

মাসনুন আমল

যাদুটোনা, জ্বিন এবং অন্যান্য ক্ষতি থেকে বাঁচার যিকর

ক. সকাল-সন্ধ্যার আমল

১. জ্বিন-শয়তানের ক্ষতি থেকে বাঁচতে সকাল-সন্ধ্যা ১০বার, সমস্যা বেশি হলে ১০০বার করে পড়ুন।

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْبُيُوتُ، وَلَهُ الْحَبْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

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

২. প্রতি নামাজ শেষে **আয়াতুল কুরসি** পড়ুন। ফজর এবং মাগরিবের পরে অবশ্যই পড়ুন।

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

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

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

উচ্চারণঃ আ'উযু বিকালিমা-তিল্লা-হিত্তা-ন্মা-তি, মিৎ-শাররি মা-খলাক্ব।

৫. সকাল-সন্ধ্যায় তিনবার পড়ুন:

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّيِّعُ الْعَلِيمُ

উচ্চারণঃ বিসমিল্লা-হিল্লাযী লা-ইয়াদুন্নুন্নু মা‘আসমিহী, শাইউং ফিলআরদী ওয়ালা- ফিসসামা-ই, ওয়াহুওয়াস সামি’উল ‘আলীম।

৬. সকাল-সন্ধ্যায় সাতবার পড়ুন

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

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

আরও কিছু পরামর্শ:

সময় পেলে সূরা বাকারার ১-৫, ২৫৫-২৫৬ (অর্থাৎ আয়াতুল কুরসি এবং পরের আয়াত), ২৮৪-২৮৬ (অর্থাৎ শেষ ৩ আয়াত) পড়ুন। সবকিছু পড়া শেষে হাতে ফুঁ দিয়ে পুরো শরীর মুছে নিন।

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

খ. ঘুমানোর সময়ের আমল

১. ওয়ু করে ঘুমানো, তাহলে ফিরিশতারা হিফাজতের জন্য দুয়া করতে থাকে। ডান কাত হয়ে ঘুমানো। এমনিতেও সর্বদা ওয়ু অবস্থায় থাকা সুন্নাত।

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 দিন, এরপর পুরা শরীরে হাত বুলিয়ে নিন। এটা তিনবার করুন।

৬. এবং বিছানার শোয়ার পর এই দোয়া পড়া:

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا

فَاخْفِظْهَا، بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

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

৭. খারাপ স্বপ্ন দেখলে তিনবার হালকা করে থুতু ফেলুন, এরপর আল্লাহর কাছে ক্ষতি থেকে আশ্রয়
চেয়ে পার্শ্ব পরিবর্তন করুন।

অন্যান্য সময়ের আমল

১. টয়লেটে প্রবেশের পূর্বে দোয়া পড়া-

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ

উচ্চারণঃ আল্লা-হুম্মা ইন্নী আ‘উযুবিকা, মিনাল খুবসি ওয়াল খবাই-ইছ।

২. স্ত্রী সহবাসের পূর্বে দোয়া পড়া।

بِسْمِ اللَّهِ، اللَّهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ، وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا

উচ্চারণঃ বিসমিল্লাহি আল্লা-হুম্মা জান্নিবনাশ শাইত্বানা-না, ওয়া জান্নিবিশ্-শাইত্বানা মা রযাক্তানা।

৩. দৈনিক একবার হলেও মসজিদে প্রবেশের দোয়া পড়া

أَعُوذُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ وَبِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ وَسُلْطَانِهِ الْقَدِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

উচ্চারণঃ আ'উযুবিল্লাহিল আযীম ওয়াবি ওয়াজহিহিল কারীম ওয়া সুলত্বানিহিল ক্বারীম মিনাশ শাহিত্বানির-রাজীম।

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

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

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

৫. বাড়িতে প্রবেশের সময় “বিসমিল্লাহ” বলুন। বাড়ি থেকে বের হওয়ার সময় পড়ুন:

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

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

৬. ঘুমের মাঝে ভয় পেলে বা অন্যসময় খারাপ অনুভূতি হলে এই দোয়াটি বারবার পড়ুন

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

উচ্চারণঃ আ'উযু বিকালিমা-তিল্লাহিত্তা-ন্মাতি মিন্ গাদাবিহি ওয়া ইক্বা-বিহি ওয়া শাররি 'ইবা-দিহি ওয়ামিন হামাযা-তিশ্শাযা-ত্বীনি ওয়া আন ইয়াহদুরূন।

দ্রষ্টব্যঃ এসব একদম বেসিক আমল, যা অবশ্যই করা উচিত। আর চেষ্টা করা উচিত এর পর আরও বেশি পড়া। কখনও নিজে পড়তে না পারলে অন্য কেউ পড়ে শোনাতে পারবে। মেয়েদের পিরিয়ডের সময়ে কোরআনের আয়াত ব্যতীত বাকিসব পড়া যাবে, 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://bit.ly/masnun-app>

রুকইয়াহ বইয়ের মাসনুন আমল অনুচ্ছেদ থেকে এটা নেয়া হয়েছে। বিস্তারিত জানতে দেখুন –

www.ruqyahbd.org