প্রিয়নবী ﷺ -এর

ঘুমের আগের দুআ-যিকির ও আমল

শায়খ আহমাদুল্লাহ

মুখবন্ধ

সকল প্রশংসা মহান আল্লাহর। দরূদ ও সালাম সর্বশেষ নবী মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের প্রতি এবং তার পরিজন ও সহচরদের প্রতি।

আজ থেকে আট বছর আগে প্রকাশিত হয় আমার সংকলিত 'রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর সকাল-সন্ধ্যার দুআ ও যিকির' পুস্তিকা। মহান আল্লাহর অশেষ অনুগ্রহে প্রকাশনা দুটি ইতোমধ্যে ১২ লক্ষাধিক মানুষের হাতে পৌঁছেছে এবং অনলাইন থেকেও অগণিত মানুষ প্রতিনিয়ত উপকৃত হচ্ছেন। এ জন্য মহান রবের প্রতি শুকরিয়া আদায় করছি। সেই সাথে পাঠকদের প্রতিও জানাচ্ছি কৃতজ্ঞতা।

সকাল-সন্ধ্যার দুআ ও যিকির পুস্তিকার ধারাবাহিকতায় বেশ কয়েক বছর ধরেই রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের ঘুমের আগের দুআ, যিকির, তিলাওয়াত ও মাসনূন আমল বিষয়ক একটি পুস্তিকা আপনাদের হাতে তুলে দেয়ার স্বপ্ন বুনছিলাম। কারণ, অন্যান্য যেকোনো সময়ের তুলনায় ঘুমের আগে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের আমলের পরিমাণ অনেক বেশি ছিল বলে হাদীসের বর্ণনা থেকে বোঝা যায়। অথচ এ বিষয়ে বাংলা ভাষায় স্বতন্ত্র কোনো বই আমার দৃষ্টিগোচর হয়নি। এমনকি আরবী, উর্দুসহ অন্যান্য ভাষায়ও এ বিষয়ক স্বতন্ত্র বই বা সংকলনের সংখ্যা খুবই কম। সেই অভাববোধ থেকেই আমাদের এই ছোট্ট প্রচেষ্টা। আশা করছি, এর মাধ্যমে বাংলা ভাষাভাষী মুসলিমরা ঘুমের আগের আমলের ব্যাপারে অধিকতর যত্নবান হবেন।

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের ঘুমের আগের দুআ, যিকির ও তিলাওয়াত সম্পর্কিত অসংখ্য বর্ণনা হাদীসের পাতায় ছড়িয়ে রয়েছে। এই পুস্তিকায় আমরা কেবল সেই বর্ণনাসমূহ স্থান দিয়েছি, যেগুলোর সনদ সর্বসম্মতিক্রমে বিশুদ্ধ ও প্রমাণিত। যেসব বর্ণনার সনদ নিয়ে মতপার্থক্য আছে, সেগুলোর মধ্য থেকে অপেক্ষাকৃত বেশি বিশুদ্ধ ও শক্তিশালী বর্ণনাসমূহ উল্লেখ করা হয়েছে। আর যেসব বর্ণনার শুদ্ধতার পক্ষে জোরালো অভিমত আছে, তবে উল্লেখযোগ্য ভিন্নমতও আছে, সেগুলোতে মুহাদ্দিসগণের দুই ধরনের মতামতই পাঠকের সুবিধার জন্য তুলে ধরার চেষ্টা করেছি।

এখানে আরেকটি বিষয় উল্লেখ করা জরুরি—এই পুস্তিকায় উল্লিখিত আমলগুলো মূলত দুই ধরনের। কিছু আমল দিন বা রাত যেকোনো সময়ের ঘুমের সঙ্গে সম্পৃক্ত। আর কিছু আমল রাতের ঘুমের সঙ্গে সম্পর্কিত। তাই যেসব আমল সাধারণভাবে ঘুমের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট, সেগুলো দিন কিংবা রাত—যেকোনো সময়ের ঘুমের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হবে। আর যেসব আমল শুধু রাতের সঙ্গে সম্পৃক্ত, সেগুলো কেবল রাতের ঘুমের জন্য প্রযোজ্য হবে।

