

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**বিয়ের জন্য (বিভিন্ন কারণে বিয়ে বন্ধ থাকলে) বিশেষ রুকইয়াহঃ**

বিয়ে আটকে রাখার যাদু বা সমস্যা আমাদের দেশে খুবই ব্যাপক আকার ধারণ করেছে, এখানে সংক্ষেপে এই সমস্যায় আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ এবং নিজে নিজে (সেলফ) রুকইয়াহ করার পদ্ধতি আলোচনা করা হবে, ইনশাআল্লাহ।

**এই সমস্যায় আক্রান্তদের মধ্যে যে লক্ষণগুলো দেখা যায়ঃ**

- (ক) সবকিছু পার্ফেক্ট থাকলেও কোনো না কোনো কারণে প্রস্তাব গৃহীত হয়না, যে কোনো একপক্ষ প্রস্তাব ফিরিয়ে দেয়
- (খ) মেয়ে/ছেলে অনেক গুণধর হলেও বিয়ের জন্য তেমন কোনো প্রস্তাব আসেই না।
- (গ) যখনই প্রস্তাব আসে তখনই মেয়ে/ছেলে অসুস্থ হয়ে যায়
- (ঘ) মাথাব্যথা! ওষুধ খেয়েও তেমন ফায়দা হয় না।
- (ঙ) মানসিক অশান্তিতে (ডিপ্রেসনে) থাকা, বিকেল থেকে রাত পর্যন্ত খুব অস্থস্থিতে ভোগা।
- (চ) মাঝে মাঝে পেট ব্যথা, ঘাড়সহ মাথা ব্যথা বা যন্ত্রণা
- (ছ) ব্যাকপেইন বা কোমড়ের দিকে ব্যথা করা, বিশেষত মেরুদন্ডের নিচের দিকে।

**সুস্থতা লাভ করে সুখি ও সুন্দর জীবনের লক্ষ্যে আপনাকে দেওয়া নিচের সাজেশন ফলো করতে থাকুন।**

## ১ নং আমলঃ

**মাসনুন আমলঃ** বদ-নজর, যাদু জ্বিন, সাপ-বিষ্ছু, পোঁকা-মাকড়, শয়তান এবং অন্যান্য ক্ষতি / বিপদ থেকে হেফাজত থাকার জন্য মাসনুন দুয়া'র আমল খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং কার্যকরী তাই ছোটবড়, নারীপুরুষ সকলের জন্য আজীবন এই মাসনুন আমল চালিয়ে যাওয়া জরুরি, আল্লাহ তায়া'লা সকল মু'মিনদেরকে যথাযথভাবে দৈনন্দিন মাসনুন আমল করার তাওফিক দান করুন। (লিংকে ক্লিক করুন)

ওয়েব পেইজ লিংকঃ <https://ruqyah-seba-bd.com/masnun-amal/>

ফেসবুক লিংকঃ <https://www.facebook.com/ruqyah.seba.page/posts/117099579651441?>

## ২ নং আমলঃ

### ★ বিয়ে\_সমস্যায়\_রুকইয়ার\_আমলঃ

(ক) একটি বোতল বা ক্যানে প্রয়োজন মতো পানি ভর্তি করে নিবেন (৭দিনের জন্য যে পরিমাণ লাগে গোসল ও পান করার জন্য), তেল, মধু ও কালোজিরা (৭দিনের জন্য যে পরিমাণ লাগে) এগুলো নিয়ে বসুন, এরপর রুকইয়ার জন্য এখানে বলা সুরা-আয়াত ও দুয়াগুলো নিয়মানুযায়ী পড়ে পড়ে বোতলের পানি-তেল-মধু ও কালোজিরা (সবগুলো এক জায়গায় রেখে) এগুলোতে ফুঁক দিন (সাজেশনে যে কয়বার পড়তে বলা হয়েছে পানি-তেল -মধু এবং কালোজিরায় ঠিক

সেই কয়বার পড়েই ফুঁক দিবেন) প্রতি সপ্তাহে একবার করে এভাবে পানি- তেল- মধু ও কালোজিরা পড়ে নিবেন, এগুলো ব্যবহারের নিয়ম নিচে বিস্তারিত পাবেন।

