রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

(Raqi Faisal Ahmed Sabit)

এমবিবিএস শিক্ষার্থী

কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

পড়াশোনায় বাধা এবং ব্যর্থতার জাদুর রুকইয়াহ গাইডলাইন

নির্দেশনা: এই রুকইয়াহ সেশনটি মূলত পড়াশোনায় অমনোযোগিতা, শিক্ষাজীবনে ব্যর্থতা, স্মরণশক্তি হ্রাস এবং পড়াশোনার সময় অত্যধিক ঘুম বা ক্লান্তির সমস্যা থেকে উত্তরণের জন্য সংকলিত হয়েছে। নিচের আয়াত ও দোয়াগুলো উল্লেখিত সংখ্যক বার মনোযোগ সহকারে পাঠ করুন।

কুরআন তিলাওয়াত

পাঠ করুন: ১ বার

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ۝ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۝ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

অর্থ: শুরু করছি আল্লাহর নামে যিনি পরম করুণাময়, অতি দয়ালু। যাবতীয় প্রশংসা বিশ্বজগতের প্রতিপালক আল্লাহর জন্য। যিনি পরম করুণাময়, অতি দয়ালু। বিচার দিনের মালিক। আমরা শুধু তোমারই ইবাদত করি এবং শুধু তোমারই সাহায্য চাই। আমাদেরকে সরল পথ দেখাও। তাদের পথ, যাদেরকে তুমি নিয়ামত দিয়েছ; তাদের পথ নয়, যারা গজবপ্রাপ্ত এবং পথভ্রষ্ট। (সূরা আল-ফাতিহা: ১-৭)

পাঠ করুন: ১ বার

قُلْ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا ۝ يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ ۖ وَلَن نُّشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا ۝ وَأَنَّهُ تَعَالَىٰ جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا ۝ وَأَنَّهُ كَانَ يَقُولُ سَفِيهُنَا عَلَى اللَّهِ شَطَطًا ۝ وَأَنَّا ظَنَنَّا أَن لَّن تَقُولَ الْإِنسُ وَالْجِنُّ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا ۝ وَأَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِّنَ الْإِنسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِّنَ الْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا

অর্থ: বল, আমার কাছে ওহী পাঠানো হয়েছে যে, জিনদের একটি দল মনোযোগ দিয়ে শুনেছে, অতঃপর বলেছে, ‘নিশ্চয় আমরা এক বিস্ময়কর কুরআন শুনেছি’। ‘যা সঠিক পথ দেখায়। তাই আমরা তার প্রতি ঈমান এনেছি এবং আমরা আমাদের রবের সাথে কাউকে শরীক করব না’। ‘আর নিশ্চয় আমাদের রবের মর্যাদা অতি উচ্চে; তিনি কোন স্ত্রী বা সন্তান গ্রহণ করেননি’। ‘আর আমাদের মধ্যকার নির্বোধেরা আল্লাহ সম্পর্কে চরম অবাস্তব কথা বলত’। ‘আর আমরা ধারণা করেছিলাম যে, মানুষ ও জিন কখনো আল্লাহ সম্পর্কে মিথ্যা বলবে না’। ‘আর নিশ্চয় কতক মানুষ কতক জিনের আশ্রয় নিত; ফলে তারা জিনদের ঔদ্ধত্য বাড়িয়ে দিয়েছিল’। (সূরা আল-জ্বীন: ১-৬)

পাঠ করুন: ৬ বার

إِنَّا جَعَلْنَا فِي أَعْنَاقِهِمْ أَغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُم مُّقْمَحُونَ

অর্থ: আমি তাদের গলায় বেড়ী পরিয়ে দিয়েছি, যা থুতনী পর্যন্ত পৌঁছেছে, ফলে তারা ঊর্ধ্বমুখী হয়ে আছে। (সূরা ইয়াসীন: ৮)

পাঠ করুন: ১ বার

وَجَعَلْنَا مِن بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ

অর্থ: আর আমি তাদের সামনে একটি প্রাচীর ও তাদের পেছনে একটি প্রাচীর স্থাপন করেছি, অতঃপর আমি তাদেরকে ঢেকে দিয়েছি, ফলে তারা দেখতে পায় না। (সূরা ইয়াসীন: ৯)

রুকইয়াহর নির্দিষ্ট দোয়া ও আয়াত

পাঠ করুন: ১১ বার

اللَّهُ أَكْبَرُ عَلَى كُلِّ عُقْدَةٍ كَبِيرَةٍ عَقَدُوهَا عَلَى الدِّرَاسَةِ

অর্থ: আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ, পড়াশোনার ওপর তারা যত বড় গিরা (জাদু) দিয়েছে তার সবকিছুর ওপর।