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ঘুমের আগে সূরা বনী ইসরাইল, যুমার,

সাজদাহ ও মুলক তিলাওয়াত করতেন বলে বিভিন্ন হাদীসে বর্ণিত হয়েছে। এর মধ্যে সূরা মুলকের একাধিক বিশেষ তাৎপর্য ও ফযীলত বর্ণিত হওয়ায় এই পুস্তিকায় কেবল সেটি উল্লেখ করেছি। কলেবর বৃদ্ধির আশঙ্কায় বাকি সূরাগুলো উল্লেখ করা হয়নি। সূরাগুলো ঘুমের আগে সরাসরি কুরআনুল কারীম থেকে পড়ে নেওয়ার বিনীত অনুরোধ করছি।

একজন ঈমানদারের প্রতিদিন ঘুমাতে যাওয়ার আগে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম থেকে বর্ণিত সকল দুআ ও সূরা পাঠে সচেষ্ট হওয়া উচিত। একান্ত সেটা সব সময় সম্ভবপর না হলে সাধ্যমতো আমলগুলোর ব্যাপারে আমাদের সচেষ্ট থাকা কর্তব্য। কারণ সুন্নাতে রাসূলেই নিহিত আছে আমাদের প্রকৃত মুক্তি ও চূড়ান্ত সফলতা।

বর্তমান সময়ে শয়তানের প্ররোচনা, দুষ্ট জিনের উপদ্রব ও জাদুর প্রভাব বহুগুণে বৃদ্ধি পেয়েছে। এগুলো বেশি সক্রিয় হয় রাতের বেলা। তাই এই ধরনের অদৃশ্য অনিষ্ট থেকে রক্ষা পেতে হলে অবশ্যই আমাদেরকে ঘুমের আগের সুন্নাহ নির্দেশিত আমলগুলোর প্রতি মনযোগী হতে হবে।

মোবাইলের অতিব্যবহার আধুনিক জীবনের এক মারাত্মক ব্যাধি। ঘুমের আগে সোশ্যাল মিডিয়া স্ক্রল করা প্রায় প্রতিটি ঘরের সব বয়সী নারী-পুরুষের বদভ্যাসে পরিণত হয়েছে। এটি একদিকে যেমন আমাদের তাকওয়া, আত্মিক তৃপ্তি ও ইবাদতের স্বাদ কেড়ে নিচ্ছে, অন্যদিকে আমাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যকেও নিয়ে যাচ্ছে ধ্বংসের দ্বারপ্রান্তে। এ থেকে নিষ্কৃতি পাওয়ার সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো, ঘুমের আগে সুন্নাহ নির্দেশিত আমলগুলোতে মনোনিবেশ করা।

এই পুস্তিকার সুফল পেতে শয্যাগ্রহণের আগে মোবাইল ফোন দূরে রেখে আসা জরুরি। অন্যথায় এর দ্বারা উপকৃত হওয়া বেশ কঠিন হবে।

এটি কোনো নিছক তাত্ত্বিক বা জ্ঞানগর্ভ আলোচনার বই নয়; এটি ঘুমের আগের আমলের ব্যাবহারিক নির্দেশিকা। সকাল-সন্ধ্যার দুআ ও যিকিরের পুস্তিকাটিকে আপনারা যেভাবে নিত্যদিনের অবিচ্ছেদ্য সঙ্গী করে নিয়েছেন, এই পুস্তিকাটিও সেভাবে নিয়মিত আমলের অংশ করে নেওয়ার আহ্বান রইল।

এই বইটি যদি আপনার প্রতিদিনের ঘুমের আগের সঙ্গী হয় এবং এটি যদি আপনার আমলী জীবনে উন্নতি সাধনে সামান্যতমও ভূমিকা রাখে, তবে আমাদের পরিশ্রম সার্থক হয়েছে মনে করব।