### (খ) এভাবে নিয়ত করে রুকইয়াহ শুরু করবেন।

ইয়া আল্লাহ! আপনার নামে এবং একমাত্র আপনার উপরই ভরসা করে এই রুকইয়ার আমল শুরু করছি, আমার যদি জ্বিন অথবা মানুষ কর্তৃক (বদনজর-যাদুটোনা বা জ্বিনের আছর সংক্রান্ত) কোনো সমস্যা হয়ে থাকে, তা থেকে মুক্ত হয়ে সুস্থ হওয়ার জন্য এই আমলগুলো করছি, ইয়া আল্লাহ! আপনার শেফা ও অনুগ্রহ দ্বারা আমাকে পরিপূর্ণ সুস্থ করে দিন।

(গ) এখানে দেওয়া সুরা-আয়াত ও দুয়াগুলো যেই নিয়মে বলা হয়েছে ঠিক সেই নিয়মানুযায়ী প্রতিদিন ২বার করে রুকইয়ার নিয়তে পড়বেন, কোনো কারনে দৈনিক ২বার করে না পড়তে পারলে কমপক্ষে ১বার করে অবশ্যই পড়বেন (কিছুতেই যেনো কোনো দিনই রুকইয়ার আমল ছুটে না যায়)।

★ যারা কুরআন শরীফ নিজেরা পড়তে পারেনা, তারা অন্য কাউকে দিয়ে পড়িয়ে নিবে, তারা পড়ে আপনাকে ফুঁ দিয়ে দিলেও হবে, এটাও যদি না করতে পারেন, তাহলে কোনো রাক্বীর সাথে যোগাযোগ করবেন ইনশাআল্লাহ।

## ৩ নং আমল:

(ক) সূরা/ আয়াতঃ কুরআন শরীফ থেকে যেই সূরা-আয়াত পড়বেন তা ধারাবাহিকভাবে এখানে দেওয়া হলো:

(১) **بِسْمِ اللّٰهِ وَاعُوْذُ بِاللّٰهِ (১)** সহ সূরা ফাতিহা ৩ বার

(২) সূরা বাকারাহ (আয়াত ১ থেকে ৫) ১ বার

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَلَمْ \* ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ يَهْدٰی لِّلْمُتَّقِیْنَ \* الَّذِیْنَ یُؤْمِنُوْنَ  
بِالْغَیْبِ وَیُقِیْمُوْنَ الصَّلٰةَ وَمِمَّا رَزَقْنٰهُمْ یُنْفِقُوْنَ \* وَالَّذِیْنَ یُؤْمِنُوْنَ  
بِمَا اُنزِلَ اِلَیْكَ وَمَا اُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ یُوقِنُوْنَ \* اُولٰٓئِكَ  
عَلٰی هُدٰی مِنْ رَّبِّهِمْ ۗ وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ \*

(৩) সূরা বাকারাহ (আয়াত নং ১০২) ১ বার

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ

وَاتَّبَعُوا مَا تَتْلُو الشَّیَاطِیْنُ عَلٰی مُلْكِ سُلَیْمٰنَ ۗ وَمَا كَفَرَ سُلَیْمٰنُ وَّلٰكِنَّ  
الشَّیَاطِیْنَ كَفَرُوْا یُعَلِّمُوْنَ النَّاسَ السَّحْرَ وَمَا اُنزِلَ عَلٰی الْمَلٰٓئِكِیْنَ بِبَابِلَ  
هٰرُوتَ وَمَارُوتَ ۗ وَمَا یُعَلِّمٰنِ مِنْ اَحَدٍ حَتّٰی یَقُوْلَا اِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا  
تَكْفُرْ ۗ فِیَتَعَلَّمُوْنَ مِنْهُمَا مَا یُفَرِّقُوْنَ بِهِ بَیْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ ۗ وَمَا هُمْ بِضٰرِّیْنَ  
بِهِ مِنْ اَحَدٍ اِلَّا بِاِذْنِ اللّٰهِ ۗ وَیَتَعَلَّمُوْنَ مَا یُضُرُّهُمْ وَلَا یَنْفَعُهُمْ ۗ وَلَقَدْ عَلِمُوا  
لَمَنْ اشْتَرٰهُ مَا لَهُ فِی الْآخِرَةِ مِنْ خَلٰقٍ ۗ وَلَبِئْسَ مَا شَرَوْا بِهِ اَنْفُسَهُمْ ۗ لَوْ  
كَانُوا یَعْلَمُوْنَ \*

