

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

মোবাইল আসক্তি ও সময় নষ্ট

ক্ষিণে ডুবে থাকা মন ও ফাঁকি দিয়ে যাওয়া সময় ফিরে 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 গাফলতি ভাঙার আয়াত
- 4 সময়ের প্রকৃত মূল্য বোঝার আয়াত
- 5 দুনিয়ার মোহ থেকে ফেরার আয়াত
- 6 বিশেষ দোয়া — মোবাইল আসক্তি ও সময় নষ্ট
- 7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 10 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

ফোন হাতে নিলে সময়টা কীভাবে চলে যায় বোঝাই যায় না — এটা শুধু "বদ অভ্যাস" নয়। কুরআন এই অবস্থাকে "গাফলতি" (অন্তরের বেখবরতা) আর "লাহও" (অবহেলাযোগ্য বিনোদন, যা আল্লাহর স্মরণ থেকে সরিয়ে রাখে) বলে চিহ্নিত করেছে। সূরা আল-আসরে আল্লাহ সরাসরি সময়ের কসম খেয়ে বলেছেন, মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত — শুধু তারা ছাড়া যারা ঈমান এনেছে, সংকর্ম করেছে এবং পরস্পরকে সত্য ও সবরের তাকিদ দিয়েছে। এই প্রোটোকল সেই গাফলতি ভাঙা, দুনিয়ার মোহ চেনা ও সময়ের প্রকৃত মূল্য বোঝার আয়াত নিয়ে সাজানো — সাথে আছে অভ্যাস বদলের ব্যবহারিক কিছু পদক্ষেপ।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ ফোন হাতে নিলে ঘণ্টার পর ঘণ্টা কীভাবে চলে যায় বোঝা যায় না
- ♦ নামাজের ওয়াক্ত হয়ে গেছে, অথচ স্ক্রল থামাতে পারছেন না
- ♦ "আর ৫ মিনিট" বলে মোবাইল ধরে রাত পার করে ফেলা
- ♦ শর্ট ভিডিও বা রিলস ছাড়া অন্য কোনো কাজে মন বসে না
- ♦ কুরআন তিলাওয়াত বা বই পড়তে গেলে অস্থির লাগে, অথচ ফোনে ঘণ্টার পর ঘণ্টা কেটে যায়
- ♦ দিনশেষে মনে হয় সময়টা একদম ফাঁকা গেল, কিছুই গোছানো হলো না
- ♦ নোটিফিকেশনের শব্দ ছাড়া মন অস্থির লাগে, বারবার ফোন চেক করতে ইচ্ছা করে

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)

গাফলতি ভাঙার আয়াত

সকাল-সন্ধ্যা, বা যখনই ফোন হাতে নেওয়ার প্রবল টান অনুভব করেন — তখন থেমে এই আয়াতগুলো পড়ুন।

১

সূরা আল-আশ্বিয়া : ১-৩

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ اقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ

مُعْرِضُونَ ﴿١﴾ مَا يَأْتِيهِمْ مِّنْ ذِكْرٍ مِّن رَّبِّهِمْ مُّحَدَّثٍ إِلَّا اسْتَمَعُوهُ

وَهُمْ يَلْعَبُونَ ﴿٢﴾ لَاهِيَةً قُلُوبُهُمْ وَأَسْرُوا النَّجْوَى الَّذِينَ ظَلَمُوا هَلْ

هَذَا إِلَّا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ ^{صَلِّ} أَفَتَأْتُونَ السَّحَرَ وَأَنْتُمْ تُبْصِرُونَ ﴿٣﴾

মানুষের হিসাব-কিতাবের সময় নিকটবর্তী; অথচ তারা বেখবর হয়ে মুখ ফিরিয়ে নিচ্ছে। তাদের কাছে তাদের পালনকর্তার পক্ষ থেকে যখনই কোন নতুন উপদেশ আসে, তারা তা খেলার ছলে শ্রবণ করে। তাদের অন্তর থাকে খেলায় মত্ত। জালেমরা গোপনে পরামর্শ করে, সে তো তোমাদেরই মত একজন মানুষ; এমতাবস্থায় দেখে শুনে তোমরা তার যাদুর কবলে কেন পড়?

