

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

স্বপ্নে উড়তে দেখার রুকইয়াহ

উড়ন্ত স্বপ্নে অস্থিরতা ও পতনভীতি থেকে হিফাজতের আয়াত



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 উড়ন্ত পাখি ও উড়ার শক্তি আল্লাহরই ইচ্ছাধীন
- 4 ইউসুফ (আ.)-এর স্বপ্ন-কাহিনী ও পতনের সতর্কতা
- 5 আকাশের সুরক্ষা ও প্রশান্তির আয়াত
- 6 বিশেষ দোয়া — স্বপ্নে উড়তে দেখার রুকইয়াহ
- 7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 10 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

কুরআনে আকাশ ও পাখির উড়ে বেড়ানোর দৃশ্য বারবার এসেছে — ঈসা (আ.) মাটির পাখিকে আল্লাহর হুকুমে উড়ন্ত পাখিতে পরিণত করতেন, সুলায়মান (আ.)-কে পাখির ভাষা ও কর্তৃত্ব দেওয়া হয়েছিল, আর ইউসুফ (আ.)-এর কারাগার-সঙ্গীর স্বপ্নেও পাখির দৃশ্য এসেছিল। এই আয়াতগুলো একটি বিষয় স্পষ্ট করে দেয় — শূন্যে ভেসে থাকা বা উড়ে বেড়ানোর ক্ষমতা কখনোই কোনো ব্যক্তির নিজস্ব শক্তি নয়, তা সম্পূর্ণই আল্লাহর অনুমতি ও নিয়ন্ত্রণাধীন। যখন কেউ ঘুমে বারবার উড়ে যাওয়ার স্বপ্ন দেখে — কখনো শান্তভাবে ভেসে থাকা, কখনো হঠাৎ নিচে পড়ে যাওয়ার আতঙ্ক নিয়ে জেগে ওঠা — তখন অনেকেই এর নির্দিষ্ট অর্থ খুঁজে বেড়ান। কিন্তু কুরআনের শিক্ষা হলো, প্রতিটি স্বপ্নের অর্থ অনুসন্ধানের আগে অন্তরকে তাওহীদে দৃঢ় করা এবং আল্লাহর হিফাজত চাওয়া। এই প্রোটোকল সাজানো হয়েছে সেই আয়াতগুলো দিয়ে, যা মনে করিয়ে দেয় — আকাশ, পাখি ও উড্ডয়ন সবকিছুর নিয়ন্ত্রণ একমাত্র আল্লাহর হাতে, আর ঘুমের প্রতিটি মুহূর্তের হিফাজতও তাঁরই কাছে চাইতে হয়।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ✦ স্বপ্নে বারবার শূন্যে উড়তে দেখে ঘুম ভেঙে যাওয়া, এরপর মনে দুশ্চিন্তা থেকে যাওয়া
- ✦ উড়তে উড়তে হঠাৎ নিচে পড়ে যাওয়ার অনুভূতি নিয়ে চমকে জেগে ওঠা
- ✦ উড়ন্ত স্বপ্নের পর বুক ধড়ফড় করা বা শরীর ভারী/অবশ লাগা
- ✦ একই ধরনের উড়ে যাওয়ার স্বপ্ন বারবার দেখে এর অর্থ নিয়ে দুশ্চিন্তায় থাকা
- ✦ স্বপ্নে নিয়ন্ত্রণহীনভাবে আকাশে ভেসে যাওয়া, তারপর জেগে অস্বস্তি অনুভব করা
- ✦ উড়ন্ত স্বপ্নের রাতে ঘুম অগভীর বা ছেঁড়া-ছেঁড়া হওয়া
- ✦ শিশুরা স্বপ্নে উড়ে যাওয়ার পর ভয় পেয়ে কেঁদে জেগে ওঠা
- ✦ উড়ে যাওয়ার স্বপ্নের সাথে অন্য কোনো ভয়ংকর দৃশ্য (তাড়া করা, পতন) একসাথে দেখা

