ হওয়ার আয়াত

4 শত্রু ও জালিমের ষড়যন্ত্র ধ্বংস হওয়ার আয়াত

5 নবী-রাসূলদের প্রতি আল্লাহর সাহায্য ও হিফাজতের দৃষ্টান্ত

6 শত্রুর প্রকৃতি চেনা এবং ধৈর্য-বিজয়ের সমাপনী আয়াত

7 বিশেষ দোয়া — হিযবুস সাইফুল কাতি'

8 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

9 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

10 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

11 দৈনিক আমল

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

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

হিযবুস সাইফুল কাতি' মানে 'তীক্ষ্ণ তরবারির হিযব' — এটি কুরআনের একগুচ্ছ নির্বাচিত আয়াত দিয়ে গাঁথা একটি প্রতিরক্ষামূলক হিযব, যা শত্রুর ষড়যন্ত্র, পুরনো ও শক্তিশালী জাদু-কুফরি, অবাধ্য জিনের আক্রমণ এবং বদনজর-হাসাদের বিরুদ্ধে ধারাবাহিকভাবে তিলাওয়াত করার জন্য। এটি কোনো একক উপসর্গের প্রোটোকল নয়, বরং একটি পূর্ণাঙ্গ আধ্যাত্মিক দুর্গ — নিয়মিত ও ধারাবাহিকভাবে গোটা হিযবটি তিলাওয়াত করলেই এর প্রকৃত উপকার পাওয়া যায়।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ✦ যাদের ওপর দীর্ঘদিনের শক্তিশালী জাদু বা কুফরি আমল কাজ করছে বলে সন্দেহ হয়
- ✦ ঘরে-বাইরে শত্রুর ষড়যন্ত্র বা হিংসার আশঙ্কা নিয়মিত অনুভব করেন যারা
- ✦ রুকইয়াহর সময় জেদি ও অবাধ্য জিনের প্রতিরোধের মুখোমুখি হন যারা
- ✦ বিয়ে, রিজিক বা কাজের ক্ষেত্রে বারবার অস্বাভাবিক বাধার সম্মুখীন হন যারা
- ✦ প্রতিদিনের আধ্যাত্মিক সুরক্ষা-বলয় হিসেবে একটি পূর্ণাঙ্গ হিযব খুঁজছেন যারা

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।

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

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 الرَّحْمَٰنِ 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)

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

সৃষ্টিকর্তার পরিচয় ও শত্রুর চক্রান্ত ব্যর্থ হওয়ার আয়াত

সম্পূর্ণ হিযবের শুরুর অংশ — ধারাবাহিকভাবে উচ্চস্বরে তিলাওয়াত করুন।

১

সূরা আল-আন'আম : ১

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِى خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضَ

وَجَعَلَ الظُّلُمٰتِ وَالنُّورَ ۖ ثُمَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ يَعْدِلُونَ ﴿١﴾

সর্ববিধ প্রশংসা আল্লাহরই জন্য যিনি নভোমন্ডল ও ভূমন্ডল সৃষ্টি করেছেন এবং অন্ধকার ও আলোর উদ্ভব করেছেন। তথাপি কাফেররা স্বীয় পালনকর্তার সাথে অন্যান্যকে সমতুল্য স্থির করে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: আল্লাহই আসমান-জমিন ও আলো-অন্ধকারের একমাত্র স্রষ্টা, তাঁর ওপর ভরসা

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

২

সূরা আস-সাফফাত : ৯৮

فَأَرَادُوا بِهِۦ كَيْدًا فَجَعَلْنَٰهُمُ ٱلْأَسْفَلِينَ ٩٨

তারপর তারা তার বিরুদ্ধে মহা ষড়যন্ত্র আঁটতে চাইল, কিন্তু আমি তাদেরকেই পরাভূত করে দিলাম।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: শত্রুর চক্রান্ত আল্লাহই ব্যর্থ ও হীন করে দেন (ইবরাহীম আ.-এর দৃষ্টান্ত)

৩

সূরা আল-আম্বিয়া : ৮৮

فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَنَجَّيْنَٰهُ مِنَ ٱلْغَمِّ ۚ وَكَذَٰلِكَ نُـۨجِى ٱلْمُؤْمِنِينَ ٨٨

অতঃপর আমি তাঁর আহবানে সাড়া দিলাম এবং তাঁকে দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি দিলাম। আমি এমনি ভাবে বিশ্ববাসীদেরকে মুক্তি দিয়ে থাকি।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: বিপদ-দুশ্চিন্তা থেকে নাজাতের দোয়া কবুল হওয়ার প্রমাণ (ইউনুস আ.)

