রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ
আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

স্বামী-স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ (সিহরুত তাফরীহ), বিদ্বেষ ও অমিল নষ্ট করার পূর্ণাঙ্গ রুকইয়াহ গাইডলাইন

অধিবেশনের প্রারম্ভিকা

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ... أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ... حَيَّ عَلَى الصَّلَاةِ... حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ... اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ... لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

অর্থ: পূর্ণাঙ্গ আজান।

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١﴾ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٢﴾ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٣﴾ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٤﴾ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٥﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٦﴾

অর্থ (সূরা আল-ফাতিহা): যাবতীয় প্রশংসা জগতসমূহের প্রতিপালক আল্লাহর জন্য। যিনি দয়াময়, পরম দয়ালু। কর্মফল দিবসের মালিক। আমরা কেবল তোমারই ইবাদত করি এবং তোমারই কাছে সাহায্য প্রার্থনা করি। আমাদেরকে সরল পথ দেখাও। তাদের পথ, যাদের প্রতি তুমি অনুগ্রহ করেছ, যাদের উপর গযব পতিত হয়নি এবং যারা পথভ্রষ্ট নয়।

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الم ﴿١﴾ ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ
وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿٣﴾ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ
وَمَا أُنْزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ﴿٤﴾ أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ
وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٥﴾

অর্থ (সূরা বাকারা ১-৫): আলিফ-লাম-মীম। এ সেই কিতাব, যাতে কোনো সন্দেহ নেই, মুত্তাকীদের জন্য হিদায়াত। যারা গায়েবের প্রতি ঈমান আনে, সালাত কায়েম করে এবং আমি তাদেরকে যে রিযিক দিয়েছি তা থেকে ব্যয় করে। এবং তোমার প্রতি যা নাযিল হয়েছে ও তোমার পূর্বে যা নাযিল হয়েছে, তার প্রতি যারা ঈমান আনে এবং আখিরাতের প্রতি যারা সুনিশ্চিত বিশ্বাস রাখে। তারাই তাদের রবের পক্ষ থেকে হিদায়াতের উপর রয়েছে এবং তারাই সফলকাম।

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

অর্থ (আয়াতুল কুরসী): আল্লাহ, তিনি ছাড়া কোনো সত্য ইলাহ নেই। তিনি চিরঞ্জীব, সর্বসত্তার ধারক। তাঁকে তন্দ্রা বা ঘুম স্পর্শ করতে পারে না। আসমান ও যমীনে যা কিছু আছে সব তাঁরই। কে আছে এমন, যে তাঁর অনুমতি ছাড়া তাঁর কাছে সুপারিশ করবে? তাদের সামনে ও পেছনে যা কিছু আছে তা তিনি জানেন। আর যা তিনি ইচ্ছা করেন তা ছাড়া তাঁর জ্ঞানের কোনো কিছুকেই তারা পরিবেষ্টন করতে পারে না। তাঁর কুরসী আসমান ও যমীনকে পরিবেষ্টন করে আছে এবং এ দুটোর রক্ষণাবেক্ষণ তাঁকে ক্লান্ত করে না। আর তিনি সুউচ্চ, মহামহিম।

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٥٦﴾ اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُمْ مِنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿٢٥٧﴾

অর্থ (সূরা বাকারা ২৫৬-২৫৭): দ্বীনের ব্যাপারে কোনো জবরদস্তি নেই... আল্লাহ মুমিনদের অভিভাবক, তিনি তাদেরকে অন্ধকার থেকে আলোর দিকে বের করে আনেন।

দৃষ্টির প্রভাব ও যাদু নষ্ট করার আয়াত

يَكَادُ الْبَرْقُ يَخْطَفُ أَبْصَارَهُمْ ۖ كُلَّمَا أَضَاءَ لَهُم مَّشَوْا فِيهِ وَإِذَا أَظْلَمَ عَلَيْهِمْ قَامُوا ۚ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَذَهَبَ بِسَمْعِهِمْ وَأَبْصَارِهِمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

