

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

জ্ঞান ও পরীক্ষায় সাফল্যের দোয়া

এইচএসসি, এসএসসি ও ভর্তি পরীক্ষার্থীদের জন্য কুরআন-হাদিসের আলোকে
দোয়া সংকলন



রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

Al Quran Ruqyah Healing Center

সূচিপত্র

- 1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল
- 2 শুরু করার দোয়া
- 3 আল্লাহর প্রশংসা ও নিয়ত পরিশুদ্ধকরণ
- 4 জ্ঞান ও স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধির দোয়া
- 5 পরীক্ষার হলে সাহায্য ও বরকতময় ফলাফলের দোয়া
- 6 বিশেষ দোয়া — জ্ঞান ও পরীক্ষায় সাফল্যের দোয়া
- 7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 10 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

এইচএসসি (HSC), এসএসসি (SSC) ও এডমিশন পরীক্ষার্থীদের জন্য কুরআন ও হাদিসের আলোকে সাজানো একটি বিশেষ দোয়া সংকলন এটি। উপকারী জ্ঞান, দৃঢ় স্মৃতিশক্তি, পরীক্ষার হলে অন্তরের প্রশান্তি এবং বরকতময় ফলাফল কামনা করে এই দোয়াগুলো পড়া হয়। এশা বা ফজরের নামাজের পর, অথবা পরীক্ষার হলে যাওয়ার আগে নিয়মিত পড়া উত্তম।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ এইচএসসি, এসএসসি বা ভর্তি পরীক্ষার আগে মানসিক চাপ ও ভয় অনুভব করা
- ♦ পড়া মনে রাখতে কষ্ট হওয়া, বারবার মুখস্থ ভুলে যাওয়া
- ♦ পরীক্ষার হলে গিয়ে মাথা এলোমেলো হয়ে যাওয়া, উত্তর গুছিয়ে লিখতে না পারা
- ♦ সন্তান বা নিজের পরীক্ষার ফলাফল নিয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত থাকা
- ♦ জ্ঞান অর্জনে নিয়ত বিশুদ্ধ রেখে বরকতময় সাফল্য কামনা করা

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)

আল্লাহর প্রশংসা ও নিয়ত পরিশুদ্ধকরণ

পরীক্ষার প্রস্তুতি শুরুর আগে বা নামাজের পর পড়ুন — জ্ঞান অর্জনে নিয়ত বিশুদ্ধ রাখার প্রার্থনা দিয়ে শুরু করুন।

১

সূরা আল-আলাক : ৪-৫

الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۖ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝

যিনি কলমের সাহায্যে শিক্ষা দিয়েছেন, শিক্ষা দিয়েছেন মানুষকে যা সে জানত না।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: কলম ও লেখনীর মাধ্যমে মানুষকে জ্ঞান দানকারী আল্লাহর প্রশংসা স্মরণ করে দোয়া শুরু করা

জ্ঞান ও স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধির দোয়া

পড়াশোনার সময় নিয়মিত পড়ুন, বিশেষত পড়তে বসার আগে।



সূরা ত্বহা : ১১৪

فَتَعَلَىٰ اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ ^{قله} وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ

وَحْيُهُ ^{صلى} وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿١١٤﴾

সত্যিকার অধীশ্বর আল্লাহ মহান। আপনার প্রতি আল্লাহর ওহী সম্পূর্ণ হওয়ার পূর্বে আপনি কোরআন গ্রহণের ব্যপারে তাড়াহুড়া করবেন না এবং বলুনঃ হে আমার পালনকর্তা, আমার জ্ঞান বৃদ্ধি করুন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: উপকারী জ্ঞান বৃদ্ধির জন্য 'রাকী যিদনী ইলমা' প্রার্থনা করা

৩

সূরা ত্বহা : ২৫-২৮

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَاحْلُلْ عُقْدَةً

مِّنْ لِّسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾

মুসা বললেনঃ হে আমার পালনকর্তা আমার বক্ষ প্রশস্ত করে দিন। এবং আমার কাজ সহজ করে দিন। এবং আমার জিহবা থেকে জড়তা দূর করে দিন। যাতে তারা আমার কথা বুঝতে পারে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: মুসা (আ.)-এর দোয়ার অনুকরণে বক্ষ প্রশস্ত হওয়া, কাজ সহজ হওয়া ও কথায় জড়তা দূর হয়ে স্পষ্ট বোঝানোর জন্য দোয়া

إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ ج وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنِي رَبِّي

لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا ﴿٢٤﴾

‘আল্লাহ ইচ্ছা করলে’ বলা ব্যতিরেকে। যখন ভুলে যান, তখন আপনার পালনকর্তাকে স্মরণ করুন এবং বলুনঃ আশা করি আমার পালনকর্তা আমাকে এর চাইতেও নিকটতম সত্যের পথ নির্দেশ করবেন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: ভুলে যাওয়া পড়া স্মরণ করিয়ে দেওয়ার জন্য আল্লাহর কাছে প্রার্থনা

পরীক্ষার হলে সাহায্য ও বরকতময় ফলাফলের দোয়া

পরীক্ষার হলে ঢোকার ঠিক আগে পড়ুন।



সূরা আল-ইসরা : ৮০

وَقُلْ رَبِّ ادْخُلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاُخْرِجْنِيْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّاجْعَلْ لِّيْ مِنْ

لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا ﴿٨٠﴾

বলুনঃ হে পালনকর্তা! আমাকে দাখিল করুন সত্যরূপে এবং আমাকে বের করুন সত্যরূপে এবং দান করুন আমাকে নিজের কাছ থেকে রাষ্ট্রীয় সাহায্য।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: সততার সাথে পরীক্ষার হলে প্রবেশ ও বের হওয়া এবং আল্লাহর পক্ষ থেকে সাহায্যকারী শক্তি প্রার্থনা করা

৬

সূরা আত-তাওবা : ৪০

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا
 فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ^{صَلَّى} فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ ^{نَفَقَةٍ}
 عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ ^{نَفَقَةٍ} بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى ^{قَلَى} وَكَلِمَةً
 اللَّهُ هِيَ الْعُلْيَا ^{قَلَى} وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٤٠﴾

যদি তোমরা তাকে (রসূলকে) সাহায্য না কর, তবে মনে রেখো, আল্লাহ তার সাহায্য করেছিলেন, যখন তাকে কাফেররা বহিষ্কার করেছিল, তিনি ছিলেন দু'জনের একজন, যখন তারা গুহার মধ্যে ছিলেন। তখন তিনি আপন সঙ্গীকে বললেন বিষন্ন হয়ো না, আল্লাহ আমাদের সাথে আছেন। অতঃপর আল্লাহ তার প্রতি স্থায়ী সাহায্য নাযিল করলেন এবং তাঁর সাহায্যে এমন বাহিনী পাঠালেন, যা তোমরা দেখনি। বস্তুতঃ আল্লাহ কাফেরদের মাথা নীচু করে দিলেন আর আল্লাহর কথাই সদা সমুন্নত এবং আল্লাহ পরাক্রমশালী, প্রজ্ঞাময়।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: চোখে দেখা যায় না এমন অদৃশ্য সাহায্যের জন্য প্রার্থনা করা

৭

সূরা আল-আশ্বিয়া : ৬৯

قُلْنَا يَنَّا رُكُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ ﴿٦٩﴾

আমি বললামঃ হে অগ্নি, তুমি ইব্রাহীমের উপর শীতল ও নিরাপদ হয়ে যাও।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: ইব্রাহীম (আ.)-এর জন্য আগুন শীতল হওয়ার ঘটনার আদলে, প্রসন্নপত্রকে নিজের জন্য শীতল ও নিরাপদ হওয়ার প্রার্থনা করা

বিশেষ দোয়া — জ্ঞান ও পরীক্ষায় সাফল্যের দোয়া

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ نَسِيَانٍ وَحَيْرَةٍ عَلَىٰ ذِهْنِي

হে আল্লাহ! আমার মনে থাকা সমস্ত ভুলে যাওয়া ও দ্বিধা জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسْلُطٍ عَلَى ذِهْنِي

আল্লাহর নামে — আমার মনে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلِّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى ذِهْنِي

হে আল্লাহ! আপনার শক্তি ও ক্ষমতা দিয়ে আমার মনে বাঁধা প্রতিটি গিট খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ، الْفَتَّاحُ الْوَهَّابُ، يَا رَافِعَ الدَّرَجَاتِ،
 وَيَا مُجِيبَ الدَّعَوَاتِ، يَا مَنْ عَلَّمْتَ آدَمَ الْأَسْبَاءَ كُلَّهَا، وَفَهَّمْتَ سُلَيْمَانَ الْحِكْمَةَ
 وَفَضَلَ الْخِطَابِ، افْتَحْ عَلَيَّ أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَحِكْمَتِكَ، وَأَنْشُرْ عَلَيَّ خَزَائِنَ عِلْمِكَ،
 وَفَهِّمْنِي اللَّهُمَّ، أَخْلِصْ نِيَّتِي فِي طَلَبِ الْعِلْمِ، وَاجْعَلْهُ لَوَجْهِكَ الْكَرِيمِ خَالِصًا، لَا
 لِمُرَاءَاةٍ وَلَا لِسَفِيهِ وَلَا لِمُجَادَلَةٍ عَالِمٍ وَلَا لِلْعَرَضِ مِنْ أَعْرَاضِ الدُّنْيَا

