

# المرأة المسلمة في رمضان

للدكتورة:

بركة بنت مضيف الطلحي



@drbarakhaltalhy



@drbarakhaltalhi

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد المرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

أخواتي المسلمات لقد أظننا شهر فضيل لطالما انتظرناه؛ شهر الرحمة والغفران، والعشق من النيران، شهر فيه ليلة خير من ألف شهر، شهر سباق وتنافس في الطاعات، وحق للمسلمين التواصي بالعمل الصالح والجد والاجتهاد فيه.

ومن باب التواصي بالحق والصبر عليه كان هذا اللقاء لشحن الهمم للمنافسة والمسابقة في أعمال الخير فيه والتواصي عليه.

فالوصية لها شأن عظيم في دين الله ﷻ، فقد أوصى الله عباده بالطاعات التي تجمعها كلمة التقوى، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنْ اتَّقُوا اللَّهَ﴾<sup>(١)</sup>.

ووصى النبي ﷺ أصحابه رضوان الله عليهم وهي وصية عامة لجميع الأمة بأسرها كما في حديث العرياض بن سارية، قال: صَلَّى لَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْفَجْرَ، ثُمَّ أَقْبَلَ عَلَيْنَا، فَوَعظَنَا مَوْعِظَةً بليغة، ذرقت لها الأعين، وَوَجِلَتْ مِنْهَا الْقُلُوبُ، قُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، كَأَنَّ هَذِهِ مَوْعِظَةٌ مُودَعٍ فَأَوْصِنَا. قَالَ: «أَوْصِيكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ وَالسَّمْعِ وَالطَّاعَةِ وَإِنْ كَانَ عَبْدًا حَبَشِيًّا، فَإِنَّهُ مَنْ يَعِشْ مِنْكُمْ بِعِدِّي اخْتِلَافًا كَثِيرًا، فَعَلَيْكُمْ بِسُنَّتِي وَسُنَّةِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمُهْدِيِّينَ، وَعَضُّوا عَلَيْهَا بِالنَّوَاجِدِ، وَإِيَّاكُمْ وَمُحَدَّثَاتِ الْأُمُورِ، فَإِنَّ كُلَّ مُحَدَّثَةٍ بِدْعَةٌ، وَإِنْ كُلَّ بِدْعَةٍ ضَلَالَةٌ»<sup>(٢)</sup>.

فلو استغنى عن الوصية أحدٌ لكان الأنبياء عليهم الصلاة والسلام والصحابة رضوان الله عليهم من أغنى الناس عنها.

(١) سورة النساء: ١٣١.

(٢) رواه الإمام أحمد وأصحاب السنن بإسناد صحيح بشواهده ومتابعاته.

ولكن لأهميتها أوصى الله بها وأوصى بها الأنبياء أممهم وتوصى الصحابة بها؛ لذلك يجب علينا التواصي بالحق والتواصي بالصبر على الحق كما في سورة العصر ﴿وَالْعَصْرِ ١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ٢ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ٣﴾<sup>(١)</sup>.

**ورأس الحق وسنامه الذي يجب أن نتواصى به هو:** تقوى الله وطاعته على ما جاء به النبي ﷺ، والتقوى ما تكون تقوى حقيقية إلا إذا كانت على وفق ما جاء في القرآن والسنة في جميع الأحوال، في العمل والترك وفي السراء والضراء على ما عرفها طلق بن حبيب، فعن بكر المزني قال: لما كانت فتنة ابن الأشعث قال طلق بن حبيب: «اتَّقَوْهَا بِالتَّقْوَى»، فقيل له: «صِفْ لَنَا التَّقْوَى»، فقال: «الْعَمَلُ بِطَاعَةِ اللَّهِ، عَلَى نُورٍ مِنَ اللَّهِ، رَجَاءُ ثَوَابِ اللَّهِ، وَتَرْكُ مَعَاصِي اللَّهِ عَلَى نُورٍ مِنَ اللَّهِ، مَخَافَةُ عَذَابِ اللَّهِ».

