

প্রতিদিনের মাসনুন আমল

সকাল-সন্ধ্যার আমল
ঘুমের সময়ের আমল
অন্যান্য সময়ের হিফাজতের আমল

সকাল-সন্ধ্যার আমল

১. জিন-শয়তানের ক্ষতি থেকে বাঁচতে সকাল-সন্ধ্যা ১০বার, সম্ভব হলে ১০০বার করে পড়ুন।

كُلِّ عَلَى وَهُوَ، الْحَمْدُ وَلَهُ، الْهُلْكَ لَهُ، لَهُ شَرِيكَ لَا وَحْدَهُ، اللَّهُ إِلَّا إِلَهُ لَا

قَدِيرٌ شَيْءٌ

উচ্চারণঃ লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহু ওয়াহদাহু লা-শারীকালাহ, লাহুল মুলকু ওয়ালাহুল হামদ, ওয়াহুওয়া ‘আলা কুল্লি শাইয়িন কদীর।

অর্থঃ আল্লাহ ছাড়া কোনো মাবুদ নেই। তিনি এক, তাঁর কোনো শরীক নেই। তাঁরই রাজত্ব, প্রশংসা তাঁরই, আর তিনি সব কিছুর উপর ক্ষমতামালা। (মুসলিম-৪৮৫৭)

২. প্রতি নামাজ শেষে আয়াতুল কুরসি পড়ুন। ফযর এবং মাগরিবে অবশ্যই পড়ুন।

وَمَا السَّلَوتِ فِي مَالِهِ نَوْمٌ وَلَا سِنَّةٌ تَأْخُذُهُ لَا الْقِيَوْمُ الْحَيُّ هُوَ إِلَّا إِلَهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

وَمَا أَيْدِيهِمْ بَيْنَ مَا يَعْلَمُ بِإِذْنِهِ إِلَّا عِنْدَكَ يَشْفَعُ الَّذِي ذَا مَنْ الْأَرْضِ فِي

السَّلَوتِ كُرْسِيِّهِ وَسِعَ بِمَا شَاءَ إِلَّا عَلَيْهِ مِّنْ شَيْءٍ يُحِيطُونَ وَلَا خَلْفَهُمْ

ط (٢٥٥) الْعَظِيمُ الْعَلِيُّ وَهُوَ حَفِظُهَا يَوْدُهُ وَلَا وَالْأَرْضِ

৩. সব ধরনের ক্ষতি এবং বিপদ-আপদ থেকে নিরাপদ থাকতে সূরা ইখলাস, সূরা ফালাক, সূরা নাস সকাল-সন্ধ্যায় তিনবার করে পড়ুন। (তিরমিযি ৩৫৭৫)

৪. জিন, যাদু এবং বিষাক্ত প্রাণীর ক্ষতি থেকে বাঁচতে সকাল-সন্ধ্যায় তিনবার পড়ুন:

خَلَقَ مَا شَرٌّ مِنَ الثَّامَاتِ اللَّهُ بِكَلِمَاتٍ أَعُوذُ

উচ্চারণঃ আ'উয়ু বিকালিমা-তিল্লা-হিত্তা-ন্মা-তি, মিং-শাররি মা-খলাক্ব।

অর্থঃ আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালামের দ্বারা যাবতীয় সৃষ্টির অনিষ্ট থেকে আশ্রয় চাইছি।
(মুসলিম ৪৮৮৩)

৫. সকাল-সন্ধ্যায় তিনবার পড়ুন:

السَّيِّعُ وَهُوَ السَّيِّئُ فِي وَلَا الْأَرْضِ فِي شَيْءٍ أَسْبَهُ مَعَ يَضْرُ لَا الذِّئِ اللَّهُ بِسْمِ
الْعَلِيمِ

উচ্চারণঃ বিসমিল্লা-হিল্লাযী লা-ইয়াদুররু মা'আসমিহী, শাইউং ফিলআরদ্বী ওয়ালা-
ফিসসামা-ই, ওয়াহুওয়াস সামি'উল 'আলীম।

