



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

February 28, 2025 الكاتب : د. محمد العامري عدد المشاهدات : 4537



## خطة عمل مقترحة للمسلم في شهر رمضان

جميع الحقوق محفوظة

[www.mohammedaameri.com](http://www.mohammedaameri.com)

خطة عمل مقترحة 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 مقترحة للمسلم خلال هذا الشهر الفضيل.

هل تريد أن تستفيد من شهر رمضان بشكل فعال؟

هل تريد أن تحقق أهدافك الروحية والمهنية في شهر رمضان؟

هل تريد أن تعيش شهر رمضان بشكل منظم ومفيد؟

❓ إذا كان الجواب نعم، فهناك خطة عمل مقترحة للمسلم في شهر رمضان يمكن أن تساعدك على تحقيق أهدافك.

❓ في هذا المقال، ستتعرف على خطة عمل منظمة للاستفادة من الوقت وإدارته بفاعلية في شهر رمضان، تتضمن جدولاً يوميةً ونصائح عملية لتحقيق الأهداف بإذن الله.

❓❓❓ لا تفوت هذه الفرصة لقراءة هذا المقال وستفيد من شهر رمضان بشكل فعال❓❓

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

❓ كما ارجو منك ارسال المقال لكل من تحب، لتعم بإذن الله الفائدة ❓

## ❓ كيف تخطط لشهر رمضان؟

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

❓ حدد خمسة أمور فقط تريد أن تتحسن فيها، فلا تتوقع أن تتحسن في كل شيء دفعة 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 الرابع في كل حال!

❓ الأهداف القابلة للقياس تتحقق أكثر من الأهداف العامة، فلا تكتب مثلاً: ❓سأقرأ أكبر كمية من القرآن❓، بل ❓سأختم 3 ختمات❓.

❓ رتب جدولاً يومية بتحديد ساعة الاستيقاظ، والتزم بها، ولا تحدد ساعة النوم، بل لا تذهبوا للفراش إلا عند الناس.

❓ حدد فترة زمنية للخلاوة اليومية مع القرآن بدون مقاطعات.

❓ اختر برنامجاً تلفزيونياً مفيداً واحداً، وبالكثير اثنين للالتزام بمشاهدتها، واترك مشاهدة الباقي عند إعادتها بعد رمضان إن كانت تهلك.

❓ التزم بمسجد واحد للتراويح، وحبذا أن يُختم القرآن فيه كاملاً.

❓ حدد مقداراً معيناً لحفظ القرآن، ومقداراً محدداً لقراءته، وحبذا أن يكون لكل منهما مصحف خاص (والأفضل أن يكونا متشابهين).

❓ حدد 3 أنواع من التعامل مع القرآن:

كمية محددة للحفظ.

كمية أكبر للقراءة.

تحديد أجزاء أو سور ترددها كثيراً لقراءة تفسيرها.

❑ اكتب خطة رمضان قبل حلوله، وراجعها عدة مرات لتحسينها؛ ولتجديد النية، وتصفية الإخلاص لله تعالى.

❑ البعض يرى أن الأهم كمية قراءة القرآن، والبعض الآخر يرى أن القيمة هي للفهم، وأقترح الجمع بينهما؛ بحيث يخصص ربع الوقت القرآني للتفسير.

❑ لو كانت لديك زيارة لملك جواد لفكرت وصددت ماذا ستطلب، ولله المثل الأعلى، فخطط للدعاء بتحديد ماذا ستطلب، فالله يحب العبد اللوح.

❑ من أكبر مضيعات رمضان النوم والتلفزيون، فحددوا لكل منهما ساعات لا تتجاوزها أبداً، فرمضان يمر بسرعة، والمحروم من ضيعه.