قال الذهبي -رحمه الله- تعليقاً على هذه الكلمة: «قلت: أبدع وأوجز، فلا تقوى إلا بعمل، ولا عمل إلا بترؤ من العلم والاتباع، ولا ينفع ذلك إلا بالإخلاص لله، لا ليقل فلان تارك للمعاصي بنور الفقه، إذ المعاصي يفتقر اجتنابها إلى معرفتها، ويكون التَّرك خوفاً من الله، لا ليمدح بتركها، فمن دأوم على هذه الوصية فقد فاز»<sup>(٢)</sup>.

هذا التواصي نداد حاجة إليه في هذا الشهر العظيم المبارك شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن، هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان، حتى لا يذهب وقتنا سدى في هذه الأيام الفاضلة وتنقضي الأيام المعدودات، فلا ينفع ولات حين مناص، ومن أهم الوصايا التي نذكرها بعضها بعضاً ما يلي:

(١) سورة العصر ١-٣.

(٢) سير أعلام النبلاء للذهبي.

## وان من أهم الوصايا:

**الأولى:** استحضار النية والإخلاص في كل عمل نقوم به حتى إعداد الفطور والسحور، واحتساب التعب الذي يصيبنا عند الله، والله لا يضيع عمل عامل منا إذا أحسن النية والقصد، قال تعالى: ﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَمِلٍ مِّنْكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتِي بِعُضُكُم مِّنْ بَعْضٍ﴾<sup>(١)</sup>.

وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتِي وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَلَا يُظْلَمُونَ نَقِيرًا﴾<sup>(٢)</sup>.

وقال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتِي وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾<sup>(٣)</sup>.

وعن أنس رضي الله عنه قال: «كنا مع النبي ﷺ في السفر فمنا الصائم، ومنا المفطر قال: فنزلنا يوماً منزلاً حاراً، وأكثرنا ظلاً صاحب الكساء، ومنا من يتقى الشمس بيده قال: فسقط الصَّوَامُ وَقَامَ الْمُفْطَرُونَ فَضَرَبُوا الْأَنْبِيَةَ وَسَقَوْا الرِّكَابَ، فقال النبي ﷺ «ذَهَبَ الْمُفْطَرُونَ الْيَوْمَ بِالْأَجْرِ»<sup>(٤)</sup>.

**الثانية:** الحرص على أداء الصلوات المفروضة في وقتها، فهي أعظم القربات، قال تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلٰوةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا﴾<sup>(٥)</sup>.

وقال ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ قَالَ: مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّىٰ أَحِبَّهُ، فَإِذَا أَحَبَبْتُهُ: كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطِيَتْهُ، وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيدَنَّهُ،

(١) سورة آل عمران: ١٩٥.

(٢) سورة النساء: ١٢٤.

(٣) سورة النحل: ٩٧.

(٤) متفق عليه.

(٥) سورة النساء: ١٠٣.

وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدُّدِي عَنْ نَفْسِ الْمُؤْمِنِ، يَكْرَهُ الْمَوْتَ وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ»<sup>(١)</sup>.

فأداء الصلاة المفروضة في وقتها من أحب الأعمال إلى الله تعالى، فعن عبد الله، قال: سَأَلْتُ النَّبِيَّ ﷺ: أَيُّ الْعَمَلِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ؟ قَالَ: «الصَّلَاةُ عَلَى وَفْتِهَا»، قَالَ: ثُمَّ أَيُّ؟ قَالَ: «ثُمَّ بَرُّ الْوَالِدَيْنِ» قَالَ: ثُمَّ أَيُّ؟ قَالَ: «الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ»<sup>(٢)</sup>.

**الثالثة:** استغلال الغنيمة الباردة وهي: كثرة الذكر والتسبيح والاستغفار والدعاء والصلاة على النبي ﷺ في أوقات الفراغ وعند العمل، فبدلاً من أن يضيع الوقت في رمضان بدون فائدة، نجتهد للجمع بين الحسنيين:

- استحضر النية.

- وكثرة الذكر والدعاء خلال العمل.

وذلك فضل الله يؤتيه من يشاء، قال ﷺ: «يُصْبِحُ عَلَى كُلِّ سُلَامَى مِنْ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ، فَكُلُّ تَسْبِيحَةٍ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ تَحْمِيدَةٍ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ تَهْلِيلَةٍ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ تَكْبِيرَةٍ صَدَقَةٌ، وَأَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ صَدَقَةٌ، وَنَهْيٌ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ، وَيُجْزَى مِنْ ذَلِكَ رَكْعَتَانِ يَرْكَعُهُمَا مِنَ الضُّحَى»<sup>(٣)</sup>.

**ولكل وقت عمل، ومن الأوقات التي ينبغي لنا التواصي باستغلالها وقت الحيض والنفاس.**

فتستغله المسلمة في الذكر، فبعض النساء إذا حاضت أو نفست تركت الأعمال الصالحة، وأصابها الفتور وقد يصادف نفاسها هذا الشهر فتحرم نفسها من فضائل هذا الشهر وخيراته، فتغفل عن عبادات عظيمة مثل الدعاء، والتسبيح، والاستغفار، والصدقة، واستحضار نية العمل الصالح لحديث رسول الله ﷺ الذي قال فيه: «إِذَا مَرِضَ الْعَبْدُ أَوْ سَافَرَ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ تَعَالَى مِنَ الْأَجْرِ مِثْلَ مَا كَانَ يَعْمَلُ صَحِيحًا مُقِيمًا»<sup>(٤)</sup>.

(١) رواه البخاري.

(٢) متفق عليه.

(٣) رواه مسلم.

(٤) رواه البخاري.



وقال ﷺ: «مَنْ قَالَ سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ حَطَّتْ خَطَايَاهُ، وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ»<sup>(١)</sup>.

وقال ﷺ: «أَيَعْجِزُ أَحَدُكُمْ أَنْ يَكْسِبَ كُلَّ يَوْمٍ أَلْفَ حَسَنَةٍ؟» فسأله سائل من جلسائه: كيف يكسب أحدها ألف حسنة؟ قال: «يُسَبِّحُ اللَّهَ مِائَةَ تَسْبِيحَةٍ، فَيُكْتَبُ لَهُ أَلْفُ حَسَنَةٍ، أَوْ يُحِطُّ عَنْهُ أَلْفُ خَطِيئَةٍ»<sup>(٢)</sup>.

وقال ﷺ: «مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا عَشْرًا»<sup>(٣)</sup>.

**الرابعة:** التفقه في أحكام الصيام والصلاة وما لا بد منه من فقه العبادات في شهر رمضان؛ كالاغتكاك والعمرة وزكاة الفطر وغيرها، ولكن الحذر كل الحذر من التصدر للفتوى بلا علم والتسابق عليها، وقد كان السلف يدافعون الفتوى كل يحيلها إلى الآخر مخافة القول على الله بلا علم، قال محمد بن المنكدر رحمه الله تعالى: «إِنَّ الْعَالَمَ بَيْنَ اللَّهِ تَعَالَى وَبَيْنَ خَلْقِهِ، فَلْيَنْظُرْ كَيْفَ يَدْخُلُ بَيْنَهُمَا».

وقال ابن مسعود رضي الله عنه: «إِنَّ الَّذِي يُفْتِي النَّاسَ فِي كُلِّ مَا يَسْتَفْتُونَهُ لِمَجْنُونٌ»، وقال: «جُنَّةُ الْعَالَمِ «لَا أَدْرِي» فَإِنْ أَخْطَأَهَا فَقَدْ أُصِيبَتْ مَقَاتِلُهُ».

وقال حصين الأسدي -رحمه الله تعالى-: «إِنْ أَحَدَكُمْ لِيُفْتِيَ فِي الْمَسْأَلَةِ وَلَوْ سُئِلَ عَنْهَا عَمْرٌ بِنَ الْخَطَابِ لَجَمَعَ عَلَيْهَا أَهْلَ بَدْرٍ!!».

