بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন ও বিষয়ভিত্তিক দোয়া

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

নিয়ম:

আপনি যে সমস্যাগুলো থেকে বের হতে চাচ্ছেন বা আরোগ্য লাভ করতে চাচ্ছেন, সেই সমস্যাগুলোকে সিরিয়াল অনুযায়ী নোট ডাউন করুন। প্রতিদিন যেকোনো একটি নির্দিষ্ট সমস্যার জন্য এই দোয়াগুলো পাঠ করবেন। প্রথমে বাংলায় দেওয়া দোয়াটি ১৫ মিনিট বারবার পড়বেন। এরপর সংশ্লিষ্ট কোরআনের আয়াতটি ১৫ মিনিট তিলাওয়াত করবেন। মোট ৩০ মিনিট রুকইয়াহ করার পর পানি, মধু, গোলাপজল, অলিভ অয়েল ও সিদর পাতায় হাওয়া ফুঁক দিয়ে মিশ্রিত ফুঁ দেবেন।

১. মাথা, মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্রের রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার মাথা, মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্রের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (শেফা ও সুরক্ষার জন্য):

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

অর্থ: "আমি কোরআনে এমন বিষয় নাযিল করি যা মুমিনদের জন্য সুচিকিৎসা ও রহমত, কিন্তু তা জালেমদের ক্ষতি ছাড়া আর কিছুই বৃদ্ধি করে না।" (সূরা বনী ইসরাঈল: ৮২)

২. মানসিক স্বাস্থ্য, ঘুম এবং মনস্তাত্ত্বিক সমস্যার রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার মানসিক স্বাস্থ্য, ঘুম এবং মনস্তাত্ত্বিক সমস্যার সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (অন্তর প্রশান্তির জন্য):

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

অর্থ: "যারা ঈমান আনে এবং আল্লাহর স্মরণে যাদের অন্তর প্রশান্ত হয়; জেনে রাখ, আল্লাহর স্মরণেই অন্তরসমূহ প্রশান্ত হয়।" (সূরা আর-রাদ: ২৮)

৩. কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেম (হৃৎপিণ্ড ও রক্ত সঞ্চালন) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার হৃৎপিণ্ড ও রক্ত সঞ্চালনের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (বুকের ভেতরের ব্যাধির জন্য):

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

অর্থ: "হে মানবজাতি! তোমাদের রবের পক্ষ থেকে তোমাদের কাছে এসেছে এক উপদেশ এবং অন্তরসমূহে যা আছে তার উপশম, আর মুমিনদের জন্য হিদায়াত ও রহমত।" (সূরা ইউনুস: ৫৭)

৪. রেসপিরেটরি সিস্টেম (ফুসফুস ও শ্বাসতন্ত্র) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার ফুসফুস ও শ্বাসতন্ত্রের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (বুক প্রশস্ত ও শ্বাস সহজ করার জন্য):

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

অর্থ: "আমি কি আপনার বক্ষ আপনার কল্যাণে প্রশস্ত করে দিইনি?" (সূরা আশ-শারহ: ১)

৫. ডাইজেস্টিভ সিস্টেম (পরিপাকতন্ত্র, পাকস্থলী ও লিভার) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার পরিপাকতন্ত্র, পাকস্থলী ও লিভারের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (পেটের জাদুর প্রভাব নষ্ট করার জন্য):

فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ السِّحْرُ ۖ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ

অর্থ: "অতঃপর যখন তারা নিক্ষেপ করল, তখন মূসা বলল, 'তোমরা যা নিয়ে এসেছ তা জাদু। নিশ্চয়ই আল্লাহ একে এখনই বাতিল করে দেবেন। নিশ্চয়ই আল্লাহ ফাসাদকারীদের কাজ সংশোধন করেন না।" (সূরা ইউনুস: ৮১)

৬. রেনাল বা এক্সক্রিটরি সিস্টেম (কিডনি ও রেচনতন্ত্র) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার কিডনি ও রেচনতন্ত্রের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (ক্ষতিকর উপাদান বের করার জন্য):

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ۖ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ

অর্থ: "আর প্রাণবান সমস্ত কিছু আমি সৃষ্টি করলাম পানি থেকে; তবুও কি তারা ঈমান আনবে না?" (সূরা আল-আম্বিয়া: ৩০)

৭. রিপ্রোডাক্টিভ সিস্টেম (প্রজননতন্ত্র) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার প্রজননতন্ত্রের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (বংশবৃদ্ধি ও আরোগ্যের জন্য):

وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ

অর্থ: "আর স্মরণ করুন যাকারিয়ার কথা, যখন তিনি তাঁর রবকে ডেকে বলেছিলেন, 'হে আমার রব! আমাকে একা ছেড়ে দেবেন না, আর আপনি তো সর্বোত্তম উত্তরাধিকারী।" (সূরা আল-আম্বিয়া: ৮৯)

৮. মাস্কুলোস্কেলিটাল সিস্টেম (হাড়, জয়েন্ট ও পেশিতন্ত্র) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার হাড়, জয়েন্ট ও পেশিতন্ত্রের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (হাড় ও অস্থিমজ্জার আরোগ্যের জন্য):

قَالَ مَن يُحْيِي الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ ۝ قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ ۖ

وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ

অর্থ: "সে বলে, ‘কে হাড়গুলোকে জীবিত করবে যখন তা জীর্ণশীর্ণ হয়ে যাবে?’ বলুন, ‘তা তিনিই জীবিত করবেন যিনি তা প্রথমবার সৃষ্টি করেছেন এবং তিনি সকল সৃষ্টি সম্পর্কে সম্যক অবগত।" (সূরা ইয়াসীন: ৭৮-৭৯)

৯. এন্ডোক্রাইন সিস্টেম (হরমোন ও গ্রন্থি) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার হরমোন ও গ্রন্থির সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (শরীরের অভ্যন্তরীণ ভারসাম্য ও সুষমতার জন্য):

الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ

অর্থ: "যিনি তোমাকে সৃষ্টি করেছেন, তারপর তোমাকে সুবিন্যস্ত করেছেন এবং সুষম করেছেন।" (সূরা আল-ইনফিতার: ৭)

১০. ইনটেগুমেন্টারি সিস্টেম (ত্বক, চুল ও নখ) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার ত্বক, চুল ও নখের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (ত্বকের আরোগ্য ও শীতলতার জন্য):

ارْكُضْ بِرِجْلِكَ ۖ هَٰذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ

অর্থ: "আপনার পা দিয়ে আঘাত করুন। এটি গোসল করার সুশীতল পানি ও পানীয়।" (সূরা সাদ: ৪২)

১১. লিম্ফ্যাটিক ও ইমিউন সিস্টেম (রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (শারীরিক প্রতিরক্ষা ও সুরক্ষার জন্য):

فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا ۖ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

অর্থ: "আল্লাহই সংরক্ষক হিসেবে সর্বোত্তম এবং তিনি দয়ালুদের মধ্যে সর্বশ্রেষ্ঠ দয়ালু।" (সূরা ইউসুফ: ৬৪)

১২. বিচ্ছেদ ও শত্রুতার জাদু (Sihr of Separation & Enmity) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার পরিবার, দাম্পত্য এবং সম্পর্কের মাঝে বিচ্ছেদ ও শত্রুতা সৃষ্টিকারী সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (বিচ্ছেদের জাদু নষ্টের জন্য):

فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ ۚ وَمَا هُم بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ

অর্থ: "অতঃপর তারা উভয়ের কাছ থেকে এমন কিছু শিখত যা দিয়ে তারা স্বামী ও স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ ঘটাত। অথচ আল্লাহর অনুমতি ছাড়া তারা তা দিয়ে কারো কোনো ক্ষতি করতে পারত না।" (সূরা আল-বাকারাহ: ১০২)

১৩. অসুস্থতা ও অলসতার জাদু (Sihr of Illness & Lethargy) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার শরীর ও মনের অসুস্থতা ও অলসতার সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (অসুস্থতা দূর ও আরোগ্যের জন্য):

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

অর্থ: "এবং যখন আমি অসুস্থ হই, তখন তিনিই আমাকে আরোগ্য দান করেন।" (সূরা আশ-শুআরা: ৮০)