আল্লাহ আমাদের সুন্নাহর দ্যুতিতে জীবন উদ্ভাসিত করার তাওফীক দান করুন। আমীন।

বিনীত

আহমাদুল্লাহ

২৯/৯/২০২৬

সূচিপত্র

প্রথম অধ্যায় : রাতের ইবাদত ৭

রাতের ইবাদতের গুরুত্ব ৮

দ্বিতীয় অধ্যায় : ঘুমের আগের মাসনূন তিলাওয়াত ১১

(১) আয়াতুল কুরসী ১২

(২) সূরা বাকারার শেষ দুই আয়াত ১৩

(৩) তিন ক্বুল (তিনবার) ১৪

(৪) সূরা কাফিরূন ১৫

(৫) সূরা মুল্‌ক ১৬

(৬) সূরা সাজদাহ ২১

(৭) সাতটি মুসাব্বিহাত সূরা ২১

(৮) (৯) সূরা বনী ইসরাঈল ও সূরা যুমার ২১

তৃতীয় অধ্যায় : ঘুমের আগের দুআ ও যিকির ২৩

(১) ফাতিমা (রা.)–এর তাসবীহ ২৪

(২) শয্যাগ্রহণের দুআ ২৫

(৩) আল্লাহর নিয়ামতের স্মরণে যিকির ২৫

(৪) অপরাজেয় শক্তির অধিকারী আল্লাহর কাছে আশ্রয়ের দুআ ২৬

(৫) ব্যাপক অর্থবোধক দুআ ২৬

(৬) প্রবৃত্তি ও শয়তানের অনিষ্ট থেকে আশ্রয়ের দুআ ২৭

(৭) রবের প্রশংসায় নিদ্রা শুরু ২৭

(৮) জীবনের মালিকের কাছে আত্মসমর্পণ ২৮

(৯) গুনাহ মাফের বিশেষ দুআ ২৯

(১০) ডান কাত হয়ে পাঠের প্রথম দুআ ২৯

(১১) ডান কাত হয়ে পাঠের দ্বিতীয় দুআ ৩০

(১২) ডান কাত হয়ে পাঠের তৃতীয় দুআ ৩১

(১৩) ঘুমের আগের সর্বশেষ যিকির ৩১

চতুর্থ অধ্যায় : ঘুমের প্রস্তুতিমূলক সুন্নাহ ৩৩

(১) রাতের এক তৃতীয়াংশ পর্যন্ত দেরি করে ইশার সালাত আদায় করা উত্তম ৩৪

(২) ইশার পর দ্রুত ঘুমানো সুন্নাহ ৩৫

(৩) সন্ধ্যার সময় শিশুদের বাসার বাইরে না রাখা ৩৬

(৪) শোয়ার পূর্বে বিসমিল্লাহ বলে দরজা বন্ধ করা ৩৬
(৫) বিসমিল্লাহ বলে পানি ও খাবারের পাত্র ঢেকে রাখা ৩৬
(৬) বাতি ও আগুন নিভিয়ে ঘুমানো ৩৬
(৭) অযু করা ৩৬
(৮) বিছানা ঝাড়া ৩৭
(৯) ডান কাত হয়ে শোয়া ৩৭
(১০) উপুড় হয়ে না শোয়া ৩৭

পরিশিষ্ট : ঘুমের পরের সুন্নাহ ৩৮
রাতে পার্শ্বপরিবর্তনকালে পড়ার দুআ ৩৯
রাতে হঠাৎ ঘুম ভেঙে গেলে করণীয় ৩৯
ভয়ে ঘুম ভেঙে যাওয়ার পরের দুআ ৪০
ভয় এবং শয়তানের অনিষ্ট থেকে হেফাজতের আমল ৪০
ভালো ও খারাপ স্বপ্ন ৪১
ভালো স্বপ্ন দেখলে যা করবেন ৪২
খারাপ স্বপ্ন দেখলে করণীয় ৪২

ঘুম থেকে জাগ্রত হওয়ার সুন্নাহ ৪৩
(১) হাত দিয়ে ডলে মুখমণ্ডল ও চোখ থেকে ঘুমের চিহ্ন মুছে ফেলা ৪৩
(২) ঘুম থেকে ওঠার দুআ পড়া ৪৪
(৩) আল্লাহর প্রশংসাজ্ঞাপক যিকির ৪৪
(৪) দশবার করে নিম্নোক্ত যিকির ৪৪
(৫) আকাশের দিকে তাকানো ৪৫
(৬) সূরা আলে ইমরানের শেষ দশ আয়াত পাঠ করা ৪৫
(৭) মিসওয়াক করা ৪৫
(৮) অযু করা ৪৫
(৯) তাহাজ্জুদের সালাত আদায় করা ৪৫
(১০) দুআ করা ৪৫
(১১) রাতে তাহাজ্জুদ পড়তে উঠে নিম্নোক্ত বাক্যগুলো পাঠ করা ৪৫
(১২) তাহাজ্জুদের সালাত ৪৬
(১৩) বিতর ৪৮