> লাল চিহ্নিত অংশটি একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা বাকারা ২০): বিদ্যুৎ চমক তাদের দৃষ্টি কেড়ে নেয়ার উপক্রম হয়। যখনই তা তাদের জন্য আলো দেয়, তারা তাতে চলতে থাকে; আর যখন তাদের উপর অন্ধকার ছেয়ে যায়, তারা থমকে দাঁড়ায়। আর আল্লাহ যদি চাইতেন, তবে অবশ্যই তাদের শ্রবণ ও দৃষ্টিশক্তি নিয়ে যেতেন। নিশ্চয়ই আল্লাহ সব কিছুর ওপর ক্ষমতাবান।

স্বামী-স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদের যাদু (সিহরুত তাফরীহ) ধ্বংসের আয়াত ও দোয়া

وَاتَّبَعُوا مَا تَتْلُو الشَّيَاطِينُ عَلَىٰ مُلْكِ سُلَيْمَانَ ۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَانُ وَلَٰكِنَّ الشَّيَاطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ هَارُوتَ وَمَارُوتَ ۚ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّىٰ يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ ۖ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا **مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ**

> লাল চিহ্নিত অংশটি ("যা দিয়ে তারা স্বামী ও স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ ঘটায়") অসংখ্যবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা বাকারা ১০২ এর প্রথমাংশ): আর তারা অনুসরণ করেছে, যা শয়তানরা সুলাইমানের রাজত্বে পাঠ করত। আর সুলাইমান কুফরী করেনি, বরং শয়তানরাই কুফরী করেছে। তারা মানুষকে যাদু শেখাত এবং যা বাবিলে হারূত ও মারূত ফেরেশতাদ্বয়ের ওপর নাযিল হয়েছিল। আর তারা কাউকে তা শেখাত না, যতক্ষণ না বলত যে, 'আমরা তো পরীক্ষা মাত্র, সুতরাং তুমি কুফরী করো না।' অতঃপর তারা এদের কাছ থেকে শিখত **যা দিয়ে তারা স্বামী ও স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ ঘটাত।**

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ سِحْرَ التَّفْرِيقِ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ

> নিম্নোক্ত দোয়াটি বারবার পাঠ করুন।

অর্থ: হে আল্লাহ! আপনি স্বামী-স্ত্রীর মাঝের বিচ্ছেদের যাদু ধ্বংস করে দিন।

وَمَا هُم بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۚ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنفَعُهُمْ ۚ وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلَاقٍ ۚ وَلَبِئْسَ مَا شَرَوْا بِهِ

أَنفُسَهُمْ ۚ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ

> লাল চিহ্নিত অংশটি একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা বাকারা ১০২ এর শেষাংশ): অথচ আল্লাহর অনুমতি ছাড়া তারা তা দিয়ে কারো কোনো ক্ষতি করতে পারত না। আর তারা তা শিখত, যা তাদের ক্ষতি করত এবং তাদের কোনো উপকারে আসত না। আর তারা নিশ্চিতভাবে জানে যে, যে ব্যক্তি তা ক্রয় করেছে, আখিরাতে তার কোনো অংশ নেই। আর যার বিনিময়ে তারা নিজেদেরকে বিক্রি করেছে, তা কতই না মন্দের! যদি তারা জানত!

وَقَالَ فِرْعَوْنُ ائْتُونِي بِكُلِّ سَاحِرٍ عَلِيمٍ ﴿٧٩﴾ فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُم
مُّوسَىٰ أَلْقُوا مَا أَنتُم مُّلْقُونَ ﴿٨٠﴾ فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ السِّحْرُ ۖ
إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾ وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ
بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ﴿٨٢﴾