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)

উড়ন্ত পাখি ও উড়ার শক্তি আল্লাহরই ইচ্ছাধীন

এই আয়াতগুলো মনে করিয়ে দেয় — উড়া বা শূন্যে ভেসে থাকার শক্তি কোনো ব্যক্তি বা সৃষ্টির নিজস্ব নয়, সবই আল্লাহর অনুমতিনির্ভর।

১

সূরা আল-আন'আম : ৩৮

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَيْرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أَمْثَالُكُمْ مَا

فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ ﴿٣٨﴾

আর যত প্রকার প্রাণী পৃথিবীতে বিচরণশীল রয়েছে এবং যত প্রকার পাখী দু' ডানাযোগে উড়ে বেড়ায় তারা সবাই তোমাদের মতই একেকটি শ্রেণী। আমি কোন কিছু লিখতে ছাড়িনি। অতঃপর সবাই স্বীয় প্রতিপালকের কাছে সমবেত হবে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: সকল উড়ন্ত পাখি আল্লাহর সৃষ্ট এক-একটি জাতি, সবকিছু তাঁর জ্ঞানেই লিপিবদ্ধ

إِذْ قَالَ اللَّهُ لِعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ ادْكُرْ نِعْمَتِي عَلَيْكَ وَعَلَىٰ وَلَدَتِكَ إِذْ
 أُيِّدْتُكَ بِرُوحِ الْقُدُسِ تُكَلِّمُ النَّاسَ فِي الْمَهْدِ وَكَهْلًا ^{صلے} وَإِذْ عَلَّمْتُكَ الْكِتَابَ
 وَالْحِكْمَةَ وَالتَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ ^{صلے} وَإِذْ تَخْلُقُ مِنَ الطِّينِ كَهَيْئَةِ الطَّيْرِ بِإِذْنِي
 فَتَنْفُخُ فِيهَا فَتَكُونُ طَيْرًا ^{صلے} بِإِذْنِي وَتُبْرِئُ الْأَكْمَةَ وَالْأَبْرَصَ ^{صلے} بِإِذْنِي وَإِذْ
 تُخْرِجُ السَّمْوَتَىٰ ^{صلے} بِإِذْنِي وَإِذْ كَفَفْتُ بَنِي إِسْرَءِيلَ عَنْكَ إِذْ جِئْتَهُم بِالْبَيِّنَاتِ
 فَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْهُمْ إِنْ هَذَا إِلَّا سِحْرٌ مُّبِينٌ ﴿١١٠﴾

যখন আল্লাহ বলবেনঃ হে ঈসা ইবনে মরিয়ম, তোমার প্রতি ও তোমার মাতার প্রতি আমার অনুগ্রহ স্মরণ কর, যখন আমি তোমাকে পবিত্র আত্মার দ্বারা সাহায্য করেছি। তুমি মানুষের সাথে কথা বলতে কোলে থাকতেও এবং পরিণত বয়সেও এবং যখন আমি তোমাকে গ্রন্থ, প্রগাঢ় জ্ঞান, তওরাত ও ইঞ্জিল শিক্ষা দিয়েছি এবং যখন তুমি কাদামাটি দিয়ে পাখীর প্রতিকৃতির মত প্রতিকৃতি নির্মাণ করতে আমার আদেশে, অতঃপর তুমি তাতে ফুঁ দিতে; ফলে তা আমার আদেশে পাখী হয়ে যেত এবং তুমি আমার আদেশে জন্মান্ন ও কুষ্ঠরোগীকে নিরাময় করে দিতে এবং যখন আমি বনী-ইসরাঈলকে তোমা থেকে নিবৃত্ত রেখেছিলাম, যখন তুমি তাদের কাছে প্রমাণাদি নিয়ে এসেছিলে, অতঃপর তাদের মধ্যে যারা কাফের ছিল, তারা বললঃ এটা প্রকাশ্য জাদু ছাড়া কিছুই নয়।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: ঈসা (আ.)-এর মাটির পাখি আল্লাহর হুকুমেই উড়ন্ত পাখি হয়ে যেত — উড়ার শক্তি কেবল আল্লাহরই অনুমতিতে



