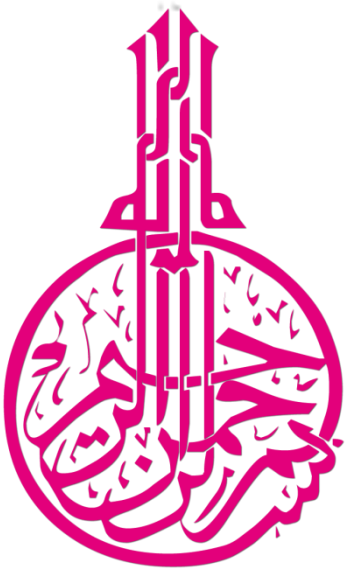
الآدابُ المُهِمَّةُ
لِنساءِ الأُمَّةِ



حُقُوقُ الطَّبعِ مَحفُوظَة

الطبعة الثانية

١٤٤٥هـ / ٢٠٢٤م

الآدابُ المُهِمَّةُ لِنساءِ الأُمَّةِ

كتبها

أبو سليمان عبد الرحمن بن علي بن أحمد السميحي

(غفر الله له ولوالديه ولجميع المسلمين)

بسم الله الرحمن الرحيم
١٤٣٠

المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه وبعد : فهذه رسالة مختصرة في الآداب التي تتحلى وتتجمل بها المرأة المسلمة، سميتها :

(الآدابُ المُهِمَّة لنساءِ الأُمَّة) كتبتها ضمن المنهج المقرر للدورة العلمية الخاصة بالنساء التي أُقيمت في مسجد الرسالة في مدينة معبر ، في شهر ربيع الآخرة لعام (١٤٤٣ هـ) ثم تتابع الطلب لها من قِبَل أخواتنا وبناتنا اللاتي اطّلعنَ عليها، وخاصةً القائمات على تعليم أخواتهنَّ، لعدم وجود رسالة مستقلة تتحدث عن آداب النساء فيما أعلم، فحملني ذلك وشجعني على إعادة النظر فيها فقدّمتُ وأخّرتُ وأضفتُ وحذفتُ حتى رأيتُ أنها صالحة للنشر.

وأرجو أني قد وُفِّقتُ لاختيار أهمِّ الآداب التي تحتاج إليها المرأة المسلمة في حياتها اليومية ،وإن كانت الآداب لا تدخل تحت حصر، قال الماوردي رحمه الله تعالى: اعلم أن الآداب مع اختلافها بتنقل الأحوال وتغير العادات لا يمكن استيعابها، ولا يُقدر على حصرها، وإنما يَذكر كل إنسان ما بلغه الوسع من آداب زمانه، واستحسن بالعرف من عادات دهره، ولو أمكن ذلك لكان الأول قد أغنى الثاني عنها، والمتقدم قد كفى المتأخر تكلّفها، وإنما حظُّ الأخير أن يتعانى حفظ الشارد وجمع المفترق. ثم يعرض ما تقدم على حكم زمانه، وعادات وقته، فيُثبت ما كان موافقاً، وينفي ما كان مخالفاً، ثم يستمد خاطره في استنباط زيادة

واستخراج فائدة فإن أُسعف بشيء فاز بدركه، وحظي بفضيلته، ثم يعبِّر عن ذلك كله بما كان مألوفا من كلام الوقت وعُرْف أهله؛ فإن لأهل كل وقت في الكلام عادة تُؤلف، وعبارة تُعرف؛ ليكون أوقع في النفوس وأسبق إلى الافهام. (١)

ونسأل الله الكريم الوهاب أن ينفع بهذه الرسالة بناتنا وأخواتنا وأمهاتنا المسلمات، وأن يلهمنا الرشاد والسداد في القول والعمل، وأن يكتب لنا القبول والرضى في الدنيا والأخرى .

كتبه

أبو سليمان عبدالرحمن بن علي بن أحمد السِّمحي

دار الحديث ـ معبر ـ ذمار ـ اليمن

الثاني عشر من شهر الله المحرّم لعام ألف وأربعمائة وأربعة وأربعين من الهجرة النبوية علىٰ صاحبها الصلاة والسلام

(١) أدب الدين والدنيا ص (٣٤٨).

فصل : تعريف الأدب

قال ابن القيم رحمه الله: "الأدب: اجتماع خصال الخير في العبد ومنه المأدبة وهي الطعام الذي يجتمع عليه الناس، وعلم الأدب : هو علم إصلاح اللسان والخطاب وإصابة مواقعه وتحسين ألفاظه وصيانته عن الخطاء والخلل وهو شعبة من الأدب العام والله أعلم " (١).

وقال رحمه الله: "وحقيقة الأدب استعمال الخُلق الجميل"(٢).

وقال رحمه الله "والأدب هو الدين كله فإن ستر العورة من الأدب والوضوء وغسل الجنابة من الأدب والتطهر من الخبث من الأدب " (٣).

فالأدب هو اجتماع خِصال الخير في العبد وفق الكتاب والسنة ظاهراً وباطناً، ومجاهدة النفس علىٰ استعمال ما يُحمد عليه العبد عند الله وعند خلقه من الأقوال والأفعال والأحوال والابتعاد عن كل ما يشينه ويقبح به.

فإذا أرادت المرأة المسلمة أن تكون مؤدبةً فعليها أن تتمسك بالكتاب والسنة في عقيدتها ومنهجها وعبادتها وأخلاقها وأفعالها وأقوالها وصفاتها الظاهرة والباطنة في جميع الأحوال.

---

(١) مدارج السالكين (٢/ ٣٧٥).

(٢) مدارج السالكين (٢/ ٣٨١).

(٣) مدارج السالكين (٢ / ٣٨٤).

فصل : فضل العمل بالآداب

ورد في القرآن والسنة الأدلة المتكاثرة في الأمر بالعمل بالآداب العظيمة والتحلي بالأخلاق الكريمة، والحث علىٰ ذلك، مع بيان الثواب الجزيل والجزاء العاجل والآجل لمن اتصف بذلك.

قال الله تعالىٰ: ﴿خُذِ ٱلْعَفْوَ وَأْمُرْ بِٱلْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْجَٰهِلِينَ ﴿١٩٩﴾﴾ [سورة الأعراف:١٩٩]، روي عن جعفر الصادق رحمه الله أنه قال: " ليس في القرآن أجمع لمكارم الأخلاق من هذه الآية".

وقال تعالىٰ: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ يَأْمُرُ بِٱلْعَدْلِ وَٱلْإِحْسَٰنِ وَإِيتَآئِ ذِى ٱلْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ وَٱلْبَغْىِ ۚ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٩٠﴾﴾ [سورة النحل:٩٠].

قال ابن عبد البر رحمه الله: " قالت العلماء إن هذه الآية أجمع آية للبر والفضل ومكارم الأخلاق " (١)

وقال الله تعالىٰ: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤﴾﴾ [سورة القلم:٤]. قال شيخنا الإمام حفظه الله وعافاه " هذه الآية أصل عظيم في جلالة أخلاق النبي ﷺ وكمال آدابه" (٢).

وقال الله تعالىٰ: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِى ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾﴾ [سورة آل عمران:١٣٤].

---

(١) التمهيد (٢٤ / ٣٣٤).

(٢) حسن الأدب يطفئ غضب الرَّب ص.

وعن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ" **إنما بُعثت لأتمم مكارم الأخلاق**"(١).

قال ابن عبد البر رحمه الله: "ويدخل في هذا المعنىٰ الصلاح والخير كله والدين والفضل والمروءة والإحسان والعدل فبذلك بعث ليتممه ﷺ " (٢).

وعن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: سُئل رسول الله ﷺ عن أكثر ما يدخل الناس الجنة؟ قال: "**تقوى الله وحُسن الخُلق**" وسُئل عن أكثر ما يدخل الناس النار فقال: " **الفم والفرج**"(٣).

وعن أنس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: "خدمت رسول الله ﷺ عشر سنين فما قال لي أفٍّ قط، ولا قال لشيء فعلته لِمَ فعلته؟ و لا لشيء لم أفعله لِمَ لا فعلته؟، وكان رسول الله ﷺ أحسن الناس خُلقًا، ولا مسست خزًا، ولا حريرًا، ولا شيئًا كان ألين من كف رسول الله ﷺ ولا شممت مسكًا ولا عطرًا كان أطيب من عرق رسول الله ﷺ"(٤).

---

(١) أخرجه البخاري في الأدب المفرد وصححه العلامة الألباني في صحيح الجامع (٢٨٣٣).

(٢) التمهيد (٢٤ / ٢٣٤).

(٣) أخرجه الترمذي (٢٠٠٣) وحسنه العلامة الألباني.

(٤) أخرجه الترمذي (٢٠١٤)وصححه العلامة الألباني.

وعن سعد بن هشام بن عامر، قال: أتيت عائشة، فقلت: يا أم المؤمنين، أخبريني بخلق رسول الله ﷺ، قالت: " كان خلقه القرآن، أما تقرأ القرآن، أما تقرأ قول الله عز وجل: {وإنك لعلىٰ خلق عظيم} "(١).

وعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما قال: **"لم يكن رسول الله ﷺ فاحشاً ولا متفحشاً وكان يقول: "إن من خياركم أحسنكم أخلاقاً"**. (٢).

وعن أبي ذر ومعاذ بن جبل رضي الله عنهما، عن النبي ﷺ قال: **"اتق الله حيثما كنت وأتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلقٍ حسن"**. (٣).

وعن أبي الدرداء رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال: **" ليس شيء أثقل في الميزان من الخُلق الحسن"**(٤).

وعن سهل بن سعد، أن رسول الله ﷺ قال: **"إن الله عز وجل كريم يحب الكرم ومعالي الأخلاق ويكره سفسافها"**.(٥) .

---

(١) أخرجه أحمد وصححه العلامة الألباني في صحيح الجامع ٤٨١١.

(٢) متفق عليه.

(٣) أخرجه الترمذي (٣١٦٠) وحسنه العلامة الالباني.

(٤) أخرجه أبو داود (٤٧٩٨) وصححه العلامة الألباني.

(٥) أخرجه أبو الشيخ والحاكم وهو في الصحيحة للعلامة الألباني (١٣٧٨).

وعن أسامة بن شريك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: كنا جلوساً عند النبي ﷺ كأنما علىٰ رؤوسنا الطير ما يتكلم منا متكلم، إذ جاء أُناس فقالوا: من أحبُّ عباد الله إلىٰ الله؟ قال: **" أحسنهم خُلقاً"**.(١).

وعن جابر بن عبد الله رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: أن النبي ﷺ قال: **" إن من أحبكم وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة أحسنكم أخلاقاً"**.(٢).

وعن أبي أمامة الباهلي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ : **"أنا زعيم ببيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محقاً وببيت في وسط الجنة لمن ترك الكذب وإن كان مازحاً وببيت في أعلى الجنة لمن حسُن خلقه"**.(٣).

وعن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **"إن المؤمن ليدرك بحُسن خلقة درجة الصائم القائم"**. (٤).

---

(١) رواه الطبراني وابن حبان وصححه العلامة الألباني في الصحيحة (٤٣٢).

(٢) أخرجه الترمذي (٢٠١٧) وصححه العلامة الألباني.

(٣) أخرجه أبو داود (٤٧٩٩) وحسنه العلامة الألباني.

(٤) رواه أبو داود (٤٧٩٧) وصححه العلامة الألباني.

فصل : منزلة الأدب في الإسلام

العمل بالآداب له فضلٌ عظيم وأجرٌ جسيم، وهو نعمةٌ عظيمة، وَمِنَّةٌ من الله كريمة، فالتأدب بآداب الإسلام شأنه عظيم، ونفعه عميم، له فضائل لا تحصىٰ، وثمرات لا تُعدّ ولا تُستقصىٰ، له ثمرات جليلة، وأسرار بديعة، وهو طريق النجاة والنجاح والفوز والفلاح، وهو سلم الوصول إلىٰ معالي الأمور، ومطلب العارفين، ومطية الصالحين، وإذا عمل الناس بالآداب الشرعية صَفت النفوس فسادت الأخوّة والمحبة والألفة في المجتمع.

صح عن ابن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أنه قال " اعلموا أن حسن الهدي في آخر الزمان خير من بعض العمل ".

قال ابن القيم رحمه الله " وأدب المرء: عنوان سعادته وفلاحه. وقلة أدبه عنوان شقاوته وبواره، فما استُجلب خير الدنيا والآخرة بمثل الأدب، ولا استُجلب حرمانهما بمثل قلة الأدب ... وتأمل أحوال كل شقيٍّ ومغترٍّ ومدبرٍ كيف تجد قلة الأدب هي التي ساقته إلىٰ الحرمان؟ ".[1].

وقال بعض أهل العلم: من فضيلة الأدب أنه ممدوح بكل لسان، ومتزيَّن به في كل مكان، وباقٍ ذكره علىٰ أيام الزمان.

---

(١) مدارج السالكين (٢/ ٣٩١).

وقال بعض الحكماء: الأدب صورة العقل فصوِّر عقلك كيف شئت.

وقال آخر: العقل بلا أدب كالشجر العاقر، ومع الأدب كالشجر المثمر.

وقال بعض البلغاء: الفضل بالعقل والأدب، لا بالأصل والحسب؛ لأن من ساء أدبه ضاع نسبه، ومن قلَّ عقله ضلَّ أصله.

وقال بعض العلماء: «الأدب وسيلة إلىٰ كل فضيلة، وذريعة إلىٰ كل شريعة»

وقال بعضهم: " حسن الأدب يستر قبيح النسب "

وقال آخر: " من لزم الأدب أمن العطب"

وقال بعض العلماء:" عاقل بلا أدب كشجاعٍ بلا سلاح"

وقال بعضهم: " من لم تحسن خلائقه لم تؤمن بوائقه"(١).

(١) للمزيد: انظر كتاب حسن الأدب يطفئ غضب الربِّ (٣٢-٤٩) لشيخنا العلامة مُحَمَّد بن عبدالله الإمام حفظه الله.

فصل : الأدب قبل الطلب

الناس كلهم رجالاً ونساءً بأمسِّ الحاجة إلىٰ التحلي بالآداب وخاصةً الدعاة إلىٰ الله وطلاب العلم سيراً علىٰ منهج السلفِ الصالحِ في التعلم حيث كان منهجهم (الأدب قبل الطلب) وكان اهتمامهم بالأدب والأخلاق أعظم من اهتمامهم بالعلم؛ لأن العلمَ بلا أدبٍ يجني علىٰ صاحبه ويُهلكه، والأدب طريقُ العلم النافع، فطالب العلم لن ينال العلم وبركته بدون أدب، وقد حذّر السلف كثيراً من طلب العلم بدون أدب، وإليكِ بعض أقوالهم:(١).

قال ابن سيرين رحمه الله: " كانوا يتعلمون الهدي كما يتعلمون العلم"

وقال الحجاج بن أرطاه رحمه الله:" إن أحدكم إلىٰ أدب حسن أحوج منه إلىٰ خمسين حديثًا".

وقال الليث بن سعد رحمه الله:" أنتم إلىٰ يسير من الأدب أحوج منكم إلىٰ كثير من العلم".

وقال ابن المبارك رحمه الله تعالىٰ: طلبت الأدب ثلاثين سنة، وطلبت العلم عشرين سنة، وكانوا يطلبون الأدب ثم العلم.

وقال أيضًا: كاد الأدب أن يكون ثلثي العلم.

---

(١) هذه الآثار وغيرها مجموعة في كتاب: حسن الأدب يطفئ غضب الربّ (ص٣٢-٣٧).

وقال الإمام مالك رحمه الله: " كانت أمي تعمّمني وتقول لي: اذهب إلىٰ ربيعة فتعلّم من أدبه قبل علمه ".

وقال الزهري رحمه الله: كنّا نأتي العالم فما نتعلم من أدبه أحب إلينا من علمه.

وقال سفيان الثوري رحمه الله: "ليس عمل بعد الفرائض أفضل من طلب العلم، وكان الرجل لا يطلب العلم حتىٰ يتأدب ويتعبد قبل ذلك عشرين سنة".

وقال بعض السلف لابنه: " يا بني، لأن تتعلم بابا من الأدب أحب إلي من أن تتعلم سبعين بابا من أبواب العلم ".

وقال البوشنجي الفقيه المالكي رحمه الله " من أراد العلم والفقه بغير أدب فقد اقتحم أن يكذب علىٰ الله ورسوله".

وقال الذهبي رحمه الله: " كان يحضر مجلس الإمام أحمد خمسة آلاف، خمسمائة يكتبون، والباقون يستمدون من سمته وخلقه وأدبه ".

وقال الخطيب البغدادي رحمه الله:" والواجب أن يكون طلبة الحديث أكمل الناس أدبا، وأشد الخلق تواضعا، وأعظمهم نزاهة وتدينا، وأقلهم طيشا وغضبا، لدوام قرع أسماعهم بالأخبار المشتملة علىٰ محاسن أخلاق رسول الله

ﷺ وآدابه ، وسيرة السلف الأخيار من أهل بيته وأصحابه، وطرائق المحدثين، ومآثر الماضين، فيأخذوا بأجملها وأحسنها، ويصدفوا عن أرذلها وأدونها" (١).

وقال القرافي رحمه الله:" واعلم أن قليلاً من الأدب خير من كثير من العمل ولذلك هلك إبليس وضاع أكثر عمله بقلة أدبه فنسأل الله تعالىٰ السلامة في الدنيا والآخرة، وقال الرجل الصالح لابنه اجعل عملك ملحًا وأدبك دقيقًا أي ليكن استكثارك من الأدب أكثر من استكثارك من العمل لكثرة جدواه ونفاسة معناه"(٢).

وقال الشيخ بكر بن عبدالله أبو زيد رحمه الله:" لقد تواردت موجبات الشرع علىٰ أن التحلّي بمحاسن الأدب ومكارم الأخلاق والهدي الحسن والسّمت الصالح سِمةُ أهل الإسلام وأن العلم لا يصل إليه إلا المُتحلِّي بآدابه المتخلي عن آفاته"(٣).

