

روز و تاریخ	تلاوت قرآن	گفتن اذکار	ورزش روزانه	خواندن دعا	مطالعه کتاب	توصیه اخلاقی
شنبه ۱۳۹۶/۶/۲۵	صفحه ۱۳ آیات ۸ تا ۸۸ سوره بقره	ذکر صلوات: ۲۲ لا اله الا الله: ۲۲ ذکر استغفار: ۲۲	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاپی روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب منازل الآخرة از شیخ عباس قمی صفحه ۱۷ و ۱۸ و ۱۹ و ۲۰	خواندن سوره واقعه با ترجمه آیه ۱۷ تا ۴۰
یکشنبه ۱۳۹۶/۶/۲۶	صفحه ۱۴ آیات ۸۹ تا ۹۳ سوره بقره	ذکر صلوات: ۲۲ لا اله الا الله: ۲۲ ذکر استغفار: ۲۲	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاپی روی و ۵ دقیقه نرمش	-----	کتاب منازل الآخرة از شیخ عباس قمی صفحه ۲۱ و ۲۲ و ۲۳ و ۲۴ و ۲۵	محاسبه اعمال در آخر روز
دوشنبه ۱۳۹۶/۶/۲۷	صفحه ۱۵ آیات ۹۴ تا ۱۰۱ سوره بقره	ذکر صلوات: ۲۲ لا اله الا الله: ۲۲ ذکر استغفار: ۲۲	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاپی روی و ۵ دقیقه نرمش	-----	کتاب منازل الآخرة از شیخ عباس قمی صفحه ۲۶ و ۲۷ و ۲۸ و ۲۹ و ۳۰ تا ابتدای فصل	فکر کردن به نعمت هایی که خدا داده و شکر آن نعمت ها + خواندن دو رکعت نماز شکر
سه شنبه ۱۳۹۶/۶/۲۱	صفحه ۹ آیات ۵۸ تا ۶۱ سوره بقره	ذکر صلوات: ۲۲ لا اله الا الله: ۲۲ ذکر استغفار: ۲۲	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاپی روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب منازل الآخرة از شیخ عباس قمی خواندن مقدمه و صفحه ۳ و ۴ و ۵	احترام به پدر و مادر و بوسیدن دستشان در هر روز
چهارشنبه ۱۳۹۶/۶/۲۲	صفحه ۱۰ آیات ۶۲ تا ۶۹ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۵ لا اله الا الله: ۱۵ ذکر استغفار: ۱۵	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاپی روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای سلامتی امام زمان (عج)	کتاب منازل الآخرة از شیخ عباس قمی صفحه ۶ و ۷ و ۸ و ۹ تا اول فصل دوم	محاسبه اعمال در آخر روز
پنج شنبه ۱۳۹۶/۶/۲۳	صفحه ۱۱ آیات ۷۰ تا ۷۶ سوره بقره	ذکر صلوات: ۲۲ لا اله الا الله: ۲۲ ذکر استغفار: ۲۲	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاپی روی و ۵ دقیقه نرمش	زیارت عاشورا	کتاب منازل الآخرة از شیخ عباس قمی صفحه ۹ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۲	یاد کردن اموات در شب جمعه با ذکر فاتحه
جمعه ۱۳۹۶/۶/۲۴	صفحه ۱۲ آیات ۷۷ تا ۸۳ سوره بقره	ذکر صلوات: ۲۲ لا اله الا الله: ۲۲ ذکر استغفار: ۲۲	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاپی روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب منازل الآخرة از شیخ عباس قمی صفحه ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ و ۱۶	غسل جمعه و در صورت امکان صله رحم

