

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

স্বপ্ন ও দুঃস্বপ্নের রুকইয়াহ

দুঃস্বপ্ন প্রতিরোধ, প্রশান্ত ঘুম ও সত্য স্বপ্নের আয়াত



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 ইউসুফ (আ.)-এর স্বপ্ন ও তার সত্যতার আয়াত
- 4 রাসূলুল্লাহ ﷺ ও ইবরাহীম (আ.)-এর সত্য স্বপ্ন
- 5 দুঃস্বপ্ন প্রতিরোধ ও প্রশান্ত ঘুমের আয়াত
- 6 বিশেষ দোয়া — স্বপ্ন ও দুঃস্বপ্নের রুকইয়াহ
- 7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 10 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

কুরআনে স্বপ্নের কথা বারবার এসেছে — ইউসুফ আলাইহিস সালামের ছোটবেলার স্বপ্ন, বাদশাহর স্বপ্ন, ইবরাহীম আলাইহিস সালামের স্বপ্ন, এমনকি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের বদর ও হুদাইবিয়ার স্বপ্ন। এই আয়াতগুলো শিখিয়ে দেয় — সত্য স্বপ্ন আল্লাহর পক্ষ থেকে আসা একটি নিদর্শন। অন্যদিকে কুরআন নিজেই এলোমেলো, অস্থির স্বপ্নকে ‘আধঘাসু আহলাম’ (কল্পনাপ্রসূত, বিক্ষিপ্ত স্বপ্ন) বলে চিহ্নিত করেছে (১২:৪৪, ২১:৫) — অর্থাৎ প্রতিটি দুঃস্বপ্নের পেছনে অর্থ খোঁজার দরকার নেই, বরং তা শয়তানের কুমন্ত্রণা হতে পারে। এই প্রোটোকল সাজানো হয়েছে সত্য স্বপ্নের আয়াত দিয়ে অন্তরে প্রশান্তি আনতে, আর ঘুমের সুরক্ষার আয়াত দিয়ে দুঃস্বপ্ন থেকে হিফাজত চাইতে।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ✦ ঘুমের মধ্যে বারবার ভয়ংকর স্বপ্ন দেখে ধড়ফড়িয়ে জেগে ওঠা
- ✦ রাত হলে ঘুমাতে ভয় লাগা, ঘুমের আগে অস্থিরতা
- ✦ তাড়া করা, পড়ে যাওয়া বা আটকে থাকার মতো একই দুঃস্বপ্ন বারবার দেখা
- ✦ ঘুমের মধ্যে চিৎকার, কান্না বা শরীর কাঁপা
- ✦ স্বপ্নে ভীতিকর দৃশ্য দেখে সারাদিন মন খারাপ বা অস্বস্তি থেকে যাওয়া
- ✦ শিশু রাতে ভয় পেয়ে জেগে ওঠা, মায়ের কাছে ছুটে আসা
- ✦ ঘুম ভাঙার পর মনে হওয়া যেন সারারাত বিশ্রামই হয়নি
- ✦ ভালো ও সত্য স্বপ্নের প্রত্যাশায় ঘুমানোর আগের আমল জানতে চাওয়া

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)

ইউসুফ (আ.)-এর স্বপ্ন ও তার সত্যতার আয়াত

আল্লাহ কীভাবে একটি শৈশবের স্বপ্নকে বছরের পর বছর পর সত্যে পরিণত করেন — বুঝে পড়ুন।

১

সূরা ইউসুফ : ৪

إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ

رَأَيْتُهُمْ لِي سَجْدِينَ ﴿٤﴾

যখন ইউসুফ পিতাকে বললঃ পিতা, আমি স্বপ্নে দেখেছি এগারটি নক্ষত্রকে। সূর্যকে এবং চন্দ্রকে। আমি তাদেরকে আমার উদ্দেশে সেজদা করতে দেখেছি।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: ইউসুফ (আ.) পিতাকে এগারো নক্ষত্র, সূর্য ও চাঁদ সিজদারত দেখার স্বপ্ন বর্ণনা করেন