রাতের ইবাদতের গুরুত্ব

মহান আল্লাহ রাত সৃষ্টি করেছেন আবরণস্বরূপ। রাত যেমন বিশ্রামের মাধ্যম, তেমনই রাতের নির্জনতা মহান রবের প্রতি মনোনিবেশ ও নৈকট্য অর্জনের এক দারুণ সুযোগ। দিনের কোলাহল শেষে রাতের নিঝুম পরিবেশে বান্দা তার রবের সাথে একান্ত আলাপ এবং গভীর যোগাযোগ গড়ে তুলতে পারে। এ কারণেই পবিত্র কুরআন ও হাদীসে রাতের ইবাদতের বিশেষ মর্যাদা বর্ণিত হয়েছে। মহান আল্লাহ বলেন—

إِنَّ نَاشِئَةَ ٱلَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا

নিশ্চয় রাত্রি জাগরণ অন্তরের একাগ্রতা অর্জনে অধিক কার্যকর এবং কথা সঠিক রাখার ক্ষেত্রে অধিক সহায়ক। [১]

মহান আল্লাহ প্রিয় বান্দাদের পরিচয় দিতে গিয়ে বলেন—

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ

তারা রাতের সামান্য অংশই অতিবাহিত করত নিদ্রায় এবং ভোর রাতে ইস্তিগফার করত। [২]

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম রাতের ইবাদতকে অত্যন্ত গুরুত্ব দিতেন। তিনি বলেছেন, ফরয সালাতের পর সর্বোত্তম সালাত হলো রাতের সালাত। [৩]

সারাদিনের কর্মব্যস্ততা ও প্রতিকূলতা অনেক সময় হৃদয়কে উদাসীন, পঙ্কিল ও আল্লাহ–বিমুখ করে তোলে। ঘুমানোর আগে কিছু মাসনূন দুআ ও যিকির সেই উদাসীন ও পঙ্কিল হৃদয়কে আবার আল্লাহমুখী হতে সাহায্য করে। দিনের বেলা সংসার ও কর্মক্ষেত্রের প্রতিকূল পরিস্থিতি কখনো গুনাহ ও ভুলের পথ উন্মোচন করে দেয়। সেই ভুল শুধরে নেওয়ার এক অপূর্ব সুযোগ হয়ে আসে রাত।

দিনের ব্যস্ততায় যে হৃদয় কঠিন হয়ে যায়, নিশুতি রাতে সেই হৃদয় কোমল

---

[১] সূরা মুযযাম্মিল, ৬

[২] সূরা যারিয়াত, ১৭–১৮

[৩] সহীহ মুসলিম, ১১৬৩

হয়ে আসে। ফলে নির্জন রাতে, কোমল হৃদয়ে বান্দা যখন আল্লাহকে ডাকে, ইবাদতে মশগুল হয়, এর মাঝে যে আন্তরিকতা ও একাগ্রতা তৈরি হয়, দিনের কোলাহলের মাঝে তা হয় না। এ কারণেই প্রতিদিন রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে কিছুটা সময় আত্মপর্যালোচনা, দুআ, যিকির ও ক্ষমা প্রার্থনায় মগ্ন হওয়া প্রত্যেক মুমিনের গুরুত্বপূর্ণ রুটিন হওয়া উচিত।

আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, যে ব্যক্তি আল্লাহর যিকির ছাড়া ঘুমাতে যাবে, সেটা কিয়ামতের দিন তার বঞ্চনা ও আফসোসের কারণ হবে।[১]