অর্থঃ আল্লাহর নামে; যাঁর নামের সাথে আসমান ও যমীনে কোনো কিছুই ক্ষতি করতে পারে না। আর তিনি সর্বশ্রোতা সর্বজ্ঞ। (তিরমিযী ৩৩৮৮)

৬. সকাল-সন্ধ্যায় সাতবার পড়ুন

الْعَظِيمِ الْعَرْشِ رَبُّ وَهُوَ تَوَكَّلْتُ عَلَيْهِ هُوَ، إِلَّا إِلَهَ لَا اللَّهُ حَسْبِي

উচ্চারণঃ হাসবিইয়াল্লাহু লা ইলাহা ইল্লা-হু; আলাইহি তাওক্কালতু ওয়াহুয়া রব্বুল আরশিল
আযীম।

অর্থঃ আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট, তিনি ছাড়া আর কোন ইলাহ নেই। আমি তাঁর ওপরেই
ভরসা করি এবং তিনিই মহান আরশের অধিপতি। (আবু দাউদ ৫০৮১)

আরও কিছু পরামর্শ:

সময় থাকলে সূরা বাকারা ১-৫, ২৫৫-২৫৬ (আয়াতুল কুরসি এবং পরের আয়াত), ২৮৪-২৮৬ (শেষ ৩ আয়াত) পড়ুন। এসব পড়া শেষে হাতে ফুঁ দিয়ে নিজের শরীর মুছে নিন।

সন্ধ্যার সময় এবং রাতে বিসমিল্লাহ বলে দরজা-জানালা বন্ধ রাখুন। সন্ধ্যাবেলা বাচ্চাদের ঘরের ভেতর রাখুন। নিজেরা সকল মাসনুন যিকর শেষে বাচ্চাদের ফুঁ দিয়ে দিন।

ঘুমানোর সময়ের আমল

১. ওয়ু করে ঘুমানো, তাহলে ফিরিশতারা হিফাজতের জন্য দুয়া করতে থাকে। ডান কাত হয়ে ঘুমানো। এমনিতেও সর্বদা ওয়ু অবস্থায় থাকতে চেষ্টা করা। (মু'জামুল আওসাত)

২. শোয়ার পূর্বে কোন কাপড় বা ঝাড়ু দিয়ে তিনবার বিছানা ঝেড়ে নেয়া। এরপর বিসমিল্লাহ বলে বিছানায় শোয়া। (বুখারি)

৩. আয়াতুল কুরসি পড়া। (বুখারী ২১৮৭-৮৮)

৪. সূরা বাকারার শেষ দুই আয়াত পড়া। (বুখারী ৪৭২৩)

৫. সূরা ইখলাস, সূরা ফালাক, সূরা নাস পড়ে হাতের তালুতে ফুঁ দেয়া, এরপর হাত দিয়ে পুরা শরীর মোছা। এভাবে তিনবার করা। (বুখারী ৫০৫৬)

৬. সম্ভব হলে বিছানার শোয়ার পর এই দোয়া পড়া:

نَفْسِي أَمْسَكَتْ فَإِنْ أَرْفَعُهُ، وَبِكَ جَنْبِي، وَضَعْتُ رَبِّي بِأَسْكَ
عِبَادَكَ بِهِ تَحْفَظُ بِهَا فَاحْفَظْهَا، أُرْسَلَتْهَا وَإِنْ فَارَحَ حَهَا،

الصَّالِحِينَ

উচ্চারণঃ বিসমিকা রব্বী ওয়াদ্বা‘তু জাহ্বী, ওয়াবিকা আরফা‘উছ। ফাইন্ আম্সাকতা নাফসী ফারহামহা, ওয়া ইন আরসালতাহা ফাহ্ফায্হা বিমা-তাহ্ফাযু বিহী ‘ইবা-দাকাস সা-লিহীন।