২

সূরা ইউসুফ : ৫

قَالَ يُبْنَىٰ لَكَ تَقْصُصُ رُءُيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ

الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿٥﴾

তিনি বললেনঃ বৎস, তোমার ভাইদের সামনে এ স্বপ্ন বর্ণনা করো না। তাহলে তারা তোমার বিরুদ্ধে চক্রান্ত করবে। নিশ্চয় শয়তান মানুষের প্রকাশ্য।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: ইয়াকুব (আ.)-এর সতর্কতা — প্রতিটি স্বপ্ন সবাইকে বলতে নেই

৩

সূরা ইউসুফ : ৪৩

وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعُ عِجَافٍ وَسَبْعُ
 سُنْبُلَاتٍ خُضَرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي رُءْيَايَ إِن كُنْتُمْ

لِلرُّءْيَا تَعْبُرُونَ ﴿٤٣﴾

বাদশাহ বললঃ আমি স্বপ্নে দেখলাম, সাতটি মোটাতাজা গাভী-এদেরকে সাতটি শীর্ণ গাভী খেয়ে যাচ্ছে এবং
 সাতটি সবুজ শীষ ও অন্যগুলো শুষ্ক। হে পরিষদবর্গ! তোমরা আমাকে আমার স্বপ্নের ব্যাখ্যা বল, যদি তোমরা
 স্বপ্নের ব্যাখ্যায় পারদর্শী হয়ে থাক।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: বাদশাহর সাতটি মোটা ও সাতটি শীর্ণ গাভীর স্বপ্ন

وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا ^{صلی} وَقَالَ يَأْبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُءْيَى
 مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا ^{صلی} وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ
 وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي ^ج إِنَّ
 رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ ^ج إِنَّهُ ^{قفه} هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿١٠٠﴾

এবং তিনি পিতা-মাতাকে সিংহাসনের উপর বসালেন এবং তারা সবাই তাঁর সামনে সেজদাবনত হল। তিনি বললেনঃ পিতা এ হচ্ছে আমার ইতিপূর্বকার স্বপ্নের বর্ণনা আমার পালনকর্তা একে সত্যে পরিণত করেছেন এবং তিনি আমার প্রতি অনুগ্রহ করেছেন। আমাকে জেল থেকে বের করেছেন এবং আপনাদেরকে গ্রাম থেকে নিয়ে এসেছেন, শয়তান আমার ও আমার ভাইদের মধ্যে কলহ সৃষ্টি করে দেয়ার পর। আমার পালনকর্তা যা চান, কৌশলে সম্পন্ন করেন। নিশ্চয় তিনি বিজ্ঞ, প্রজ্ঞাময়।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: বহু বছর পর শৈশবের সেই স্বপ্ন বাস্তবে সত্য হলো

রাসূলুল্লাহ ﷺ ও ইবরাহীম (আ.)-এর সত্য স্বপ্ন

সত্য স্বপ্ন যে আল্লাহর পক্ষ থেকেই আসে — এই বিশ্বাস অন্তরে দৃঢ় করতে পড়ুন।

৫

সূরা আল-আনফাল : ৪৩

إِذْ يُرِيكُهُمُ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلًا ^{صلی} وَلَوْ أَرْنَكُهُمْ كَثِيرًا لَّفَشِلْتُمْ

وَلَتَنْزَعُنَا فِي الْأَمْرِ وَلَكِنَّ اللَّهَ سَلَّمَ ^{قلی} إِنَّهُ عَزِيزٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿٤٣﴾

