بيوت الصائمات

البرنامج اليومي للمرأة المسلمة في رمضان

عمر بن سعود العيد

بسم ا الرحمن الرحيم

الحمد رب العالمين والصلاة والسلام علىالمبعوث رحمة للعالمين , وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين . أما بعد :

فيلاحظ في أيام رمضان ّ على بعض المسلمين والمسلمات , أنه تمضي عليهم أيام الصيام وهم في تفريط وتقصير , واشتغال فيما لا يعود عليهم بالنفع في الدنيا والآخرة , وعدم تنافس في الخيرات وارتكاب للمحرمات من السماع للزمر والطرب , أو النظر إلى ما حرم ا عليهم , ومن أجل ذلك أحببت أن أضع للأخت المسلمة برنامجا يومياً تقضي فيه وقتها فيما ينفعها , ويرقي درجاتها في الجنة يبتديء من السحر إلى السحر , اجتهدت فيه ما استطعت , فإن أصبت فمن ا , وإن أخطأت فمن نفسي المقصرة والشيطان .

* قبل الفجر :

يسن للمسلمة أن تتسحر , لأمر النبي صلى ا عليه وسلمبذلك , كما في حديث أنس بن مالك – رضي ا عنه - : (تسحروا فإن في السحور بركة) متفق عليه

ويحصل السحور بما تيسر من الطعام , ولو على تمر لحديث أبي هريرة – رضي ا عنه –أن النبي صلى ا عليه وسلم قال : (نعم سحور المؤمن فإن لم تجد التمر شربت قليلاً من الماء , لتحصل لها بركة السحور .

والسنة للمسلمة تأخير السحور , ما لم تخش طلوع الفجر , لما ثبت في ذلك من الأحاديث الصحيحة

منها حديث أنس بن زيد بن ثابت قال : (تسحرنا مع النبي صلى ا عليه وسلم ثم قام إلى الصلاة , قلت : كم كان بين الأذان والسحور ؟ قال : قدر خمسين آية متفق علية .

وكان أصحاب النبي صلى ا عليه وسلميؤخرون السحور , كما روى عمرو بن ميمون , قال : (كان أصحاب محمد صلى ا عليه وسلم

أعجل الناس إفطاراً وأبطأهم سحوراً {رواه البيهقي بسند صحيح }
ولعل الحكمة من تأخير السحور هي
1- أن السحور يراد به التقوي على الصيام , فكان تأخيره أنفع للصائم
2- أن الصائم لو تسحر قبل طلوع الفجر بوقت طويل ربما نام عن صلاة الفجر

* أذان الفجر :
الواجب على المسلمة إذا تحققت من طلوع الفجر أن تمسك عن الأكل والشرب , وإذا سمعت المؤذن فمن السنة أن تردد معه ألفاظ الأذان . ثم تدعو بما ورد (اللهم رب هذه الدعوة التامة والصلاة القائمة , آت محمداً الوسيلة والفضيلة , وابعثه مقاماً محموداً الذي وعدته , إنك لا تخلف الميعاد) لتحصل لها شفاعة النبي صلى ا عليه وسلم , ثم تصلي راتبة الفجر , تقرأ في الركعة الأولى : (قل يأيها الكافرون) {الكافرون 1 } وفي الثانية : (قل هو ا أحد) الإخلاص 1 } وسنة الفجر ينبغي المحافظة عليها , فلقدكان المصطفى صلى ا عليه وسلم لا يدعها سفراً ولا حضراً .
روى البخاري ومسلم عن عائشة – رضي ا عنها – قالت : (لم يكن النبي صلى ا عليه وسلم على شيء من النوافل أشد تعاهداً منه على ركعتي الفجر , والسنة أن تقرأ سورة طويلة من المفصل – إن تيسر ذلك – وإلا فمما تيسر معها من القرآن .
وبعد الانصراف من صلاة الفجر تحرص على الأوراد والأذكار التي تقال عقب الصلوات من التسبيح والتهليل والتحميد والتكبير .

