



خطة منظمة للاستفادة من الوقت وإدارته بفاعلية في شهر رمضان في العبادة والعمل، تتضمن جدولًا يوميًّا ونصائح عملية لتحقيق الأهداف بإذن الله.

الكاتب : د. محمد العامري عدد المشاهدات : 2928 February 28, 2025



## خطة عمل مقترنة للمسلم في شهر رمضان

جميع الحقوق محفوظة  
www.mohammedaameri.com

### ١ خطة عمل مقترنة للمسلم في شهر رمضان

الحمد لله، تقبل الله من الجميع صالح القول والعمل، ورزقنا الإخلاص في السر والعلن. يعد شهر رمضان فرصة عظيمة لتنظيم الوقت واستغلاله في العبادات والطاعات، ومن هذا المنطلق نقدم خطة عمل يومية مقترنة للمسلم خلال هذا الشهر الفضيل.

- ٢ هل تريد أن تستفيد من شهر رمضان بشكل فعال؟
- ٣ هل تريد أن تحقق أهدافك الروحية والمهنية في شهر رمضان؟
- ٤ هل تريدين أن تعيش شهر رمضان بشكل منظم ومفيد؟

إذا كان الجواب نعم، فهناك خطة عمل مقترنة لل المسلم في شهر رمضان يمكن أن تساعدك على تحقيق أهدافك.

في هذا المقال، سنتعرف على خطة عمل منتظمة للاستفادة من الوقت وإدارته بفاعلية في شهر رمضان. تتضمن جدولًا يوميًّا ونصائح عملية لتحقيق الأهداف بإذن الله.

لا تفوت هذه الفرصة لقراءة هذا المقال واستفادة من شهر رمضان بشكل فعال.

اقرأ المقال الآن واكتشف كيف يمكنك أن تستفيد من شهر رمضان بشكل فعال.

كما أرجو منك إرسال المقال لكل من تحب، لتعلم بإذن الله الفائدة.

## كيف تخطط لشهر رمضان؟

خطط لتكون بعد رمضان أفضل بإذن الله مما كنت عليه قبله لا أثناء.

حدد خمسة أمور فقط ت يريد أن تتحسن فيها، فلا تتوقع أن تتحسن في كل شيء دفعه واحدة.

العمل الجماعي بما فيه العبادة أسهل على النفس، فابحث عن مجموعة تتفق معهم على أنشطة جماعية أثناء وبعد رمضان (سواء عبادية أو اجتماعية).

اعلم أن الأهداف المكتوبة تتحقق بإذن الله أكثر من التي في الذهن فقط، فاكتب أهدافكم التي تنوون تحقيقها في رمضان.

من هم بحسنة فعملها كتبت له عشرًا، ومن هم بحسنة فلم يعملها كتبت له حسنة، فارفع من طموحاتك في رمضان، فأنت الرابح في كل حال!

الأهداف القابلة للقياس تتحقق أكثر من الأهداف العامة، فلا تكتب مثلًا: سأقرأ أكبر كمية من القرآن. بل سأختتم 3 ختمات.

رتب جدولًا يوميًّا بتحديد ساعة الاستيقاظ، والتزم بها، ولا تحدد ساعة النوم، بل لا تذهبوا للفراش إلا عند النعاس.

حدد فترة زمنية للخلوة اليومية مع القرآن بدون مقاطعات.

اختر برنامجًا تلفزيونيا مفيدة واحدًا، وبالكثير اثنين للالتزام بمشاهدتها، واترك مشاهدة الباقي عند إعادةتها بعد رمضان إن كانت تهمك.

التزم بمسجد واحد للتراويح، وحيثًا أن يختم القرآن فيه كاملاً.

حدد مقدارًا معيناً لحفظ القرآن، ومقدارًا محدداً لقراءته، وحيثًا أن يكون لكل منها مصحف خاص (والأفضل أن يكونا متشابهين).

حدد 3 أنواع من التعامل مع القرآن:

كمية محددة لحفظ.

كمية أكبر ل القراءة.

تحديد أجزاء أو سور ترددونها كثيراً لقراءة تفسيرها.