وإليكِ أيتها المرأة المسلمة جملةً من الآداب الشرعية، أذكرها علىٰ سبيل الاختصار، مع الاقتصار علىٰ أهمِّ الآداب في كل باب، مستعينـًا بالكريم الوهاب أن يوفقني ويلهمني الرشد والصواب.

---

(١) الجامع لأخلاق الراوي والسامع (١ / ٧٨).
(٢) الفروق (٤ / ٤٧٢).
(٣) حلية طالب العلم ضمن المجموعة العلمية (ص: ١٣٨)

فصل : الأدب مع الله جلّ جلاله

قال ابن القيم رحمه الله تعالىٰ: ولا يستقيمُ لأحدٍ الأدبُ مع الله إلا بثلاثةِ أشياء:

- معرفتُه بأسمائه وصفاته.
- ومعرفته بدينِهِ وشرعِهِ، وما يُحِبُّ وما يكرهُ.
- ونفسٌ مستعدةٌ قابلةٌ ليِّنَة، متهيئة لقبولِ الحقِّ عِلمـًا وعَمَلاً وحالاً.(١)

والأدب في معاملة الخالق يَجمع ثلاثة أمور:

- تلقي أخبار الله تعالىٰ بالتصديق.
- تلقي أحكامه بالتنفيذ والتطبيق، وذلك بامتثال ما أمر واجتناب ما نهىٰ عنه وزجر.
- تلقي أقداره بالصبر والرضا والتسليم.

فهذه ثلاثة أشياء عليها مدار حسن الخلق مع الله عز وجل.

- وأعلىٰ مراتب الأدب مع الله سبحانه وتعالىٰ تحقيق التوحيد، وتجنب الشرك بجميع أنواعه سواءً الشرك الاعتقادي أو القولي أو الفعلي، الأكبر أو الأصغر.

---

(١) مدارج السالكين (٢ / ٣٨٧)

ومن الأدب في حقِّ الله عز وجل الذي يجب على المرأة المسلمة أن تتحلى به ما يأتي :

- إذا ذكرتِ الله عز وجل فأردفيه بألفاظ التعظيم والإجلال كقولكِ (قال الله تعالىٰ، قال الله عز وجل، قال الله جل جلاله) ونحو ذلك.
- لا تحلفي بغير الله عز وجل.
- لا تكثري من الحلف بالله ولو كنتِ صادقةً.
- عظّمي أسماء الله عز وجل وكلامه الذي تجدينه مكتوبًا في أوراق متساقطة، وذلك برفع تلك الأوراق ووضعها في أماكن محترمة، أو إحراقها وإتلافها.
- الخوف من الله عز وجل ومراقبته في السر والعلن.
- امتلاء القلب مهابةً و وقارًا وتعظيمًا لله عز وجل، والخجل من معصيته، والحياء من مخالفته، وعدم الخروج عن طاعته.
- الإيمان الجازم بأنّ ما شرعه الله عز وجل وخلقه مشتملٌ علىٰ الحِكَم البالغة والمصالح العظيمة وأنه لا يخرج عن الفضل والرحمة والعدل والحكمة.
- عدم المجاهرة بالمعاصي والقبائح والرذائل.
- عدم الاستكثار والمنّ علىٰ الله عز وجل بالطاعة، والاعتراف بالعجز والتقصير، وإظهار الافتقار إلىٰ الغني الغفار.
- القبول والرضىٰ والفرح بشرع الله والتسليم لحكمه وعدم الاعتراض علىٰ الشرع بقول فلان أو رأي علّان، أو بهوىً أو عادةٍ أو تقليد.

- الاستحياء من الله عز وجل حق الحياء وذلك بحفظ البطن وما حوىٰ والرأس وما وعىٰ، وألاّ يراكِ حيث يكره، ولا علىٰ الحال التي يكرهها.
- الإكثار من ذكر الله عز وجل وتسبيحه وتحميده وتهليله وتكبيره، والحمد له علىٰ كل حال.
- التَوجَّه إلىٰ الله وحده محبةً، وخوفًا، ورجاءً وتوكلًا واستعانةً، إلىٰ غير ذلك من معاني عبوديته سبحانه وتعالىٰ.
- الإخلاص لله عز وجل في الأقوال والأفعال الظاهرة والباطنة.
- إثبات ما أثبته الله لنفسه في كتابه أو علىٰ لسان رسوله ﷺ من الأسماء والصفات من غير تحريف ولا تمثيل ومن غير تكييف ولا تعطيل.
- تأدبي مع الله عز وجل في عبادته وذلك بالقيام بها بشروطها وأركانها وتأديتها علىٰ وجهها الشرعي الذي أراده الله منكِ.
- اشكري الله علىٰ نعمه الدينية والدنيوية، وتذكري مننهُ عليكِ وإحسانه إليكِ.
- التذلل والخضوع والخشوع والانكسار بين يدي الجبار في الصلاة وعند الدعاء وفي كل حال.
- احذري كل الحذر من التلفظ بالألفاظ التي فيها إساءة أدب في حق الله عز وجل وتحْمِل معاني باطلة يُنزَّه الله عنها كقول بعضهنَّ (فديتك يا رب)و(أفدي ربي) و(الله في كل مكان)و (اللهم اظلم من ظلمني) و(من سبني سبه الله) و(هذا جاه الله عندك)و(توكلت علىٰ واحد لا تراه

العيون)و(عملتُ كذا والباقي علىٰ الله) (لو ينزل الله من السماء ما تراجعتُ)و(ما معي إلا الله وأنتَ)و(يحلها ألف حلاّل) و(خلي الله علىٰ جنب)و(ما شاء الله والسيارة، أو ما شاء الله والبيت) و(الله والنبي)ونحو ذلك من الألفاظ الشركية والقبيحة .

فصل: الأدب في عبادة الله عز وجل

أ ـ آداب الوضوء.

- ابتداء الوضوء بتسمية الله تعالىٰ .
- حضور القلب أثناء الوضوء واستشعار فضله.
- استحضار نية الوضوء.
- الهدوء والسكينة في الوضوء.
- استعمال السواك عند كل وضوء، لأنه مطهرة للفم، مرضاة للرب.
- تجنَّبي الكلام والضحك واللعب بالماء أثناء الوضوء.
- تجنَّبي لطم الوجه بالماء، ونفض اليدين بعد الوضوء ورش الماء بقوة حتىٰ لا تؤذي الآخرين.
- احرصي علىٰ إسباغ الوضوء، خاصة في أوقات البرد.
- احرصي علىٰ تبليغ الوضوء، وإيصال الماء إلىٰ ثنايا الجلد والأعقاب وبين الأصابع.
- احرصي علىٰ أن تتوضئي كوضوء النبي ﷺ ، ولن يكون ذلك منكِ إلا بالتفقه في دين الله عز وجل، والتعلُّم لهدي رسوله ﷺ .
- لا تزيدي علىٰ ثلاث مرات عند غسل أعضاء الوضوء.

- الدعاء بما ورد عن النبي ﷺ عند الفراغ من الوضوء، وهو : " أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله اللهم اجعلني من التوابين واجعلني من المتطهرين"
- حافظي علىٰ صلاة ركعتين بعد كل وضوء إن لم يكن وقت صلاة راتبة.
- حافظي علىٰ الوضوء بعد كل حدث.
- لا تسرفي بالماء عند الوضوء.
- لا يُشرع ذكرٌ معيَّن عند غسل كل عضو من أعضاء الوضوء.

ب ـ آداب الصلاة .

- أقبلي علىٰ الصلاة برغبةٍ ومحبةٍ، وبهمّةٍ ونشاطٍ، وبشوقٍ لمناجاة الله عز وجل.
- اجعلي للصلاة ملابس خاصة تكون نظيفة وطاهرة.
- اجعلي للصلاة ملابس خاصة تكون ساترة لجميع البدن، فلا تكن شفافة ولا ضيقة ولا قصيرة.
- احذري من الأثواب ذات الأكمام الواسعة لأنها تكشف السواعد عند رفع اليدين.
- احرصي علىٰ ألا يظهر منكِ شيءٌ أثناء الصلاة، إلا الوجه والكفّان.
- استعملي السواك قبل الشروع في الصلاة.

- اقضي الحوائج الهامة والأعمال الضرورية قبل الصلاة، لتفريغ القلب مما سوىٰ الله عز وجل.
- لا تصلي وأنت حاقنة أو حاقبة.
- اِلْزمي السكينة والوقار، والهدوء والأناة عند الإقبال لأداء الصلاة.
- صلِّي كما صلّىٰ النبي ﷺ ، وحافظي علىٰ سنن الصلاة وواجباتها وأركانها ولن تفعلي ذلك إلا بالتفقه في الدين وتعلّم صفة صلاة سيد المرسلين ﷺ .
- صلِّي صلاة مودّع.
- اسكني في صلاتكِ ولا تكثري من الحركة لغير مصلحة الصلاة.
- الزمي التواضع والخشوع بين يدي الله تعالىٰ، والتذلل والهيبة والخضوع لعظمة الله عز وجل.
- تجنَّبي الالتفات والشرود، والضحك والعبث، بالثوب، أو باليدين أو بالساعة أو الجوال ونحوها أثناء الصلاة.
- انظري إلىٰ موضع السجود ، وتجنبي رفع البصر إلىٰ السماء.
- أزيلي من أمامكِ كلَّ ما يشغل بالكِ وفكركِ عن الصلاة.
- اجعلي لكِ مصلّىٰ خاص في بيتكِ بعيد عن الضوضاء والصياح .
- تعقلي وتفكري وتدبري معاني الآيات والأذكار التي تقرئينها أو تسمعينها في الصلاة، وتجنّبي الغفلة والسهو في الصلاة.

- اطمئنِّي في أداء الصلاة، وتجنّبي العجلة في أركانها وحركاتها.
- ادفعي السُّعال والتثاؤب والعطاس والجشاء ونحوها من المؤذيات أثناء الصلاة ما استطعتِ واخفضي الصوت بها إن صدَرَت.
- اجلسي في مصلاكِ عقب كل صلاة للاستغفار والذكر والدعاء.
- انتظري في مصلاكِ صلاة العشاء بعد أداء صلاة المغرب واغتنمي هذا الوقت بالذكر أو قراءة القرآن وحفظه أو طلب العلم وحضور مجالسه.
- يجب عليكِ إن كنت مأمومة أن تتابعي الإمام في حركات الصلاة، ويحرم عليكِ مسابقته، أو مساواته.
- انصتي لقراءة الإمام إنْ كنتِ مأمومة، ولا تقرئي إلا بفاتحة الكتاب.
- حافظي علىٰ الأذكار الواردة بعد الصلاة، ولا تستعجلي بالانصراف إلا لحاجة.
- حافظي علىٰ السنن الراتبة القبلية والبعدية.
- صلِّي كل صلاةٍ في وقتها، ولا تأخريها حتىٰ يخرج وقتها.
- لا تجمعي بين صلاتين في وقتٍ واحد إلا لعذر شرعي.
- قدّمي الصلاة علىٰ كل عملٍ، واستعيني بالله علىٰ ذلك.
- احرصي علىٰ القيام لصلاة الفجر، واستعيني بمن يوقظكِ.
- أعيني الأولاد علىٰ المحافظة علىٰ الصلاة وأيقظيهم لصلاة الفجر.

ج ـ آداب الصيام

- إذا رأيتِ هلال رمضان فقولي: "اللهم أهلّه علينا باليُمن والإيمان، والسلامة والإسلام، ربي وربك الله".
- لا تصومي قبل رمضان بيوم أو يومين احتياطاً أو استقبالاً له.
- افرحي بقدوم شهر رمضان ولا تتضجري منه.
- استعدِّي للصوم بتبييت النية من الليل.
- استقبلي رمضان بالنيّة الصالحة، والعزيمة القوية علىٰ الطاعة، والتوبة الصادقة.
- تعلَّمي أحكام الصيام ، واعملي بها حتىٰ يكون صومكِ تامّاً.
- ابتغي بصومك وجه الله تعالىٰ، واطلبي به مغفرة الله ورضوانه.
- حافظي علىٰ السحور بما تيسر فإنه بركة.
- أخّري السحور إلىٰ قبل طلوع الفجر بقليل.
- اغتنمي وقت السحر بالصلاة والذكر والدعاء وتلاوة القرآن.
- عجِّلي بالإفطار عند التأكد من دخول الوقت.
- احرصي علىٰ الدعاء عند الإفطار بما ورد عن النبي ﷺ : ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله.
- افطري علىٰ رطب أو تمرات إن تيسر، أو علىٰ الماء عند فقدهما.

- لا تكثري من وجبة الإفطار، بل كلي ما تيسر ثم صلِّي المغرب، ثم تناولي الطعام بعد الصلاة.
- اعتدلي في الطعام والشراب، وتجنَّبي البطنة والتخمة.
- استعملي السواك قبل الإفطار وبعده وأثناء الصيام.
- تزوَّدي من فعل الخيرات، وأكثري من قراءة القرآن والصدقات.
- اجتنبي قول الزور والعمل به، وابتعدي عن اللغو والرفث والصخَب وعن كلِّ ما يخدش أجر الصوم أو يُذهبه بالكلية.
- استغلي الوقت فيما ينفعكِ، و احذري من ضياع الوقت في القيل والقال، أو العكوف علىٰ الجوال، أو التفنن في وجبة الإفطار.
- إذا كنتِ مفطرةً لرخصةٍ شرعيةٍ فلا تجاهري بالإفطار أمام الأولاد وغيرهم، حتىٰ لا تهوِّني في قلوبهم عظمة الصيام.
- اجتهدي في العبادة في العشر الأواخر من رمضان أكثر من غيرها.
- تحرِّي ليلة القدر بقيام العشر الأواخر من رمضان.
- حافظي علىٰ صلاة التراويح كل ليلة من ليالي رمضان، في المسجد أو بمفردكِ في بيتكِ، إن لم يتيسر لكِ الحضور إلىٰ المسجد.
- لتصم جوارحكِ كلها عن المعاصي الآثام، السمع والبصر واللسان واليد والرجل والقلب وسائر الجوارح؛ فإن ذلك حقيقة الصيام.

- لا تأخري صلاة المغرب حتىٰ يخرج وقتها بسبب تناول أنواع المأكولات والمشروبات وقت الإفطار أو الانشغال بإعداد العَشاء.
- احذري كثرة النوم في نهار رمضان.
- شجّعي الأولاد الصغار علىٰ الصيام بالتدرج وبما يقدرون عليه.

د ـ آداب الزكاة والصدقة

- أخرجي الزكاة والصدقة خالصةً لوجه الله تعالىٰ، واحتسبي ذلك.
- اعلمي أنّ الزكاة حق مفروض لمن ذكرهم الله، وأنَّ المال مال الله.
- اعلمي أنَّ إخراج الزكاة تزكية للنفس وطُهرة للمال.
- اعلمي أنَّ إخراج الزكاة لا يُنقص المال بل يزيده.
- احسبي الزكاة بدقة، ولا يصح تقديرها علىٰ وجه التقريب.
- أخرجي الزكاة عند حلول موعدها دون تسويف أو تأخير.
- أنفقي من أطيب ما تجدين، وأنفسه عندك، وأحبه إليكِ.
- احرصي علىٰ صدقة السر، فإنها تطفئ غضب الربّ سبحانه، وهي أبعد عن الرياء، وأحصن لكرامة الفقير.
- احذري تصوير الفقير عند إعطائه؛ فإن في ذلك إهانة له، ومدعاة إلىٰ الرياء والسمعة.
- تجنبي المِنَّة علىٰ الفقير، أو تكليفه بأي عمل مقابل الصدقة.

- قدّمي الأقرباء والأرحام في الصدقة، فالأقربون أولىٰ بالمعروف.
- ابحثي عن الفقراء الأخفياء الأتقياء، المتعففين، الذين لا يسألون الناس إلحافا، فهم أولىٰ الناس بالصدقة.
- أدخلي السرور علىٰ قلوب الفقراء، خاصةً أيام المناسبات، ومواسم الخيرات.
- أنفقي مما تجدين ولو كان شيئًا قليلا، وتجنبي احتقار الصدقة.
- الشكر والدعاء لمن أسدىٰ إليكِ معروفًا.

هـ ـ آداب الحج والعمرة .

- استعدِّي للحج بالتوبة الصادقة، والإقلاع عن الذنوب الظاهرة والباطنة ورد مظالم الناس، والتحلل منها.
- اكتبي الوصية الواجبة.
- لا تسافري إلىٰ الحج إلا مع ذي محرم.
- احرصي في نفقة الحج علىٰ أن تكون من الحلال الطيب.
- عجِّلي بالحج متىٰ قدرتِ عليه وتجنّبي تأجيله لغير عذر.
- تعلَّمي مناسك الحج، حتىٰ يكون حجُّكِ صحيحًا تامًّا.
- اصطحبي معكِ كتاب في مناسك الحج حتىٰ تحجِّي بعلم.
- صلّي ركعتين عندما تريدين الخروج من منزلكِ للسفر.

- ودِّعي الأهل والجيران والصديقات، قبل السفر.
- احرصي علىٰ التأدب بآداب السفر في ذهابكِ ورجوعكِ.
- استغلي وجودكِ في الحرم بالصلاة والطواف وقراءة القرآن، واحذري أن تضيعي وقتكِ في التجوّل في الأبراج والأسواق.
- حافظي علىٰ الحجاب والحشمة والحياء في الحرم وخارجه.
- إذا كنتِ مُحرِمة فلا تنتقبي ولا تلبسي القفّازين، لكن لا تُظهري وجهكِ ولا كفّيكِ أمام الرجال الأجانب، بل اسدلي الخمار عليكِ.
- لا تزاحمي الرجال في الطواف ولا في غيره، بل ابتعدي عنهم بقدر الإمكان.
- لا ينبغي للمرأة تقبيل الحجر الأسود لما في ذلك من الأذىٰ والفتنة.
- احذري من التمسّح بمقام إبراهيم أو كساء الكعبة ونحو ذلك.
- ينبغي أن تكوني بعد رجوعكِ خيراً مما كنتِ عليه قبل الحج، فإن ذلك من علامات القبول.
- احذري من الوقوع في شيء من الشركيَّات أو البدع أو المخالفات من باب التقليد والتبعية للآخرين، فإنها تبطل الحج أو تنقص أجره.