(৪) সূরা বাকারাহ {আয়াত নং ২৫৫} ৩ বার (আয়াতুল কুরসী)

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ

اللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ ۗ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ ۗ لَهٗ مَا فِی  
السَّمٰوٰتِ وَمَا فِی الْاَرْضِ ۗ مَنْ ذَا الَّذِیْ یَشْفَعُ عِنْدَهٗ اِلَّا بِاِذْنِهٖ ۗ یَعْلَمُ مَا

بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ۖ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ \*

(৫) সূরা বাকারাহ {আয়াত\_২৮৫\_ও\_২৮৬} ১বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

أَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ ۚ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ  
وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ ۚ وَقَالُوا سَمِعْنَا  
وَأَطَعْنَا ۚ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ \* لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ  
لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۚ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ  
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا  
تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا  
فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ \*

(৬) সূরা নিসা {আয়াত\_১৩১\_থেকে\_১৩৪} ১বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ  
قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنْ اتَّقُوا اللَّهَ وَإِنْ تَكْفُرُوا فَإِنَّ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي  
الْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ غَنِيًّا حَمِيدًا \* وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ  
وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا \* إِنْ يَشَأْ يُذْهِبْكُمْ أَيُّهَا النَّاسُ وَيَأْتِ بِآخَرِينَ وَكَانَ اللَّهُ  
عَلَى ذَلِكَ قَدِيرًا \* مَنْ كَانَ يُرِيدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَ اللَّهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا  
وَالْآخِرَةِ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا بَصِيرًا \*

(৭) সূরা তাওবা (আয়াত\_নং\_১২৯) ১বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ  
الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

(৮) সূরা ইউনুস (আয়াত\_৮১\_ও\_৮২) ১ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهِ السَّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ \* وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ \*

(৯) সূরা ইউসুফ {আয়াত\_৩৮\_থেকে\_৪০} ১ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

وَاتَّبَعْتُ مِلَّةَ آبَائِي إِبْرَاهِيمَ وَإِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ مَا كَانَ لَنَا أَنْ نُشْرِكَ بِاللَّهِ مِنْ شَيْءٍ ذَلِكَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ عَلَيْنَا وَعَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ \* يَا صَاحِبِي السَّجْنِ أَأَرْبَابٌ مُتَفَرِّقُونَ خَيْرٌ أَمْ اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ \* مَا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِهِ إِلَّا أَسْمَاءُ سَمَّيْتُمُوهَا أَنْتُمْ وَآبَاؤُكُمْ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ بِهَا مِنْ سُلْطَانٍ إِنْ الْحُكْمُ إِلَّا لِلَّهِ أَمَرَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ \*

(১০) সূরা হ্বহা (আয়াত\_নং\_৬৯) ১ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ سَاجِرٌ وَلَا يُفْلِحُ السَّاجِرُ حَيْثُ أَتَى \*

(১১) সূরা নূর (আয়াত\_নং\_২১) ১ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطْوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطْوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۚ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَّيْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ \*

(১২) সূরা ক্বাসাস (আয়াত\_নং\_২৪) ১ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

فَسَقَى لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّى إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ

(১৩) সূরা সফফাত (আয়াত ৫\_থেকে\_৭) ১ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ  
رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشَارِقِ \* إِنَّا زَيْنَا السَّمَاءِ الدُّنْيَا  
بِزِينَةِ الْكَوَاكِبِ \* وَحِفْظًا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَارِدٍ \*

(১৪) সূরা আর-রাহমান (আয়াত ৩৩\_৩\_৩৪) ১ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ  
يَا مَعْشَرَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ إِنِ اسْتِطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَاوَاتِ  
وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوا ۚ لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَانٍ \* فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ \*