সূরা আন-নাহল : ৭৯

أَلَمْ يَرَوْا إِلَى الطَّيْرِ مُسَخَّرَاتٍ فِي جَوِّ السَّمَاءِ مَا يُمْسِكُهُنَّ إِلَّا اللَّهُ إِنَّ فِي

ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٧٩﴾

তারা কি উড়ন্ত পাখীকে দেখে না? এগুলো আকাশের অন্তরীক্ষে আজ্ঞাধীন রয়েছে। আল্লাহ ছাড়া কেউ এগুলোকে আগলে রাখে না। নিশ্চয় এতে বিশ্বাসীদের জন্যে নিদর্শনবলী রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আকাশের অন্তরীক্ষে পাখীকে আল্লাহ ছাড়া আর কেউ ধরে রাখে না — শূন্যে ভেসে থাকাও তাঁরই ইচ্ছাধীন

وَوَرَّثَ سُلَيْمُنُ دَاوُدَ ^{صَلَّى} وَقَالَ يَأَيُّهَا النَّاسُ عَلَّمْنَا مَنَظِقَ الطَّيْرِ وَأَوْتَيْنَا مِنْ

كُلِّ شَيْءٍ ^{صَلَّى} إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْفَضْلُ الْمُبِينُ ﴿١٦﴾

সুলায়মান দাউদের উত্তরাধিকারী হয়েছিলেন। বলেছিলেন, 'হে লোক সকল, আমাকে উড়ন্ত পক্ষীকুলের ভাষা শিক্ষা দেয়া হয়েছে এবং আমাকে সব কিছু দেয়া হয়েছে। নিশ্চয় এটা সুস্পষ্ট শ্রেষ্ঠত্ব।'

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: সুলায়মান (আ.)-কে পাখির ভাষা ও কর্তৃত্ব আল্লাহর দান হিসেবে দেওয়া হয়েছিল, কোনো গোপন শক্তির মাধ্যমে নয়

ইউসুফ (আ.)-এর স্বপ্ন-কাহিনী ও পতনের সতর্কতা

ধীরে পড়ুন এবং অন্তরে তাওহীদ দৃঢ় করার নিয়তে — অর্থ খোঁজার আগে হিফাজত ও তাওয়াক্কুল আগে।

৫

সূরা ইউসুফ : ৩৬-৪১

وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيَانٍ ^{صلے} قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا وَقَالَ

الْآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْرًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ ^{صلے} نَبْنَأُ

بِتَأْوِيلِهِ ^{صلے} إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٣٦﴾ قَالَ لَا يَأْتِيكُمَا طَعَامٌ

تُزَقَّاهُ ^ج إِلَّا نَبَأْتُكُمَا بِتَأْوِيلِهِ ^ج قَبْلَ أَنْ يَأْتِيَكُمَا ذَلِكُمَا مِمَّا عَلَّمَنِي رَبِّي

إِنِّي تَرَكْتُ مِلَّةَ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ كَافِرُونَ ﴿٣٧﴾

وَاتَّبَعْتُ مِلَّةَ آبَائِي إِبْرَاهِيمَ وَإِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ ^ج مَا كَانَ لَنَا أَنْ نُشْرِكَ

بِاللَّهِ مِنْ شَيْءٍ ^ج ذَلِكَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ عَلَيْنَا وَعَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ

النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ ﴿٣٨﴾ يُصْحَبِيَ السِّجْنَ عَزَابٌ مُتَفَرِّقُونَ خَيْرٌ أَمْ

اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ ﴿٣٩﴾ مَا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِهِ إِلَّا أَسْبَاءَ سَبَّيْتُوهَا

أَنْتُمْ وَعِبَادُكُمْ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ بِهَا مِنْ سُلْطَانٍ ج إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ ج أَمْرٌ

إِلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ ج ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا

يَعْلَمُونَ ﴿٤٠﴾ يَصْحَبِي السِّجْنِ أَمَّا أَحَدُكُمْ فَيَسْقِي رَبَّهُ خَمْرًا وَأَمَّا

الْآخَرُ فَيُضَلِّبُ فَتَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْ رَأْسِهِ ج قُضِيَ الْأَمْرُ الَّذِي فِيهِ

تُسْتَفْتَيْنِ ﴿٤١﴾

তাঁর সাথে কারাগারে দুজন যুবক প্রবেশ করল। তাদের একজন বললঃ আমি স্বপ্নে দেখলাম যে, আমি মদ নিঙড়াচ্ছি। অপরজন বললঃ আমি দেখলাম যে, নিজ মাথায় রুটি বহন করছি। তা থেকে পাখী ঠুকরিয়ে খাচ্ছে। আমাদের কে এর ব্যাখ্যা বলুন। আমরা আপনাকে সংকর্মশীল দেখতে পাচ্ছি। তিনি বললেনঃ তোমাদেরকে প্রত্যহ যে খাদ্য দেয়া হয়, তা তোমাদের কাছে আসার আগেই আমি তার ব্যাখ্যা বলে দেব। এ জ্ঞান আমার পালনকর্তা আমাকে শিক্ষা দিয়েছেন। আমি ঐসব লোকের ধর্ম পরিত্যাগ করেছি যারা আল্লাহর প্রতি বিশ্বাস স্থাপন করে না এবং পরকালে অবিশ্বাসী। আমি আপন পিতৃপুরুষ ইব্রাহীম, ইসহাক ও ইয়াকুবের ধর্ম অনুসরণ করছি। আমাদের জন্য শোভা পায় না যে, কোন বস্তুকে আল্লাহর অংশীদার করি। এটা আমাদের প্রতি এবং অন্য সব লোকের প্রতি আল্লাহর অনুগ্রহ। কিন্তু অধিকাংশ লোক অনুগ্রহ স্বীকার করে না। হে কারাগারের সঙ্গীরা! পৃথক পৃথক অনেক উপাস্য ভাল, না পরাক্রমশালী এক আল্লাহ? তোমরা আল্লাহকে ছেড়ে নিছক কতগুলো নামের এবাদত কর, সেগুলো তোমরা এবং তোমাদের বাপ-দাদারা সাব্যস্ত করে নিয়েছে। আল্লাহ এদের কোন প্রমাণ অবতীর্ণ করেননি। আল্লাহ ছাড়া কারও বিধান দেবার ক্ষমতা নেই। তিনি আদেশ দিয়েছেন যে, তিনি ব্যতীত অন্য কারও এবাদত করো না। এটাই সরল পথ। কিন্তু অধিকাংশ লোক তা জানে না। হে কারাগারের সঙ্গীরা! তোমাদের একজন আপন প্রভুকে মদ্যপান করাবে এবং দ্বিতীয়জন, তাকে গুলে চড়ানো হবে। অতঃপর তার মস্তক থেকে পাখী আহর করবে। তোমরা যে, বিষয়ে জানার আগ্রহী তার সিদ্ধান্ত হয়ে গেছে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: কারাগার-সঙ্গীর স্বপ্নে পাখির দৃশ্য ও তার তা'বীর — কুরআনের নিজস্ব দৃষ্টান্ত, স্বপ্নে পাখি/আকাশের দৃশ্যের অর্থ আল্লাহই সবচেয়ে ভালো জানেন

