ആത്മ പരിശോധനാ ചാർട്ട്

"നിങ്ങൾ വിചാരണ ചെയ്യപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പ് സ്വന്തത്തെ
ഒരു സ്വയം വിചാരണക്ക് വിധേയരാക്കുവിൻ".
"നിങ്ങളുടെ കർമങ്ങൾ തൂക്കി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പ്
സ്വയം അവയൊന്ന് തൂക്കി നോക്കുവിൻ".

[ഉമർ (റ)]

<u>കോളത്തിനു നേരെ ശരി ☑ തെറ്റ് ☒ അടയാളപ്പെടുത്തുക:</u>

1. ഈമാൻ കൂടുന്നതും കുറയുന്നതും താങ്കൾക്ക് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ടോ? ☐
2. ഈമാൻ വർദ്ധിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ താങ്കൾ മുഴുകാൻ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ടോ? ☐
3. ചെയ്യാനുള്ളവ ചെയ്ത ശേഷം കാര്യങ്ങൾ അല്ലാഹുവിൽ تَوَكُّل ആക്കാറുണ്ടോ? ☐
4. മനസ്സിളക്കമുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ صلاة الإستخارة നടത്തി പ്രാർത്ഥിക്കാറുണ്ടോ? ☐
5. ഏകദൈവ (തൗഹീദ്) വിശ്വാസത്തിൻെറ കരുത്ത് ജീവിതത്തിന് ആശ്വാസം നൽകുന്നതായി അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ? ☐
6. തഖ്‌വാ ബോധം കൊണ്ട് പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളിൽ مخرج കിട്ടിയ അവസരമുണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? ☐
7. താങ്കളുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ അല്ലാഹു സ്വീകരിച്ച അനുഭവങ്ങളുണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? ☐
8. അല്ലാഹു എപ്പോഴും കൂടെയുണ്ടെന്ന തോന്നൽ മനസ്സിൽ വരാറുണ്ടോ? ☐
9. തീവ്രമായ സ്നേഹം അല്ലാഹുവിനോടാണെന്ന് താങ്കൾക്ക് ഉറപ്പിച്ചു പറയാനാകുമോ? ☐
10. ഒരു ദിവസം 3 തവണയെങ്കിലും സ്വർഗ്ഗ പ്രവേശത്തിനായി പ്രാർത്ഥിക്കാറുണ്ടോ? ☐
11. ഒരു ദിവസം 3 തവണയെങ്കിലും നരക മോചനത്തിനായി പ്രാർത്ഥിക്കാറുണ്ടോ? ☐
12. പ്രവാചകൻ(സ)യുടെ സുന്നത്തുകൾ ജീവിതത്തിൽ ഓരോന്നോരോന്നായി നടപ്പിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? ☐
13. പ്രവാചകചര്യക്ക് വിരുദ്ധമായ വല്ലതും താങ്കളുടെ വേഷഭൂഷാദികളിലുണ്ടോ? ☐

14. പ്രവാചകൻ (സ) പെട്ടെന്ന് അനുവാദം ചോദിച്ച് താങ്കളുടെ വീട്ടിലേക്കോ റൂമിലേക്കോ കയറി വരുന്നു എന്ന് സങ്കൽപ്പിക്കുക. അവിടുന്ന് ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത വല്ലതും അവിടെ കാണാനിടയാകുമോ? ☐

15. താങ്കൾ നിത്യേന ഖുർആൻ പാരായണം ചെയ്യാറുണ്ടോ? ☐

16. റമദാൻ കൂടാതെ ഒരു വർഷത്തിൽ 2 തവണയെങ്കിലും ഖുർആൻ മുഴുവൻ ഓതി തീർക്കാറുണ്ടോ? ☐

17. ഖുർആൻ പാരായണത്തിന് ഫജ്റിൻെറ നേരം തിരഞ്ഞെടുക്കാറുണ്ടോ? ☐

18. ഖുർആൻ പഠനത്തിനും പരിചിന്തനത്തിനും പ്രത്യേക സമയമോ ദിവസമോ നീക്കിവെച്ചിട്ടുണ്ടോ? ☐