(১৫) সূরা ওয়াকিয়া {আয়াত ৬২\_থেকে\_৭৪} ১ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ  
وَلَقَدْ عَلِمْتُمُ النَّشْأَةَ الْأُولَىٰ فَلَوْلَا تَذَكَّرُونَ \* أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ \*  
أَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ \* لَوْ نَشَاءُ لَجَعَلْنَاهُ حُطَامًا فَظَلْتُمْ  
تَفَكَّهُونَ \* إِنَّا لَمُعْرِمُونَ \* بَلْ نَحْنُ مَحْرُومُونَ \* أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي  
تَشْرَبُونَ \* أَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنزِلُونَ \* لَوْ نَشَاءُ  
لَجَعَلْنَاهُ أُجَاجًا فَلَوْلَا تَشْكُرُونَ \* أَفَرَأَيْتُمُ النَّارَ الَّتِي تُورُونَ \* أَنْتُمْ  
أَنْشَأْتُمْ شَجَرَتَهَا أَمْ نَحْنُ الْمُنشِئُونَ \* نَحْنُ جَعَلْنَاهَا تَذَكِّرَةً وَآمَتَاعًا  
لِلْمُقْوِينَ \* فَسَبِّحْ بِاسْمِ رَبِّكَ الْعَظِيمِ \*

(১৬) সূরা হাশর (আয়াত ২২\_থেকে\_২৪) ১ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ  
هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۚ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ ۚ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ  
\* هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ  
الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ ۚ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ \* هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ  
الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ ۚ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ ۚ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ  
وَالْأَرْضِ ۚ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ \*

(১৭) সূরা স্বলাক (আয়াত\_নং ৩) ৩ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ  
وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ  
اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا \*

(১৮) সূরা মূলক (আয়াত\_নং\_১\_থেকে\_৬) ১ বার

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ \* الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ  
وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ \* الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ  
سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَاوُتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى  
مِنْ فُطُورٍ \* ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنْقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ \*  
وَلَقَدْ زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحٍ وَجَعَلْنَاهَا رُجُومًا لِلشَّيَاطِينِ وَأَعْتَدْنَا لَهُمْ  
عَذَابَ السَّعِيرِ \* وَاللَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ \*

(১৯) সূরা জ্বিন (আয়াত\_নং\_১\_থেকে\_৯) ১ বার

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَوْحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا \*  
يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ ۚ وَلَنْ نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا \* وَأَنَّهُ تَعَالَى جَدُّ رَبِّنَا مَا  
اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا \* وَأَنَّهُ كَانَ يَقُولُ سَفِيهُنَا عَلَى اللَّهِ شَطَطًا \* وَأَنَا  
ظَنُّنَا أَنْ لَنْ نَقُولَ الْإِنْسُ وَالْجِنُّ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا \* وَأَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِنَ  
الْإِنْسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِنَ الْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا \* وَأَنَّهُمْ ظَنُّوا كَمَا  
ظَنَنْتُمْ أَنْ لَنْ يَبْعَثَ اللَّهُ أَحَدًا \* وَأَنَا لَمَسْنَا السَّمَاءَ فَوَجَدْنَاهَا مُلِئَتْ  
حَرَسًا شَدِيدًا وَشُهَبًا \* وَأَنَا كُنَّا نَقُودُ مِنْهَا مَقَاعِدَ لِلسَّمْعِ ۚ فَمَنْ يَسْتَمِعِ  
الْآنَ يَجِدْ لَهُ شِهَابًا رَصَدًا \*

(২০) সহ সূরা আদ-দ্বোহা ৩ বার

(২১) সহ সূরা ইখলাস ৩ বার

(২২) সহ সূরা ফালাক ৩ বার

(২৩) بِسْمِ اللّٰهِ সহ সুরা নাস ৩ বার

(২৪) এস্তেগফার ও দুর্দ শরিফ ৩ বার

(২৫) সুরা ইয়াসিন অথবা ওয়াকেয়াহ (প্রতিদিন ফজরের পরে) ১বার

(২৬) সুরা মুজাম্মিল (প্রতিদিন ঘুমানোর আগে) ১বার

(খ) হাদিসে বর্ণিত দুয়া'-

**এরপর নিচের (৬টি দুয়া') দুয়াগুলো** (প্রতিটি ৩ বার করে)

**1.** اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهَبُ الْبَاسَ اشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

আল্লা-হুমা রব্বান না-ছ, আযহিবিল বা-ছ, ইশফিহি ওয়া আং-  
তাশ শা-ফী, লা-শিফা-আন ইল্লা-শিফা-উক, শিফা-আল লা-  
ইউগা-দিরু সাক্বামা-।

