



Quran Plus School

40

40 मसनून दुआँ

أَدْعِيَّةُ مَسْنُونَةٌ

कुरआन और सुन्नत की रोज़ाना की दुआँ — बच्चों और पूरे घर वालों के लिए।



अरबी

हिंदी उच्चारण

हिंदी मतलब

हवाले

यह किताब इसकी है:



ऑनलाइन खोलें
याद करने की लिस्ट और
ऑडियो के लिए



40 मसनून दुआएँ

इस किताब को कैसे इस्तेमाल करें

हर दुआ कुरआन या सहीह हदीस से ली गई है और उसके साथ हवाला (किताब और नंबर) दिया गया है। हर हफ्ते एक या दो दुआएँ याद करें और उन्हें सही वक़्त पर पढ़ने की आदत डालें।



देखें

अरबी को ध्यान से देखें



सुनें

उस्ताद या वालिदेन से सुनें



दोहराएँ

तीन बार साथ में दोहराएँ



पढ़ें

खुद पढ़ें, फिर मतलब बताएँ

बच्चों के लिए

- याद हो जाए तो खाने में ✓ लगाएँ और सितारे रंग दें।
- दुआ को सही वक़्त पर पढ़ें — खाने से पहले, सोने से पहले...
- आखिर में ट्रैकर और सर्टिफिकेट है।

वालिदेन और उस्ताद के लिए

- हिंदी उच्चारण सिर्फ़ मदद के लिए है — असल अरबी है, सही तलफ़्फ़ुज़ उस्ताद से सीखें।
- रोज़ 5 मिनट काफ़ी हैं; पुरानी दुआएँ भी दोहराते रहें।
- ऑनलाइन पेज पर हर बच्चे की प्रोग्रेस रखी जा सकती है।

सुबह और घर	1-10	मस्जिद और नमाज़	11-15
खाना-पीना	16-20	लोगों के साथ	21-27
सफ़र और मौसम	28-30	मदद और हिफ़ाज़त	31-35
रात और कुरआनी दुआएँ	36-40		

हवाले: कुरआन की आयतें सूरह और आयत नंबर के साथ; हदीसों के नंबर sunnah.com के मुताबिक़ हैं। “हदीस का एक हिस्सा” का मतलब है कि यहाँ लंबी हदीस का सिर्फ़ छोटा हिस्सा लिखा गया है।



40 मसनून दुआएँ



सुबह और घर

1



सोकर उठने की दुआ



याद हो गई

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

अल्हम्दु लिल्लाहिल-लज़ी अह्याना बअदा मा अमातना व इलैहिन-नुशूर

मतलब

सब तारीफ़ें अल्लाह के लिए हैं जिसने हमें मौत (नींद) के बाद ज़िंदगी दी, और उसी की तरफ़ उठकर जाना है।

📖 सहीह बुखारी 6324

★ ★ ★

2



बैतुल-खला में जाने की दुआ



याद हो गई

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخُبۡثِ وَالۡخَبَاۡثِ

अल्लाहुम्मा इन्नी अऊज़ु बिका मिनल-खुबुसि वल्खबाइस

मतलब

ऐ अल्लाह! मैं हर नापाक और बुरी मखलूक से तेरी पनाह माँगता हूँ।

🕯 अंदर जाने से पहले पढ़ें।

📖 सहीह बुखारी 142 · सहीह मुस्लिम 375

★ ★ ★

3



बैतुल-खला से निकलने की दुआ



याद हो गई

غُفْرَانِكَ

गुफ़रानक

मतलब

(ऐ अल्लाह!) मैं तेरी बख्शिश चाहता हूँ।

📖 सुनन अबी दाऊद 30 · जामे तिरमिज़ी 7

★ ★ ★

आज मैंने कब पढ़ी?

हर दिन जब आप इस हफ़्ते की दुआ सही वक़्त पर पढ़ें, एक ख़ाना रंग दें।

सोम

मंगल

बुध

जुमेरात

जुम्मा

शनि

इतवार



40 मसनून दुआएँ

4



वुजू से पहले



याद हो गई

بِسْمِ اللَّهِ
بِस्मिल्लाह

मतलब

अल्लाह के नाम से।

🔊 वुजू शुरू करते वक़्त पढ़ें — नबी ﷺ ने सिखाया कि वुजू पर अल्लाह का नाम लिया जाए।

📖 सुनन अबी दाऊद 101

★ ★ ★

5



वुजू के बाद की दुआ



याद हो गई

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ

अशहदु अल्ला इलाहा इल्लल्लाहु व्हदहू ला शरीका लह, व अशहदु अन्ना मुहम्मदन अब्दुहू व रसूलुह

मतलब

मैं गवाही देता हूँ कि अल्लाह के सिवा कोई माबूद नहीं, वह अकेला है, उसका कोई शरीक नहीं, और मैं गवाही देता हूँ कि मुहम्मद ﷺ उसके बंदे और रसूल हैं।

🔊 जो अच्छी तरह पूरा वुजू करने के बाद यह पढ़े, उसके लिए जन्नत के आठों दरवाज़े खोल दिए जाते हैं।

📖 सहीह मुस्लिम 234

★ ★ ★

6



कपड़े पहनने की दुआ



याद हो गई

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَسَانِي بِذَا الثَّوْبِ وَرَزَقَنِي مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِّنِّي وَلَا
قُوَّةَ

अल्हम्दु लिल्लाहिल-लज़ी कसानी हाज़स-सौबा व रज़कनीहि मिन ग़ैरि हौलिम-मिन्नी व ला कुव्वह

मतलब

सब तारीफ़ें अल्लाह के लिए हैं जिसने मुझे यह कपड़ा पहनाया और मेरी किसी ताक़त और कुव्वत के बिना मुझे यह अता किया।

📖 सुनन अबी दाऊद 4023

★ ★ ★



40 मसनून दुआँ

7



सुबह-शाम हिफ़ाज़त की दुआ

☐ याद हो गई

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَتُوسَمِيعُ الْعَلِيمِ

बिस्मिल्लाहिल-लज़ी ला यज़ुरु मअस्मिही शैउन फ़िल अर्ज़ि व ला फ़िस्समाइ व हुवस-समीउल अलीम

मतलब

अल्लाह के नाम से, जिसके नाम के साथ ज़मीन और आसमान की कोई चीज़ नुक़सान नहीं पहुँचा सकती, और वही सब कुछ सुनने वाला, सब कुछ जानने वाला है।

☞ सुबह 3 बार और शाम 3 बार।

📖 सुनन अबी दाऊद 5088 · जामे तिमिज़ी 3388

★ ★ ★

8



अल्लाह से राज़ी होने की दुआ

☐ याद हो गई

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا

रज़ीतु बिल्लाहि रब्बा, व बिल इस्लामि दीना, व बि-मुहम्मदिन रसूला

मतलब

मैं अल्लाह को रब, इस्लाम को दीन और मुहम्मद ﷺ को रसूल मानकर राज़ी हूँ।

☞ नबी ﷺ ने फ़रमाया: जो यह कहे उसके लिए जन्नत वाजिब हो जाती है।

📖 सुनन अबी दाऊद 1529

★ ★ ★

9



घर से निकलने की दुआ

☐ याद हो गई

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

बिस्मिल्लाहि तवक्कलु अलल्लाह, ला हौला व ला कुव्वता इल्ला बिल्लाह

मतलब

अल्लाह के नाम से, मैंने अल्लाह पर भरोसा किया, अल्लाह की मदद के बिना न कोई ताक़त है न कुव्वत।

☞ (यह पढ़ने वाले से) कहा जाता है: तुम्हें हिदायत दे दी गई, तुम्हारे लिए काफ़ी हो गया और तुम्हें बचा लिया गया।

📖 सुनन अबी दाऊद 5095

★ ★ ★



40 मसनून दुआएँ

10



घर में दाखिल होते वक़्त



याद हो गई

بِسْمِ اللَّهِ
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ

बिस्मिल्लाह — फिर: अस्सलामु अलैकुम

मतलब

अल्लाह के नाम से — फिर घर वालों को सलाम करें: आप पर सलामती हो।



जब घर में दाखिल होते वक़्त अल्लाह को याद किया जाए, तो शैतान को उसमें ठहरने की जगह नहीं मिलती।

सहीह मुस्लिम 2018 · कुरआन, अन-नूर 24:61

★ ★ ★



मस्जिद और नमाज़

11



अज़ान के बाद की दुआ



याद हो गई

اَللّٰهُمَّ رَبِّ بِذِهِ الدَّعْوَةُ التَّامَّةُ وَالصَّلَاةِ الْقَائِمَةُ اَنْتَ مُحَمَّدًا الْوَسِيْلَةَ
وَالْفَضِيْلَةَ وَاَبْعَثْهُ مَقَامًا مَّحْمُوْدًا الَّذِي وَعَدْتَهُ

