

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

পড়ালেখা ও মস্তিষ্কে জিনের প্রভাব

ভুলে যাওয়া ও বিভ্রান্তি থেকে মুক্তির 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 শয়তান যেভাবে ভুলিয়ে দেয় ও বিভ্রান্ত করে -- সুরক্ষার আয়াত
- 4 মনোযোগ, স্মরণশক্তি ও প্রশান্তির আয়াত
- 5 বিশেষ দোয়া — পড়ালেখা ও মস্তিষ্কে জিনের প্রভাব
- 6 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 7 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 8 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 9 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

অনেক ছাত্রছাত্রী ও অভিভাবক একই অভিযোগ নিয়ে আসেন -- আগে পড়াশোনা ভালো ছিল, এখন হঠাৎ কিছুই মনে থাকছে না, বই বন্ধ করার সাথে সাথেই সব উবে যাচ্ছে, অথবা পরীক্ষার হলে মাথা পুরো ফাঁকা হয়ে যাচ্ছে। এটা সবসময় অলসতা বা মেধার অভাব নয় -- কুরআনেই স্পষ্ট বলা হয়েছে, শয়তান মানুষকে ভুলিয়ে দেয় এবং তার বিবেচনাশক্তিকে গুলিয়ে/বিভ্রান্ত করে দেয় (সূরা আল-আনআম ৬৮, ১৩৭)। এই প্রোটোকল কাউকে দোষারোপ করার জন্য নয় -- মন ও স্মৃতিকে সেই প্রভাব থেকে মুক্ত করে, আল্লাহর সাহায্যে আগের মনোযোগ ও ধারণক্ষমতা ফিরিয়ে আনার একটা চেষ্টা।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ বই পড়ার সময় মনোযোগ ধরে রাখতে না পারা, বারবার একই লাইন পড়া
- ♦ পড়া শেষ করার সাথে সাথেই ভুলে যাওয়া, যেন মাথায় কিছুই থাকছে না
- ♦ পরীক্ষার হলে বা মুখস্থ বলার সময় হঠাৎ মাথা পুরো ফাঁকা হয়ে যাওয়া
- ♦ পড়তে বসলেই ঘুম, অস্থিরতা বা মাথাব্যথা শুরু হওয়া
- ♦ পড়াশোনার সময় অহেতুক চিন্তা, দৃশ্য বা কণ্ঠ মাথায় ভেসে ওঠা
- ♦ আগে যা সহজে মনে থাকত তা এখন কিছুতেই মনে রাখতে না পারা
- ♦ রাতে পড়তে গেলে অস্বস্তি, ভয় বা ঘাড়ে/মাথায় ভারী অনুভূতি
- ♦ দীর্ঘদিন চেষ্টা করেও পড়াশোনায় আগের মতো মনোযোগ ফিরে না পাওয়া

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, যার 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)

শয়তান যেভাবে ভুলিয়ে দেয় ও বিভ্রান্ত করে -- সুরক্ষার আয়াত

প্রতিটি আয়াত পড়ার সময় নিয়ত করুন -- আমার ভুলে যাওয়া ও বিভ্রান্তির পেছনে যদি শয়তানের কোনো হাত থাকে, আল্লাহ তা এখনই ভেঙে দিন।

১

সূরা আল-কাহফ : ৬৩

قَالَ أَرَأَيْتَ إِذْ أَوَيْنَا إِلَى الصَّخْرَةِ فَإِنِّي نَسِيتُ الْخُوتَ وَمَا أَنْسَنِيهِ إِلَّا

الشَّيْطَانُ أَنْ أَذْكُرَهُ^ج وَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ^ق فِي الْبَحْرِ عَجَبًا ﴿٦٣﴾