পাঠ করুন: ৭ বার

حَسْبُنَا اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْطَانٍ تَسَلَّطَ عَلَى الدِّرَاسَةِ

অর্থ: পড়াশোনার ওপর প্রভাব বিস্তারকারী প্রত্যেক শয়তানের বিরুদ্ধে আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট।

পাঠ করুন: ১২ বার

بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ عَلَى كُلِّ مَا عَطَّلَ دِرَاسَةً

অর্থ: আল্লাহর নামে এবং আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ ওই সবকিছুর ওপর যা পড়াশোনাকে বাধাগ্রস্ত করেছে।

পাঠ করুন: ৪ বার

حَسْبُنَا اللَّهُ عَلَى كُلِّ خَادِمِ سِحْرٍ سَبَّبَ النَّوْمَ مَعَ الدِّرَاسَةِ

অর্থ: পড়াশোনার সময় ঘুম সৃষ্টিকারী জাদুর প্রত্যেক খাদেমের (শয়তান) বিরুদ্ধে আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট।

পাঠ করুন: ২ বার

حَسْبُنَا اللَّهُ عَلَى كُلِّ خَادِمِ سِحْرٍ سَبَّبَ النُّعَاسَ مَعَ الدِّرَاسَةِ

অর্থ: পড়াশোনার সময় তন্দ্রা সৃষ্টিকারী জাদুর প্রত্যেক খাদেমের বিরুদ্ধে আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট।

পাঠ করুন: একাধিকবার

حَسْبُنَا اللَّهُ عَلَى كُلِّ خَادِمِ حَسَدٍ سَبَّبَ النَّوْمَ مَعَ الدِّرَاسَةِ

অর্থ: পড়াশোনার সময় ঘুম সৃষ্টিকারী হাসাদের (বদনজর বা হিংসার) প্রত্যেক খাদেমের বিরুদ্ধে আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট।

পাঠ করুন: একাধিকবার

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى كُلِّ خَادِمِ عَيْنٍ سَبَّبَ النَّوْمَ وَالنُّعَاسَ مَعَ الدِّرَاسَةِ

অর্থ: পড়াশোনার সময় ঘুম ও তন্দ্রা সৃষ্টিকারী বদনজরের প্রত্যেক খাদেমের বিরুদ্ধে আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট এবং তিনি কতই না উত্তম কর্মবিধায়ক।

পাঠ করুন: ৭ বার

اللَّهُ أَكْبَرُ عَلَى كُلِّ عُقْدَةٍ كَبِيرَةٍ لِلنِّسْيَانِ مَعْقُودَةٍ تُفَكُّ بِأَمْرِ اللَّهِ

অর্থ: আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ ভুলে যাওয়ার জন্য লাগানো প্রত্যেক বড় গিরার ওপর, আল্লাহর হুকুমে তা খুলে যাচ্ছে।

পাঠ করুন: ১০ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُحَلُّ كُلُّ عُقْدَةٍ لِلشَّتَاتِ وَضَعْفِ التَّرْكِيزِ

অর্থ: আল্লাহর নামে, অমনোযোগিতা এবং দুর্বল মনোযোগের জন্য লাগানো প্রত্যেক গিরা খুলে যাচ্ছে।

পাঠ করুন: ৩ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُحَلُّ كُلُّ عُقْدَةٍ عَقَدُوهَا لِوَقْفِ الْحَالِ

অর্থ: আল্লাহর নামে, উন্নতি বা অগ্রগতি আটকে রাখার জন্য তারা যত গিরা দিয়েছে সব খুলে যাচ্ছে।

পাঠ করুন: ৮ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُبْطَلُ أَسْحَارُ الْفَشَلِ

অর্থ: আল্লাহর নামে, ব্যর্থতার সব জাদু বাতিল হয়ে যাচ্ছে।

পাঠ করুন: ১২ বার

سَنُعِيدُهَا سِيرَتَهَا الْأُولَىٰ

অর্থ: আমি একে তার পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে দেব। (সূরা ত্বোয়া-হা: ২১)

পাঠ করুন: ১২ বার

سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا

অর্থ: আল্লাহ কষ্টের পর স্বস্তি দান করবেন। (সূরা আত-তালাক: ৭)

পাঠ করুন: ১৫ বার

وَمَا آتَيْنَاهُم مِّن كُتُبٍ يَدْرُسُونَهَا

অর্থ: আমি তাদেরকে এমন কোনো কিতাব দেইনি, যা তারা অধ্যয়ন করবে। (সূরা সাবা: ৪৪)