ويمكن للأخت المسلمة الاطلاع عليها في كتيب : (صحيح الكلم الطيب) أو غيره من كتب الأذكار المخرجة , وبعدها تقرأ أوراد الصباح , لتكون في حرز من الشيطان , وحصن حصين من الشرور والسنة للمسلم والمسلمة أن يمكث في مصلاه إلى طلوع الشمس ,

وارتفاعها قيد رمح , يذكر ا – تعالى – ثم يصلي ركعتين , ليكتب له أجر حجة وعمرة تامة تامة . لما روى مسلم في صحيحه من حديث جابر بن سمرة : (أن النبي صلى ا عليه وسلم كان إذا صلى الفجر جلس في مصلاه حتى تطلع الشمس)
ولحديث أنس بن مالك – رضي ا عنه – قال : قال رسول ا صلى ا عليه وسلم (من صلى الغداة في جماعة ثم قعد يذكر ا حتى تطلع الشمس ثم صلى ركعتين كانت له كأجر حجةوعمرة قال رسول ا صلى ا عليه وسلم (من صلى الغداة في جماعة ثم قعد يذكر ا حتى تطلع الشمس ثم صلى ركعتين كانت له كأجر حجة وعمرة , قال رسول ا صلى ا عليه وسلم: تامة تامة {رواه الترمذي }

وتشغل في جلوسها بقراءة القرآن , حفظاً إن كانت حافظة , أو بمراجعة الحفظ , وإلا قرأت من المصحف ما تيسر لها , وإن لم تكن تعرف القراءة فيمكنها أن تستمع إليها من قارئ أو شريط أو تشتغل بشيء من الأذكار , ومن ذلك أن تقول : (لا إله إلا ا وحده لا شريك له , له الملك وله الحمد وهو علىكل شيء قدير) مائة مرة . وبعدها تقول : (سبحان ا وبحمده) مائة مرة . ليحصل لها ما وعد النبي صلى ا عليه وسلم كما في الصحيحين من حديث أبي هريرة – رضي ا عنه – قال : قال رسول ا صلى ا عليه وسلم : (من قال : لا إله إلا ا وحده لا شريك له , له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير , في يوم مائة مرة كانت له عدل عشر رقاب , وكتب له مائة حسنة , ومحيت عنه مائة سيئة , وكانت له حرزاً من الشيطان في يومه ذلك , حتى يمسي , ولم يأت أحد بأفضل مما جاء به إلا رجل عمل أكثر منه) وقال : (من قال : سبحان ا وبحمده , في يوم مائة مرة حطت خطاياه , وإن كانت مثل زبد البحر)
وقول : (لا حول ولا قوة إلا با) , لأنها كنز من كنوز الجنة , فقد أوصى النبي صلى ا عليه وسلم أبا موسىالأشعري حيث قال له : ((ألا أدلك على كنز من كنوز الجنة ، قلت : بلى يا رسول ا ، قال : قل لا حول ولا قوة إلا با)) .

وإن خير ما يقضى به وقت المسلم والمسلمة ، بأحب الكلام إلى ا ، وهو ما ثبت في المسلم من حديث سمرة بن جندب رضي ا عنه – قال : قال رسول ا صلى ا عليه وسلم ((أحب الكلام إلى ا تعالى أربع : سبحان ا ، والحمد ا ، ولا إله إلا ا وا أكبر ، لا يضرك بأيهن بدأت)) .
إلى غير ذلك من الأذكار والأدعية والأوردة .

وبعد طلوع الشمس وارتفاعها قيد رمح ، تصلي الصائمة ركعتين ، أو ما شاءت من ركعات ، ثم تأخذ قسطاً من الراحة والنوم ، ولا تنسى الأذكار الواردة عن النوم ، من قراءة آية الكرسي ، وقولها: ((باسمك اللهم أحيا وأموت)) .
قراءة المعوذات ، والنفث في اليدين ، ومسح الجسد بيديها ، كما ثبت في الصحيحين عن عائشة – رضي ا عنها - ((أن رسول ا صلى ا عليه وسلم كان إذا أخذ مضجعه نفث في يديه ، وقرأ بالمعوذات ، ومسح بهما جسده))
وقولها : الحمد ا الذي أطعمنا وسقانا ، وكفانا ، وآوانا ، فكم ممن لا كافي له ولا مؤوى)) وغيرها كثير .

واحرصي على أن تعلمي أولادك هذه الأذكار عند نومهم ؛ لأن ذلك من التربية لهم ، والدعوة إلى ا ، وفيها حفظ لهم وحرز من الشيطان ، وتعويد لهم على طاعة ا .