- ٤ اكتب خطة رمضان قبل حلوله، وراجعوا عدة مرات لتحسينها؛ ولتجديد النية، وتصفية الإخلاص لله تعالى.
- ٥ البعض يرى أن الأهم كمية قراءة القرآن، والبعض الآخر يرى أن القيمة هي للفهم، وأقترح الجمع بينهما؛ بحيث يخصص ربع الوقت القرآني للتفسير.
- ٦ لو كانت لديك زيارة لملك جواد لفكرت وحددت ماذا ستطلب، والله المثل الأعلى، فخطط للدعاء بتحديد ماذا ستطلب، فالله يحب العبد اللحوح.
- ٧ من أكبر مضيعات رمضان النوم والتلفزيون، فحددوا لكل منها ساعات لا تتجاوزها أبداً، فرمضان يمر بسرعة، والمحرم من ضياعه.

## ٨ جدول يومي مقترن للمسلم في شهر رمضان:

### ١ السحور والاستعداد لصلاة الفجر:

يبدأ المسلم يومه بالسحور قبل صلاة الفجر، والأفضل أن يؤخر السحور إلى أقصى وقت ممكن من الليل. ثم بعد ذلك يستعد المسلم لصلاة الفجر قبل الأذان، فيتواضع في بيته، ويخرج إلى المسجد قبل الأذان. فإذا دخل المسجد صلى ركعتين (تحية المسجد)، ثم يجلس ويستغل بالدعاء، أو بقراءة القرآن، أو بالذكر، حتى يؤذن المؤذن، فيردد مع المؤذن ويقول ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم بعد الفراغ من الأذان. ثم بعد ذلك يصلّي ركعتين (راتبة الفجر)، ثم يستغل بالذكر والدعاء وقراءة القرآن إلى أن تقام الصلاة، وهو في صلاة ما انتظر الصلاة.

أن يكون له وقت خلوة بربه آخر الليل قبيل الفجر، ولو بنصف ساعة، يؤدّي فيه وتره إن لم يكن أوتر قبل نومه، أو يصلّي ما كتب له إن كان أوتر أول الليل، أو ينشغل فيه بالاستغفار بالأحسان؛ فقد صَحَّ أن النبي صلى الله عليه وسلم صلى بعد الوتر شفاعة. فهذا الجزء من الليل وقت مبارك لأنّه يُصادف وقت النزول الإلهي إلى السماء الدنيا؛ حيث ثبت في الأحاديث الصحيحة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((ينزل ربنا إلى السماء الدنيا كل ليلة حين ينقى ثلث الليل الآخر فيقول: هل من سائل فأعطيه؟ هل من تائب فأتوب عليه؟ هل من مستغفر فاغفر له؟)): فمن عاجل البشري أن يتيسّر للمؤمن أن يكون مستيقظاً في هذا الوقت مصلّياً ذاكراً داعياً مستغفراً حتى يفوز بهذا الخير ويشمله الله بعفوه وفضله مع الصالحين.

أداء صلاة الفجر مع الجماعة ويحرص على الصفة الأولى ما استطاع إلى ذلك سبيلاً.

بعد أن يؤدي الصلاة مع الجماعة يأتي بالأذكار التي تشرع عقب السلام من الصلاة، والذكر المشروع بعدها بضع دقائق يسبّح الله تعالى مائة تسبيبة، ويقول: لا إله إلا الله وحده لا شريك له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قادر، مائة مرة: هاتين الكلمتين بهذا العدد من أسباب المغفرة، ومحو الخطيئة، والفوز بالأجر الكبير، وكذلك يقول بعض الأدعية المأثور عن النبي صلى الله عليه وسلم قولها في الصباح.

ثم بعد ذلك إن أحب أن يجلس حتى شروق الشمس في المسجد مشتغلاً بالذكر وقراءة القرآن فذلك أفضل، وهو ما كان يفعله النبي صلى الله عليه وسلم بعد صلاة الفجر.

ثم إذا طلعت الشمس وارتقت ومضى على شروقها نحو ربع ساعة فإن أحب أن يصلّي صلاة الضحى (أقلها ركعتين) فذلك حسن، وإن أحب أن يؤخرها إلى وقتها الفاضل وهو حين ترمس الفصال، أي: عند اشتداد الحر وارتفاع الشمس فهو أفضل.