> লাল চিহ্নিত অংশটি ("নিশ্চয়ই আল্লাহ তা (যাদুকে) বাতিল করে দেবেন") একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা ইউনুস ৭৯-৮২): আর ফেরাউন বলল, 'তোমরা আমার কাছে প্রত্যেক বিজ্ঞ যাদুকরকে নিয়ে আস।' অতঃপর যখন যাদুকররা আসল, মূসা তাদেরকে বলল, 'তোমরা যা নিক্ষেপ করার তা নিক্ষেপ কর।' অতঃপর যখন তারা নিক্ষেপ করল, মূসা বলল, 'তোমরা যা এনেছ, তা যাদু। **নিশ্চয়ই আল্লাহ তা বাতিল করে দেবেন।** নিশ্চয়ই আল্লাহ ফাসাদকারীদের কাজ শুধরে দেন না।' আর আল্লাহ তাঁর বাণীসমূহের মাধ্যমে সত্যকে সত্যে পরিণত করবেন, যদিও অপরাধীরা তা অপছন্দ করে।

قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنتَ الْأَعْلَىٰ ﴿٦٨﴾ وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوا ۖ إِنَّمَا
صَنَعُوا كَيْدُ سَاحِرٍ ۖ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ ﴿٦٩﴾

> লাল চিহ্নিত অংশটি একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা ত্বহা ৬৮-৬৯): আমি বললাম, 'ভয় পেয়ো না, নিশ্চয়ই তুমিই প্রবল। আর তোমার ডান হাতে যা আছে, তা নিক্ষেপ কর; তারা যা তৈরি করেছে, তা গিলে ফেলবে। তারা যা তৈরি করেছে, তা তো কেবল যাদুকরের কৌশল। **আর যাদুকর যেখানেই আসুক না কেন, সে সফল হবে না।'**

হাসাদ (বদনজর ও হিংসা) নষ্ট করার আয়াত

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّن بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم مِّن بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ ۖ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

> **লাল চিহ্নিত অংশটি ("নিজেদের পক্ষ থেকে হিংসাবশত") একাধিকবার পাঠ করুন।**

অর্থ (সূরা বাকারা ১০৯): আহলে কিতাবদের অনেকেই চায়, যদি তারা তোমাদেরকে তোমাদের ঈমান আনার পর কাফিররূপে ফিরিয়ে নিতে পারত! সত্য স্পষ্ট হওয়ার পরও **নিজেদের পক্ষ থেকে হিংসাবশত** (তারা এমন করে)। সুতরাং তোমরা ক্ষমা কর এবং এড়িয়ে চল, যতক্ষণ না আল্লাহ তাঁর নির্দেশ নিয়ে আসেন। নিশ্চয়ই আল্লাহ সব কিছুর ওপর ক্ষমতাবান।

اللَّهُمَّ عَلَيْكَ بِكُلِّ حَاسِدٍ دَخَلَ الْجَسَدَ يُفَرِّقُ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ... اللَّهُمَّ أَبْطِلْ حَسَدًا

নিম্নোক্ত দোয়াটি একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ: হে আল্লাহ! স্বামী-স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ সৃষ্টির জন্য শরীরে প্রবেশকারী প্রত্যেক হিংসুকের (জ্বীনের) বিচার আপনি করুন। হে আল্লাহ! আপনি সমস্ত হাসাদ (হিংসা ও বদনজর) ধ্বংস করে দিন।

فَسَيَكْفِيكَهُمُ اللَّهُ ۚ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

লাল চিহ্নিত অংশটি একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা বাকারা ১৩৭): সুতরাং তাদের বিপক্ষে **আপনার জন্য আল্লাহই যথেষ্ট**। আর তিনি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ।

স্বামী-স্ত্রীর মাঝে মহব্বত ও ভালোবাসা সৃষ্টির আয়াত

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۚ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنتُمْ
أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُم بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا

লাল চিহ্নিত অংশসমূহ একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা আলে ইমরান ১০৩): আর তোমরা সকলে আল্লাহর রজ্জুকে দৃঢ়ভাবে ধারণ কর এবং **পরস্পর বিচ্ছিন্ন হয়ো না**। আর তোমরা তোমাদের ওপর আল্লাহর নিয়ামতের কথা স্মরণ কর, যখন তোমরা ছিলে পরস্পর শত্রু, **অতঃপর তিনি তোমাদের অন্তরসমূহের মাঝে প্রীতি স্থাপন করলেন**; ফলে তোমরা তাঁর অনুগ্রহে ভাই ভাই হয়ে গেলে।

وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِم مِّنْ غِلٍّ إِخْوَانًا عَلَىٰ سُرُرٍ مُّتَقَابِلِينَ

> লাল চিহ্নিত অংশটি একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা আল-হিজর ৪৭): আর **আমি তাদের অন্তরসমূহ থেকে বিদ্বেষ বের করে নেব**। তারা ভাই ভাই হয়ে আসনে মুখোমুখি বসে থাকবে।

وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ ۚ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَّا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ ۚ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

> লাল চিহ্নিত অংশসমূহ একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা আল-আনফাল ৬৩): এবং তিনি তাদের অন্তরসমূহের মাঝে প্রীতি স্থাপন করেছেন। যমীনে যা কিছু আছে তার সবটুকুও যদি তুমি ব্যয় করতে, তবুও তাদের অন্তরসমূহের মাঝে প্রীতি স্থাপন করতে পারতে না; কিন্তু **আল্লাহ তাদের মাঝে প্রীতি স্থাপন করেছেন**। নিশ্চয়ই তিনি পরাক্রমশালী, প্রজ্ঞাময়।

اللَّهُمَّ أَلِّفْ بَيْنَ قُلُوبِهِمَا... اللَّهُمَّ أَصْلِحْ بَيْنَ كُلِّ زَوْجَيْنِ... اللَّهُمَّ رُدَّ كُلَّ زَوْجَيْنِ إِلَى بَعْضِهِمَا

> নিম্নোক্ত দোয়াটি বারবার পাঠ করুন।

অর্থ: হে আল্লাহ! আপনি তাদের দুজনের অন্তরে ভালোবাসা সৃষ্টি করে দিন। হে আল্লাহ! আপনি সকল স্বামী-স্ত্রীর মাঝে মীমাংসা করে দিন। হে আল্লাহ! আপনি সকল স্বামী-স্ত্রীকে পরস্পরের কাছে (মহব্বতের সাথে) ফিরিয়ে দিন। তাদের অন্তর থেকে সকল ঘৃণা দূর করে দিন।

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

> লাল চিহ্নিত অংশটি একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা আল-হুজুরাত ১০): মুমিনরা তো পরস্পর ভাই ভাই। সুতরাং **তোমরা তোমাদের দুই ভাইয়ের মাঝে মীমাংসা করে দাও**। আর আল্লাহকে ভয় কর, যাতে তোমরা রহমতপ্রাপ্ত হও।

وَالَّذِينَ جَاءُوا مِن بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِّلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ

> লাল চিহ্নিত অংশটি একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা হাশর ১০): আর যারা তাদের পরে এসেছে, তারা বলে, 'হে আমাদের রব! আমাদেরকে এবং আমাদের সেই ভাইদেরকে ক্ষমা করুন যারা আমাদের আগে ঈমান এনেছে। **আর যারা ঈমান এনেছে তাদের জন্য আমাদের অন্তরে কোনো বিদ্বেষ রাখবেন না।** হে আমাদের রব! নিশ্চয়ই আপনি অতি দয়াময়, পরম দয়ালু।'

أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ ۚ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ

> লাল চিহ্নিত অংশটি একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা বাকারা ১৮৭ এর অংশ): সিয়ামের রাতে তোমাদের জন্য তোমাদের স্ত্রীদের কাছে গমন হালাল করা হয়েছে। **তারা তোমাদের জন্য পোশাকস্বরূপ এবং তোমরাও তাদের জন্য পোশাকস্বরূপ।**

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

> লাল চিহ্নিত অংশসমূহ একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা আর-রূম ২১): আর তাঁর নিদর্শনাবলীর মধ্যে রয়েছে যে, তিনি তোমাদের জন্য তোমাদের মধ্য থেকেই সৃষ্টি করেছেন **তোমাদের স্ত্রীদেরকে, যাতে তোমরা তাদের কাছে প্রশান্তি পাও এবং তিনি তোমাদের মাঝে ভালোবাসা ও দয়া সৃষ্টি করেছেন।** নিশ্চয়ই এর মধ্যে নিদর্শনাবলী রয়েছে সে কওমের জন্য, যারা চিন্তা করে।

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا

> লাল চিহ্নিত অংশটি একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা আল-আ'রাফ ১৮৯ এর অংশ): তিনিই তোমাদেরকে এক ব্যক্তি থেকে সৃষ্টি করেছেন **এবং তা থেকে তার স্ত্রীকে সৃষ্টি করেছেন, যাতে সে তার কাছে প্রশান্তি লাভ করে।**

وَإِذْ تَقُولُ لِلَّذِي أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَأَنْعَمْتَ عَلَيْهِ أَمْسِكْ عَلَيْكَ زَوْجَكَ وَاتَّقِ اللَّهَ

> লাল চিহ্নিত অংশটি ("তুমি তোমার স্ত্রীকে নিজের কাছে রেখে দাও") অসংখ্যবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা আল-আহযাব ৩৭ এর অংশ): আর স্মরণ কর, যখন তুমি তাকে বলছিলে, যার ওপর আল্লাহ অনুগ্রহ করেছেন এবং তুমিও অনুগ্রহ করেছ, '**তুমি তোমার স্ত্রীকে নিজের কাছে রেখে দাও** এবং আল্লাহকে ভয় কর।'

وَإِنِ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِن بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَن يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا ۚ وَالصُّلْحُ خَيْرٌ

> লাল চিহ্নিত অংশটি ("আর আপস-মীমাংসা করাই উত্তম") অসংখ্যবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা আন-নিসা ১২৮ এর অংশ): আর যদি কোনো স্ত্রী তার স্বামীর অবাধ্যতা কিংবা উপেক্ষার আশঙ্কা করে, তবে তারা আপস-মীমাংসা করলে তাদের কোনো গুনাহ নেই। **আর আপস-মীমাংসা করাই উত্তম।**

বিচ্ছেদ সৃষ্টিকারী শয়তান ও জাদুকে পুড়িয়ে ফেলার বিশেষ দোয়া

اللَّهُمَّ عَلَيْكَ بِكُلِّ جِنِّيٍّ وَعَاشِقٍ سَكَنَ لِلتَّفْرِيقِ... سَكَنَ لِلطَّلَاقِ... فَرَّقَ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ فِي الْفِرَاشِ

> নিম্নোক্ত দোয়াটি অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে বারবার পাঠ করুন।

অর্থ: হে আল্লাহ! যে জ্বীন, আশেক জ্বীন বা শয়তান বিচ্ছেদ সৃষ্টির জন্য শরীরে বাসা বেঁধেছে তার বিচার আপনি করুন। যে তালাক সৃষ্টির জন্য বাসা বেঁধেছে তাকে পাকড়াও করুন। হে আল্লাহ! যে শয়তান বিছানায় স্বামী-স্ত্রীর মাঝে দূরত্ব তৈরি করে তাকে ধ্বংস করুন।

যাদুর গিট ও প্রভাব ধ্বংস করার আয়াত ও দোয়া (Tafjeer)

عَيْنًا يَشْرَبُ بِهَا عِبَادُ اللَّهِ يُفَجِّرُونَهَا تَفْجِيرًا

> লাল চিহ্নিত অংশটি ("তারা তা ব্যাপকভাবে প্রবাহিত/বিস্ফোরিত করবে") একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা আল-ইনসান ৬): এটি একটি ঝরনা, যা থেকে আল্লাহর বান্দারা পান করবে, **তারা তা ব্যাপকভাবে প্রবাহিত করবে।**