* صلاة الظهر :
أختي المسلمة : إن لم تكوني مرتبطة بدوام أو دراسة ، فاستيقظي قبل الظهر ، ولو بزمن يسير لتصلي سنة الضحى ، فإن النبي صلى ا عليه وسلم أوصى بها عدداً من الصحابة – رضي ا عنهم – وليس لها عدد معين .
فإذا أذن الظهر فاستمعي له ، وقولي مثل ما يقول المؤذن ، وادعي

بما ورد بعد الأذان .
ثم صلى سنة الظهر القبلية ، وهي أربع ركعات ثم صلي الظهر وبعدها صلي ركعتين . وإن شئت أربع ركعات ، وهو أفضل . ولا تنسي الأوراد عقب الصلوات ، وأن تقرئي ما تيسر من القرآن .

أختاه :
احرصي على إيقاظ أولادك وإخوانك لأداء الصلاة سواء الظهر ، أو العصر ، أو غيرهما ، فإن هذا من التعاون على البر والتقوى .

بيوت الصائمات :
إن رمضان شهر القرآن ، فا أنزل فيه كتابه ، قال تعالى : { شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنْ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ } . وأمر المسلم بقراءته ، ورغب أن يجعل لبيته قسطاً من القراءة القرآن .
فينبغي للصائمة أن تجعل لها حزباً يومياً من كتاب ا ، تقرؤه في أثناء نهارها وليلها ، وأوقات فراغها ، فلا أقل من أن تختم القرآن في شهر ، كما أمر النبي صلى ا عليه وسلم عبد ا بن عمرو بن العاص – رضي ا عنهما – وإن قرأته في نصف شهر أو أسبوع ، أو ثلاثة أيام ، فهو أفضل ، فقدكان عبد ا بن عمرو وتميم الداري – رضي ا عنهما –يختمان كل ثلاثة أيام ، وبين لنا صلى ا عليه وسلم أن البيت الذي يقرأ فيه القرآن لا يقربه الشيطان ، ولقراءتك للقرآن تأثير على الأطفال والصغار ، إذ يسمعون آيات ا تتلى عليهم ، وقراءة القرآن سبب لنزول رحمة ا عليكم.
روى مسلم في صحيحه عن أبي هريرة – رضي ا عنه – قال :قال رسول ا صلى ا عليه وسلم: ((إن البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة لا يدخله الشيطان)) .
وإن نعمة ا علينا في هذا العصر وجود إذاعة القرآن ، وأشرطة القرآن ، والمحاضرات المتوافرة في كل مكان ، فيمكن للأخت

المسلمة أن تسمع آيات ا طيلة وقتها ، وتسمع كل خير عن طريق هذه الأجهزة .
وكم من الأخوات لا يستطعن القراءة من المصحف ، وعوضها ا بسماع هذه الأشرطة الطبية ، فتزداد أجراً وثواباً بسبب سماعها ، وبهذه الوسيلة يصبح البيت يدوي فيه القرآن دوي النحل ، بدلاً من أن يُدوي فيه الزمر والطرب .....
فقد كانت بيوت الصحابة مليئة بذكر ا – تعالى – فلنحرص على أن نكون مثلهم .

* صلاة العصر
إذا أذن العصر فرددي مع المؤذن كما يقول ، وصلي أربع ركعات قبل الفريضة ، لما ورد عن النبي صلى ا عليه وسلم أنه قال :
((رحم ا امرءاً صلى قبل العصر أربعاً)) { رواه أبو داود والترمذي بسند حسن } ، ثم صلي الفريضة ، ولا تنسي الأذكار عقب الصلاة ، وبعدها تنطلق الأخت إلى إعداد ما تحتاجه الأسرة من الطعام دون مبالغة ولا إسراف . واحتسبي في إعدادك للطعام ، وأنك تقومين على خدمة صائمين ، فلك أجر عظيم بهذا العمل ، ويمكن إشغال سمعك بما ينفع من سماع لإذاعة القرآن أو شريط إسلامي .

* فرحة الصائمة :
وقبيل المغرب تنتظر الصائمة المؤذن ، حيث امتنعت عن الأكل والشرب طيلة يومها ، استجابة لربها ، وعليك أختي المسلمة أن تشغلي هذا الوقت بالدعاء فإنه وقت إجابة كما ورد .
فإذا أذن المؤذن استحب لها تعجيل الفطر ، كما روى البخاري ومسلم من حديث سهل بن سعد – رضي ا عنه – عن النبي صلى ا عليه وسلم قال : ((لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر وأخروا

السحور)) ، ولا تغفلي عن البسملة قبل الأكل ، وأفطري على تمر – إن تيسر – ثم رددي مع المؤذن ما يقول ،واسألي ا الوسيلة ، والفضيلة ، لنبيك محمد صلى ا عليه وسلم .