अल्लाहुम्मा रब्बा हाज़िहिद-दअवतित-ताम्मह, वस्सलातिल-क्राइमह, आति मुहम्मदनिल-वसीलता वल्फ़ज़ीलह, वब्असहु
मक्रामम-महमूदनिल-लज़ी वअदतह

मतलब

ऐ अल्लाह! इस मुकम्मल पुकार और क़ायम होने वाली नमाज़ के रब! मुहम्मद ﷺ को वसीला और फ़ज़ीलत अता फ़रमा, और उन्हें उस मक्रामे-महमूद पर पहुँचा जिसका तूने उनसे वादा किया है।



जो अज़ान सुनकर यह दुआ पढ़े, उसे क़यामत के दिन नबी ﷺ की शफ़ाअत (सिफ़ारिश) नसीब होगी।

सहीह बुखारी 614

★ ★ ★

12



मस्जिद में दाखिल होने की दुआ



याद हो गई

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ لِيْ اَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

अल्लाहुम्मफ़-तह ली अब्बाबा रहमतिक

मतलब

ऐ अल्लाह! मेरे लिए अपनी रहमत के दरवाज़े खोल दे।

सहीह मुस्लिम 713

★ ★ ★



40 मसनून दुआएँ

13



मस्जिद से निकलने की दुआ



याद हो गई

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

अल्लाहुम्मा इन्नी अस्अलुका मिन फ़ज़्लिक

मतलब

ऐ अल्लाह! मैं तुझसे तेरे फ़ज़ल का सवाल करता हूँ।

📖 सहीह मुस्लिम 713

★ ★ ★

14



नमाज़ का सलाम फेरने के बाद



याद हो गई

اَسْتَغْفِرُ اللهَ

×3

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ

अस्तग़फ़िरुल्लाह (3 बार)। अल्लाहुम्मा अन्तस-सलामु व मिन्कस-सलाम, तबारक्ता या ज़ल-जलालि वल इकराम

मतलब

मैं अल्लाह से माफ़ी माँगता हूँ (3 बार)। ऐ अल्लाह! तू ही सलामती वाला है और तुझ ही से सलामती है, तू बड़ी बरकत वाला है, ऐ जलाल और इज़्ज़त वाले!

📖 सहीह मुस्लिम 591, 592

★ ★ ★

15



नमाज़ के बाद तस्बीह



याद हो गई

سُبْحَانَ اللهِ

×33

الْحَمْدُ لِلّٰهِ

×33

اَللّٰهُ اَكْبَرُ

×34

सुबहानल्लाह (33 बार) · अल्हम्दु लिल्लाह (33 बार) · अल्लाहु अकबर (34 बार)

मतलब

अल्लाह पाक है · सब तारीफ़ अल्लाह के लिए है · अल्लाह सबसे बड़ा है।

💡 हर फ़र्ज़ नमाज़ के बाद — इन्हें पढ़ने वाला कभी नामुराद नहीं होता।

📖 सहीह मुस्लिम 596

★ ★ ★



40 मसनून दुआएँ



खाना-पीना

16



खाने से पहले



याद हो गई

بِسْمِ اللَّهِ
بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلُهُ وَآخِرُهُ

बिस्मिल्लाह — भूल जाएँ तो: बिस्मिल्लाहि अव्वलहु व आखिरह

मतलब

अल्लाह के नाम से। अगर शुरू में भूल जाएँ तो कहें: अल्लाह के नाम से, इसके शुरू में भी और आखिर में भी।

📖 सुनन अबी दाऊद 3767

★ ★ ★

17



खाने के बाद की दुआ



याद हो गई

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ

अल्हम्दु लिल्लाहिल-लज़ी अतअमनी हाज़ा व रज़कनीहि मिन ग़ैरि हौलिम-मिन्नी व ला कुव्वह

मतलब

सब तारीफ़ें अल्लाह के लिए हैं जिसने मुझे यह खिलाया और मेरी किसी ताकत और कुव्वत के बिना मुझे यह अता किया।

🕌 नबी ﷺ ने फ़रमाया: उसके पिछले गुनाह माफ़ कर दिए जाते हैं।

📖 जामे तिरमिज़ी 3458 · सुनन अबी दाऊद 4023

★ ★ ★

18



खिलाने वालों के लिए दुआ



याद हो गई

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَهُمْ فِيْمَا رَزَقْتَهُمْ وَاعْفِرْ لَهُمْ وَارْحَمَهُمْ