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: হিসাবের দিন নিকটবর্তী, অথচ অন্তর গাফলতিতে বিনোদনে মত্ত থাকা থেকে সতর্কতা

২

সূরা ক্বফ : ২২

لَقَدْ كُنْتَ فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ

حَدِيدُ ٢٢

তুমি তো এই দিন সম্পর্কে উদাসীন ছিলে। এখন তোমার কাছ থেকে যবনিকা সরিয়ে দিয়েছি। ফলে আজ তোমার দৃষ্টি সুতীক্ষ্ণ।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: দুনিয়ার গাফলতি সম্পর্কে সতর্কতা — একদিন পর্দা সরিয়ে দেওয়া হবে



সূরা আল-জুমু'আ : ১১

وَإِذَا رَأَوْا تِجْرَةً أَوْ لَهْوًا انفَضُّوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ

خَيْرٌ مِّنَ اللَّهِ وَمِنَ التِّجَرَةِ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّزُقِينَ ﴿١١﴾

তারা যখন কোন ব্যবসায়ের সুযোগ অথবা ক্রীড়াকৌতুক দেখে তখন আপনাকে দাঁড়ানো অবস্থায় রেখে তারা সেদিকে ছুটে যায়। বলুনঃ আল্লাহর কাছে যা আছে, তা ক্রীড়াকৌতুক ও ব্যবসায় অপেক্ষা উৎকৃষ্ট। আল্লাহ সর্বোত্তম রিযিকদাতা।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: বিনোদন বা ব্যস্ততা দেখে ইবাদত ফেলে দৌড়ানো থেকে আশ্রয়

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝۱ حَتَّى زُرْتُمُ

الْمَقَابِرِ ۝۲

প্রাচুর্যের লালসা তোমাদেরকে গাফেল রাখে, এমনকি, তোমরা কবরস্থানে পৌঁছে যাও।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: প্রাচুর্য বা বিনোদনের মোহ যেন কবর পর্যন্ত গাফেল না রাখে

সময়ের প্রকৃত মূল্য বোঝার আয়াত

রাতে ঘুমানোর আগে দিনের হিসাব করে এই আয়াতগুলো পড়ুন।

৫

সূরা আল-আসর : ১-৩

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالْعَصْرِ ① إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ②

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ③

কসম যুগের (সময়ের), নিশ্চয় মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত; কিন্তু তারা নয়, যারা বিশ্বাস স্থাপন করে ও সৎকর্ম করে এবং পরস্পরকে তাকীদ করে সত্যের এবং তাকীদ করে সবরের।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: সময়ের কসম — ঈমান, সৎকর্ম ও সত্য-সবরের তাকিদ ছাড়া মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত



সূরা আল-মুনাব্বিহুন : ৯

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ

يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخٰسِرُونَ ﴿٩﴾

মুমিনগণ! তোমাদের ধন-সম্পদ ও সন্তান-সন্ততি যেন তোমাদেরকে আল্লাহর স্মরণ থেকে গাফেল না করে। যারা এ কারণে গাফেল হয়, তারাই তো ক্ষতিগ্রস্ত।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: সম্পদ বা যেকোনো ব্যস্ততা যেন আল্লাহর স্মরণ থেকে গাফেল না করে

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَّا رَزَقْنَكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ
 لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُن مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠﴾ وَلَنْ
 يُؤَخِّرَ اللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَاءَ أَجَلُهَا ۚ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١١﴾

আমি তোমাদেরকে যা দিয়েছি, তা থেকে মৃত্যু আসার আগেই ব্যয় কর। অন্যথায় সে বলবেঃ হে আমার পালনকর্তা, আমাকে আরও কিছুকাল অবকাশ দিলে না কেন? তাহলে আমি সদকা করতাম এবং সৎকর্মীদের অন্তর্ভুক্ত হতাম। প্রত্যেক ব্যক্তির নির্ধারিত সময় যখন উপস্থিত হবে, তখন আল্লাহ কাউকে অবকাশ দেবেন না। তোমরা যা কর, আল্লাহ সে বিষয়ে খবর রাখেন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মৃত্যুর আগেই সময় থাকতে কাজ করা — নির্ধারিত সময় পেছানো হয় না

দুনিয়ার মোহ থেকে ফেরার আয়াত

প্রতিটি ওয়াক্তের পর এই আয়াতগুলো পড়ে নিয়ত নবায়ন করুন।

৮

সূরা আল-আনকাবুত : ৬৪

وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌّ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِىَ

الْحَيَاةُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴿٦٤﴾

এই পার্থিব জীবন ক্রীড়া-কৌতুক বৈ তো কিছুই নয়। পরকালের গৃহই প্রকৃত জীবন; যদি তারা জানত।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: দুনিয়ার জীবন খেলা-কৌতুক মাত্র, প্রকৃত জীবন আখিরাত

