

# البرنامج اليومي للمرأة الحائض في رمضان

تجلس المرأة - إذا رأت الحيض في رمضان - بائسة آسفة على ما عساه يفوتها من الفضل والخير. ولكننا نقول لكل امرأة تملكها هذه الحالة.. لا تبتنسي! ..

لا تحزني .. فهذا شيء قد كتبه الله على بنات آدم، وهذا ما أخبر به النبي صلى الله عليه وسلم السيدة عائشة، يوم أصابها الحيض وهي في الحج: (دخل عليّ رسول الله صلى الله عليه وسلم بسرفاً وأنا أبكي، فقال: (ما لك أنفست). قلت: نعم، قال: (هذا أمر كتبه الله على بنات آدم) رواه البخاري وغيره.

لا تبتنسي.. ففي صحيح البخاري من حديث أبي موسى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (إذا مرض العبد أو سافر كتب الله تعالى له من الأجر مثل ما كان يعمل صحيحاً مقيماً). والحيض مرض عارض يمنع صاحبه مما كانت تفعله وهي صحيحة، فإذا أتاها وكان لها رصيد من العبادة، وعادة من الطاعة لم يمنعها من مواصلة إلا الحيض فإن لها من الأجر مثل ما كانت تعمل وهي صحيحة.

لا تبتنسي.. فلقد أعلن الرسول صلى الله عليه وسلم لأصحابه وهم في الجهاد أن من كان مشتاقاً للجهاد صادق النية في ذلك، ولم يمنعه سوى العذر فإن له مثل أجر من خرج للجهاد دون فرق، فروى البخاري من حديث أنس أن رسول الله صلى الله



عليه وسلم قال : ( إن بالمدينة رجالا ما قطعتم واديا، ولا سلكتم طريقا إلا شركوكم في الأجر، حبسهم العذر )<sup>1</sup>.

ولكن هناك ما يجب أن ننبه إليه، أن الكثير من بنات حواء ما أن يصبن بالحيض في رمضان – أو غير رمضان – يغفلن كليا عن ذكر الله وعن استشعار روحانية هذا الشهر، وقد ينشغلن بالتلفاز أو غيره ظلًا منهن إنهن جائز لهن أن يضيعن أوقاتهم بعيدا عن روحانيات هذا الشهر مادمن حائضات، والنتيجة شعورهن بالفتور بعد الظهر من الحيض وقد تتقاعس الفتاة عن أداء بعض العبادات التي كانت تؤديها قبل أن تحيض .

ومن أجلكِ أختي ...

قمنا بإعداد برنامج المرأة الحائض في رمضان ...

وذلك لنحفظكِ من الوقوع في الفتور الذي قد يصيب الفتيات بعد الظهر من الحيض...

ولنحافظ على استمرار روحانية هذا الشهر في أيام حيضكِ ...

ولكي لا تخسري الأجر الكثير الذي قد تحصلين عليه وأنت حائض ...

ولندرككِ إن هناك عبادات يمكنكِ القيام بها وأنت حائض ...

و هذا البرنامج بسيط وقصير، وآثرنا أن نجعله منفصل عن البرنامج اليومي لحياة المسلم وعن برنامج ربة المنزل حتى نسلط الضوء على تلك النقاط ونحقق تلك الأهداف السالفة الذكر ...

ملاحظة : يجب التأكيد إن هذا البرنامج لا يقيد المسلم بأوقات معينة لقراءة القرآن أو الذكر، فالذكر وقراءة القرآن عبادات مباحة في جميع الأوقات والأماكن .

## البرنامج المقترح بعد طلوع الفجر

<sup>1</sup> الجزء السابق من المقدمة منقول من موقع إسلام أون لاين .



