ذاتی جائزہ:24

نمبر شمار	اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہوں	ہاں	نہیں
1	میں مشکل ترین حالات میں ہمت ہارنے اور مایوس ہونے کی بجائے اللہ پر بھروسہ اور امید کے ساتھ اپنی کوشش جاری رکھتا / رکھتی ہوں؟		
2	میں اپنے گناہوں کو یاد کر کے اس امید کے ساتھ اللہ کی طرف رجوع اور توبہ کرتا / کرتی ہوں کہ وہ میرے سارے گناہ معاف کر دے گا؟		
3	میں اللہ تعالیٰ سے اپنے تمام گناہوں (چھوٹے، بڑے، ظاہری، باطنی، جان بوجھ کر اور غلطی سے کیے، چھپ کر اور جو علانیہ کیے، پہلے کیے اور جو بعد میں کیے) کی معافی مانگتا / مانگتی ہوں؟		
4	میں لوگوں کے سامنے اپنے پوشیدہ گناہوں کا تذکرہ نہیں کرتا / کرتی؟ میں تنہائی میں اللہ کے سامنے رو کر کثرت سے توبہ و استغفار کرتا / کرتی ہوں؟		
5	میں خلوص نیت اور صدق دل سے قرآنی و مسنون کلمات پڑھ کر توبہ و استغفار کرتا / کرتی ہوں؟		
6	مجھ سے گناہ سرزد ہو جائے تو میں سچی توبہ (دل میں نادم ہونا، زبان سے استغفار کرنا، اس گناہ کو چھوڑ دینا، گناہ دوبارہ نہ کرنے کی نیت کرنا، اعضا کو گناہ سے بچانا اور برے لوگوں سے قطع تعلق کرنا) کرتا / کرتی ہوں؟		
7	میں نے خود کو گناہوں سے بچانے کے لیے برے لوگوں کی صحبت میں بیٹھنا چھوڑ دیا ہے؟ میں اب نیک لوگوں کی مجلس اور ان کی صحبت میں کثرت سے بیٹھتا / بیٹھتی ہوں؟		
8	میں توبہ و استغفار کے فائدے (اللہ کی رحمت حاصل ہونا، دنیا کی مشکلات، مسائل اور برائیوں سے چھٹکارا پانا، فرشتوں کی دعائیں ملنا اور جنت میں داخل ہونے کا ذریعہ) جاننے کے بعد اللہ سبحانہ وتعالیٰ سے مختلف اوقات اور مواقع پر مغفرت طلب کرتا رہتا / کرتی رہتی ہوں؟		
9	میں توبہ و استغفار کرنے کے ساتھ ساتھ گناہوں کو مٹانے والے اعمال (مسنون طریقے سے وضو کرنا، نماز پڑھنا، صدقہ کرنا، مختلف مواقع پر دعائیں و تسبیحات پڑھنا اور زیادہ سے زیادہ نیکی کے کام کرتا / کرتی ہوں؟		
10	میں روزانہ کم از کم 100 بار استغفار کرتا / کرتی ہوں؟		
11	میں نیکی پر استقامت اختیار کرنے کے لیے قرآن مجید کی تلاوت کرنے، اسے سمجھ کر پڑھنے اور اس کو حفظ کرنے میں وقت لگاتا / لگاتی ہوں؟		
12	میں راستہ سے تکلیف دہ چیز ہٹا دیتا / دیتی ہوں؟		
13	میں گناہوں کی بخشش کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی رحمت حاصل کرنے کی دعائیں بھی مانگتا / مانگتی ہوں؟		
14	میں اللہ تعالیٰ سے معافی چاہنے کے لیے اس شخص کو معاف کر دیتا / دیتی ہوں جو مجھ سے معافی مانگے؟		
15	میں نہ خود اللہ کی رحمت سے مایوس ہوتا / ہوتی ہوں اور نہ لوگوں کو مایوس کرتا / کرتی ہوں؟ میں دوسروں کو اللہ کی رحمت کی امید دلا کر توبہ و استغفار کی رغبت دلاتا / دلاتی ہوں؟		
16	میں اللہ سے بخشش کی امید بھی دلاتا / دلاتی ہوں اور عذاب سے بھی ڈراتا / ڈراتی ہوں؟		
17	میں کسی دوسرے انسان کو اس کے گناہ پر طعنہ دینے، عار دلانے، حقیر سمجھنے اور اسے لوگوں میں بدنام کرنے سے بچتا / بچتی ہوں؟		
18	میں فوت شدہ مسلمانوں کی بخشش کے لیے دعائیں مانگتا رہتا / مانگتی رہتی ہوں؟		

گناہوں کی بخشش کی دعا: اَللّٰھُمَّ اغْفِرْ لِیْ ذَنْبِیْ وَخَطَئِیْ وَعَمْدِیْ [مسند احمد، ج:26، 16269]

اے اللہ! میرے لیے میرے گناہوں، لغزشوں اور جان بوجھ کر کیے جانے والے گناہوں کو معاف فرما۔

بخشش اور رحمت کی دعا: رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَیْرُ الرّٰحِمِیْنَ○ [المؤمنون:118]

اے میرے رب! بخش دے اور رحم فرما اور تو رحم کرنے والوں میں بہترین ہے۔

دوران مجلس 100 بار استغفار کی دعا: رَبِّ اغْفِرْ لِیْ وَ تُبْ عَلَیَّ اِنَّکَ اَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِیْمُ [سنن أبي داؤد:1516]

اے میرے رب! مجھے بخش دے اور مجھ پر مہربان ہو جا، بے شک تو ہی بہت توبہ قبول کرنے والا، بہت رحم فرمانے والا ہے۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION