

Pelan Hijrah Peribadi: 30 Hari ke Arah Hidup Lebih Baik

Minggu 1: Penilaian Diri

Matlamat:

- Kenal pasti kekuatan dan kelemahan diri.
- Menetapkan niat hijrah kerana Allah.

Aktiviti Harian:

Isnin: Tulis 5 perkara yang kamu bersyukur dalam hidup sekarang.

Selasa: Fikir dan tulis 3 perkara yang kamu mahu ubah dalam diri.

Rabu: Muhasabah - Adakah aku menjaga solat 5 waktu?

Khamis: Senaraikan tabiat buruk yang ingin ditinggalkan.

Jumaat: Dengar satu ceramah tentang hijrah diri.

Sabtu: Tulis niat hijrah kamu dalam satu nota atau diari.

Ahad: Rehat & refleksi - Apa yang aku belajar minggu ini?

Minggu 2: Fokus Ibadah

Amal Harian:

- Solat 5 waktu tepat waktu.
- Baca Al-Quran 5 minit selepas Subuh.

Cabaran Mingguan:

- Hafal surah pendek.
- Hadir satu majlis ilmu online/offline.

Minggu 3: Fokus Akhlak & Tindakan

Amal Harian:

- Latih diri senyum & sabar dalam tekanan.
- Elakkan mengata atau negatif terhadap orang lain.

Cabaran Mingguan:

Pelan Hijrah Peribadi: 30 Hari ke Arah Hidup Lebih Baik

- Minta maaf dari seseorang yang kamu pernah lukakan.
- Buat 1 kebaikan kepada orang asing.

Minggu 4: Fokus Jiwa & Ketahanan Diri

Amal Harian:

- Zikir sebelum tidur.
- Muhasabah diri: Apa satu perkara baik aku buat hari ini?

Cabaran Mingguan:

- Kurangkan media sosial 1 jam sehari.
- Tulis surat atau doa kepada diri 3 bulan dari sekarang.

Minggu 5: Fokus Istiqamah & Penyesuaian

Amal Harian:

- Teruskan amalan yang sudah jadi kebiasaan.
- Tulis jurnal atau nota refleksi harian.

Cabaran Mingguan:

- Ajak seorang sahabat untuk berhijrah bersama.
- Hadiri solat berjemaah di masjid sekurang-kurangnya sekali.

Jadual Harian (Contoh)

Subuh: Solat + baca 1 muka Al-Quran

Tengah hari: Solat + doa khusus (contoh: minta istiqamah)

Petang: Tolong keluarga / rakan / orang sekeliling

Malam: Zikir + muhasabah diri sebelum tidur