### ٢ بعْد صلاة الفجر حتى الظهر:

ثم إن أحببت أن تنام ليستعد للذهاب إلى عمله، فلينوي بنومه ذلك التقوّي على العبادة وتحصيل الرزق والعمل، كي يؤجر عليه إن شاء الله تعالى، وليحرص على تطبيق آداب النوم الشرعية العملية والقولية.

ثم يذهب إلى عمله، فإذا حضر وقت صلاة الظهر، ذهب إلى المسجد مبكراً، قبل الأذان أو بعده مباشرة، ول يكن مستعداً لصلاة مسبيقاً، فيصلّي أربع ركعات بسلامتين (راتبة الظهر القبلية)، ثم يستغل بقراءة القرآن إلى أن تقام الصلاة، فيصلّي مع الجماعة، ثم يصلّي ركعتين (راتبة الظهر البعدية).

وينبغي أن يفْنَى العبد بنوافل الصلاة؛ كصلاة الضحى والسنن الرواتب؛ فلكلّ فعله وأجره، ولن يسجد العبد لله سجدة إلا رفعه الله بها درجة، وحطّ عنه بها خطيئة، وهكذا نافلة الصدقة اليومية؛ فإن النفقة مخلوفة، وإحسان إلى الخلق، والله يحبّ المحسنين، وهي ستر من النار، وتطهير الخطيئة، وتطهير غضب ربّ، وهي ظلّ لصاحبها يوم القيمة. وفَقَنَا اللَّهُ جميعاً لِفَعل

الطاعات، وغفر لنا الخطىءات يوم القيمة في أعلى الدرجات.

## ٢٣ بعده صلاة الظهر:

ثم بعد الصلاة يعود إلى إنجاز ما بقى من عمله، إلى أن يحضر وقت الانصراف من العمل، فإذا انصرف من العمل فإن كان قد بقى وقت طويل على صلاة العصر ويمكنه أن يستريح فيه، فليأخذ قسطاً من الراحة، وإن كان الوقت غير كاف ويخشى إذا نام أن تفوته صلاة العصر فليشغل نفسه بشيء مناسب حتى يحين وقت الصلاة، لأن يذهب إلى السوق لشراء بعض الأشياء التي يحتاجها أهل البيت ونحو ذلك، أو يذهب إلى المسجد مباشرة من حين ينتهي من عمله، ويبيح في المسجد إلى أن يصل إلى العصر.

## ٢٤ بعده صلاة العصر:

يكون لمسلم بعد صلاة العصر مباشرة، أو بعد المغرب إن لم يتيسر بعد العصر، يسبح الله هامة تسبيحة، ويقول: لا إله إلا الله وحده لا شريك له مائة مرة، ويقول ما ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم من أذكار المساء.

ثم بعد العصر ينظر إلى إنسان إلى حاله، فإن كان يماكنه أن يجلس في المسجد ويستغل بقراءة القرآن فهو غنية عظيمة، وإن كان الإنسان يشعر بالإرهاق، فعليه أن يستريح في هذا الوقت، كي يستعد لصلاة التراويح في الليل.

و قبل أذان المغرب يستعد للإفطار، ولি�شغل نفسه في هذه اللحظات بشيء يعود عليه بالنفع، إما بقراءة قرآن، أو دعاء، أو حديث مفيد مع الأهل والأولاد.

ومن أحسن ما يشغل به هذا الوقت المساهمة في تقطير الصائمين، إما بإحضار الطعام لهم أو المشاركة في توزيعه عليهم وتنظيم ذلك، ولذلك لذلة عظيمة لا يذوقها إلا من جرب.

## ٢٥ بعده الإفطار وصلوة المغرب:

ثم بعد الإفطار يذهب للصلوة في المسجد مع الجماعة، وبعد الصلاة يصلي ركعتين (راتبة المغرب)، ثم يعود إلى البيت ويأكل ما تيسر له مع عدم الإكثار.

ثم يحرص على أن يبحث عن طريقة مفيدة يملأ بها هذا الوقت بالنسبة له ولأهل بيته، كالقراءة من كتاب عن السيرة النبوة، أو كتاب أحكام عملية، أو مسابقة، أو حديث مباح، أو أي فكرة أخرى مفيدة تنشق النفوس لها، وتصرفها عن المحرمات.