فصل: الأدب مع القرآن

- الإيمان بأنّ القرآن كلام الله حقيقةً غير مخلوق منه بدأ وإليه يعود.
- الإيمان بأن القرآن محفوظ إلىٰ قيام الساعة، وأنه ناسخ لجميع الكتب التي قبله، ومهيمنٌ عليها، وأنّه مصدر كل خير ومنبع كل فضيلة.
- اخلصي لله عند تعلمكِ القرآن وتعليمه وتلاوته.
- جاهدي نفسكِ علىٰ العمل بالقرآن الكريم والتأدب بآدابه.
- اهتمِّي بمراجعة المحفوظ من القرآن وتعاهديه حتىٰ لا يُنسىٰ.
- تدبري القرآن الكريم وتأملي في معانيه وأحكامه.
- عظِّمي المصحف فلا تدخلي به إلىٰ الخلاء، ولا تمدِّي رجليكِ باتجاهه، ولا تتخطيه بقدميكِ، ولا تصبغي أصبعكِ بالريق عند تقليب أوراقه ، ولا تجعلي شيئًا يعلو عليه، بل اجعلي المصحف هو الأعلىٰ، ولا تجعليه خلف ظهركِ، ولا تضعيه في الأرض أثناء القراءة.
- احذري من وضع الأوراق التي فيها آيات في صندوق القمامة.
- لا تكتبي الآيات علىٰ الجدران ولا علىٰ الأواني و الأدوات والثياب.
- لا تجعلي المنبِّه علىٰ هاتفكِ من القرآن الكريم .
- لا تمسِّي المصحف إلا وأنت علىٰ طهارة من الحدث الأصغر والأكبر.
- يجوز للمرأة المُحْدثة حدثًا أصغر أن تقرأ القرآن عن ظهر قلب.

- لا يجوز للمرأة الجنب قراءة القرآن بحال من الأحوال، حتىٰ تغتسل.
- يجوز للحائض والنفساء قراءة القرآن، من دون مسٍّ مباشر للمصحف.
- نظّفي فمكِ بالسواك قبل تلاوة القرآن .
- استعيذي بالله وسمي الله عند تلاوة القرآن الكريم.
- رتّلي القرآن الكريم ترتيلاً ولا تسرعي سرعةً مفرطةً عند تلاوته.
- حسّني الصوت بقراءة القرآن، ولا تقرئي بالألحان.
- يستحب لكِ البكاء عند تلاوة القرآن وسماعه.
- اجهري بالقرآن إذا لم تكوني بحضرة الرجال الأجانب.
- حافظي علىٰ قراءة ما تيسر من القرآن في صلاة الليل.
- أمسكي عن القراءة عند غلبة النعاس.
- لا تقطعي القراءة بكلامٍ ونحوه إلا عند الحاجة.
- سبِّحي الله عند المرور بآيةٍ فيها تسبيح، واستعيذي بالله عند آيات العذاب، وسلي الله عند آيات الرحمة.
- اسجدي سجود التلاوة عند المرور بآية سجدة، في الصلاة وفي خارجها.
- لا تعلِّقي الآيات أو المصاحف الصغيرة علىٰ الجدران أو السيارات أو علىٰ رقاب الأطفال أو الحيوانات ونحوها بقصد الحرز والحجاب من العين والشيطان، فإنّ في ذلك امتهانًا للقرآن الكريم.

- احذري كل الحذر من هجر القرآن قراءةً وتدبّراً وعملاً واستشفاءً وتحاكماً إليه.
- استحضري عند قراءتكِ للقرآن أنكِ تناجي الله جل جلاله.
- احترمي القرآن الكريم وعظّميه، وذلك باجتناب الضحك واللغط والحديث خلال تلاوته.
- اقرئي القرآن علىٰ ترتيب المصحف.
- اكثري من استماع القرآن لمن هو حسن الصوت به.
- اجعلي لنفسكِ ورداً من القرآن كل يوم في ليلٍ أو نهارٍ.
- عند قراءتكِ للقرآن اجلسي مستقبلةً القبلة بخشوع وسكينة ووقار، مطرقةً رأسكِ، فلا تعبثي ولا تنظري إلىٰ ما يلهيكِ أثناء القراءة.
- اقرئي من المصحف، لا من حفظكِ ولا من الجوال.
- لا تقولي في معنىٰ آيةٍ من القرآن الكريم بغير علم.
- تعلّمي قراءة القرآن قراءةً صحيحة، بدراسة التجويد والتلقين.
- تفقّهي في معاني القرآن الكريم ، بدراسة الغريب والتفسير.

فصل: آداب الدعاء والذِكْر

- الوضوء قبل الدعاء.
- السواك قبل الدعاء.
- استقبال القبلة.
- رفع اليدين عند الدعاء.
- الحمد لله والثناء عليه، والصلاة علىٰ النبي ﷺ قبل الدعاء، وبعده.
- الدعاء باسم الله الأعظم.
- الإقرار بالذنب، والاعتراف بالخطيئة.
- الجزم في الدعاء، والعزم في المسألة.
- أعظمي الرغبة فيما عند الله جلّ جلاله.
- أحسني الظن بالله عز وجل.
- الإلحاح علىٰ الله وتكرار الدعاء.
- عدم التكلف في الدعاء، وترك السجع فيه، وتعلم المأثور منه الوارد في الكتاب والسنة.
- تخيَّري جوامع الدعاء ومحاسن الكلام من غير تفصيل زائد.
- قدِّمي بين يدي دعائكِ عملاً صالحًا.

- توسلي إلىٰ الله تعالىٰ بأنواع التوسل المشروعة، كالتوسل بأسمائه وصفاته، والتوسل إليه بالعمل الصالح.
- اخفضي صوتكِ في الدعاء، وليكن دعاؤكِ سراً إلا ما ورد الجهر به.
- أظهري الشكوىٰ إلىٰ الله عزّ وجل، والافتقار إليه.
- الخشوع والخضوع حال الدعاء.
- البكاء حال الدعاء.
- التواضع والتبذل في اللباس والهيئة حال الدعاء.
- الدعاء في كل الأحوال في الشدة والرخاء، وفي السراء والضراء.
- اختيار الاسم المناسب من أسماء الله الحسنىٰ، أو الصفة المناسبة للدعاء.
- تجنَّبي الحرام في المطعم أو الملبس أو المسكن أو المشرب، فإن ذلك من موانع إجابة الدعاء.
- لا تُحجِّري رحمة الله في الدعاء.
- سلي الله كلَّ صغيرةٍ وكبيرةٍ.
- ادعي لوالديكِ وأولادكِ وإخوانكِ المؤمنين، وابدئي بنفسكِ.
- تحرِّي الدعاء في الأوقات المستحبة، وترصَّدي للدعاء الأوقات الشريفة، كرمضان من الشهور، ويوم الجمعة من الأسبوع، ووقت

السحر من ساعات الليل، وبين الآذان والإقامة و الدعاء في السجود، ونحو ذلك.

- تجنَّبي الدعاء علىٰ الأهل، والأولاد، والمال، والنفس حال الغضب.
- تجنَّبي الاعتداء في الدعاء، بأيِّ نوع من أنواع الاعتداء .
- تجنّبي استبطاء الإجابة، واليأس والقنوط من قضاء حاجتكِ.
- توضّئي قبل الذكر، واجلسي باتجاه القبلة ساكنةً خاشعةً، مستعدّةً لمناجاة الله تعالىٰ .
- ليكن قصدكِ من ذكر الله عز وجل إرادة وجهه تعالىٰ، وامتثال أمره دون الالتفات إلىٰ شيء من حظوظ النفس، أو مراءاة الناس.
- الابتداء قبل الذكر بتطهير النفس بالاستغفار والتوبة إلىٰ الله عز وجل من كل الذنوب والخطايا.
- تدبّري وتفكّري في معاني الذكر وأحضري قلبكِ، فإنه أنفع للقلب.
- تحرِّي الأوقات الفاضلة، واختاري الأوقات المناسبة لذكر الله تعالىٰ، والتي تكونين فيها خاليةً من الشواغل، ونفسكِ مستعدة، وقلبكِ مشتاق لمناجاة الله تعالىٰ، كأوقات السحر، وعقب الصلوات المكتوبة، وفي الليالي المباركة، والأيام الفاضلة.

- مطالبة النفس بثمرات الذكر بعد الفراغ منه، وذلك بالمحافظة علىٰ الطاعات، ومجانبة اللهو واللغو والإثم والمحرمات، والاستقامة في الأقوال والأفعال والمعاملات.
- اختتام الذكر بالصلاة علىٰ النبي ﷺ والدعاء.
- احذري من الأذكار المبتدعة .
- استعيني ببعض الكتب التي جمعت الأدعية والأذكار الصحيحة ككتاب حصن المسلم، والحصن المختار، ونحوه من الكتب الصحيحة النافعة المأمونة.
- احذري بعض الكتب التي جمعت بعض الأدعية والأذكار غير الصحيحة ككتاب (حصن الحصين) و (وحرز الجوشن) ونحوها.
- حافظي علىٰ الأذكار المقيّدة، كالأذكار بعد الصلوات المكتوبة وأذكار الصباح والمساء والنوم والاستيقاظ والدخول والخروج من البيت.
- تلفّظي بالذكر نطقًا باللسان، ولا تكتفي بتحريك اللسان بدون صوت.
- الأصل خفض الصوت بالذكر إلا ما ورد الدليل برفع الصوت به.

فصل: آداب حضور المسجد

- تجنَّبي أكل الثوم والبصل وكلَّ ما فيه رائحة كريهة تؤذي المصليات
- جنِّبي المسجد الروائح الكريهة التي تنبعث من جسدكِ، أو من ملابسكِ.
- لا تمسِّي البخور ولا الطيب وتجنَّبي ما يثير الفتنة ويستميل ضعفاء الإيمان من أنواع الزينة المغرية إذا أردتِ الخروج إلىٰ المسجد.
- حافظي علىٰ الذكر عند الخروج إلىٰ المسجد بقولكِ: (اللهم اجعل في قلبي نوراً وفي بصري نوراً وفي سمعي نوراً وعن يميني نوراً وعن يساري نوراً ومن فوقي نوراً ومن تحتي نوراً ومن أمامي نوراً ومن خلفي نوراً واجعل لي نوراً).
- صمِّتي جوالكِ قبل دخول المسجد.
- لا تقلِّمي أظفاركِ ولا تمزِّقي أوراقكِ ولا تبري قلمكِ في المسجد.
- قدِّمي الرجل اليمنىٰ عند الدخول، واليسرىٰ عند الخروج من المسجد
- حافظي علىٰ الدعاء عند دخول المسجد: وهو" بسم الله والصلاة والسلام علىٰ رسول الله اللهم اغفر لي ذنوبي وافتح لي أبواب

رحمتك" أو " أعوذ بالله العظيم وبوجهه الكريم وسلطانه القديم من الشيطان الرجيم ".

- وإذا خرجتِ من المسجد فقولي : " بسم الله والصلاة والسلام علىٰ رسول الله اللهم اغفر لي ذنوبي وافتح لي أبواب فضلك ".
- لا ترفعي صوتكِ داخل المسجد إلا لحاجة كموعظةٍ أو تعليم.
- صلِّ ركعتين تحية المسجد قبل أن تجلسي.
- اشغلي نفسكِ بذكر الله تعالىٰ و قراءةِ القرآن، وتعلم العلم النافع في المسجد واحذري الإكثار من الكلام عن الدنيا.
- يجوز لكِ أن تتحدثي مع أختكِ فيما تحتاجين إليه من أمور الدنيا، لكن ينبغي لكِ مراعاة عدة أمور ومنها :

أولاً: لا تشغلي من حولكِ من المصلِّيات أو التاليات أو المشتغلات بالعلم.

ثانياً: لا تتّخذي ذلك عادةً مستمرّةً.

ثالثاً: اجتنبي الأقوال و الأفعال المحرّمة.

رابعاً: أن يكون الكلام قليلاً وبقدر الحاجة.

- تعاهدي المسجد بالكنس والمحافظة علىٰ نظافته وعدم إلقاء القاذورات والأوساخ فيه.

- يجوز الأكل والشرب في المسجد والأفضل ترك ذلك ولكن ينبغي علىٰ من أكلتْ أو شربتْ في المسجد أن لا تلوِّث المسجد بفضلات الطعام أو الشراب وهذا يكثر في شهر رمضان، أيام الاعتكاف.
- لا تنشدي ضالتكِ في المسجد.
- لا تبيعي ولا تشتري في المسجد، ولا في صرحه التابعة له.
- لا تشبِّكي أصابعكِ عند الخروج إلىٰ المسجد قبل الصلاة، وفي حال انتظار الصلاة.
- لا تخرجي من المسجد بعد الأذان إلا لحاجة.
- لا تمكث الحائض ولا النفساء ولا الجُنُب في المسجد.
- لا تصطحبي أولادكِ الصغار إلىٰ المسجد إلا في حال الضرورة، مع تعليمهم وتأديبهم، والحرص علىٰ أن يكونوا بجانبكِ.
- ضعي النعال في أماكنها الخاصة بها، أوضعيها في كيس.

فصل : الأدب مع رسول الله ﷺ

- تلقي خبره ﷺ بالقبولِ والتصديقِ من دون شكٍ ولا ارتياب.
- المبادرة لتنفيذ أمرهِ ﷺ، دون تردد أو تأخر.
- اجتناب ما نهىٰ عنه ﷺ من دون اعتراض.
- تقديم قوله ﷺ علىٰ قول كل أحدٍ كائنًا من كان.
- لا تتعبدي لله بشيء إلا بما شرعه رسول الله ﷺ.
- إيَّاكِ ومحدثات الأمور فإن كل محدثة بدعة .
- التحاكم إليه ﷺ في حياته وإلىٰ سنته بعد مماته فلا ترضي بالتَّحاكم إلىٰ غيره، ولا ترضي بحكم غيره، إذا خالف حكمه.
- الاقتداء والاهتداء والتأسي به ﷺ ظاهراً وباطنًا.
- لا ترفعي صوتكِ فوق صوته ﷺ ، وعند ذكر حديثه ، ولا ترفعي الآراء والعادات ونتائج الأفكار علىٰ سنته وما جاء به.
- عظِّمي رسول الله ﷺ التعظيم الشرعي وذلك بتعظيم ما جاء به.
- لا تبخلي بالصلاة والسلام عليه ﷺ عند ذكره.
- لا تذكري اسمه مفرداً عن الوصف، بل اردفيه بوصف النبوة أو الرسالة.
- الإيمان بالنبي ﷺ وطاعته ولزوم سنته والمحافظة عليها.
- الإيمان بعموم رسالته ﷺ للجن والإنس أجمعين.

- الإيمان بأنه ﷺ خاتم النبيين.
- الإيمان بأن النبي ﷺ قد بلّغ الرسالة وأتمّها كما أمره ربه جل جلاله.
- الإيمان بعصمته ﷺ.
- محبته ﷺ حبًّا شرعيًا أعظم من محبة النفس والأهل والمال والولد.
- وجوب تعزيره وتوقيره وتعظيمه ﷺ.
- عدم الغلو في حقه ﷺ.
- محبة أصحابه وأهل بيته وأزواجه وموالاتهم جميعًا والحذر من تنقصهم أو سبهم أو الطعن فيهم بشيء.
- الحذر من الكذب علىٰ النبي ﷺ، وتجنب رواية الأحاديث المكذوبة ونشرها بين الناس.
- الدعوة إلىٰ سنة النبي ﷺ، والذّب عنها، والدفاع عن حملتها من الصحابة ومن بعدهم من حملة الدين وحماة العقيدة.
- تعليم هدي النبي ﷺ وسنته وسيرته، ونشرها في الناس.
- لا تكتفي عند كتابة الصلاة عليه بالرمز (ص) أو (صلعم)ونحو ذلك.

فصل: الأدب مع الوالدين

- البر بالوالدين والإحسان إليهما، بالقول والفعل.
- صلة الوالدين بالنفس والمال.
- طاعة الوالدين وتنفيذ أمرهما ما لم يأمرا بمعصية.
- التواضع لهما وخفض الجناح، والجلوس بين يديهما بأدب.
- الحذر من قهرهما ونهرهما بقولٍ أو بفعلٍ.
- لين الكلام وخفض الصوت بين أيديهما.
- لا تشدي نظركِ إلىٰ والديكِ، وانظري إليهما بعين الحب والاحترام.
- الاصغاء إليهما وترك مقاطعتهما.
- إدخال السرور عليهما، خاصةً إذا وُجد ما يُحزنهما .
- الفرح بطلبهما وعدم التضجر والتأفف من أوامرهما .
- طلاقة الوجه لهما وعدم العبوس في وجوههما.
- التودد إليهما والتحبب.
- الحرص علىٰ إرضائهما، خاصةً إذا غضبا.
- لا تمنِّي عليهما بخدمتكِ إيَّاهما أو عطيتكِ لهما.
- علِّمي أولادكِ البرَّ بهما، ومحبتهما وإجلالهما.

- مساعدتهما في الأعمال الدينية والدنيوية.
- تلبية ندائهما مهما كان شغلكِ، فإنَّ تلبية ندائهما مقدمٌ علىٰ كلِّ شيء حتىٰ علىٰ صلاة النافلة وصيام النافلة.
- الاستئذان منهما واستشارتهما في كل شيء.
- القيام لهما عند مجيئهما وتقبيلهما.
- لا تمشي أمامهما.
- عظِّمي والديكِ ولا تسخري منهما أو تحقريهما إذا صارا كبيرين في السن.
- لا تذمِّي والديكِ عند الناس ولا تشكيهما بل اذكريهما بالخير.
- احذري من سب الوالدين أو لعنهما في حياتهما وبعد موتهما.
- حافظي علىٰ سمعة والديكِ ومكانتهما ولا تشمتي الأعداء بهما.
- اهتمِّي بوالديكِ حال الكبر والعجز أكثر مما سبق، واصبري عليهما خاصةً في حال كبرهما وضعفهما.
- اسهري في خدمتهما خاصةً عند مرضهما.
- لا تسرقي من مال والديكِ شيئًا واطلبي منهما ما تحتاجين إليه.
- احذري أن تُغضبي أبويكِ، أو أن تتسبَّبي في دعائهما عليكِ.
- حقُّ الأمِّ مقدمٌ علىٰ حق الأب عند تزاحمهما وتعارضهما.
- اكثري من الدعاء لوالديكِ في حياتهما وبعد موتهما.