<p><b>إجابة المؤذن لصلاة الفجر .</b></p>	<p><b>" اللهم رب هذه الدعوة التامة والصلاة القائمة آت محمدا الوسيلة والفضيلة وابعثه مقاما محمودا الذي وعدته "</b> . صححه الألباني رقم: 6423 في صحيح الجامع .</p>
<p><b>اغتنام هذا الوقت ما بين الأذان والإقامة في الدعاء وقراءة أذكار الصباح</b></p>	<p><b>قال صلى الله عليه وسلم : " الدعاء لا يرد بين الأذان والإقامة "</b> رواه أحمد والترمذي وأبو داود و صححه الألباني رقم: 3408 في صحيح الجامع .</p>
<p><b>إيقاظ أفراد الأسرة لأداء صلاة الفجر , مع احتساب الأجر والثواب .</b></p>	
<p><b>الحرص على تشجيع الزوج والأولاد على أداء صلاة الفجر في المسجد جماعة , مع حثهم على التبكير إلى الصلاة , واحتساب الأجر والثواب من هذه النصائح.</b></p>	<p><b>قال صلى الله عليه وسلم : " ولو يعلمون ما في العتمة والصبح لأتوهما ولو حبواً " متفق عليه , " بشر المشائين في الظلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة "</b> رواه الترمذي وابن ماجه و صححه الألباني رقم: 2823 في صحيح الجامع .</p>
<p><b>حث الرجال في الأسرة والصبيان على أداء سنة الفجر في المنزل إقتداءً بسنة المصطفى صلى الله عليه وسلم , مع احتساب الأجر والثواب .</b></p>	<p><b>قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من صلى اثنتي عشرة ركعة في يوم وليلة بني له بهن بيت في الجنة "</b> رواه مسلم .</p> <p><b>قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها "</b> رواه مسلم .</p> <p><b>وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " خير صلاة المرء في بيته إلا المكتوبة "</b> متفق عليه .</p>
<p><b>تذكر استصحاب نية الخير طوال اليوم الرمضاني</b></p>	

**البرنامج المقترح بعد الخروج من المسجد / مغادرة المصلى**



<p>قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ما أكل أحد طعاما خيرا من أن يأكل من عمل يده وأن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده " رواه البخاري .</p> <p>وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من سلك طريقا يلتمس فيها علما سهل الله له به طريقا إلى الجنة " رواه مسلم .</p> <p>قال تعالى: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد:28] .</p> <p>قال صلى الله عليه وسلم : " أحب الأعمال إلى الله أن تموت ولسانك رطب من ذكر الله " حسنه الألباني رقم: 165 في صحيح الجامع .</p>	<p>- حث أفراد الأسرة على احتساب الأجر والثواب من خلال سعيهم لتوفير الرزق الحلال وفي طلب العلم .</p> <p>- حث أفراد الأسرة جميعا على ذكر الله تعالى طوال اليوم .</p> <p>- احتساب الأجر والثواب من هذه النصائح التي هدفها طاعة الله ورسوله .</p>
<p>قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يصبح على كل سلامى من أحدكم صدقة، فكل تسبيحة صدقة، وكل تحميدة صدقة، وكل تهليلة صدقة، وكل تكبيرة صدقة، وأمر بالمعروف صدقة، ونهي عن المنكر صدقة، ويجزئ من ذلك ركعتان يركعهما من الضحى " رواه مسلم .</p>	<p>حث أفراد الأسرة على أداء صلاة الضحى ولو ركعتين قبل الخروج من المنزل .</p>
<p>قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ما أكل أحد طعاما خيرا من أن يأكل من عمل يده وأن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده " رواه البخاري .</p> <p>وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من سلك طريقا يلتمس فيها علما سهل الله له به طريقا إلى الجنة " رواه مسلم .</p>	<p>ذهابك أنت إلى العمل أو الجامعة أو المدرسة مع احتسابك الأجر والثواب .</p>

## نماذج من الأذكار:

### - سبحان الله وبحمده أستغفر الله وأتوب إليه.

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكثر من قول "سبحان الله وبحمده أستغفر الله وأتوب إليه". قالت فقلت: يا رسول الله! أراك تكثر من قول "سبحان الله وبحمده أستغفر الله وأتوب إليه"؟ فقال "خبرني ربي أني سأرى علامة في أمتي . فإذا رأيتهما أكثرت من قول : سبحان الله وبحمده أستغفر الله وأتوب إليه . فقد رأيتهما . إذا جاء نصر الله والفتح . فتح مكة . ورأيت الناس يدخلون في دين الله أفواجا . فسبح بحمد ربك واستغفره إنه كان توابا " رواه مسلم.