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

৪

সূরা ইউসুফ : ২৪

وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِۦ ۖ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَآ أَن رَّءَا بُرْهَٰنَ رَبِّهِۦ ۚ كَذَٰلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ

ٱلسُّوٓءَ وَٱلْفَحْشَآءَ ۚ إِنَّهُۥ مِنْ عِبَادِنَا ٱلْمُخْلَصِينَ ﴿٢٤﴾

> নিশ্চয় মহিলা তার বিষয়ে চিন্তা করেছিল এবং সেও মহিলার বিষয়ে চিন্তা করত। যদি না সে স্বীয় পালনকর্তার মহিমা অবলোকন করত। এমনিবাবে হয়েছে, যাতে আমি তার কাছ থেকে মন্দ বিষয় ও নিলজ্জ বিষয় সরিয়ে দেই। নিশ্চয় সে আমার মনোনীত বান্দাদের একজন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: আল্লাহর প্রমাণ কুপ্রবৃত্তি ও অশ্লীলতা থেকে হিফাজত করে

৫

সূরা গাফির : ৪৫

فَوَقَىٰهُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِ مَا مَكَرُوا۟ ۖ وَحَاقَ بِـَٔالِ فِرْعَوْنَ سُوٓءُ ٱلْعَذَابِ ﴿٤٥﴾

> অতঃপর আল্লাহ তাকে তাদের চক্রান্তের অনিষ্ট থেকে রক্ষা করলেন এবং ফেরাউন গোত্রকে শোচনীয় আযাব গ্রাস করল।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: ষড়যন্ত্রকারীদের অনিষ্ট থেকে আল্লাহ মুমিনকে রক্ষা করেন, শত্রুরাই আযাবে ঘেরা পড়ে

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

৬

সূরা গাফির : ৫৬

إِنَّ الَّذِينَ يُجَٰدِلُونَ فِىٓ ءَايَٰتِ اللَّهِ بِغَيْرِ سُلْطَٰنٍ أَتَىٰهُمْ ۙ إِن فِى صُدُورِهِمْ

إِلَّا كِبْرٌ مَّا هُم بِبَٰلِغِيهِ ۚ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ۖ إِنَّهُۥ هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ ﴿٥٦﴾

নিশ্চয় যারা আল্লাহর আয়াত সম্পর্কে বিতর্ক করে তাদের কাছে আগত কোন দলীল ব্যতিরেকে, তাদের অন্তরে আছে কেবল আত্নম্ভরিতা, যা অর্জনে তারা সফল হবে না। অতএব, আপনি আল্লাহর আশ্রয় প্রার্থনা করুন। নিশ্চয় তিনি সবকিছু শুনেন, সবকিছু দেখেন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: অহংকারবশত আল্লাহর আয়াত নিয়ে বিতর্ককারীদের থেকে আশ্রয় প্রার্থনা

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

৭

সূরা আল-বাকারা : ২৫৬

لَآ إِكۡرَاهَ فِي ٱلدِّينِۖ قَد تَّبَيَّنَ ٱلرُّشۡدُ مِنَ ٱلۡغَيِّۚ فَمَن يَكۡفُرۡ بِٱلطَّٰغُوتِ

وَيُؤۡمِنۢ بِٱللَّهِ فَقَدِ ٱسۡتَمۡسَكَ بِٱلۡعُرۡوَةِ ٱلۡوُثۡقَىٰ لَا ٱنفِصَامَ لَهَاۗ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ

عَلِيمٌ ﴿٢٥٦﴾

দ্বীনের ব্যাপারে কোন জবরদস্তি বা বাধ্য-বাধকতা নেই। নিঃসন্দেহে হেদায়াত গোমরাহী থেকে পৃথক হয়ে গেছে। এখন যারা গোমরাহকারী ‘তাগুত’দেরকে মানবে না এবং আল্লাহতে বিশ্বাস স্থাপন করবে, সে ধারণ করে নিয়েছে সুদৃঢ় হাতল যা ভাংবার নয়। আর আল্লাহ সবই শুনেন এবং জানেন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: তাগুত অস্বীকার করে আল্লাহতে ঈমান আনাই সবচেয়ে মজবুত হাতল

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

৮

সূরা আল-কাহফ : ৮৮

وَأَمَّا مَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَٰلِحًا فَلَهُۥ جَزَآءً ٱلْحُسْنَىٰ ۖ وَسَنَقُولُ لَهُۥ مِنْ أَمْرِنَا يُسْرًا ﴿٨٨﴾

এবং যে বিশ্বাস স্থাপন করে ও সৎকর্ম করে তার জন্য প্রতিদান রয়েছে কল্যাণ এবং আমার কাজে তাকে সহজ নির্দেশ দেব।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: ঈমান ও সৎকর্মের প্রতিদান উত্তম, কাজ সহজ করে দেওয়া হবে

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

শত্রু ও জালিমের ষড়যন্ত্র ধ্বংস হওয়ার আয়াত

শত্রু ও জালিমের পরিণতি সংক্রান্ত আয়াত — মনোযোগ দিয়ে ধারাবাহিকভাবে পড়ুন।

৯

সূরা আল-ফুরকান : ২৩

وَقَدِمْنَا إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَٰهُ هَبَآءً مَّنثُورًا ﴿٢٣﴾

আমি তাদের কৃতকর্মের প্রতি মনোনিবেশ করব, অতঃপর সেগুলোকে বিক্ষিপ্ত ধুলিকণারূপে করে দেব।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: কাফের-জালিমদের যাবতীয় আমল ছড়ানো ধুলোর মতো বিনষ্ট হয়ে যায়

১০

সূরা আল-হাশর : ১৭

فَكَانَ عَٰقِبَتَهُمَآ أَنَّهُمَا فِى ٱلنَّارِ خَٰلِدَيْنِ فِيهَا ۚ وَذَٰلِكَ جَزَٰٓؤُا۟ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿١٧﴾

অতঃপর উভয়ের পরিণতি হবে এই যে, তারা জাহান্নামে যাবে এবং চিরকাল তথায় বসবাস করবে। এটাই জালেমদের শাস্তি।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: শয়তান ও তার অনুসারীদের পরিণতি জাহান্নাম, জালিমদের প্রাপ্য প্রতিদান

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

১১

সূরা ইউনুস : ১০৩

ثُمَّ نُنَجِّي رُسُلَنَا وَالَّذِينَ ءَامَنُوا ۚ كَذَٰلِكَ حَقًّا عَلَيْنَا نُنجِ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١٠٣﴾

অতঃপর আমি বাঁচিয়ে নেই নিজের রসূলগণকে এবং তাদেরকে যারা ঈমান এনেছে এমনিভাবে। ঈমানদারদের বাঁচিয়ে নেয়া আমার দায়িত্বও বটে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: আল্লাহ রাসূল ও মুমিনদের নাজাত দেওয়া নিজের দায়িত্ব বানিয়ে নিয়েছেন

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

১২

সুরা আর-রা'দ : ১১

لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٌ مِّنۢ بَيۡنِ يَدَيۡهِ وَمِنۡ خَلۡفِهِۦ يَحۡفَظُونَهُۥ مِنۡ أَمۡرِ ٱللَّهِۗ إِنَّ
ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ وَإِذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوۡمٍ
سُوٓءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٍ ﴿١١﴾

তাঁর পক্ষ থেকে অনুসরণকারী রয়েছে তাদের অগ্রে এবং পশ্চাতে, আল্লাহর নির্দেশে তারা ওদের হেফাযত করে। আল্লাহ কোন জাতির অবস্থা পরিবর্তন করেন না, যে পর্যন্ত না তারা তাদের নিজেদের অবস্থা পরিবর্তন করে। আল্লাহ যখন কোন জাতির উপর বিপদ চান, তখন তা রদ হওয়ার নয় এবং তিনি ব্যতীত তাদের কোন সাহায্যকারী নেই।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: প্রত্যেকের জন্য ফেরেশতার পাহারা আছে, আল্লাহ কোনো জাতির অমঙ্গল চাইলে রদ করার কেউ নেই

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

১৩ **সূরা সোয়াদ : ৪৫**

وَاذْكُرْ عِبَٰدَنَآ إِبْرَٰهِيمَ وَإِسْحَٰقَ وَيَعْقُوبَ أُو۟لِى ٱلْأَيْدِى وَٱلْأَبْصَٰرِ ﴿٤٥﴾

স্মরণ করুন, হাত ও চোখের অধিকারী আমার বান্দা ইব্রাহীম, ইসহাক ও ইয়াকুবের কথা।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: আল্লাহর ক্ষমা ও নৈকট্য লাভের দৃষ্টান্ত, উত্তম প্রত্যাবর্তনস্থল

১৪ **সূরা আল-ফাজর : ১৩**

فَصَبَّ عَلَيْهِمْ رَبُّكَ سَوْطَ عَذَابٍ ﴿١٣﴾

অতঃপর আপনার পালনকর্তা তাদেরকে শাস্তির কশাঘাত করলেন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: পূর্ববর্তী জালিম জাতির ওপর রবের শাস্তির কষাঘাত নেমে আসার দৃষ্টান্ত

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

১৫

সূরা আল-বাকারা : ১৬৬

إِذْ تَبَرَّأَ الَّذِينَ اتُّبِعُوا مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا وَرَأَوُا الْعَذَابَ وَتَقَطَّعَتْ بِهِمُ الْأَسْبَابُ ١٦٦

অনুসৃতরা যখন অনুসরণকারীদের প্রতি অসন্তুষ্ট হয়ে যাবে এবং যখন আযাব প্রত্যক্ষ করবে আর বিচ্ছিন্ন হয়ে যাবে তাদের পারস্পরিক সমস্ত সম্পর্ক।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: অনুসৃত ও অনুসারীদের মধ্যকার সব সম্পর্ক-ষড়যন্ত্র কিয়ামতে ছিন্ন হয়ে যাবে