- المناداة لهما بلفظ الأبوة والأمومة، المصحوبة بأوصاف التبجيل.
- تنفيذ وصيتهما بعد موتهما، والسعي في قضاء ديونهما.
- صلة رحمهما وبرُّ أصدقائهما.
- الصدقة عنهما بعد موتهما.
- الصوم عنهما إن ماتا وعليهما صيام.
- السير علىٰ نهجهما إن كانا صالحين.
- نشر علمهما ومحاسنهما في حياتهما وبعد مماتهما.

فصل: الأدب مع الزوج

- الطاعة للزوج بالمعروف في غير معصية الله.
- حق الزوج مقدَّمٌ علىٰ كل حق كلِّ قريب حتىٰ الأب والأم.
- أعيني زوجكِ علىٰ طاعة الله، وخذي علىٰ يديه إذا وقع في معصية الله، وذكِّريه عند خروجه باكتساب الحلال الطيب وترك الخبيث.
- اصبري معه علىٰ شظف العيش، خاصةً إذا كان طالب علم.
- لا تتطلَّعي إلىٰ حياة الآخرين، وانظري إلىٰ من هو أسفل منكِ في الدنيا، ولا تنظري إلىٰ من هي فوقكِ.
- تحلي بالقناعة وارضي بما قسم الله لكِ.
- اقتصدي في المعيشة واجتنبي الإسراف والتقتير.
- ملاطفة الزوج وإدخال السرور عليه، فإنه أحق بتلك الابتسامات الجميلة والعبارات اللطيفة التي تطلقينها علىٰ الصديقات والجليسات.
- تزيَّني لزوجكِ والبسي له ما يعجبه و أحسن ما تجدين، ما لم يكن محرمـًا، فهو أحق بالزينة والتجمل من الحفلات والتجمعات النسوية.
- حافظي علىٰ الجمال الظاهر والباطن، بحيث يُسرُّ إذا رآكِ.
- الصبر علىٰ الزوج، وغضُّ الطرف عن زلاته، وإذا كرهتِ منه خُلُقـًا رضيتِ منه آخر.

- تربية الأولاد والحرص علىٰ تنشئتهم النشأة الصالحة.
- الانتقال مع الزوج والسكنىٰ معه حيث سكن.
- القيام بواجب الخدمة للزوج.
- الإحسان إلىٰ أهل الزوج، والتحبب إليهم ، واحترامهم وإكرامهم، والفرح بزيارتهم، والصبر عليهم.
- أعيني زوجكِ علىٰ برِّ والديه وصلة أرحامه.
- علّمي أولادكِ البر بأبيهم ولا تشجعيهم علىٰ العقوق خاصةً عند الخلاف بينكما أو الطلاق.
- لا تتضايقي من زوجكِ إذا قدّر الله عليه بمرض بل كوني وفيّةً معه وقومي بخدمته واصبري علىٰ ذلك.
- أكرمي ضيوف زوجكِ، ولا تتبرَّمي من كثرتهم ولا من ترددهم.
- الاعتدال في الغيرة علىٰ الزوج.
- اجتنبي كثرة الظنون والتوهمات التي تفسد حياتكما الزوجية.
- لا تفتحي أذنكِ للواشين والنمامين الذين يريدون أن يفسدوا عليكما حياتكما الزوجية.
- القرار في البيت وعدم الخروج منه إلا بإذن الزوج ولحاجة معتبرة.
- الاهتمام بالبيت ونظافته وترتيبه.
- لا تصومي نافلة إلا بإذن زوجكِ.

- مكِّني زوجكِ من نفسكِ ما لم يطلب محرمـًا، ولا تتمنَّعي منه إلا لعذر تبديه.
- حُسن التبعل والعُشْرة الزوجية.
- لا تنازعي زوجكِ في القِوامة التي جعلها الله له، ولا تنافسيه في رجولته.
- لا تأذني لأحدٍ بدخول البيت إلا بإذن زوجكِ، ولا تدخلي بيته من لا يرضاه من الرجال أو النساء المحارم وغيرهم.
- لا تتصدقي أو تهدي لأحد من مال زوجكِ إلا بإذنه.
- كُفِّي أذاكِ عن زوجكِ فلا تؤذيه بقولٍ ولا فعلٍ.
- احفظي زوجكِ في غَيبَتَه وحضرته، ولا تخونيه في نفسكِ ومالهِ.
- المحافظة علىٰ مال الزوج، وصيانته، وعدم العبث به.
- التعاون مع الزوج علىٰ البر والتقوىٰ.
- الشعور بالمسؤولية تجاه واجبات البيت.
- الإحداد علىٰ الزوج إذا مات أربعة أشهر وعشرة أيام.
- لا تثقِّلي كاهل الزوج بالطلبات، بل المطلوب مراعاة حالته المادِّية.
- اختاري الوقت المناسب، والأسلوب المناسب إذا أردتِ منه شيئـًا.
- الاستشارة له عند التصرف بمالكِ الخاص بكِ.
- اهتمِّي بملابس زوجكِ ومظهره، خاصةً إذا خرج بين الناس.
- لا ترفعي صوتكِ عند مخاطبته.

- احرصي علىٰ إعداد ما يحب من الطعام مما هو موجودٌ، وفي الوقت الذي يناسبه.
- لا تُرضعي أيَّ طفل من غير أطفالكِ إلا بإذنه.
- تواضعي لزوجكِ، وإياكِ والغرور بجمالكِ وشبابكِ، ولا تحقريه إن كان دميم الخِلقة أو فقيراً.
- اكتمي سرّه ولا تنشريه لأحد كائنًا من كان، ولو حصل بينكما خلاف أو طلاق.
- لا تجعلي أسرار حياتكِ الزوجية حديث المجالس بين النساء.
- ودِّعي زوجكِ إذا خرج من البيت، واستقبليه إذا دخل.
- طمْئنيه إذا اتصل وسأل عنكِ وعن أولادكِ ولا تخبريه بما يسوؤه أو يزعجه ويقلقه.
- خفِّفي عنه متاعب الحياة، وشاركيه في الهموم والأحزان.
- اسكتي إذا غضب، واسْعي في إرضائه و تهدئة الوضع بقدر الإمكان في أسرع وقت، ولا تصبِّي الزيت علىٰ النار.
- لا تطلبي من زوجكِ طلاقكِ عند النزاع والخصام، ولا تعيني الشيطان عليه.
- لا تطلبي منه طلاق ضرَّتكِ، ولا تعينيه علىٰ ظلمها وهضمها حقها.
- لا تكرري الخطأ الذي قد حذّركِ منه زوجكِ قبل ذلك.

- لا تذكري ما مضىٰ بينكما من خلاف عند نشوب خلافٍ جديد.
- لا تمدحي رجلاً أجنبيًا أمامه ولا تصِفي له امرأةً أجنبية.
- لا تنشغلي عنه بالجوال ولا بشيءٍ آخر حال وجوده في البيت.
- لا تنشغلي بأولادكِ وبيتكِ عن زوجكِ، بل رتِّبي أوقاتكِ واجعلي لزوجكِ وقتًا و للأولاد وقتًا ولترتيب البيت وقتًا ولإصلاح الطعام وقتًا.
- قدِّمي له كلمة شكر علىٰ ما يقوم به من أعمال وجهود من أجلكِ أنت وأولادكِ، ولا تستعملي التجاهل أو نكران الجميل.
- لا توصلي كل خلاف بينكِ وبين زوجكِ إلىٰ أهلكِ، فإن أكثر الخلافات الزوجية يمكن حلّها داخل البيت.
- اعترفي لزوجكِ بالخطأ إن أخطأتِ، واعتذري إليه واطلبي منه السماح، ولا تكوني مكابرةً ولا معاندةً.
- لا تمتنعي من الحمل بدون عذرٍ شرعي بحجة الاكتفاء باثنين أو ثلاثة من الأبناء تحت أي مبرِّر.
- لا تمتنعي من إرضاع أولادكِ من ثديكِ بحجة المحافظة علىٰ شبابكِ.
- لا تستخدمي وسائل منع الحمل عند الحاجة بدون إذن زوجكِ.
- تجنَّبي كل ما يثير الخلافات والمشاكل بينكِ وبين زوجكِ.
- لا تنتقدي زوجكِ أمام أولاده إذا أخطأ، وانصحيه علىٰ انفراد.

فصل: آداب الجُوار

- إكرام الجيران والإحسان إليهم بالقول والفعل .
- تقديم الجار الأدنىٰ علىٰ الأبعد عند التعارض.
- عدم مؤاذاة الجار بأي نوع من أنواع الأذىٰ القولي أو الفعلي.
- لا تمنعي جارتكِ من الانتفاع بما هو لكِ مما ليس عليكِ ضرر في استخدامه.
- تخيري الجار قبل الدار.
- لا تردِّي طلبًا لجارتكِ أنت تقدرين عليه وخاصةً ما كان من الأشياء التي جرىٰ العرف بين الناس علىٰ تداولها وإعارتها.
- تفقَّدي أحوال الجيران ما بين الحين والآخر.
- لا تحقري جيرانكِ ولا تسخري منهم.
- احفظي أسرار جيرانكِ ولا تكشفيها.
- استري جيرانك وانصحيهم، ولا تفضحيهم، فإن النصيحة خير ما يُوهب.
- ابدئي جيرانكِ بالحسنىٰ ولا تنتظري المقابل والمكافأة.
- عُوْدي جيرانكِ إذا مرضوا وواسيهم إذا افتقروا وعزِّيهم إذا أُصيبوا.
- شاركيهم في أفراحهم في غير معصية الله.

- اصبري علىٰ جيرانكِ واصفحي عن زلا تهم.
- لا تتطلعي علىٰ عوراتهم ولا تكوني مراقبةً لهم في مدخلهم ومخرجهم .
- علِّمي أولادكِ الإحسان إلىٰ الجيران وإلىٰ أولادهم.
- لا تؤذي جيرانك بوضع القمامة في الأماكن التي يتأذون منها.
- احفظي جيرانكِ في أهليهم وأموالهم وأعراضهم حال غيبتهم.
- اهدي إلىٰ جيرانك ولا تبخلي عليهم ولو بالشيء القليل.
- لا تزعجي جيرانكِ في الأعراس بالأغاني ونحوها مما يتأذون به.
- أجيبي دعوة جارتكِ ما لم يمنع من ذلك مانع.
- ساعدي جارتكِ في حل مشكلتها، وقفي معها عند مصيبتها.

فصل: آداب المتعلِّمة

- العلم عبادة فالواجب فيه الإخلاص والبعد عن كل ما يخدش ذلك ويقدح فيه.
- ملازمة خشية الله تعالىٰ في الظاهر والباطن.
- التَّحلي بدوام المراقبة لله تعالىٰ في السر والعلن.
- إذا فتح الله عليكِ بالعلم والفائدة، فالزمي خفض الجناح ونبذ الخيلاء والكبرياء والإعجاب بالنفس، واحذري احتقار الآخرين.
- التحلي بالقناعة والزهادة.
- التحلي برونق العلم، من حسن السمت، والهُدىٰ الصالح، ودوام السكينة، والوقار، والخشوع، والتواضع.
- تجنّبي اللعب، والعبث، والضحك، والقهقهة، وكثرة الكلام، وإدمان المزاح والإكثار منه.
- تجنّبي خوارم المروءة، في طبعٍ، أو قولٍ، أو عملٍ، من حرفةٍ مهينة، أو خلةٍ رديئة، كالعجب، والرياء، والبطر، والخيلاء، واحتقار الآخرين، وغشيان مواطن الرِّيَب.
- لا تسترسلي في التَّنعُّم والرفاهيّة، ولا تشغلي نفسك بذلك.
- الإعراض عن مجالس اللغو واللهو والغفلة.

- اِلْزمي الرفق في القول، وتجنّبي الكلمة الجافية.
- تحلّي بالثبات والتثبت، لا سيما في الملمّات والمهمّات.
- الصبر والثبات في التلقِّي، وطيّ الساعات في الطلب علىٰ الأشياخ، فإنّ "مَن ثَبتَ نَبتَ".
- احرصي علىٰ العلم واقبلي عليه إقبال الظامئ علىٰ الماء العذب.
- تواضعي مع معلمتكِ واعرفي لها قدرها، وليكنْ معلمكِ ومعلمتكِ محلّ إجلال منكِ وإكرام وتقدير وتلطُّف.
- ليكن علمُكِ مرتكزاً علىٰ الكتاب والسنّة الصحيحة، وما كان في خدمتهما، وإيّاكِ والانشغال بغير ذلك من العلوم.
- خذي من جميع الفنون ما تحتاجين إليه ولا تقتصري علىٰ فنٍّ واحد.
- تجنّبي الجدل العقيم الذي لا طائل من ورائه، وإنما يكون القصد منه مجرد المغالبة والتعالي علىٰ الآخرين.
- احفظي العلم بالكتابة واكتبي كل ما تتعلمينه لترجعي إليه كلما أشكل عليكِ شيء، فإنّ الكتابة أثبت من الحفظ.
- لا تتجرّئي علىٰ الفتوىٰ، ولا تقولي علىٰ الله ما لا تعلمين.
- خذي بمجامع الآداب مع معلمتكِ في جلوسكِ معها، والتحدث إليها، وحسن السؤال والاستماع.

- احذري مقاطعة معلمتكِ في حديثها ودرسها بكلام منكِ، أو الإلحاح عليها في جواب سؤالكِ.
- تجنبّي الإكثار من السؤال لمعلمتكِ، ولا سيما مع شهود النساء، فإن هذا يوجب لكِ الغرور ولها الملل والحرج.
- بكّري إلىٰ الدرس قبل معلمتكِ، واحرصي أن تكوني قريبةً منها.
- احرصي علىٰ الإنصات والاقبال علىٰ الدرس بقلبكِ وقالبِكِ، ولا تنشغلي عن الدرس بكثرة الالتفات، ولا بجوال ولا بساعة ولا بالحديث مع زميلةٍ، ولا بشيء آخر.
- احرصي علىٰ مراجعة الدرس مع زميلتكِ أو بمفردكِ في بيتكِ.
- شاركي في الإجابة علىٰ الأسئلة التي تلقيها المعلمة، ولا يمنعكِ الحياء من رفع يدكِ والمشاركة في الإجابة.
- لا تمدِّي رجليكِ باتجاه المعلّمة إلا لضرورةٍ وبإذنٍ منها.
- استأذني من المعلّمة إذا أردتِ الانصراف من الدرس لحاجة.
- ابتعدي عن الأكل أو مضغ العلك ونحوه أثناء الدرس.
- التزمي توقير المجلس، وإظهار السرور من الدرس والاستفادة منه.
- من كمال الأدب مع معلمتكِ ألا تناديها باسمها بل قولي: (يا أستاذة فلانة أو أستاذتي العزيزة أو يا شيخة فلانة) ونحو ذلك.

- لا تقولي قالت فلانة بل قولي قالت الشيخة فلانة وقالت الأستاذة فلانة وقالت أستاذتنا نفع الله بعلمها ونحو ذلك.
- لازمي حضور الدرس ولا تغيبي إلا لعذر وبإذن من المعلّمة.
- إذا أشكل عليكِ شيءٌ في الدرس فلا تقاطعي المعلّمة بل أخِّري ذلك الاشكال الىٰ آخر الدرس، أو بعد الانتهاء منه.
- إذا كان عند معلمتكِ قصورٌ في الأسلوب، أو ترَينَ أنها غير صالحة للتدريس لقلة علمها، وخبرتها، أو أن الكتاب الذي تدرِّسه فوق مستواها فلا تعيبيها عند الآخرين وتطعني فيها، وحسبكِ أنكِ تنتقلينَ إلىٰ من ترين أنها أهلٌ لتلقي العلم علىٰ يديها إن وُجدَت.
- لا تتتبّعي زلّات المعلّمة وعثراتها بل انظري إلىٰ محاسنها فانشريها وإلىٰ مساويها فاستريها.
- لا تأخذي العلم إلا عمّن صحَّ منهجها، وسلم معتقدها، وحسُن مقصدها، فلا تأخذي العلم عمّن عُرِفت ببدعة أو حزبية أو فسق.
- دافعي عمّن يعلمكِ بحقٍ إذا ذُكر بسوء في غيبته.
- إذا بدا لكِ خطأ من الشيخ أو الشيخة ، فلا يسقطه ذلك من عينكِ، فإنه سبب لحرمانكِ من علمه.
- إذا بدا لكِ الانتقال إلىٰ شيخة أخرىٰ ، فاستأذني من شيختكِ الأولىٰ؛ فإنه أدعىٰ لحرمتها، وأملك لقلبها في محبتكِ والعطف عليكِ.

- احذري قرينة السوء وتخيّري للزمالة والصداقة من يعينكِ علىٰ مطلبكِ، ويقربكِ إلىٰ ربكِ، ويوافقكِ علىٰ شريف غرضكِ ومقصدكِ.
- احرصي علىٰ علو الهمّة في العلم، وليكن عندكِ النّهمة في الطلب والرغبة فيه.
- أعيني زوجكِ علىٰ الرحلة للطلب واصبري معه حتىٰ يفتح الله عليكما.
- ابذلي الوسع في حفظ العلم بالعمل به والاتّباع له.
- تعاهدي علمكِ وحفظكِ من وقت إلىٰ آخر بالمراجعة والمدارسة، فإنّ آفة العلم النسيان، وحياته المذاكرة.
- الْجَئِي إلىٰ الله تعالىٰ في الطلب والتحصيل والفهم واستعيني به وإن كنتِ ضعيفةً في الحفظ والفهم فإنّ من استعان بالله أعانه الله.
- تحلّي بالصدق فإنه عنوان الوقار، وشرف النفس ونقاء السريرة، وسمو الهمة، ورجحان العقل.
- حافظي علىٰ رأس مالكِ (ساعات عمركِ)واعمريها بالجد والاجتهاد وملازمة الطلب، والاشتغال بالعلم قراءةً وإقراءً ومطالعةً وتدبراً وحفظاً، لا سيّما في أوقات الشباب ومقتبل العمر والفراغ، وقبل مجيء الأولاد.

- أدِّي زكاة العلم، بتعليمه والدعوة إليه ونشره بين الناس، وحب النفع للمسلمين والمسلمات .
- لا تجعلي قلبكِ كالإسفنجة تتلقىٰ كل ما يرد عليها، فالشبه خطّافة، والقلوب ضعيفة.
- تدرّجي في طلب العلم ولا تستعجلي في تحصيله، فلا تحضري درسًا في كتاب أعلىٰ من مستواكِ ولو كانت المدرِّسة من المستفيدات.
- تعلّمي الأدب قبل أن تتعلّمي العلم، فإن حاجتك إلىٰ الأدب أعظم من حاجتك إلىٰ العلم.
- نافسي في طلب العلم، واحذري الحسد لقريناتكِ وزميلاتكِ.
- لا تنسي من علّمكِ من دعوةٍ صادقةٍ في حياته وبعد مماته.
- عوِّدي لسانكِ التلفظ بالعربية الفصحي وتجنّبي اللهجات العاميّة والأعجمية الدخيلة.

فصل : آداب المعلِّمة

- الشفقة علىٰ الطالبات، والرفق بهنَّ.
- إكرام الطالبات واحترامهنّ ومعاملتهنّ كما تعامل الأم أبنائها.
- نشرُ العلمِ النافِعِ بينَ النساء وعدم كتمانه.
- الصبر علي الطالبات، وبذل الجهد في تعليمهنّ.
- كرّري كلامكِ وبيّنيه أثناء التعليم حتىٰ تَفهم كل الطالبات.
- انظري إلىٰ فهم المتعلّمات ومقدار عقولهنّ وحدثيهنّ بما يفهمنَ.
- إذا سُئلتِ عن شيء فلا تتسرعي في الفتوىٰ، وإذا سُئلتِ عن شيء لا تعلمينه فقولي الله أعلم أو لا أدري.
- اخلصي لله عز وجل فِي التّعليمِ، وترفّعي عن طلب المال أو الجاه أو المدح والثناء بتعليمكِ.
- إلقاء السلام علىٰ الطالبات عند الدخول عليهنَّ وعند الخروج.
- عدم التكبر علىٰ الطالبات أو ازدراؤهنّ واحتقارهنّ.
- السمت والأدب والخلق الحسن.
- التخصص والتمكن في المادة العلمية، فلا تفتحي درسًا في فنٍ من الفنون إلا بعد الاتقان لذلك الفن.

- احفظي وقتكِ ولا تكثري من مخالطة النساء، فيضيع الوقت بين القيل والقال.
- استعملي أسلوب التشجيع للطالبات، ودعي التعنيف والتبكيت.
- لا مانع من تأديب الطالبة بما يصلحها.
- اهتمّي بالكيف لا بالكم.
- البشاشة والمزاح مع الطالبات بالضوابط الشرعية.
- لا تيأسي، واحذري من حصول السآمة والملل من التعليم.
- تغافلي عن أخطاء المتعلمات، ما لم يكن في ذلك ضرر.
- احفظي سرَّ المتعلّمة، وانصحيها ولا تفضحيها.
- كوني قدوةً حسنة في أقوالكِ وأفعالكِ وملبسكِ، وهمَّتكِ في طلب العلم، ومحافظتكِ علىٰ الوقت، وفي جميع أمورِكِ، فإنّ المعلِّمة قدوة للمتعلّمة في جميع أفعالها الحسنة والسيئة.
- احذري من الخيلاء والكبر والتعالي علىٰ الطالبات.
- لا تكثري من الضحك والقهقهة ورفع الصوت من غير حاجة.
- حضِّري الدرس جيداً قبل إلقاء الدرس.
- اعرفي مستوىٰ الطالبات اللاتي حضرنَ الدرس فقد يكون الدرس فوق حجم بعضنَّ فلا تقبليها عندكِ في الدرس ودلِّيها برفق علىٰ ما يتناسب مع مستواها.

- لازمي حضور التدريس وتخلَّصي عن جميع الأشغال، فإن غياب المعلِّمة ضياع للطالبات.
- احضري في أول الوقت ولا تتأخري فإن تأخركِ يكسب الطالبات عدم الاهتمام بالدرس.
- وطِّني نفسكِ علىٰ الصبر علىٰ الطالبات، وخاصةً المشاغبات.
- لا تبخلي علىٰ الطالبات بالنصح والتوجيه ما بين الحين والآخر، والتحذير لهنَّ من الفتن والمؤامرات التي تُكاد للمرأة المسلمة.
- كوني أول من يعمل بالعلم وبما تدعينَ إليه.
- ليس الغرض أن تدرِّسي كتاباً ما وتنتهي منه، ولكن ابذلي جهدك في إفادة الطالبات.
- اعطي المتعلمة من العلم علىٰ قدر عقلها وفهمها ولا تعقِّديها من العلم بسبب تعقيدكِ للمسائل.
- حبِّبي العلم إلىٰ قلوب الطالبات، ورغبيهنَّ فيه.
- استقبلي الطالبة بالترحيب والبشاشة.
- لا تثبّطي الطالبة عن العلوم الأخرىٰ النافعة التي تدرسها عند غيركِ.
- لا تزاحمي من هي أمكن منكِ وأقدر علىٰ التدريس.
- لا تحقري تعليم الصغار والبادئات فإنه الغرس المثمر إن شاء الله.

- لا تحجري أخذ العلم علىٰ يديكِ، بل دلِّي علىٰ غيركِ من المعلمات ممن هنَّ أعلم وأقدر منكِ، أو في مسلاخكِ.
- لا تحذّري من الدراسة عند فلانة أو في المدرسة الفلانية بدون حجة ولا بيِّنة، وإنما لمجرد الهوىٰ وحبِّ التفرد.

فصل: آداب التربية الناجحة

- اعلمي أن التربية لأولادك ومن تحت رعايتك عبادة تؤجرين عليها، وتثابين علىٰ إحسانك فيها.
- احتسبي الأجر من الله تعالىٰ فيما تبذلينه في هذه التربية.
- اعلمي أن الهداية ليست في يدكِ، وإنما هي بيد الله ،فما عليكِ إلا النصح والتوجيه، فلا تقصّري في ذلك ودعي الأمر لله جل جلاله.
- أكثري من الدعاء واللجوء إلىٰ الله ، والتذلل بين يديه بصلاح الذرية.
- كوني قدوةً حسنةً في البيت، وفي خارج البيت.
- اللين كالسكين، يقطع دون وجع فالزميه، والرفق نعمة عظيمة تؤثر في النفوس الكريمة ما لا تؤثر القسوة والغلظة!.
- سعة البال، وعدم الاستعجال، وطول النّفَس في التربية.
- التدرّج في التغيير، والبدء بالأهمّ فالمهم، وعدم استعجال النتائج.
- الحذر من فتنتهم في دينهم، بما يُجلب لهم من أسباب الضلال والانحراف فيما يقرؤون ويسمعون ويبصرون في وسائل التواصل والإعلام.
- لا تسكتي عليهم في منكر، ولا ترضي لهم بمعصية، ولا تقرِّيهم علىٰ خطيئة.

- الجِدُّ مطلوبٌ، والاهتمام مرغوبٌ، ولكن كلّما زاد الشيء عن حده انقلب إلىٰ ضده، فالتشدد في غير موضعه، والقوة في غير حينها، والحرص المبالغ فيه، كلّ هذه الأمور لها آثار سلبية في النفوس؛ فهي تولّد التمرد والعناد، وتكسب النفرة والبعاد.
- كثير من الأمهات تحسن اللوم والتقريع، وتجيد التبكيت والتوبيخ عند حدوث الأخطاء ولكنّها لا تحسن الثناء علىٰ المحسنين! تتقن الحساب والعقاب، وربما تفشل في الجزاء والثواب! تجيد التعجيز وتسيئ في التحفيز!.
- اغرسي في قلوب أولادكِ حب القرآن والسنة وحب العلم والعلماء.
- ادفعي الأبناء والبنات إلىٰ مدارس العلم وحلقات التحفيظ، وحضور الدورات والمحاضرات العلمية.
- املئي ذواكر الجوالات بالخطب والدروس والمحاضرات واجعلي ساعةً من ليل أو نهار لسماع ما تيسر من ذلك.
- المتابعة المباشرة لأعمالهم اليومية.
- معرفة جلسائهم ورفاقهم والحرص علىٰ جلساء الخير وإبعادهم عن جلساء السوء.
- الحرص علىٰ السكن بجوار المساجد، ليسمع أهل البيت الأذان والخطب والمواعظ والدروس.

- تفتيش جوالات الأبناء والبنات ومعرفة ما فيها.
- الأمر بالعبادة والإلزام بها، والتعويد عليها، مثل الأمر بالصلاة، والسؤال عنها، وتفقد من يقصّر فيها، ومحاسبة ومعاقبة من يتهرّب منها، وهكذا الصيام. وترغيبهم في النوافل كالوتر والضحىٰ والسنن والرواتب.
- بثُّ روح التنافس بين الأبناء في الخير.
- متابعتهم علىٰ الأذكار اليومية وإشعارهم بأهميتها، وما يترتب عليها من حفظ وصيانة في الحياة الدنيا، وأجور عظيمة في الدار الآخرة.
- تحذيرهم من الحرام، والأخذ علىٰ يد مرتكبه، وتذكيرهم بالمراقبة الإلهية لهم.
- تعليمهم الآداب الشرعية كآداب الطعام والشراب واللباس والنوم والاستئذان والدخول و الركوب ونحو ذلك.
- تعويدهم علىٰ النظافة العامة الداخلية والخارجية مع النفس ومع الآخرين في البيت وخارجه.
- غرس عظمة كتاب الله في قلوبهم وزرع محبته ورهبته في صدورهم، وتحذيرهم من امتهانه أو إهانته أو الاستهانة به، وتذكيرهم بآداب تلاوته.

- تعويدهم وتشجيعهم علىٰ مكارم الأخلاق كالكرم والصدق والشجاعة والوفاء وحفظ السرِّ وبرّ الوالدين وصلة الأرحام وحسن الجوار واحترام الكبير وغير ذلك.
- تحذيرهم من مساوئ الأخلاق كالبخل والكذب والخيانة والسرقة ومؤاذاة الآخرين ونحو ذلك.
- غرس شعيرة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر في قلوبهم، وذلك بممارسته أمامهم، وترغيبهم فيه، وحثهم عليه عند حدوث ما يستدعيه.
- الترويح عليهم وترك الفسحة لهم في بعض الألعاب المباحة والنافعة.
- تعليق السوط في مكان بارز في البيت، ليستشعر المخطئ والمفَرِّط والمتعدّي أن العقوبة له بالمرصاد إذا زلّ أو ضلّ.

فصل: آداب اللباس والزينة

- اِلْبسي الجميل والنظيف من الثياب لزوجكِ وفي بيتكِ وعند بنات جنسكِ، مع التواضع وعدم الكبر والغرور.
- لا تُبدي زينتكِ لغير محارمكِ وبنات جنسكِ.
- اِلْزمي التوسط والاعتدال في اللباس و الزينة المباحة، واحذري الإسراف والتبذير في ذلك.
- حافظي علىٰ نظافة بدنكِ وثيابكِ وبيتكِ.
- ابتدئي باليمين عند اللبس والانتعال، وبالشمال عند الخلع.
- سمّي الله وحافظي علىٰ الذكر والدعاء عند اللُبس بقولكِ: اللهم لك الحمد كما كسوتني، أسألك خيره، وخير ما صُنع له، وأعوذ بك من شره وشر ما صُنع له» أو قولكِ : الحمد لله الذي كساني هذا الثوب ورزقنيه من غير حول منِّي ولا قوة.
- اجتنبي المحرّم من اللباس والزينة، ومن ذلك:

أ ــ لبس ما فيه تشبه بالرجال.

ب ــ لبس ثياب الشهرة والاختيال.

ج ــ تغيير خلق الله بالوشم، والنمص، والتفلّج للحسن، والوصل، وتشقير الحواجب، ونحو ذلك.

د ــ لبس ما فيه تشبه بالكافرات أو الفاسقات.

هـ ــ لبس البنطلونات والكعب العالي.

و ــ جمع الشعر ورفعه فوق الرأس كالكرة.

ز ــ إطالة الأظافر وطلائها بالمناكير.

ح ــ الخروج من البيت متعطرةً متبخِّرة.

ط ــ المبالغة في قصّ شعر الرأس تشبهاً بالكافرات والفاسقات أو تشبهاً بالرجال.

ي ــ لبس العدسات الملوّنة للزينة والموضة والمباهاة ولفت الأنظار.

ك ــ إجراء عمليات التجميل من غير ضرورة ولا حاجةٍ معتبرة وإنما من باب تغيير خلق الله عز وجل.

- اجتنبي الإسراف في المكياج وأحمر الشفاه فإن له أضراراً بالغة.
- لا تضيعي وقتكِ في المبالغة في اللباس والزينة فإن العمر قصير.
- لا تشغلي نفسكِ وترهقي زوجكِ أو أباكِ بتتبع الموضات ومتابعة كل جديد فإنّ في ذلك مضيعة للأموال والأوقات، وهو من التقليد الأعمىٰ، وله سلبيات كثيرة علىٰ الأسرة وعلىٰ الحياة الزوجية.
- اجتنبي استعمال العطور المحتوية علىٰ الكحول (الكولونيا).
- لا تخلعي ثيابكِ في غير بيتكِ.
- طوِّلي لباسكِ حتىٰ يغطي قدميكِ.

- لا تلبسي الملابس التي عليها صلبان أو صور ذوات الأرواح.
- احذري لبس الملابس ذوات الكتابة الأجنبية أو الرسوم المحرَّمة التي تتضمن معانٍ فاسدة عقديًا أوأخلاقيًّا.
- حافظي علىٰ الحجاب الشرعي بشروطه المعتبرة وهي :

ـ أنْ يكون مستوعبًا لجميع البدن.

ـ أنْ لا يكون زينة في نفسه.

ـ أنْ يكون صفيقًا لا يشفّ.

ـ أنْ يكون فضفاضًا لا يصف.

ـ أنْ لا يكون مبخرًا مطيبًا.

ـ أنْ لا يشبه لباس الرجل.

ـ أنْ لا يشبه لباس الكافرات.

ـ أنْ لا يكون لباس شهرة.

- لبس البرقع بمفرده ليس من الحجاب الشرعي، فكوني علىٰ حذر من ذلك.
- إكرام الشعر بتسريحه ودهنه وتنظيفه.
- تغيير الشيب بغير السواد كالحناء، وأما السواد فيحرم علىٰ الرجال والنساء.
- اجتنبي العجب والخيلاء والمباهاة والمفاخرة باللباس و الزينة، وخاصةً عند لبس الذهب في الأعراس والمناسبات.

- اجتنبي لباس الشهرة وهو: اللباس المخالف للملابس المعروفة لعامة النساء في لونه أو شكله، بحيث يلفت الأنظار.
- حافظي علىٰ سنن الفطرة، كالسواك وتقليم الأظافر ونتف الإبط والاستحداد ونحو ذلك.
- احذري دخول الحمامات العامّة والمسابح والمنتجعات.
- إيَّاكِ والذهاب إلىٰ محلات الكوافير فإن وراء ذلك مفاسد كثيرة.
- اجتنبي وسائل التجميل الحديثة من الأصباغ والمساحيق التي ثبت ضررها، أو كان فيها تغيير أو تشويه للخلقة الأصلية، أو كانت مانعة من وصول الماء إلىٰ البشرة.
- احرصي علىٰ استخدام الحناء والكحل لما فيهما من الفوائد.
- احرصي علىٰ أن تكون ملابسكِ من الحلال الطيب.
- انفضي ثيابكِ ونعالكِ قبل لبسها خشية أن يكون بداخلها ما يؤذيك.
- لا تمشِ في نعل واحدة.
- احذري أن تُلبسي بناتكِ الصغار الملابس الفاضحة العارية.
- لا تظهري أمام أولادكِ أو أحد محارمكِ بالملابس الضيقة والشفافة الخاصة بالزوج في غرفة النوم.
- طهّري ثيابكِ من النجاسة، واجعلي للصلاة ثيابًا خاصةً.

- احرصي علىٰ لبس الجوارب ــ الشرَّاب ــ فإنه استر لقدميكِ.(١)

(١) وقد بيَّنا هذه الآداب كلها مفصلةً في رسالتنا " لباس المرأة المسلمة وزينتها" وهي مطبوعة والحمد لله.

فصل: آداب البيوت

- إلقاء السلام علىٰ من في البيت صغيراً كان أو كبيراً.
- إذا دخلتِ البيت فسلّمي ولو لم يوجد فيه أحد.
- إذا دخلتِ بيتًا غير مسكون فقولي: السلام علينا وعلىٰ عباد الله الصالحين.
- احرصي علىٰ التسمية عند الدخول وقولي: «بسم الله ولجنا، وبسم الله خرجنا، وعلىٰ ربنا توكلنا».
- احرصي علىٰ دعاء الخروج من المنزل وهو: «باسم الله، توكلت علىٰ الله، ولا حول ولا قوة إلا بالله» و« اللهم إني أعوذ بكَ أن أضلَّ أو أُضل أو أ زلّ أو أُزل أو أظلم أو أُظلم أو أجهل أو يُجهل عليَّ ».
- ابدئي بالسواك عند الدخول.
- قدّمي السلام قبل الاستئذان.
- استأذني عندما تريدين أن تدخلي بيت غيركِ.
- الاستئذان يكون ثلاثًا فإن أُذن لكِ بالدخول فادخلي، وإلّا رجعتِ.
- إذا أتيتِ باب قوم فلا تستقبلي الباب من تلقاء وجهه و لكن من ركنه الأيمن أو الأيسر و قولي السلام عليكم أأدخل.

- لا تقولي (أنا) إذا قيل لكِ من أنتِ، بل صرّحي باسمكِ أو بما تُعرفين به عند أهل البيت.
- لا تطرقي الباب بعنف عند الاستئذان، بل برفق وبما يسمعه أهل البيت.
- لا تدخلي دار غيركِ إن لم يكن بها أحد.
- تجنَّبي التسلل إلىٰ البيت، والدخول فجأة دون إشعار أو إعلام أو استئذان، لئلا تري ما تكرهين و لئلا توقعي أحداً في الحرج أو الرعب.
- استأذني عند إرادة القيام والانصراف من المجلس.
- استأذني علىٰ أمكِ وأختكِ ومن في حكمهما عند الدخول عليهما خاصةً في الغرف الخاصة بهما.
- الطوّافون مما ملكت الأيمان والأطفال الذين لم يبلغوا الحلم؛ يستأذنون في ثلاثة أوقات وهي :

الأول: قبل صلاة الفجر.

الثاني: عند الظهيرة وقت القيلولة.

الثالث: بعد صلاة العشاء.

- اغلاقي الأبواب، وأطفئي النار عند النوم، وغطي الأواني وكفّي الصبيان عن الخروج.
- احرصي علىٰ عمارة البيت بالصلاة، وخاصةً النوافل كصلاة الليل والضحىٰ.

- طهّري البيت من صور ذوات الأرواح والتماثيل، وصور الصليب.
- لا تؤوي الكلاب إلىٰ البيت لتربيتها والتلهّي بها.
- طهِّري البيت من آلات اللهو والمعازف كالأغاني والأناشيد والشيلات والدش والتلفاز ونحوها.
- لا تستعملي في الأكل والشرب الأواني المحرمة كآنية الذهب والفضة.
- لا تغطّي الجدران بالستور ونحوها من باب الزينة إلا ما كان لحاجة.
- لا تسرفي في المآكل والمشارب والفُرُش ونحوها من باب التكاثر والتفاخر.
- لا تبالغي في شراء غرفة النوم، ولا تكلِّفي نفسكِ وزوجكِ ما لا تطيقان من باب التقليد والتبعية لفلانة وعلّانة من النساء، ولكن كما قيل (علىٰ قدر فراشك مُد رجليك).
- أكثري من قراءة القرآن وخاصةً سورة البقرة في البيت ، فإنه سببٌ للبركة وطاردٌ الشياطين.
- لا تسارعي إلىٰ قتل ما يظهر لكِ في البيت من حيّات وثعابين قبل إنذارها ثلاثـًا.
- لا تُدخلي بيتكِ رجلاً أجنبيـًا إذا لم يوجد فيه أحدٌ من الرجال.
- لا تختلي برجلٍ أجنبي في البيت ولو كان من الأقارب.
- راقبي الله تعالىٰ في الوحدة، واجتنبي المحرمات في الخلوة.

- كوِّني مكتبةً ورقيةً وسمعيةً من الكتب المفيدة والأشرطة النافعة حتىٰ تُحفظ أوقات أهل الدار وروّاد البيت فيما ينفع.
- ضعي صندوقًا في البيت خاص بالأوراق التي فيها ذكر الله عز وجل حتىٰ لا تمتهن.
- تجنبَّي رفع الأصوات والصخب واللعب المزعج للأهل أو للجيران.
- تجنّبي رفع صوت المذياع أو الجوال وخاصةً في أوقات الراحة أو النوم.
- احرصي علىٰ الستر والحياء، وتجنّبي كشف العورات وخاصةً عند تبديل الثياب، وعند الطهارة والاغتسال.
- حافظي علىٰ الحشمة والأدب أثناء الجلوس والمنام، وغضي بصركِ عن عورات الآخرين.
- ارضي بما قسم الله تعالىٰ لكِ من المسكن، والمأكل والمشرب، ولا تتذمري من ضيق البيت وسوء الظروف التي تمر بكِ وبزوجكِ.
- تفقّدي البيت ومرافقه وأثاثه وأوانيه، واحرصي علىٰ نظافته وسلامته، وقومي بإصلاح ما يحتاج إلىٰ إصلاحه، ولا تكوني مهملةً مضيّعة.
- اهتمي بتنظيف ملابس زوجكِ وأولادكِ ، وبتنظيف المطبخ والحمامات علىٰ وجه الخصوص.

- كوني نشيطةً في البيت وفي إعداد الطعام وغسل الملابس والقيام بحاجيات الزوج والأولاد، واحذري الكسل والركون علىٰ الآخرين.
- لا تأخري عمل اليوم إلىٰ الغد، فتتراكم عليكِ الأعمال فإن تأجيل الأعمال لغير حاجةٍ معتبرة عنوان الكسل.
- أيقظي أولادكِ وزوجكِ لصلاة الفجر.
- لا تنامي بعد صلاة الفجر بل صلِّ واقرئي ما تيسر من الأذكار والقرآن فإذا طلعتِ الشمس صلِّ ركعتين ثم قومي إلىٰ إعداد وجبة الإفطار.
- رتِّبي وقتكِ واجعلي للعمل في البيت وقتًا وللدراسة في المسجد وقتًا وللزيارة وقتًا ولا تكوني عشوائيةً فوضويةً.
- احفظي أسرار البيت الخاصة، واحذري إفشاءها أمام أحد كائنًا من كان.
- استقرّي في بيتكِ ولا تخرجي إلا لحاجة كزيارةٍ أو طلب علم ونحو ذلك.
- لا تخرجي من البيت بدون إذن زوجكِ أو ولي أمركِ.

فصل: آداب المجالسة والمحادثة

- ألقي التحية الشرعية كاملةً علىٰ من في المجلس بقولكِ: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.
- احرصي علىٰ الإكثار من ذكر الله عز وجل في المجالس والصلاة علىٰ النبي ﷺ، واعمري المجلس بالعلم النافع والنصح القويم.
- ابتعدي عن مجالس اللغو والغفلة التي لا يُذكر الله فيها.
- إذا دخلتِ مجلساً يُعصىٰ الله فيه فأنكري المنكر أو اخرجي من المجلس ولا تداهني الجليسات فتسكتي عن إنكار المنكر.
- احفظي لسانكِ في المجالس عن الباطل وقول الزور، فلا تقولي إلا خيراً أو اصمتي.
- اِلْزمي الصدق واحذري الكذب في الحديث ولو كان مزاحاً.
- احذري الثرثرة و هي كثرة الكلام بلا فائدة فإن كثرة الكلام زلل.
- لا تستأثري بالكلام في المجلس إلا لدرسٍ أو محاضرةٍ ونحو ذلك.
- لا تعجلي في إبداء رأيكِ، ولا تفرضي رأيكِ علىٰ الأخريات.
- احرصي علىٰ مجالسة الصالحات وابتعدي عن جليسات السوء من أهل البدع والتحزب والفسق.
- يستحب لكِ مصافحة أخواتكِ عند اللقاء.

- يحرم الانحناء أو السجود عند التحية لأي أحد كائنًا من كان.
- يجوز للمرأة أن تقوم لأختها احترامًا لها.
- سلّمي علىٰ أهل المجلس عند القدوم، وعند الانصراف.
- لا تُقيمي أختكِ من مجلسها ثم تجلسين فيه ولكن تفسحنَ وتوسعنَ.
- من قامت من مجلسها ثم رجعت إليه فهي أحق به من غيرها.
- لا تجلسي بين اثنتينِ إلا بإذنهما.
- اجلسي حيث ينتهي بكِ المجلس، لا تتخطي رقاب الآخرين إذا دُعيت للجلوس في صدر المجلس.
- اجتنبي الجلوس وسط المجلس أو الحلقة إلا لضرورة.
- لا تجلسي علىٰ هيئة تشعر بقلة الأدب، كالاضطجاع ومدّ الرجلين باتجاه الحاضرين إلا لعذر.
- لا يتناجىٰ اثنتان دون الثالثة فإنّ ذلك يحزنها.
- لا تتسمّعي حديث الآخرين بدون إذنهم.
- حديث المجالس أمانة فلا تخونيها وتفشي أسرارها.
- ترفّعي في المجالس عما يكرهه الناس ويتأذون به كالتجشؤ والتثاؤب، أو الامتخاط، أو البصاق، وتخليل الأسنان، وإدخال الأصبع في الأنف، وكثرة التنحنح، والقهقهة، والعبث، ونحو ذلك.

- احرصي علىٰ نظافة بدنكِ وثيابكِ حتىٰ لا تؤذي من تجالسينهنّ.
- اصغِ إلىٰ من تتحدث إليكِ ولا تنشغلي عنها بجوال ولا بغيره.
- لا تقاطعي المتحدّثة لغير حاجة، ودعيها تكمل حديثها.
- آنِسي من دخلَتِ المجلس متأخرةً بالترحيب والتفسيح لها.
- تجنّبي التنقص والاستهزاء والهمز واللمز للآخرين.
- تجنّبي نقل أحاديث المجالس وتبليغها علىٰ وجه الإفساد ونشر العداوة والبغضاء بين الناس والنميمة.
- لا تَدخلي المجالس التي تُهدر فيها الأوقات، وتُنهش فيها الأعراض، أو مجالس المراء والجدال والكفر والإلحاد والباطل، أو مجالس الغناء والمعازف أو مجالس الاختلاط وإثارة الغرائز والشهوات.
- ذكري بالله عز وجل وطاعته وشرعه ودينه.
- طلاقة الوجه عند اللقاء.
- عدم إطالة الحديث، والمجلس، حتىٰ لا يكون للشيطان منه نصيب.
- لا تطلقي الكلام علىٰ عواهنه غير مبالية بما يجرّه عليكِ من بلاء أو شقاء أو فتنة.
- لا تجاري السفلة والسقَط من النساء، ولا تتوسعي في الحديث معهنّ، ولا تتمادي في مضاحكتهنّ وممازحتهنّ.

- تحدّثي بما يناسب المقام، فلا تتكلمي بالهزل في مواقف الجد، ولا تحاولي إضحاك الحاضرات في مجلس يسوده الحزن.
- لا تقومي من المجلس وهناك من تتحدث قبل أن تكمل حديثها؛ إلا إذا احتجتِ للقيام فاستأذني واخرجي.
- لا تتسرّعي في نشر الأخبار قبل التثبت منها، ولا تنشري ما لا فائدة في نشره.
- إذا سمعتِ من يطعن في أعراض المسلمين فرُدّي عن أعراضهم.
- اتركي الخوض فيما لا طائل تحته، فأكثر النساء لا يكاد ينقطع لها كلام، ولا يهدأ للسانها حركة طوال المجلس.
- تجنّبي كثرة التشكي في المجالس من زوجكِ وأولادكِ أو أبويكِ ووضعكم المعيشي ونحو ذلك.
- تجنّبي كثرة الهزل والمزاح والضحك.
- تجنّبي كثرة الحلف في أثناء حديثكِ ولو كنتِ صادقة.
- اختمي المجلس بكفارة المجلس (سبحانك اللهم و بحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت وحدك لا شريك لك أستغفرك وأتوب إليك).

فصل: آداب الهاتف ـ الجوال ـ

- ابدئي بالسلام قبل الكلام عند الاتصال، ودَعِي كلمة (أَلُو).
- راقبي الله في خلوتكِ، ولا تجعلي الله أهون الناظرين إليكِ.
- احذري فضول الاتصال، وهو الاتصال لغير حاجة، واقتصدي في المكالمات؛ حتىٰ لا تحصل الخسارة المالية بدون داعٍ، ويضيع الوقت بلا فائدة.
- اغلقي الجوال أو ضعيه علىٰ الصامت عند دخول المسجد، وعند حضور حلقات الذكر والعلم.
- لا تستعملي النغمات الموسيقية والمقاطع الغنائية كمنبّه في جوالكِ.
- لا تجعلي القرآن الكريم أو الأدعية والأذكار منبّهـًا في الجوال لا للاتصال ولا لغيره، واجعلي المنبّه من الأجراس العادية الهادئة.
- لا تسجّلي المكالمة بدون إذن المتصل، فإنّ ذلكِ من الخيانة.
- لا تجعلي الجوال علىٰ مكبر الصوت ـ سماعة الجوال الخارجية ـ بحضرة الآخرين دون علم المتصل.
- لا تُلقي جوالكِ في الأماكن العامة، ولا تجعليه في متناول الأطفال فيُسرق أو يرىٰ الناس فيه ما تكرهين، أو يُؤذىٰ به أحدٌ من الناس.

- لا تُمكّنُ البنات قبل الزواج وخاصةً المراهقات، من استخدام الجوالات الذكية فإنهنَّ أسرع فتنةً وأقلّ إدراكًا لعواقب الأمور.
- احذري غاية الحذر من التصوير لذوات الأرواح بالجوال، سواءً تصوير نفسكِ أو غيركِ من الرجال والنساء في الحفلات والمناسبات، أو تصوير الأبناء والبنات، فإنه محرّم، ويترتب عليه مفاسد كثيرة.
- لا تقبلي من أحد أن يصورّكِ بالجوال ولو كان زوجكِ.
- لا تجعلي صور أولادك أو زوجكِ أو أحد محارمكِ شعاراً لكِ علىٰ أيقونة الواتساب، أو خلفية الجوال.
- إذا كان في جوالكِ صور لكِ أو مما لا تحبين الاطّلاع عليه وحصل له عطل فلا تضعيه عند المهندس لإصلاحه.
- امسحي من جوالكِ الصور والرسائل الخاصة وحافظي عليه من الضياع والسرقة، وإن ضاع أو سُرق وهو نظيف فالأمر أهون.
- احذري من الرسائل السيئة التي تشتمل علىٰ الكلمات البذيئة والنكات السخيفة، والرسومات القبيحة، والصور الفاضحة.
- لا تعطي جوالكِ لأحدٍ من النساء لتتصل به لزوجها أو قريبها إلا لضرورة، مع اشتراط مسح الرقم وعدم الاحتفاظ به.

- تأكّدي من صحة الرقم الذي تريدين الاتصال عليه أو الإرسال له حتىٰ لا تقعي في الحرج وسوء الظن والمؤاذاة ممن اتصلتِ به أو أرسلتِ إليه بطريق الخطأ.
- لا تعطِي رقمكِ لمن هبَّ ودرج من النساء أو الرجال ولو كانوا من الأقارب غير المحارم كابن العم وابن العمة و ابن الخال وابن الخالة.
- لا تنظري في جوالات الآخرين ولا تستعرضي الرسائل التي فيها ولا تتصلي منها بدون إذنهم ورضاهم، فإن ذلك من التجسس المذموم، و التطفل والخيانة.
- بادري إلىٰ مسح الرسائل السيئة التي تصل إليكِ بدون رضاكِ، حتىٰ لا تقعي في الحرج وسوء الظن بكِ عندما يطّلع عليها غيركِ.
- لا تقبلي التعرُّف أو المصادقة لامرأةٍ مجهولة العين أو الحال عبر وسائل التواصل الاجتماعي ولو زعَمتْ أنها متديّنة تريد الخير والفائدة.
- احذري أن تكوني ضحيةً للذئاب البشرية عن طريق الجوال، فلا تُخدعي بالكلام المعسول ورسائل الحب والغرام، فكم خُدع بذلك من نساء، واسترسلنَ مع أولئك الأشرار فوقعنَ في شراكهم، حتىٰ افتقدنَ أعز ما يملكن، وطأطأن رؤوس آبائهنَّ وإخوانهنَّ بين الناس.

- لو قُدِّر أنكِ خُدعتِ من قبلِ أحد هؤلاء المتربصين بمراسلةٍ صوتية أو نصيّة أو تبادل صور ونحو ذلك، فلا تستسلمي له ولا تسترسلي معه ولا تلبّي مطالبه ولو هددكِ بنشر المراسلات أو الصور، بل أخبري أباكِ أو أخاكِ ومن إليكِ بما حصل حتىٰ يقف الشر عند حدِّه.
- احذري كثرة العبث بالجوال في المجالس، بالألعاب أو استعراض الصور والفيديوهات والمراسلات.
- احذري الافتتان بمتابعة موضات الجوالات والحرص علىٰ كل جديد ينزل السوق.
- لا تجيبي علىٰ الاتصال الذي يأتيكِ من رقم مجهول.
- لا تتصلي برجلٍ أجنبي ولو كان عالمًا أو صالحًا، إلا لضرورةٍ أو حاجةٍ معتبرة، كفُتيا أو استشارة أو تظلُّم ونحو ذلك.
- إذا احتجتِ إلىٰ الاتصال برجل أجنبي معروف أو ردِّ الاتصال عليه فلا تخضعي بالقول أثناء المحادثة ولا تليِّني صوتكِ ولا ترققيه.
- لا تسترسلي في الحديث مع الرجل الأجنبي وليكن حديثكِ معه بقدر الحاجة.
- احذري نشر الشائعات وترويج الأكاذيب عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

- كوني علىٰ حذر شديد من نشر الفواحش والمنكرات وحافظي علىٰ دينكِ وأخلاقكِ وسمعتكِ، وابتعدي عن كل ما يخدشها.
- لا تكثري من إرسال الرسائل في المجموعات أو علىٰ الخاص ولو كانت رسائل علمية دينية.
- احذري التعمية باسمكِ علىٰ من تتصلين به.
- طهّري جوالكِ عن كل ما يغضب الله ويسخطه وعن كل ما يخالف شرع الله من الصور والأغاني والشيلات والحلقات والمسلسلات والألعاب المحرمة.
- لا تنضمّي إلىٰ أي مجموعة من مجموعات الواتساب التي يشرف عليها الرجال أو كانت مختلطة، ولو كانت مجموعات دينية أو علمية.
- ابتعدي عن المشاركة في وسائل التواصل العامة وخاصةً الفيس بوك والماسنجر والتيليجرام، والتويتر ونحوها.
- لا تضيّعي وقتكِ وتهملي واجبكِ تجاه زوجكِ وأولادكِ وبيتكِ في الألعاب الإلكترونية، ومتابعة الأخبار وتصفح وسائل التواصل الاجتماعي.
- احرصي علىٰ مراعاة وقت الاتصال فلا تتصلي في الوقت غير المناسب إلا لضرورة.