### - استغفر الله العظيم من جميع الذنوب وأتوب إليه .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يا أيها الناس توبوا إلى الله فإني أتوب في اليوم إليه مائة مرة " رواه مسلم.

### - سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " كلمتان خفيفتان على اللسان ، ثقيلتان في الميزان حبيبتان إلى الرحمن : سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم " رواه البخاري ومسلم .

### - لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " دعوة ذي النون إذ دعا وهو في بطن الحوت لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين فإنه لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجاب الله له " رواه الألباني رقم: 3505 في صحيح الترمذي .

### - سبحان الله ، والحمد لله ، ولا إله إلا الله ، والله أكبر .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " لأن أقول سبحان الله ، والحمد لله ، ولا إله إلا الله ، والله أكبر ، أحب إلى مما طلعت عليه الشمس " رواه مسلم . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " أحب الكلام إلى الله أربع : سبحان الله ، والحمد لله ، ولا إله إلا الله ، والله أكبر ، لا يضرك بأيهن بدأت " رواه مسلم .

### - لا حول ولا قوة إلا بالله .

## الاتشغال بذكر الله تعالى طوال اليوم

قال تعالى: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد:28] .

قال صلى الله عليه وسلم: " أحب الأعمال إلى الله أن تموت ولسانك رطب من ذكر

الله " حسنه الألباني رقم: 165 في صحيح الجامع.



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " يا عبد الله بن قيس ألا أدلك على كنز من كنوز الجنة؟ " فقلت: بلى يا رسول الله، قال: " قل لا حول ولا قوة إلا بالله " رواه البخاري ومسلم .

### - سبحان الله العظيم وبحمده -

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من قال سبحان الله العظيم وبحمده غرست له نخلة في الجنة " رواه الألباني رقم: 1540 في صحيح الترغيب .

- اللهم صل على محمد وعلى آل محمد كما صليت على آل إبراهيم إنك حميد مجيد، اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على آل إبراهيم إنك حميد مجيد .

قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا) [الأحزاب:56] .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من صلى علي صلاة صلى الله عليه بها عشرا " رواه مسلم .

وقال صلى الله عليه وسلم: " لا تجعلوا بيوتكم قبورا ، و لا تجعلوا قبوري عيدا ، و صلوا علي ، فإن صلاتكم تبلغني حيث كنتم " رواه الألباني رقم: 7226 في صحيح الجامع .

## البرنامج المقترح بعد الظهر

إجابة المؤذن لصلاة الظهر , واغتنام هذا الوقت ما بين الأذان والإقامة في الدعاء .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " يقال لقارئ القرآن: اقرأ ورتل وارتنق كما كنت ترتل في الدنيا، فإن منزلتك عند آخر آية تقرؤها " رواه أحمد وأبو داود والترمذي وصححه الألباني .

حفظ أو تلاوة القرآن مع  
مراعاة لبس القفازات عند  
لمس كتاب الله  
- يرجى مراجعة سؤال رقم 70403 في  
موقع الإسلام سؤال و جواب -  
<http://www.islam-qa.com>