১৬

সূরা সোয়াদ : ১১

جُندٌ مَّا هُنَالِكَ مَهْزُومٌ مِّنَ الْأَحْزَابِ ١١

এক্ষেত্রে বহু বাহিনীর মধ্যে ওদেরও এক বাহিনী আছে, যা পরাজিত হবে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: শত্রুপক্ষের সম্মিলিত বাহিনীও শেষ পর্যন্ত পরাজিত হয়েই থাকে

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

নবী-রাসূলদের প্রতি আল্লাহর সাহায্য ও হিফাজতের দৃষ্টান্ত

নবী-রাসূলদের প্রতি আল্লাহর সাহায্যের দৃষ্টান্তমূলক আয়াত — একটানা তিলাওয়াত চালিয়ে যান।

১৭

সূরা আল-আন'আম : ১২২

أَوَمَن كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَٰهُ وَجَعَلْنَا لَهُۥ نُورًا يَمْشِى بِهِۦ فِى ٱلنَّاسِ كَمَن مَّثَلُهُۥ فِى ٱلظُّلُمَٰتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِّنْهَا ۚ كَذَٰلِكَ زُيِّنَ لِلْكَٰفِرِينَ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿١٢٢﴾

আর যে মৃত ছিল অতঃপর আমি তাকে জীবিত করেছি এবং তাকে এমন একটি আলো দিয়েছি, যা নিয়ে সে মানুষের মধ্যে চলাফেরা করে। সে কি ঐ ব্যক্তির সমতুল্য হতে পারে, যে অন্ধকারে রয়েছে-সেখান থেকে বের হতে পারছে না? এমনিভাবে কাফেরদের দৃষ্টিতে তাদের কাজকর্মকে সুশোভিত করে দেয়া হয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: অন্ধকার থেকে আলোয় আনার দৃষ্টান্ত, হিদায়াতের নূর দান

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

১৮

সূরা ইউসুফ : ৩১

فَلَمَّا سَمِعَتْ بِمَكْرِهِنَّ أَرْسَلَتْ إِلَيْهِنَّ وَأَعْتَدَتْ لَهُنَّ مُتَّكَـًٔا وَءَاتَتْ كُلَّ

وَٰحِدَةٍ مِّنْهُنَّ سِكِّينًا وَقَالَتِ ٱخْرُجْ عَلَيْهِنَّ ۖ فَلَمَّا رَأَيْنَهُۥٓ أَكْبَرْنَهُۥ وَقَطَّعْنَ

أَيْدِيَهُنَّ وَقُلْنَ حَٰشَ لِلَّهِ مَا هَٰذَا بَشَرًا إِنْ هَٰذَآ إِلَّا مَلَكٌ كَرِيمٌ ﴿٣١﴾

যখন সে তাদের চক্রান্ত শুনল, তখন তাদেরকে ডেকে পাঠাল এবং তাদের জন্যে একটি ভোজ সভার আয়োজন করল। সে তাদের প্রত্যেককে একটি ছুরি দিয়ে বললঃ ইউসুফ এদের সামনে চলে এস। যখন তারা তাকে দেখল, হতভম্ব হয়ে গেল এবং আপন হাত কেটে ফেলল। তারা বললঃ কখনই নয় এ ব্যক্তি মানব নয়। এ তো কোন মহান ফেরেশতা।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: আল্লাহর সৃষ্টির সৌন্দর্য ও মর্যাদার দৃষ্টান্ত (ইউসুফ আ.)

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

১৯

সূরা ইউসুফ : ৯১

قَالُوا۟ تَٱللَّهِ لَقَدْ ءَاثَرَكَ ٱللَّهُ عَلَيْنَا وَإِن كُنَّا لَخَـٰطِـِٔينَ ﴿٩١﴾

তারা বললঃ আল্লাহর কসম, আমাদের চাইতে আল্লাহ তোমাকে পছন্দ করেছেন এবং আমরা অবশ্যই অপরাধী ছিলাম।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: শত্রুর নিজের পরাজয় ও ভুল স্বীকার করার দৃষ্টান্ত

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

২০ **সূরা আল-বাকারা : ২৪৭**

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: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: আল্লাহর মনোনয়নের বিরুদ্ধে মানুষের আপত্তি ব্যর্থ হওয়ার দৃষ্টান্ত (তালূত)

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

২১

সূরা আন-নাহল : ১২১

شَاكِرًا لِّأَنْعُمِهِ ۚ اجْتَبَٰهُ وَهَدَٰهُ إِلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴿١٢١﴾

তিনি তাঁর অনুগ্রহের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশকারী ছিলেন। আল্লাহ তাঁকে মনোনীত করেছিলেন এবং সরল পথে পরিচালিত করেছিলেন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: কৃতজ্ঞতা ও আনুগত্যের কারণে আল্লাহর মনোনয়ন ও হিদায়াত লাভ (ইবরাহীম আ.)

