ذاتی جائزہ:30

نمبر شمار	وسوسوں کا علاج سورۃ الناس سے	ہاں	نہیں
1	میں شیطان کو اپنا کھلا دشمن سمجھتا / سمجھتی ہوں؟ میرا ایمان ہے کہ شیطان کے وسوسوں میں کوئی طاقت نہیں اور شیطان کی چالیں کمزور ہیں؟		
2	میں شیطانی وسوسوں پر یقین کرنے اور ان کے پیچھے پڑنے کی بجائے اپنے رب پر بھروسہ کرتا / کرتی ہوں؟		
3	جب شیطان میرے دل میں وسوسے ڈالتا ہے تو میں فوراً معوذات اور دعاؤں کے ذریعے اللہ کی پناہ لے لیتا / لیتی ہوں؟		
4	میں جنوں اور انسانوں دونوں کے شیاطین سے اللہ کی پناہ طلب کرتا / کرتی ہوں؟		
5	میں شیطان، اس کے وسوسوں اور اپنے نفس کے شر سے بچنے کے لیے کثرت سے اور ہر موقع پر اللہ کا ذکر کرتا / کرتی ہوں؟		
6	میں اپنے دل میں آنے والے خیالات کا محاسبہ کرتا رہتا / کرتی رہتی ہوں؟		
7	میرے دل میں جب وسوسہ پیدا ہوتا ہے تو میں اسے دل سے دور کرنے کی کوشش کرتا / کرتی ہوں؟ اور یہ کلمات ''اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ رَدَّ كَيْدَهُ اِلَى الْوَسْوَسَةِ'' پڑھتا / پڑھتی ہوں؟		
8	میں نیکی کے کام کی ابتدا میں وسوسوں کے آنے پر تعوذ پڑھتا / پڑھتی ہوں اور کثرت سے اللہ کا ذکر کرتا / کرتی ہوں؟ میں ہر کام کی ابتدا بسم اللہ پڑھ کر کرتا / کرتی ہوں؟		
9	میں مختلف مواقع (صبح وشام، بیت الخلا میں داخل ہونے سے پہلے، کتے کے بھونکنے پر، گدھے کی آواز سن کر، گھبراہٹ کے وقت، دم کرتے وقت، مسجد میں داخل ہوتے وقت) پر شیطان سے حفاظت کی مختلف دعائیں پڑھتا / پڑھتی ہوں؟		
10	میں صبح کی دعائیں اور اذکار طلوع فجر سے قبل پڑھتا / پڑھتی ہوں؟ میں اللہ سے بخشش بھی طلب کرتا / کرتی ہوں؟		
11	میں معوذات (سورۃ الاخلاص، سورۃ الفلق، سورۃ الناس) صبح وشام تین تین بار اور ہر نماز کے بعد ایک ایک بار پڑھتا / پڑھتی ہوں؟		
12	میں نماز کو خشوع کے ساتھ پڑھنے کی کوشش کرتا / کرتی ہوں؟		
13	میں نماز میں کسی فعل کی زیادتی یا کمی کا شک ہونے کی صورت میں سجدہ سہو کر لیتا / لیتی ہوں؟		
14	مجھے جمائی آئے تو جہاں تک ہو سکے میں اسے روکنے کی کوشش کرتا / کرتی ہوں؟		
15	میں چھینک آنے پر ''الحمدللہ'' ضرور کہتا / کہتی ہوں؟		
16	کھانا کھاتے وقت لقمہ گر جائے تو میں اسے صاف کر کے کھا لیتا / لیتی ہوں اسے شیطان کے لیے نہیں چھوڑتا / چھوڑتی؟		
17	میں اپنے گھر کو شیطانی چیزوں (موسیقی، گانا، مجسمے اور تصاویر وغیرہ) سے پاک رکھتا / رکھتی ہوں؟		
18	میں بے مقصد کام کرنے میں اپنا وقت ضائع نہیں کرتا / کرتی؟		
19	میں مال خرچ کرتے وقت بخل کرنے اور اسراف کرنے سے بچتا / بچتی ہوں؟		
20	میں صفائی وطہارت (وضو کرنا، اٹھتے ہی ناک جھاڑنا، غسل کرنا) کا اہتمام کرتا ہوں؟		
21	میں شیطانی حملوں سے بچاؤ کے لیے نیک اعمال اور عبادت کو لازمی کرتا / کرتی ہوں اور برائیوں سے بچنے کی کوشش کرتا / کرتی ہوں؟		
22	میں روزانہ قرآن مجید کی تلاوت ضرور کرتا / کرتی ہوں؟		
23	میں یہ جاننے کے بعد کہ ''نگاہ شیطان کے تیروں میں سے ایک تیر ہے'' اپنی نگاہوں کی حفاظت کرتا / کرتی ہوں؟		
24	میں بے حیائی کے کام کرنے اور بے حیائی کا لباس پہننے سے بچنے کی کوشش کرتا رکرتی ہوں؟		
25	میں شام کی دعائیں غروب آفتاب سے پہلے پڑھتا / پڑھتی ہوں؟		
26	سورج غروب ہونے کے فوراً بعد میں بچوں کو باہر نہیں جانے دیتا / دیتی ہوں یہاں تک کہ اندھیرا پھیل جائے؟		
27	میں رات کو شیطان سے بچاؤ کے لیے حفاظتی اقدام مثلاً اللہ کا نام لے کر دروازے بند کرنا، برتنوں کو ڈھانپنا اور لائٹ بند کرنا کرتا / کرتی ہوں؟		
28	میں سونے سے قبل کی دعائیں واذکار خاص طور پر معوذات بیٹھ کر پڑھتا / پڑھتی ہوں تاکہ ذکر کرتے کرتے میں سو نہ جاؤں؟		

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION