

رمضان على الأبواب فيم نستقبله؟



منى حُسام

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رمضان على الأبواب فِيمَ نَسْتَقْبِلُهُ؟

منى حسام

أسنة
الضياء

المقدّمة

إنّ الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

ها هو شهرُ رمضان يقترّب، شهر الخير والبركات، شهر الرحمة والمغفرة، والعتق من النيران، شهر تزكية النفس وتهذيب الروح، شهر الطاعة والانتباه والذكر. إنه فرصة لكلّ قلب مستعد للسير إلى الله، وموسم لكلّ نفس راغبة في التقرب من ربها، لتصفو السريرة، وتزداد الهِمَم، وتعلو إلى ما يحب الله ويرضى.

فلنستقبل هذا الشهر المبارك بقلب صادق، وبنية خالصة، وبهمة عالية، لننتهز أيامه ولياليه في الطاعات والعبادات، ولنغتنم الفرص قبل أن تنقضي، ونكون ممن كتب الله لهم القرب والرضوان، وفتح لهم أبواب رحمته وبركته.

مُنَى حُسَام

أكناف بيت المقدس

﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ
وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ
فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا
الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [البقرة ١٨٥]

تعريف الصّوم:

الصّوم لغةً: الإمساكُ

الصّوم اصطلاحًا: التعبُّدُ لله سبحانه وتعالى، بالإمساكِ عن الأكلِ والشُّربِ وسائرِ المفطِّراتِ، مِنْ طُلُوعِ الفَجْرِ إلى غُرُوبِ الشَّمْسِ.

للصّومِ أقسام - الصوم المأمور به شرعًا.

أ- الصّومُ الواجب، وهو على نوعين:

1. واجبٌ بأصلِ الشَّرْعِ - أي بغيرِ سَبَبٍ مِنَ المَكْلَفِ -: وهو صومُ شَهْرِ رَمَضَانَ.

واجبٌ بأصلِ الشَّرْعِ: أي: أنّ الله سبحانه وتعالى هو من شرعه وابتداه كفريضة أساسية على كلِّ مُسلمٍ ومسلمة، فهو ركن من أركان الإسلام. بغيرِ سَبَبٍ مِنَ المَكْلَفِ: المقصود هنا أنك كـ "مكلفة" لم تفعلي شيئاً جعل هذا الصوم يترتب عليك. بل هو واجب عليك لمجرد أنك مسلمة وبالغة وعاقلة.

2. واجبٌ بِسَبَبٍ مِنَ المَكْلَفِ: وهو صومُ النَّذْرِ، والكفَّاراتِ، والقضاءِ، وكفارة اليمين، وكفارة الظَّهار، وكفارة القتل.

ب- الصَّوْمُ الْمُسْتَحَبُّ (صوم التطوُّع)

وهو قِسْمَانِ:

- صَوْمُ التَّطَوُّعِ الْمَطْلُوقِ: وهو ما جاء في النُّصُوصِ غَيْرِ مُقَيَّدٍ بِزَمَنِ مُعَيَّنٍ.
- صَوْمُ التَّطَوُّعِ الْمَقَيَّدِ: وهو ما جاء في النُّصُوصِ مُقَيَّدًا بِزَمَنِ مُعَيَّنٍ، كصوم السِّتِّ مِنْ شَوَّالٍ، وَيَوْمِي الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ، وَيَوْمِ عَرَفَةَ، وَيَوْمِي تَاسِعَاءَ وَعَاشُورَاءَ.

الثاني: الصَّوْمُ الْمَنْهِيُّ عَنْهُ شَرْعًا - وهو قِسْمَانِ:

- صَوْمٌ مُحَرَّمٌ: وذلك مثلُ صَوْمِ يَوْمِي الْعِيدَيْنِ.
- صَوْمٌ مَكْرُوهٌ: وذلك مثلُ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ لِلْحَاجِّ.

مفَسَدَاتُ الصَّوْمِ وَمَفْطَرَاتُهُ:

أَوَّلًا: تَنَاوُلُ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ لِلصَّائِمِ مُتَعَمِّدًا.

من أكلَ أو شربَ مِمَّا يُتَغَدَّى بِهِ مُتَعَمِّدًا، وهو ذَاكِرٌ لَصَوْمِهِ، فَإِنَّ صَوْمَهُ يَبْطُلُ بِإِجْمَاعِ أَهْلِ الْعِلْمِ. قال اللهُ تَعَالَى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ

الْحَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْحَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ ﴿١٨٧﴾
[البقرة: 187].

أباح عز وجل الأكل والشرب إلى طلوع الفجر، ثم أمر بالإمساك عنهما إلى الليل، فدل ذلك على أن تعمّد الأكل أو الشرب في زمن الإمساك منافية لحقيقة الصيام ومبطل له.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال فيما يرويه عن ربه: «يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي»

وهذا يبيّن حقيقة الصيام أنّها قائمة على ترك الطعام والشراب والشهوة تعبداً لله تعالى، فمن لم يتركها متعمداً وهو ذاكراً لصومه، فقد أخلّ بركن الصيام، فبطل صومه.

أمّا من أكل أو شرب ناسياً، فصومه صحيح؛ لقول النبي صلى الله عليه وسلم: «من نسي وهو صائم فأكل أو شرب فليتمّ صومه، فإنما أطعمه الله وسقاه».

ثانياً: الجماع متعمداً

من جامع متعمداً في نهار رمضان، فقد فسد صومه، وعليه التوبة والقضاء، وتلزمه الكفارة المغلظة إن كان عامداً مختاراً ذاكراً لصومه.

قال الله تعالى: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٍ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٍ هُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتَمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ﴾ [البقرة: 187].

أنَّ الشارعَ جَلَّ وَعَلَا عَلَّقَ حِلَّ الرَّفَثِ (وهو الجماع) بلبيل الصيام إلى طلوع الفجر، ثم أمر بإتمام الصيام إلى الليل، فدلَّ ذلك على وجوب الإمساك عن الجماع في نهار رمضان، وأن وقوعه قبل الليل يُبطل الصيام؛ لأنه ينافي إتمامه المأمور به.

عن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رجلاً جاء إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: هلكتُ يا رسولَ الله. قال: «وما أهلكك؟» قال: وقعتُ على امرأتي في رمضان. فقال: «هل تجد ما تعتق رقبة؟» قال: لا. قال: «فهل تستطيع أن تصوم شهرين متتابعين؟» قال: لا. قال: «فهل تجد إطعام ستين مسكيناً؟» قال: لا. قال: فمكث النبي صلى الله عليه وسلم، فبينما نحن على ذلك أتى النبي صلى الله عليه وسلم بعرقٍ فيه تمر (والعرق: المكتل)، فقال: «أين السائل؟» فقال: أنا. قال: «خذ هذا فتصدَّق به». فقال الرجل: على أفقر مني يا رسول الله؟ فوالله ما بين

لابتيها أهل بيت أفقر من أهل بيتي. فضحك النبي ﷺ حتى بدت أنيابه، ثم قال: «أطعمه أهلك» (متفق عليه).

أن النبي ﷺ حكم بفساد صومه، وألزمه بالكفارة المغلظة، مما يدل على أن الجماع من أعظم مفسدات الصيام، وأنه يوجب القضاء والكفارة معاً.

الكفارة المغلظة مرتبة على النحو الآتي:

١. عتق رقبة.
٢. فإن لم يجد: صيام شهرين متتابعين.
٣. فإن لم يستطع: إطعام ستين مسكيناً.

رابعاً: الاستمناء

من استمنى في نهار رمضان متعمداً فأنزل، فقد فسد صومه، وعليه القضاء، وهذا باتفاق المذاهب الفقهية الأربعة: الحنفية، والمالكية، والشافعية، والحنابلة.

عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «يقول الله عز وجل: الصوم لي وأنا أجزي به؛ يدع شهوته وأكله وشربه من أجلي»

أن الاستمناء من الشهوة التي لا يتحقق كمال الصيام إلا باجتنابها، فإذا تعمّد إخراج المني بشهوة فقد أخلّ بحقيقة الصوم، فبطل صومه. ولا كفارة في الاستمناء؛ لأن النص إنما ورد في الجماع، والاستمناء ليس في معناه من جهة وجوب الكفارة، لكنه يوجب القضاء مع التوبة.

خامسًا: الحيض والنفاس

من حاضت أو نفست أثناء نهار رمضان، ولو قبل الغروب بلحظة، فقد فسد صومها، ويلزمها قضاؤه بعد رمضان.

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «أليس إذا حاضت لم تُصلّ ولم تصم؟» (متفق عليه).