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

২২

সূরা আল-বাকারা : ২৫১

فَهَزَمُوهُم بِإِذْنِ اللَّهِ وَقَتَلَ دَاوُدُ جَالُوتَ وَءَاتَىٰهُ اللَّهُ الْمُلْكَ وَالْحِكْمَةَ
وَعَلَّمَهُ مِمَّا يَشَاءُ ۗ وَلَوْلَا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُم بِبَعْضٍ لَّفَسَدَتِ
الْأَرْضُ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ ذُو فَضْلٍ عَلَى الْعَٰلَمِينَ ﴿٢٥١﴾

তারপর ঈমানদাররা আল্লাহর হুকুমে জালূতের বাহিনীকে পরাজিত করে দিল এবং দাউদ জালূতকে হত্যা করল। আর আল্লাহ দাউদকে দান করলেন রাজ্য ও অভিজ্ঞতা। আর তাকে যা চাইলেন শিখালেন। আল্লাহ যদি একজনকে অপরজনের দ্বারা প্রতিহত না করতেন, তাহলে গোটা দুনিয়া বিধ্বস্ত হয়ে যেতো। কিন্তু বিশ্ববাসীর প্রতি আল্লাহ একান্তই দয়ালু, করুণাময়।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: আল্লাহর অনুমতিক্রমে শত্রুপক্ষকে পরাজিত করা ও রাজত্ব-হিকমত লাভ (দাউদ আ.)

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

২৩

সূরা মারইয়াম : ৫৭

وَرَفَعْنَٰهُ مَكَانًا عَلِيًّا ﴿٥٧﴾

আমি তাকে উচ্চে উন্নীত করেছিলাম।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: আল্লাহ তাঁর প্রিয় বান্দাকে সুউচ্চ মর্যাদায় উন্নীত করেন (ইদরীস আ.)

২৪

সূরা মারইয়াম : ৫২

وَنَٰدَيْنَٰهُ مِن جَانِبِ الطُّورِ الْأَيْمَنِ وَقَرَّبْنَٰهُ نَجِيًّا ﴿٥٢﴾

আমি তাকে আহবান করলাম তূর পাহাড়ের ডান দিক থেকে এবং গুঢ়তত্ত্ব আলোচনার উদ্দেশে তাকে নিকটবর্তী করলাম।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: আল্লাহর বিশেষ নৈকট্য ও সরাসরি কথোপকথনের দৃষ্টান্ত (মূসা আ.)

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

২৫

সূরা মারইয়াম : ৫৫

وَكَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُۥ بِٱلصَّلَوٰةِ وَٱلزَّكَوٰةِ وَكَانَ عِندَ رَبِّهِۦ مَرْضِيًّا ﴿٥٥﴾

তিনি তাঁর পরিবারবর্গকে নামায ও যাকাত আদায়ের নির্দেশ দিতেন এবং তিনি তাঁর পালনকর্তার কাছে পছন্দনীয় ছিলেন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: পরিবারকে নামাজ-যাকাতের দিকে ডাকা ও রবের সন্তুষ্টি লাভের দৃষ্টান্ত (ইসমাঈল আ.)

২৬

সূরা মারইয়াম : ১৫

وَسَلَٰمٌ عَلَيْهِ يَوْمَ وُلِدَ وَيَوْمَ يَمُوتُ وَيَوْمَ يُبْعَثُ حَيًّا ﴿١٥﴾

তার প্রতি শান্তি-যেদিন সে জন্মগ্রহণ করে এবং যেদিন মৃত্যুবরণ করবে এবং যেদিন জীবিতাবস্থায় পুনরুত্থিত হবে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: জন্ম-মৃত্যু-পুনরুত্থান সব অবস্থায় আল্লাহর সালাম ও হিফাজতের দৃষ্টান্ত (ইয়াহইয়া আ.)

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

২৭

সূরা ইউসুফ : ৬৯

وَلَمَّا دَخَلُوا عَلَىٰ يُوسُفَ ءَاوَىٰٓ إِلَيْهِ أَخَاهُ ۖ قَالَ إِنِّىٓ أَنَا۠ أَخُوكَ فَلَا تَبْتَئِسْ

بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٦٩﴾

যখন তারা ইউসুফের কাছে উপস্থিত হল, তখন সে আপন ভ্রাতাকে নিজের কাছে রাখল। বললঃ নিশ্চই আমি তোমার সহোদর। অতএব তাদের কৃতকর্মের জন্যে দুঃখ করো না।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: আপনজনকে কাছে টেনে নেওয়া ও সান্ত্বনা দেওয়ার দৃষ্টান্ত (ইউসুফ আ.)