ثم استعد لصلاة العشاء، واتجه إلى المسجد، فاشتغل بقراءة القرآن، أو بالاستماع إلى الدرس الذي يكون في المسجد.

## ٢٦ صلاة العشاء والتراويح:

إذا تيسّر لك الذهاب إلى المسجد لأداء صلاة التراويح، فأشغل وقتكم قبل صلاة العشاء -وأنت هناك- بالذكر والدعاء ريثما تقام الصلاة، ولا تخوض مع الخائفين في كلام هامشي لا يسمون ولا يغبني من جوع، بل يعكر صفو المشاعر الإيمانية.

ثم بعد ذلك أداء صلاة العشاء، ثم صل ركعتين (راتبة العشاء) ثم صل التراويح خلف الإمام بخشوع وتدبر وتفكير، ولا تنصرف قبل أن ينصرف الإمام، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: إنه من قام مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة رواه أبو داود (1370) وغيره، وصححه الألباني في "صلاة التراويح" (ص 15).

ونذكر أخواتنا المسلمات بما لي : لك أن تأتي المسجد لصلاة التراويح في رمضان، لنيل أجر قيام الليل، غير متزينة أو متعطرة، وإن كنت أمّا فلا بأس من إحضار أطفالك، على أن لا يُحدثوا في المسجد نجاسة أو يزعجوا النساء، فإن حدث إزعاج مُتكرّر فيمكنك التفاهم مع جاراتك مثلًا - لثيقى واحدة منهن الأطفال عندها ليلة، ثم الدور على بقية الأخوات، فيتم ذلك بالتناوب بينكن، ولا تنسي: إذا دخلت المسجد فصلي ركعتين (تحية المسجد). وإذا حال مانع دون ذهابك للمسجد بغير صلاة العشاء، والتراويح، فلا تحرمي نفسك من أجراها وأنت بيتك، فحافظي على الصلاة في وقتها، توظفي استعدادًا لأداء صلاة العشاء، ثم اشغلي بتنظيف الأواني وجمع الطعام المتبقى من الإفطار، رينما يؤذن المؤذن لصلاة العشاء، كما يمكنك صلاة التراويح في بيتك وعدها إحدى عشر ركعة تطيل القراءة في ركعاتها، ولا حرج في زيادة عدد الركعات على العدد المذكور مع تخفيف القراءة، تسلّم من كل ركعتين اثنين، ولا تننس قراءة ما تيسر من القرآن العظيم، أو الورود القرآني المسطّر في جدولك الرمضاني، تمهدًا لختمه أو أكثر، حسب همّتك واجتهاه.

اختم صلاة الليل برکعة الوتر التي تُعد آخر أكمل النوافل، وإن كانت لك نية القيام قبل الفجر، فأحرّي الوتر إلى آخر الليل.

إن كان لزوجك حاجة لك، فذاك من حقه، - وعلى الأزواج مراعاة حال الزوجة وكدها وتعبيها طوال النهار، ونعممة الطاعة في هذا الموسم الخير، وليتذكرة إخواننا الرجال أن الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم كان يوقظ أهله في العشر الأواخر تقرّبًا من الله والتماشاً لمفترضه.-

نام على طهارة، أي: توضئي قبل الخلود إلى النوم.

## ٤ برنامج مقترن للمسلم بعد صلاة التراويح

ثم أجعل لك برنامجا بعد صلاة التراويح يتناسب مع ظروفك وارتباطاتك الشخصية، وعليك مراعاة ما يلي:

البعد عن جميع المحرمات ومقدماتها.

مراعاة تجنب أهل بيتك الوقوع في شيء من المحرمات أو أسبابها بطريقة حكيمه، كإعداد برامج خاصة لهم، أو الخروج بهم للنزهة في الأماكن المباحة، أو تجنبهم رفقة السوء والبحث لهم عن رفقة صالحة.

أن تشتغل بالفضل عن المفضول.