## ❑ جدول يومي مقترح للمسلم في شهر رمضان:

### ❑ 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، فيتوضأ في بيته، ويخرج إلى المسجد قبل الأذان. فإذا دخل المسجد صلى ركعتين (تحية المسجد)، ثم يجلس ويشتغل 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 يصلي ركعتين (راتبة الفجر)، ثم يشتغل بالذكر والدعاء وقراءة القرآن إلى أن تُقام الصلاة، وهو في صلاة ما ينتظر الصلاة.

أن يكون له وقت خلوة بربه آخر الليل قبيل الفجر، ولو بنصف ساعة، يؤدّي فيه وثره إن لم يكن أوتر قبل نومه. أو يصلي ما كتب له إن كان أوتر أول الليل، أو ينشغل فيه بالاستغفار بالأسحار؛ فقد صحّ أن النبي صلى الله عليه وسلم صلى بعد الوتر شفقا. فهذا الجزء من الليل وقت مبارك لأنه 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 ينقضي ثلث الليل الآخر فيقول: هل من سائل فأعطيته؟ هل من تائب فأتوب عليه؟ هل من مستغفر فأغفر له؟))؛ فمن عاجل البشرى أن يتيسر للمؤمن أن يكون مستيقظاً في هذا الوقت مصلياً ذاكراً داعياً مستغفراً حتى يفوز بهذا الخير ويشمله الله بعفوه وفضله مع الصالحين.

أداء صلاة الفجر مع الجماعة ويحرص على الصف الأول ما استطاع إلى ذلك سبيلاً.

بعد أن يؤدي الصلاة مع الجماعة يأتي بالأذكار التي تشرع عقب السلام من الصلاة. والذكر المشروع بعدها بضع دقائق يسبح الله تعالى مائة تسبيحة، ويقول: لا إله إلا الله وحده لا شريك له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، مائة مرة؛ هاتين الكلمتين بهذا العدد من أسباب المغفرة، ومحو الخطيئة، والفوز بالأجر الكريم، والخير الكثير، 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 وارتفعت ومضى على شروقها نحو ربع ساعة فإن أحب أن يصلي صلاة الضحى (أقلها ركعتين) فذلك حسن، وإن أحب أن يؤخرها إلى وقتها الفاضل وهو حين ترمض الفصال، أي: عند اشتداد الحر وارتفاع الشمس فهو أفضل.

### ❑ بعد صلاة الفجر وحتى الظهر:

ثم إن أصبت أن تنام ليستعد للذهاب إلى عمله، فلينوي بنومه ذلك التقوي 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، وليكن مستعداً للصلاة مسبقاً، فيصلّي أربع ركعات بسلامين (راتبة الظهر قبلية)، ثم يشتغل بقراءة القرآن إلى أن تقام الصلاة، فيصلّي مع الجماعة، ثم يصلي ركعتين (راتبة الظهر بعدية).

وينبغي أن يُغتنى العبد بنوافل الصلاة؛ كصلاة الضحى والسُنن الرواتب؛ فكلُّ فضلٍ وأجره، ولن يسجد العبد لله سجدةً إلا رفعه الله بها درجة، وحطَّ عنه بها خطيئة، وهكذا نافلة الصدقة اليومية؛ فإن النفقة مخلوفة، وإحسان إلى الخلق، والله يحب المحسنين، وهي سترٌ من النار، وتطفئُ الخطيئة، وتطفئُ غضبَ الربِّ، وهي ظلٌّ لصاحبها يوم القيامة. وَفَقْنَا اللهُ جَمِيعًا لِقَمَلِ

الطاعات، وغفر لنا الخطيئات يوم القيامة في أعلى الدرجات.

## ❓ بعد صلاة الظهر:

ثم بعد الصلاة يعود إلى إنجاز ما بقي من عمله، إلى أن يحضر وقت الانصراف من العمل، فإذا انصرف من العمل فإن كان قد بقي 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، كأن يذهب إلى السوق لشراء بعض الأشياء التي يحتاجها أهل البيت ونحو ذلك، أو يذهب إلى المسجد مباشرة من حين ينتهي من عمله، ويبقى في المسجد إلى أن يصلي العصر.