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

শত্রুর প্রকৃতি চেনা এবং ধৈর্য-বিজয়ের সমাপনী আয়াত

সমাপনী অংশ — ধৈর্য ও বিজয়ের আয়াত দিয়ে হিযব শেষ করুন। নিয়মিত (প্রতিদিন বা সপ্তাহে কয়েকবার) সম্পূর্ণ হিযবটি তিলাওয়াত করলে সর্বোচ্চ উপকার পাওয়া যায়।

২৮

সূরা ইউসুফ : ১২

أَرۡسِلۡهُ مَعَنَا غَدٗا يَرۡتَعۡ وَيَلۡعَبۡ وَإِنَّا لَهُۥ لَحَٰفِظُونَ ١٢

আগামীকাল তাকে আমাদের সাথে প্রেরণ করুন-তৃপ্তিসহ খাবে এবং খেলাধুলা করবে এবং আমরা অবশ্যই তার রক্ষণাবেক্ষন করব।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: ভাইদের প্রতারণামূলক প্রস্তাবে বিভ্রান্ত না হয়ে শত্রুর ছদ্মবেশ চেনা

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

২৯ **সূরা আল-কাসাস : ৭৯**

فَخَرَجَ عَلَىٰ قَوْمِهِۦ فِى زِينَتِهِۦ ۖ قَالَ ٱلَّذِينَ يُرِيدُونَ ٱلْحَيَوٰةَ ٱلدُّنْيَا يَٰلَيْتَ
لَنَا مِثْلَ مَآ أُوتِىَ قَٰرُونُ إِنَّهُۥ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ٧٩

অতঃপর কারুন জাঁকজমক সহকারে তার সম্প্রদায়ের সামনে বের হল। যারা পার্থিব জীবন কামনা করত, তারা বলল, হায়, কারুন যা প্রাপ্ত হয়েছে, আমাদেরকে যদি তা দেয়া হত! নিশ্চয় সে বড় ভাগ্যবান।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: পার্থিব চাকচিক্য ও হিংসার লোভ থেকে সতর্ক থাকার দৃষ্টান্ত (কারূন)

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

৩০ **সূরা আল-আনফাল : ৬২-৬৩**

وَإِن يُرِيدُوا أَن يَخْدَعُوكَ فَإِنَّ حَسْبَكَ اللَّهُ ۚ هُوَ الَّذِى أَيَّدَكَ بِنَصْرِهِۦ
وَبِالْمُؤْمِنِينَ ﴿٦٢﴾ وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ ۚ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِى الْأَرْضِ جَمِيعًا
مَّا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ ۚ إِنَّهُۥ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٦٣﴾

> পক্ষান্তরে তারা যদি তোমাকে প্রতারণা করতে চায়, তবে তোমার জন্য আল্লাহই যথেষ্ট, তিনিই তোমাকে শক্তি যুগিয়েছেন স্বীয় সাহায্যে ও মুসলমানদের মাধ্যমে। 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: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: শত্রুর প্রতারণার বিরুদ্ধে আল্লাহই যথেষ্ট, মুমিনদের অন্তর একত্র করে দেন

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

৩১ **সূরা আল-মুনাফিকূন : ৪**

۞ وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ ۖ وَإِن يَقُولُوا تَسْمَعْ لِقَوْلِهِمْ ۖ كَأَنَّهُمْ خُشُبٌ مُّسَنَّدَةٌ ۖ يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ ۚ هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ ۚ قَاتَلَهُمُ اللَّهُ ۖ أَنَّىٰ يُؤْفَكُونَ ﴿٤﴾

আপনি যখন তাদেরকে দেখেন, তখন তাদের দেহাবয়ব আপনার কাছে প্রীতিকর মনে হয়। আর যদি তারা কথা বলে, তবে আপনি তাদের কথা শুনেন। তারা প্রাচীরে ঠেকানো কাঠসদৃশ্য। প্রত্যেক শোরগোলকে তারা নিজেদের বিরুদ্ধে মনে করে। তারাই শত্রু, অতএব তাদের সম্পর্কে সতর্ক হোন। ধ্বংস করুন আল্লাহ তাদেরকে। তারা কোথায় বিভ্রান্ত হচ্ছে ?

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: বাহ্যিক চাকচিক্যে বিভ্রান্ত না হয়ে প্রকৃত শত্রুকে চেনা ও সতর্ক থাকা

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

৩২ **সূরা আল-মায়িদাহ : ৬৪**

وَقَالَتِ الْيَهُودُ يَدُ اللَّهِ مَغْلُولَةٌ ۚ غُلَّتْ أَيْدِيهِمْ وَلُعِنُوا بِمَا قَالُوا ۘ بَلْ يَدَاهُ
مَبْسُوطَتَانِ يُنفِقُ كَيْفَ يَشَاءُ ۚ وَلَيَزِيدَنَّ كَثِيرًا مِّنْهُم مَّا أُنزِلَ إِلَيْكَ
مِن رَّبِّكَ طُغْيَانًا وَكُفْرًا ۚ وَأَلْقَيْنَا بَيْنَهُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ إِلَىٰ يَوْمِ الْقِيَامَةِ ۚ
كُلَّمَا أَوْقَدُوا نَارًا لِّلْحَرْبِ أَطْفَأَهَا اللَّهُ ۚ وَيَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ فَسَادًا ۚ وَاللَّهُ
لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٦٤﴾