পাঠ করুন: একাধিকবার

بِمَا كُنتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنتُمْ تَدْرُسُونَ

অর্থ: যেহেতু তোমরা কিতাব শিক্ষা দিতে এবং তা অধ্যয়ন করতে। (সূরা আলে-ইমরান: ৭৯)

পাঠ করুন: ১৯ বার

وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ

অর্থ: এবং তিনি তাকে জ্ঞানে প্রাচুর্য দান করেছেন। (সূরা আল-বাকারা: ২৪৭)

পাঠ করুন: ১০ বার

بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ عَلَى الدِّمَاغِ وَالْعَقْلِ وَالذَّكَاءِ

অর্থ: আল্লাহর নামে, মস্তিষ্ক, জ্ঞান এবং বুদ্ধিমত্তার ওপর আল্লাহ যা চান তাই হয়।

পাঠ করুন: ৮ বার

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِ الدِّمَاغَ مِنْ كُلِّ مَا شَتَّتَهُ

অর্থ: আল্লাহর নামে, আমি মস্তিষ্কের ওপর রুকইয়াহ করছি ওই সবকিছু থেকে যা একে বিক্ষিপ্ত বা অমনোযোগী করেছে।

পাঠ করুন: ৯ বার

افْتَحْ يَا رَبِّ كُلَّ مَا أَغْلَقَهُ الشَّيْطَانُ

অর্থ: হে আমার রব! শয়তান যা কিছু বন্ধ করে দিয়েছে তা আপনি খুলে দিন।

পাঠ করুন: ৯ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُفْتَحُ الْأَقْفَالُ

অর্থ: আল্লাহর নামে, সব তালা খুলে যাচ্ছে।

পাঠ করুন: ১২ বার

ن ۚ وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ

অর্থ: নূন। শপথ কলমের এবং তারা যা লেখে তার। (সূরা আল-কলম: ১)

পাঠ করুন: ৮ বার

اللَّهُ أَكْبَرُ تُفَكُّ كُلُّ عُقْدَةٍ عَقَدُوهَا لِكُرْهِ الدِّرَاسَةِ لِكُرْهِ الْمَدْرَسَةِ وَالْجَامِعَةِ

অর্থ: আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ, পড়াশোনা, স্কুল এবং বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রতি ঘৃণা সৃষ্টির জন্য তারা যত গিরা দিয়েছে সব খুলে যাচ্ছে।

পাঠ করুন: ৬ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُحَلُّ كُلُّ عُقْدَةٍ عَقَدُوهَا عَلَى الْمَعْلُومَةِ وَالْأَفْكَارِ، عَقَدُوهَا عَلَى الْفَهْمِ، عَقَدُوهَا عَلَى الْحِفْظِ، تُفَكُّ بِأَمْرِ اللَّهِ

অর্থ: আল্লাহর নামে, তথ্য ও চিন্তাশক্তির ওপর তারা যত গিরা দিয়েছে, বোঝার ক্ষমতার ওপর যত গিরা দিয়েছে, মুখস্থশক্তির ওপর যত গিরা দিয়েছে, সব আল্লাহর হুকুমে খুলে যাচ্ছে।

পাঠ করুন: একাধিকবার

بِسْمِ اللَّهِ يُسْحَبُ الْأَذَى يُسْحَبُ يُسْحَبُ يُسْحَبُ بِأَمْرِ اللَّهِ يُسْحَبُ مِنَ الرَّأْسِ يُسْحَبُ يُسْحَبُ وَيَخْرُجُ طَاعَةً لِلَّهِ

অর্থ: আল্লাহর নামে, সকল ক্ষতি টেনে বের করা হচ্ছে, আল্লাহর হুকুমে মাথা থেকে টেনে বের করা হচ্ছে, এবং আল্লাহর আনুগত্যের কারণে তা বের হয়ে যাচ্ছে।

পাঠ করুন: ১ বার

أَقْسَمْتُ بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ عَلَى كُلِّ شَيْطَانٍ خَادِمِ السِّحْرِ أَوْ حَسَدٍ أَوْ عَيْنٍ شَتَّتَ الذِّهْنَ وَأَصَابَ الْعَقْلَ بِالنِّسْيَانِ وَعَطَّلَ الدِّرَاسَةَ وَأَصَابَ الْإِنْسَانَ بِالْفَشَلِ... يُسْحَبُ الْآنَ مِنْ هَذَا الْجَسَدِ وَيَخْرُجُ طَاعَةً لِلَّهِ