وعن عائشة رضي الله عنها، لما سُئلت: «ما بال الحائض تقضي الصوم ولا تقضي الصلاة؟»

قالت: « كان يُصيّبنا ذلك على عهد رسول الله ﷺ، فنؤمر بقضاء الصوم، ولا نؤمر بقضاء الصلاة»

ومن رحمته سبحانه على إمامه، أسقط الصوم حال الحيض والنفاس، وأوجب القضاء بعد الطهر، فدلّ على أن وجود الحيض أو النفاس في جزء من النهار مُفسدٌ للصوم، ويوجب القضاء دون الصلاة.

وقت فرض الصيام

فُرض صيام شهر رمضان في السنة الثانية من الهجرة، في المدينة المنورة، بعد أن بدأت معالم الدولة الإسلامية تستقرّ، وتتهياً النفوس لتلقي التكليف وبناء الشريعة. فكان الصيام من أوائل الفرائض العظام التي نزلت على الأمة وهي في طور التكوين، ليكون مدرسةً لتربية الإيمان، وتهذيب السلوك، وتعويد القلوب على الطاعة والانقياد. وقد توفي رسول الله ﷺ وقد صام تسع رمضانات.

وجاء فرض الصيام في بدايته على سبيل التدرّج، رحمةً بالأمة، وتيسيراً عليها؛ فكان المسلم في أول الأمر مُخَيَّرًا بين أن يصوم، أو أن يُفطر ويُطعم عن كل يومٍ مسكينًا، خاصةً لمن كان يجد في الصيام مشقةً. ثم استقرّ الحكم، وأصبح الصيام فريضةً لازمةً على كل مسلمٍ بالغٍ قادرٍ، ليصير ركنًا من أركان الإسلام، وشعيرةً ظاهرةً من شعائر الدين الإسلامي.

ومع ذلك، بقيت أبواب الرحمة مفتوحة، فلم يكن الصيام تشديدًا يُرهق، ولا تكليفًا يُعسر؛ فرُحِّص للمريض والمسافر أن يُفطرا ويقضيا عدةً من أيامٍ أُخر، وأُبيح للشيخ الكبير والمرأة العاجزة عن الصيام أن يُفطرا ويُطعما عن كل يومٍ مسكينًا، وكذلك الحامل والمرضع إذا خافتا على نفسيهما. وهكذا يتجلّى جمال الشريعة.

وقد بيّن الله تعالى هذا التدرّج وهذه الرحمة بقوله: ﴿أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامِ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾.

تأملوا قوله تعالى: «أيامًا معدودات»، كأنها همسة طمأنينة للقلوب؛ ليست مشقةً دائمة، ولا عناءً ممتدًا، وإنما أيام قليلة، يعقبها أجر عظيم. ثم يختم بقوله: «وأن تصوموا خيرٌ لكم إن كنتم تعلمون»، ليبقى الصيام في ميزان المؤمن خيرًا كلّهُ؛ خيرًا في تزكية النفس، وخيرًا في صفاء القلب، وخيرًا في الجزاء عند الله جلّ جلاله، وكيف لا يكون وقد جاء في الحديث القدسيّ، أنّ الله تعالى قال: الصومُ لي وأنا أجزي به!

فضائل الصيام

أعلموا أنّ الصوم من أفضل العبادات وأجل الطاعات، وليس الصيام امتناعًا عن طعامٍ وشراب، ولا انقطاعًا عن شهوةٍ وحسب؛ بل هو سرٌّ بين العبد وربّه، وعبادةٌ اختصّها الله لنفسه تشریفًا وتعظيمًا؛ ففي الحديث القدسي يقول سبحانه: «الصوم لي وأنا أجزي به».

أي منزلةٍ هذه التي يُضيف الله فيها العمل إلى ذاته العليّة؟! وأي كرامةٍ أعظم من أن يتولى الكريمُ بنفسه جزاء الصائمين؟

والصيام عبادةٌ تجتمع فيها أنواع الصبر الثلاثة: صبرٌ على طاعة الله، وصبرٌ عن معصيته، وصبرٌ على أقداره المؤلمة من جوعٍ وعطشٍ وتعب؛ ولذلك كان الصائم في مدرسة كبرى، يتربى فيها على الصبر ويتدرّب على الثبات.

فمن فضائل الصوم أيتها المؤمنات:

أولاً: لم يكن الصوم خاصاً بأمة محمد ﷺ، بل هو عبادة عريقة في تاريخ الإيمان، كتبها الله على الذين من قبلنا كما كتبها علينا، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ﴾.

ثانياً: ومن أعظم فضائل الصيام أنه بابٌ واسعٌ من أبواب المغفرة، ونهرٌ عذبٌ تُغسل فيه الخطايا، وتُمحى به آثارُ الذنوب. ففي الصحيحين عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من صام رمضان وقامه إيماناً واحتساباً غُفر له ما تقدّم من ذنبه».

وقوله صلى الله عليه وسلم: «إيماناً» أي تصديقاً بوعده الله، ويقيناً بشرعه، ورضاً بفريضة الصيام، لا يصوم عادةً ولا مجاراةً للناس، بل يصوم تعبدًا وخضوعًا. و«احتساباً» أي طلباً للأجر، وترقياً للشواب، لا يداخله تبرّم، ولا يعتريه شكٌّ في فضل الله، بل يصوم وهو يستحضر أن كل لحظة جوعٍ مكتوبة، وكل قطرة عطشٍ مدخرة، وكل تعبٍ محفوظ عند الله سبحانه وتعالى.

ثالثاً: أنّ للصائم فرحتين عظيمتين يفرحهما، كما ثبت في الصحيحين عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «وللصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح بفطره، وإذا لقي ربه فرح بصومه». وفي رواية لمسلم: «كلّ عمل ابن آدم له يضاعف الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف، قال الله إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به يدع شهوته وطعامه من أجلي».

يدع شهوته وطعامه من أجلي، فيها فائدة جلية، كما قال سفيان بن عيينه رحمه الله تعالى - إذا كان يوم القيامة يحاسب الله عبده ويؤدى ما عليه من المظالم من سائر عمله حتى إذا لم يبق إلا الصوم يتحمل الله عنه ما بقى من المظالم ويدخله الجنة بالصوم.

فالفرحة الأولى هي فرحة كل من اختار الحلال وترك الحرام ليرضي ربه، فهذه فرحة لا تضاهى بأي شيء في هذه الدنيا، بل هي فرحة ارتقاء. وأما الفرحة الثانية، فهي فرحة أعظم وأبقى وهي فرحته بقاء ربه جلّ وعلا، فيجد ثواب صيامه مدخراً، وأجره محفوظاً، يوم يكون أحوج ما يكون إلى حسنة ترجح ميزانه. يوم يرى عمله حاضرًا أمامه، كما قال تعالى: ﴿وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ يَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ﴾، وقال: ﴿يَوْمَ يَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا﴾.

هنالك يفرح الصائم فرحًا لا يشبهه فرح، حين يرى أن ساعات الجوع التي صبر عليها وجدها عنده سبحانه مدخرة بأضعاف ما ظنّ وعلم، الله أكبر! ذلك الجزاء العظيم والفوز المبين..

رابعًا: الصوم جنة: ومن عظيم فضائل الصيام أنه جنة؛ أي وقاية وستر، وسياج يحوط القلب والجوارح.

فهو جنة في الدنيا قبل أن يكون جنة في الآخرة؛ يقي الصائم من اللغو والرفث، ويمنعه من السفه والسخب، ولذلك قال النبي ﷺ: «فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب»، فالصيام ليس إمساكًا عن الطعام فحسب، بل إمساك عن الكلمة الجارحة، والنظرة الآثمة، والغضب المنفلت. هو تهذيب للسان، وضبط للجوارح، وتربية للنفس على السكون والوقار. وهو كذلك جنة من النار، عافانا الله وإياكن؛ فقد روى الإمام أحمد بإسنادٍ عن جابر بن عبد الله أن النبي ﷺ قال: «الصيام جنة يستجن بها العبد من النار». أي يتحصن به، ويتقي به، ويجعل منه درعًا بينه وبين عذاب الله.

لذلك تتصقّد الشياطين في هذا الشهر المبارك؛ تضعف وساوسها، وتنكسر حدّتها، لأن الصائم قد لبس درع التقوى، وسلك طريق الطاعة، فضاقت على الشيطان مدخله، وانحسر عنه سلطانه.