**2.** بِسْمِ اللّٰهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ اللّٰهُ يَشْفِيكَ بِسْمِ اللّٰهِ أَرْقِيكَ

বিসমিল্লা-হি আরকীক, মিং কুল্লি শাইয়িই ইউ; যী-ক, মিং শাররি  
কুল্লি নাফছিন আও আ'ইনিন হা-সিদ, আল্লা-হু ইয়াশফীক,  
বিসমিল্লা-হি আরকীক।

**3.** بِاسْمِ اللّٰهِ يُبْرِيكَ وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ وَشَرِّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ

বিসমিল্লা-হি ইউবরীক, ওয়া মিং কুল্লি দা-ঐই ইয়াশ ফী-ক, ওয়া  
মিং- শাররি হা-ছিদিন ইয়া-হাছাদ, ওয়া শাররি-কুল্লি যী-  
আ'ঐ-ন)।

**4.** أَسْأَلُ اللّٰهَ الْعَظِيمِ، رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ

আছ আলুল্লাহাল আ'যীম, রব্বাল আরশিল আ'যীম, আই  
ইয়াশ ফি-ক।

**5.** بِسْمِ اللّٰهِ بِسْمِ اللّٰهِ بِسْمِ اللّٰهِ اَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا  
اَجِدُ وَاَحَازِرُ

বিসমিল্লা-হ, বিসমিল্লা-হ, বিসমিল্লা-হ, আ'উ-যু বিঈ'ঝঝাতিল্লাহি  
ওয়া ক্বুদরাতিহি মিং শাররি মা-আজিদু ওয়া উহা-যিরু)।

**6.** اَعِيْذُكُمْ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التّٰمَّةِ ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهٰمَّةٍ ، وَمِنْ كُلِّ  
عَيْنٍ لّٰمَةٍ

উঈ'-যুকুম বিকালিমা-তিল্লা-হিত তা-ম্মাহ, মিং-কুল্লি শাইত্বা  
- নিও- ওয়া হা-ম্মাহ, ওয়া মিং-কুল্লি আ'ইনিল লা-ম্মাহ।

**(গ) রুকইয়ার উপকরণ-**

**#পানি\_তেল\_মধু\_ও\_কালোজিরা\_ব্যবহার:**

**(১)** রুকইয়ার জন্য পড়ে ফুঁক দেওয়া পানি, তেল, মধু এবং  
কালোজিরা এখানে বলা নিয়মে ব্যবহার করতে থাকুন.....।

**(ক) গোসলের পানি:** বালতিতে গোছলের পানির সাথে এক  
বা আধা-গ্লাস করে রুকইয়ার পড়া পানি মিশিয়ে গোছল  
করবেন প্রতিদিন।

**(খ) পান করার জন্য পানি:** সকাল-বিকাল দুই বেলা এক  
বা আধা-গ্লাস করে রুকইয়ার পড়া পানি পান করবেন  
প্রতিদিন।

**(গ) মধু ও কালোজিরা:** সকালে খালি পেটে ও রাতে  
ঘুমের সময় ১৫/২০ টি কালোজিরা ও হাফ টেবিল চামচ  
করে মধু খাবেন প্রতিদিন।

**(ঘ) তেল:** রাতের বেলা মাথার তালুতে, চোখ- নাক ও কানের  
ছিদ্রে তেল দিয়ে ঘুমাবেন , গোছলের পরে চোখ -নাক ও

কানের ছিদ্রে এবং হাতে -পায়ে তেল দিবেন , আর অঙ্গে কোথাও ব্যথা থাকলে সেখানে এই তেল মাঝেমাঝে ম্যাসাজ করে দিবেন।

(২) রুকইয়ার জন্য সুরা/আয়াত-দুয়াগুলো পড়ে ফুঁক দেওয়া পানি-তেল-মধু এবং কালোজিরা শেষ হয়ে গেলে, এগুলো নিয়ে আগের মতই পড়ে আবার তৈরি করে নিলেই হবে।