অর্থঃ আমার রব! আপনার নামে আমি আমার পার্শ্বদেশ (বিছানায়) রেখেছি এবং আপনারই নাম নিয়ে আমি তা উঠাবো। যদি আপনি (ঘুমন্ত অবস্থায়) আমার প্রাণ আটকে রাখেন, তবে আপনি তাকে দয়া করুন। আর যদি আপনি তা ফেরত পাঠিয়ে দেন, তাহলে আপনি তার হেফায়ত করুন যেভাবে আপনি আপনার সংকর্মশীল বান্দাগণকে হেফায়ত করে থাকেন। (আবু দাউদ ৫০৫০)

৭. খারাপ স্বপ্ন দেখলে তিনবার হালকা করে খুতু ফেলুন, এরপর আল্লাহর কাছে ক্ষতি থেকে আশ্রয় চেয়ে পার্শ্ব পরিবর্তন করুন। এছাড়া রাতে ভয় পেলে ঘুমের আগে-পরে এই দোয়াটি পড়তে পারেন :

وَمِنْ، عِبَادِهِ وَشَرِّ وَعِقَابِهِ غَضَبِهِ مِنَ التَّامَّاتِ اللَّهُ بِكَلِمَاتٍ أَعُوذُ
يَحْضُرُونَ وَأَنْ الشَّيَاطِينَ هَزَاتِ

অন্যান্য সময়ের আমল

১. টয়লেটে প্রবেশের পূর্বে দোয়া পড়া-

وَالْخَبَائِثِ الْخُبْثِ مِنْ بَكَ أَعُوذُ إِيَّكَ اللَّهُمَّ

উচ্চারণঃ আল্লা-হুম্মা ইন্নী আ’উযুবিকা, মিনাল খুবসি ওয়াল খব্বা-ইছ।

অর্থঃ হে আল্লাহ আমি তোমার কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করছি খারাপ পুরুষ ও মহিলা জ্বিন থেকে। (তিরমিযি ৫)

২. স্ত্রী সহবাসের পূর্বে পড়ার দোয়া

رَزَقْتَنَا مَا الشَّيْطَانُ وَجَنَّبَ الشَّيْطَانُ، جَنَّبَنَا اللَّهُمَّ اللَّهُ، بِسْمِ

উচ্চারণঃ বিসমিল্লাহি আল্লা-হুমা জাম্বিনাশ শাইত্বা-না, ওয়া জাম্বিশ্-শাইত্বানা মা রযাক্তানা।

অর্থঃ আল্লাহর নামে! হে আল্লাহ আমাদের শয়তান থেকে রক্ষা কর, আর আমাদেরকে যা দান করবে তাকেও শয়তান দেখে দূরে রাখ। (বুখারী ৪৮৭০)

৩. মসজিদে প্রবেশের পর দিনে একবার হলেও এই দোয়া পড়া

الشَّيْطَانِ مِنَ الْقَدِيمِ وَ سُلْطَانِهِ الْكَرِيمِ وَ بِوَجْهِهِ الْعَظِيمِ بِاللَّهِ أَعُوذُ

الرَّجِيمِ

উচ্চারণঃ আ'উযুবিল্লাহিল আযীম ওয়াবি ওয়াজহিহিল কারীম ওয়া সুলত্বানিহিল কারীম মিনাশ শাইত্বানির-রাজীম। (আবু দাউদ ৩৯৩)

৪. নতুন কোন স্থান বা বাড়িতে গেলে, অথবা কোন গা ছামছমে যায়গায় হাটলে:

خَلَقَ مَا شَرٌّ مِنَ الثَّمَاتِ اللَّهُ بِكَلِمَاتٍ أَعُوذُ

উচ্চারণঃ আ'উযু বিকালিমা-তিল্লা-হিত্তা-ম্মা-তি, মিৎ-শাররি মা-খলাক।

অর্থঃ আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালামের দ্বারা যাবতীয় সৃষ্টির অনিষ্ট থেকে আশ্রয় চাইছি। (মুসলিম ৪৮৮৮)