* ملاحظة :

يلاحظ على كثير من البيوت قبل الإفطار أنهم يضعون موائد كبيرة ومتنوعة الأصناف ، مما يؤدي إلى التأخر عن صلاة المغرب ، أو فوات تكبيرة الإحرام ، أو بعض الركعات ، أو فوات الصلاة بالكلية ، وهذا لا ينبغي في غير رمضان ، فكيف في رمضان ؟!

أختي المسلمة : كوني عوناً لأهل بيتك في طاعة ا ، فقدمي لهم طعاماً يسد جوعهم، واتركي الباقي بعد صلاة المغرب ؛ لأن ترك الصلاة مع الجماعة معصية ، وخطر عظيم .

كما أُذكرك أن لا تنسي الأذكار بعد الإفطار بعد أن أذهب ا عنك الظمأ ، وابتلت العروق ، ومن هذه الأذكار ما رواه عبد ا بن عمر – رضي ا عنهما – قال : كان رسول ا صلى ا عليه وسلم يقول إذا أفطر : ((ذهب الظمأ ، وابتلت العروق ، وثبت الأجر إن شاء ا تعالى)) [رواه أبو داود والنسائي بسند حسن]

وقوله : ((الحمد الذي أطعمنا وسقانا ، وجعلنا مسلمين))

بعد الإفطار أدي صلاة المغرب في أول وقتها ، والأوراد التي بعدها ، وأذكار المساء ..

ثم صلي راتبة المغرب ، وما بين المغرب والعشاء يكمل الصائم أو الصائمة وجبة الإفطار ، وما بقي يمكن شغله مع الأهل بفائدة ، إما بدرس القرآن ، أو بقصة صحابي أو سرد غزوة من غزوات النبي صلى ا عليه وسلم . قال علي بن الحسين – رضي ا عنه - : كانوا يعلموننا المغازي والسير ، كما يعلموننا السورة من القرآن .

فإذا أذن للعشاء فاستمعي للأذان ورددي معه وقولي ما ورد ، ثم أدي صلاة العشاء وسنتها التي بعدها .

* صلاة التراويح :

أختي المسلمة : إن مما تميز به رمضان صلاة التراويح ، إذ ورد في فضلها أحاديث كثيرة ، منها ما ثبت في الصحيحين عن النبي صلى ا عليه وسلم قال : ((من قام رمضان إيماناً واحتساباً غُفر له ما تقدم من ذنبه)) أي إيماناً با ، وما أعده من الثواب للقائمين ،واحتساباً أي : طلباً لثواب ا ، لم يحمله على أدائها رياء ولا سمعة ، ولا غير ذلك .

والسنة للمرأة أن تصليها في منزلها ، وهو أفضل لحديث النبي صلى ا عليه وسلم : ((لا تمنعوا إماء ا مساجد ا وبيوتهن خير لهن)) .

وعددها إحدى عشر ركعة ، تسلم من كل اثنتين ، والسنة إطالة القراءة فيها ، لا العجلة ونقرها كنقر الغراب ، وللمرأة أن تصلي التراويح في المسجد ، وإذا صلت في المسجد فليكن مع إمام حسن الصوت ، ليؤثر القرآن على قلبها وجوارحها ، كما قال تعالى : {إِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آياتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَاناً وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ} وقال :{إِذَا تُتْلَى عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّداً وَبُكِيّاً}

ولا تنصرف من الصلاة حتى ينصرف الإمام من آخر ركعة ، ليكتب لها قيام ليلة كاملة ، فإذا سلم الإمام من وتره وسلمت قالت : سبحان الملك القدوس ، ثلاثة مرات .

* تنبيه :

إذا خرجت المرأة للصلاة في المسجد فلا يجوز لها أن تخرج متزينة أو متبرجة أو متعطرة لما في ذلك من المفاسد العظيمة ، فإن بيوت ا مواطن عبادة لا صالات فرح وتجمل .