**الخامسة:** الحرص على السنة في أوقات الإمساك والإفطار والأذكار وتدريب الأبناء عليها، ومن ذلك:

- تعجيل الإفطار قال ﷺ: «لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ»<sup>(٤)</sup>.
- الدعاء عند الإفطار، قال رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «ثَلَاثَةٌ لَا تُرَدُّ دَعْوَتُهُمْ: الصَّائِمُ حَتَّى يُفْطِرَ، وَالْإِمَامُ الْعَادِلُ، وَدَعْوَةُ الْمَظْلُومِ يَرْفَعُهَا اللَّهُ فَوْقَ الْغَمَامِ وَيَفْتَحُ لَهَا أَبْوَابَ السَّمَاءِ وَيَقُولُ الرَّبُّ: وَعِزَّتِي لَأَنْصُرَنَّكَ وَلَوْ بَعْدَ حِينٍ»<sup>(٥)</sup>.

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه مسلم.

(٣) رواه مسلم.

(٤) متفق عليه.

(٥) رواه الترمذي وقال: "هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ".

- و«كان رسول الله ﷺ إذا أفطر قال: «ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله»<sup>(١)</sup>.
- تحري السنة في الإفطار فيفطر على الرطب عن أنس بن مالك قال: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُفْطِرُ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ عَلَى رُطَبَاتٍ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٍ فَتُمَيْرَاتٌ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تُمَيْرَاتٍ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ»<sup>(٢)</sup>.
- وتعجيل الفطور وتأخير السحور، قال ﷺ: «لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ»<sup>(٣)</sup> وقال ﷺ: «بَكْرُوا بِالْإِفْطَارِ وَأَخْرُوا السَّحُورَ»<sup>(٤)</sup>.

**السادسة:** المقارنة بين المصالح والمفاسد في تعارض حضور المرأة لصلاة التراويح والقيام في المسجد ورعاية الأبناء ومصالح الزوج وبر الوالدين، فلا يكون ذهاب المسلمة إلى المسجد وهو أمر مستحب يتعارض ما هو فرض متعين من رعاية الأطفال وحقوق الزوج والوالدين، وقد قال رسول الله ﷺ: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ» ثُمَّ قَالَ: «وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا»<sup>(٥)</sup>.

ويمكن الجمع بين الصلاة في المسجد ورعاية الأطفال بحيث تتفق المرأة مع بعض الصديقات أو القريبات بحيث يجمع الأطفال عند إحداهن بالتناوب، ويكون لهم برنامج رمضاني وتقوم برعايتهم في أثناء ذهاب البقية إلى الصلاة ويمكن أن تكون من ترعاهم معذورة شرعاً من الصلاة أو تكون بمقابل مالي وأن يكون الزوج في هذا الوقت يذهب لأداء الصلاة في المسجد أو بعض أعماله بحيث يعود الجميع إلى المنزل في وقت واحد أو أوقات متقاربة، كما يمكن التناوب على رعاية الوالدين بين الأشقاء بحيث يقوم كل واحد برعايتهم في يوم والآخر في اليوم الثاني وهكذا، ولا تترك الأمور دون ترتيب.

(١) رواه أبو داود والنسائي.

(٢) رواه أحمد وأصحاب السنن.

(٣) رواه البخاري ومسلم.

(٤) سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها (٤/ ٣٧٥).

(٥) متفق عليه.

**السابعة:** أن تكون الزيارات الأسرية على قدر الحاجة ومنضبطة بالضوابط الشرعية من الاستئذان ومناسبة الوقت وطول المكوث عند المضيف والفائدة من هذه الزيارة أو الحاجة إليها.

**الثامنة:** ترتيب جدول لتلاوة القرآن ومراجعة المحفوظ منه، فالأجر في قراءة القرآن عظيم لحديث الرسول ﷺ إذ قال: «خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ»<sup>(١)</sup>. وقال ﷺ: «اقْرَأُوا الْقُرْآنَ، فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ»<sup>(٢)</sup>.

**التاسعة:** الحرص على قيام ليالي رمضان، ففي ذلك فضل عظيم، قال تعالى: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا ۝ وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَمًا ۝﴾<sup>(٣)</sup>.

وقال ﷺ: «مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»<sup>(٤)</sup>.