১৪. পাগল ও অস্থির করার জাদু (Sihr of Insanity & Restlessness) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার মস্তিষ্ক বিকৃতি, অস্থিরতা ও পাগলামির সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (শয়তানি ওয়াসওয়াসা ও অস্থিরতা দূর করার জন্য):

وَقُل رَّبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ ۝ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَن يَحْضُرُونِ

অর্থ: "আর বলুন, ‘হে আমার রব! আমি শয়তানদের প্ররোচনা থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করছি। এবং হে আমার রব! তারা আমার কাছে উপস্থিত হোক, তা থেকেও আমি আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করছি।" (সূরা আল-মুমিনুন: ৯৭-৯৮)

১৫. ব্যবসা, রিজিক ও ক্যারিয়ারের সমস্যা (Business, Rizq & Career) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার ব্যবসা, রিজিক ও ক্যারিয়ারের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (রিজিক ও বরকত বৃদ্ধির জন্য):

إِنَّ هَٰذَا لَرِزْقُنَا مَا لَهُ مِن نَّفَادٍ

অর্থ: "নিশ্চয়ই এটি আমার দেয়া রিজিক, যা কখনো ফুরিয়ে যাওয়ার নয়।" (সূরা সাদ: ৫৪)

১৬. পড়াশোনা, মেধা ও পরীক্ষার ব্লকেজ (Study, Intellect & Exams) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার পড়াশোনা, মেধা ও পরীক্ষার ব্লকেজের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (জ্ঞান বৃদ্ধি ও স্মরণশক্তির জন্য):

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

অর্থ: "হে আমার রব! আমার জ্ঞান বৃদ্ধি করে দিন।" (সূরা ত্বহা: ১১৪)

سَنُقْرِئُكَ فَلَا تَنسَىٰ

অর্থ: "আমি আপনাকে পাঠ করাব, ফলে আপনি ভুলবেন না।" (সূরা আল-আলা: ৬)

১৭. বিয়ে ও দাম্পত্য জীবনের সমস্যা (Marriage & Relationships) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার বিয়ে ও দাম্পত্য জীবনের বাধা এবং সমস্যার সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উন্মাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (দাম্পত্য সুখ ও প্রশান্তির জন্য):

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم

مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً

অর্থ: "আর তাঁর নিদর্শনাবলীর মধ্যে রয়েছে যে, তিনি তোমাদের জন্য তোমাদের মধ্য থেকেই স্ত্রীদের সৃষ্টি করেছেন, যাতে তোমরা তাদের কাছে প্রশান্তি পাও এবং তিনি তোমাদের মাঝে ভালোবাসা ও দয়া সৃষ্টি করেছেন।" (সূরা আর-রূম: ২১)

১৮. জাদুর গিট (Knots), চুক্তিনামা ও তাবিজ নষ্ট করার রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার শরীরে ও বাইরে থাকা সকল জাদুর গিট, চুক্তিনামা ও তাবিজের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (গিট ও জাদুর প্রভাব নষ্টের জন্য):

وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ

অর্থ: "এবং গিটসমূহে ফুঁকদানকারিনীদের অনিষ্ট থেকে।" (সূরা আল-ফালাক: ৪)

وَقَدِمْنَا إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَّنثُورًا

অর্থ: "আর তারা যেসব আমল করেছিল আমি সেদিকে অগ্রসর হব, অতঃপর সেগুলোকে বিক্ষিপ্ত ধূলিকণায় পরিণত করে দেব।" (সূরা আল-ফুরকান: ২৩)

১৯. ঘরবাড়ি, পরিবার ও সামগ্রিক সুরক্ষার রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার ঘরবাড়ি, পরিবার ও সামগ্রিক সুরক্ষার সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (সুরক্ষা ও হিফাযতের জন্য):

وَحِفْظًا مِّن كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ

অর্থ: "আর প্রত্যেক অবাধ্য শয়তান থেকে সুরক্ষিত করেছি।" (সূরা আস-সাফফাত: ৭)

২০. শারীরিক ব্যথাবেদনা ও মাইগ্রেটিং পেইনের রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার শরীরের অব্যক্ত ব্যথাবেদনা, মাইগ্রেটিং পেইন ও ক্লিনিক্যাল সিম্পটমের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (শরীরের কষ্ট ও যন্ত্রণা দূর করার জন্য):

وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ ۚ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

অর্থ: "আর রাত ও দিনে যা কিছু অবস্থান করে সব তাঁরই। তিনি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ।" (সূরা আল-আনআম: ১৩)

২১. মহিলাদের বিশেষ সমস্যা ও গাইনোকোলজিক্যাল রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ মহিলাদের বিশেষ সমস্যা, জরায়ু ও গাইনোকোলজিক্যাল বিষয়ের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (জরায়ু ও প্রজনন সুরক্ষার জন্য):

اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنثَىٰ وَمَا تَغِيضُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ ۖ وَكُلُّ شَيْءٍ عِندَهُ بِمِقْدَارٍ

অর্থ: "প্রত্যেক নারী যা গর্ভে ধারণ করে এবং জরায়ুতে যা কমে ও বাড়ে আল্লাহ তা জানেন। আর তাঁর কাছে প্রতিটি বস্তুরই একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ রয়েছে।" (সূরা আর-রাদ: ৮)

২২. বদনজর ও হাসাদের (Evil Eye & Envy) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার ও আমার পরিবারের ওপর লাগা বদনজর ও হাসাদের সাথে সম্পৃক্ত সকল সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (বদনজর ও হিংসা থেকে মুক্তির জন্য):

وَإِن يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ

অর্থ: "আর কাফিররা যখন কুরআন শোনে তখন তারা যেন তাদের তীক্ষ্ণ দৃষ্টি দিয়ে আপনাকে আছড়ে ফেলবে, আর তারা বলে, 'এ তো এক পাগল'।" (সূরা আল-কালাম: ৫১)

২৩. জটিল ও দুরারোগ্য ব্যাধির (Chronic & Incurable Diseases) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার জটিল ও দুরারোগ্য ব্যাধির সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (কঠিন রোগ ও বিপদ থেকে উদ্ধারের জন্য):

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

অর্থ: "আর স্মরণ করুন আইয়ুবের কথা, যখন তিনি তাঁর রবকে ডেকে বলেছিলেন, 'আমি দুঃখ-কষ্টে পতিত হয়েছি, আর আপনি দয়ালুদের শ্রেষ্ঠ দয়ালু'।" (সূরা আল-আম্বিয়া: ৮৩)

২৪. আসক্তি, বদভ্যাস এবং ফোবিয়ার (Addictions, Bad Habits & Phobias) রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার যাবতীয় আসক্তি, বদভ্যাস, হারাম কাজ এবং ফোবিয়া বা ভয়ের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (শয়তানের ফাঁদ ও আসক্তি থেকে বাঁচার জন্য):

إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ

وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ ۖ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ

অর্থ: "শয়তান তো মদ ও জুয়া দ্বারা তোমাদের মধ্যে শত্রুতা ও বিদ্বেষ ঘটাতে চায় এবং আল্লাহর স্মরণ ও সালাত থেকে তোমাদেরকে বাধা দিতে চায়। অতএব তোমরা কি নিবৃত্ত হবে না?" (সূরা আল-মায়িদাহ: ৯১)

২৫. শিশুদের রুকইয়াহ (Pediatric Ruqyah)

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার শিশুদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (সন্তান ও ভবিষ্যৎ প্রজন্মের সুরক্ষার জন্য):

إِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

অর্থ: "আমি তাকে ও তার বংশধরকে অভিশপ্ত শয়তান থেকে আপনার আশ্রয়ে সমর্পণ করছি।" (সূরা আল-ইমরান: ৩৬)

২৬. দৈনন্দিন ব্যবহার্য জিনিসপত্র, যানবাহন এবং সম্পদের রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার দৈনন্দিন ব্যবহার্য জিনিসপত্র, যানবাহন, বাড়িঘর এবং সম্পদের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (সম্পদের বরকত ও বদনজর থেকে হিফাযতের জন্য):

وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

অর্থ: "আর তুমি যখন তোমার বাগানে প্রবেশ করলে তখন কেন বললে না, 'আল্লাহ যা চেয়েছেন তাই হয়েছে, আল্লাহর সাহায্য ছাড়া কোনো শক্তি নেই'?" (সূরা আল-কাহফ: ৩৯)