আর ইহুদীরা বলেঃ আল্লাহর হাত বন্ধ হয়ে গেছে। তাদেরই হাত বন্ধ হোক। একথা বলার জন্যে তাদের প্রতি অভিসম্পাত। বরং তাঁর উভয় হস্ত উম্মুক্ত। তিনি যেরূপ ইচ্ছা ব্যয় করেন। আপনার প্রতি পলনকর্তার পক্ষ থেকে যে কালাম অবতীর্ণ হয়েছে, তার কারণে তাদের অনেকের অবাধ্যতা ও কুফর পরিবর্ধিত হবে। আমি তাদের পরস্পরের মধ্যে কেয়ামত পর্যন্ত শত্রুতা ও বিদ্বেষ সঞ্চারিত করে দিয়েছি। তারা যখনই যুদ্ধের আগুন প্রজ্ব? 482;িত করে, আল্লাহ তা নির্বাপিত করে দেন। তারা দেশে অশান্তি উৎপাদন করে বেড়ায়। আল্লাহ অশান্তি ও বিশৃঙ্খলা সৃষ্টিকারীদেরকে পছন্দ করেন না।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: শত্রুতা-বিদ্বেষ ছড়ানো ষড়যন্ত্রকারীদের প্রকৃতি ও তাদের ওপর অভিশাপ

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

৩৩ **সূরা আল-বাকারা : ৬১**

وَإِذْ قُلْتُمْ يَٰمُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَٰحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا
مِمَّا تُنۢبِتُ الْأَرْضُ مِنۢ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ۖ قَالَ
أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِى هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِى هُوَ خَيْرٌ ۚ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا
سَأَلْتُمْ ۗ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَآءُو بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ
بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِـَٔايَٰتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّۦنَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ۗ ذَٰلِكَ بِمَا
عَصَوا وَّكَانُوا يَعْتَدُونَ ﴿٦١﴾

আর তোমরা যখন বললে, হে মূসা, আমরা একই ধরনের খাদ্য-দ্রব্যে কখনও ধৈর্য্যধারণ করব না। কাজেই তুমি তোমার পালনকর্তার নিকট আমাদের পক্ষে প্রার্থনা কর, তিনি যেন আমাদের জন্যে এমন বস্তুসামগ্রী দান করেন যা জমিতে উৎপন্ন হয়, তরকারী, কাকড়ী, গম, মসুরি, পেঁয়াজ প্রভৃতি। মূসা (আঃ) বললেন, তোমরা কি এমন বস্তু নিতে চাও যা নিকৃষ্ট সে বস্তুর পরিবর্তে যা উত্তম? তোমরা কোন নগরীতে উপনীত হও, তাহলেই পাবে যা তোমরা কামনা করছ। আর তাদের উপর আরোপ করা হল লাঞ্ছনা ও পরমুখাপেক্ষিতা। তারা আল্লাহর রোষানলে পতিত হয়ে ঘুরতে থাকল। এমন হলো এ জন্য যে, তারা আল্লাহর বিধি বিধান মানতো না এবং নবীগনকে অন্যায়ভাবে হত্যা করত। তার কারণ, তারা ছিল নাফরমান সীমালংঘকারী।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: অকৃতজ্ঞতা ও আয়াত অস্বীকারের কারণে লাঞ্ছনা-নিঃস্বতা নেমে আসার দৃষ্টান্ত

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

৩৪ **সূরা আল-আ'রাফ : ১৫২**

إِنَّ الَّذِينَ اتَّخَذُوا الْعِجْلَ سَيَنَالُهُمْ غَضَبٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَذِلَّةٌ فِي الْحَيَوٰةِ
الدُّنْيَا ۚ وَكَذَٰلِكَ نَجْزِى الْمُفْتَرِينَ ﴿١٥٢﴾

অবশ্য যারা গোবৎসকে উপাস্য বানিয়ে নিয়েছে, তাদের উপর তাদের পরওয়ারদেগারের পক্ষ থেকে পার্থিব এ জীবনেই গযব ও লাঞ্ছনা এসে পড়বে। এমনি আমি অপবাদ আরোপকারীদেরকে শাস্তি দিয়ে থাকি।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: শিরক ও কুফরির কারণে আল্লাহর গজব ও দুনিয়াবি লাঞ্ছনা নেমে আসার দৃষ্টান্ত

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

৩৫ **সূরা আল-কলম : ৪৩**

خَٰشِعَةً أَبۡصَٰرُهُمۡ تَرۡهَقُهُمۡ ذِلَّةٞۖ وَقَدۡ كَانُواْ يُدۡعَوۡنَ إِلَى ٱلسُّجُودِ وَهُمۡ سَٰلِمُونَ ٤٣