يتحرج المسلم أن يؤذّي بعض الحقوق إخوانه المسلمين: من: صلة رحم، أو عيادة مريض، أو زيارة جار أو آخر له في الله، أو حضور درس شرعى، أو مشاركة في دعوة إلى الله تعالى، أو أمر بمعرفة، أو نهي عن منكر، أو إصلاح بين الناس، فيقوم بما تيسّر منها ابتعاد وجاه الله عز وجل.

ثم احرص على أن تنام مبكرا، مع الإتيان بالأداب الشرعية للنوم العملية والقولية، وإن قرأت قبل النوم شيئاً من القرآن أو من الكتب النافعة فهذا أمر حسن، لا سيما إن كنت لم تنه ورتك اليومي من القرآن، فلا تنم حتى تنهه. وهكذا عند النوم يتوضأ فيحسن الموضوع ويُصلّى ما كتب له، وإن خشي أن لا يستيقظ إلا مع الفجر أو ترقب قبل أن ينام، وإلا يجعل وثراه آخر الليل فإنه أفضل، ويقول ما ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله من الأذكار والدعوات عند النوم: فإنه إذا توّضاً فأحسن الموضوع، وظلّى ما كتب له، وذكر الله حتى يفلبه النوم، فاز بثواب ذلك، ولم ينقلب ساعة من الليل يسأل الله تعالى فيها خيراً إلا أعطاها إياها.

ثم استيقظ قبل السحور بوقت كاف للاشتغال بالدعاء، وهذا الوقت - وهو ثلث الليل الأخير - وقت النزول الإلهي، وقد أتى الله عز وجل على المستغفرين فيه، كما وعد الداعين فيه بالإجابة والتأييد بالقبول، فلا تدع هذه الفرصة العظيمة تفوتك.

## ٥ برنامج يوم الجمعة في رمضان:

يوم الجمعة هو أفضل أيام الأسبوع، فينبغي أن يكون له برنامجا خاصا في العبادة والطاعة، يراعى فيه ما يلي: التبكير في الحضور إلى صلاة الجمعة.

البقاء في المسجد بعد صلاة العصر، والاشتغال بالقراءة والدعاء حتى الساعة الأخيرة من هذا اليوم، فإنها ساعة ترجى فيها إجابة الدعاء.

اجعل هذا اليوم فرصة لاستكمال بعض أعمالك التي لم تتمها في وسط الأسبوع، كاتمام الورد الأسبوعي من القرآن، أو إتمام قراءة كتاب، أو سماع شريط، ونحو ذلك من الأعمال الصالحة.

## ٦ برنامج العشر الأواخر من رمضان:

برنامج مقترن للمسلم في العشر الأواخر من رمضان العشر الأواخر فيها ليلة القدر، التي هي خير من ألف شهر، لذا يشرع للإنسان أن يعتكف في هذه العشر في المسجد، كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يفعل، طلباً لليلة القدر، فمن تيسر له الاعتكاف فيها، فهو منة عظيمة من الله عليه. ومن لم يتيسر له الاعتكاف كلها، فليعتكف ما تيسر له منها.

وإن لم يتيسر له الاعتكاف شيء منها فليحرص على إحياء ليتها بالعبادة والطاعة من قيام وقراءة وذكر ودعاء، وليسعد لذلك من النهار بإراحة جسمه ليتمكن من السهر في الليل.

## ٧ تنبّيات حول الجدول المقترن للمسلم في رمضان

هذا الجدول جدول مقترن، وهو جدول من يمكن لكل فرد أن يعدل فيه بحسب ظروفه الخاصة.

هذا الجدول روعي فيه الالتزام بذكر السنن الثابتة عن النبي صلى الله عليه وسلم، فلا يعني ذلك أن جميع ما فيه من الواجبات والفرائض، بل فيه كثير مع السنن والمستحبات.

أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل، فالإنسان في أول الشهر قد يتحمس للطاعة والعبادة، ثم يصاب بالفتور، فاحذر من ذلك، واحرص على المداومة على جميع الأعمال التي تؤديها في هذا الشهر الكريم.