يُخبرُ أبو هُريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا كَانَتْ أَوَّلُ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ صُقِدَتِ الشَّيَاطِينُ وَمَرَدَةُ الْجِنِّ وَغَلِقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ فَلَمْ يُفْتَحْ مِنْهَا بَابٌ وَفُتِحَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ فَلَمْ يُغْلَقْ مِنْهَا بَابٌ وَنَادَى مُنَادٍ يَا بَاغِيَ الْخَيْرِ أَقْبِلْ وَيَا بَاغِيَ الشَّرِّ أَقْصِرْ وَلِلَّهِ عِتْقَاءُ مِنَ النَّارِ وَذَلِكَ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ.

خامسًا: أنّ خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك لأنّه من آثار الصّيام، فكانت طيبة عند الله ومحبوبة له!

ومن دلائل عظيم منزلة الصيام أن النبي ﷺ قال: «والذي نفس محمد بيده، لخلوف فم الصائم أطيب عند الله يوم القيامة من ريح المسك».

وخلوف الفم هو ما يتصاعد من رائحةٍ بسبب خلو المعدة من الطعام؛ رائحة قد تستثقلها النفوس في الدنيا، لكنها عند الله طيبة؛ لأنها ناشئة عن طاعة، ومتولدة عن إخلاص، وصادرة عن قلبٍ آثر مرضاة ربه على شهوته.

سادسًا: أنه يشفع لصاحبه يوم القيامة ومن أعظم فضائل الصيام أن له شفاعته الخاصة يوم الحساب، يوم تُكشف الأسرار، وتُوزن الأعمال، ويقف العبد بين يدي ربه خائفًا مرتقبًا جزاءه.

فقد روى عبد الله بن عمرو رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة؛ يقول الصيام: يا رب، منعتك الطعام والشهوة فاشفع لي فيه، ويقول القرآن: منعتك النوم بالليل فاشفع لي فيه، فيشفعان». «.

تأملوا معي هذا المشهد: الصيام والقرآن، وكأنتهما روحان حاضرتان يوم الحساب، تشفعان لصاحبهما، وتطلبان له العفو والثواب، ليس بطاعةٍ ظاهريةٍ فقط، بل بطاعةٍ صامتةٍ في الخفاء، حيث منع الإنسان نفسه عن رغباتها واهتماماتها لتكون لله وحده. وهكذا يظهر الصيام من أسمى مقاصده: هو جهادٌ للصبر، وعبادةٌ للروح، وشفيعٌ يوم الفزع الأكبر.

بعد أن تعرفنا على معنى الصيام، وأنواعه، وفضائله الجليلة، وتلمسنا من خلال ذلك عظمة هذه العبادة وسمو مكانتها عند الله، ننتقل الآن إلى

جانِبِ عمليّ وجوهريّ في رحلتنا الرمضانية: كيف نستقبل هذا الشهر المبارك؟ وكيف نتهياً له بروح صافية، وقلوبٍ متيقظة؟

الاستعداد القلبيّ والإيمانيّ

المحطة الأولى: التخليّة والتحليّة قبل رمضان

قبل أن ندخل إلى شهر الرحمة، لابد أن نقف وقفة مع أنفسنا؛ وقفة تُحصي ما في القلب من ذبذباتٍ وميول، وتُعدّ النفس لتكون سالحةً للخير والبركة، متعرّضة لنفحات ربّها جلاله. فمن أجل أن نغتنم فضل رمضان، لا بد أن نتعرّف على مفهوم التخليّة والتحليّة، وهما خطوتان أساسيتان في إعداد الذات:

أولاً: التخليّة

هي تنظيف القلب من آثام الذنوب ووساوس الشهوات، وإزالة كل ما يثقل النفس من آثار الماضي، حتى تكون تربةً نظيفة يصلح فيها زرع الطاعة والعبادة.

ولذلك كانت أول خطوات التخلية التوبة الصادقة، التي لا تكفي بالكلام، بل يجتمع فيها القلبُ والجوارح على إرادة صادقةٍ للتغيير. فإذا كان القلب وعاء الإيمان والذكر والتقوى، فهو أيضاً وعاء الكفر والغيبة والغفلة؛ ولذا لا بدّ من:

- نسيان الذنب وعدم إحياء خاطره (لتقطع النفس معطّلة للمعصية)،
 - هجر أماكن المعصية وشرّ الرفقة
 - الانشغال بما ينفع من ذكرٍ وقراءة
 - قصر الأمل ودوام ذكر الموت (أكثرُوا من ذكر هازم اللذات الموت)
- دفع التسويف وعدم الاعتذار عن التوبة، وصبرٌ على ما يتعلق بالتوبة من امتحانات واختبارات.

هكذا يُطهّر القلب ويُعدّ لاستقبال الشهر.

• ثم بعد ذلك تأتي التحلية

هي أن تحل الأعمال الصالحة محل ما أزيل من الذنوب والمعاصي؛ أن تكون طاعةً لله في القلب حليةً جميلةً تُزيّن النفس وتقويها.

وكان من دعائه ﷺ: اللهم آت نفسي تقواها وزكّها أنت خيرٌ من زكاها .
فاللهم زكّي نفوسها وطهرها من كل ذنب وإثم

المحطة الثانية: النية وثيقة الصدق مع الله

عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إنما الأعمال بالنية، وإنما لإمرئ ما نوى، فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله، فهجرته إلى الله ورسوله، ومن كانت هجرته لدنيا يصيبها أو امرأة يتزوجها، فهجرته إلى ما هاجر إليه».

هنا تبدأ الحكاية.. وهنا يُوزن الاستعداد. فكل عملٍ تنوينه، وكل خطوة تُقبلين عليها، وراءها نيةٌ خفية لا يعلم سرّها إلا الله. قد يرى الناس الصيام قيامًا وامتناعًا، ويرى الله في القلب قصدًا ووجهة. فكيف إذا كانت النية صادقةً خالصةً له سبحانه؟ كيف إذا كانت هجرة القلب؟

تأملي حال المهاجرين والمهاجرات يوم خرجوا من مكة، تركوا الديار والأموال والذكريات، لا طلبًا لدنيا، ولا هروبًا من تعب، بل حفاظًا على إيمانهم، وخشية أن يُفتنوا عن دينهم. كانت هجرتهم إعلان صدقٍ مع الله.

وأنتِ اليوم لا يُطلب منك أن تغادري وطنًا، لكن يُطلب منك أن تهجري بقلبك ثلاثين يومًا كاملة... من الدنيا إلى الله سبحانه. هجرة من الغفلة إلى الذكر، ومن التشتت إلى الحضور، ومن التسويف إلى المبادرة والسعي، ومن عادة ألفتها إلى عبادة نتقرب بها.

اجعلي لك في رمضان وثيقة صدق بينك وبين الله، عهدًا خفيًا في القلب: هذا رمضان مختلف، هذه صلاة مختلفة، هذا قرآنٌ يُتلى بروح حاضرة لا بعينٍ عابرة. فالمؤمن الصادق يسبقُ بنيته قبل عمله، ويُعرف بعزمه قبل إنجازه.

قال الله تعالى: ﴿ولو أرادوا الخروج لأعدوا له عدة﴾، خطابٌ عظيم، كم إنسان تخلف، وترك المكان الذي بدأ به، وتقاعس، ونسي أن لا بدَّ له من إعدادٍ لكي يصلح ما بينه وبين الله، فالصدق إعداد، والنية الصادقة تسبقها تهيئة وعزم.

إذا صدق العبد مع الله، فتح الله له أبوابًا لم تخطر له على بال، وأفاض عليه من البركات والفتوحات ما لا يُقاس بكثرة العمل، بل بصفاء القصد.

وانظري إلى أم سلمة رضي الله عنها حين أرادت الهجرة، ففُرقَ بينها وبين زوجها وولدها، وبقيت عامًا كاملًا تتجرع ألم الفراق، ومع ذلك لم تتراجع، لأن نيتها كانت لله، وهجرتها كانت إليه. فلما صدقت، جمع الله شملها، ورفع قدرها، وجعلها من أمهات المؤمنين.

هكذا يفعل الصدق بصاحبه.

فإن أردنا أن ندخل رمضان من الفائزين، فلا بد أن يرى الله من قلوبنا صدقًا قبل أن يرى من جوارحنا عملًا، وإخلاصًا قبل كثرة، وعزمًا قبل برنامج. فلنسأل أنفسنا: هل دخولنا إلى رمضان عادة تتكرر، أم هجرة تتجدد؟

فأعلنها هجرةً إليه سبحانه..

المحطة الثالثة: استجلاب الأسباب المعينة

ومن أعظم ما يعيننا على صدق النية، ويثبت أقدامنا في طريق الاستعداد، أن نستجلب الأسباب التي تقربنا من الله، وأن نطرق أبواب العون قبل أن يدخل علينا رمضان.