<p>فمن أنس رضي الله تعالى عنه قال : كنا مع النبي صلى الله عليه و سلم في السفر فمنا الصائم ومنا المفطر قال : فنزلنا منزلاً في يوم حار وأكثرنا ظلاً صاحب الكساء , ومنا من يتق الشمس بيده قال فسقط الصوام وقام المفطرون فضربوا الأبنية فقام المفطرون وهذا هو الشاهد فقام المفطرون وضربوا الأبنية وسقوا الركاب فقال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم : " ذهب المفطرون اليوم بالأجر " رواه البخاري ومسلم .</p>	<p><b>دخول المطبخ وإعداد الإفطار للصائمين واحتساب الأجر والثواب من هذا العمل العظيم .</b></p>
<p>قال تعالى: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد:28] . أن أعرابياً قال لرسول الله صلى الله عليه وسلم: إن شرائع الإسلام قد كثرت علي فأنبئني بشيء أتشبث به , فقال : " لا يزال لسانك رطباً من ذكر الله " حديث صحيح صححه الألباني .</p>	<p><b>استغلال الساعات التي تقضيها في المطبخ في الغنيمة الباردة وهي :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- كثرة الذكر والتسبيح والاستغفار والدعاء .</li> <li>- الاستماع إلى القرآن أو المحاضرات من خلال جهاز التسجيل في المطبخ .</li> <li>- الاستماع لإذاعة القرآن الكريم .</li> </ul>
<p><b>حث الأبناء على أداء صلاة الظهر والسنن الراتبة لها ( إذا لم يكن لديهم فرصة لأدائها في المدرسة ) , مع احتساب أجر وثواب ترغيبهم في أداء السنن و تعليمهم المحافظة على أداء الفروض .</b></p>	
<p>قال معاذ بن جبل رضي الله عنه : " إني لأحتسب في نومتي كما أحتسب في قومتي " .</p>	<p><b>النوم مع الاحتساب فيه .</b></p>

<p><b>البرنامج المقترح بعد العصر</b></p>	
<p><b>إيقاظ الأبناء للاستعداد لأداء صلاة العصر .</b></p>	
<p><b>إجابة المؤذن لصلاة العصر</b></p>	



<p>توجيه الزوج والأبناء لأداء صلاة العصر في المسجد جماعة والاستماع إلى موعظة المسجد بعد الصلاة وتلاوة القرآن، وحث النساء على أداء الصلاة جماعة في البيت إن أمكن ذلك.</p>	<p>قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من غدا إلى المسجد لا يريد إلا أن يتعلم خيراً أو يعلمه كان له كأجر حاج تاماً حجته " رواه الطبراني حسن صحيح .</p>
<p>الاشتغال في حفظ أو تلاوة القرآن مع مراعاة لبس القفازات عند لمس كتاب الله - يرجى مراجعة سؤال رقم 70403 في موقع الإسلام سؤال و جواب - <a href="http://www.islam-qa.com">http://www.islam-qa.com</a></p>	

البرنامج المقترح قبيل المغرب	
<p>الإكثار من الدعاء والاستغفار في هذا الوقت أثناء العمل , مع احتساب الأجر والثواب من إعداد سفرة الإفطار .</p>	<p>قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " الدعاء هو العبادة " صححه الألباني رقم: 3407 في صحيح الجامع .</p>
<p>احتساب الأجر والثواب من خلال إرسال الإفطار للجيران والمحتاجين وذلك بإدخال الفرح إلى قلوبهم ولتعميق العلاقات بين الجيران وتقديم المساعدة لهم وحصد أجر إفطار صائم .</p>	<p>قال صلى الله عليه وسلم: " من فطر صائماً كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئاً " رواه الترمذي وابن ماجه وغيرهما، وصححه الألباني رقم: 6415 في صحيح الجامع .</p> <p>ثبت في الصحيحين أنه صلى الله عليه وسلم: كان أجود الناس، وكان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل، وكان يلقاه في كل ليلة من رمضان فيدارسه القرآن، فلرسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الريح المرسلة .</p>