## ٨ أمور يجدر معرفتها في رمضان

## ٢) الحيض والنفاس في رمضان... وقت مستقطع، فما العمل...؟!

لا يخالفني شك في إيمانك بأن رب العزة لا يشرع أمراً إلا وهو في صالح عباده، سواء علمنا الحكم من ذلك أو لم نعلم، وعن الحكم من عدم صوم الحائض: يقول شيخ الإسلام ابن تيمية رابطاً إياها بالعدل في العبادات: "الدم الذي يخرج بالحيض فيه خروج الدم والحائض يمكنها أن تصوم في غير أوقات الدم في حال لا يخرج فيها دمها، فكان صومها في تلك الحال صوحاً معتدلاً لا يخرج فيه الدم الذي يقوى البدن الذي هو مادته، وصومها في الحيض يوجب أن يخرج فيه دمها الذي هو مادتها، ويوجب نقصان بدنها وضعفها وخروج صومها عن الاعتدال فأمّرت أن تصوم في غير أوقات الحيض" [8].

## فما العمل في هذا الوقت المستقطع إذن؟

إليك ما تيسّر من الأفكار، وإن كان جل ما سأذكره صالح لـ طيلة أيام السنة، لكنه في نفس الوقت وسيلة طيبة وسهلة لكسب الأجر والثواب أثناء الوقت المستقطع!

رطبي فمك بذكر الله، {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تُطْفَئُ النُّفُوبُ} [الرعد من الآية: 28].

أكثري من الاستغفار، {اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَارًا . يُزِيلُ السَّقَاءَ عَلَيْكُمْ مَذْرَازًا . وَيُفَدِّدُكُمْ بِأَفْوَالِ وَبَنِينَ وَيُجْعَلُ لَكُمْ جَنَاحَاتٍ وَيُخْفِلُ لَكُمْ أَنْهَازًا . فَاللَّهُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَارًا} [نوح: 10-13].

صلي على رسول الله صلى الله عليه وسلم، فعن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ﴿فَنَّ ضَلَّى عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ضَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ﴾ [9]. اقرئي القرآن من حفظك، فإن أردت القراءة من المصحف فاعلمي أن بعض العلماء قد أجازوا القراءة منه على أن يتوفّر لديك حائل، فالبسّي قفازاً لمساك المصحف، أو استخدمي خرقة طاهرة لمس المصحف وتقلّيب صفحاته.

أخيتي، تذكري أيضاً: مسيرة طلب العلم والجلسات الایمانية لا تتوقف ولا تتعطل وقت الحيض! الدعاء الدعاء، {وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ} [غافر من الآية: 60].

عليك بأعمال الخير والبر وما أكثرها! وليس لك حجّة في ذلك، إذ لا علاقة لها تمرين به في فترة الحيض أو النفاس من مناسبة الخيرين على إثبات هذا الأمر، فالقلوب تكون مهيّئة للإحسان في شهر رمضان.

## ٣) همسات رمضانية:

حاسب نفسك كل ليلة، ولتنظر ما قدّمته لغير، يقول ابن القيم رحمة الله: "وترك المحاسبة والاسترسال، وتسهيل الأمور وتمشيتها، فإن هذا يؤول به إلى الهلاك، وهذه حال أهل الغرور: يغضّ عن العواقب، ويُفْسِي الحال، ويُثْكِل على العفو، فيُهمل محاسبة نفسه والنظر في العاقبة، وإذا فعل ذلك سهل عليه مواجهة الذنب، وأيّس بها، وعسر عليه فطامها، ولو حضره رُشهه لعلم أن الحمية أسهل من الفطام وترك المألف والممعناد" [10]. لماذا لا يكون رمضان فرصة لتدريب نفسك على هجر معصية أو إقلاعي وتوبيك من ذنب؟ إنها فرصة السرور الدنيوي والأخروي، فمن نسّارع قبل أن يتناثر العقد؟ فأنهض إلى فُرُصِ السُّرُورِ مبادِرًا \*\*\* فالعُفُورُ عَفْدٌ دُرْهُ مُغْدُودٌ

لا تجعل ليلاً وسط عبث العابثين من قنوات تبُثُ السموم، من مسلسلات وأغاني وكليبات ونغمات شيطانية، أو زيارات تغلب عليها النميمة والغيبة وما شاكلهما.

