بسم اللہ الرحمن الرحیم

میرا جینا میرا مرنا

الھدیٰ انٹرنیشنل ویلفیئر فاؤنڈیشن

محاسبہ۔مجاھدہ

نام:

گروپ:

	سوموار 17	منگل 18	بدھ 19	جمعرات 20	جمعہ 21	ہفتہ 22	اتوار 23
1۔ بیداری							
رات جلدی سوئی							
جاگنے کے بعد مسنون دعا مانگی							
چہرے اور آنکھوں کو ملا							
کمبل/بستر سمیٹا							
2۔ بیت الخلاء							
جوتا پہن کر داخل ہوئی							
بایاں پاؤں پہلے رکھا							
دعا پڑھی							
پیشاب کے چھینٹوں سے بچی							
ہاتھوں کو اچھی طرح مل کر دھویا							
باہر نکلتے وقت دایاں پاؤں رکھا							
دعا پڑھی							
بیت الخلاء میں زیادہ دیر نہیں لگائی اور بات کرنے سے پرہیز کیا							
3۔ وضو							
مسواک اللہ کی رضا کی خاطر کی							
مسواک سے زبان صاف کی							
مسواک سے تالو، حلق، مسوڑے صاف کیے							
بسم اللہ سے وضو کا آغاز کیا							
ناک میں پانی چڑھایا اور تین بار ناک جھاڑی							
وضو کے اعضاء کو مَل کر دھویا							
انگلیوں کا خلال کیا							
کانوں کا مسح درست طریقے سے کیا							
وضو کے بعد مسنون دعائیں پڑھیں							
اذان کا جواب دیا							
اذان کے بعد دعا اور درود ابراہیمی پڑھا							
اذان اور اقامت کے درمیان دعائیں مانگیں							
تحیۃ الوضو کے نفل پڑھے ★							
4۔ تہجد							
تہجد کے لیے جاگی							
جاگنے کے بعد اذکار پڑھے							
اِنَّ فِیْ خَلْقِ السَّمٰوٰتِ ... والی آیات پڑھیں							
تہجد کے نوافل ادا کیے اور وتر پڑھے ★							
تہجد میں طویل قیام کیا							
تہجد کی نماز میں دعائے استفتاح پڑھی							
تہجد کے وقت مسنون اذکار پڑھے							

	سوموار 17	منگل 18	بدھ 19	جمعرات 20	جمعہ 21	ہفتہ 22	اتوار 23
5۔ نماز							
اوّل وقت پر نمازیں پڑھنے کا اہتمام کیا							
مسنون طریقے سے نماز پڑھی							
نمازوں میں طویل قیام کیا ★							
نماز میں خشوع برقرار رکھا ★							
طویل رکوع وسجود کیے							
رکوع، سجدے اور قومے کی دعائیں بدل بدل کر پڑھیں							
نمازوں کی بارہ موکدہ سنتیں پڑھیں							
سلام پھیر کر مسنون اذکار اور تسبیحات پڑھیں ★							
فجر کے بعد قرآن کی تلاوت کی							
صبح وشام کے اذکار پڑھے							
قرآنِ مجید کا کچھ حصہ زبانی یاد کیا/دھرایا							
نوافل پڑھے (اشراق، تحیۃ الوضو، تحیۃ المسجد، تہجد، استخارہ) ★							
6۔ دن کے باقی معمولات							
دن کی منصوبہ بندی کی							
دن کا پہلا گھنٹہ کارآمد بنایا							
غسل کیا							
بالوں کی کنگھی کی							
سرمہ لگایا							
کانوں کی صفائی کی							
ورزش کی							
ورزش کے وقت اذکار پڑھے							
صحت بخش ناشتہ کیا (کھجور، دودھ، زیتون، جو، بادام، شہد، نبیذ کا استعمال)							
گھر والوں کے لیے ناشتہ، کھانا بنایا							
گھر والوں کی خدمت کی							
7۔ سواری/سفر کے دوران							
سفر کے دوران ذکر، نفل، تلاوت، بک ریڈنگ کی							
روزانہ کا سبق دہرایا							
دعائیں یاد کیں							
سفر میں اپنے ساتھیوں کو عمل کی بات بتائی							
8۔ تعلیم ودعوۃ							
ہر ایک کی خیر خواہی کی							
کسی کو تعلیم دی اور اچھی بات سکھائی							
قرآن مجید کو سمجھنے میں وقت لگایا							
قرآن کی آیات پر غور وفکر کیا ★							
توجہ اور غور وفکر کیا کہ قرآن کتنا عمل میں آیا ہے							

بسم اللہ الرحمن الرحیم

میرا جینا میرا مرنا

الھدیٰ انٹرنیشنل ویلفیئر فاؤنڈیشن

محاسبہ۔مجاھدہ

نام:

گروپ:

دنبر	سوموار 17	منگل 18	بدھ 19	جمعرات 20	جمعہ 21	ہفتہ 22	اتوار 23
9 ۔دوپہر وشام							
10-15 منٹ قیلولہ کیا							
نیند کے مکروہ اوقات میں سونے سے پرہیز کیا							
شام کی دعائیں اوراذکار پڑھے							
10 ۔ تسبیحات ودعائیں							
ہر وقت ہر حال میں اللہ کا ذکر کیا ★							
لباس پہنتے وقت بسم اللہ پڑھی							
کاموں کی ابتدا بسم اللہ سے کی							
نیا کپڑا پہننے کی دعا پڑھی							
بازار میں داخل ہونے کی دعا پڑھی							
کھانا کھانے سے پہلے کی دعا پڑھی							
کھانا کھانے کے بعد کی دعا پڑھی							
دودھ پینے کی دعا پڑھی							
ذکرِ الٰہی کارڈ سے تسبیحات اوراذکار پڑھے							
''قرآنی اور مسنون دعائیں'' کتاب میں سے 15 دعائیں پڑھیں۔★							
درود شریف پڑھا							
اونچائی پر اللہ اکبر، اترتے وقت سبحان اللہ پڑھا							
11۔ صدقہ وخیرات							
زائد از ضرورت کپڑے/اشیاء/مال صدقہ کیا							
فضول خرچی سے خود کو بچایا							
کسی کو کھانا کھلایا							
12 ۔ خوبصورت اخلاق							
سلام میں پہل کی							
دوسروں سے مسکرا کر ملی							
دل کو بغض اور کینہ سے صاف رکھا ★							
اوقات کی پابندی کی							
سب کام وقت پر مکمل کیے							
صلہ رحمی کی							
والدین، بہن بھائیوں، رشتے داروں اور مہمانوں کے ساتھ حسنِ سلوک کیا							
اچھی صحبت اختیار کی							
آنکھوں اور کانوں کو حرام سے بچایا							
شور وغل سے پرہیز کیا							
اپنے شر سے دوسروں کو محفوظ رکھا							
ناراض کو منایا							
کسی نے دل دکھایا تو رنج وغم کی دعا پڑھی							
کسی نے غصہ کیا تو جواب میں صبر کیا							

دنبر	سوموار 17	منگل 18	بدھ 19	جمعرات 20	جمعہ 21	ہفتہ 22	اتوار 23
نرمی سے بات کرنے کی کوشش کی							
مبالغہ آرائی سے پرہیز کیا							
عفو ودرگزر کیا							
جھوٹ، غیبت اور بحث سے بچی ★							
ہر موقع پر صبر وشکر کا رویہ اپنایا ★							
ہر کام کا آغاز دائیں طرف سے کیا							
کپڑوں اور جوتوں کو جھاڑ کر پہنا							
بری عادت چھوڑنے کا ارادہ کیا							
اچھی عادت اپنانے کی منصوبہ بندی کی							
چھینک کا جواب دیا							
خود کو جمائی سے روکا							
13۔سونا							
عشاء کے بعد غیر ضروری باتوں سے پرہیز کیا							
اپنے دن کا محاسبہ کیا							
دن بھر کے کاموں کی نیت کا جائزہ لیا							
دل کو ہلکا اور صاف کیا							
سونے سے پہلے وضو کیا							
بستر جھاڑا							
سونے کی مسنون دعائیں پڑھیں							
تسبیحاتِ فاطمہ پڑھیں							
شعوری طور پر کلمہ پڑھا							
آیت الکرسی پڑھی							
سورۃ البقرۃ کی آخری آیات، سورۃ الملک پڑھی							
دایاں ہاتھ گال کے نیچے رکھ کر دائیں کروٹ پر سوئی							
برا خواب دیکھنے پر دائیں طرف دھتکارا							
اچھا خواب دیکھنے پر شکر ادا کیا							
رات کو کسی وقت آنکھ کھلنے پر تسبیح کی							