अल्लाहुम्मा बारिक लहुम फ़ीमा रज़क़तहुम, वग़फ़िर लहुम वर्हम्हुम

मतलब

ऐ अल्लाह! जो रिज़क़ तूने इन्हें दिया है उसमें बरकत दे, इन्हें बरखा दे और इन पर रहम फ़रमा।

📖 सहीह मुस्लिम 2042

★ ★ ★



40 मसनून दुआएँ

19



दूध पीने की दुआ

☐ याद हो गई

اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْهِ وَزِدْنَا مِنْهُ
अल्लाहुम्मा बारिक लना फ़ीहि व ज़िदना मिन्ह

मतलब

ऐ अल्लाह! हमारे लिए इसमें बरकत दे और हमें यह और ज़्यादा अता फ़रमा।

📖 सुनन अबी दाऊद 3730

★ ★ ★

20



रोज़ा इफ़्तार करने के बाद

☐ याद हो गई

ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوْقُ وَثَبَتَ الْأَجْرُ إِن شَاءَ اللهُ
ज़हबज़-ज़मउ वब्तल्लतिल उरूकु व सबतल अजु इन शा अल्लाह

मतलब

प्यास बुझ गई, रगें तर हो गई और अन्न पक्का हो गया, इन शा अल्लाह।

📖 सुनन अबी दाऊद 2357

★ ★ ★



लोगों के साथ

21



सलाम करना और जवाब देना

☐ याद हो गई

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ
وَعَلَيْكُمُ السَّلَامُ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ

अस्सलामु अलैकुम व रहमतुल्लाहि व बरकातुह — जवाब: व अलैकुमुस-सलामु व रहमतुल्लाहि व बरकातुह

मतलब

आप पर सलामती हो और अल्लाह की रहमत और उसकी बरकतें। — जवाब: और आप पर भी सलामती हो और अल्लाह की रहमत और उसकी बरकतें।

🕯 पूरा सलाम करने पर 30 नेकियाँ मिलती हैं।

📖 सुनन अबी दाऊद 5195 · कुरआन, अन-निसा 4:86

★ ★ ★



40 मसनून दुआँ

22



छींक आने पर



याद हो गई

الْحَمْدُ لِلَّهِ
يَرْحَمُكَ اللَّهُ
يَهْدِيكَمُ اللَّهُ وَيُصْلِحُ بَالَكُمْ

अल्हम्दु लिल्लाह · यर्हमुकल्लाह · यहदीकुमुल्लाहु व युस्लिहु बालकुम

मतलब

छींकने वाला कहे: सब तारीफ़ अल्लाह के लिए है। सुनने वाला कहे: अल्लाह आप पर रहम करे। फिर छींकने वाला कहे: अल्लाह आपको हिदायत दे और आपका हाल दुरुस्त कर दे।

सहीह बुखारी 6224

★ ★ ★

23



शुक्रिया अदा करना



याद हो गई

جَزَاكَ اللَّهُ خَيْرًا

जज़ाकल्लाहु खैरा

मतलब

अल्लाह आपको बेहतरीन बदला दे।



जो अपने साथ भलाई करने वाले से यह कहे, उसने बेहतरीन तरीके से उसका शुक्रिया अदा कर दिया।

जामे तिमिज़ी 2035

★ ★ ★

24



गुस्सा आने पर



याद हो गई

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

अऊजू बिल्लाहि मिनश-शैतानिर-रजीम

मतलब

मैं शैतान मरदूद से अल्लाह की पनाह माँगता हूँ।



नबी ﷺ ने फ़रमाया कि यह कहने से गुस्सा चला जाता है।

सहीह बुखारी 6115 · सहीह मुस्लिम 2610

★ ★ ★



40 मसनून दुआएँ

25



बीमार की इयादत



याद हो गई

لَا بَأْسَ طَهُورٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

ला बअसा तहूरुन इन शा अल्लाह

मतलब

कोई फ़िक्र की बात नहीं, इन शा अल्लाह यह (बीमारी गुनाहों से) पाकी का ज़रिया है।

सहीह बुखारी 3616

★ ★ ★

26



मजलिस ख़त्म होने पर



याद हो गई

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ
وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

