

روز و تاریخ	تلاوت قرآن	گفتن اذکار	ورزش روزانه	خواندن دعا	مطالعه کتاب	توصیه اخلاقی
شنبه ۱۳۹۶/۷/۲۲ بیست و سوم محرم	صفحه ۴۱ آیات ۲۴۹ تا ۲۵۲ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۶ لا اله الا الله: ۱۶ ذکر استغفار: ۱۶ سلام بر حسین(ع): ۳	۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب منازل الآخره از شیخ عباس قمی صفحه ۴۴ و ۴۵ و ۴۶ تا ابتدای فصل ۸	خواندن سوره واقعه با ترجمه آیه ۷۷ تا ۸۶ و شرکت در نماز جماعت
یکشنبه ۱۳۹۶/۷/۲۳ بیست و چهارم محرم	صفحه ۴۲ آیات ۲۵۳ تا ۲۵۶ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۶ لا اله الا الله: ۱۶ ذکر استغفار: ۱۶ سلام بر حسین(ع): ۳	۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	زیارت امین الله	کتاب منازل الآخره از شیخ عباس قمی صفحه ۴۶ و ۴۷ و ۴۸ تا ابتدای فصل ۹	محاسبه اعمال در آخر روز
دوشنبه ۱۳۹۶/۷/۲۴ بیست و پنجم محرم	صفحه ۴۳ آیات ۲۵۷ تا ۲۵۹ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۶ لا اله الا الله: ۱۶ ذکر استغفار: ۱۶ سلام بر حسین(ع): ۳	۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای فرج و دعای عهد	کتاب منازل الآخره از شیخ عباس قمی صفحه ۴۹ و ۵۰ و ۵۱ تا ابتدای بحث خاتمه	خواندن دو رکعت نماز شکر و شرکت در نماز جماعت
سه شنبه ۱۳۹۶/۷/۲۵ بیست و ششم محرم	صفحه ۴۴ آیات ۲۶۰ تا ۲۶۴ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۶ لا اله الا الله: ۱۶ ذکر استغفار: ۱۶ سلام بر حسین(ع): ۳	۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب منازل الآخره از شیخ عباس قمی صفحه ۵۲ و ۵۳ و ۵۴	شرکت در نماز جماعت
چهارشنبه ۱۳۹۶/۷/۲۶ بیست و هفتم محرم	صفحه ۴۵ آیات ۲۶۵ تا ۲۶۹ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۶ لا اله الا الله: ۱۶ ذکر استغفار: ۱۶ سلام بر حسین(ع): ۳	۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای سلامتی امام زمان(عج)	کتاب منازل الآخره از شیخ عباس قمی صفحه ۵۵ و ۵۶ و ۵۷	محاسبه اعمال در آخر روز
پنج شنبه ۱۳۹۶/۷/۲۷ بیست و هشتم محرم	صفحه ۴۶ آیات ۲۷۰ تا ۲۷۴ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۶ لا اله الا الله: ۱۶ ذکر استغفار: ۱۶ سلام بر حسین(ع): ۳	۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	زیارت عاشورا	کتاب منازل الآخره از شیخ عباس قمی صفحه ۵۸ و ۵۹ و ۶۰ و ۶۱ تا ابتدای بحث جدید	شرکت در نماز جماعت
جمعه ۱۳۹۶/۷/۲۸ بیست و نهم محرم	صفحه ۴۷ آیات ۲۷۵ تا ۲۸۱ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۶ لا اله الا الله: ۱۶ ذکر استغفار: ۱۶ سلام بر حسین(ع): ۳	۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب منازل الآخره از شیخ عباس قمی صفحه ۶۱ و ۶۲ و ۶۳	غسل توبه و در صورت امکان شرکت در نماز جمعه