আল্লাহ যখন তোমাকে স্বপ্নে সেসব কাফেরের পরিমাণ অল্প করে দেখালেন; বেশী করে দেখালে তোমরা কাপুরুষতা অবলম্বন করতে এবং কাজের বেলায় বিপদ সৃষ্টি করতে। কিন্তু আল্লাহ বাঁচিয়ে দিয়েছেন। তিনি অতি উত্তমভাবেই জানেন; যা কিছু অন্তরে রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: বদর যুদ্ধের আগে আল্লাহ রাসূল ﷺ-কে স্বপ্নে শত্রুসংখ্যা অল্প দেখান



সূরা আস-সাফফাত : ১০২

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَبْنَئُ إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ

مَاذَا تَرَىٰ ج قَالَ يَأْتِيَنَّكَ مِنْهُ مَآ تُوَمَّرُ صَلَّ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنْ

الصُّبْرَيْنِ (১০২)

অতঃপর সে যখন পিতার সাথে চলাফেরা করার বয়সে উপনীত হল, তখন ইব্রাহীম তাকে বললঃ বৎস! আমি স্বপ্নে দেখিযে, তোমাকে যবেহ করছি; এখন তোমার অভিমত কি দেখ। সে বললঃ পিতাঃ! আপনাকে যা আদেশ করা হয়েছে, তাই করুন। আল্লাহ চাহে তো আপনি আমাকে সবরকারী পাবেন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: ইব্রাহীম (আ.) স্বপ্নে সন্তান কুরবানীর নির্দেশ দেখেন

৭

সূরা আস-সাফফাত : ১০৫

قَدْ صَدَّقْتَ الرُّعْيَا ۚ إِنَّا كَذَبُكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ ﴿١٠٥﴾

তুমি তো স্বপ্নকে সত্যে পরিণত করে দেখালে! আমি এভাবেই সৎকর্মীদেরকে প্রতিদান দিয়ে থাকি।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আল্লাহর ঘোষণা — তুমি স্বপ্নকে সত্যে পরিণত করে দেখিয়েছ

৮

সূরা আল-ফাতহ : ২৭

لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّعْيَا بِالْحَقِّ ^{صلی} لَتَدْخُلَنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِنْ شَاءَ

اللَّهُ ءَامِنِينَ مُخْلِقِينَ رُءُوسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ لَا تَخَافُونَ ^{صلی} فَعَلِمَ مَا لَمْ

تَعْلَمُوا فَجَعَلَ مِنْ دُونِ ذَلِكَ فَتْحًا قَرِيبًا ﴿٢٧﴾

আল্লাহ তাঁর রসূলকে সত্য স্বপ্ন দেখিয়েছেন। আল্লাহ চাহেন তো তোমরা অবশ্যই মসজিদে হারামে প্রবেশ করবে নিরাপদে মস্তকমুন্ডিত অবস্থায় এবং কেশ কর্তিত অবস্থায়। তোমরা কাউকে ভয় করবে না। অতঃপর তিনি জানেন যা তোমরা জান না। এছাড়াও তিনি দিয়েছেন তোমাদেরকে একটি আসন্ন বিজয়।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: হুদাইবিয়ার সময় রাসূল ﷺ-এর সত্য স্বপ্ন পূর্ণ হওয়ার ঘোষণা

৯

সূরা আল-ইসরা : ৬০

وَإِذْ قُلْنَا لَكَ إِنَّ رَبَّكَ أَحَاطَ بِالنَّاسِ ج وَمَا جَعَلْنَا الرُّءْيَا الَّتِي أَرَيْنَاكَ إِلَّا
فِتْنَةً لِلنَّاسِ وَالشَّجَرَةَ الْمَلْعُونَةَ فِي الْقُرْءَانِ ج وَنُخَوِّفُهُمْ فَمَا يَزِيدُهُمْ إِلَّا