لا يكن دينك جدّ واجتهاد في أول رمضان، وفتور وكسؤل في أواخره، فأين أنت من منح الكريم إذا نادت أفضل ليالي الشهر: إن نفحات الرحمن قد تنزلت فأقبلوا...؟ وأين أنت من ليلة هي خيرٌ من ألف شهر؟

عادة ما تكون العشر الأخيرة من شهر رمضان الفترة التي تخترها ربة البيت لشراء ملابس العيد ومستلزمات البيت التي تستقبل بها الزوار أيام العيد، لكن... هل فكرت أختنا أن هذه الأيام العشر هي نفس الأوقات؟ فكيف تفوّتين الفرصة على نفسك؟ إذن، ما الحل؟ الأفضل شراء ملابس و حاجيات العيد قبل رمضان، وإن دخل رمضان وفاتتك الفكرة، فلا بأس! استغلي بداية رمضان لذلك، فالأسواق لا تكون مكتظة في أول أيام رمضان، وحتى الأسعار تكون مناسبة مقارنة بأيام اقتراب عيد الفطر.

جميل أن ننضمّ أوقاتنا طوال السنة، والأجمل أن تكون كذلك في شهر لا ندرى إن كنا سننضر باغتنامه السنة القادمة أم نكون بين الأجداث منقطعين عن الدنيا! لا بد - يا رعاي الله - من برنامج مسّطر ومخطط تتزمن به، تكتبينه على ورقة قبيل رمضان، وتحاولين قدر الإمكان تطبيقه، سواءً ما تعلّق بجدول ختم القرآن، أو جدول محاسبة النفس، أو جدول أعمال البر والخير التي تسعين لتحقيقها في رمضان، وليس شرطاً وجود جدول سابق محدد فضّل، حاولي بإبداعك رسمه وتزيينه بمفردك حتى تألفيه، ولا بد من الرجوع له يومياً خلال شهر رمضان، لمعرفة التقدّم والتقصير. 4- والحجّة رمضان...!

## ٤ كثرة النوم... والحجّة رمضان...!

ارتبط رمضان في ذهن بعض إخواننا وأخواتنا بالنوم وكثريته، في حين علينا استغلال أوقات رمضان وعدم تفوتها، ولعل السبب الأول في ذلك هو كثرة الشّهر والمسامرات والزيارات، ومع أن النوم لا ينافي الصيام، فإن الاعتدال مطلوب، والأمر يخضع لخطة ترسمينها قبل رمضان، تحديدًا فيها أوقات نومكِ كنوم القليلة تجديدا للطاقة وراحة للبدن.

## ٥ التقصير في الواجبات... والحجّة رمضان...!

لكل واحد منا واجبات على عاتقه، طوال أيام السنة، سواءً كانت داخل البيت، أو داخل البيت وخارجها، وما نلاحظه على كثيرٍ من الإخوة والأخوات إهمال واجباتهم، أو التقصير فيها، والحجّة التي تتكرر دوّفًا: إنني صائم، إنه رمضان... فمتنى كان رمضان يا أخي موسمًا للكسل والفشل والانتكاسات؟!

ألم تعلم أن التاريخ سجل انتصارات باهرة للمسلمين في شهر رمضان؟! لم يُعطل الجهاد في رمضان وهو ذروة سنام الإسلام، فكيف بما دونه؟ والشاهد: غزوة بدر الكبرى في السنة الثانية من الهجرة، وفتح مكة في السنة الثامنة من الهجرة وفتح عمورية سنة 223 هجرية وعيّن جالوت سنة 658 هجرية...

لا أنكِر أن بعض الأعمال تتطلب جهودًا يُرهق الصائم، وبعض المناطق تشهد ارتفاعًا لدرجة الحرارة إذا وافق رمضان الصيف، لكن في كل الأحوال فالاجر على قدر المشقة، فلنحتسب الأجر، ولنجتهد ما استطعنا إلى ذلك سبيلًا...