হে আল্লাহ, আমি আপনার কাছে প্রার্থনা করছি, কেননা আপনিই মহাজ্ঞানী, প্রজ্ঞাময়, শ্রেষ্ঠ উন্মোচনকারী ও মহান দাতা; হে মর্যাদাসমূহ উন্নীতকারী ও দোয়া কবুলকারী, হে তিনি যিনি আদম (আ.)-কে সকল বস্তুর নাম শিক্ষা দিয়েছিলেন এবং সুলাইমান (আ.)-কে গভীর প্রজ্ঞা ও বিচারবুদ্ধি দান করেছিলেন — আমার জন্য আপনার রহমত ও হিকমতের দরজাসমূহ খুলে দিন, আমার উপর আপনার জ্ঞান ও উপলব্ধির ভান্ডার প্রসারিত করে দিন এবং আমাকে বুঝিয়ে দিন। হে আল্লাহ, জ্ঞান অর্জনে আমার নিয়তকে পরিশুদ্ধ করে দিন এবং তা কেবল আপনার সন্তুষ্টির জন্যই একনিষ্ঠ করে দিন — কোনো মুখের সাথে লোকদেখানো বাহাদুরি, কোনো জ্ঞানীর সাথে অনর্থক বিতর্ক অথবা দুনিয়ার কোনো স্বার্থ হাসিলের জন্য নয়।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

ইলম অর্জনে নিয়ত-বিশুদ্ধতার হাদিস-ভিত্তিক দোয়ার ভাবানুসারে রচিত সম্প্রসারিত রূপ

اَللّٰهُمَّ لَا سَهْلَ اِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا، وَاَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ اِذَا شِئْتَ سَهْلًا، فَاجْعَلْ

لِي كُلَّ صَعْبٍ فِيْ دِرَاسَتِيْ وَحَيَاتِيْ سَهْلًا مُبَسَّرًا

হে আল্লাহ, আপনি যা সহজ করেন তা ছাড়া কোনো কিছুই সহজ নয়, আর আপনি যখন ইচ্ছা করেন কঠিনকেও সহজ করে দেন। সুতরাং আমার অধ্যয়ন ও জীবনের প্রতিটি কঠিন বিষয়কে আমার জন্য সহজ ও সুগম করে দিন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

প্রসিদ্ধ হাদিস-ভিত্তিক দোয়া, পড়াশোনার প্রেক্ষাপটে সম্প্রসারিত

وَأَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَمِنْ هَمٍّ يُشْغِلُنِيْ وَدَيْنٍ يُثْقِلُنِيْ

আমি আপনার কাছে আশ্রয় চাই অক্ষমতা ও অলসতা থেকে, ভীর্ণতা ও কৃপণতা থেকে, এবং এমন দুশ্চিন্তা থেকে যা আমাকে ব্যতিব্যস্ত রাখে ও এমন ঋণ থেকে যা আমাকে ভারাক্রান্ত করে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

সহীহ বুখারীতে বর্ণিত রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর দোয়ার আলোকে (মূল হাদিসের সংক্ষিপ্ত রূপ)

اَللّٰهُمَّ نَوِّرْ بِالْعِلْمِ قَلْبِي وَبَصِّرِي وَبَصِّرِي، وَاجْعَلْ صَدْرِي وَعَاءً لِّعِلْمِكَ، وَقَوِّ
حَافِظَتِي وَذَاكِرَتِي حَتَّى لَا اُنْسِيَ مَا حَفِظْتُ اَبَدًا، وَثَبِّتْ فِي ذِهْنِي مَا قَرَأْتُ وَفَهَمْتُ
كَالنَّقْشِ عَلَى الْحَجَرِ، وَالْهِنِي اسْتِحْضَارُهُ عِنْدَ الْحَاجَةِ