তাদের দৃষ্টি অবনত থাকবে; তারা লাঞ্ছনাগ্রস্ত হবে, অথচ যখন তারা সুস্থ ও স্বাভাবিক অবস্থায় ছিল, তখন তাদেরকে সেজদা করতে আহবান জানানো হত।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: অহংকারীদের লাঞ্ছনা ও অবনত দৃষ্টিতে পরিণতি ভোগ করার দৃষ্টান্ত

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

৩৬ **সূরা আল-হাশর : ২১**

لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا الْقُرْءَانَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُۥ خَٰشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ

اللَّهِ ۚ وَتِلْكَ الْأَمْثَٰلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

> যদি আমি এই কোরআন পাহাড়ের উপর অবতীর্ণ করতাম, তবে তুমি দেখতে যে, পাহাড় বিনীত হয়ে আল্লাহ তা'আলার ভয়ে বিদীর্ণ হয়ে গেছে। আমি এসব দৃষ্টান্ত মানুষের জন্যে বর্ণনা করি, যাতে তারা চিন্তা-ভাবনা করে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: কুরআনের ভার ও মর্যাদা উপলব্ধি করে আল্লাহভীতি অর্জনের আহ্বান

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

৩৭

সূরা আন-নাহল : ১২৭

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۚ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ١٢٧

আপনি সবর করবেন। আপনার সবর আল্লাহর জন্য ব্যতীত নয়, তাদের জন্যে দুঃখ করবেন না এবং তাদের চক্রান্তের কারণে মন ছোট করবেন না।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: ধৈর্য ধরা এবং শত্রুর চক্রান্তে মনক্ষুণ্ন না হওয়ার নির্দেশ

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

৩৮ **সূরা আল-বুরূজ : ২০-২২**

وَاللَّهُ مِن وَرَائِهِم مُّحِيطٌ ﴿٢٠﴾ بَلْ هُوَ قُرْءَانٌ مَّجِيدٌ ﴿٢١﴾ فِي لَوْحٍ مَّحْفُوظٍ ﴿٢٢﴾

আল্লাহ তাদেরকে চতুর্দিক থেকে পরিবেষ্টন করে রেখেছেন। বরং এটা মহান কোরআন, লওহে মাহফুযে লিপিবদ্ধ।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (ধারাবাহিক হিযব হিসেবে)

নিয়ত: আল্লাহ সর্বদিক থেকে ঘিরে রাখেন, কুরআন সুরক্ষিত ফলকে লিপিবদ্ধ সম্মানিত গ্রন্থ

বিশেষ দোয়া — হিযবুস সাইফুল কাতি'

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ وَكَيْدٍ عَلَى جَسَدِي وَبَيْتِي

হে আল্লাহ! আমার শরীর ও ঘরে থাকা সমস্ত জাদু ও চক্রান্ত জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

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

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى جَسَدِي وَبَيْتِي

> আল্লাহর নামে — আমার শরীর ও ঘরে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى جَسَدِي وَبَيْتِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

أَعْدَاؤُنَا لَنْ يَصِلُوا إِلَيْنَا بِالنَّفْسِ وَلَا بِالْوَاسِطَةِ، لَا قُدْرَةَ لَهُمْ عَلَى إِيصَالِ السُّوءِ

إِلَيْنَا بِحَالٍ مِنَ الْأَحْوَالِ

> আমাদের শত্রুরা আমাদের কাছে পৌঁছাতে পারবে না — না স্বশরীরে, না কোনো মাধ্যমের দ্বারা। কোনো অবস্থাতেই আমাদের কাছে কোনো অনিষ্ট পৌঁছানোর ক্ষমতা তাদের নেই।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার (হিযবজুড়ে পুনরাবৃত্ত প্রতিরক্ষামূলক দোয়া)

এই দোয়াটি সম্পূর্ণ হিযবের মধ্যে তিনবার পুনরাবৃত্তি হিসেবে এসেছে — প্রতিবার হিযবের একটি নির্দিষ্ট পর্যায়ের পর পড়ুন।

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

সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

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

১

সূরা আল-ইখলাস : ১-৪

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ 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

alquranicruqyahhealing.com

২

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 النَّفَّٰثَٰتِ فِى
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

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

৩ **সূরা আন-নাস : ১-৬**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ

النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَٰهِ 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 আত্মগোপন 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)

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

بِسْمِ اللّٰهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ اللّٰهُ يَشْفِيكَ بِسْمِ اللّٰهِ 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)

اللّٰهُمَّ 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।

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

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, আমাদের শত্রুদের কোনো ষড়যন্ত্র, জাদু বা হিংসা আমাদের ক্ষতি করতে পারবে না যদি আপনি না চান। আমাদের ও আমাদের পরিবারের চারপাশে একটি সুরক্ষা-বলয় তৈরি করে দিন, আমাদের পথের প্রতিটি বাধা দূর করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

হিযবুস সাইফুল কাতি'-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: এই আমল দোয়া ও তিলাওয়াতের মাধ্যমে করা হয়, তেল ব্যবহারের প্রয়োজন নেই

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

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।

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

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 কাহফ 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

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)

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