AS-SUNNAI
Health Care

মাসনুন আমল

যাদুটোনা, জ্বিন এবং অন্যান্য ক্ষতি থেকে
বাঁচার যিকির

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে: রাব্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464

মাসনুন আমল

যাদুটোনা, জ্বিন এবং অন্যান্য ক্ষতি থেকে বাঁচার যিকির

ক. সকাল-সন্ধ্যার আমল

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

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

অর্থ: আল্লাহ ছাড়া কোনো ইলাহ নেই। তিনি এক, তাঁর কোনো শরীক নেই। রাজত্ব তাঁরই এবং সব প্রশংসা তাঁরই। আর তিনি সবকিছুর উপর ক্ষমতাবান।

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

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

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

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

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

অর্থ: আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের মাধ্যমে তাঁর সৃষ্টির অনিষ্ট থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করি।

উচ্চারণঃ আ’উযু বিকালিমা-তিল্লা-হিতা-স্মা-তি, মিং-শাররি মা-খলাক।

৫. সকাল-সন্ধ্যায় তিনবার পড়ুন:

بِسْمِ اللهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

অর্থ: আল্লাহর নামে — যাঁর নামের সাথে জমিন ও আসমানের কোনো কিছুই ক্ষতি করতে পারে না। আর তিনি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞানী।

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

৬. সকাল-সন্ধ্যায় সাতবার পড়ুন

حَسْبِيَ اللهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

অর্থ: আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট। তিনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই। আমি তাঁরই উপর ভরসা করি। আর তিনি মহান আরশের রব।

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

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।

খ. ঘুমানোর সময়ের আমল

১. ওযু করে ঘুমানো, তাহলে ফিরিশতারা হিফাজতের জন্য দুয়া করতে থাকে। ডান কাত হয়ে ঘুমানো। এমনিতেও সর্বদা ওযু অবস্থায় থাকতে চেষ্টা করা।

২. শোয়ার পূর্বে কোন কাপড় বা ঝাড়ু দিয়ে তিনবার বিছানা ঝেড়ে নেয়া।

৩. আয়াতুল কুরসি পড়া।

৪. সূরা বাকারার শেষ দুই আয়াত পড়া।

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

৬. সম্ভব হলে বিছানার শোয়ার পর এই দোয়া পড়া:

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا، بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

অর্থ: হে আমার রব! আপনার নামেই আমি আমার পার্শ্ব রাখলাম (শুলাম), আর আপনার মাধ্যমেই তা উঠাব। যদি আপনি আমার প্রাণ রেখে দেন, তবে তার উপর রহম করুন। আর যদি তাকে ফিরিয়ে দেন, তবে তাকে সেভাবে হিফাজত করুন, যেভাবে আপনি আপনার নেককার বান্দাদের হিফাজত করেন।

উচ্চারণঃ বিসমিকা রব্বী ওয়াদ্বা'তু জানবী, ওয়াবিকা আরফা'উহু। ফাইন্ আমসাকতা নাফসী ফারহামহা, ওয়া ইন আরসালতাহা ফাহফাযহা বিমা-তাহফাযু বিহী 'ইবা-দাকাস সা-লিহীন।

৭. খারাপ স্বপ্ন দেখলে তিনবার হালকা করে থুতু ফেলুন, এরপর আল্লাহর কাছে ক্ষতি থেকে আশ্রয় চেয়ে পার্শ্ব পরিবর্তন করুন। এছাড়া রাতে ভয় পেলে একদম শেষের দোয়াটি পড়তে পারেন।

অন্যান্য সময়ের আমল

১. টয়লেটে প্রবেশের পূর্বে দোয়া পড়া–

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ

অর্থ: হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে খবিস (পুরুষ) ও খাবাইস (নারী) শয়তানদের থেকে আশ্রয় চাই।

উচ্চারণঃ আল্লা-হুম্মা ইন্নী আ'উযুবিকা, মিনাল খুবসি ওয়াল খবা-ইছ।

২. স্ত্রী সহবাসের পূর্বে পড়ার দোয়া

بِسْمِ اللهِ، اللَّهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ، وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا

অর্থ: আল্লাহর নামে। হে আল্লাহ! শয়তানকে আমাদের থেকে দূরে রাখুন, আর আপনি আমাদের যা দান করবেন (সন্তান) তা থেকেও শয়তানকে দূরে রাখুন।

উচ্চারণঃ বিসমিল্লাহি আল্লা-হুম্মা জান্নিবনাশ শাইত্বা-না, ওয়া জান্নিবিশ-শাইত্বানা মা রযাকতানা।

৩. মসজিদে প্রবেশের পর দিনে একবার হলেও এই দোয়া পড়া

أَعُوذُ بِاللهِ الْعَظِيمِ وَبِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ وَسُلْطَانِهِ الْقَدِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

অর্থ: আমি মহান আল্লাহর কাছে, তাঁর মর্যাদাপূর্ণ সত্তা এবং তাঁর চিরন্তন ক্ষমতার উসিলায় বিতাড়িত শয়তান থেকে আশ্রয় চাই।

উচ্চারণঃ আ'উযুবিল্লাহিল আযীম ওয়াবি ওয়াজহিহিল কারীম ওয়া সুলত্বানিহিল ক্বাদীম মিনাশ শাইত্বানির-রাজীম।

৪. নতুন কোন স্থান বা বাড়িতে গেলে, অথবা কোন গা ছমছমে জায়গায় হাটলে:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

অর্থ: আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের মাধ্যমে তাঁর সৃষ্টির অনিষ্ট থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করি।

উচ্চারণঃ আ'উযু বিকালিমা-তিল্লা-হিতা-ম্মা-তি, মিং-শাররি মা-খলাক।

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

بِسْمِ اللهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ

অর্থ: আল্লাহর নামে। আমি আল্লাহর উপরই ভরসা করলাম। আল্লাহ ছাড়া কোনো শক্তি ও ক্ষমতা নেই।

উচ্চারণঃ বিসমিল্লাহি তাওয়াক্কালতু 'আলাল্লাহি লা-হাওলা ওয়ালা-কুওওয়াতা ইল্লা-বিল্লা-হ।

৬. কোনো মুসিবতে পড়লে বা কিছু হারিয়ে গেলে:

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، اللَّهُمَّ أْجُرْنِي فِي مُصِيبَتِي، وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا

অর্থ: নিশ্চয়ই আমরা আল্লাহরই, আর নিশ্চয়ই আমরা তাঁরই দিকে ফিরে যাব। হে আল্লাহ! আমার মুসিবতে আমাকে প্রতিদান দিন এবং এর পরিবর্তে আমাকে এর চেয়ে উত্তম কিছু দিন।

উচ্চারণঃ ইন্না-লিল্লা-হি ওয়া ইন্না ইলাইহি রাজি'উনা আল্লা-হুম্মা'জুরনী ফী মুসীবাতী ওয়াখলুফ লী খাইরাম মিনহা।

প্রথম অংশটি কুরআনের আয়াত — সূরা আল-বাকারা: ১৫৬

৭. ঘুমের মাঝে ভয় পেলে বা অন্যসময় খারাপ অনুভূতি হলে এই দোয়াটি বারবার পড়া

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ

অর্থ: আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের মাধ্যমে তাঁর ক্রোধ ও শাস্তি থেকে, তাঁর বান্দাদের অনিষ্ট থেকে, শয়তানদের কুমন্ত্রণা থেকে এবং তারা আমার নিকট উপস্থিত হওয়া থেকে আশ্রয় চাই।

উচ্চারণঃ আ'উযু বিকালিমা-তিল্লাহিতা-স্মাতি মিন্ গাদ্বাবিহি ওয়া ইক্বা-বিহী ওয়া শাররি 'ইবা-দিহী ওয়ামিন হামাযা-তিশশায়া-ত্বীনি ওয়া আন ইয়াহদুরুন।

বিশেষ দ্রষ্টব্য:

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।

AS-SUNNAI
Health Care

আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে

রাব্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464