কুরআনে ঘুমকে জীবন হরণ বলে আখ্যা দেওয়া হয়েছে। হাদীসের ভাষ্যমতে ঘুম আর মৃত্যু যেন সহোদর। সে কারণে ঘুমানোর আগে নিজেকে পরিশুদ্ধ করে আল্লাহর সামনে সমর্পণ করা একজন মুমিনের গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব।

তাছাড়া রাতে বহু অনিষ্ট মানুষকে স্পর্শ করে। ঘুমানোর আগে মাসনূন দুআ, আমল ও তিলাওয়াত বান্দাকে রাতভর শয়তানের অনিষ্ট ও যাবতীয় ক্ষতি থেকে সুরক্ষা দান করে।

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম রাতে শোয়ার আগে বেশ কিছু গুরুত্বপূর্ণ আমল করতেন। এমনকি সকাল–সন্ধ্যা বা অন্য যেকোনো সময়ের চেয়ে তার রাতের দুআ, যিকির ও তিলাওয়াতের পরিমাণ বেশি ছিল।

রাতের ইবাদত বলতে আমরা বেশিরভাগ সময়ই শেষ রাতের তাহাজ্জুদ এবং দুআকেই বুঝে থাকি। অথচ সকাল–সন্ধ্যার মতো ঘুমানোর আগেও রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম নিয়মিত অনেক আমল করতেন। যা সুরক্ষা, ক্ষমা, তাওবা, নাজাত ও আত্মোপলব্ধির জন্য সহায়ক ও গুরুত্বপূর্ণ।

কিন্তু দুঃখের বিষয় হলো, ঘুমের আগের আমলের ব্যাপারে আমরা অধিকাংশ মানুষই চরম উদাসীন। এর অন্যতম কারণ মাত্রাতিরিক্ত মোবাইল ফোনের ব্যবহার। ঘুমের আগ পর্যন্ত বেশিরভাগ মানুষের চোখের সামনে ধরা থাকে মোবাইল ফোন। ফলে চাইলেও হিরকতুল্য এই আমলগুলো করা হয়ে ওঠে না। মোবাইলের কারণে শুধু আমাদের ঈমান–আমলই ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে না,

---

[১] আবু দাউদ, ৫০৫৯

শায়খ আহমাদুল্লাহ বাংলাদেশের স্বনামধন্য ইসলামী ব্যক্তিত্ব, বিদগ্ধ আলোচক, দাঈ, লেখক, গবেষক ও সমাজসেবক।

শায়খ আহমাদুল্লাহর জন্ম ১৫ ডিসেম্বর ১৯৮১ সালে, লক্ষ্মীপুর জেলায়। নিজ গ্রামে প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনের পর তিনি ধর্মীয় শিক্ষার্জনের প্রতি মনোযোগী হন এবং দেশের শীর্ষস্থানীয় মাদরাসাগুলো থেকে কৃতিত্বের সাথে দাওরায়ে হাদীস ও ইফতা সম্পন্ন করেন। বেফাকুল মাদারিসিল আরাবিয়া বাংলাদেশের প্রতিটি কেন্দ্রীয় পরীক্ষাতেই তার স্থান ছিল মেধা তালিকার শীর্ষ সারিতে।

তিনি সৌদি আরবের পশ্চিম দাম্মাম ইসলামিক দাওয়াহ সেন্টারে প্রিচার ও ট্রান্সলেটর হিসেবে দীর্ঘ প্রায় দশ বছর কাজ করেন। সে সময় আরবের প্রখ্যাত আলেমদের সান্নিধ্য ও বিশ্বদৃষ্টি লাভ করে সমৃদ্ধ হন তিনি।

সৌদি আরব থেকে ফিরে তিনি বহুমুখী জনসেবামূলক প্রতিষ্ঠান 'আস-সুন্নাহ ফাউন্ডেশন' প্রতিষ্ঠা করেন। বর্তমানে তিনি প্রতিষ্ঠানটির চেয়ারম্যান হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। সেই সঙ্গে লেখালেখি, গবেষণা, বিভিন্ন সভা-সেমিনার ও টেলিভিশন চ্যানেলে লেকচার প্রদানসহ নানামুখী দাওয়াতি কার্যক্রম চালিয়ে যাচ্ছেন।

www.ahmadullah.info