(৩) একবার আয়াত-দুয়া পড়ে ফুঁক দেওয়া পানি, তেল, মধু এবং কালোজিরা সাত দিনের বেশি ব্যবহার না করাই উত্তম, কিছু অবশিষ্ট থাকলে ওগুলোর সাথে আরো পানি - তেল-মধু ও কালোজিরা মিশিয়ে আগের মতই সুরা/আয়াত-দুয়া'গুলো পড়ে আবার তৈরি করে নিলেই হবে।

(৪) নিজে শুদ্ধ করে পড়তে না পারলে, অন্য কেউ পড়ে ফুঁক দিয়ে দিলেও হবে, একজনের রুকইয়াহ আরেকজনে(যার জন্য করবে তার নিয়ত করে রুকইয়াহ) করলেও কাজ হবে।

★ মেয়েদের পিরিয়ড হলে-

গোছলের পানি, তেল, মধু এবং কালোজিরা অন্য কেউ উপরে বলা সুরা-আয়াত ও দুয়াগুলো পড়ে তৈরি করে দিবে , যদি পড়ে দেওয়ার মতো কেউ না থাকে তবে আপনি শুধুমাত্র ৩নং আমলের (৫ নং) এ বলা রুকইয়ার দুয়াগুলো ( ৬টি দুয়া) কয়েকবার করে পড়ে এগুলো তৈরি করে নিবেন।

\* \* \* \* \*

**রুকইয়ার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণঃ****পানিঃ** জমজম কুপের পানি সর্বোত্তম, তা নাহলে যে কোনো কুয়োর বা টিউবওয়েলের পানি হলেও চলবে।**তেলঃ** জয়তুনের তেল (অলিভ অয়েল) সর্বোত্তম, তা নাহলে সরিষার বা যে কোনো তেল হলেও চলবে।**মধুঃ** ওরিজিনাল মধু দেখে নিবেন, মধু না পাইলে খেজুর হলেও চলবে।**কালোজিরাঃ** ফ্রেশ এবং নির্ভেজাল দেখে নিবেন।**৪ নং আমলঃ**

যারা নিজেরা কুরআন পড়তে পারে, তারা ৩ নং আমলের সাজেশন ফলো করলেই হবে, তাদের জন্য এই ৪ নং আমল করার প্রয়োজন নেই, ৪ নং আমলটা শুধুমাত্র তাদের জন্য যারা নিজেরা আরবি পড়তে পারেনা, তারা উপরে উল্লেখিত ২নং আমলের (থ নং) এ উল্লেখিত নিয়ত করে এই লিংকের অডিওটি প্রতিদিন ২ বার করে শুনবে এবং ৩নং আমলের (থ নং) এর দুয়া'গুলো নিয়ম অনুযায়ী পড়বে।

<https://ruqyah-seba-bd.com/audios/project-23/>

**৫ নং আমলঃ**

(এটা অতিরিক্ত আমল, রুকইয়ার সাথে এটার কোনো সম্পর্ক নাই)

**দুনিয়া-আখেরাতের কল্যানের জন্য বিশেষ আমলঃ**

★ প্রতিদিন ২ বার করে, কমপক্ষে ১ বার (সুবিধা মতো সময়ে) নিচে উল্লেখিত আমলগুলো নিয়মিত আদায় করবে★

**\*প্রথম ভাগঃ কুরআন শরিফ থেকে সুরা ও আয়াত...**

সুরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসি, সুরা হাশরের শেষ ৩ (তিন) আয়াত, সুরা আছর-কাওসার-কাফিরুন-ইখলাস-ফালাক-নাস তেলাওয়াত করবে। (প্রতিটি ৩ বার করে)

**\*দ্বিতীয় ভাগঃ যিকির, দুয়া' ও মুনাজাত...**

নিচে উল্লেখিত যিকির, দুয়া' ও মুনাজাত গভীর মনোযোগ ও মহব্বতের সাথে পড়বে। (প্রতিটি ৩ বার করে)