البرنامج المقترح بعد غروب الشمس
إجابة المؤذن لصلاة المغرب





<p>عن أنس قال : كان رسول الله يفطر على رطبات قبل أن يصلي فإن لم تكن رطبات ففلى تمرات فإن لم تكن حسا حسوات من ماء . قال الألباني حسن صحيح.</p> <p>كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أفطر قال : " ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله" صححه الألباني رقم: 4678 في صحيح الجامع .</p>	<p>حث الأسرة على الإفطار على رطبات أو تمرات وترا أو ماء وتعليمهم احتساب أجر إتباع السنة مع ذكر دعاء الإفطار.</p>
<p>حث الزوج والأبناء والأخوة على أداء صلاة المغرب في المسجد , وأن تؤدي النساء الصلاة جماعة في البيت إن أمكن ذلك .</p>	
<p>الحث على أداء السنة الراتبة لصلاة المغرب – ركعتان</p>	
<p>قراءة أذكار المساء أثناء أداء الأسرة لصلاة المغرب , وحث جميع أفراد الأسرة على الالتزام بهذه الأذكار</p>	
<p>الاجتماع مع الأهل حول مائدة الإفطار مع شكر الله على نعمة إتمام صيام هذا اليوم</p>	
<p>قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " أيما امرأة استعطرت ثم خرجت، فمرت على قوم ليجدوا ريحها فهي زانية " رواه أبو داود، الترمذي والنسائي وغيرهم و صححه الألباني رقم: 2701 في صحيح الجامع .</p> <p>قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " أيما امرأة أصابت بخوراً فلا تشهد معنا العشاء الآخرة " أي صلاة العشاء رواه مسلم .</p> <p>قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لا تمنعوا إماء الله مساجد الله ، وليخرجن تفلات " أي غير متطيبات رواه أحمد وأبو داود و صححه الألباني رقم: 7457 في صحيح الجامع .</p> <p>قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من تطهر في بيته ثم مشى إلى بيت من بيوت الله ليقضي فريضة من فرائض الله كانت خطواته إحداهما تحط خطيئة والأخرى ترفع درجة " رواه مسلم .</p>	<p>حث الأسرة للاستعداد لأداء صلاة العشاء والتراويح بالمسجد إن أمكن ( للنساء الغير حائضات فقط ) بالوضوء ولبس الملابس النظيفة والتطيب ( وتوجيه النساء وتحذيرهم بعدم الخروج متطيبات ) , وتذكير الجميع استشعار خطوات المشي إلى المسجد</p>

## البرنامج المقترح بعد العشاء



## إجابة المؤذن لصلاة العشاء

الاشتغال في حفظ أو تلاوة القرآن مع مراعاة لبس القفازات عند لمس القرآن

- يرجى مراجعة سؤال رقم 70403 في موقع الإسلام سؤال و جواب -

<http://www.islam-qa.com>

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله تعالى يتلون كتاب الله ويتدارسونه إلا أنزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة وذكرهم الله فيمن عنده " رواه مسلم .

إعداد حلقة ذكر لقراءة بعض المواضيع الدينية المفيدة لأفراد الأسرة أو للصديقات أو للجارات .

- جلسة عائلية / صلة الرحم / سمر رمضاني هادف.
- سماع الخطب أو المواعظ والرفائق في المراكز الإسلامية أو الجمعيات أو في المنت .
- القيام بأي نشاط دعوي .
- المذاكرة مع احتساب الأجر والثواب .
- استكمال أعمال المطبخ مع احتساب الأجر والثواب.

النوم مع احتساب الأجر والثواب

## البرنامج المقترح في الثلث الأخير من الليل

يقاظ أفراد الأسرة وحثهم على أداء صلاة التهجد , مع حثهم على إطالة السجود والركوع في صلاة التهجد , وأن تصلى جماعة في المسجد في العشر الأواخر من رمضان .

مراجعة ما تم حفظه من القرآن خلال اليوم مع مراعاة لبس القفازات عند لمس كتاب الله

احتساب الأجر والثواب أثناء تحضير السحور مع الإكثار من الدعاء والذكر والاستغفار

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " تسحروا فإن في السحور بركة " متفق عليه .

حث الأسرة على السحور مع استشعار نية التعبد لله تعالى وتأدية السنة .



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ينزل  
ربنا تبارك وتعالى في كل ليلة إلى السماء الدنيا  
حين يبقى ثلث الليل الآخر، فيقول: من يدعوني  
فأستجيب له، ومن يسألني فأعطيه، ومن  
يستغفري فأغفر له " رواه البخاري والمسلم .

الجلوس للدعاء والاستغفار  
حتى أذان الفجر .