## ٦ التبذير والإسراف في الشراب والطعام... والحجّة رمضان...!

لا شك أن الإسراف والتبذير في الطعام ظاهرة تلازم الكثير من أنعم الله عليهم ورزقهم من فضله، وذلك على مدار السنة، وتحتد هذه الظاهرة وتتفاقم أيام رمضان، على موائد الإفطار والسحور، والحجّة: لم نأكل طيلة النهار، أفنفتر على طبقين أو ثلاثة أطباق فقط؟

والواقع أننا نُحضر الأطباق تلبية لنداء البطن حيناً، واستجابة لنداء عيون جائعة تجد لذتها ببرؤية مائدة متنوعة أحياناً أخرى! ولربما يُستهلك ربع ما حضر، ويُهدر ما تبقى، ولا أشك في أنك تحفظين قوله تعالى: {وَلَا تُبَدِّزْ تَبْذِيرًا}. إنَّ الْفَتَّادِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا} [الإسراء: 26-27]. فلم درجة أخياتنا على أن تكون مائدة إفطار رمضان لا تخلي من عدة أصناف متشابهة تجعل مائدة رمضان تتكرر ثلاثة يوْمًا! فلم لا يكون الاعتدال والتنوع مفأ؟ إن التجديد في أصناف المأكولات يجعل من المائدة أكثر قبولًا وأكثر بُعدًا عن المألوف، ولن يكون هذا إلا بإعداد جدول لما تطبخينه خلال الأسبوع الواحد أو خلال رمضان كله. فيا رعالي ربِّي، تدبرِي قوله تعالى: {وَكُلُوا وَاشْرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِرِينَ} [الأعراف من الآية: 31]. فالاعتدال الاعتدال يا أخيّة.

## ٧ نصائح ذهبية للمسلم في شهر رمضان

١ ينبعي على المسلم أن يحرص على تنظيم وقته في هذا الشهر المبارك، حتى لا يضيع على نفسه فرص كبيرة للزادِ من الخير والعمل الصالح، فمثلاً: يحرص الإنسان على شراء الأغراض التي يحتاجها أهل البيت قبل بداية الشهر، وكذلك الأغراض اليومية يحرص على شرائها في الأوقات التي لا يكون فيها زحام في الأسواق، ومثال آخر: الزيارات الشخصية والعائلية ينبعي أن تنظم بحيث لا تشغل الإنسان عن عبادته.

٢ اجعل الإكثار من العبادة والتقرب إلى الله هو همك الأول في هذا الشهر المبارك.

٣ اعقد العزم من بداية الشهر على التكبير إلى المسجد في أوقات الصلاة، وعلى ختم كتاب الله عز وجل

تلاؤه، وعلى المحافظة على قيام الليل في هذا الشهر العظيم، وعلى إنفاق ما تيسر من مالك.  
﴿اغتنم فرصة شهر رمضان لتفويت صلتكم بكتاب الله عز وجل، وذلك من خلال الوسائل التالية:

ضبط القراءة الصحيحة للآيات، والسبيل إلى ذلك هو تصحيح القراءة على مقرئ جيد، فإن تعذر فمن خلال متابعة أشرطة القراء المتقين.

مراجعة ما في القرآن الكريم من حفظ، والاستزادة من الحفظ.

القراءة في تفسير الآيات، وذلك إما بمراجعة الآيات التي تشكل عليك في كتب التفاسير المعتمدة كتفسير البغوي وتفسير ابن كثير وتفسير السعدي، وإما بأن يجعل لك جدولًا للقراءة المنتظمة في كتب التفسير، فتبدأً أولاً بجزء عم، ثم تنتقل إلى جزء تبارك، وهكذا.

العناية بتطبيق الأوامر التي تمر بك في كتاب الله عز وجل.

﴿نَسْأَلُ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يَتَمَّ عَلَيْنَا نِعْمَةُ إِدْرَاكِ رَمَضَانَ، بِإِتْمَامِ صِيَامِهِ وَقِيَامِهِ، وَأَنْ يَتَقْبَلَ مِنَّا، وَأَنْ يَتَجَازُ عَنْ تَقْصِيرِنَا.

اللهم اعثّر رقابنا ورقب آبائنا وأمهاتنا وجميع أخواتنا وإخواننا في هذا الشهر الفضيل، واجعلنا برحمتك من الفائزين، آمين، وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه الأطهار الطيبين.

#شهر\_رمضان #خطبة\_عمل #استفادة\_من\_الوقت #إدارة\_الوقت #عبادة #عمل #أهداف\_روحية  
#أهداف\_مهنية ChatGPT#