হে আল্লাহ, জ্ঞানের আলো দ্বারা আমার অন্তর, চোখ ও অন্তর্দৃষ্টিকে আলোকিত করুন, আমার বক্ষকে আপনার জ্ঞানের পাত্র বানিয়ে দিন এবং আমার স্মৃতিশক্তিকে এতটা দৃঢ় করুন যেন যা মুখস্থ করেছি তা আর কখনও ভুলে না যাই। যা কিছু পড়েছি ও বুঝেছি তা আমার মস্তিষ্কে পাথরে খোদাই করা নকশার মতো স্থায়ী করে দিন এবং প্রয়োজনের মুহুর্তে তা স্মরণ করার জ্ঞান আমার অন্তরে জাগ্রত করে দিন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

وَأَعُوْذُ بِكَ مِنْ نِّسْيَانٍ مَا عَلِمْتُ، وَمِنْ شَتَاتِ الْأَمْرِ وَضَيْقِ الصَّدْرِ، وَوَسَاوِسِ
الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، وَمِنْ كِبَرِ الْعِلْمِ وَعُرُورِ

আমি আপনার কাছে অজিত জ্ঞান ভুলে যাওয়া থেকে, কাজে এলোমেলো অবস্থা থেকে, অন্তরের সংকীর্ণতা থেকে, বিতাড়িত শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে এবং জ্ঞানের অহংকার ও উপলব্ধির ধোঁকা থেকে আশ্রয় চাই।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

اللَّهُمَّ عِنْدَ الْإِمْتِحَانِ، كُنْ مَعِيَ وَلَا تَكُنْ عَلَيَّ، أَنْزِلْ عَلَيَّ السَّكِينَةَ وَالرَّحْمَةَ
وَالطُّمَأْنِينَةَ

হে আল্লাহ, পরীক্ষার মুহুর্তে আমার পক্ষে থাকুন, বিপক্ষে নন। আমার উপর প্রশান্তি, রহমত ও স্থিরতা নাযিল করুন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

أَيِّدْنِي بِجُنُودٍ مِنْ عِنْدِكَ لَا أَرَاهَا، وَبِعَلَائِكَتِكَ الْكَرَامِ حَافِظِينَ وَمُسَدِّدِينَ
وَمُلْهِمِينَ

আমাকে এমন অদৃশ্য সৈন্য দ্বারা সাহায্য করুন যা আমি দেখি না, এবং আপনার সম্মানিত ফেরেশতাদের দ্বারা যারা আমাকে হেফাজত করবে, সঠিক পথে পরিচালিত করবে ও সঠিক জ্ঞান অন্তরে জাগ্রত করবে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার সূরা তাওবাহ ৯:৪০-এর 'অদৃশ্য সৈন্য' ভাবের সম্প্রসারিত রূপ — মূল আয়াতটি পৃথক ref কার্ড হিসেবে ইতিমধ্যে যুক্ত করা হয়েছে

وَاحْفَظْ عَقْلِي مِنَ الْحَيْرَةِ وَالشَّكِّ وَالْخَوْفِ، وَأُطْلِقْ لِسَانِي بِالْبَيَانِ الصَّحِيحِ، وَسَدِّدْ

قَلْبِي لِلْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ الْكَامِلَةِ

আমার বুদ্ধিকে দ্বিধা, সংশয় ও ভয় থেকে রক্ষা করুন, আমার জিহ্বাকে সঠিক বর্ণনায় উন্মুক্ত করে দিন এবং আমার কলমকে পূর্ণাঙ্গ ও সঠিক উত্তর লেখার জন্য স্থির রাখুন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

وَاجْعَلِ الْأَسْئَلَةَ بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَيَّ، وَأَرْنِيهَا مِمَّا اسْتَعْدَدْتُ وَدَرَسْتُ، اللَّهُمَّ مَتِّعْنِي

بِالصَّحَّةِ التَّامَّةِ وَالْعَافِيَةِ الشَّامِلَةِ فِي جَسَدِي وَعَقْلِي وَنَفْسِي، وَاصْرِفْ عَنِّي كُلَّ

سُوءٍ وَمَرَضٍ وَبَلَاءٍ وَهَمٍّ وَغَمٍّ، وَعَيْنٍ حَاسِدٍ وَكَيْدٍ حَاقِدٍ عَاجِلِهِ وَأَجَلِهِ

প্রশ্নপত্রকে আমার জন্য শীতল ও নিরাপদ করে দিন, এবং যা প্রস্তুতি নিয়েছি ও অধ্যয়ন করেছি তা-ই আমাকে দেখান। হে আল্লাহ, আমাকে আমার শরীর, মস্তিষ্ক ও আত্মায় পূর্ণ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা দান করুন এবং আমার থেকে বর্তমান ও ভবিষ্যতের সকল প্রকার অকল্যাণ, রোগ, বিপদ, দুশ্চিন্তা, হিংসুকের বদনজর এবং বিদ্রোহী ষড়যন্ত্র থেকে রক্ষা করুন।