طُعِينًا كَبِيرًا ﴿٦٠﴾

এবং স্মরণ করুন, আমি আপনাকে বলে দিয়েছিলাম যে, আপনার পালনকর্তা মানুষকে পরিবেষ্টন করে রেখেছেন এবং যে দৃশ্য আমি আপনাকে দেখিয়েছি তাও কোরআনে উল্লেখিত অভিশপ্ত বৃক্ষ কেবল মানুষের পরীক্ষার জন্যে। আমি তাদেরকে ভয় প্রদর্শন করি। কিন্তু এতে তাদের অবাধ্যতাই আরও বৃদ্ধি পায়।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আল্লাহ প্রদর্শিত দর্শন মানুষের জন্য একটি পরীক্ষা

দুঃস্বপ্ন প্রতিরোধ ও প্রশান্ত ঘুমের আয়াত

ঘুমানোর ঠিক আগে ধীরে পড়ুন, শরীরে ফুঁ দিন। প্রতি রাতের অভ্যাস করুন।

১০

সূরা আল-ফাতিহা : ১-৭

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ① الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ②

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ③ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ④ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ

نَسْتَعِينُ ⑤ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ⑥ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ

عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ⑦

শুরু করছি আল্লাহর নামে যিনি পরম করুণাময়, অতি দয়ালু। যাবতীয় প্রশংসা আল্লাহ তাআলার যিনি সকল সৃষ্টি জগতের পালনকর্তা। যিনি নিতান্ত মেহেরবান ও দয়ালু। যিনি বিচার দিনের মালিক। আমরা একমাত্র তোমারই ইবাদত করি এবং শুধুমাত্র তোমারই সাহায্য প্রার্থনা করি। আমাদেরকে সরল পথ দেখাও, সে সমস্ত লোকের পথ, যাদেরকে তুমি নেয়ামত দান করেছ। তাদের পথ নয়, যাদের প্রতি তোমার গজব নাযিল হয়েছে এবং যারা পথভ্রষ্ট হয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: সূরা ফাতিহা — কুরআনের সবচেয়ে বড় রুকুইয়াহ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ ذَٰلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى

لِّلْمُتَّقِينَ ۝ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ

يُنْفِقُونَ ۝ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ

وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ۝ أُولَٰئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَٰئِكَ هُمُ

الْمُفْلِحُونَ ۝

আলিফ লাম মীম। এ সেই কিতাব যাতে কোনই সন্দেহ নেই। পথ প্রদর্শনকারী পরহেযগারদের জন্য, যারা অদেখা বিষয়ের উপর বিশ্বাস স্থাপন করে এবং নামায প্রতিষ্ঠা করে। আর আমি তাদেরকে যে রুযী দান করেছি তা থেকে ব্যয় করে এবং যারা বিশ্বাস স্থাপন করেছে সেসব বিষয়ের উপর যা কিছু তোমার প্রতি অবতীর্ণ হয়েছে এবং সেসব বিষয়ের উপর যা তোমার পূর্ববর্তীদের প্রতি অবতীর্ণ হয়েছে। আর আখেরাতকে যারা নিশ্চিত বলে বিশ্বাস করে। তারাই নিজেদের পালনকর্তার পক্ষ থেকে সুপথ প্রাপ্ত, আর তারাই যথার্থ সফলকাম।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: মুতাকীদের জন্য হিদায়াত ও সফলতার ঘোষণা

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ج لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ج لَهُ مَا فِي
 السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ قَلَمٌ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ج يَعْلَمُ
 مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ص وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ
 ج وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ ص وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ج وَهُوَ الْعَلِيُّ

الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

আল্লাহ ছাড়া অন্য কোন উপাস্য নেই, তিনি জীবিত, সবকিছুর ধারক। তাঁকে তন্দ্রাও স্পর্শ করতে পারে না এবং নিদ্রাও নয়। আসমান ও যমীনে যা কিছু রয়েছে, সবই তাঁর। কে আছ এমন, যে সুপারিশ করবে তাঁর কাছে তাঁর অনুমতি ছাড়া? দৃষ্টির সামনে কিংবা পিছনে যা কিছু রয়েছে সে সবই তিনি জানেন। তাঁর জ্ঞানসীমা থেকে তারা কোন কিছুকেই পরিবেষ্টিত করতে পারে না, কিন্তু যতটুকু তিনি ইচ্ছা করেন। তাঁর সিংহাসন সমস্ত আসমান ও যমীনকে পরিবেষ্টিত করে আছে। আর সেগুলোকে ধারণ করা তাঁর পক্ষে কঠিন নয়। তিনিই সর্বোচ্চ এবং সর্বাপেক্ষা মহান।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আয়াতুল কুরসী — শয়তান কাছে ঘেঁষতে পারে না

ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ ۚ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلُّ ءَامَنَ بِاللَّهِ
 وَمَلَائِكَتِهِ ۚ وَكُتُبِهِ ۚ وَرُسُلِهِ ۚ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهِ ۚ وَقَالُوا سَبِعْنَا
 وَأَطَعْنَا ۖ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿٢٨٥﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا
 وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۚ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا
 أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا حَمَلْتَهُ ۖ عَلَى الَّذِينَ مِن
 قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا
 وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

রসূল বিশ্বাস রাখেন ঐ সমস্ত বিষয় সম্পর্কে যা তাঁর পালনকর্তার পক্ষ থেকে তাঁর কাছে অবতীর্ণ হয়েছে এবং মুসলমানরাও সবাই বিশ্বাস রাখে আল্লাহর প্রতি, তাঁর ফেরেশতাদের প্রতি, তাঁর গ্রন্থসমূহের প্রতি এবং তাঁর পয়গম্বরগণের প্রতি। তারা বলে আমরা তাঁর পয়গম্বরদের মধ্যে কোন তারতম্য করিনা। তারা বলে, আমরা শুনেছি এবং কবুল করেছি। আমরা তোমার ক্ষমা চাই, হে আমাদের পালনকর্তা। তোমারই দিকে প্রত্যাবর্তন করতে হবে। আল্লাহ কাউকে তার সাধ্যাতিত 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: সূরা বাকারার শেষাংশ — বোঝা লাঘব ও ক্ষমার আবেদন

১৪

সূরা আলে ইমরান : ১৭৩-১৭৪

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ

إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴿١٧٣﴾ فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ

وَفَضْلٍ لَّمْ يَمَسَّ لَهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ

عَظِيمٍ ﴿١٧٤﴾

যাদেরকে লোকেরা বলেছে যে, তোমাদের সাথে মোকাবেলা করার জন্য লোকেরা সমাবেশ করেছে বহু সাজ-সরঞ্জাম; তাদের ভয় কর। তখন তাদের বিশ্বাস আরও দৃঢ়তর হয়ে যায় এবং তারা বলে, আমাদের জন্য আল্লাহই যথেষ্ট; কতই না চমৎকার কামিয়াবীদানকারী। অতঃপর ফিরে এল মুসলমানরা আল্লাহর অনুগ্রহ নিয়ে, তাদের কিছুই অনিষ্ট হলো না। তারপর তারা আল্লাহর ইচ্ছার অনুগত হল। বস্তুতঃ আল্লাহর অনুগ্রহ অতি বিরাট।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: হাসবুনাল্লাহ ওয়া নি'মাল ওয়াকীল

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝۱ وَالْقُرْآنِ الْحَكِيمِ ۝۲ إِنَّكَ

لَمِنَ الْمُرْسَلِينَ ۝۳ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ۝۴ تَنْزِيلَ الْعَزِيزِ

الرَّحِيمِ ۝۵ لِنُنذِرَ قَوْمًا مَّا أُنذِرَ ءَابَاؤُهُمْ فَهُمْ غٰفِلُونَ ۝۶ لَقَدْ

حَقَّ الْقَوْلُ عَلَىٰ أَكْثَرِهِمْ فَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ۝۷ إِنَّا جَعَلْنَا فِي أُغْصَانِهِمْ

أَغْصَانًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ مُّقْمَحُونَ ۝۸ وَجَعَلْنَا مِن بَيْنِ أَيْدِيهِمْ

سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ ۝۹

ইয়া-সীন প্রজ্ঞাময় কোরআনের কসম। নিশ্চয় আপনি প্রেরিত রসূলগণের একজন। সরল পথে প্রতিষ্ঠিত। কোরআন পরাক্রমশালী পরম দয়ালু আল্লাহর তরফ থেকে অবতীর্ণ, যাতে আপনি এমন এক জাতিকে সতর্ক করেন, যাদের পূর্ব পুরুষগণকেও সতর্ক করা হয়নি। ফলে তারা গাফেল। তাদের অধিকাংশের জন্যে শাস্তির বিষয় অবধারিত হয়েছে। সুতরাং তারা বিশ্বাস স্থাপন করবে না। আমি তাদের গর্দানে চিবুক পর্যন্ত বেড়ী পরিয়েছি। ফলে তাদের মস্তক উর্দ্ধমুখী হয়ে গেছে। আমি তাদের সামনে ও পিছনে প্রাচীর স্থাপন করেছি, অতঃপর তাদেরকে আবৃত করে দিয়েছি, ফলে তারা দেখে না।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: সামনে-পেছনে প্রতিবন্ধক স্থাপন

বিশেষ দোয়া — স্বপ্ন ও দুঃস্বপ্নের রুকুইয়াহ

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ وَسْوَسةٍ عَلَى نَوْمِي

হে আল্লাহ! আমার ঘুমে থাকা সমস্ত কুমন্ত্রণা জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسْلُطٍ عَلَى نَوْمِي

আল্লাহর নামে — আমার ঘুমে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكِّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى نَوْمِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

أَعِذُّكُمْ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

আমি তোমাদের দু'জনকে আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের আশ্রয়ে সমর্পণ করছি প্রত্যেক শয়তান ও বিষাক্ত প্রাণী থেকে এবং প্রত্যেক অনিষ্টকর দৃষ্টি থেকে।

পাঠসংখ্যা: ইবরাহীম (আ.) তাঁর দুই সন্তান ইসমাইল ও ইসহাককে এই দু'আ দিয়ে আশ্রয় দিতেন; নবীজি ﷺ হাসান ও হুসাইনকে এই একই দু'আ পড়ে আশ্রয় দিতেন। (বুখারী ৩৩৭১) — মূল হাদীসের শব্দ দ্বিবিচনে (দুইজনের জন্য); নিজের বা একজনের জন্য পড়তে চাইলে 'অতিরিক্ত দু'আ' রূপে রাকীর পরামর্শ নিয়ে একবিচনে (أَعِذُّ) রূপান্তর করে নেওয়া যেতে পারে।

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের আশ্রয় নিচ্ছি তাঁর সৃষ্টির সমস্ত অনিষ্ট থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

ঘুমানোর আগে ও রাতের যেকোনো ভয়ের সময় পড়ার সুন্নাহ দু'আ। (মুসলিম ২৭০৮)

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 আপনারই হাতে। আজ রাতে আমার স্বপ্নকে আপনি প্রশান্তির স্বপ্ন বানিয়ে দিন। শয়তানের কুমন্ত্রণা, এলোমেলো দুঃস্বপ্ন ও ভয়ংকর দৃশ্য থেকে আমাকে হিফাজত করুন। যেভাবে আপনি ইউসুফ (আ.)-এর স্বপ্নকে বছরের পর বছর পর সত্যে পরিণত করেছিলেন, সেভাবে আমার অন্তরেও প্রশান্তি ও তাওয়াক্কুল দিন। আমি ঘুমাতে যাচ্ছি আপনার নামেই — আপনিই আমার হিফাজতকারী।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

স্বপ্ন ও দুঃস্বপ্নের রুকইয়াহ-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: কপাল ও মাথার তালু — 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)