قال رسول الله ﷺ قال الله تعالى: «أنا عند ظنِّ عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأٍ ذكرته في ملأٍ خيرٍ منهم، وإن تقرب إليَّ شبراً تقربتُ إليه ذراعاً، وإن تقرب إليَّ ذراعاً تقربتُ إليه باعاً، وإن أتاني يمشي أتيتُه هرولة».

وهذا الحديث من أعظم ما يُستشهد به في باب استجلاب الأسباب المعينة والاستعداد لرمضان؛ لأنه يعلمنا أن الطريق إلى الله يبدأ بخطوة، وأن المبادرة الصغيرة لا تضيع، وفيه ترغيبٌ وحثٌّ على المجاهدة في الطاعات والعبادات. فإذا أحسنتِ الظن بالله، أحسن إليك. إذا بدأتِ بالذكر، كان معك. إذا خطوتِ إليه خطوة صدق، أقبل عليك بفيض رحمته. رمضان ليس موسماً لمن يملك قوةً خارقة، بل لمن يملك صدق البداية. ومن أعظم الأسباب المعينة على حسن الاستعداد لرمضان: التوبة النصوح إلى الله تعالى.

قال سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ﴾ [التحریم: 8].

نداءً للمؤمنين... لا للعصاة فقط، وكأن الله يقول: طريق الكمال يبدأ من هنا.

وقد قال ابن القيم رحمه الله: كمال الآدمي في هذه الدار بالتوبة النصوح، وفي الآخرة بالنجاة من النار ودخول الجنة. فالكمال ليس في العصمة، بل في الرجوع، وليس في عدم الوقوع، بل في حسن القيام بعد السقوط. بل ي آدم عليه السلام بالذنب، فاعترف، وتاب، وندم، وتضرّع، واستكان، وفزع إلى مفزع الخليقة: التوحيد والاستغفار، فقال: ﴿رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا﴾، فأزيل عنه العيب، وغُفر له الذنب، وقُبِلت توبته، وفُتحت له أبواب الرحمة والهداية.

من كانت شيمته التوبة والاستغفار، فقد هُدي إلى أحسن الشيم، ومن جعل الرجوع إلى الله عادته، صار قريباً منه وإن أذنب، بعيداً عنه وإن كثرت طاعته بلا إخلاص.

يا حسرة المحب الذي باع نفسه لغير الحبيب الأول بثمنٍ بخس، بشهوةٍ عاجلةٍ ذهبت لذتها وبقيت تبعثها، وانقضت منفعتها وبقيت مضرتها، ذهبت الشهوة وبقيت الشقوة، وزالت المسرة وبقيت الحسرة.

ومما يعين العبد أيضًا في شهر رمضان، كثرة الدعاء والتضرع لله تعالى، قال ابن القيم رحمه: والدُّعَاءُ مِنْ أَنْفَعِ الْأَدْوِيَةِ، وَهُوَ عَدُوُّ الْبَلَاءِ، يَدْفَعُهُ، وَيُعَالِجُهُ، وَيَمْنَعُ نُزُولَهُ، وَيَرْفَعُهُ، أَوْ يُخَفِّفُهُ إِذَا نَزَلَ، وَهُوَ سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ.

كَمَا رَوَى الْحَاكِمُ فِي صَحِيحِهِ مِنْ حَدِيثِ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الدُّعَاءُ سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ، وَعِمَادُ الدِّينِ، وَنُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ».

وقال ابن القيم أيضًا في كتاب الداء والدواء وَمِنْ أَنْفَعِ الْأَدْوِيَةِ: الْإِحْحَاحُ فِي الدُّعَاءِ.

وَقَدْ رَوَى ابْنُ مَاجَهَ فِي سُنَنِهِ مِنْ حَدِيثِ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ لَمْ يَسْأَلِ اللَّهَ يَعْضَبْ عَلَيْهِ» .
وَفِي صَحِيحِ الْحَاكِمِ مِنْ حَدِيثِ أَنَسٍ عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا تَعْجِزُوا فِي الدُّعَاءِ فَإِنَّهُ لَا يَهْلِكُ مَعَ الدُّعَاءِ أَحَدٌ» .

وَذَكَرَ الْأَوْزَاعِيُّ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنِ عُرْوَةَ عَنِ عَائِشَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا - قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُلِحِّينَ فِي الدُّعَاءِ» .

وَفِي كِتَابِ الزُّهْدِ لِلْإِمَامِ أَحْمَدَ عَنْ قَتَادَةَ قَالَ: قَالَ مُورِقٌ: مَا وَجَدْتُ لِلْمُؤْمِنِ
مَثَلًا إِلَّا رَجُلًا فِي الْبَحْرِ عَلَى خَشَبَةٍ، فَهُوَ يَدْعُو: يَا رَبِّ يَا رَبِّ لَعَلَّ اللَّهَ عَزَّ
وَجَلَّ أَنْ يُنَجِّيَهُ.

وَمِنَ الْآفَاتِ الَّتِي تَمْنَعُ تَرْتُّبَ أَثْرِ الدُّعَاءِ عَلَيْهِ: أَنْ يَسْتَعْجِلَ الْعَبْدُ،
وَيَسْتَبْطِئَ الْإِجَابَةَ، فَيَسْتَحْسِرُ وَيَدْعُ الدُّعَاءَ، وَهُوَ بِمَنْزِلَةِ مَنْ بَدَرَ بَدْرًا أَوْ
غَرَسَ غَرْسًا، فَجَعَلَ يَتَعَاهَدُهُ وَيَسْقِيهِ، فَلَمَّا اسْتَبْطَأَ كَمَالَهُ وَإِدْرَاكَهُ تَرَكَهُ
وَأَهْمَلَهُ.

وَفِي الْبُخَارِيِّ مِنْ حَدِيثِ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -
قَالَ: «يُسْتَجَابُ لِأَحَدِكُمْ مَا لَمْ يَعْجَلْ، يَقُولُ: دَعَوْتُ فَلَمْ يُسْتَجَبْ لِي». -
وَفِي صَحِيحِ مُسْلِمٍ عَنْهُ: «لَا يَزَالُ يُسْتَجَابُ لِلْعَبْدِ، مَا لَمْ يَدْعُ بِإِثْمٍ أَوْ قَطِيعَةٍ
رَحِمَ، مَا لَمْ يَسْتَعْجِلْ، قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا الْإِسْتِعْجَالُ؟ قَالَ يَقُولُ: قَدْ
دَعَوْتُ، وَقَدْ دَعَوْتُ، فَلَمْ أَرِ يُسْتَجَبْ لِي، فَيَسْتَحْسِرُ عِنْدَ ذَلِكَ وَيَدْعُ
الدُّعَاءَ».

المحطة الرابعة: الإعداد النفسي

النفس هي ميدان الاستعداد، وهي أول ما ينبغي أن نُعنى به قبل دخول
رمضان. فالنفس بطبعها تميل إلى الراحة، وتألف العادة، وتأنس بالمألوف،

وتثقل عليها المجاهدة، فإن تُركت بلا تهذيب قادت إلى الفتور، وإن أُهملت بلا تربية جرّت إلى التسويف. لذلك لا ينبغي أن نفاجئها بمرضان فجأة، بل نُهيئها له تهيئةً تليق بعظمة الضيف.

قال الله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿١﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾. فالفلاح كل الفلاح في تزكية النفس، والخسارة كل الخسارة في إهمالها. يبدأ الإعداد النفسي باليقظة؛ أن تستيقظ النفس من غفلتها، وأن تستشعر أن موسمًا عظيمًا على الأبواب، وأن أيامًا معدودات قد تكون سبب نجاتها. ثم تأتي المجاهدة المتدرجة؛ قليل من قيام الليل، زيادة في الذكر، انضباط في الصلاة، تدرّج في تلاوة القرآن... حتى تألف النفس الطاعة قبل أن يُفرض عليها الإكثار منها، فلا يدخل رمضان عليها وهي غريبة عن المحراب، ولا بعيدة عن القرآن.

وجاء على أنّ أوّل العبوديّة اليقظة، وقال ابن القيم في مدارج السالكين: فَأَوَّلُ مَنَازِلِ الْعُبُودِيَّةِ: الْيَقَظَةُ، وَهِيَ انْزِعَاجُ الْقَلْبِ لِرُوعَةِ الْإِنْتِبَاهِ مِنْ رَقْدَةِ الْغَافِلِينَ.