অর্থ: আমি মহান পরাক্রমশালী আল্লাহর কসম করে প্রত্যেক শয়তান, জাদুর খাদেম, বা হাসাদ ও বদনজরের ওপর নির্দেশ দিচ্ছি—যা মনোযোগ বিক্ষিপ্ত করেছে, মস্তিষ্ককে ভুলে যাওয়ার রোগে আক্রান্ত করেছে, পড়াশোনায় বাধা দিয়েছে এবং মানুষকে ব্যর্থতায় পতিত করেছে... এখনই এই শরীর থেকে তাকে টেনে বের করা হোক এবং আল্লাহর আনুগত্যে সে বের হয়ে যাক।

পাঠ করুন: ১ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُنَظَّفُ هَذَا الْجِسْمُ مِنْ كُلِّ أَذًى عَلَى الدِّرَاسَةِ مِنْ كُلِّ سِحْرٍ لِلْفَشَلِ مِنْ كُلِّ حَسَدٍ لِلْفَشَلِ مِنْ كُلِّ عَيْنٍ لِلْفَشَلِ يُسْحَبُ بِأَمْرِ اللَّهِ يُسْحَبُ الْأَذَى مِنْ هَذَا الْجَسَدِ وَيَخْرُجُ طَاعَةً لِلَّهِ

অর্থ: আল্লাহর নামে, পড়াশোনার ওপর থাকা সমস্ত ক্ষতি থেকে এই শরীরকে পরিষ্কার করা হচ্ছে। ব্যর্থতার সমস্ত জাদু, ব্যর্থতার সমস্ত হাসাদ এবং ব্যর্থতার সমস্ত বদনজর থেকে। আল্লাহর হুকুমে এই শরীর থেকে সকল ক্ষতি টেনে বের করা হচ্ছে এবং আল্লাহর আনুগত্যে তা বের হয়ে যাচ্ছে।

বিশেষ নির্দেশনাবলী ও লক্ষণ সমূহ

রাকী নির্দেশ করেছেন: সম্মানিত ভাই ও বোন, যদি এই রুকইয়াহ চলাকালীন আপনি আপনার শরীরে কোনো লক্ষণ অনুভব করেন—যেমন অবশ হয়ে যাওয়া, শিরশির করা, প্রচণ্ড গরম বা ঠান্ডা অনুভব করা, শরীরের ভেতরে বা বাইরে কাঁপুনি বা কম্পন অনুভব করা, স্পষ্ট ব্যথা, গরম, সূঁচ ফোটার মতো অনুভূতি বা দপদপ করা অনুভূতি হয়—তবে এটি প্রমাণ করে যে এই রুকইয়াহতে আমরা যে গিরাগুলোর (জাদু বা বদনজর) কথা উল্লেখ করেছি তা আপনার শরীরে বিদ্যমান।

এই রুকইয়াহটি ছেড়ে দেবেন না। প্রতিটি সেশনে এটি ২ বা ৩ বার করে পুনরাবৃত্তি করুন। যদি চান, তবে সকালে এবং সন্ধ্যায় এটি শুনুন। আল্লাহর ইচ্ছায়, এটি আপনার শরীরকে পড়াশোনায় ব্যর্থতা, জীবনের ব্যর্থতা এবং আপনার ভবিষ্যৎ ও পড়াশোনায় সব ধরনের দুর্ভাগ্য থেকে পরিষ্কার করবে। আল্লাহর হুকুমে সমস্ত ক্ষতিকর প্রভাব বের হয়ে যাবে।

📌 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

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। তৃতীয় দিন তৃতীয় সমস্যা বা রোগটির জন্য, চতুর্থ দিন চতুর্থ সমস্যা বা রোগের জন্য। এভাবে সিরিয়াল অনুযায়ী...

নিজেই নিজের রুকইয়াহ করার নিয়ম

"হে আল্লাহ আমার পড়াশোনায় অমনোযোগিতা, শিক্ষাজীবনে ব্যর্থতা, স্মরণশক্তি হ্রাস, এবং পড়াশোনার সময় অতিরিক্ত ঘুম বা ক্লান্তি 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)

এরপর করার ফলে আপনার নিজের রুকইয়াহও হলো আবার সাথে সাথে আপনার পড়া পানি, পড়া মধু, পড়া তেল ইত্যাদি সব সাপ্লিমেন্ট ব্যবহারের জন্য তৈরি হয়ে গেল।

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: পড়াশোনায় বাধা, অমনোযোগিতা এবং ব্যর্থতার জাদুর রুকইয়াহ অডিও (Study & Failure Ruqyah)

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।

আমল

সূরা কফ ৩ বার রাতে, সকালে সূরা ইয়াসিন, সন্ধ্যায় সূরা ওয়াকিয়া। এবং হিসনূন 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।

রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।