



মাসনুন দু'আ/আ'মল (ঘুমের আগে)

- (০) প্রথমে রাতে ঘুমের নিয়ত করলে "অযু" করে নিবেন।
- (১) এরপর "বিসমিল্লাহ" বলে ঘরের দরজা/জানালা বন্ধ করে নিবেন।
- (২) খাবার জিনিসপত্রও "বিসমিল্লাহ" বলে ঢেকে রাখবেন।
- (৩) "বিসমিল্লাহ" বলে ৩ বার বিছানা ঝেড়ে নিবেন।
- (৪) এরপর বিছানায় গিয়ে ঘুমের আগে "আয়াতুল কুরসি" পড়বেন ১ বার।
- (৫) সুরা বাকারার শেষ ২ আয়াত পড়বেন ১ বার।
- (৬) সুরা মূলক পড়বেন ১ বার। (এটা আপনি চাইলে এশার নামাজের পরও পড়ে নিতে পারেন)
- (৭) তাসবিহে ফাতেমি পড়বেন। অর্থাৎ (৩৩) বার সুবহানাল্লাহ, (৩৩) বার আলহামদুলিল্লাহ এবং (৩৪) বার আল্লাহু আকবার বলবেন।
- (৮) "তিনকুল" পড়ে দুই হাতের তালুতে ফুঁ দিয়ে সারা শরীর মুছে নিবেন। এভাবে ৩ বার করবেন।
[দুই হাতের তালু একত্রে মিলিয়ে সুরা ইখলাস, সুরা ফালাক ও সুরা নাস পড়ে তাতে ফুঁ দেবে। তারপর দুই হাতের তালুর মাধ্যমে দেহের যতোটা অংশ সম্ভব- মাসেহ করবেন। মাসেহ শুরু করবেন - মাথা, মুখমণ্ডল ও দেহের সামনের দিক থেকে (এভাবে ৩ বার করবেন)]
- (৯) সারা দিনের / সারা জীবনের গুনাহের কথা চিন্তা করে ৩ বার "ইস্তিগফার" পড়ে তওবা করবেন।
- (৯) পরবর্তী দিন সকালে উঠে তাহাজ্জুত/ফজর নামাজ পড়ার নিয়ত করে ঘুমাতে যাবেন।
- (১০) ডান কাত হয়ে ঘুমাতে যাবেন এবং ঘুমের দু'আ পড়ে ঘুমাতে যাবেন ইনশাআল্লাহ্।
- (১১) এবং সবশেষে দুরুদ বা যিকির/আযকার করতে করতে ঘুমিয়ে যাবেন।

রেফারেন্স সমূহ

হযরত মুহাম্মদ (সা.) বলেছেন, ‘যে ব্যক্তি শোয়ার সময় আয়াতুল কুরসি পড়বে, শয়তান সারারাত তার কাছে আসবে না।’ (বুখারি, হাদিস : ২৩১১)

আল্লাহর নবী (সা.) বলেন, ‘যে ব্যক্তি প্রত্যেক রাতে তাবারকাল্লাযী বিইয়াদিহিল মুলক (সুরা মুলক) পাঠ করবে— এর মাধ্যমে আল্লাহ্ তাকে কবরের আজাব থেকে রক্ষা করবেন।’ (তিরমিজি, হাদিস : ২৮৯০)

আল্লাহর রাসুল (সা.) তার মেয়ে ও জামাতা ফতেমা (রা.) ও হযরত আলী (রা.)- কে বলেন, ‘আমি কি তোমাদের এমন কিছু বলে দেবো না— যা তোমাদের জন্য খাদেম অপেক্ষাও উত্তম হবে? যখন তোমরা তোমাদের বিছানায় যাবে, তখন তোমরা (৩৩) বার সুবহানাল্লাহ, (৩৩) বার আলহামদুলিল্লাহ্ এবং (৩৪) বার আল্লাহ্ আকবার বলবে; তা খাদেম অপেক্ষাও তোমাদের জন্য উত্তম হবে।’ (বুখারি, হাদিস : ৩৭০৫)