## ❓ بعد صلاة العصر:

يكون لمسلم بعد صلاة العصر مباشرة، أو بعد المغرب إن لم يتيسر بعد العصر، يُسبِّح الله مائة 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 الإنسان إلى حاله، فإن كان بإمكانه أن يجلس في المسجد ويشغل بقراءة القرآن فهذه غنيمة عظيمة. وإن كان الإنسان يشعر بالإرهاق، فعليه أن يستريح في هذا الوقت، كي يستعد لصلاة التراويح في الليل. وقبل أذان المغرب يستعد للإفطار، وليشغل 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 تفتير الصائمين، إما بإحضار الطعام لهم أو المشاركة في توزيعه عليهم وتنظيم ذلك، ولذلك لذة عظيمة لا يذوقها إلا من جرب.

## ❓❓ بعد الإفطار وصلاة المغرب:

ثم بعد الإفطار يذهب للصلاة 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 كتابين السيرة النبوية، أو كتاب أحكام عملية، أو مسابقة، أو حديث مباح، أو أي فكرة أخرى مفيدة تتشوق النفوس لها، وتصرفها عن المحرمات. ثم استعد لصلاة العشاء، واتجه إلى المسجد، فاشتغل بقراءة القرآن، أو بالاستماع إلى الدرس الذي يكون في المسجد.

## ❓ صلاة العشاء والتراويح:

إذا تيسر لك الذهاب إلى المسجد لأداء صلاة التراويح، فاشغل وقتك قبل صلاة العشاء -وأنت هناك- بالذكر والدعاء ريثما تُقام الصلاة، ولا تخوض مع الخائضين في كلام هامشي لا يُسمن ولا يُغني من جوع، بل يُعكّر صفو المشاعر الإيمانية. ثم بعد ذلك أد 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 أماً فلا بأس من إحضار أطفالك، على أن لا يحدثوا في المسجد نجاسة أو يزعجوا النساء، فإن حدث إزعاج مُتكرّر فيمكنك التفاهم مع جاراتك مثلاً - لتبقي 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 بغية صلاة العشاء والتراويح، فلا تحرمي نفسك من أجرها وأنت بيتك، فحافظي على الصلاة في وقتها، توضحني استعداداً لأداء صلاة العشاء، ثم انشغلي بتنظيف الأواني وجمع الطعام المتبقى من الإفطار، ريثما يؤذن المؤذن لصلاة العشاء. كما يمكنك صلاة التراويح في بيتك وعددها إحدى عشر ركعة تُطيل القراءة في ركعاتها، ولا حرج في زيادة عدد الركعات على العدد المذكور مع تخفيف القراءة، تُسلم من كل ركعتين اثنتين، ولا تنس قراءة ما تيسر من القرآن العظيم، أو الورد القرآني المسطر في جدولك الرمضاني، تمهيداً لختمة أو أكثر، حسب همتك واجتهادك.

اختتم صلاة الليل بركعة الوتر التي تُعدُّ أكد النوافل، وإن كانت لك نية القيام قبل الفجر، فأخزي الوتر إلى آخر الليل. إن كان لزوجك حاجة لك، فذاك من حقه، -وعلى الأزواج مراعاة حال الزوجة وكدها وتعبيها طوال النهار، ونعمة الطاعة في هذا الموسم الخير، وليتذكر إخواننا الرجال أن الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم كان يوقظ أهله في العشر الأواخر تقرّباً من الله والتماساً لمغفرته-

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

## ❓ برنامج مقترح للمسلم بعد صلاة التراويح

ثم اجعل 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 حكيمة، كإعداد برامج خاصة لهم، أو الخروج بهم للنزهة في الأماكن المباحة، أو تجنبهم رفقة سوء والبحث لهم عن رفقة سالحة.

أن تشتغل بالفاضل عن المفضل.