وَلِلَّهِ مَا أَنْفَعَ هَذِهِ الرَّوْعَةَ، وَمَا أَعْظَمَ قَدْرَهَا وَخَطَرَهَا، وَمَا أَشَدَّ إِعَانَتَهَا عَلَى
السُّلُوكِ! فَمَنْ أَحْسَسَ بِهَا فَقَدْ أَحْسَسَ وَاللَّهِ بِالْفَلَاحِ، وَإِلَّا فَهُوَ فِي سَكْرَاتِ
الْعَقْلَةِ.

فَإِذَا انْتَبَهَ شَمَّرَ لِلَّهِ بِهَمَّتِهِ إِلَى السَّفَرِ إِلَى مَنَازِلِهِ الْأُولَى، وَأَوْطَانِهِ الَّتِي سُبِيَ مِنْهَا:
فَحَيَّ عَلَى جَنَّاتٍ عَدْنٍ فَإِنَّهَا مَنَازِلُكَ الْأُولَى وَفِيهَا الْمُحَيِّمُ
وَلَكِنَّا سَبِي الْعَدُوِّ فَهَلْ تَرَى نَعُودُ إِلَى أَوْطَانِنَا وَنُسَلِّمُ

فَأَخَذَ فِي أَهْبَةِ السَّفَرِ، فَانْتَقَلَ إِلَى مَنَزِلَةِ الْعَزْمِ، وَهُوَ الْعَقْدُ الْجَازِمُ عَلَى
الْمَسِيرِ، وَمُفَارَقَةُ كُلِّ قَاطِعٍ وَمُعَوِّقٍ، وَمُرَافَقَةُ كُلِّ مُعِينٍ وَمُوصِلٍ. وَبِحَسَبِ
كَمَالِ انْتِبَاهِهِ وَيَقْظَتِهِ يَكُونُ عَزْمُهُ، وَبِحَسَبِ قُوَّةِ عَزْمِهِ يَكُونُ اسْتِعْدَادُهُ.
فَإِذَا اسْتَيْقَظَ أَوْجَبَتْ لَهُ الْيَقْظَةُ الْفِكْرَةَ، وَهِيَ تَحْدِيقُ الْقَلْبِ نَحْوَ الْمَطْلُوبِ
الَّذِي قَدْ اسْتَعَدَّ لَهُ مُجْمَلًا، وَلَمَّا يَهْتَدِ إِلَى تَفْصِيلِهِ وَطَرِيقِ الْوُصُولِ إِلَيْهِ. فَإِذَا
صَحَّتْ فِكْرَتُهُ أَوْجَبَتْ لَهُ الْبَصِيرَةَ، وَهِيَ نُورٌ فِي الْقَلْبِ يُبْصِرُ بِهِ الْوَعْدَ
وَالْوَعِيدَ، وَالْجَنَّةَ وَالنَّارَ، وَمَا أَعَدَّ اللَّهُ فِي هَذِهِ لِأَوْلِيَائِهِ، وَفِي هَذِهِ لِأَعْدَائِهِ.

فَأَبْصَرَ النَّاسَ وَقَدْ خَرَجُوا مِنْ قُبُورِهِمْ مُهْطِعِينَ لِدَعْوَةِ الْحَقِّ، وَقَدْ نَزَلَتْ
مَلَائِكَةُ السَّمَاوَاتِ فَأَحَاطَتْ بِهِمْ، وَقَدْ جَاءَ الرَّبُّ سُبْحَانَهُ، وَنُصِبَ كُرْسِيُّهُ
لِفَصْلِ الْقَضَاءِ، وَنُصِبَ الْمِيزَانُ، وَتَطَايَرَتِ الصُّحُفُ، وَاجْتَمَعَتِ الْخُصُومُ،
وَتَعَلَّقَ كُلُّ غَرِيمٍ بِغَرِيمِهِ، وَلَا حَ الْخَوْضُ وَأَكْوَابُهُ عَنْ كَثْبٍ، وَكَثُرَ الْعَطَاشُ وَقَلَّ
الْوَارِدُ، وَنُصِبَ الْجِسْرُ لِلْعُبُورِ، وَلَزَّ النَّاسُ إِلَيْهِ، وَقُسِمَتِ الْأَنْوَارُ دُونَ ظُلْمَتِهِ
لِلْعُبُورِ عَلَيْهِ، وَالنَّارُ يَحْطِمُ بَعْضُهَا بَعْضًا تَحْتَهُ، وَالْمُتَسَاقِطُونَ فِيهَا أَضْعَافُ
أَضْعَافِ النَّاجِينَ.

فَيَنْفَتِحُ فِي قَلْبِهِ عَيْنٌ يَرَى بِهَا ذَلِكَ، وَيَقُومُ بِقَلْبِهِ شَاهِدٌ مِنْ شَوَاهِدِ الْآخِرَةِ،
يُرِيهِ الْآخِرَةَ وَدَوَامَهَا، وَالدُّنْيَا وَسُرْعَةَ انْقِضَائِهَا.

وهنا نخرج بخلاصة تربويّة: اليقظة → تولد العزم

العزم → يثمر الفكرة

الفكرة → تنير بالبصيرة

وهكذا يبدأ السير الحقيقي إلى الله: ليس بحركة الجوارح أولاً، بل بانتباه
القلب، ثم عقد العزم، ثم إعمال الفكر، حتى يشرق نور البصيرة.

وقد قال النبي ﷺ: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلٍّ خير». وقوة المؤمن هنا قوة عزيمة وإرادة، قوة نفسٍ تقودها إلى الطاعة ولا تقاد بأهوائها.

ومن تمام الإعداد النفسي: مراجعة العلاقات وتنظيمها لا قطعها. فنحن لا ندعو إلى قطيعة رحم، ولا إلى تقصير في برِّ الوالدين، فصلة الرحم واجبة، وبرِّ الوالدين فريضة عظيمة، وقد قال الله تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾.

لكن المقصود هو ضبط المجالس لا إلغاؤها، وتنظيم الوقت لا تبديده. فكم من جلساتٍ تطول بلا ذكر، وتمتد بلا فائدة، وتُستهلك فيها الساعات في أحاديث لا ترفع إيماناً ولا توقظ قلباً. اجعلي زيارتك صلاةً مأجورة، وحديثك ذكراً أو نفعاً، واختصري المجلس إذا طال بغير ثمرة. فالقلوب تتأثر بالبيئة التي تعيش فيها؛ إن عاشت في مجالسٍ ذكرٍ ارتفعت، وإن عاشت في مجالسٍ غفلةٍ فترت.

ثم احذري من أخطر ما يضعف النفس قبل رمضان: التسويف باسم الراحة، والجلوس الطويل على وسائل التواصل، ومتابعة المسلسلات والأفلام، وتضييع الساعات فيما لا ينفع. تمرّ الليالي سريعاً، ويضيع العمر هدرًا، حتى يدخل رمضان والنفس مُنهكة، والقلب مُثقل، والعين معتادة على السهر لغير طاعة.

وقد قال النبي ﷺ: «ولله عتقاء من النار، وذلك كل ليلة». كل ليلة من ليالي رمضان باب مفتوح، واسم يُكتب، وقلب يُعتق. فهل يليق أن تمرّ ليلة من ليالي العتق ونحن منشغلات بما لا يقربنا من الله خطوة واحدة؟

ومن أعظم ما يُعين على ضبط النفس: الدعاء والافتقار إلى الله. نسأله أن يطهر نفوسنا من كل شائبة، وأن يرفع عنها كل مشتت، وأن يعينها على الثبات. فلا حول لنا ولا قوة إلا به، ولا توفيق إلا منه.

يا أخية... المؤمنة لا تطلب الرخيص، بل تطلب الغالي. تطلب رضوان الله، وجنته، وعتقه من النار.

أترضين أن تُقابلي موسم العتق وأنتِ مشغولة بالشاشة؟
أترضين أن تمرّ ليلة من ليالي رمضان، وربما كُتب فيها اسمٌ في عتقاء الله من
النار، وأنتِ غافلة؟

كل ليلة! أي خسارةٍ أعظم من أن تُرفع أسماء، ويُكتب فوز، ويُفتح باب،
وأنتِ مشغولة بما لا يقربك خطوة واحدة؟
إن المؤمنة لا ترضى بالرخيص، ولا تبعد لحظات العتق بساعاتٍ لهوٍ عابر.

قيل:

يا سلعةَ الرحمنِ لستِ رخيصةً بل أنتِ غاليةٌ على الكسلانِ
يا سلعةَ الرحمنِ ليس ينالها في الألفِ إلا واحدٌ لا اثنانِ

فانفضي عن قلبك غبار التشبّت، ونظّمي علاقاتك، واضبطي وقتك،
ودرّبي نفسك، وأقبلي على الله بقلبٍ يقظٍ وعزمٍ صادق.