সে বললঃ আপনি কি লক্ষ্য করেছেন, আমরা যখন প্রস্তর খন্ডে আশ্রয় নিয়েছিলাম, তখন আমি মাছের কথা ভুলে গিয়েছিলাম। শয়তানই আমাকে একথা স্মরণ রাখতে ভুলিয়ে দিয়েছিল। মাছটি আশ্চর্য জনক ভাবে সমুদ্রে নিজের পথ করে নিয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মূসা (আ.)-এর সঙ্গীকেও শয়তান ভুলিয়ে দিয়েছিল -- এই বাস্তবতা স্বীকার করে আশ্রয় চাওয়া

২

সূরা আল-আন'আম : ৬৮

وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُضُونَ فِي ءَايَتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّىٰ يَخُضُوا فِي
حَدِيثٍ غَيْرِهِ ۚ وَإِمَّا يُنْسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرِىٰ مَعَ

الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٦٨﴾

যখন আপনি তাদেরকে দেখেন, যারা আমার আয়াত সমূহে ছিদ্রান্বেষণ করে, তখন তাদের কাছ থেকে সরে যান
যে পর্যন্ত তারা অন্য কথায় প্রবৃত্ত না হয়, যদি শয়তান আপনাকে ভুলিয়ে দেয় তবে স্মরণ হওয়ার পর
জালেমদের সাথে উপবেশন করবেন না।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: শয়তান ভুলিয়ে দিলে সাথে সাথে সতর্ক হয়ে ফিরে আসার নির্দেশ



সূরা আল-মুজাদালাহ : ১৯

جِ اسْتَخُوذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطٰنُ فَاَنْسٰهُمْ ذِكْرَ اللّٰهِ اُولٰٓئِكَ حِزْبُ الشَّيْطٰنِ جِ

اَلَا اِنَّ حِزْبَ الشَّيْطٰنِ هُمُ الْخٰسِرُوْنَ ﴿١٩﴾

শয়তান তাদেরকে বশীভূত করে নিয়েছে, অতঃপর আল্লাহর স্মরণ ভুলিয়ে দিয়েছে। তারা শয়তানের দল।
সাবধান, শয়তানের দলই ক্ষতিগ্রস্ত।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: শয়তানের আধিপত্যই অবহেলা ও বিস্মৃতির মূল কারণ

قُلْ أَدْعُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُنَا وَلَا يَضُرُّنَا وَنُرَدُّ عَلَىٰ أَعْقَابِنَا بَعْدَ
 إِذْ هَدَيْنَا اللَّهَ كَالَّذِي اسْتَهْوَتْهُ الشَّيَاطِينُ فِي الْأَرْضِ حَيْرَانٌ لَهُ ^{تَفَقَّ} أَصْحَابٌ
 يَدْعُونَهُ ^{تَفَقَّ} إِلَى الْهُدَى ^{قُلْ} ائْتِنَا قُلْ إِنَّ هُدَى اللَّهِ هُوَ الْهُدَى ^{صَلِّ} وَأْمُرْنَا لِنُسَلِّمَ

لِرَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٧١﴾

আপনি বলে দিনঃ আমরা কি আল্লাহ ব্যতীত এমন বস্তুকে আহ্বান করব, যে আমাদের উপকার করতে পারে না এবং ক্ষতিও করতে পারে না এবং আমরা কি পশ্চাৎপদে ফিরে যাব, এরপর যে, আল্লাহ আমাদেরকে পথ প্রদর্শন করেছেন? ঐ ব্যক্তির মত, যাকে শয়তানরা বনভুমিতে বিপথগামী করে দিয়েছে-সে উদভ্রান্ত হয়ে ঘোরাফেরা করছে। তার সহচররা তাকে পথের দিকে ডেকে বলছেঃ আস, আমাদের কাছে। আপনি বলে দিনঃ নিশ্চয় আল্লাহর পথই সুপথ। আমরা আদিষ্ট হয়েছি যাতে স্থায়ী পালনকর্তা আজীবন হয়ে যাই।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: শয়তানের প্রভাবে বিভ্রান্ত/হতবুদ্ধি হয়ে যাওয়া থেকে হিফাজত