يتحرى المسلم أن يؤدي بعض الحقوق لإخوانه المسلمين؛ من: صلة رحم، أو عيادة مريض، أو زيارة جارٍ أو أخ له في الله، أو حضور درس شرعي، أو مشاركة في دعوة إلى الله تعالى، أو أمر بمعروف، أو نهي عن منكر، أو إصلاح بين الناس، فيقوم بما تيسر منها ابتغاء وجه الله عز وجل.

ثم احرص على أن تنام مبكرا، مع الإتيان بالآداب الشرعية للنوم العملية والقولية، وإن قرأت قبل النوم شيئا من القرآن أو من الكتب النافعة فهذا أمر حسن، لا سيما إن كنت لم تنه وردك اليومي من القرآن، فلا تنم حتى تنهه. وهكذا عند النوم يتوضأ فيحسب الوضوء ويصلي ما كتب له، وإن خشي أن لا يستيقظ إلا مع الفجر أوتر قبل أن ينام، وإلا يجعل وتره آخر الليل فإنه أفضل، ويقول ما ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله من الأذكار والدعوات عند النوم؛ فإنه إذا توضأ فأحسن الوضوء، وصلى ما كتب له، وذكّر الله حتى يغلبه النوم، فاز بثواب ذلك، ولم ينقلب ساعة من الليل يسأل الله تعالى فيها خيرا إلا أعطاه إياه.

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

## ❓ 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، كإتمام الورد الأسبوعي من القرآن، أو إتمام قراءة كتاب، أو سماع شريط، ونحو ذلك من الأعمال الصالحة.

## ❓ برنامج العشر الأواخر من رمضان:

برنامج مقترح 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، طلبا ليلية القدر، فمن تيسر له الاعتكاف فيها، فهذه منة عظيمة من الله عليه. ومن لم يتيسر له اعتكافها كلها، فليعتكف ما تيسر له منها.

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

## ❓ تنبيهات حول الجدول المقترح للمسلم في رمضان

هذا الجدول مقترح، وهو جدول مرن 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.

## ❓ أمور يجدر معرفتها في رمضان

## ❏ الحيف والنَّفاس في رمضان... وقت مستقطع، فما العمل...؟!

لا يخالجنى شك في إيمانك بأن رب العزّة لا يُشرّع أمرًا إلا وهو في صالح عباده. سواء علمنا الحكمة من ذلك أو لم نعلم، وعن الحكمة من عدم صوم الحائض؛ يقول شيخ الإسلام ابن تيمية رابطًا إيّاها بالعدل في العبادات: "الدم الذي يخرج بالحيف فيه خروج الدم والحائض يمكنها أن تصوم في غير أوقات الدم في حال لا يخرج فيها دمها، فكان صومها في تلك الحال صومًا معتدلاً لا يخرج فيه الدم الذي يُقوي البدن الذي هو مادته، وصومها في الحيف يوجب أن يخرج فيه دمها الذي هو مادتها، ويوجب نقصان بدنها وضعفها وخروج صومها عن الاعتدال فأُمرت أن تصوم في غير أوقات الحيف" [8].

### فما العمل في هذا الوقت المستقطع إذن؟

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

رطبي فمك بذكر الله، {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} {الرعد من الآية:28}.

أكثرني من الاستغفار، {اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا . يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا . وَيُمْدِدْكُمْ يَأْمُورًا وَيَجْعَلْ لَكُمْ جُنَاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا . مَا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَارًا} {نوح:60-63}.

صلي على رسول الله صلى الله عليه وسلم، فعن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ❏ من صلى عليّ وأحدّه صلى الله عليه عشرًا [9]. ❏ اقرئي القرآن من حفظك، فإن أردت القراءة من المصحف فاعلمي أن بعض العلماء قد أجازوا القراءة منه على أن يتوفر لديك حائل، فالبسي قفازًا لإمسك المصحف، أو استخدمني خرقه ظاهرة لمس المصحف وتقليب صفحاته.