सुब्हानकल्लाहुम्मा व बिहम्दिक्, अशहदु अल्ला इलाहा इल्ला अन्त, अस्तग़फ़िरुका व अतूबु इलैक

मतलब

ऐ अल्लाह! तू पाक है अपनी तारीफ़ के साथ। मैं गवाही देता हूँ कि तेरे सिवा कोई माबूद नहीं, मैं तुझसे माफ़ी माँगता हूँ और तेरी तरफ़ तौबा करता हूँ।

🕯 उठने से पहले पढ़ें — मजलिस में जो बातें हुईं वह माफ़ कर दी जाती हैं।

जामे तिरमिज़ी 3433 · सुनन अबी दाऊद 4859

★ ★ ★

27



कोई अच्छी चीज़ देखकर



याद हो गई

مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

मा शा अल्लाह, ला कुव्वता इल्ला बिल्लाह

मतलब

जो अल्लाह ने चाहा (वही हुआ), अल्लाह की मदद के बिना कोई कुव्वत नहीं।

🕯 जब कोई अच्छी चीज़ देखें — अपनी हो या किसी और की।

कुरआन, अल-कहफ़ 18:39

★ ★ ★



40 मसनून दुआँ



सफ़र और मौसम

28



सवारी पर बैठने की दुआ

☐ याद हो गई

سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا
لَمُنْقَلِبُونَ

सुब्हानल-लज़ी सख़ख़रा लना हाज़ा व मा कुन्ना लहु मुकरिनीन, व इन्ना इला रब्बिना लमुन्कलिबून

मतलब

पाक है वह ज़ात जिसने इसे हमारे क़ाबू में कर दिया, हम खुद इसे क़ाबू में करने वाले न थे, और हम अपने रब ही की तरफ़ लौटकर जाने वाले हैं।

🕯 कार, बस, हवाई जहाज़ या किसी भी सवारी पर।

📖 कुरआन, अज़-ज़ुख़रुफ़ 43:13-14 · सहीह मुस्लिम 1342

★ ★ ★

29



किसी नई जगह ठहरने की दुआ

☐ याद हो गई

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

अऊज़ु बिकलिमातिल्लाहित-ताम्माति मिन शरि मा खलक़

मतलब

मैं अल्लाह के मुकम्मल कलिमात की पनाह में आता हूँ, हर उस चीज़ के शर से जो उसने पैदा की।

🕯 होटल या किसी भी नई जगह पर — वहाँ से जाने तक कोई चीज़ आपको नुक़सान नहीं पहुँचाएगी।

📖 सहीह मुस्लिम 2708

★ ★ ★

30



बारिश के वक़्त

☐ याद हो गई

صَيِّبَا نَافِعًا
مُطِرْنَا بِفَضْلِ اللَّهِ وَرَحْمَتِهِ

सय्यिबन नाफ़िआ — बारिश के बाद: मुतिर्ना बि-फ़ज़िल्लाहि व रहमतिह

मतलब

(ऐ अल्लाह! इसे) फ़ायदा देने वाली बारिश बना दे। बारिश के बाद: हम पर अल्लाह के फ़ज़ल और उसकी रहमत से बारिश हुई।

📖 सहीह बुख़ारी 1032, 846

★ ★ ★



40 मसनून दुआएँ



मदद और हिफाज़त

31



दर्द या तकलीफ़ के वक़्त



याद हो गई

بِسْمِ اللَّهِ ^{×3}
 أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا آجِدُ وَأُحَازِرُ ^{×7}
 बिस्मिल्लाह (3 बार) — अऊज़ु बिल्लाहि व कुदरतिही मिन शरि मा अजिदु व उहाज़िर (7 बार)

मतलब

अल्लाह के नाम से (3 बार)। मैं अल्लाह और उसकी कुदरत की पनाह माँगता हूँ उस तकलीफ़ के शर से जो मैं महसूस करता हूँ और जिसका मुझे डर है (7 बार)।

🕯 जहाँ दर्द हो उस जगह पर अपना हाथ रखें।

📖 सहीह मुस्लिम 2202

★ ★ ★

32



परेशानी में — हज़रत यूनस (अलैहिस्सलाम) की दुआ



याद हो गई

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
 ला इलाहा इल्ला अन्ता सुब्हानका इन्नी कुन्तु मिनज़-ज़ालिमीन