فصل: آداب الزيارة

- اختاري الوقت واليوم المناسب للزيارة، فلا تكن الزيارة في الصباح الباكر أو في وقت الظهيرة أو في وقت متأخر من الليل ولا تكن في أوقات الأكل.
- حدّدي موعد مسبق للزيارة، باتصال ونحوه، وتجنّبي الزيارات المفاجئة التي قد تسبب الضيق والإزعاج والحرج.
- احرصي علىٰ زيارة الصالحات اللاتي يذكّرنكِ بالله عز وجل، وزيارة من يحملنَ العلم الشرعي للاستفادة منهنَّ.
- اطلبي من الصالحات وحاملات العلم زيارتكِ إلىٰ بيتكِ.
- البسي عند الزيارة المعتدل من الثياب الذي لا شهرة فيه ولا مخيلة ولا تكبر.
- لتكن زيارتك خالصة لله تعالىٰ، لا رياء فيها ولا سمعة، ولا لتحقيق مصلحة دنيوية بحتة ولا لضياع الأوقات، واحتسبي أجر الزيارة، واجعليها من أجل الله، لا لمجرد التفسّح والنزهة.
- عليكِ بالاستئذان من ولي أمركِ سواء كان أبـًا أو أمّـًا أو زوجـًا.
- إذا وصلتِ إلىٰ باب بيت من تزورينها فتأدبي بآداب الاستئذان التي سبق ذكرها.

- إذا دخلتِ المجلس المعدّ للضيوف فتأدبي بآداب المجالسة والمحادثة التي سبق ذكرها.
- احتفّي بمن زارتكِ إلىٰ منزلكِ ورحّبي بها وأحسني ضيافتها بما تقدرين عليه، وأظهري الفرح والسرور بزيارتها، واحذري البخل واللامبالاة بمن تزوركِ.
- لا تتكلّفي للضيوف والزوّار بما فيه مشقة وكلفة بالغة.
- اِطعمي مما يقدَّم لكِ من قبل المضيّفة، ولو كنتِ لا تريدينه.
- لا تتصدري المجالس، بل اجلسي في المكان الذي خُصِّص لكِ.
- لا تنصرفي حتىٰ تستأذني من صاحبة البيت.
- شيِّعي من زارتكِ وودّعيها عند الانصراف.
- قلِّلي من الزيارات واشغلي نفسكِ بما ينفعكِ.
- لا تطيلي الجلوس حتىٰ يَملَّكِ أهل البيت.
- احذري التطفّل وهو الحضور إلىٰ الولائم والمناسبات بدون دعوة.
- احذري التطلّع إلىٰ عورات البيت، ولا داعي للتطلّع إلىٰ معرفة غرفة النوم والمطبخ ومحتوياتهما.
- لا تذمّي من زرتِ ولا تغتابيهم ولا تحقريهم إذا قصّروا في ضيافتكِ.
- أجيبي دعوة أختكِ إذا دعتكِ لوليمةٍ أو حفلةٍ ما لم يمنعكِ مانع.

- ينبغي إظهار الرضا والسرور والبشاشة بما تقدّمه صاحبة البيت من طعام أو شراب، واستكثاره مهما كان قليلاً، وعدم التحدث بعيوب الطعام والشراب الذي قدّمته لكِ مهما كان نوعه.
- تأدّبي عند الخروج للزيارة بآداب الخروج من البيت التي سبق ذكرها من الحجاب والحشمة وعدم التطيب ونحو ذلك.
- تحيّني الوقت المناسب لعيادة المريض.
- خفّفي من عيادة المريض ولا تكرري زيارته إلا إن أحبّ ذلك.
- اجلسي عند رأس المريض، وصبريه، وقدّمي النصيحة له.
- نفّسي عن المريض بقولكِ: لابأس عليك ستشفىٰ بإذن الله، أو هذا المرض ليس خطيراً ونحو ذلك، واحذري تهويل المرض عنده.
- الدعاء للمريض بالعافية والأجر كقولكِ " لا بأس طهور إن شاء الله. وقولكِ: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك" سبع مرات ونحو ذلك.
- ضعي يدكِ علىٰ المريضة أو المريض إن كان من المحارم وارقيه وانفثي عليه بالمعوِّذات وقولي: أَذهبِ البأس ربَّ الناس أشفِ أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقمًا. وقولي: باسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك من شر كل نفس أو عين حاسد الله يَشفيك باسم الله أَرقيك، ونحو ذلك.

- إذا اشتكتِ المريضة الشيء منها أو كان بها قرحة أو جرح فضعي أصبعكِ بالأرض ثم ارفعيها وضعيها علىٰ مكان الجرح وقولي باسم الله تربة أرضنا بريقة بعضنا يشفىٰ به سقيمنا بإذن ربنا.
- لا تكثري علىٰ المريض من التحقيق حول مرضه وعلاجه.
- لقّني المريض الشهادة إذا حضر أجله برفق ولين، وإذا قالها مرةً فلا تكرّري عليه إلا أن يتكلم بعدها بكلام، لتكون الشهادة آخر كلامه.
- ذكّري المريض برحمة الله الواسعة وحسن الظن بالله عز وجل.
- أغمضي عينيه واجمعي لحييه إذا مات.
- الدعاء له إذا مات بالمغفرة والرحمة.
- لا تقولي عند موته إلا خيراً فإن الملائكة يأمّنون علىٰ ما تقولين.
- احذري لطم الخدود أو شق الجيوب ونتف الشعر ورفع الصوت بالبكاء والدعاء بالويل والثبور فإن ذلك كله من نياحة الجاهلية.

فصل: آداب الطريق والخروج إلى السوق.

- القصد في المشي، بعدم الإسراع والركض في الطرقات، وعدم البطء والتمهل والاختيال والتبختر والإعجاب بالنفس.
- تجنّبي النظر في عوارضكِ أو جوالكِ وأنت في الطريق.
- غضّي بصركِ عن المحرمات.
- احذري من الضرب بالأرجل ليُعلم ما تُخفين من زينتكِ.
- إلقاء السلام علىٰ من تعرفين ومن لا تعرفين من النساء.
- حافظي علىٰ نظافة الطريق وتجنّبي إلقاء النفايات والأوساخ والنجاسات في ممرات الناس ومجالسهم.
- كفّي الأذىٰ عن المارين في الطريق بالقول أو الفعل.
- ارفعي عن الطريق كل ما يؤذي المارّة كالحجارة والشوك.
- ارفعي الأطعمة وفتات الخبز عن قارعة الطريق، وأبعدي الأوراق التي فيها أسماء الله أو آيات قرآنية عن ممرات الناس.
- هداية السائلة والضالة عن الطريق.
- لا تمشي في وسط الطريق، بل في أحد جانبيها.
- أعيني المرأة في رفع متاعٍ عليها ونحوه، واحذري الغوائل والحيل.

- تجنّبي الجلوس في الطرقات، أو علىٰ واجهات المحلاّت.
- تجنّبي الطرق المزدحمة، والأسواق المكتظّة، وخاصةً التي فيها المنكرات والمحرمات، ويوجد فيها من يؤذي النساء.
- لا تكثري من الالتفات يمنةً ويسرةً أثناء المشي في الطريق.
- اجعلي بصركِ أمامكِ ولا تكثري من التطلع والنظر إلىٰ البيوت والنوافذ والسطوح والسيارات والمارّين في الطريق.
- لا تتصلي ولا تجيبي علىٰ الاتصال وأنت تمشي وإذا احتجتِ لشيء من ذلك فقفي علىٰ جانب الطريق واتصلي أو أجيبي.
- تجنّبي عبور الشارع قبل أن تتأكدي من خلوه من السيارات والدراجات، واحذري المخاطرة في ذلك.
- تجنّبي الأكل في الطرقات لإخلاله بالأدب والمروءة.
- لا تُلقي بالاً بمن يلقي إليكِ كلمة إعجاب أو مدح بل ازجريه.
- جنّبي الأولاد اللعب في الطرقات.
- لا تخرجي من البيت إلا لضرورة أو حاجة معتبرة.
- تأدبي بآداب الخروج من المنزل من الحشمة والحياء والحجاب ونحو ذلك من الآداب التي تقدم ذكرها.
- إذا خرجتِ إلىٰ السوق لضرورة أو حاجة معتبرة فاستأذني من ولي أمرك عند الخروج.

- احرصي عند خروجكِ إلىٰ السوق أن يصحبكِ أحد محارمكِ، وإن تعذَّر خروج أحد محارمكِ معكِ فليكن معك امرأةٌ أخرىٰ دفعـًا للأذىٰ وتجنّبًا للخلوة مع البائعين ودرءً للفتنة .
- إن كان أحد محارمكِ له معرفة بالأسواق يستطيع شراء ما تحتاجين إليه ويكفيكِ همَّ الخروج فالزمي بيتكِ ولا تخرجي إلاَّ لحاجة خاصة تستلزم خروجكِ لها.
- احذري الركوب مع السائق بمفردكِ.
- ابتعدي عن أماكن الزحام في الأسواق والممرات الضيّقة في المحل أو خارجه.
- احرصي علىٰ عدم الانحناء علىٰ طاولات العرض أو الانحناء لتفقد السلع فإن ذلك يُغري ضعيف النفس بالاعتداء عليكِ.
- حدِّدي ما تريدين شراءه قبل الخروج إلىٰ السوق.
- احرصي علىٰ شراء حوائجك التي تريدينها مرةً واحدةً لئلا تضطري إلىٰ العودة إلىٰ السوق مرة أخرىٰ في وقت قريب.
- تذكّري أن البائع الموجود في المحل رجل كسائر الرجال فيجب التحجُّب عنه والحذر منه.
- إذا كان زوجكِ أو أحد محارمكِ معكِ فاتركي الكلام له مع البائعين ، ولا تتكلمي أنتِ مع البائع بوجود محرمكِ.

- لا تقيسي شيئًا من الحُلي علىٰ يديكِ وذراعيكِ أمام البائع مباشرة.
- لا تجعلي البائع هو الذي يقيس عليكِ ذلك، واحذري من ذلك أشدَّ الحذر.
- احذري من الدخول إلىٰ الغرف التابعة لمحلات الملابس الكبرىٰ، الخاصة بتغيير الملابس والنظر في مقاساتها، وكذلك الغرف الخاصة بعرض الأزياء.
- احرصي وأنت تدفعين النقود للبائع ألاَّ يظهر شيء من ذراعيكِ.
- ضعي النقود علىٰ طاولة الحساب ليأخذها البائع ولا يمسّ يدكِ فإن ذلك أدعىٰ للحشمة والحياء.
- تجنّبي الخضوع بالقول ولين الكلام عند المبايعة.
- تجنّبي النقاش الزائد الذي لا صلة له بالبيع والشراء وتكلّمي مع البائع بإيجاز وبما يكفي حاجتك فقط.
- لا تطيلي استجداء البائع والتودُّد إليه، من أجل تخفيض السعر.

فصل: آداب السلام

- اهتمّي بإفشاء السلام وردِّ السلام بتحية أحسن منها أو مثلها.
- الإتيان بصفة السلام كاملةً (السلام عليكم ورحمة الله وبركاته).
- استحضري عند السلام علىٰ المسلمين امتثال أمر الله تعالىٰ ورسوله ﷺ، وعقد وشائج المحبة والأمان والاطمئنان بين المسلمين.
- عدم الابتداء بـ (عليك السلام) فإنها تحية الموتىٰ.
- تكرار السلام ثلاثًا، إذا كان الجمع كثيرًا، أو شككتِ في عدم سماع المسلَّم عليه.
- يستحب تكرار السلام كلما تكرر اللقاء ولو كان الفاصل زمنًا يسيرًا.
- سلِّمي علىٰ من تعرفين ومن لا تعرفين من المسلمات.
- يسلِّم الراكب علىٰ الماشي، والماشي علىٰ القاعد، والقليل علىٰ الكثير، والصغير علىٰ الكبير.
- سلّمي علىٰ الصبيان والأولاد الصغار.
- يستحب لكِ مصافحة أختكِ مع السلام.
- استصحبي بشاشة الوجه، ولين الجانب، وحفاوة اللقاء، أثناء السّلام أو ردِّه.

- يستحب لكِ أن تسلمي عند دخول البيت ولو لم يوجد فيه أحد بقولكِ:" السلام علينا وعلىٰ عباد الله الصالحين".
- ابدئي بالسلام قبل الكلام.
- سلّمي عند إرادة الخروج من المجلس ولا تكتفي بقول " مع السلامة " أو "خاطركم" ونحو ذلك.
- لا تكتفي بالإشارة باليد أو الرأس عند السلام بدون التلفظ به إلا إذا كان المسلَّم عليه بعيداً فسلمي بلسانك مع الإشارة باليد.
- لا تسلّمي علىٰ من يقضي حاجته.
- لا تسلّمي أثناء خطبة الجمعة ومن سلّمت فلا يُردُّ عليها.
- لا تسلّمي علىٰ الرجل الأجنبي إذا خشيتِ الفتنة عليكِ أو عليه.
- لا تسلّمي علىٰ المجاهرات بالمعاصي أو البدعة.
- لا تسلّمي علىٰ الكافرات وإذا مررتِ بمجلس فيه كافرات ومسلمات فسلّمي واقصدي به السلام علىٰ المسلمات.
- إذا سلّمتْ عليكِ الكتابية فردّي عليها بقولكِ (وعليكم).
- يستحب خفض الصوت بالسلام ليلاً، أو إذا أتيتِ قومـًا بينهم نيام.
- علمي أولادكِ السلام عند الانصراف واتركي تعليمهم (باي باي).

فصل: آداب الطعام والشراب

- تحرّي أكل الحلال الطيب.
- كلي واشربي بنيّة التقوِّي علىٰ العبادة.
- اغسلي يديكِ قبل الطعام وبعده.
- ضعي الطعام علىٰ سفرة فوق الأرض لا علىٰ مائدة.
- سمِّي الله في أول الطعام والشراب، فَإِنْ نَسِيتِ أَنْ تذْكُرَي اسْمَ اللهِ تَعَالَىٰ فِي أَوَّلِهِ فقولي: بِسْمِ اللهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ.
- احمدي الله عند الفراغ من الطعام والشراب بقولك : (الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَ وَسَقَىٰ وَسَوَّغَهُ وَجَعَلَ لَهُ مَخْرَجًا). أو: الْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مُوَدَّعٍ وَلَا مُسْتَغْنًىٰ عَنْهُ رَبَّنَا.
- ارضي بالموجود من الطعام، ولا تعيبيه، فإن أعجبكِ أكلتِ، وإن لم يعجبكِ تركتِ.
- كلي واشربي بيمينكِ.
- كلي مما يليكِ إلا إذا كان الطعام فيه نوعان أو أنواع، فلا بأس أن تجول اليد فيه للتخير مما وضع علىٰ المائدة بالمعروف.

- لا تأكلي متكأةً وقد اختُلف في صفة الاتكاء المكروهة عند الأكل فقيل: أن يتمكن الآكل من الجلوس علىٰ أي صفة كان، وقيل أن يميل علىٰ أحد شقيه، وقيل أن يعتمد علىٰ يده اليسرىٰ من الأرض.
- اجلسي إلىٰ الطعام باعتدال، كأن تجلسي ناصبةً رجلكِ اليمنىٰ مفترشةً اليسرىٰ، وتجنبي الأكل واقفةً أو مضطجعةً أو ماشيةً.
- اِلْعقي الأصابع والصحفة قبل مسحهما أو غسلهما.
- لا تبدئي بالطعام ولا بالشراب قبل من هو أكبر منكِ سنًا أو فضلاً .
- لا تديمي النظر إلىٰ من يأكل معكِ أثناء الأكل ولا تراقبيه وتحصي عليه أكله، لأن ذلك يخجله فيترك الطعام قبل أن يشبع.
- الدعاء للمضيّف عند الفراغ من الطعام كقولكِ : « اللهم بارك لهم في ما رزقتهم واغفر لهم وارحمهم» و « أفطر عندكم الصائمون، وأكل طعامكم الأبرار، وصلت عليكم الملائكة ».
- إذا أُتِيَ لكِ بطعامٍ فيه لحم ولم تدرِ أذُكِر اسم الله عليه أم لا فسَمِّ الله أنتِ وكُلي.
- كلي بثلاث أصابع إذا كان الأكل جامداً .
- إذا سقطت اللقمة فأميطي ما بها من أذىٰ ثم كُليها ولا تدعيها للشيطان.
- لا تأكلي حتىٰ تشبعي الشبع المفرط، وحسبكِ لقيمات يقمن صلبكِ، فإن أبيتِ فالثلث ولا تزيدي حتىٰ لا تقعي في السمنة المهلكة.

قال بعض الحكماء: من كثر أكله كثر شربه، ومن كثر شربه كثر نومه، ومن كثر نومه كثر لحمه، ومن كثر لحمه قسا قلبه ومن قسا قلبه، غرق في الآثام.

- لا تقرني بين التمرتين ونحوهما وكلي ما العادة جارية بتناوله إفراداً حتىٰ تستأذني ممن يأكل معكِ.
- تواضعي عند الأكل بالجثو علىٰ الركبتين.
- صغِّري اللقمة، وامضغي جيداً.
- لا تأكلي من وسط الطعام.
- الاجتماع علىٰ الطعام مع النساء أو الرجال المحارم، وعدم الانفراد.
- انتظري الطعام الحار حتىٰ يبرد ولا تنفخي فيه.
- تجنّبي الإسراف والمخيلة في الأكل.
- تجنّبي ما يستقذره الناس عادةً أثناء الأكل والشراب، فلا تنفضي يدكِ في القصعة، ولا تدني فمكِ ورأسكِ منها، ولا تتكلمي بالألفاظ الدالة علىٰ القاذورات والأوساخ أثناء الأكل، ولا تقضمي الخبز بأسنانكِ ثم تغمسيها في الإناء، ونحو ذلك ينغص علىٰ الآكلين.
- قدِّمي الأكل علىٰ الصلاة عند حضور الطعام ووجود الحاجة للأكل.
- لا تأكلي ولا تشربي في آنية الذهب والفضة.
- اشربي ثلاثًا، وتنفسي خارج الإناء.