أخيتي، تذكري أيضًا: مسيرة طلب العلم والجلسات الإيمانية لا تتوقف ولا تتعطل وقت الحيف!

الدعاء الدعاء، {وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ} {غافر من الآية:60}.

عليك بأعمال الخير والبر وما أكثرها! وليس لك حجة في ذلك، إذ لا علاقة لما تمرين به في فترة الحيف أو النفاس من منافسة الخيرين على إتيان هذا الأمر، فالقلوب تكون مهينة للإحسان في شهر رمضان.

## ❏ همسات رمضان:

حاسب نفسك كل ليلة، ولتنظر ما قدّمته لعدّ، يقول ابن القيم رحمه الله: "وترك المحاسبة والاسترسال، وتسهيل الأمور وتمشيئها، فإن هذا يؤول به إلى الهلاك، وهذه حال أهل الغرور: يغمض عينيه عن العواقب، ويمشّي الحال، ويتكل على العفو، فيهمل محاسبة نفسه والنظر في العاقبة، وإذا فعل ذلك سهّل عليه موقعة الذنوب، وأيسر بها، وعسر عليه فطامها، ولو حضره رشده لعلم أن الحمية أسهل من الفطام وترك المألوف والمعتاد" [10]. لماذا لا يكون رمضان فرصة لتدريب نفسك على هجر معصية أو إقلاعك وتوبتك من ذنب؟ إنها فرصة السرور الديني والأخروي، فمن تسارع قبل أن يتناثر العقد؟ فأنهض إلى فُرصِ السُرورِ مبادرًا \*\*\* فالعُمُرُ عَقْدٌ ذُرّه مَعْدود

لا تجعل ليلك وسط عبث العابثين من قنوات تبثّ السموم، من مسلسلات وأغانى وكليبات ونغمات شيطانية، أو زيارات تغلب عليها النميمية والغيبة وما شاكلهما.

لا يكن ديدنك جدّ واجتهاد في أوّل رمضان، وفتور وكسل في أواخره، فأين أنت من منح الكريم إذا نادى أفضل ليالي الشهر: إن نجات الرحمن قد تنزلت فأقبلوا...؟ وأين أنت من ليلة هي خير من ألف شهر!

عادة ما تكون العشر الأواخر من شهر رمضان الفترة التي تختارها ربة البيت لشراء ملابس العيد ومستلزمات البيت التي تستقبل بها الزوار أيام العيد، لكن... هل فكرت أختنا أن هذه الأيام العشر هي أنفس الأوقات؟ فكيف تفوتين الفرصة على نفسك؟ إذن، ما الحل؟ الأفضل شراء ملابس وحاجيات 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 أننظّم أوقاتنا طوال السنة، والأجمل أن تكون كذلك في شهر لا ندري إن كنا سننظر باغتنامه السنة القادمة أم نكون بين الأحداث منقطعين عن الدنيا! لا بد -يا رعاك الله- من برنامج مسطر ومخطط تلتزمين به، تكتبينه على ورقة قبيل رمضان، وتحاولين قدر الإمكان تطبيقه، سواء ما تعلّق بجداول ختم القرآن، أو جدول محاسبة النفس، أو جدول أعمال البر والخير التي تسعين لتحقيقها في رمضان، وليس شرطًا وجود جدول سابق مُحدّد مُصنّف، حاولي بإبداعك رسمه وتزيينه بمفردك حتى تألفيه، ولا بد من الرجوع له يوميًا خلال شهر رمضان، لمعرفة التقدّم والتقصير. 4- والحجّة رمضان...!

## ❏ كثرة النوم... والحُجَّة رمضان...!

ارتبط رمضان في ذهن بعض إخواننا واخواتنا بالنوم وكثرته، في حين علينا استغلال أوقات رمضان وعدم تفويتها، ولعل السبب الأول في ذلك هو كثرة السهر والمسامرات والزيارات، ومع أن النوم لا ينافي الصيام، فإنّ الاعتدال مطلوب، والأمر يخضع لخطة ترسمينها قبل رمضان، تحدّدين فيها أوقات نومك كنوم القيلولة تجديداً للطاقة وراحة للبدن.