मतलब

तेरे सिवा कोई माबूद नहीं, तू पाक है, बेशक मैं ही क़सूरवारों में से था।

🕯 हज़रत यूनस (अलैहिस्सलाम) ने मछली के पेट में यह दुआ की थी। जो भी मुसलमान इसके साथ अल्लाह से दुआ करे, उसकी दुआ क़बूल होती है।

📖 कुरआन, अल-अंबिया 21:87 · जामे तिर्मिज़ी 3505

★ ★ ★

33



डर और ख़ौफ़ के वक़्त



याद हो गई

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ
 हसबुनल्लाहु व निअमल-वकील

मतलब

हमें अल्लाह काफ़ी है और वह बेहतरीन कारसाज़ (भरोसे के लायक़) है।

🕯 हज़रत इब्राहीम (अलैहिस्सलाम) ने यह तब कहा जब उन्हें आग में डाला गया, और नबी मुहम्मद ﷺ ने भी यह कहा।

📖 कुरआन, आले इमरान 3:173 · सहीह बुखारी 4563

★ ★ ★



40 मसनून दुआएँ

34



कोई मुसीबत या नुकसान होने पर



याद हो गई

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ
اللَّهُمَّ أَجِرْنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِّنْهَا

इन्ना लिल्लाहि व इन्ना इलैहि राजिऊन। अल्लाहुम्मा-जुर्नी फ़ी मुसीबती व अख़्लिफ़ ली ख़ैरम-मिन्हा

मतलब

हम अल्लाह ही के हैं और उसी की तरफ़ लौटकर जाने वाले हैं। ऐ अल्लाह! मुझे मेरी मुसीबत में अज़्र दे और मुझे इससे बेहतर बदला अता फ़रमा।

सहीह मुस्लिम 918 • कुरआन, अल-बकरा 2:156

★ ★ ★

35



बुरी नज़र और हर नुकसान से हिफ़ाज़त



याद हो गई

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَبَأَمَةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَّامَةٍ

अऊज़ु बिकलिमातिल्लाहित-ताम्मति मिन कुल्लि शैतानिव-व हाम्मह, व मिन कुल्लि ऐनिल-लाम्मह

मतलब

मैं अल्लाह के मुकम्मल कलिमात की पनाह में आता हूँ हर शैतान और हर ज़हरीली चीज़ से, और हर बुरी नज़र से।

☞ नबी ﷺ यह दुआ हज़रत हसन और हुसैन (रज़ि.) पर पढ़ते थे। बच्चे पर पढ़ें तो माँ-बाप कहें: उईज़ुका ... (मैं तुम्हारे लिए पनाह माँगता हूँ)।

सहीह बुखारी 3371

★ ★ ★



रात और कुरआनी दुआएँ

36



सोने से पहले की दुआ



याद हो गई

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

बिस्मिका अल्लाहुम्मा अमूतु व अह्या

मतलब

ऐ अल्लाह! तेरे ही नाम के साथ मैं मरता (सोता) और जीता (जागता) हूँ।

☞ सोने से पहले आयतुल कुर्सी और आखिरी तीन सूरतें भी पढ़ें (बुखारी 2311, 5017)।

सहीह बुखारी 6324

★ ★ ★



40 मसनून दुआएँ

37



इल्म में इज़ाफ़े की दुआ



याद हो गई

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا
रब्बि ज़िदनी इल्मा

मतलब

ऐ मेरे रब! मेरे इल्म में इज़ाफ़ा फ़रमा।



क्लास और होमवर्क से पहले।

कुरआन, ताहा 20:114

★ ★ ★

38



सीना खुलने और काम आसान होने की दुआ



याद हो गई

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي
يَفْقَهُوا قَوْلِي

रब्बिश-रह ली सद्दी, व यस्सिर ली अम्मी, वहूल उव्वदतम-मिल-लिसानी, यफ़क़हू क़ौली

मतलब

ऐ मेरे रब! मेरा सीना खोल दे, मेरा काम आसान कर दे, और मेरी ज़बान की गिरह खोल दे ताकि लोग मेरी बात समझ सकें।



हज़रत मूसा (अलैहिस्सलाम) की दुआ — पढ़ने, बोलने या इम्तिहान से पहले।

कुरआन, ताहा 20:25-28

★ ★ ★

39



माँ-बाप के लिए दुआ



याद हो गई

رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا
रब्बिर-हम्हुमा कमा रब्बयानी सगीरा

मतलब

ऐ मेरे रब! इन दोनों पर रहम फ़रमा जैसे इन्होंने बचपन में मेरी परवरिश की।

कुरआन, बनी इस्राईल 17:24

★ ★ ★



40 मसनून दुआएँ

40



दुनिया और आखिरत की भलाई

☐ याद हो गई

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

रब्बना आतिना फ़िदुन्या हसनतन व फ़िल आखिरति हसनतन व फ़िना अज़ाबन-नार

मतलब

ऐ हमारे रब! हमें दुनिया में भी भलाई दे और आखिरत में भी भलाई दे, और हमें आग के अज़ाब से बचा।

🕯 वह दुआ जो नबी ﷺ सबसे ज़्यादा माँगा करते थे।

📖 कुरआन, अल-बक्रा 2:201 · सहीह बुखारी 6389

★ ★ ★

मुझसे सुनें!

अम्मी, अब्बू या उस्ताद से कहें कि आपसे सुनें। पहले दुआ, फिर मतलब सुनाएँ — हर एक पर एक सितारा।

मेरी दुआ के नोट्स

लिखें कि यह दुआ कहाँ पढ़ेंगे (जैसे «खाने की मेज़ पर»)

मेरी पसंदीदा दुआ

मेरी पसंदीदा दुआ नंबर ___ है क्योंकि ...

घर वालों के साथ दुआ

मग़रिब के बाद घर वालों के साथ मिलकर दुआएँ पढ़ें और दिन पर निशान लगाएँ।

सोम

मंगल

बुध

जुमेरात

जुम्मा

शनि

इतवार



40 मसनून दुआएँ

मेरी 40 दुआओं का ट्रैकर

याद होने पर ✓ लगाएँ। सब 40 पूरी हों तो सर्टिफिकेट भरें!

1 सोकर उठने की दुआ ☐	2 बैतुल-खला में जाने की दुआ ☐	3 बैतुल-खला से निकलने की दुआ ☐	4 वुजू से पहले ☐
5 वुजू के बाद की दुआ ☐	6 कपड़े पहनने की दुआ ☐	7 सुबह-शाम हिफ़ाज़त की दुआ ☐	8 अल्लाह से राज़ी होने की दुआ ☐
9 घर से निकलने की दुआ ☐	10 घर में दाखिल होते वक़्त ☐	11 अज़ान के बाद की दुआ ☐	12 मस्जिद में दाखिल होने की दुआ ☐
13 मस्जिद से निकलने की दुआ ☐	14 नमाज़ का सलाम फेरने के बाद ☐	15 नमाज़ के बाद तस्बीह ☐	16 खाने से पहले ☐
17 खाने के बाद की दुआ ☐	18 खिलाने वालों के लिए दुआ ☐	19 दूध पीने की दुआ ☐	20 रोज़ा इफ़्तार करने के बाद ☐
21 सलाम करना और जवाब देना ☐	22 छींक आने पर ☐	23 शुक्रिया अदा करना ☐	24 गुस्सा आने पर ☐
25 बीमार की इयादत ☐	26 मजलिस ख़त्म होने पर ☐	27 कोई अच्छी चीज़ देखकर ☐	28 सवारी पर बैठने की दुआ ☐
29 किसी नई जगह ठहरने की दुआ ☐	30 बारिश के वक़्त ☐	31 दर्द या तकलीफ़ के वक़्त ☐	32 परेशानी में — हज़रत यूनस (अलैहिस्सलाम) की दुआ ☐
33 डर और ख़ौफ़ के वक़्त ☐	34 कोई मुसीबत या नुक़सान होने पर ☐	35 बुरी नज़र और हर नुक़सान से हिफ़ाज़त ☐	36 सोने से पहले की दुआ ☐
37 इल्म में इज़ाफ़े की दुआ ☐	38 सीना खुलने और काम आसान होने की दुआ ☐	39 माँ-बाप के लिए दुआ ☐	40 दुनिया और आखिरत की भलाई ☐

इनाम के सितारे — हर 5 पर एक स्टिकर लगाएँ

5 ★	10 ★	15 ★	20 ★	25 ★	30 ★	35 ★	40 ★
--------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

उस्ताद के दस्तखत

वालिदैन के दस्तखत



सर्टिफिकेट

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

यह सर्टिफिकेट दिया जाता है

जिसने 40 मसनून दुआँ याद कर लीं — माशाअल्लाह!



तारीख

उस्ताद / वालिदैन