المحطة الخامسة: إعداد الوقت والتخطيط

رمضان شهرٌ خيرٌ عظيم، وأجرٌ جسيم، وموسمٌ مضاعفةٍ ورفعة. وما بقي من شعبان إلا أيامٌ يسيرة، فهي فرصةٌ لتهيئة الوقت قبل أن يدخل علينا الشهر المبارك بغتة، فمن أحسن إدارة وقته قبل رمضان، أحسن اغتنامه فيه. إنَّ الوقت رأسُ مال العبد، بل هو حياته بعينها؛ فإن ضاع الوقت ضاعت الحياة. وقد قال النبي ﷺ: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ». فالفراغ نعمة، لكنه إن لم يُستثمر صار غبنًا وخسارة.

وقال ﷺ: «اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ».

فما أحوجنا خاصة في رمضان إلى أن نغتنم أوقاتنا قبل أن تنقضي، وأيامنا قبل أن تُطوى صحائفها.

كيف ننظّم وقتنا؟

تنظيم الوقت لا يعني كثرة الأعمال، بل يعني وضع كل عملٍ في موضعه الصحيح، وعدم السماح للطارئ أن يسرق الأهم.

ويمكن تقسيم الأعمال إلى أربعة أقسام:

أولاً: أمور مهمة مستعجلة

وهي التي لا يجوز تأخيرها بحال، مثل:

- الصلوات في أوقاتها.
- الفرائض والواجبات.
- الورد القرآني اليومي.
- أمر طارئ خارج عن الإرادة.

فهذه مقدّمة على غيرها، ولا يصح أن نؤخرها لأجل دنيا أو عادة. فمن فرّط في ورده القرآني لأجل الانشغال التافه، فقد ضيّع أعظم ما يُقربّه إلى الله.

ثانياً: أمور مهمة غير مستعجلة

وهي التي تحتاج إتقاناً وجودة، مثل:

- طلب العلم.
- تدبّر القرآن.

• تربية النفس والأبناء.

• التخطيط الإيماني للشهر.

هذه لا تضغطنا فوراً، لكنها تصنع مستقبلنا الإيماني، ومن أهملها خسر على المدى البعيد.

ثالثاً: أمور غير مهمة لكنها مستعجلة

وهنا مكن الخداع! أشياء تبدو ملحّة، لكنها في حقيقتها لا قيمة لها:

• التفكير المفرط في تفاصيل يومية بسيطة.

• الانشغال الزائد بالمطبخ على حساب العبادة.

• متابعة حلقة "سريعة" من مسلسل تتحول إلى ساعات.

• تصفح الهاتف دقائق تتحول إلى عمرٍ مهدور.

هذه من أعظم سارقي الوقت، تتسلل خفيةً حتى تبتلع الساعات.

رابعاً: أمور غير مهمة ولا مستعجلة

وهي أكثر ما يُبدد الأعمار:

- التصفح العشوائي.
- الجلوس الطويل بلا هدف.
- الحديث الذي لا ذكر فيه ولا فائدة.

وكم من ليلةٍ في رمضان ضاعت هنا!

احذري سارق الوقت، هناك من يريد سرقة وقتك... بل سرقة قلبك وهمتك وعزيمتك. إنه الهاتف حين يسيطر، والتطبيقات حين تُدمن، والسهر لغير طاعة، والانشغال بما لا ينفع. ورمضان لا يحتمل المبعثرات، فهو أيام معدودات، وفي كل ليلةٍ نفحات، ولعل في إحداها عتقًا من النار.

خطة إيمانية عملية

من أجمل ما يُستعان به: وضع خطة واضحة، ومن ذلك:

- تحديد ورد يومي من القرآن (قراءةً وتدبرًا وعملاً).
- المحافظة على أذكار الصباح والمساء.
- الالتزام بالسنن الرواتب.
- صلاة الضحى.

- التراويح.
- قيام الليل ولو ركعتين.
- دعاء يومي صادق بقلبٍ خاشعٍ مفتقر.
- تقليل استخدام الهاتف ووسائل التواصل قدر المستطاع.
- مساعدة الأهل في شؤون البيت بنية الأجر.

ومن أعظم ما يُعين على ضبط الوقت وتقوية الإرادة: **الصُّحبة الصالحة.**

قال الله تعالى: ﴿وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ﴾.

وقال النبي ﷺ: «المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يُخالل».

نعم يا أخية... فالنفس تضعف وحدها، وتقوى بإخوةٍ في الله يأخذن بيدها إلى الطاعة، ويُجبن إليها الخير، ويُذكّرنها بنفحات هذا الشهر المبارك، ويُعيننها على استغلاله فيما يُرضي الله. الصحبة الصالحة لا تُثقل عليك الطريق، بل تُهوّنه، ولا تُشغلك عن الآخرة، بل تُقربك منها.

أما الصحبة المسوّفة، ضعيفة الهمّة، التي تُهَوّن من الطاعات، وتُكثّر الأعدار، وتستثقل القيام، وتستعذب الغفلة، فهي مما يُضعف العزائم ويُبدد الأوقات. والقلوب تتشابه، والهمم تتأثر، والمرء يُسحب إلى مستوى من حوله.

فإن وجدت رفقةً تُذكرك بالله، فتمسّكي بها. وإن لم يكن الله والآخرة في مقدّمة حديث من حولك، وإن لم تجدي من يُعينك على الارتقاء.. فاستعيني بالله وحده، واقتحمي الطريق بنفسك، وارفعي همّتك ولو وحدك، فمن صدق مع الله لم يتركه الله.

واعلمي أن الطريق إلى الله لا يُقاس بكثرة السائرين، بل بصدق السالكين. فإمّا رفقةً تُعينك على الجنة، وإمّا عزيمةً صادقةً تقودك إليها ولو وحدك.

بين المطبخ والمحراب: كيف تعيش المرأة رمضانها

بوعي

الحمدُ لله الذي جعلَ لعبادِهِ من مواسمِ الطاعاتِ مرافقاً للرجوعِ إليه، ومن الأزمنةِ نفحاتٍ تُحيي القلوبَ بعد مواتها، وتوقظها بعد رقدتها، وتجدد فيها العهد بعد طول الغفلة. نحمده حمدَ من علم أن الفضل كَلَّه بيده، وأن الهدايةَ محضُ عطائه، ونستعينه استعانةً فقيرٍ لا غنى له عنه، ونستغفره استغفارَ من أيقن أن قلبه بين إصبعين من أصابع الرحمن يقبله كيف يشاء جلّ جلاله.

ونصلّي ونسلم على نبينا محمدٍ، إمامِ المتقين، وقدوةِ السّالكين، الذي كان إذا دخل رمضان شدَّ معزره، وأحيا ليله، وأيقظ أهله، فصلّى الله عليه وعلى آله وصحبه، ومن سار على نهجه واقتفى أثره إلى يوم الدين، أمّا بعد ..

لقد كان حديثنا في لقائنا السابق عن الاستعداد لرمضان؛ عن يقظة القلب قبل حركة الجوارح، وعن تهيئة النفس قبل تكليفها، وعن محطات تعين السالكة إلى الله أن تدخل الشهر بعزم صادق وبصيرة نافذة، لا بعادة

موروثة وغفلة مستمرة. أما اليوم، فنقف وقفة أخرى تخصّ المرأة في هذا الموسم العظيم، المرأة التي جعل الله لها في بيتها ميداناً، وفي مسؤولياتها عبودية، وفي تفاصيل يومها اختباراً دقيقاً بين الغفلة والنية، وبين العادة والإخلاص.

إن الحديث عن عبادة المرأة في رمضان ليس حديثاً عن عبادة ناقصة، ولا عن دور ثانوي، ولا عن عبور عابر في موسم الطاعات، بل هو حديث عن قلب قد يكون أقرب إلى الله من قلوب كثيرة، وعن جهاد خفي لا يراه الناس، لكنه عظيم في الميزان عنده سبحانه وتعالى.