## ❏ التقصير في الواجبات... والحُجَّة رمضان...!

لكل واحد منا واجبات على عاتقه، طوال أيام السنة، سواء كانت داخل البيت، أو داخل البيت وخارجه، وما نلاحظه على كثيرٍ من الإخوة والأخوات إهمال واجباتهم، أو التقصير فيها، والحجة التي تتكرّر دوماً: إنني ضائم، إنه رمضان... فمتى كان رمضان يا أخي موسماً للكسل والفشل والانتكاسات؟! ألم تعلم أن التاريخ سجّل انتصارات باهرة للمسلمين في شهر رمضان؟! لم يُعطّل 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 و فتح عمورية سنة 223 هجرية وعين جالوت سنة 658 هجرية... لا أنكر أن بعض الأعمال تتطلب جهداً يرهق الضائم، وبعض المناطق تشهد ارتفاعاً لدرجة الحرارة إذا وافق رمضان الصيف، لكن في كل الأحوال فالأجر على قدر المشقة، فلنحتسب الأجر، ولنجتهد ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً...

## ❏ التبذير والإسراف في الشرب والطعام... والحُجَّة رمضان...!

لا شك أن الإسراف والتبذير في الطعام ظاهرةً تلازم الكثير ممن أنعم الله عليهم ورزقهم من فضله، وذلك على مدار السنة، وتحتد هذه الظاهرة وتتفاقم أيام رمضان، على مواعيد الإفطار والسحور، والحجة: لم نأكل طيلة النهار، أفنمطر على طبقين أو ثلاثة أطباق فقط؟ والواقع أننا نُحصّر الأطباق تلبية لنداء البطن حيناً، واستجابة لنداء عيون جائعة تجد لذتها برؤية مائدة متنوعة أحياناً أخرى! ولربما يُستهلك ربع ما حُصّر، ويُهدر ما تبقى، ولا أشك في أنك تحفظين قوله تعالى: {وَلَا تُبَدِّرْ تَبْدِيرًا . إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا} [الإسراء:26-27]، فلمْ درجت أخياتنا على أن تكون مائدة إفطار رمضان لا تخلو من عدة أصناف متشابهة تجعل مائدة رمضان تتكرّر ثلاثين يوماً! فلم لا يكون الاعتدال والتنويع ممّاقاً؟ إن التجديد في أصناف المأكولات يجعل من المائدة أكثر قبولاً وأكثر بُعْداً عن المألوف، ولن يكون هذا إلا بإعداد جدول لما تطبخينه خلال الأسبوع الواحد أو خلال رمضان كله. فيا رعاك ربي، تدبري قوله تعالى: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} [الأعراف من الآية:31]، فالاعتدال الاعتدال يا أُخَيَّة.

## ❏ نصائح ذهبية للمسلم في شهر رمضان

❏ ينبغي على المسلم أن يحرص على تنظيم وقته في هذا الشهر المبارك، حتى لا يضيع على نفسه فرص كبيرة للزيادة 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 ينبغي أن تنظم بحيث لا تشغل الإنسان عن عبادته.

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

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

تلاوة، وعلى المحافظة على قيام الليل في هذا الشهر العظيم، وعلى إنفاق ما تيسر من مالك.  
❓ اغتنم فرصة شهر رمضان لتقوية صلتك 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 المتقنين.

مراجعة ما قرأه الله عز وجل به عليك 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 تجعل لك جدولاً للقراءة المنتظمة في كتاب من كتب التفسير، فتبدأ أولاً بجزء عم، ثم تنتقل إلى جزء تبارك، وهكذا.

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

❓ نسأل الله عز وجل أن يتم علينا نعمة إدراك رمضان، بإتمام صيامه وقيامه، وأن يتقبل منا، وأن يتجاوز عن تقصيرنا.

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

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