৫

সূরা আল-আন'আম : ১৩৭

وَكَذَلِكَ زَيْنَ لِكَثِيرٍ مِّنَ الْمُشْرِكِينَ قَتَلَ أَوْلَادَهُمْ شُرَكَائُهُمْ لِيُزْدُوهُمْ

وَلِيَلْبِسُوا عَلَيْهِمْ دِينَهُمْ ^{صَلِّ} وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ مَا فَعَلُوهُ ^{صَلِّ} فَذَرُهُمْ وَمَا

يَفْتَرُونَ ﴿١٣٧﴾

এমনিভাবে অনেক মুশরেকের দৃষ্টিতে তাদের উপাস্যরা সন্তান হত্যাকে সুশোভিত করে দিয়েছে যেন তারা তাদেরকে বিনষ্ট করে দেয় এবং তাদের ধর্মমতকে তাদের কাছে বিভ্রান্ত করে দেয়। যদি আল্লাহ চাইতেন, তবে তারা এ কাজ করত না। অতএব, আপনি তাদেরকে এবং তাদের মনগড়া বুলিকে পরিত্যাগ করুন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: শয়তান কীভাবে মন ও বিচারবুদ্ধিকে গুলিয়ে দেয় তা থেকে সতর্কতা

মনোযোগ, স্মরণশক্তি ও প্রশান্তির আয়াত

এই অংশ পড়ার পর একটু থেমে দুই হাত তুলে নিজের পড়াশোনার জন্য দোয়া করুন।



সূরা আল-আ'লা : ৬

سُنُّقِرُكْ فَلَا تَنْسَى ٦

আমি আপনাকে পাঠ করাতে থাকব, ফলে আপনি বিস্মৃত হবেন না

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আল্লাহ নবীজিকে (সা.) কুরআন তুলে না যাওয়ার প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলেন -- মুখস্থ রাখার নিয়ত

৭

সূরা আল-কাহফ : ২৪

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

لَأَقْرَبَ 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: ৭ বার

নিয়ত: ভুলে গেলে সাথে সাথে রবকে স্মরণ করার নির্দেশ

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ
 رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا
 حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ
 وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ

الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

আল্লাহ কাউকে তার সাধ্যাতীত কোন কাজের ভার দেন না, সে তাই পায় যা সে উপার্জন করে এবং তাই তার উপর বর্তায় যা সে করে। হে আমাদের পালনকর্তা, যদি আমরা ভুলে যাই কিংবা ভুল করি, তবে আমাদেরকে অপরাধী করো না। হে আমাদের পালনকর্তা! এবং আমাদের উপর এমন দায়িত্ব অর্পণ করো না, যেমন আমাদের পূর্ববর্তীদের উপর অর্পণ করেছ, হে আমাদের প্রভু! এবং আমাদের দ্বারা ঐ বোঝা বহন করিও না, যা বহন করার শক্তি আমাদের নাই। আমাদের পাপ মোচন কর। আমাদেরকে ক্ষমা কর এবং আমাদের প্রতি দয়া কর। তুমিই আমাদের প্রভু। সুতরাং কাফের সম্প্রদায়ের বিরুদ্ধে আমাদের কে সাহায্যে কর।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: ভুলে যাওয়া বা ভুল হওয়ার জন্য ক্ষমা প্রার্থনা

৯

সূরা আল-হাশর : ১৯

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ

الْفٰسِقُونَ ﴿١٩﴾

তোমরা তাদের মত হয়ো না, যারা আল্লাহ তা'আলাকে ভুলে গেছে। ফলে আল্লাহ তা'আলা তাদেরকে আত্ম
বিস্মৃত করে দিয়েছেন। তারাই অবাধ্য।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আল্লাহকে ভুলে গেলে নিজেকেও ভুলিয়ে দেওয়া হয় -- আত্মসচেতনতা

