

چالیس روزہ تربیتی جائزہ روزانہ کامعیول نام:

تاریخ.....
تا.....

فرض نمازیں	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40								
فجر																																																
ظہر																																																
عصر																																																
مغرب																																																
عشاء																																																

نوٹ: چالیس دن تکبیر اولیٰ کا اہتمام کیا جائے اس کی بہت بڑی فضیلت ہے۔ نبی اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ جو شخص چالیس دن اغلاص کے ساتھ اس طرح نماز پڑھے کہ تکبیر اولیٰ فوت نہ ہوئی ہو تو اس کو دو پروانہ جہنم سے چھٹکارے کا دوسرا اتفاق سے بری ہونے کا (ترمذی)

نفل نمازیں	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40										
تہجد																																																		
اشراق																																																		
چاشت																																																		
ادائین																																																		

انکار	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40													
سیح و شام کی تسبیحات																																																					
ذکر (ہدایت کے مطابق)																																																					
تلاوت قرآن پاک																																																					
سورۃ یاسین																																																					
سورۃ واقعہ ملک (رات ہونے سے پہلے)																																																					

گناہوں سے اجتناب بطور خاص	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40													
بد نظری																																																					
غصہ																																																					
غیبت، فضول گوئی																																																					
موہا بل کا غلط استعمال																																																					

گھریلو حقوق	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40														
والدین کی خدمت																																																						
بیوی کو انفرادی وقت دینا																																																						
بچوں کی تربیت کے لئے وقت دینا																																																						

نوٹ: اللہ تعالیٰ کے جو حقوق ذمہ میں ہوں ان کو بہت اہتمام سے ادا کیا جائے جن میں قضا نمازیں، قضا روزے، کفارہ، زکوٰۃ وغیرہ سب داخل ہیں۔ یہ خیال غلط ہے کہ توبہ سے یہ سب چیزیں معاف ہو جاتی ہیں۔ توبہ سے تاخیر کا گناہ معاف ہو جاتا ہے لیکن اصل حق ذمہ میں باقی رہتا ہے۔ اسی طرح اسپنے ذمہ لوگوں کے جو جانی و مالی حقوق ہیں ان کو ادا کرنے یا معاف کرانے کا اہتمام رکھیں۔

ہفتہ واری اعمال	1	2	3	4	5	6
پہلا ہفتہ						
دوسرا ہفتہ						
تیسرا ہفتہ						
چوتھا ہفتہ						
پانچواں ہفتہ						
چھٹا ہفتہ						

سورۃ کعبہ (روزہ جمعہ)
سورۃ التہنہ (روزہ جمعہ)
ہفتہ واری نشت

چالیس روز پابندی و استقامت کے ساتھ عمل کریں ان شاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔ چالیس دن کی خصوصیت بظاہر اس وجہ سے ہے کہ حالات کے تغیر میں چالیس دن کو خاص دخل ہے۔