২৭. মানসিক আঘাত, শোক এবং ট্রমার রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার অতীতের মানসিক আঘাত, শোক, ট্রমা এবং ইমোশনাল ডিস্ট্রেসের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (অসহনীয় বেদনা ও শোক দূর করার জন্য):

إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ

অর্থ: "তিনি বললেন, 'আমি আমার অসহনীয় বেদনা ও দুঃখ কেবল আল্লাহর কাছেই নিবেদন করছি'।" (সূরা ইউসুফ: ৮৬)

২৮. খাবার ও পানীয়ের মাধ্যমে হওয়া জাদুর রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার শরীরে খাবার ও পানীয়ের মাধ্যমে প্রবেশ করা জাদুর সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (জাদুর বিষাক্ত প্রভাব ও ধোঁকা গিলে ফেলার জন্য):

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ ۖ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ۝ فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

অর্থ: "আর আমি মূসার প্রতি ওহী পাঠালাম যে, 'তোমার লাঠি নিক্ষেপ কর'। অতঃপর তা মুহূর্তের মধ্যে তাদের জাদুকরী মিথ্যাকে গ্রাস করতে লাগল। ফলে সত্য প্রতিষ্ঠিত হলো এবং তারা যা করছিল তা বাতিল হয়ে গেল।" (সূরা আল-আরাফ: ১১৭-১১৮)

২৯. রক্ত, অস্থিমজ্জা এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার সুনির্দিষ্ট রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার রক্ত, অস্থিমজ্জা এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (শারীরিক যেকোনো ক্ষতি ও রোগ মোচন করার জন্য):

وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

অর্থ: "আর আল্লাহ যদি আপনাকে কোনো কষ্টে ফেলেন, তবে তিনি ছাড়া তা মোচনকারী আর কেউ নেই। আর যদি তিনি আপনার কোনো মঙ্গল করেন, তবে তিনি সবকিছুর ওপর ক্ষমতাবান।" (সূরা আল-আনআম: ১৭)

৩০. অন্তর, ঈমান এবং আধ্যাত্মিক ব্যাধির রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার অন্তর, ঈমান এবং আধ্যাত্মিক ব্যাধি বা ওয়াসওয়াসার সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (ঈমান মজবুত রাখা ও অন্তর বক্র হওয়া থেকে রক্ষার জন্য):

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً ۚ إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَّابُ

অর্থ: "হে আমাদের রব! আপনি আমাদেরকে হিদায়াত দান করার পর আমাদের অন্তরগুলোকে বক্র করে দেবেন না এবং আপনার পক্ষ থেকে আমাদেরকে রহমত দান করুন। নিশ্চয়ই আপনি মহাদাতা।" (সূরা আল-ইমরান: ৮)

৩১. কথা বলা, যোগাযোগ ও সামাজিক সম্পর্কের রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার কথা বলা, যোগাযোগ ও সামাজিক সম্পর্কের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (জবান খুলে দেওয়া ও কথার জড়তা কাটার জন্য):

وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي ۝ يَفْقَهُوا قَوْلِي

অর্থ: "এবং আমার জিহ্বার জড়তা দূর করে দিন, যাতে তারা আমার কথা বুঝতে পারে।" (সূরা ত্বহা: ২৭-২৮)

৩২. স্বপ্ন, দুঃস্বপ্ন এবং আধ্যাত্মিক আক্রমণের রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার স্বপ্ন, দুঃস্বপ্ন এবং আধ্যাত্মিক আক্রমণের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (ভয়মুক্ত ঘুম ও প্রশান্তির জন্য):

إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ

> **অর্থ:** "স্মরণ কর, যখন তিনি তোমাদেরকে প্রশান্তির জন্য তন্দ্রায় আচ্ছন্ন করেন এবং আকাশ থেকে তোমাদের ওপর পানি বর্ষণ করেন যাতে তা দিয়ে তোমাদের পবিত্র করতে পারেন।" (সূরা আল-আনফাল: ১১)

৩৩. ফোকাস, প্রোডাক্টিভিটি এবং সময় নষ্ট করার বিরুদ্ধে রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার ফোকাস, প্রোডাক্টিভিটি এবং সময় নষ্ট করার প্রবণতার সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (সময়ের বরকত ও ক্ষতি থেকে বাঁচার জন্য):

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ

> **অর্থ:** "সময়ের শপথ! নিশ্চয়ই মানুষ ক্ষতির মধ্যে নিমজ্জিত। তারা ছাড়া যারা ঈমান এনেছে ও সৎকাজ করেছে।" (সূরা আল-আসর: ১-৩)

৩৪. চোখ, কান, নাক, গলা (ENT) ও ডেন্টাল রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার চোখ, কান, নাক, গলা ও দাঁতের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (ইন্দ্রিয়ের সুস্থতা ও শুকরিয়ার জন্য):

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ

وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۙ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

অর্থ: "আর আল্লাহ তোমাদেরকে তোমাদের মায়ের গর্ভ থেকে এমন অবস্থায় বের করেছেন যে, তোমরা কিছুই জানতে না এবং তিনি তোমাদেরকে দিয়েছেন কান, চোখ ও অন্তর; যাতে তোমরা কৃতজ্ঞতা প্রকাশ কর।" (সূরা আন-নাহল: ৭৮)

৩৫. অটোনোমিক নার্ভাস সিস্টেম ও রিফ্লেক্সের রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার অটোনোমিক নার্ভাস সিস্টেম ও রিফ্লেক্সের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (শরীরের স্বয়ংক্রিয় সুরক্ষার জন্য):

اللَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ

অর্থ: "আল্লাহ, তিনি ছাড়া আর কোনো সত্য ইলাহ নেই। তিনি চিরঞ্জীব, সর্বসত্তার ধারক। তাঁকে তন্দ্রা বা ঘুম স্পর্শ করতে পারেকারি না।" (সূরা আল-বাকারাহ: ২৫৫)

৩৬. সেলুলার ও মলিকুলার লেভেলের রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার কোষ ও অণু-পরমাণুর (সেলুলার ও মলিকুলার লেভেল) সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (গভীর স্তরের সুস্থতা ও নিয়ন্ত্রণের জন্য):

هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ ۖ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

অর্থ: "তিনিই প্রথম ও তিনিই শেষ, তিনিই প্রকাশ্য ও তিনিই গোপন; আর তিনি সব বিষয়ে সর্বজ্ঞ।" (সূরা আল-হাদীদ: ৩)

৩৭. সাইকিয়াট্রিক ও মানসিক ব্যাধির গভীর রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার সাইকিয়াট্রিক ও মানসিক ব্যাধির সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (গভীর ওয়াসওয়াসা ও মানসিক প্ররোচনা দূর করতে):

مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ

অর্থ: "সেই আত্মগোপনকারী প্ররোচনাকারীর অনিষ্ট থেকে। যে মানুষের অন্তরে কুমন্ত্রণা দেয়।" (সূরা আন-নাস: ৪-৫)

৩৮. গর্ভাবস্থা ও ভ্রূণের সুরক্ষার রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার গর্ভাবস্থা ও গর্ভের ভ্রূণের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (গর্ভের সুরক্ষা ও নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত হিফাযতের জন্য):

وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا

অর্থ: "আর আমি যা চাই তা জরায়ুতে একটি নির্দিষ্ট কাল পর্যন্ত স্থিত রাখি, তারপর তোমাদেরকে শিশুরূপে বের করে আনি।" (সূরা আল-হাজ্জ: ৫)

৩৯. জাদুর উপাদান ও প্রকৃতিভিত্তিক রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ জাদুর উপাদান, প্রকৃতি ও মাটির নিচে লুকানো জাদুর সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (লুক্কায়িত জাদু বাতিলের জন্য):

قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ السِّحْرُ ۖ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ

অর্থ: "মূসা বলল, 'তোমরা যা নিয়ে এসেছ তা জাদু। নিশ্চয়ই আল্লাহ একে এখনই বাতিল করে দেবেন'।" (সূরা ইউনুস: ৮১)