19. അഞ്ചു നേരത്തെ സംഘടിത നമസ്കാരത്തിൽ കൃത്യനിഷ്ഠ പുലർത്തുന്നുണ്ടോ? ☐

20. നമസ്കാര വേളയിൽ പരിപൂർണ്ണമായ മനഃസാന്നിധ്യവും ഏകാഗ്രതയും ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ? ☐

21. നമസ്കാര വേളയിൽ പരിപൂർണ്ണമായ മനഃസാന്നിധ്യവും ഏകാഗ്രതയും കുറവാണങ്കിൽ പരിപൂർണ്ണതക്കു വേണ്ടി ശ്രമിക്കാറുണ്ടോ? ☐

22. ഫജ്ർ, അസർ എന്നി നമസ്കാരങ്ങളുടെ കാര്യം പ്രത്യേകമായി ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ടോ? ☐

23. റവാത്തിബ് സുന്നത്തുകൾ (12 റക്അത്ത്) കൃത്യമായി നമസ്കരിക്കാറുണ്ടോ? ☐

24. ളുഹാ നമസ്കാരത്തിന് സമയം കണ്ടെത്താറുണ്ടോ? ☐

25. മുസ്തഹബ്ബായ നമസ്കാരങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലുമൊക്കെ നിർവ്വഹിക്കാറുണ്ടോ? ☐

26. പരലോകത്ത് വിചാരണക്കെടുക്കുന്ന ഒന്നാമത്തെ കർമ്മം നമസ്കാരമാണെന്ന ഉറച്ച ബോധം താങ്കൾക്കുണ്ടോ? ☐

27. താങ്കളുടെ മക്കളേയും കുടുംബത്തേയും നമസ്കാരത്തിൻെറ കൃത്യനിഷ്ഠയുടെ കാര്യത്തിൽ ഉപദേശിക്കാറുണ്ടോ? ☐

28. ഖിയാമുല്ലൈൽ / വിത്ർ നമസ്കാരം മുടങ്ങാതെ അനുഷ്ഠിക്കുന്നുണ്ടോ? ☐

29. നിങ്ങളുടെ ജീവത സഖി നിശാന്ത്യ നമസ്കാരത്തിനായി എപ്പോഴെങ്കിലും താങ്കളെ വിളിച്ചുണർത്തിയിട്ടുണ്ടോ? (നേരെ മറിച്ചും) ☐

30. താങ്കളുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ സംതൃപ്തി നേടി ദൈവപ്രീതി നേടാൻ താങ്കൾ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ☐

31. താങ്കളുടെ മാതാപിതാക്കൾ താങ്കളെക്കുറിച്ച് പരിപൂർണ്ണ സംതൃപ്തരാണോ? ☐

32. മാതാപിതാക്കൾ മരണപ്പെട്ടവരാണെങ്കിൽ മരണാനന്തരം അവർക്കുവേണ്ടി ചെയ്യേണ്ട 5 കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു വരാറുണ്ടോ? ☐

33. കോപത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ താങ്കൾക്ക് സാധിക്കാറുണ്ടോ? ☐

34. എന്റെ നാവുകൊണ്ട് ഇന്നാരേയും ഞാൻ വേദനിപ്പിച്ചിട്ടില്ലെന്ന് ഓരോ ദിവസവും നിങ്ങൾക്ക് പറയാനാകുമോ? ☐

35. എന്റെ നാവുകൊണ്ട് പലർക്കും മനസ്സിൽ മുറിവേറ്റിട്ടുണ്ടെന്ന് പറയുന്നവരുടെ കൂട്ടത്തിൽ താങ്കൾ ഉൾപ്പെടുമോ? ☐

36. സംസാരത്തിൽ പരദൂഷണം വരാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ടോ? ☐

37. മററുള്ളവരെ കുറ്റം പറഞ്ഞ് വാതോരാതെ സംസാരിക്കുന്നവരിൽ താങ്കൾ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? ☐

38. ആരോടെങ്കിലും മനസ്സിൽ വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും വെച്ചു പുലർത്തുന്നുണ്ടോ? ☐

