بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

اعمال نامہ

چھوٹی چھوٹی سنتوں کا ہفتہ وار حساب

نام _____

ہفتہ _____

نیک اعمال حسنات

پہلا رخ

"اللہ کو سب سے زیادہ محبوب وہ عمل ہے جو ہمیشہ کیا جائے، خواہ تھوڑا ہی ہو۔"

بخاری ۶۴۶۴ • مسلم ۷۸۲

ہر رات سونے سے پہلے اس رخ پر کی گئی نیکیوں پر ✓ لگائیں اور پیچھے چوکوں پر نشان لگائیں۔ کامل ہفتے کے پیچھے نہ بھاگیں۔ مستقل مزاجی کے پیچھے بھاگیں۔

		پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
نماز اور قرآن								
پانچ نمازیں، ہر ایک وقت پر	بخاری ۵۲۷							
نمازوں کے ساتھ بارہ رکعت سنتِ مؤکدہ	مسلم ۷۲۸							
تہجد / وتر — دو رکعت بھی کافی	مسلم ۱۱۶۳							
چاشت (نمازِ ضحیٰ) — دو رکعت	مسلم ۷۲۰							
قرآن — کم از کم ایک صفحہ، ترجمے کے ساتھ	مسلم ۸۰۴							
سونے سے پہلے سورۃ الملک	ترمذی ۲۸۹۱							
ذکر و دعا								
صبح و شام کے اذکار	الاحزاب ۴۱–۴۲							
ہر نماز کے بعد تسبیحات (۳۳، ۳۳، ۳۴)	مسلم ۵۹۷							
سو مرتبہ سبحان اللہ وبحمدہ	بخاری ۶۴۰۵							
سو مرتبہ استغفار	مسلم ۲۷۰۲							
نبی کریم ﷺ پر درود — کم از کم دس بار	مسلم ۳۸۴							
کسی کے لیے اس کی غیر موجودگی میں دعا	مسلم ۲۷۳۳							
اخلاق اور لوگ								
سلام میں پہل کی	ابوداؤد ۵۱۹۷							
کسی سے مسکرا کر ملے	ترمذی ۱۹۵۶							
اچھی بات کہی — یا خاموش رہے	بخاری ۶۰۱۸							
والدین کی خدمت یا ان سے بات؛ رشتہ داروں سے رابطہ	بخاری ۵۹۸۶							
صدقہ دیا، خواہ تھوڑا ہی	بخاری ۱۴۱۷							
کسی کی مدد کی یا کام آسان کیا	مسلم ۲۶۹۹							
کسی کو معاف کیا یا درگزر کیا	النور ۲۲							
بیمار یا پریشان شخص کی خیریت دریافت کی	مسلم ۲۵۶۸							
روزمرہ کی سنتیں								
مسواک / وضو کے وقت دانت صاف کیے	بخاری ۸۸۷							
کھانے سے پہلے بسم اللہ، دائیں ہاتھ سے، بعد میں الحمد للہ	مسلم ۲۰۲۰							
اعتدال سے کھایا — پیٹ بھرنے سے پہلے رک گئے	ترمذی ۲۳۸۰							
نظر کی حفاظت کی (اسکرین اور بازار میں)	النور ۳۰							
سونے سے پہلے وضو، آیت الکرسی اور اذکار؛ دائیں کروٹ	بخاری ۲۴۷							
نفلی روزہ (پیر / جمعرات)	ترمذی ۷۴۵							
ایک آیت یا حدیث سیکھی یا دہرائی	بخاری ۵۰۲۷							
آج کی نیکیاں								

جمعہ کے دن غسل اور صاف لباس (بخاری ۸۷۷) • مسجد میں جلدی (بخاری ۸۸۱) • سورۃ الکہف (حاکم) • کثرت سے درود • مغرب سے پہلے آخری گھڑی میں دعا (بخاری ۹۳۵)

✓ کیا • نہ کر سکے تو خالی چھوڑ دیں • نمایاں کالم جمعہ کا ہے

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

اعمال نامہ

چھوٹی چھوٹی سنتوں کا ہفتہ وار حساب

نام _____

ہفتہ _____

جن سے بچنا ہے سیئات

دوسرا رخ

"برائی کے بعد نیکی کرو، وہ اسے مٹا دے گی۔"

ترمذی ۱۹۸۷ • "بے شک نیکیاں برائیوں کو مٹا دیتی ہیں۔" — ہود ۱۱۴

		پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
زبان								
جھوٹ بولا — مذاق میں بھی	بخاری ۶۰۹۴							
غیبت کی یا کسی کی ذاتی بات آگے پہنچائی	الحجرات ۱۲							
کسی کا مذاق اڑایا یا تحقیر کی	الحجرات ۱۱							
گالی دی، لعنت بھیجی یا بدزبانی کی	ترمذی ۱۹۷۷							
سمجھنے کے لیے نہیں، جیتنے کے لیے بحث کی	ابوداؤد ۴۸۰۰							
وعدہ خلافی کی یا بلاوجہ دیر کی	بخاری ۳۳							
بغیر تصدیق کوئی خبر آگے بڑھائی	الحجرات ۶							
دل								
غصے میں آ گئے یا غصے میں بولے	بخاری ۶۱۱۶							
کسی کی نعمت پر حسد ہوا	مسلم ۲۵۶۳							
کسی کے بارے میں بدگمانی کی	الحجرات ۱۲							
تکبر سے بات کی یا برتاؤ کیا	مسلم ۹۱							
دکھاوے کے لیے نیکی کی (ریا)	بخاری ۶۴۹۹							
کینہ رکھا یا صلح سے انکار کیا	بخاری ۶۰۷۶							
آنکھ، کان اور وقت								
حرام چیز کی طرف دیکھا	النور ۳۰							
بے مقصد اسکرولنگ — وقت ضائع کیا	بخاری ۶۴۱۲							
بلاعذر نماز میں تاخیر کی	النساء ۱۰۳							
بے کار رات دیر تک جاگے؛ فجر متاثر ہوئی	بخاری ۵۶۸							
جسم اور معاملات								
ضرورت سے زیادہ کھایا یا کھانا ضائع کیا	الاعراف ۳۱							
پانی یا وسائل ضائع کیے	ابن ماجہ ۴۲۵							
کام یا لین دین میں بے ایمانی یا سستی کی	مسلم ۱۰۲							
والدین یا گھر والوں سے سختی سے بات کی	بنی اسرائیل ۲۳							
آج کی چوکیں								
سونے سے پہلے توبہ کی	التحریم ۸							

✓ بچ گئے • × چوک ہوئی — پھر سامنے والے رخ سے کوئی نیکی کر لیں

ہفتہ وار محاسبہ

"اپنا حساب خود لو، اس سے پہلے کہ تمہارا حساب لیا جائے۔" — منسوب بہ حضرت عمر رضی اللہ عنہ

اس ہفتے کیا اچھا رہا

کہاں چوک ہوئی — اور اس کے بدلے کون سی نیکی کی

اگلے ہفتے ایک نئی سنت

ہفتے کا مجموعہ — نیکیاں: _____ چوکیں: _____

حوالے: قرآن (سورت اور آیت) اور احادیث کے نمبر — بخاری، مسلم، ترمذی، ابوداؤد، ابن ماجہ۔ دونوں رخ پرنٹ کریں (لمبے کنارے سے پلٹیں)۔ پرنٹ اور شیئر کرنے کی کھلی اجازت ہے۔