وَقَالَ لِلَّذِي ظَنَّ أَنَّهُ نَاجٍ مِّنْهُمَا اذْكُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ فَأَنَسَهُ الشَّيْطَانُ

ذِكْرَ رَبِّهِ ۚ فَلَبِثَ فِي السِّجْنِ بِضْعَ سِنِينَ ﴿٤٢﴾

যে ব্যক্তি সম্পর্কে ধারণা ছিল যে, সে মুক্তি পাবে, তাকে ইউসুফ বলে দিলঃ আপন প্রভুর কাছে আমার আলোচনা করবে। অতঃপর শয়তান তাকে প্রভুর কাছে আলোচনার কথা ভুলিয়ে দিল। ফলে তাঁকে কয়েক বছর কারাগারে থাকতে হল।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: বিলম্ব ও বিস্মৃতির পেছনে শয়তানের ভূমিকা মনে রেখে সতর্ক থাকা

বিশেষ দোয়া — পড়ালেখা ও মস্তিষ্কে জিনের প্রভাব

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ وَسْوَسَةٍ مُنْسِيَةٍ عَلَى ذَهْنِي وَذَاكَرَتِي

হে আল্লাহ! আমার মন ও স্মৃতিতে থাকা সমস্ত ভুলিয়ে দেওয়া ওয়াসওয়াসা জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى ذِهْنِي وَذَا كِرْتِي

আল্লাহর নামে — আমার মন ও স্মৃতিতে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلِّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى ذِهْنِي وَذَا كِرْتِي

হে আল্লাহ! আপনার শক্তি ও ক্ষমতা দিয়ে আমার মন ও স্মৃতিতে বাঁধা প্রতিটি গিঁট খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا وَفِي عَقْلِي حِفْظًا، وَاطْرُدْ عَنِّي كُلَّ وَسْوَةٍ تُنْسِينِي وَتُشَتِّتْنِي

হে আল্লাহ! আমার অন্তরে নূর দিন এবং আমার মস্তিষ্কে স্মরণশক্তি দিন, আর আমার থেকে দূর করুন সেই সমস্ত কুমন্ত্রণা যা আমাকে ভুলিয়ে দেয় ও মনোযোগ নষ্ট করে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার (পড়ার আগে)

اللَّهُمَّ ثَبِّتْ مَا حَفِظْتُ فِي صَدْرِي، وَلَا تَجْعَلْ لِلشَّيْطَانِ عَلَى ذَاكِرَتِي سَبِيلًا

হে আল্লাহ! আমি যা মুখস্থ করেছি তা আমার বক্ষে স্থির রাখুন, এবং শয়তানকে আমার স্মৃতির উপর কোনো পথ দেবেন না।

পাঠসংখ্যা: ৭ 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 — হুবহু এটাই পড়তে হবে এমন নয়, নিজের কথায় বলুন।

হে আল্লাহ, আপনি জানেন আমি কতটা চেষ্টা করেও পড়া মনে রাখতে পারছি না -- বইয়ের পাতা চোখের সামনে থাকা সত্ত্বেও মাথা যেন ফাঁকা হয়ে যাচ্ছে। আপনিই তো তিনি যিনি নবীজিকে (সা.) এমনভাবে কুরআন পড়িয়েছিলেন যেন তিনি তা ভুলে না যান। আমার মন ও স্মৃতি থেকে শয়তানের সমস্ত ওয়াসওয়াসা ও বিভ্রান্তি দূর করে দিন, আমার বক্ষকে জ্ঞানের জন্য প্রশস্ত করে দিন, আর যা পড়ি তা স্থায়ীভাবে আমার হৃদয়ে গেঁথে দিন। আমীন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

পড়ালেখা ও মস্তিষ্কে জিনের প্রভাব-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: কপাল, মাথার তালু ও ঘাড়

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)