عبودية الشكر

إن أول ما ينبغي أن نتعلمه من مجيء هذا الشهر خاصّة للمرأة المسلمة هو شكر الله جل وعلا على السلامة، وعلى زوال الخوف، وعلى ما أبقى لنا من النعم بعد أن رأينا كيف تُسلب، وكيف تتبدّل، وكيف تتحول الطمأنينة إلى اضطراب. إن نعم الله لا تُحفظ إلا بشكرها، ولا تدوم إلا بطاعته. وقد ضرب الله لنا المثل بقوله: ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا

رَزُقُهَا رَغَدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَّرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ
وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ ﴿112﴾. [النحل: 112]

فهل بعد أن رأينا تقلب الأحوال نظن أن الأمن دائم بلا شكر؟ وهل بعد
أن شهدنا تبدل النعم نجرؤ على الغفلة؟

رمضان شهر الصوم، نعم، لكنه قبل ذلك شهر التضرع، شهر الانكسار،
شهر رفع الأكف، شهر الدموع الصادقة، وإذا كان التضرع مطلوبًا في كل
رمضان، فإنه اليوم أوجب وألزم، قال تعالى: ﴿فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا
تَضَرَّعُوا﴾. فإذا كانت المحن لم تُحرِّك القلوب، فماذا يحركها؟ وإذا لم تثمر
الشدائد رجوعًا صادقًا، فماذا ننتفع بها؟ لقد ابتلى الله أقوامًا بالخير، وابتلى
آخرين بالشر، ليلوهم أيهم أحسن عملاً. فما الذي سنقدمه نحن في ميزان
هذا الابتلاء؟

إذن، فالمرأة في رمضان تعيش عبودية مركبة؛ فهي صائمة، قائمة، ذاكرة،
وفي الوقت نفسه أم، وزوجة، وطالبة علم، وصاحبة مسؤوليات. وقد تظن
بعض النساء أن كثرة الأعباء تُنقص نصيبها من العبادة، والحق أن النية
الصادقة تحوّل الأعباء نفسها إلى عبادة.

المطبخ كعبادة

المرأة تؤجر على إعداد الطعام في رمضان وفي كلّ يوم، وفي رمضان يكون ليس مجرد عادة يومية فحسب، بل باب من أبواب العبادة إذا صُحّت النية واحتُسب الأجر عند الله جل وعلا. إذا نوت المرأة:

- الإعانة على الطاعة

- تقوية أهلها على القيام

- احتساب تفتير الصائمين، فقد دخلت بذلك في قول النبي ﷺ: «مَنْ فطَّر صائماً كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئاً».

وهنا لا بدّ أن ننبه على أمرٍ مهم، وهو أنّ كثرة العزائم في رمضان قد تسرق منك عبادتك، بل وتسرق منك لذّة الشهر نفسها.

وهنا... قفي لحظة، وتأملي بصدق.

ليس كل ما اعتاده الناس في رمضان هو من روح رمضان، وليس كل ما اعتدنا عليه يقربنا إلى الله. ومن أخطر ما تسلل إلى بيوتنا في هذا الشهر:

كثرة العزائم وتكثير الموائد حتى صارت عند بعض الناس كأنها من شعائر الشهر!

نعم، قد يطرق بابك ضيف، وقد تجتمع الأسرة يومًا، وقد تُقام عزيمة عابرة خلال الثلاثين يومًا، وهذا من الكرم وحسن المعاشرة، ولا حرج فيه. لكن التنبيه بل الواجب التنبيه أن تتحوّل العزائم إلى عادة أسبوعية، أو سباق اجتماعي، أو ميدان مقارنة بين البيوت: من أكثر أصنافًا؟ من أبهى مائدة؟ من أوسع دعوة؟

اسألي نفسك بصدق:

كم ساعة تقفين في المطبخ قبل العزيمة؟

كم من طاقتك الجسدية تُستنزف؟

وكم ركعة قيام ضاعت بسبب إرهاقك؟

وكم صفحة قرآن أُجّلت لأنك “متعبة جدًا”؟

أليست هذه خسارة؟

انظري إلى بعض المشاهد المعاصرة: بيتٌ تُقام فيه عزيمة كل خميس، تبدأ الاستعدادات من بعد الظهر، تنظيف، ترتيب، إعداد خمسة عشر صنفاً، حلويات خاصة، تصوير للمائدة، نشر في وسائل التواصل، ثم بعد الإفطار جلسات طويلة، قهوة، أحاديث، سهر يمتد إلى منتصف الليل، ثم نوم ثقيل، فيُفَوَّت قيام الليل، ويضيع الفجر، ويُصبح اليوم التالي مرهقاً خالياً من الروح. قال النبي ﷺ: «رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ، وَرُبَّ قَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ قِيَامِهِ إِلَّا السُّهْرُ»

ما الذي بقي من رمضان في هذا اليوم؟

ومشهد آخر: امرأة تُرهِق نفسها في إعداد موائد لا تُؤكل كاملة، ويُلقى نصفها في القمامة، بينما كانت تستطيع أن تجعل المائدة بسيطة، وأن تجعل بقية الوقت في مصحفها، أو في دعاءٍ صادق، أو في تعليم أبنائها آية.

إن المشكلة ليست في الضيافة، بل في تحوّل الوسيلة إلى غاية، وفي أن يسرقنا المجتمع والملهيات وزينتها من مقصد الشهر.

المحراب: العبادة الفردية

المطبخ عبادة إذا نُويت الطاعات فيه، لكنه ليس المحراب، وعبادة المحراب أعظم. يجب أن تحرص المرأة على:

= قيام الليل

= صلاة السنن الرواتب

= ورد القرآن والذكر

= الدعاء والخشوع

نماذج من الصبايات في رمضان

حرصهن على الصلاة:

= كان النبي ﷺ يصلي بالنساء في رمضان، كما قالت عائشة رضي الله عنها: «ما

كان يزيد في رمضان ولا في غيرها على إحدى عشرة ركعة...» (البخاري،

.(2/61)

= بعد وفاة النبي ﷺ، كانت النساء يقمن وسط الصف تطوعًا، مثل عائشة وأم سلمة رضي الله عنهما.

الدعاء والاستغفار: أعطيت نساء النبي ﷺ أفضل دعاء في العشر الأواخر: «اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني» (الترمذي، 5/490)، وتكرره كل واحدة منهن بنية الخضوع لله وطلب المغفرة.

طلب العلم ونشره: الصحابيات يطلبن العلم والوعظ، النساء ويشغلن أنفسهن بالذكر، والصدقة، وشرح أحكام الصيام للنساء، مما يجعل التعلم عبادة مضاعفة.

قراءة القرآن: أمهات المؤمنين ونساء السلف الصالح كن يشغلن أنفسهن بكثرة قراءة القرآن في رمضان، يختمن المصحف أكثر من مرة، ويجتهدن في ختم القرآن والعبادة به.

نماذج عملية

= عائشة رضي الله عنها: زوجة تخدم صلى الله عليه وسلم، وكانت عالمة تُعلم، وعابدة تقوم الليل تدعُ ربَّها، وتتضرع بين يديه سبحانه.

= أسماء رضي الله عنها: تخدم زوجها وتقوم بشؤون بيتها، مدركة أن العمل الظاهر إنما تُرفعه النية.

= فاطمة رضي الله عنها: شق عليها العمل، فلما طلبت خادماً علّمها النبي صلى الله عليه وسلم أن التسبيح خير لها من الراحة الجسدية.

هذه النماذج تعلمنا أن العبادة ليست تراكمات، بل إحياء لها بالنية وثواب عظيم.

الصدقة في رمضان

قد كانت نساء هذه الأمة قدوةً فيه قبل الرجال؛ فهذه أمُّ المساكين - زينب بنت جحش رضي الله عنها كانت تعمل بيدها وتتصدق بكل درهمٍ يدخل بيتها، لا تُبقي لنفسها إلا ما يقيم أودها، حتى قال عنها النبي صلى الله عليه وسلم إنها أسرع زوجاته

لحوقًا به، فكانت أولهن وفاة بعده، وكان سرّ ذلك كما ذكر أهل العلم كثرة صدقتها وسعة عطائها.

والصدقة ليست خلقًا عابرًا في هذا الشهر، بل هي عبادة عظيمة دلّ عليها القرآن والسنة؛ قال الله تعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ﴾، فتخيلى حبة واحدة تتحول إلى سبعمائة، والله يضاعف لمن يشاء، أيّ تجارة أربح من هذه؟! وقال سبحانه: ﴿لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾، فالعطاء الحقيقي ليس من الفائض فحسب، بل مما تعلق به القلب.

وفي زمنٍ تتكاثر فيه صور الضعف في كل بقاع الأرض، يصبح الحديث عن الصدقة مسؤولية لا ترفًا؛ فهناك من يفطر على ماء، ومن يبيت على خوف، ومن لا يجد دواءً لطفله، وربما لا نملك تغيير العالم كله، لكننا نملك أن نغيّر عالم أسرة واحدة، أو نكفل يتيماً، أو نعين أرملة، أو نفطر صائماً، أو نسهم في مشروع إغاثي موثوق، أو حتى نتفقد جارة متعفة لا تسأل الناس إلحافاً. والصدقة ليست مالاً فقط، بل وقتٌ، وجهدٌ، وكلمة طيبة، وتعليمٌ نافع، ودعوة صادقة.