**العاشر:** وضع جدول لأعمال الخير من توزيع الصدقات والإحسان إلى المحتاجين ومساعدة الضعفاء، وكذلك إفطار الصائمين، وإشراك فريق عمل من الأقارب والأبناء وترغيب المشاركين في الأجر كما في الصحيحين من رواية أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «مَنْ تَصَدَّقَ بِعَدْلِ تَمْرَةٍ مِنْ كَسْبٍ طَيِّبٍ - وَلَا يَصْعَدُ إِلَى اللَّهِ إِلَّا الطَّيِّبُ - فَإِنَّ اللَّهَ يَتَقَبَّلُهَا بِيَمِينِهِ ثُمَّ يُرَبِّهَا لِصَاحِبِهَا؛ كَمَا يُرَبِّي أَحَدُكُمْ فَلَوْهَ حَتَّى تَكُونَ مِثْلَ الْجَبَلِ»<sup>(٥)</sup> كلمة فلوه تعني: المهر الصغير.

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه مسلم.

(٣) سورة الفرقان: ٦٣-٦٤.

(٤) أخرجه البخاري ومسلم.

(٥) متفق عليه.



وقال ﷺ: «مَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً حَسَنَةً، فَلَهُ أَجْرُهَا، وَأَجْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا بَعْدَهُ، مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَجُورِهِمْ شَيْءٌ، وَمَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً سَيِّئَةً، كَانَ عَلَيْهِ وِزْرُهَا وَوِزْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا مِنْ بَعْدِهِ، مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَجُورِهِمْ شَيْءٌ»<sup>(١)</sup>.

**الحادية عشرة:** الاستماع للقرآن والمحاضرات عن طريق الأجهزة المتنوعة الآن، وتحرص المسلمة على الاستماع للعلماء الربانيين ومن يلتزمون السنة، ولا تشغل وقتها بالاستماع لأهل الضلال ولا لما هو محرم من الموسيقى.

فعلى المسلمة أن تستغل وقتها تارة بسماع ما هو مفيد شرعاً وعرفاً، وتارة بالتسبيح والتهليل والتحميد، والأذكار والقول الطيب الذي تؤجر عليه.

**الثانية عشرة:** مساعدة الزوج والأبناء في التفرغ للطاعات وإبعادهم عن أماكن اللهو والمعاصي بما يستغل به رمضان في أماكن الطاعات.

**الثالثة عشرة:** وضع جدول غذائي منتظم؛ لتقسيم أصناف الطعام صحياً وبسعر معتدلة على أيام الأسبوع، فلا يشترط أن نرى جميع أنواع العصير في كل يوم ولا جميع الأصناف أو أكثرها في كل يوم ولا يشترط أن تكون الحلويات على المائدة يومياً وإنما يكون لكل شخص طعام مناسب له ويشمل الخضار والفواكه والنشويات واللحوم، مع العصير الطبيعي أو الخالي من السكريات ويكفي عن الحلويات الرطب أو التمر ويمكن إضافة القليل من الحلويات خاصة للصغار.

وتنظيم الطعام بطريقة صحية ومعتدلة يقضي على مظاهر الإسراف في الطعام وإهدار بقايا الطعام الزائد ويحسن من صحة الأسرة ويساعد على أداء العبادات بنشاط.

(١) رواه مسلم.

**الرابعة عشرة:** المرأة المسلمة يلحقها في هذا الشهر الكثير من التعب بسبب تراكم المسؤوليات عليها من أعمال منزلية ومسؤوليات أسرية وعبادات، فأذكر نفسي وإياكن بوصية النبي ﷺ لفاطمة -رضي الله عنها- عندما أتته ﷺ تسأله خادمًا فقال: «أَلَا أُخْبِرُكَ مَا هُوَ خَيْرٌ لَكَ مِنْهُ؟ تُسَبِّحِينَ اللَّهَ عِنْدَ مَنَامِكَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَتَحْمَدِينَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَتُكَبِّرِينَ اللَّهَ أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ»<sup>(١)</sup>.

**الخامسة عشرة:** الحرص على تناول السحور في وقته، فهو طعام مبارك ويساعد بعد توفيق الله على التقوي على الأعمال، قال النبي ﷺ: «تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكََةً»<sup>(٢)</sup>.

وهو فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب كما في الحديث أنه ﷺ قَالَ: «فَصَلُّ مَا بَيْنَ صِيَامِنَا وَصِيَامِ أَهْلِ الْكِتَابِ، أَكَلَةَ السَّحَرِ»<sup>(٣)</sup>.

**السادسة عشرة:** المحافظة على صلاة الفجر والجلوس للذكر لمن تستطيع حتى تطلع الشمس ثم تصلي ما شاء الله لها أن تصلي؛ للحديث: «مَنْ صَلَّى الْغَدَاةَ فِي جَمَاعَةٍ ثُمَّ قَعَدَ يَذْكُرُ اللَّهَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ، ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ كَانَتْ لَهُ كَأَجْرِ حَجَّةٍ وَعُمْرَةٍ تَامَّةٍ تَامَّةٍ تَامَّةٍ»<sup>(٤)</sup>.

**السابعة عشرة:** الاجتهاد في المحافظة على أذكار الصباح والمساء والدعاء عند الإفطار، والاستغفار وقت السحور، فإن هذه مما يتحصن بها المسلم من طوارق الليل والنهار ويتقبلها الله بإذنه.

(١) متفق عليه.

(٢) متفق عليه.

(٣) رواه مسلم.

(٤) رواه الترمذي وحسنه الألباني.

**الثامنة عشرة:** الدعوة إلى الله ﷻ في هذا الشهر العظيم، بدعوة الأقارب والجيران والأبناء ومساعدتهم في حضور الدروس والحلقات، ووضع برامج للأطفال في رمضان ورصد جوائزهم لتحفيزهم على شغل أوقاتهم بأشياء مفيدة، ففي الحديث قال ﷺ: «مَنْ دَلَّ عَلَى خَيْرٍ فَلَهُ مِثْلُ أَجْرِ فَاعِلِهِ» وقال ﷺ: «قَوْلَ اللَّهِ لَأَنْ يَهْدِيَ اللَّهُ بِكَ رَجُلًا وَاحِدًا، خَيْرٌ لَكَ مِنْ أَنْ يَكُونَ لَكَ حُمْرُ النَّعَمِ»<sup>(١)</sup>.

**التاسعة عشرة:** الحذر من مجالس اللغو، والغيبة والنميمة وفاحش القول ولزوم الكلام الطيب الجميل، قال رسول الله ﷺ: «مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ»<sup>(٢)</sup>.

وإن الاعتداء على الناس وأذيتهم في أنفسهم وأموالهم مما يضيع على المسلم أجر عمله ويفلسه كما في حديث أبي هريرة ؓ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «أَتَدْرُونَ مَا الْمُفْلِسُ؟» قَالُوا: الْمُفْلِسُ فِينَا مَنْ لَا دِرْهَمَ لَهُ وَلَا مَتَاعَ، فَقَالَ: «إِنَّ الْمُفْلِسَ مِنْ أُمَّتِي يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِصَلَاةٍ، وَصِيَامٍ، وَزَكَاةٍ، وَيَأْتِي قَدْ شَتَمَ هَذَا، وَقَذَفَ هَذَا، وَأَكَلَ مَالَ هَذَا، وَسَفَكَ دَمَ هَذَا، وَضَرَبَ هَذَا، فَيُعْطَى هَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ، وَهَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ، فَإِنْ فَنِيَتْ حَسَنَاتُهُ قَبْلَ أَنْ يُقْضَى مَا عَلَيْهِ أُخِذَ مِنْ خَطَايَاهُمْ فَطُرِحَتْ عَلَيْهِ، ثُمَّ طُرِحَ فِي النَّارِ»<sup>(٣)</sup>.

**العشرون:** المنافسة في الصالحات في الأوقات الفاضلة، قال تعالى: ﴿وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ﴾<sup>(٤)</sup>، وقال تعالى: ﴿فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ﴾<sup>(٥)</sup>، وقال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾<sup>(٦)</sup>.

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه البخاري.

(٣) رواه مسلم.

(٤) سورة المطففين: ٢٦.

(٥) سورة البقرة: ١٤٨.

(٦) سورة آل عمران: ١٣٣.

وقال تعالى: ﴿سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ۚ ذَٰلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ (١).

وفي شأن الدنيا وما يجب على المسلم نحوها قال ﷺ: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ (٢). ويقول تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ ۚ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ (٣).

وعن ابن عمر رضي الله عنهما أنه قال: أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِبَعْضِ جَسَدِي فَقَالَ: «كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ وَعَدَّ نَفْسَكَ فِي أَهْلِ الْقُبُورِ» وكان ابن عمر يقول: «إِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تُحَدِّثْ نَفْسَكَ بِالْمَسَاءِ، وَإِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تُحَدِّثْ نَفْسَكَ بِالصَّبَاحِ، وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ فَإِنَّكَ لَا تَدْرِي يَا عَبْدَ اللَّهِ مَا اسْمُكَ غَدًا» (٤).

فكل ما يقرب إلى الله وطاعته ينبغي للمسلم المسابقة إليه والمنافسة فيه، وكل ما يبعد عن الله يجتنبه ويحذره، وفي هذا المعنى يقول الحافظ ابن حجر بعد أن أورد حديث ابن عباس مرفوعاً عند الحاكم وغيره أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ لِرَجُلٍ وَهُوَ يَعِظُهُ: «اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَحَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ»... قال: «وَهُوَ مُتَضَمِّنٌ لِنَهَايَةِ قِصَرِ الْأَمَلِ وَأَنَّ الْعَاقِلَ يَنْبَغِي لَهُ إِذَا أَمْسَى لَا يَنْتَظِرُ الصَّبَاحَ وَإِذَا أَصْبَحَ لَا يَنْتَظِرُ الْمَسَاءَ بَلْ يَظُنُّ أَنَّ أَجَلَهُ مُدْرِكُهُ قَبْلَ ذَٰلِكَ، قَالَ: وَقَوْلُهُ: "خُذْ مِنْ صِحَّتِكَ الْخ" أَي: اْعْمَلْ

(١) سورة الحديد: ٢١.

(٢) سورة الفرقان: ٦٣.

(٣) سورة الملك: ١٥.

(٤) رواه الترمذي وصححه الألباني.

مَا تَلَقَى نَفْعَهُ بَعْدَ مَوْتِكَ وَبَادِرُ أَيَّامٍ صَحَّتِكَ بِالْعَمَلِ الصَّالِحِ فَإِنَّ الْمَرَضَ قَدْ يَطْرُقُ  
فَيَمْتَنِعُ مِنَ الْعَمَلِ فَيُخْشَى عَلَى مَنْ فَرَطَ فِي ذَلِكَ أَنْ يَصِلَ إِلَى الْمَعَادِ بِغَيْرِ زَادٍ»<sup>(١)</sup>.

**الحادية والعشرون:** الاجتهاد في رمضان كله وخاصة في العشر الأواخر في  
العبادة، فعَنْ عَائِشَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا- أَنَّهَا قَالَتْ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا دَخَلَ الْعَشْرُ شَدَّ  
مِئْزَرَهُ، وَأَحْيَا لَيْلَهُ، وَأَيَّقَطَ أَهْلَهُ»<sup>(٢)</sup> وَقَالَتْ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَجْتَهِدُ  
فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ، مَا لَا يَجْتَهِدُ فِي غَيْرِهِ»<sup>(٣)</sup>.

**الثانية والعشرون:** تجنب الاشتغال بالتجول في الأسواق ومتابعة ما نزل فيها  
وتضييع أوقات الغنائم من الطاعات في العبادة والخير فيما يمكن تأجيله من تسوق  
ويمكن شراء ملابس وحاجيات العيد قبل رمضان إلا ما يضطر إليه الإنسان من  
أغراض قد تنزل في الأسواق متأخرة وهذه ممكنة تُشْرَى في الصباح وتحدد الحاجة قبل  
الذهاب إلى السوق حتى لا يضيع الوقت والجهد.

نسأل الله أن يبلغنا شهر رمضان ونحن في عافية في ديننا ودنيانا وأن يعيننا على  
صيامه وقيامه وأن يجعلنا من المقبولين فيه.

اللهم سلمنا لرمضان وسلم لنا رمضان وتسلمه منا.  
وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

في الرياض

١٤٤٣/٨/٢٧ هـ

(١) فتح الباري لابن حجر (١١ / ٢٣٥).

(٢) متفق عليه.

(٣) رواه مسلم.