39. താങ്കളുടെ പെരുമാറ്റവും സ്വഭാവവും മറ്റുള്ളവരെ വെറുപ്പിക്കും വിധമാണോ? ☐

40. അഹങ്കാരം മനസ്സിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും തുടികൊട്ടാറുണ്ടോ? ☐

41. മറ്റുള്ളവരോട് അവഗണനാ മനസ്ഥിതിയും പുഛമനോഭാവവും തോന്നാറുണ്ടോ? ☐

42. മാസത്തിൽ 3 ൽ കുറയാതെയെങ്കിലും സുന്നത്തു നോമ്പനുഷ്ഠിക്കാറുണ്ടോ? ☐

43. താങ്കളുടെ വാർഷിക വരുമാനത്തിന് കൃത്യമായ സകാത്ത് നൽകാറുണ്ടോ? ☐

44. ദാനധർമങ്ങളും സ്വദഖകളും നൽകുന്ന ശീലമുണ്ടോ? ☐

45. ജീവകാരുണ്യ സാമൂഹ്യ ക്ഷേമ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സഹായ സഹകരണങ്ങൾ ചെയ്യാറുണ്ടോ?

46. صدقة جارية എന്ന നിലയിൽ താങ്കൾ വല്ലതും ചെയ്തു വെച്ചിട്ടുണ്ടോ?

47. ഹറാമായ വരുമാനം കലരാതെ താങ്കളുടെ സമ്പാദ്യം പൂർണ്ണമായും ശുദ്ധമാണെന്ന് താങ്കൾക്കുറപ്പുണ്ടോ?

48. അന്യരുടെ അവകാശങ്ങളും പലിശ മുതലും കലർന്ന് എൻെറ സമ്പാദ്യം മലിനമായിട്ടില്ലെന്ന് താങ്കൾക്കു ഉറപ്പിച്ചു പറയാമോ?

49. താങ്കൾ കടബാധ്യതയുള്ളവനാണെങ്കിൽ അത് എത്രെയും വേഗം വീട്ടാനുള്ള ശ്രമം നടത്തുന്നുണ്ടോ?

50. താങ്കൾ കടം കൊടുക്കുന്നവനാണെങ്കിൽ കടക്കാരോട് വിട്ടുവീഴ്ച കാണിക്കാറുണ്ടോ?

51. സാമ്പത്തിക ഇടപാടിൽ കൃത്യതയും സൂക്ഷമതയുമില്ലെന്ന് താങ്കളെപ്പറ്റി ആളുകൾക്കു പരാധിയുണ്ടോ?

52. എല്ലാവരോടും എല്ലാറ്റിനോടുമുള്ള "അമാനത്ത്" താങ്കൾ കൃത്യമായി നിർവ്വഹിക്കാറുണ്ടോ?

53. പ്രത്യുപകാരം പ്രതീക്ഷിക്കാതെ മറ്റുള്ളവർക്ക് താങ്കൾ വായ്പ നൽകാറുണ്ടോ?

54. ഇടതുകൈ പോലുമറിയാതെ താങ്കളുടെ വലതു കൈ കൊണ്ട് ചെയ്ത ഏതെങ്കിലും ദാനത്തെപ്പറ്റി താങ്കൾക്ക് ഓർക്കാനുണ്ടോ?

55. കരാർ പാലനത്തിൽ താങ്കൾ കൃത്യത പുലർത്താറുണ്ടോ?

56. താങ്കൾ വാക്കു പാലിക്കാത്തതിൻെറ പേരിൽ ആർക്കെങ്കിലും വല്ല ദുരനുഭവങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?

57. താങ്കൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജോലിയിൽ മനസ്സാക്ഷിക്കുത്തനുഭവപ്പെടുന്ന വല്ലതും ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നുണ്ടോ?

58. അയൽവാസികൾക്ക് താങ്കളെ കുറിച്ച് നല്ല അഭിപ്രായമുണ്ടോ?