৫. বাড়িতে প্রবেশের সময় “বিসমিল্লাহ” বলা। বাড়ি থেকে বের হওয়ার সময় পড়া:

بِاللَّهِ إِلَّا قُوَّةٌ وَلَا حَوْلَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَلَى تَوَكَّلْتُ اللَّهُ بِسْمِ

উচ্চারণঃ বিসমিল্লাহি তাওয়াক্কালতু ‘আলাল্লাহি লা-হাওলা ওয়ালা-ক্বুওয়াতা ইল্লা-বিল্লা-হ।

অর্থঃ আল্লাহ তা'আলার নামে, আমি আল্লাহ তা'আলার ওপরেই ভরসা করলাম, আল্লাহর ব্যতীত কারও সাধ্য বা শক্তি নেই। (তিরমিযি ২৪২৬)

৬. ঘুমের মাঝে ভয় পেলে বা অন্যসময় খরাপ অনুভূতি হলে এই দোয়াটি বারবার পড়া

وَمِنْ، عِبَادَةٍ وَشَرٍّ وَعِقَابِهِ غَضَبِهِ مِنَ الثَّمَاتِ اللَّهُ بِكَلِمَاتٍ أَعُوذُ

يَحْضُرُونَ وَأَنْ الشَّيَاطِينَ هَمَزَاتٍ

উচ্চারণঃ আ‘উযু বিকালিমা-তিল্লাহিত্তা-স্মাতি মিন্ গাদাবিহি ওয়া ইক্বা-বিহি ওয়া শাররি ‘ইবা-দিহি ওয়ামিন হামাযা-তিশ্শাযা-ত্বীনি ওয়া আন ইয়াহুদুরুন। (তিরমিযি ৩৫২৮)

৭. কোনো মুসিবতে পড়লে বা কিছু হারিয়ে গেলে

خَيْرٌ إِلَيَّ وَأَخْلَفْتُ مُصِيبَتِي، فِي أَجْرِنِ اللَّهُمَّ رَاجِعُونَ، إِلَيْهِ وَإِنَّا لِلَّهِ إِنَّا مِنْهَا

উচ্চারণঃ ইন্না-লিল্লা-হি ওয়া ইন্না ইলাহিহি রাজি‘উন। আল্লা-হুন্মা'জুরনী ফী মুসীবাতি ওয়াখলুফ লী খাইরাম মিনহা। (মুসলিম ৯১৮)

বিশেষ দ্রষ্টব্যঃ এসব একদম বেসিক আমল, যা অবশ্যই করা উচিত। আর চেষ্টা করা উচিত হিসনুল মুসলিম অথবা মাসনুন আমল অ্যাপ থেকে এরপর আরও কিছু দোয়া পড়তে। কখনও নিজে পড়তে না পারলে অন্য কেউ পড়ে শোনাতে পারবে। মেয়েদের পিরিয়ডের সময়ে কোরআনের আয়াত ব্যতীত বাকিসব পড়া যাবে, আর কোরআন শোনা যাবে। কখনও হিফাজতের আমল করতে ভুলে গেলে, যখন মনে পড়বে তখনই করে ফেলুন। আরও আমলের ব্যাপারে জানতে হিসনুল মুসলিম অথবা মাসনুন আমল অ্যাপ ব্যবহার করতে পারেন। অ্যাপ ডাউনলোড লিংক-

<http://bitly.com/masnun-app>

রুকইয়াহ বইয়ের মাসনুন আমল অনুচ্ছেদ থেকে এটা নেয়া হয়েছে। এব্যাপারে আরও জানতে আমাদের ওয়েবসাইটের লেখাগুলো দেখুন – www.ruqyahbd.org