

প্রাত্যহিক আমলের একটি রূপরেখা

দয়াময় মেহেরবান আল্লাহর নামে

ব্যক্তিগত আত্মিক ও শারিরিক উন্নয়নে করণীয়ঃ ঘুম, খাওয়া দাওয়া ও হালকা ব্যায়াম/হাঁটা

নিত্যদিনের কাজের ধারা	নিত্যদিনের আমল
আযান এর জবাব, ২ রাকআত সালাত ও দু'আ	কিছু মুখস্থ করা-কুর'আন/হাদীস
মিসওয়াক সহ অযু	তাজবীদের নিয়ম রিভিশন করা
তাহাজ্জুদ সালাত ও তাওবা ইস্তিগফার, দু'আ	আরবী শব্দার্থ শেখা
ফযর সালাত, যিকর, ইশরাক সালাত	দূরে অবস্থান রক্ত সম্পর্কীয় খোঁজ নেয়া
নাস্তা ও সাদাকা করা	কমপক্ষে একজনকে সদুপদেশ দেয়া
বিশ্রাম ও কুর'আন অধ্যয়ন	কারো সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করা
সাংসারিক কাজ/ প্রফেশনাল ডিউটি	আর্থিক সহযোগীতা করা
দোহা সালাত	রোগী দেখতে যাওয়া/ সেবা করা
যোহর সালাত ও যিকর	পারিবারিক তালিম করা
লাঞ্চ ও কাউকে খাদ্য খাওয়ানো(খাদ্য/অর্থ)	আত্মপর্যালোচনা করা ও সংশোধিত হওয়া
কায়লুলা বা বিশ্রাম	
হাদীস পাঠ, ইসলামিক বই/লেকচার শুনা	সাপ্তাহিক আমলঃ
আসর সালাত ও যিকর	সূরা কাহাফ পাঠ
সম্পর্ক উন্নয়ন ও দাওয়াতী কাজ	বেশী বেশী দরুদ পাঠ ও দু'আ করা
মাগরিব সালাত ও যিকর	প্রতি সোম ও বৃহস্পতিবার সাওম রাখা।
পরিবারের সদস্যদের সাথে সময়	
পারিবারিক কাজ	মাসিক আমলঃ
কুর'আন তেলাওয়াত/তালিম/দাওয়ার কাজ	সাওমঃ চান্দ্র মাসের ১৩, ১৪, ১৫ তারিখ।
ইশা সালাত, যিকর ও বিতর সালাত	পরিবারের সদস্যের নিয়ে ঘুড়ে আসা
পরিবারের সকলের সাথে ডিনার	
সূরা মূলক ও আস সাজদাহ পাঠ	বাৎসরিক আমলঃ
ঘুমের পূর্বের প্রস্তুতি যিকর	রমাদান মাসে সাওম, তারাভীহ সালাত,
অন্তরকে পরিচ্ছন্ন করে ঘুম	রমাদান মাসের শেষ দশদিন ইতিকাহফ
	ঈদ সালাত, শাওয়াল মাসের ৬টি সাওম,
	হজ্জ ও উমরা, যাকাত,
	যিলহজ্জ ১০দিন আমল, আরাফা সাওম
	আশুরার সাওম (৯, ১০ বা ১০, ১১ মহররম)