59. അയൽപക്കക്കാരോടുള്ള ബാധ്യതകൾ കൃത്യമായി നിർവ്വഹിക്കുന്നുണ്ടോ? ☐

60. കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ ചാർത്തുന്നതിൽ താങ്കൾ കണിശത പുലർത്താറുണ്ടോ? ☐

61. താങ്കൾ ആരോടെങ്കിലും പിണക്കത്തിലാണോ? ☐

62. ഉടപ്പിറപ്പുകൾ താങ്കളെ കുറിച്ച് സംതൃപ്തരല്ലേ? ☐

63. حق المسلم على المسلم എന്ന് നബി(സ) പറഞ്ഞ 6 ഗുണങ്ങളും താങ്കൾ ജീവിതത്തിൽ നിലനിർത്താറുണ്ടോ? ☐

64. നൻമ കൽപ്പിക്കുകയും തിൻമ വിരോധിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ടോ? ☐

65. മിണ്ടാപ്രാണികളോട് അലിവും കനിവും തോന്നാറുണ്ടോ? ☐

66. മനോവ്യഥകൾ ദൈവസ്മരണയിലൂടെ നീങ്ങിപ്പോകാറുണ്ടോ? ☐

67. ഖുർആൻ പാരായണ വേളയിലോ കേൾക്കുമ്പോഴോ രോമാഞ്ചമുണ്ടാകാറുണ്ടോ? ☐

68. അല്ലാഹുവിൻെറ അനുഗ്രഹങ്ങൾ ഓർത്ത് ഏകാന്തനായിരുന്ന് എപ്പോഴെങ്കിലും കണ്ണീർ പൊഴിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ☐

69. യുവത്വം അല്ലാഹുവിൻെറ മാർഗ്ഗത്തിൽ ചെലവഴിച്ചുവെന്ന ആത്മാഭിമാനം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? ☐

70. 7 വൻപാപങ്ങളിൽ ഏതിലെങ്കിലും അകപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? ☐

71. എല്ലാ ദിവസവും അല്ലാഹുവിനോട് തൗബ ചെയ്യാറുണ്ടോ? ☐

72. മനസ്സ് എപ്പോഴും പള്ളിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണെന്ന് പറയാൻ കഴിയുമോ? ☐

73. വിനോദ വാർത്തകൾ വിലക്കു വാങ്ങുന്നവരെന്ന് ഖുർആൻ വിശേഷിപ്പിച്ചവരിൽ താങ്കൾ പെട്ടുപോയിട്ടുണ്ടോ? ☐

74. നബി(സ)യുടെ പേരിൽ സ്വലാത്ത് വർദ്ധിപ്പിക്കാറുണ്ടോ? ☐

75. ജുമുഅ: ദിവസത്തിലെ പ്രത്യേക പുണ്യങ്ങൾ നേടാൻ പരിശ്രമിക്കാറുണ്ടോ? ☐

76. അല്ലാഹുവിനു വേണ്ടി ബലിയറുക്കുകയോ ബലി മൃഗത്തിൽ പങ്കാളിയാവുകയോ ചെയ്യാറുണ്ടോ? ☐

77. താങ്കളുടെ വീട്ടിൽ ഇസ്‌ലാമികമായൊരു കുടുംബാന്തരീക്ഷം നിലനിർത്താൻ ശ്രദ്ധ പുലർത്താറുണ്ടോ? ☐

78. വീട്ടു ജോലികളിൽ ഭാര്യയെ സഹായിക്കാറുണ്ടോ? ☐

79. നിങ്ങളെ കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ സഹധർമിണി നല്ലൊരു ഭർത്താവാണെന്ന് പറയുമോ? (നേരെ മറിച്ചും) ☐

80. കുടുംബ ജീവിതത്തിലും ദാമ്പത്യത്തിലും അല്ലാഹുവിൻെറ വിധി വിലക്കുകൾ താങ്കൾ പാലിക്കുന്നുണ്ടോ? ☐

81. മക്കളെ ഇസ്‌ലാമിക സംസ്കാരത്തിൽ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിൽ താങ്കൾ ജാഗ്രത പുലർത്തുന്നുണ്ടോ? ☐

82. ഭാര്യയും പെൺകുട്ടികളും ഇസ്‌ലാമിക വേഷവിധാനത്തിൽ കണിശത പുലർത്തണമെന്ന് താങ്കൾക്ക് നിർബന്ധമുണ്ടോ? ☐

83. പാവങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം നൽകുന്ന കാര്യത്തിൽ താങ്കൾ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ടോ? ☐

84. വീട്ടിലെ തീൻമേശയിൽ ഇസ്‌ലാമികമായ ടേബിൾ മാനേഴ്സ് പുലർന്നു കാണാൻ ശ്രദ്ധവെക്കാറുണ്ടോ? ☐

85. വൃത്തിബോധം ഈമാനിൻെറ ഭാഗമാണെന്ന തത്വം വീട്ടിലും പരിസരത്തും സ്വശരീരത്തിലും പാലിക്കാറുണ്ടോ? ☐

86. ഖബർ ശിക്ഷയിൽ നിന്നും അല്ലാഹുവിനോട് കാവലിനെ തേടാറുണ്ടോ? ☐

87. ഖബറിലെ വിചാരണ വേളയിൽ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം പറയാൻ കഴിയുമെന്ന് താങ്കൾക്ക് ഉറപ്പുണ്ടോ? ☐

88. പ്രവാചകൻ(സ)യുടെ കൂടെ സ്വർഗത്തിൽ കഴിയണമെന്ന് താങ്കൾക്കാഗ്രഹമുണ്ടോ? അതിനായി പ്രാർത്ഥിക്കാറുണ്ടോ? ☐

89. حوض الكوثر ൽ നിന്നും പ്രവാചകന്റെ തിരുകരങ്ങളാൽ പാനം ചെയ്യണമെന്ന മോഹം താങ്കൾക്കുണ്ടോ? അതിനായി പ്രാർത്ഥിക്കാറുണ്ടോ?

90. ദീൻ കാര്യത്തിൽ താങ്കളുടെ ഭാര്യ താങ്കളെ സഹായിക്കാറുണ്ടോ? (നേരെ മറിച്ചും).

91. ഓരോ ദിവസവും ഉറങ്ങുമ്പോൾ ഇതെന്റെ അവസാന രാത്രിയാകാമെന്ന വിചാരം ഉണ്ടാവാറുണ്ടോ?

92. പ്രാർത്ഥനകളിൽ استغفار! വർദ്ധിപ്പിക്കാറുണ്ടോ?

93. അനാഥ മക്കളെ സംരക്ഷിക്കുകയോ സഹായിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ?

94. ചെലവഴിക്കുമ്പോൾ ധൂർത്തൊഴിവാക്കി മിതത്വം പാലിക്കാറുണ്ടോ?

95. പ്രാർത്ഥനകൾ മനസ്സറിഞ്ഞ് നിർവ്വഹിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ?

96. പിണങ്ങിയ മനസ്സുകളെ ഇണക്കാൻ താങ്കൾക്കിതുവരെ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാനായിട്ടുണ്ടോ?

97. ക്ഷമ എന്ന മഹനീയ ഗുണം ജീവിതത്തിൽ അനുവർത്തിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ?

98. കർമങ്ങളിലെ നിയ്യത്ത് നിഷ്കളങ്കമാകണമെന്ന നിർബന്ധമുണ്ടാകാറുണ്ടോ?

99. വസ്വിയ്യത്തും കടമിടപാടുകളും താങ്കൾ കൃത്യമായി എഴുതി വെച്ചിട്ടുണ്ടോ?

100. എപ്പോൾ മലക്കുൽമൗത്ത് വന്നാലും സംതൃപ്തനായി മരിക്കാൻ താങ്കൾ തയ്യാറാണോ?

101. ആത്മപ്രശംസ നടത്തുന്നവരിൽ താങ്കൾ അറിയാതെ കുടുങ്ങിപ്പോകുന്നുണ്ടോ?

==

"ആരുടെ തട്ട് ഭാരം തൂങ്ങുന്നുവോ അവൻ സന്തുഷ്ടമായ ജീവിതത്തിലാകുന്നു.
ആരുടെ തട്ട് ഭാരശൂന്യമാകുന്നുവോ അവന്റെ താവളം കത്തിജ്വലിക്കുന്ന
നരകത്തിന്റെ അഗാത ഗർത്തമാകുന്നു".
(ഖുർആൻ)

==