৪০. ইমার্জেন্সি, সার্জারি এবং আইসিইউ রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার সার্জারি, ইমার্জেন্সি ও জটিল অবস্থার সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (জরুরি অবস্থায় আল্লাহকে ডাকা ও সাহায্য পাওয়ার জন্য):

أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ

অর্থ: "বরং তিনি, যিনি নিরুপায়ের ডাকে সাড়া দেন যখন সে তাঁকে ডাকে এবং বিপদ দূর করে দেন।" (সূরা আন-নামল: ৬২)

৪১. বার্ধক্যজনিত সমস্যা এবং মৃত্যুর পূর্ব মুহূর্তের রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার বার্ধক্যজনিত সমস্যা এবং মৃত্যুর পূর্ব মুহূর্তের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (ঈমানের ওপর অবিচল থাকার জন্য):

يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ

অর্থ: "যারা ঈমান এনেছে আল্লাহ তাদেরকে শাশ্বত বাণীর ওপর দুনিয়ার জীবনে ও আখেরাতে সুদৃঢ় রাখেন।" (সূরা ইব্রাহীম: ২৭)

৪২. মহাজাগতিক ও গ্রহ-নক্ষত্রের জাদুর রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার মহাজাগতিক ও গ্রহ-নক্ষত্রের জাদুর সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (সৃষ্টিজগতের ওপর আল্লাহর নিরঙ্কুশ ক্ষমতার ঘোষণার জন্য):

وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ

অর্থ: "আর সূর্য, চন্দ্র ও নক্ষত্ররাজি তাঁরই আদেশের অনুগত। জেনে রাখ, সৃষ্টি ও নির্দেশ তাঁরই।" (সূরা আল-আরাফ: ৫৪)

৪৩. বিপাকীয় প্রক্রিয়া ও এনজাইম রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার বিপাকীয় প্রক্রিয়া, এনজাইম এবং হরমোনের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (শারীরিক পরিমাপ ও সুষমতার জন্য):

وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَّرَهُ تَقْدِيرًا

অর্থ: "আর তিনি সবকিছু সৃষ্টি করেছেন, অতঃপর তা নির্ধারণ করেছেন যথাযথ অনুপাতে।" (সূরা আল-ফুরকান: ২)

৪৪. জিনতত্ত্ব ও বংশগত জাদুর রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার বংশগত জাদু, জিনতত্ত্ব ও ডিএনএর সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (উত্তম সৃষ্টির ঘোষণার জন্য):

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

অর্থ: "নিশ্চয়ই আমি মানুষকে সৃষ্টি করেছি সর্বোত্তম গঠনে।" (সূরা আত-তীন: ৪)

৪৫. ঘ্রাণ, স্বাদ ও স্পর্শের রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার ঘ্রাণ, স্বাদ ও স্পর্শ অনুভূতির সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (ইন্দ্রীয়গুলো আল্লাহর নেয়ামত হিসেবে সুরক্ষার জন্য):

قُلْ هُوَ الَّذِي أَنشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۖ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

অর্থ: "বলুন, 'তিনিই তোমাদেরকে সৃষ্টি করেছেন এবং তোমাদেরকে দিয়েছেন কান, চোখ ও অন্তর; তোমরা খুব অল্পই কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে থাক'।" (সূরা আল-মুলক: ২৩)

৪৬. আধ্যাত্মিক সংযোগ ও ইবাদতের গভীর রুকইয়াহ

দোয়া: "হে আল্লাহ আমার আধ্যাত্মিক সংযোগ ও ইবাদতের গভীরতার সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।"

কোরআনিক আয়াত (আল্লাহ ও তাঁর রাসূলের ডাকে সাড়া দিয়ে জীবন ও প্রাণ ফিরে পাওয়ার জন্য):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ

অর্থ: "হে মুমিনগণ! তোমরা আল্লাহ ও রাসূলের ডাকে সাড়া দাও যখন তিনি তোমাদেরকে এমন কিছুর দিকে ডাকেন যা তোমাদের জীবন দান করে।" (সূরা আল-আনফাল: ২৪)

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

📞 মোবাইল / হোয়াটসঅ্যাপ: 01886608999 ✈️ টেলিগ্রাম: Al Quranic Ruqyah Healing