**ক. আল্লাহ তায়া'লার প্রশংসা, বড়ত্ব ও মহত্ব প্রকাশ।**

- (১) সুবহা'-নাল্লা-হি অয়াল হা'মদুলিল্লা-হি অয়া লা- ইলা-হা ইল্লাল্লা-হু ওয়াল্লা-হু আকবার ওয়া লা- হা'ওলা ওয়ালা- ক্বুও ওয়্যাতা ইল্লা- বিল্লা-হ।
- (২) সুবহা'-নাল্লা-হি ওয়া বিহা'মদিহি সুবহা'-নাল্লা- হিল আ'জী-ম
- (৩) আল্লা-হু আকবার কাবীরাও- ওয়াল হা'মদু লিল্লা-হি কাসী-রাও ওয়া সুবহা'-নাল্লা-হি বুকরাতাও ওয়া আসী-লা-।
- (৪) লা-ইলা-হা ইল্লাল্লা-হু ওয়াহ'দাহ লা-শারী-কা লাহ লাহল মুলকু ওয়া লাহল হা'মদু ওয়াহ'য়া আ'লা-কুল্লি শাইয়িং-ক্বাদী-র
- (৫) ইল্লা- লিল্লা-হি ওয়া ইল্লা ইলাইহি রাজী-উ-ন।
- (৬) বিসমিল্লা-হির রহ'মা-নির রহী'-ম।

**খ. নিজের জন্য দুয়া' করা।**

- (১) লা- ইলা-হা ইল্লা- আং-তা সুবহা'-নাকা ইল্লা- কুং-তু মিনাজ জো-লেমী-ন।
- (২) ইয়া হা'যু ইয়া কাইযু-ম বিরাহ'মাতিকা আসতাগী-ছ।

- (৩) আগিছনী- ইয়া- রহ'মা-ন।
- (৪) আল্লা-হুম্মা ইন্নী- আসআ'লুকাল হুদা- ওয়াত তুকা ওয়াল আ'ফা-ফা ওয়াল গীনা-
- (৫) আল্লা-হুম্মা ইন্নী- আসআ'লুকা ঈ'লমান না-ফিয়া'ও ওয়া রিব্বক্বঃ- হুইয়্যিবাও- ওয়া আ'মালাম মুতাক্ব্বালাহ।
- (৬) আল্লা-হুম্মাক ফিনী- বিহা'লা-লিকা আ'ন হা'রা-মিকা ওয়া আগনিনী- বিফাদ্বলিকা আ'ম্মাঃ- সিওওয়া-ক।
- (৭) আল্লা-হুম্মা ইন্নী- আসআ'লুকাল জান্নাতা ওয়া আউ-যু বিকা মিনান্না-র।
- (৮) রদ্বি-তু বিল্লা-হি রব্বাও ওয়া বিল ইসলা-মি দ্বী-নাও ওয়া বিমুহাম্মাদিন নাবিয়্যা- (সাল্লাল্লাহু আ'লাইহি ওয়া সাল্লাম) ।
- (৯) আল্লা-হুম্মাগ ফিরলী- ওয়ার হামনী- ওয়াহ দ্বীনী- ওয়াজবুরনী- ওয়া আ-ফিনী- ওয়ার বুক্কনী- ওয়ার ফানী-।
- (১০) রব্বানা- আ-ছিনা- ফিদ দুইয়া- হাসানাতাও- ওয়া ফিল আ-খিরতি হাসানাতাও- ওয়া ক্বিনা- আ'যাবান্না-র।
- (১১) আল্লা-হুম্মা ইন্নী- আউ'-যুবিকা মিনাল হাম্মি ওয়াল হা'যা-ন, ওয়া আউ'যুবিকা মিনাল আজম্মি ওয়াল কাছা-ল, ওয়া আউ'যুবিকা মিনাল জুবনি ওয়াল বুখল, ওয়া আউ'যুবিকা মিন গলাবাতিদ দাইনি ওয়া ক্বহরির রিজা-ল।
- (১২) আল্লা-হুম্মা ইন্নী- আউ'-যুবিকা মিন আ'জা-বিল ক্বরি ওয়া আউ'যুবিকা মিন আ'জা-বি জাহান্নাম ওয়া আউ'-যু বিকা মিঃ- ফিছনাতিল মাহ'ইয়া-ই ওয়াল মামা-ত, ওয়া আউ'যুবিকা মিঃ- শাররিল ফিছনাতিল মাছি-হি'দ দাজ্জা-ল।