পাঠসংখ্যা: 'প্রশ্নকে শীতল ও নিরাপদ করা' অংশটি সূরা আশ্বিয়া ২১:৬৯-এর ভাবের অনুসরণে রচিত — মূল আয়াতটি পৃথক ১ বার ref কার্ড হিসেবে ইতিমধ্যে যুক্ত করা হয়েছে

يَا مَالِكَ الْمُلْكِ، يَا وَاسِعَ الْفَضْلِ، يَا كَرِيمُ، يَا وَهَّابُ، ارْزُقْنِي نَجَاحًا مُبَارَكًا يَفُوقُ
تَوَقُّعِي، وَنَتِيجَةً تُشَرِّفُنِي فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، تَقَرُّ بِهَا عَيْنِي وَيَفْرَحُ بِهَا قَلْبِي وَقُلُوبُ
وَالِدَيَّ وَأَسَاتِذَتِي وَأَحِبَّتِي، اَللَّهُمَّ إِنْ كَانَ النَّجَاحُ خَيْرًا لِي فَيَسِّرْهُ لِي، وَإِنْ كَانَتْ
الْأُخْرَى خَيْرًا لِي فَارْزُقْنِي الصَّبْرَ الْجَبِيلَ وَالرِّضَا بِقَضَائِكَ

হে সার্বভৌম ক্ষমতার মালিক, হে অফুরন্ত অনুগ্রহের অধিকারী, হে দয়ালু, হে মহান দাতা, আমাকে এমন
বরকতময় সাফল্য দান করুন যা আমার প্রত্যাশাকেও ছাড়িয়ে যায় এবং এমন ফলাফল দান করুন যা দুনিয়া ও
আখেরাতে আমাকে সম্মানিত করবে, যা দেখে আমার চক্ষু শীতল হয় এবং আমার, আমার পিতা-মাতার, আমার
শিক্ষকদের ও আমার প্রিয়জনদের অন্তর আনন্দিত হয়। হে আল্লাহ, যদি এই সাফল্য আমার জন্য কল্যাণকর হয়
তবে তা আমার জন্য সহজ করে দিন, আর যদি অন্য কিছু আমার জন্য কল্যাণকর হয়, তবে আমাকে উত্তম ধৈর্য
ও আপনার ফয়সালায় সন্তুষ্ট থাকার তৌফিক দিন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

اللَّهُمَّ اجْعَلْ هَذَا النَّجَاحَ سَبَبًا لِقُرْبِي مِنْكَ وَشُكْرِي لَكَ، وَاجْعَلْ عَلَيَّ حُجَّةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَزَيِّنِي بِالتَّوَّاضِعِ وَالْخُشُوعِ بَعْدَ النَّجَاحِ، وَاجْعَلْنِي أَنْفَعُ بِهِ نَفْسِي وَأَهْلِي وَالْمُسْلِمِينَ، وَاجْعَلْنِي مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ الْعَامِلِينَ الْمُخْلِصِينَ

হে আল্লাহ, এই সাফল্যকে আপনার নৈকট্য ও কৃতজ্ঞতা লাভের মাধ্যম বানিয়ে দিন, আমার অর্জিত জ্ঞানকে কিয়ামতের দিন আমার পক্ষে দলীল হিসেবে কবুল করুন, বিপক্ষে নয়। সাফল্যের পর আমাকে বিনয় ও নম্রতা দ্বারা সুশোভিত করুন এবং এর দ্বারা আমার, আমার পরিবারের ও সকল মুসলমানের উপকার করার তৌফিক দিন। এবং আমাকে আপনার সংকর্মশীল, নিষ্ঠাবান বান্দাদের অন্তর্ভুক্ত করুন।

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 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।

- 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 — ছব্বছ এটাই পড়তে হবে এমন নয়, নিজের কথায় বলুন।

হে আল্লাহ, আমার জ্ঞান অর্জনকে সহজ করে দিন, আমার স্মৃতিশক্তি মজবুত করুন, পরীক্ষার হলে আমার অন্তরে প্রশান্তি দিন এবং ফলাফলকে আমার ও আমার পরিবারের জন্য কল্যাণকর ও বরকতময় করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

জ্ঞান ও পরীক্ষায় সাফল্যের দোয়া-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: এই আমল দোয়া ও তিলাওয়াতের মাধ্যমে করা হয়, তেল ব্যবহারের প্রয়োজন নেই

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 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)