FREE GUIDE 01 / MALAYALAM

സ്വയം റുഖ്യ ചെയ്യാനുള്ള വഴി

ഖുർആനും തെളിവുള്ള ദുആകളും ഉപയോഗിച്ച് സ്വന്തം മേൽ പാരായണം ചെയ്യാനുള്ള ചെറിയ മാർഗദർശി.

> ശിഫ നൽകുന്നത് അല്ലാഹുവാണ്. അവനോട് മാത്രം സഹായം തേടുക; റുഖ്യയിൽ ശിർക്ക് കലർന്ന വാക്കുകളോ പ്രവൃത്തികളോ ഉണ്ടാകരുത്.

തുടങ്ങാൻ മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ

1. **ശാന്തമായി തയ്യാറാകുക.** ശ്രദ്ധയോടെ പാരായണം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. എന്താണ് ഓതുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
2. **ഖുർആൻ പാരായണം ചെയ്യുക.** സൂറത്തുൽ ഫാതിഹ, ആയത്തുൽ കുർസി (2:255), ഇഖ്‌ലാസ്, ഫലഖ്, നാസ് എന്നിവ ഓതാം. അറിയാത്ത ഭാഗങ്ങൾ മുസ്ഹഫിൽനിന്ന് വായിക്കാം.
3. **അല്ലാഹുവിനോട് ദുആ ചെയ്യുക.** ശിഫയും സംരക്ഷണവും ചോദിക്കുക. തെളിവില്ലാതെ നിശ്ചിത ദിവസമോ ആവർത്തനസംഖ്യയോ നിർബന്ധമാക്കരുത്.

ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ്

ഇഖ്‌ലാസ്, ഫലഖ്, നാസ് എന്നിവ ഓതി കൈകളിൽ നേരിയ ഊത്ത് നടത്തി, തലയും മുഖവും ശരീരത്തിന്റെ മുൻഭാഗവും തുടങ്ങി കഴിയുന്നിടത്ത് തടവുന്ന രീതി നബി ﷺയിൽനിന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഇത് മൂന്നുതവണ ചെയ്യുന്നതായി ഹദീസിലുണ്ട്.

പ്രമാണം: ബുഖാരി 5017

ഇത് പൊതുവായ പഠനസഹായിയാണ്. ചികിത്സ നിർണയിക്കാനോ ഫലം ഉറപ്പുനൽകാനോ ഉള്ള രേഖയല്ല.

FREE GUIDE 01 / CONTINUED

ശിഫ തേടാനുള്ള ദുആ

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ، أَذْهِبِ الْبَأْسَ، اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

അർത്ഥം: മനുഷ്യരുടെ രക്ഷിതാവായ അല്ലാഹുവേ, പ്രയാസം നീക്കേണമേ. ശിഫ നൽകേണമേ; നീയാണ് ശിഫ നൽകുന്നവൻ. നിന്റെ ശിഫയല്ലാതെ ശിഫയില്ല. രോഗം ശേഷിപ്പിക്കാത്ത ശിഫ നൽകേണമേ.

പ്രമാണം: ബുഖാരി 5743

ഓർക്കേണ്ടത്

- സ്വയം റുഖ്യ ചെയ്യാൻ മറ്റൊരു വ്യക്തിയുടെ സാന്നിധ്യം നിർബന്ധമല്ല.
- അർത്ഥമറിയാത്ത മന്ത്രങ്ങൾ, ഏലസുകൾ, രഹസ്യചടങ്ങുകൾ, ജിന്നിന്റെ സഹായം തേടൽ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.
- ഒരു ലക്ഷണമോ പാരായണസമയത്തെ പ്രതികരണമോ മാത്രം കണ്ട് ആരെയും സിഹ്ർ ചെയ്തതായി കുറ്റപ്പെടുത്തരുത്.

> ആവശ്യമായ വൈദ്യചികിത്സയും മാനസികാരോഗ്യ പരിചരണവും തുടരുക. മരുന്നുകൾ സ്വമേധയാ നിർത്തരുത്. റുഖ്യ ആരോഗ്യപരിചരണത്തിന് പകരമല്ല.

കൂടുതൽ വായിക്കാം

സ്വയം റുഖ്യ: വിശദമായ മലയാളം ലേഖനം

കൂടുതൽ പ്രമാണങ്ങൾ: മുസ്‌ലിം 2200; ഫാതിഹ ഉപയോഗിച്ചുള്ള റുഖ്യ: ബുഖാരി 5736.

തയ്യാറാക്കിയത്: Ruqiya Wellness · പതിപ്പ്: 12-11-2026
ഈ ഗൈഡ് പൂർണരൂപത്തിൽ പങ്കുവെക്കാം.