৬

সূরা আল-হাজ্জ : ৩১

حُنَفَاءَ لِلَّهِ غَيْرَ مُشْرِكِينَ بِهِ ۚ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ

فَتَخَطَّفَهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوَى بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ ﴿٣١﴾

আল্লাহর দিকে একনিষ্ট হয়ে, তাঁর সাথে শরীক না করে; এবং যে কেউ আল্লাহর সাথে শরীক করল; সে যেন আকাশ থেকে ছিটকে পড়ল, অতঃপর মৃতভোজী পাখী তাকে ছোঁ মেরে নিয়ে গেল অথবা বাতাস তাকে উড়িয়ে নিয়ে কোন দূরবর্তী স্থানে নিক্ষেপ করল।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: শিরকের পরিণাম আকাশ থেকে ছিটকে পড়া — উড়ে গিয়ে পড়ে যাওয়ার দুশ্চিন্তার বিপরীতে তাওহীদে দৃঢ়তার আয়াত

৭

সূরা আল-ইসরা : ১

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ سُبْحَنَ الَّذِي أَسْرَىٰ بِعَبْدِهِ ۚ لَيْلًا مِّنَ
الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَا الَّذِي بَرَكْنَا حَوْلَهُ ۚ لِنُرِيَهُ ۚ مِّنْ
جَاءِ آيَاتِنَا إِنَّهُ ۖ هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ ﴿١﴾

পরম পবিত্র ও মহিমাময় সত্তা তিনি, যিনি স্বীয় বান্দাকে রাত্রি বেলায় ভ্রমণ করিয়েছিলেন মসজিদে হারাম থেকে মসজিদে আকসা পর্য্যন্ত-যার চার দিকে আমি পর্য্যাপ্ত বরকত দান করেছি যাতে আমি তাঁকে কুদরতের কিছু নিদর্শন দেখিয়ে দেই। নিশ্চয়ই তিনি পরম শ্রবণকারী ও দর্শনশীল।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: ইসরা-মিরাজ — রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর আকাশ-ভ্রমণ সম্পূর্ণ আল্লাহর কুদরতে, কোনো ব্যক্তির নিজস্ব শক্তিতে নয়

আকাশের সুরক্ষা ও প্রশান্তির আয়াত

ঘুমানোর ঠিক আগে ধীরে পড়ুন, প্রতি রাতের অভ্যাস করুন।

৮

সূরা আল-আশ্বিয়া : ৩২

وَجَعَلْنَا السَّمَاءَ سَقْفًا مَّحْفُوظًا ۖ وَهُمْ عَنْ آيَاتِهَا مُعْرِضُونَ

আমি আকাশকে সুরক্ষিত ছাদ করেছি; অথচ তারা আমার আকাশস্থ নিদর্শনাবলী থেকে মুখ ফিরিয়ে রাখে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আকাশ আল্লাহর সুরক্ষিত ছাদ — যিনি আকাশকে সুরক্ষিত রাখেন তিনিই আমার ঘুমও হিফাজত করবেন



সূরা আল-মুলক : ১৯

أَوَلَمْ يَرَوْا إِلَى الطَّيْرِ فَوْقَهُمْ صَفَّتْ وَيَقْبِضْنَ مَا يُنْسِكُهُنَّ إِلَّا الرَّحْمَنُ

إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ بَصِيرٌ

তারা কি লক্ষ্য করে না, তাদের মাথার উপর উড়ন্ত পক্ষীকুলের প্রতি পাখা বিস্তারকারী ও পাখা সংকোচনকারী? রহমান আল্লাহ-ই তাদেরকে স্থির রাখেন। তিনি সর্ব-বিষয় দেখেন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: মাথার উপর উড়ন্ত পাখিকুলকেও রাহমান আল্লাহ-ই স্থির রাখেন — পড়ে যাওয়ার ভয়ের বিপরীতে প্রশান্তি

১০

সূরা গাফির : ৬৪

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ قَرَارًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَصَوَّرَكُمُ فَأَحْسَنَ

صُورَكُمْ وَرَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ ۚ ذَٰلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ ۖ فَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ

الْعَالَمِينَ ﴿٦٤﴾

আল্লাহ, পৃথিবীকে করেছেন তোমাদের জন্যে বাসস্থান, আকাশকে করেছেন ছাদ এবং তিনি তোমাদেরকে আকৃতি দান করেছেন, অতঃপর তোমাদের আকৃতি সুন্দর করেছেন এবং তিনি তোমাদেরকে দান করেছেন পরিচ্ছন্ন রিযিক। তিনি আল্লাহ, তোমাদের পালনকর্তা। বিশ্বজগতের পালনকর্তা, আল্লাহ বরকতময়।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আল্লাহ আকাশকে ছাদ বানিয়েছেন এবং আমাকে সুন্দর আকৃতি দিয়েছেন — কৃতজ্ঞতা ও প্রশান্তির সমাপ্তি

বিশেষ দোয়া — স্বপ্নে উড়তে দেখার রুকইয়াহ

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ وَسْوَةِ الطَّيْرَانِ عَلَى مَنْأَمِي

হে আল্লাহ! আমার স্বপ্নে থাকা সমস্ত উড়ে যাওয়ার কুমন্ত্রণা জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى مَنَامِي

আল্লাহর নামে — আমার স্বপ্নে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلِّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى مَنَامِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ اجْعَلْ نَوْمِي طَمَئِينَةً وَاحْفَظْنِي مِنْ كُلِّ حُلُمٍ يُقْلِقُ قَلْبِي وَرُدَّنِي إِلَى يَقَظَّتِي

سَالِمًا بِإِذْنِكَ

হে আল্লাহ! আমার ঘুমকে প্রশান্তি বানিয়ে দিন এবং আমার অন্তরকে অস্থির করে এমন প্রতিটি স্বপ্ন থেকে আমাকে হিফাজত করুন, আর আপনার অনুমতিতে আমাকে সুস্থভাবে জাগরণে ফিরিয়ে আনুন।

পাঠসংখ্যা: ৩

বার

ঘুমানোর ঠিক আগে পড়ুন এবং উড়ন্ত/পতনের স্বপ্ন দেখার পর জেগে গেলে আবারও পড়ে অন্য পাশ ফিরে শুয়ে পড়ুন।

أَسْتَوْدِعُ اللَّهَ رُوحِي وَجَسَدِي وَمَنَامِي فَهُوَ الْحَافِظُ الَّذِي لَا يُخْطِئُ وَلَا يَنَامُ

আমি আমার রুহ, দেহ ও ঘুমকে আল্লাহর নিকট গচ্ছিত রাখছি — তিনিই সেই হিফাজতকারী যিনি ভুল করেন না এবং কখনো ঘুমান না।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

শোয়ার দু'আর পর, ঘুমিয়ে পড়ার ঠিক আগে পড়ার অভ্যাস করুন।

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, আমার ঘুম, আমার স্বপ্ন ও আমার প্রতিটি নিঃশ্বাস আপনারই হাতে। যেভাবে আপনি ঈসা (আ.)-এর মাটির পাখিকে আপনার হুকুমে উড়ন্ত করেছিলেন, সেভাবেই উড়ে যাওয়া বা পড়ে যাওয়ার প্রতিটি অস্থির স্বপ্নও আপনার নিয়ন্ত্রণেই আছে জেনে আমি প্রশান্তি চাই। আমাকে পতনের ভয়, অস্থিরতা ও শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে হিফাজত করুন। আমি ঘুমাতে যাচ্ছি আপনারই নামে — আপনিই আমার একমাত্র হিফাজতকারী।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

স্বপ্নে উড়তে দেখার রুকইয়াহ-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: কপাল ও বুক — ঘুমানোর ঠিক আগে

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)