* بعد التراويح إلى السحر

كثير من الصائمين والصائمات يسهرون الليل كله ، إما في مباح ، أو محرم ، مما يضطرهم إلى نوم غالب النهار ، فيضيعون عليهم كثيراً من أعمال الخير !!

فمنهم من يسهر ليله على المعاصي والآثام ، إما بزيارات يتخللها كلام في أعراض الناس من غيبة أو سخرية أو نميمة أو غيرها . وإما في جلوس عند أجهزة اللهو أو الطرب ، أو متابعة الأفلام الماجنة ، أو قراءة لمجلات ساقطة هابطة لا خير فيها في الدنيا ولا في الآخرة ، أو خروج للأسواق من غير حاجة ماسة وتضييع للأوقات .
فنقول لهؤلاء : أين أنتم من سيرة السلف ولياليهم – رضي ا عنهم – إذ يقضون غالب أوقاتهم في طاعة ا ، وينامون جزءاً منه ، ليتقووا على فعل الخيرات والمنافسة في الطاعات .
إن نبي ا صلى ا عليه وسلم قال للأمة مرغباً في شغل أوقاتها في كل خير : ((فأروا ا من أنفسكم خيراً))
ونقول لهؤلاء : اتقوا ا في رمضان ، ولا تضيعوا أوقاته فيما لا ينفع ، وفيما لا يكون سبباً لمغفرة ذنوبكم ، فاجتنبوا المعاصي والآثام صغيرها وكبيرها .

* أعمال يمكن للمسلمة أن تشغل وقتها بها في رمضان :

1. زيارة أقاربها ، وصلة أرحامها ، وتكون مشتملة على النصح والتوجيه ، وإهداء الأشرطة المناسبة لهم ، من قرآن ، ومحاضرات ، وكتيبات صغيرة . قال رسول ا صلى ا عليه وسلم: ((الرحم معلقة بالعرش تقول : من وصلني وصله ا ، ومن قطعني قطعة ا)) [رواه البخاري ومسلم].
وقال رسول ا صلى ا عليه وسلم : ((من سره أن يبسط ا في رزقه ، وأن ينسأ له في أثره ؛ فليصل رحمه)) [رواه البخاري ومسلم].
2. زيارة الجيران لا لتضييع الوقت ، وإنما امتثالاً لحديث النبي صلى ا عليه وسلم : ((لا يزال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه)) .
وهذه الزيارة يكون شيء من الإهداء والتعاون على البر والتقوى والتناصح .
3. محاولة حفظ شيء من القرآن ولو قليلا، لتكوني من خير هذه

الأمة ، قال رسول ا صلى ا عليه وسلم:((خيركم من تعلم القرآن و علمه)).أو حفظ بعض أحاديث النبي صلى ا عليه وسلم.

4. التعاون بين الأخوات لوضع درس علمي بينهن في بعض ليالي رمضان ، لتحفهن الملائكة ، وتغشاهن الرحمة ، وتنزل عليهن السكينة ، ويذكرهن ا فيمن عنده .
5. حضور المحاضرات والدروس المقامة في بعض المساجد – إن تيسر ذلك – لتتفقه في دينها ، لأنهم هم القوم لا يشقى بهم جليسهم.
6. سماع بعض الأشرطة ، ومحاولة تلخيصها ، والاستفادة منها . وأعني بها أشرطة الدروس لا المحاضرات .
7. وضع برنامج لها لقراءة بعض الكتب ، وبحث بعض المسائل العلمية ، وإن كان الأفضل إشغال وقتها بتلاوة القرآن أو حفظه .
8. إذا كانت الأخت تحسن قراءة القرآن ، فينبغي لها أن تجعل لها حلقة لتدريس القرآن الكريم ، لأهل بيتها أو جيرانها ، لما في ذلك من الثواب العظيم .
9. الجلوس مع أولادها أو إخوانها لتربيتهم على حب ا ورسوله صلى ا عليه وسلم ، وحب الطاعات ، وعلى الأخلاق الفاضلة ، والآداب الإسلامية ، إما بتحفيظهم لبعض الآيات أو بعض الأدعية والأذكار ، أو قص بعض القصص الإسلامية .

فكم من أخوات تظن أن التربية للأولاد في إعداد الطعام ، وتنظيف الملابس وغيرها ، وتنسى تربية القلب والروح ، وهذا من الجهل بالتربية الحقيقية .