## গ. আল্লাহ তায়া'লাকে অভিভাবক হিসেবে গ্রহণ করা।

(১) হা'সবুনাল্লা-হ ওয়া নে'মাল ওয়াকী-ল, নে'মাল  
মাওলা- ওয়া নে'মান নাসী-র।

(২) বিসমিল্লা-হি তাওয়াক্কালতু আ'লাল্লা-হ।

(৩) আলহা'মদুলিল্লা-হি আ'লা কুল্লি হা'-ল।

### ঘ. তাওবা-এস্তেগফারঃ

(১) আস্তাগফিরুল্লা-হাল্লাজী- লা- ইলা-হা ইল্লা- হুয়াল  
হা'ইয়্যুলে ক্বাইয়্যু-ম ওয়া আতু-বো ইলাই-হ।

(২) সাইয়্যিদুল এস্তেগফার।

(৩) রব্বানা-জ্বলামনা- আং-ফুসিনা- ওয়া ইল্লাম তাগফির  
লানা-ওয়াতার হা'মনা-লানা কু-নান্না মিনাল খ-ছিরী-ন।

### ঙ. দুরুদ শরীফঃ

(১) আল্লা-হুম্মা সল্লি-ওয়া সাল্লিম ওয়া বা-রিক আ'লা-  
নাবিয়্যিনা- মুহাম্মদ।

(২) দুরুদে ইব্রাহীম।

### চ. পিতা-মাতা, উত্তম স্বামী / স্ত্রী-সন্তান চেয়ে দুয়া'।

(১) রব্বি- হাবলি- মিনাছ ছ-লেহী-ন।

(২) রব্বানা- হাবলানা- মিন আব্বওয়া-জিনা- ওয়া জুররিই  
ইয়া-তিনা- ক্বুররতা আ'ইউনিও ওয়া জায়া'লনা- লিল  
মুত্তাক্কী-না ইমা-মা।

(৩) রব্বিজ আ'লনী- মুক্কি-মাছ ছলা-তি ওয়া মিং- জুররিই  
ইয়া-তি রব্বানা- ওয়া তাক্ক্বাল দুয়া'-

(৪) রব্বির হা'মহুমা কামা- রব্বা ইয়া-নি ছাগী-রা-

(৫) রব্বিগ ফিরলী- ওয়ালি ওয়া- লিদাইয়া ওয়ালিল  
মু'মিনী-না ইয়াওমা ইয়াক্কু-মুল হিসা-ব।

**ছ. শয়তান ও অন্যান্য ক্ষতি / বিপদ থেকে হেফাজতের দুয়া**

(১) বিসমিল্লা-হিল্লা-জি লা-ইয়াদ্বুররু মায়া'স মিহি শাইয়ুং ফিল  
আরদ্বি অলা-ফিস সামা-য়ি ওয়া ছয়াস সামী-উ'ল আলী-ম।

**উওম / পরহেযগার সঙ্গী / সঙ্গিনী পাইতে বিশেষ পরামর্শঃ**

- \* গুরুত্বের সাথে প্রথম ওয়াক্তেই নামাজ আদায় করা, শিরিক বিদআ'ত ও গোমরাহি থেকে বেঁচে থাকা।
- \* মেয়েদের জন্য খাস পর্দা করা, ছেলেদের জন্য দাড়ি রাখা এবং যৌবনের হেফাজত করা।
- \* কুরআন তেলাওয়াত, যিকির-আযকার, দান-সাদাকাহ বেশি বেশি করা, দ্বীনি কাজে সময় দেওয়া।
- \* মিথ্যাচার, ধোঁকাবাজি ও ফাহেশা কাজ থেকে বিরত থাকা, বেয়াদবি, কর্কশ এবং উচ্ছৃঙ্খল আচরণ না করা।
- \* গান-মিউজিক শোনা, নাটক-মুভি দেখা, অশ্লীল কথা বলা, অশ্লীল চিন্তা করা এসব থেকে সম্পূর্ণ বিরত থাকা।
- \* হে আল্লাহ! যার মাধ্যমে দুনিয়া-আখেরাত কল্যানময় হবে আমাকে এমন সঙ্গী/সঙ্গিনী দান করো এভাবে দুয়া করা।

**হে আল্লাহ! আমাদেরকে সুস্থ ও নেক হায়াত দান করুন।**

**কৃতজ্ঞতায়ঃ “রুকইয়াহ সেবা প্রকল্প গ্রুপ”**