৯

সূরা লুকমান : ৬

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ

عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا ۚ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ ﴿٦﴾

একশ্রেণীর লোক আছে যারা মানুষকে আল্লাহর পথ থেকে গোমরাহ করার উদ্দেশে অবাস্তুর কথাবার্তা সংগ্রহ করে অন্ধভাবে এবং উহাকে নিয়ে ঠাট্টা-বিদ্রূপ করে। এদের জন্য রয়েছে অবমাননাকর শাস্তি।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: অজ্ঞতাবশত অবাস্তুর বিনোদনে ডুবে আল্লাহর পথ থেকে গোমরাহ হওয়া থেকে আশ্রয়

বিশেষ দোয়া — মোবাইল আসক্তি ও সময় নষ্ট

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ إِدْمَانٍ عَلَى وَقْتِي

হে আল্লাহ! আমার সময়ের উপর থাকা সমস্ত আসক্তি জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى وَقْتِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلِّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى وَقْتِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ اشْغَلْ وَقْتِي بِذِكْرِكَ وَاصْرِفْ قَلْبِي عَنْ كُلِّ مَا يُلْهِينِي عَنْكَ

হে আল্লাহ! আমার সময়কে আপনার স্মরণে ব্যস্ত রাখুন এবং আমার অন্তরকে এমন সবকিছু থেকে ফিরিয়ে দিন যা আমাকে আপনার থেকে গাফেল করে দেয়।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

মোবাইল হাতে নেওয়ার ঠিক আগে পড়ুন — নিয়ত ঠিক করার জন্য।

رَبِّ بَارِكْ لِي فِي وَقْتِي وَلَا تَجْعَلْهُ حَسْرَةً عَلَيَّ يَوْمَ أُلْقَاكَ

হে আমার প্রতিপালক! আমার সময়ে বরকত দিন, আর যেদিন আপনার সাথে সাক্ষাৎ হবে সেদিন যেন এই সময়টা আমার জন্য আফসোসের কারণ না হয়।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

রাতে ঘুমানোর আগে দিনের হিসাব করে পড়ুন।

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَادَةٍ تُبْعِدُنِي عَنْكَ وَأَسْأَلُكَ عَادَةً تُقَرِّبُنِي إِلَيْكَ

হে আল্লাহ! আমি এমন অভ্যাস থেকে আপনার আশ্রয় চাই যা আমাকে আপনার থেকে দূরে সরিয়ে দেয়, আর এমন অভ্যাস চাই যা আমাকে আপনার নিকটবর্তী করে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নতুন ভালো অভ্যাস গড়ার শুরুতে প্রতিদিন পড়ুন।

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 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।

- শুরুর দোয়াগুলো পড়ুন (অধ্যায় ১)।
- এরপর আয়াতগুলো ক্রমানুসারে পড়ুন। পড়ার সময় দুই হাতের তালুতে ফুঁ দিয়ে সমস্যার জায়গায় হাত বুলান।
- প্রতিটি আয়াতের নিচে দেওয়া নির্দেশনা বক্সে যতবার বলা আছে ততবার পড়ুন — কম-বেশি করার দরকার নেই।
- মাঝে বাংলায় নিজের ভাষায় ১৫ মিনিট মন খুলে দোয়া করুন। কান্না আসলে আটকাবেন না।
- শেষে সমাপ্তির সূরা ও দোয়াগুলো পড়ে পানিতে ফুঁ দিন।
- 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 — ছব্ব্ব্ব এটাই পড়তে হবে এমন নয়, নিজের কথায় বলুন।

হে আল্লাহ, আমি নিজেই জানি আমার কত সময় স্ক্রিনে অকারণে চলে যায়। আমি বুঝি, তবু ছাড়তে পারি না। আপনি আমার অন্তরে আপনার স্মরণের স্বাদ ফিরিয়ে দিন, যাতে মোবাইলের চেয়ে আপনার যিকির বেশি মিষ্টি লাগে। আমার সময়ে বরকত দিন, আমার অলসতা দূর করুন, আর আমাকে এমনভাবে রাখুন যেন মৃত্যুর সময় সময় নষ্টের আফসোস করতে না হয়।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

মোবাইল আসক্তি ও সময় নষ্ট-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথার তালু, চোখ ও 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 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)