فالطالبة وإن كان دخلها محدودًا تستطيع أن تخصص جزءًا يسيرًا من مصروفها، ولو كان قليلاً، فالله ينظر إلى صدق القلب لا إلى ضخامة المبلغ، ويمكنها أن تتفق مع صديقاتها على مشروع جماعي، أو أن تجعل لنفسها هدفاً: “عائلة واحدة في رمضان”، فتتابعها طوال الشهر، فتشعر بمعنى الأخوة والرحمة عملياً لا نظرياً. إن رمضان ليس شهر الامتناع عن الطعام فحسب، بل شهر الامتلاء بالعطاء، شهر يُرَبِّي القلب على السخاء، ويظهره من الشح، ويقربه من خلق النبي ﷺ، حتى يخرج العبد منه وقد رق قلبه، واتسعت يده، وصار أثره في حياة الناس شاهداً له لا عليه

استراتيجيات عملية للمرأة أو الطالبة في رمضان

أولاً: البكور واستغلال وقت الصبح

= يبدأ اليوم بصلاة الفجر وورد القرآن وذكر الله.

اجعلي أول ما يلامس يومك هو الطاعة، لا الهاتف. بعد صلاة الفجر ابقِي في مصلاك ولو نصف ساعة؛ اقرئي وردك من القرآن، وأكثرِي من

أذكار الصباح، وعيشي لحظات صفاء قبل أن تبدأ مسؤوليات اليوم. هذه الدقائق القليلة تصنع بركة اليوم كله، وتمنح القلب اتزاناً عجيّباً.

= استثمار الصباح في التحصيل العلمي أو الشرعي.

يمكنك استغلال هذا الوقت في:

• مراجعة محاضرات جامعية خفيفة.

• إنهاء واجب أكاديمي يحتاج إلى تركيز.

• مشاهدة درس علمي شرعي نافع.

وأوصي عن تجربة بأن يكون وقت البكور وقت مراجعة محفوظ القرآن أو الحفظ الجديد؛ فالذهن في هذا الوقت صافٍ، لم يتزاحم بعدُ بضجيج اليوم، ولم تتنازعه المسؤوليات. وقد حثّ النبي ﷺ على اغتنام هذا الوقت بقوله: «بورك لأمتي في بكورها». فمن وُفِّقت للبكور، فقد وُفِّقت لبركة لا تُشترى.

ثانياً: استغلال المواصلات

= استثمار وقت المواصلات في سماع دروس مسموعة أو حضري

لمحاضرتك في الطريق لليوم التالي إن كان عندك شيء، بدل أن يضيع

الوقت في التصفّح العشوائي.

هذه الأوقات المتفرقة، إذا جُمعت، قد تصنع لك ساعات عبادة لا تشعرين بها، وتتحول الدقائق الضائعة إلى حسنات جارية.

ثالثًا: تنظيم اليوم بالساعات

= تحديد أوقات ثابتة للعبادة، وأخرى للدراسة أو التحضير الأكاديمي، وأخرى للمطبخ.

العشوائية تستهلك الطاقة، أما التنظيم فيحفظها.

● حدي مثلاً: ساعة بعد الفجر للقرآن.

ساعة قبل الظهر للدراسة.

● وقتاً محدداً لتحضير الإفطار دون توسع.

● وقتاً ثابتاً لقيام الليل.

حين تعلمين أن لكل شيء وقته، يقلّ التوتر، وتزداد جودة الإنجاز.

= مراعاة فترات الراحة القصيرة لتجنب الإرهاق الجسدي والنفسي.

رمضان ليس شهر إنهاكٍ مستمر. خذي قيلولة قصيرة إن استطعت، ولو عشرين دقيقة. اجلسي قليلاً بلا هاتف، بلا مهام، فقط لتهدئي أنفاسك.

النفس إذا أرهقت ثققلت عن الطاعة، وإذا أعطيت حقها أعانتك على العبادة.

نصائح عملية أخرى

= كتابة أهدافك منذ بداية الشهر وربطها بأعمال رمضان.

لا تدخل الشهر بلا خطة. اكتب أهدافك بوضوح: ماذا تريد من رمضان؟ حفظ جزء؟ خمتان؟ ضبط لسانك؟ عادة جديدة؟ الكتابة تجعل الهدف أقرب للتحقق.

تنوع الأهداف بين:

= دينية وعبادية:

كالمحافظة على السنن الرواتب، قيام الليل، أذكار ثابتة يومية.

= صحية:

مشي خفيف بعد التراويح، شرب كمية كافية من الماء، تقليل السكريات، حتى يبقى الجسد عوناً على العبادة لا عائقاً عنها.

= اجتماعية:

كصلة رحم، إصلاح علاقة، ترك الغيبة، ضبط المجالس من اللغو.

= علمية وأكاديمية:

إنهاء مقرر، مراجعة مادة، قراءة كتاب تخصصي.

= شرعية:

حضور مجلس علم، إنهاء كتاب صغير، متابعة دورة فقه صيام مثلاً.

= تحديد الأهداف بدقة بحيث تكون قابلة للقياس.

لا تقولي: “سأقرأ كثيراً من القرآن”، بل قولي: “سأقرأ جزءاً يومياً”.

لا تقولي: “سأحسن أخلاقي”، بل حددي سلوكاً معيناً تريدين إصلاحه.

الوضوح يصنع الإنجاز.

= جعل الأوقات مرتبطة بساعات معينة.

الارتباط الزمني يحوّل العبادة إلى عادة ثابتة.

= تجديد النية والأهداف باستمرار، وعدم اليأس عند التقصير.

قد يضعف يوم، أو يضعف ورد، أو يفوت قيام، لكن لا تسمح لي ليأس أن

يسرق بقية الشهر. جددي نيتك، وابدئي من جديد. رمضان سباق طويل،

وليس يوماً واحداً.

= ختم القرآن ولو صفحة يوميًا مع التدبر.

إن لم تقدرى على الكثير، فلا تتركى القليل. صفحة بتدبر خير من عشر بلا حضور قلب. اجعلي لك علاقة خاصة مع القرآن، فهو روح هذا الشهر وسرّ بركته.

= الصدقة ولو بمقدار صغير، مع نية القربى.

= صلاة التراويح المحافظة عليها.

= مساعدة أهل البيت في إعداد الطعام وتنظيف المنزل.

= الابتعاد عن المقاهي والملهيات والأفلام.

بهذا التوازن، تعيش المرأة أو الطالبة رمضان بوعي: لا تُهمَل واجباتها، ولا تُفَرِّط في عبادتها، ولا تدخل الشهر بعشوائية، بل بخطة، وهدوء، وصدق نية، حتى تخرج منه وقد تغيّر قلبها حقًا، لا مجرد جدولها.

بهذا يكون رمضان فرصة عظيمة لتقوية القلوب، وتحقيق التوازن بين العبادة الفردية والواجبات الأسرية، والاستفادة من الوقت بالعلم والذكر والعمل الصالح، لتصير كل لحظة فيه قربي إلى الله، وأجرًا مضاعفًا، ونورًا للقلب والنفس، بين المطبخ والمحراب، بين عبادة الجوارح وعبادة القلب.

أعاننا الله وإياكن على صيام شهر الفرح وإجابة الدعوات، وكل عام وأنتم
والأمة الإسلامية بألف خير.

والحمد لله رب العالمين

الفهرس

٤	المقدّمة
٦	تعريف الصّوم:
٧	مفسدات الصوم ومفطراته:
١٢	وقت فرض الصّيام
١٤	فضائل الصيام
٢٠	الاستعداد القلبيّ والإيمانيّ
٢٠	الخطة الأولى: التخلية والتحلية قبل رمضان
٢٢	الخطة الثانية: النية وثيقة الصدق مع الله
٢٤	الخطة الثالثة: استجلاب الأسباب المعينة
٢٨	الخطة الرابعة: الإعداد التفسّي
٣٥	الخطة الخامسة: إعداد الوقت والتخطيط
٣٥	كيف ننظّم وقتنا؟
٤١	بين المطبخ والمحراب: كيف تعيش المرأة رمضانها بوعي
٤٧	نماذج من الصحابييات في رمضان
٤٩	الصدقة في رمضان
٥١	استراتيجيات عملية للمرأة أو الطالبة في رمضان