وَإِذِ اسْتَسْقَىٰ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ فَقُلْنَا اضْرِب بِّعَصَاكَ الْحَجَرَ ۖ فَانفَجَرَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا

> লাল চিহ্নিত অংশটি একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ (সূরা বাকারা ৬০ এর অংশ): আর স্মরণ কর, যখন মূসা তার কওমের জন্য পানি চাইল, তখন আমি বললাম, 'তোমার লাঠি দ্বারা পাথরে আঘাত কর।' **ফলে তা থেকে বারোটি ঝরনা উৎসারিত হলো।**

اللَّهُمَّ فَجِّرْ عُقَدَ سِحْرِ التَّفْرِيقِ فِي الظُّهُورِ... فِي الصُّدُورِ... فِي الْبُطُونِ... فِي الْأَرْحَامِ... تُفَجَّرُ تَفْجِيرًا

> নিম্নোক্ত দোয়াটি একাধিকবার পাঠ করুন।

অর্থ: হে আল্লাহ! আপনি বিচ্ছেদের যাদুর সমস্ত গিটগুলো বোমার মতো ফাটিয়ে দিন/বিস্ফোরিত করে দিন। পিঠের যাদু, বুকের যাদু, পেটের যাদু, এবং জরায়ুর যাদু ধ্বংস করে দিন।

সমাপ্তি আয়াত

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

অর্থ (সূরা আল-ফালাক): বলুন, আমি আশ্রয় নিচ্ছি ঊষার রবের, তিনি যা সৃষ্টি করেছেন তার অনিষ্ট থেকে, এবং রাতের অন্ধকারের অনিষ্ট থেকে যখন তা গভীর হয়, **এবং গিটসমূহে ফুঁদানকারিণীদের (যাদুকরদের) অনিষ্ট থেকে**, এবং হিংসুকের অনিষ্ট থেকে যখন সে হিংসা করে।

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَٰهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

অর্থ (সূরা আন-নাস): বলুন, আমি আশ্রয় নিচ্ছি মানুষের রবের, মানুষের অধিপতির, মানুষের ইলাহের কাছে, আত্মগোপনকারী কুমন্ত্রণাদাতার অনিষ্ট থেকে, যে মানুষের অন্তরে কুমন্ত্রণা দেয়, জ্বীন ও মানুষের মধ্য থেকে।

📌 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন (স্বামী-স্ত্রীর মাঝে মহব্বত ও বিচ্ছেদের যাদু নষ্ট করার জন্য)

আপনি যে সমস্যাগুলো থেকে বের হতে চান অথবা যে রোগ থেকে সুস্থতা লাভ করতে চান সেই সমস্যা ও রোগ গুলোকে ১, ২, ৩, এভাবে নাম্বার দিয়ে সিরিয়াল অনুযায়ী প্রথমে নোট ডাউন করে নিবেন। পরবর্তীতে এক নম্বরে যে সমস্যা বা রোগটি থাকবে সেটার জন্য একদিন ৩০ মিনিট আপনি নিজেই রুকইয়াহ করবেন, দ্বিতীয় নম্বরে যে সমস্যা বা রোগটি থাকবে সেটার জন্য দ্বিতীয় দিন ৩০ মিনিট রুকইয়াহ করবেন। এভাবে সিরিয়াল অনুযায়ী...

