

উদ্দেশ্য ও উপকারিতা

এই মাসনুন আমলগুলো নিয়মিত করলে আল্লাহর রহমতে শয়তানের কুমন্ত্রণা, ঘুমের মধ্যে ভয়, দুঃস্বপ্ন এবং অনিদ্রা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। এটি রুকইয়াহ চিকিৎসার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

ঘুমানোর পূর্বের ধারাবাহিক আমল

১ প্রস্তুতি

ঘুমানোর আগে অযু করে নেওয়া এবং ডান কাতে শোয়া সূরাত।

২ হাতের তালুতে ফুঁ দিয়ে সূরা ইখলাস, ফালাক ও নাস পড়া

দুই হাতের তালু একত্রে মিলিয়ে তাতে ফুঁ দিবেন এবং সূরা ইখলাস, সূরা ফালাক ও সূরা নাস ৬ বার করে পড়বেন। এরপর দুই হাত দিয়ে মাথা, মুখমণ্ডল ও শরীরের সামনের দিক থেকে শুরু করে যতদূর সম্ভব মাসেহ করবেন। এই পুরো কাজটি মোট ৩ বার করবেন।

৩ আয়াতুল কুরসী

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۚ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ۖ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

ফজিলত: সকাল হওয়া পর্যন্ত শয়তান আপনার কাছে আসতে পারবে না এবং আল্লাহর পক্ষ থেকে একজন রক্ষক নিযুক্ত থাকবে।

آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ ۚ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا تَفَرِّقُ 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 إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

ফজিলত: কেউ রাতে এ দুটি আয়াত পড়লে তা তার (নিরাপত্তার) জন্য যথেষ্ট হবে।

بِسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أَمَسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا، بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

উচ্চারণ: বিসমিকা রব্বী ওয়াদ'াতু জানবী, ওয়া বিকা আরফা'উহু, ফাইন্ আমসাকতা নাফসী ফারহামহা, ওয়া ইন আরসালতাহা ফাহফাযহা বিমা তাহফাযু বিহী ইবাদাকাস্-সালেহীন।

অর্থ: হে আমার রব! আপনার নামেই আমি আমার পার্শ্বদেশ (বিছানায়) রাখলাম এবং আপনার নামেই তা উঠাব। যদি আপনি (ঘুমন্ত অবস্থায়) আমার প্রাণ হরণ করেন, তবে তার প্রতি দয়া করুন। আর যদি তা ফেরত দেন, তবে তার হিফাজত করুন।

اللَّهُمَّ إِنَّكَ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوْفَّاقُهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنَّ أُخْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاعْفِرْ لَهَا. اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ

উচ্চারণ: আল্লা-হুয়া ইনাকা খালাকতা নাফসী ওয়া আস্তা তাওয়াফফাহা... আল্লা-হুয়া ইনী আসআলুকাল 'আ-ফিয়াহ।

৭ শান্তি থেকে মুক্তির দুআ

ডান হাত গালের নিচে রেখে ৩ বার পড়বেন:

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ، يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

উচ্চারণ: আল্লা-হুম্মা কিনী 'আযাবাকা ইয়াওমা তাব'আছু ইবাদাকা।

৮ তাসবীহে ফাতেমী

- ◆ সুবহানাল্লাহ - ৩৩ বার
- ◆ আলহামদুলিল্লাহ - ৩৩ বার
- ◆ আল্লাহ আকবার - ৩৪ বার

৯ আসমান ও জমিনের রবের কাছে দুআ

اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنْزِلَ
التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ
قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ
دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ

অর্থ: হে আল্লাহ! সাত আসমানের রব... আমি আপনার কাছে আশ্রয় চাই প্রত্যেক এমন বস্তুর অনিষ্ট থেকে, যার নিয়ন্ত্রণ আপনার হাতে... (সম্পূর্ণ দুআ)

১০ সূরা আস-সাজদাহ ও সূরা আল-মুলক

রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) প্রতি রাতে ঘুমানোর আগে **সূরা আস-সাজদাহ** (৩২ নম্বর সূরা) এবং **সূরা আল-মুলক** (৬৭ নম্বর সূরা) তিলাওয়াত করতেন।

i সময় থাকলে কুরআন দেখে বা মুখস্ত এই দুটি সূরা পাঠ করা উত্তম।

এটি পড়ে ঘুমালে এবং ওই রাতে মৃত্যু হলে ঈমানের ওপর মৃত্যু হবে ইনশাআল্লাহ।

اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَأَجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً
وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

বিশেষ পরিস্থিতিতে করণীয়

🛡️ ঘুমের মধ্যে ভয় পেলে বা একাকীত্ব অনুভব করলে

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

উচ্চারণ: আ'উযু বিকালিমা-তিল্লা-হিত তা-স্মাতি মিন গাদাবিহী ওয়া ইক্বা-বিহী ওয়া শাররি ইবা-দিহী ওয়া মিন হামাযা-তিশ শাইয়া-ত্বীনি ওয়া আন ইয়াহদুকুন।

🌙 খারাপ স্বপ্ন বা দুঃস্বপ্ন দেখলে করণীয়

- বাম দিকে তিনবার থুথু নিক্ষেপ করা (থুথু ফেলার ভান করা)।
- শয়তান ও স্বপ্নের অনিষ্ট থেকে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাওয়া (আউযুবিল্লাহি মিনাশ শাইতানির রাজিম পড়া)।
- যে কাতে শুয়ে ছিল, তা পরিবর্তন করে অন্য কাতে শোয়া।
- স্বপ্নটি কারও কাছে না বলা।

⚙️ ঘুম থেকে ওঠার পর দুআ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

উচ্চারণ: আলহামদু লিল্লা-হিল্লাযী আহ্ইয়া-না- বা'দা মা- আমা-তানা- ওয়া ইলাইহিন্ নুশূরা।

"আল্লাহ আমাদের সবাইকে সুনাহ মোতাবেক জীবন যাপনের তৌফিক দান করুন, আমীন।"

AI Quranic Ruqyah Healing

📞 WhatsApp

📧 Telegram

Design & Content Analysis by Ruqyah Support AI