‘আয়িশা (রাঃ) থেকে বর্ণিতঃ প্রতি রাতে নবী (সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বিছানায় যাওয়ার প্রাক্কালে সূরা ইখলাস, সূরা ফালাক ও সূরা নাস পাঠ করে দু’ হাত একত্র করে হাতে ফুঁক দিয়ে যতদূর সম্ভব সমস্ত শরীরে হাত বুলাতেন। মাথা ও মুখ থেকে আরম্ভ করে তাঁর দেহের সম্মুখ ভাগের উপর হাত বুলাতেন এবং তিনবার এরূপ করতেন। (সহিহ বুখারী, হাদিস নং ৫০১৭)

হুযাইফাহ (রাঃ) থেকে বর্ণিতঃ তিনি বলেনঃ নবী (সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়া সাল্লাম) যখন ঘুমাতে চাইতেন, তখন বলতেনঃ “হে আল্লাহ! আমি আপনার নামেই মরি এবং জীবিত হই।” আর তিনি যখন নিদ্রা থেকে জেগে উঠতেন তখন বলতেনঃ “আল্লাহ তা‘আলারই সকল প্রশংসা যিনি আমাদের (নিদ্রা জাতীয়) ওফাত দেয়ার পর আবার নতুন জীবন দান করেছেন। আর সর্বশেষে তাঁরই কাছে আমাদের পুনরুত্থান হবে। (সহিহ বুখারী, হাদিস নং ৬৩২৪)

জাবির (রাঃ) থেকে বর্ণিতঃ নবী (সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন, ‘সূর্যাস্তের পরপরই যখন রাত শুরু হয় অথবা বলেছেন, যখন রাতের অন্ধকার নেমে আসে তখন তোমরা তোমাদের শিশুদেরকে ঘরে আটকে রাখবে। কারণ এ সময় শয়তানেরা ছড়িয়ে পড়ে। অতঃপর যখন রাতের কিছু অংশ অতিবাহিত হবে তখন তাদের ছেড়ে দিতে পার আর তুমি তোমার ঘরের দরজা বন্ধ করে দাও এবং আল্লাহর নাম স্মরণ কর। তোমার ঘরের বাতি নিভিয়ে দাও এবং আল্লাহর নাম স্মরণ কর। তোমার পানি রাখার পাত্রের মুখ ঢেকে রাখ এবং আল্লাহর নাম স্মরণ কর। তোমার বাসনপত্র ঢেকে রাখ এবং আল্লাহর নাম স্মরণ কর। সামান্য কিছু হলেও তার ওপর দিয়ে রেখে দাও।’ (সহিহ বুখারী, হাদিস নং ৩২৮০)

বাদ্রী সাহাবী আবু মাস ‘উদ (রাঃ) থেকে বর্ণিতঃ তিনি বলেন, রসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন, সূরা বাকারার শেষে এমন দু’ টি আয়াত রয়েছে যে ব্যক্তি রাতের বেলা আয়াত দু’ টি তিলাওয়াত করবে তার জন্য এ আয়াত দু’ টেই যথেষ্ট। অর্থাৎ রাত্রে কুরআন মাজীদ তেলাওয়াত করার যে হুক রয়েছে, কমপক্ষে সূরাহ বাকারার শেষ দু’ টি আয়াত তেলাওয়াত করলে তার জন্য তা যথেষ্ট। ‘আবদুর রহমান (রহঃ) বলেন, পরে আমি আবু মাস ‘উদের সঙ্গে দেখা করলাম। তখন তিনি বায়তুল্লাহর তাওয়াফ করছিলেন। এ হাদীসটির ব্যাপারে আমি তাকে জিজ্ঞেস করলে তিনি সেটা আমার নিকট বর্ণনা করলেন। (সহিহ বুখারী, হাদিস নং ৪০০৮)