🟢 নিজেই নিজের রুকইয়াহ করার নিয়ম

"হে আল্লাহ আমার **স্বামী-স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ, বিদ্বেষ ও অমিল-এর** সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, জ্বীন, শরীরের ভিতরে ও বাইরে থাকা শয়তান জ্বীন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন"

উপরের এই বাংলা দোয়াটি ১৫ মিনিট পাঠ করবেন। আর বাকি ১৫ মিনিট সূরা ফাতিহা, ফালাক এবং নাস এবং উল্লেখিত আয়াত গুলো পাঠ করবেন।

এভাবে বাংলা ১৫ মিনিট দোয়া এবং ১৫ মিনিট কুরআনের আয়াত পাঠ করে মোট ৩০ মিনিট রুকইয়াহ শেষ করার পর পানি, মধু, গোলাপজল, অলিভ অয়েল, বড়ই পাতা, এগুলোতে হালকা থুতু দিয়ে মিশিয়ে ফুঁ দিবেন। (শুরু করে দিন, অন্তত পানি দিয়ে হলেও, তারপর আস্তে আস্তে সংগ্রহ করুন)

🟢 সাপ্লিমেন্ট ব্যবহার করার নিয়ম

আপনি রুকইয়াহ করে যে পড়া পানি তৈরি করেছেন সেখান থেকে আধা লিটার পড়া পানি নিয়ে তাতে পরিমাণ মতো এবং স্বাদ মতো লেবুর রস, মধু, সিদর পাতা মিশিয়ে শরবত বানিয়ে পুরোটা খেয়ে আপনার জন্য সাপোর্টিভ রুকইয়াহ অ্যাক্টিভ করবেন।

সাজেস্টেড অডিও: স্বামী-স্ত্রীর মহব্বত বৃদ্ধি ও বিচ্ছেদ (সিহরুত তাফরীহ) নষ্ট করার রুকইয়াহ অডিও।

🟢 রুকইয়াহ গোসল করবেন সপ্তাহে ১ দিন

গোসলের নিয়ম: এক বালতি গোসলের পানি নিন। তাতে ১ লিটার পড়া পানি, ১০-১৫ চামচ গোলাপজল এবং ১ থেকে ৩ চামচ অলিভ অয়েল এবং সাতটি বড়ই পাতা বেটে পেস্ট করে পানিতে মিশিয়ে ফেলুন। (বড়ই পাতা না পেলে গোলাপ পাতা)

এরপর এই ১ বালতি পানি থেকে আরেক বালতি পানি আপনার মাথার উপর থেকে আস্তে আস্তে ঢালবেন এবং পুরো শরীর ম্যাসাজ করবেন। পরবর্তীতে নরমাল ফ্রেশ পানি দিয়ে গোসল করে শরীর পরিষ্কার করে নিবেন।

🟢 পড়া অলিভ অয়েল ব্যবহার করবেন

গোসলের পর এবং রাতে ঘুমানোর আগে পুরো শরীরে পড়া অলিভ অয়েল মেখে নিবেন। বিশেষ করে আপনার শরীরের যে সকল জায়গায় ব্যথা করে, জ্বালাপোড়া করে এবং ফুসকুড়ি সেসব স্থানে ঐ পড়া অলিভ অয়েল দিয়ে ম্যাসাজ করবেন।

🟢 পড়া পানি দিয়ে মুখ ধোবেন / স্প্রে করবেন

যখন আপনার বাসায় স্প্রে করবেন, তখন ঐ পানি দিয়ে স্প্রে করা হবে এবং পড়া পানি মিশিয়ে নিয়ে তা দিয়ে বাসার ফ্লোর মুছে নিবেন। একটি স্প্রে বোতলে পড়া পানি এবং সুগন্ধি ছাড়া এমন আতর মিশিয়ে বাসায় স্প্রে করবেন। (বিশেষ করে শোবার ঘরে স্প্রে করবেন)।

🟢 আমল

সূরা কফ ৩ বার রাতে, সকালে সূরা ইয়াসিন, সন্ধ্যায় সূরা ওয়াকিয়া। এবং হিসনুল মুসলিম অ্যাপ থেকে সকাল সন্ধ্যার দুআ পড়বেন।

🟢 সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ করবেন

নিয়মিত মাসনুন আমল করার পাশাপাশি নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ আদায় করবেন।

সতর্কতা: রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।