- لا تشربي من فم القربة أو السقاء.
- لا تتنفسي في الإناء لا تنفخي فيه.
- اشربي جالسةً فهو أفضل صحيـًا، وأكمل أدبـًا.
- إذا سقيتِ غيركِ فكوني آخرهم شربـًا.
- أمسكي الإناء أثناء توزيع الشراب باليد اليسرىٰ، وأعطِ الكوب باليد اليمنىٰ، وابدئي أولاً بسيّد القوم أو أفضلهم علمـًا وقدراً، ثم الأيمن فالأيمن.
- غطِّي أواني الطعام والشراب ولا تجعليها مكشوفةً.
- تمضمضي واستعملي السواك بعد أكل الطعام وبعد الشراب الذي فيه دسومة كاللبن ونحوه.
- لا تأكلي إلا من الطعام الجيد النظيف، واحذري من تناول الطعام والشراب الملوّث أو المكشوف.
- لا تأكلي الخضار والفواكه إلا بعد غسلها جيداً.
- كلي بأدب ولا تأكلي بنهَم ولا تتناولي لقمةً أخرىٰ قبل الفراغ من تناول اللقمة السابقة وابتلاعها.
- تجنّبي الاستهتار بالنعمة مهما قلّت، وحافظي عليها مهما دقّت، واحذري من إلقاء ما بقي من الطعام في محل النفايات.
- تجنّبي التفاخر في أنواع الأطعمة، والتباهي في أطايبها.

- تجنبّي الضحك والقهقهة أثناء الطعام.
- تجنّبي إدخال الطعام علىٰ الطعام مهما كان قليلاً، لضرره الصحي.
- تجنّبي النوم والاستحمام بعد الأكل مباشرة.
- نظِّفي يديكِ وفمكِ، من بقايا الطعام، خصوصاً إذا أرتِ أن تنامي.
- تجنّبي الإسراف في شرب الماء، وخاصةً أثناء الطعام لأنه يعيق عملية الهضم، وليكن الشرب قبل الطعام بنصف ساعة أو بعده بساعة.
- إذا طبختِ لحماً مثلاً فأكثري المرق لتهدي منه للجيران.
- إذا وقع الذباب في الإناء، فاغمسيه، فإن في أحد جناحيه داء وفي الآخر شفاء.
- كفّي عن الحاضرين جشائكِ.
- لا تجلسي علىٰ مائدة فيها محرم، ولا تحضري وليمةً فيها محرّم.
- اعتني بما دلت الشريعة علىٰ فضله ونفعه من الأطعمة كالعسل والتمر وزيت الزيتون والخل ونحوها.
- لا تغسلي للأطفال قبل الكبار.
- تفقدّي الطعام قبل تقديمه للأكل حتىٰ لا يكون فيه شيء مما يستقذر.
- يُستحسن تقديم الفاكهة قبل الأكل طبيّاً.
- أغلقي شفتيكِ عند مضغ الأكل، لتأمني من تطاير البصاق، و من إصدار الصوت المزعج للآخرين.

- لا تكوني خردبانـًا، والخردبان: هو الذي يجرّ الخبز خوفـًا أن يسبقه إليه غيره، فيجعله في شماله ويأكل بيمينه، وعينه علىٰ الثالثة، فإن هذا يدل علىٰ الشره والشجع.
- احرصي علىٰ عدم السعال أثناء الأكل، فإذا سعلتِ فحوّلي وجهكِ عن الطعام وابتعدي عنه، أو اجعلي شيئـًا علىٰ فيكِ حتىٰ لا يخرج البصاق مع السعال فيقع في الطعام، فيسبب الأذىٰ للآخرين.
- غطّي وجهكِ عند العطاس ولا تلتفتي حتىٰ لا تتضرري.
- لا تتنخّمي، ولا تبصقي، ولا تمتخطي بحضرة الآخرين عند الطعام.
- لا تأكلي طعامـًا ولا تشربي شرابـًا عند من يشتهي الطعام والشراب وهو ينظر إليه، إلا أن تعطيه منه.
- لا تقدّمي من الطعام فوق ما يحتاج إليه الآكلون فيعبثون به.
- حافظي علىٰ ما بقي من الطعام إن كان صالحـًا للأكل، فإن كان غير صالحٍ للأكل فضعيه في كيسٍ أو سلةٍ خاصة، ويُعطىٰ للبهائم والطيور ولا ترمي به في أماكن القمامة.
- يستحسن المحادثة أثناء الأكل مع الحاضرين بما لا إثم فيه .
- لا داعي لاستخدام مشهيات الأكل ولا المهضمات له إلا عند الحاجة وبعد استشارة الطبيب المختص.

- تجنّبي المشروبات الغازيَّة ومشروبات الطاقة ما أمكن، واستعيني ببعض المهضّمات الطبيعية كالتفاح.
- لا تنامي بعد العَشاء مباشرة بل تعشّي وتمشّي.
- لا تكثري من الأبيضين السكر والملح وخاصةً إذا بلغتِ الأربعين.

فصل: آداب العطاس والتثاؤب

- احمدي الله عند العطاس بقولك : الحمد لله أو الحمد لله رب العالمين، ونحو ذلك من الوارد في الشرع المطهر، ودعي مالم يرد.
- ارفعي الصوت بالحمد حتىٰ يسمعكِ من بجانبكِ.
- شمّتي من عطس عندكِ بقولكِ : يرحمك الله.
- من شمَّتكِ فردِّي عليه بقولكِ " يهديكم الله ويصلح بالكم" أو قولكِ: يرحمنا وإياكم، ويغفر لنا ولكم.
- إذا كان العطاس بسبب مرض فيُدعىٰ للعاطس بالشفاء فقد ورد أنه يقال له في الثالثة أو بعدها (شفاك الله).
- يجوز للمرأة أن تشمِّت الرجل والعكس عند عدم وجود فتنة يخشاها المؤمن والمؤمنة من جراء التشميت. فمتىٰ زالت الفتنة فلا حرج.
- إذا عطس الكافر أو الكافرة فيشمَّت بقول: " يهديكم الله ويصلح بالكم ولا يدعىٰ له بالرحمة.
- ضعي يدكِ أو الثوب أو المنديل ونحوه علىٰ فمكِ عند العطاس، واخفضي الصوت ما أمكن.
- ردّي التثاؤب ما استطعتِ.
- ضعي يدكِ علىٰ فمكِ إذا تمكّن منكِ التثاؤب.

- لا ترفعي الصوت عند التثاؤب بقولكِ " ها ها ".
- لا تلوي عنقك عند العطاس يميناً ولا شمالاً، لئلا تتضرري بذلك.
- إذا تثاءبتِ حال قراءة القرآن فأمسكي عن القراءة حتىٰ تنتهي من مقاومة التثاؤب؛ لأن التثاؤب يغيِّر نظم القراءة.
- إذا عطس الصبي فعلّميه أن يقول "الحمد لله" وعلّميه كيف يردُّ.
- كثير من الناس عند التثاؤب يستعيذون بالله من الشيطان ظنًا منهم بأنه مستحب، وهذا لا دليل عليه.

فصل: آداب دخول الخلاء، وقضاء الحاجة والاستحمام

- اذكري ربكِ قبل دخولكِ موضع قضاء الحاجة بقولكِ: «بسم الله» وقولكِ «اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث».
- الدعاء عند الخروج بـقولك: «غفرانك».
- الدخول بالرجل اليسرىٰ والخروج بالرجل اليمنىٰ.
- عدم اصطحاب شيء فيه ذكر الله عز وجل إلا لحاجة.
- عدم قضاء الحاجة في ظل الناس وطريقهم وأماكن جلوسهم.
- الاستبراء من البول، وتجنب النجاسة حتىٰ لا تصيب الثوب أو البدن
- عدم الاستنجاء باليمين.
- عدم البول في الشقوق ونحوها.
- عدم استقبال القبلة أو استدبارها حال قضاء الحاجة.
- اغسلي يديكِ بالماء و الصابون ونحوه إن تيسر بعد الخروج من الخلاء.
- عدم البول في الماء الراكد ـ الدائم الذي لا يجري ـ.
- التستر عند قضاء الحاجة، والتأكد من إغلاق باب الحمام، وعدم تركه مفتوحـًا.
- عدم الاستجمار بالعظم والروث.

- عدم الاستجمار بطعام الآدميين، قياساً علىٰ طعام الجن من باب أولىٰ.
- يُحرم الاستجمار بالأوراق المحترمة ككتب علوم الشريعة لأنها لا تخلو من الآيات القرآنية، وألفاظ الجلالة.
- لا تستجمري بأقل من ثلاثة أحجار ويستحب أن تكون وتراً.
- نظّفي مكان الخلاء بعد قضاء الحاجة حتىٰ لا يبقىٰ فيه أثر ولا رائحة.
- سمّي الله تعالىٰ عند خلع الثياب للغسل.
- عدم كشف العورة والمحافظة علىٰ التستر ولو أمام الأولاد الصغار.
- تجنّبي الكلام والحديث مع الآخرين، والسلام أوردِّه علىٰ أحد، والذكر وتلاوة القرآن، أثناء الاستحمام أو قضاء الحاجة.
- تجنّبي تناول الطعام، أو شرب الماء البارد أثناء الاستحمام.
- تجنّبي دخول الحمّام الحار بعد الطعام مباشرة.
- تجنّبي الدخول إلىٰ الحمامات البخاريّة العامة إلا عند الضرورة، لأنه مظنة كشف العورات والفتنة.
- تجنّبي الإسراف عند الاغتسال وصبّ الماء بلا حاجة، ومن ذلك استعمال دشّ الماء.
- الانتباه إلىٰ إسباغ الغُسل وتبليغ الماء إلىٰ جميع البدن، وإيصاله إلىٰ معاطف الجسم ومنابت الشعر، وذلك حسب الطريقة الشرعية.

- سارعي إلىٰ إزالة الحدثين الأصغر والأكبر بالغسل والوضوء فور حدوثهما، ولا تبقي علىٰ جنابة فإنكِ لا تدري متىٰ ينزل بكِ الموت.

فصل : آداب النوم والاستيقاظ

- احرصي علىٰ صلاة الوتر قبل أن تنامي.
- حافظي علىٰ أذكار النوم كقراءة آية الكرسي والمعوِّذات والآيتين الأخيرتين من سورة البقرة وغير ذلك من الأذكار الواردة في السنة النبوية.
- حافظي علىٰ الذكر عند الاستيقاظ، كتلاوة العشر الآيات الخواتم من سورة آل عمران ونحو ذلك من الأذكار الواردة عند الاستيقاظ من النوم.
- احرصي علىٰ أن تنامي علىٰ الشق الأيمن وضعي اليد اليمنىٰ تحت خدكِ الأيمن ، ولا تنامي علىٰ بطنكِ ولا علىٰ وجهكِ.
- انفضي الفراش والغطاء قبل الاضطجاع فيه للاطمئنان إلىٰ خلوه من الحشرات والهوام وغيرها.
- إذا قمتِ من فراشكِ ثم رجعتِ إليه فانفضيه قبل العودة إليه.
- اغسلي يديكِ قبل النوم ، ولا تنامي وبيدكِ دسمٌ من دهن وغيره.
- اطفئي النار في البيت والمصابيح قبل النوم وأحكمي مفاتيح الغاز .
- أغلقي الأبواب قبل النوم مع ذكر اسم الله عز وجل.
- أغلقي النوافذ واهتمِّي بردِّ الستائر عليها قبل النوم.

- غطِّي الأواني ولا تجعليها مكشوفة أو اكفئيها.
- يُستحب لكِ النوم علىٰ طهارة.
- يُشرع لكِ إن أصابكِ جنابة أن تغتسلي قبل النوم، أو تتوضئي ثم تنامي.
- إن رأيتِ ما تكرهين في المنام فاتفلي علىٰ يسارِكِ ثلاثًا، ثم تعوّذي بالله من الشيطان الرجيم و من شرما رأيتِ، ثم تحولّي عن جنبكِ الذي كنتِ عليه إلىٰ الجنب الآخر، ثم إن قمتِ تصلي فهو أفضل، ولا تخبري برؤياكِ أحداً.
- إذا رأيتِ في منامكِ ما تُحبينَ فاحمدي الله عليه، وتفاءلي ولا تحدّثي به إلّا من تُحبينَ، ومن يُحسن تعبير الرؤيا.
- إذا قلقتِ في الليل أو فزعتِ، وابتليتِ بالوحشة فيستحب لكِ أن تدعي بهذا الدعاء: «أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه، وشر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون».
- لا تنامي علىٰ سطح أو مكان مرتفع ليس له جدار أو حاجز.
- لا تتأخري عن النوم بعد صلاة العشاء إلا لضرورة، واحرصي علىٰ النوم المبكّر، فإنه يعينكِ علىٰ الاستيقاظ المبكّر بهمّةٍ ونشاط.
- حاسبي نفسكِ قبل النوم علىٰ ما فعلتِ في يومكِ، واستغفري من جميع الذنوب التي اقترفتيها.
- تستّري عند النوم و تجنّبي التعري والتكشف.

- اجعلي الأولاد الذكور في مكان مستقل عند النوم، و الإناث في مكان مستقل، ولو كانوا صغاراً.
- الاعتدال في النوم، وعدم تجاوزه أكثر من ثمان ساعات.
- احرصي علىٰ الاستيقاظ المبكّر قبل الفجر، وذلك لتحصيل الفوائد الروحيّة، واكتساب العادات الصحية.
- لا تنامي بعد الفجر إلا لضرورة من سهر أو مرض ونحوهما.
- صلِّ الفجر في أول وقتها وتجنّبي التسويف، فإنه من وحي الشيطان.
- بادري بعد الاستيقاظ إلىٰ الطهارة والوضوء والصلاة، واجعلي هذه الأعمال فاتحة النهار بعد الذكر والدعاء، وتجنّبي الانشغال عنها بأي عمل آخر.
- تجنبي التكاسل عن القيام إلىٰ الصلاة لبردٍ أو تعبٍ أو نعاس.
- اغسلي فمكِ ونظّفي أسنانكِ بعد الاستيقاظ من النوم بالسواك وهو الأفضل، أو بالفرشاة والمعجون.
- احذري من الخروج المفاجئ من المكان الدافئ إلىٰ المكان البارد، وخاصة بعد الاستيقاظ مباشرة، إلا بعد الاحتياط في اللباس.
- التزمي الرفق واللطف وخفض الصوت أثناء إيقاظ الآخرين، وذلك بالتذكير بتوحيد الله وأن الصلاة خير من النوم.

- افتحي الأبواب والنوافذ المغلقة في غرفة النوم بعد الاستيقاظ، لتجديد الهواء.
- رتِّبي غرفة النوم والفراش، وتجنّبي ترك السرير ولوازم النوم مبعثرة بشكل غير لائق، ولا تركني علىٰ غيركِ في القيام بذلك.

الخاتمة

وبهذا الفصل أكون قد انتهيتُ ـ بتوفيق الله جلّ جلاله ومعونته ـ مما قصدتُ جمعه في هذه الرسالة من الآداب المهمّة لنساء الأمّة، سائلاً وراجيًا الربَّ الكريم الوهّاب أن ينفع بهذه الرسالة مَن يشاء مِن نساء المسلمين، وأن يشرح لها صدورهنّ لتعليمها والعمل بما فيها، وأن يجعلها ذُخراً ومدَّخراً لكاتبها وقارئها وناشرها إلىٰ يوم الدين، إنه أرحم الراحمين، وأكرم الأكرمين، وصلّىٰ الله وسلّم وبارك علىٰ نبينا محمدٍ سيد الأولين والآخرين وعلىٰ آله وأصحابه والتابعين ومن تبعهم بإحسان إلىٰ يوم الدين.

كتبه

راجي عفو ربّهِ المنّانِ

أبو سليمان عبدالرحمن بن علي بن أحمد السِّمحي

سامحه الله

ضحىٰ يوم الأربعاء الثاني عشر من شهر الله المحرّم لسنة أربعة وأربعين وأربعمائة وألف من الهجرة النبوية علىٰ صاحبها الصلاة والسلام.

(١٢ / محرّم / ١٤٤٤)

أهم المراجع

- أحكام وآداب زيارة مسجد النبي ﷺ للإمام ابن باز رحمه الله.
- أخطاء في أدب المحادثة والمجالسة. محمد بن إبراهيم الحمد.
- آداب إسلامية. عبد الحميد بن عبد الرحمن السحيباني.
- آداب التثاؤب والعطاس. إسماعيل بن مرشود الرميح.
- آداب الزيارة بين النساء. زاهر بن محمد بن سعيد الشهري.
- آداب الضيافة وآداب الطعام. فيصل الحاشدي.
- آداب الطعام. محمد سعد عبد الدايم.
- آداب الغذاء في الإسلام. سعد بن عبد الله بن عبد العزيز آل حُمَيِّد.
- آداب المجلس. فهد البدراني.
- آداب النوم والاستيقاظ. محمد حسن يوسف.
- آداب خروج المرأة المسلمة من بيتها. بلال الزهري.
- آداب خروج المرأة من البيت. محمود بن محمد عبد المنعم بن عبد السلام العبد.
- أدب الهاتف. العلّامة بكر بن عبدالله أبو زيد رحمه الله .
- الأزهار الندية بالآداب القولية والفعلية. أحمد بن غانم الأسدي.
- إعلام الأصحاب بما في الإسلام من الآداب. ماجد إسلام البنكاني.

- تحفة الأحباب بآداب اللباس والطعام والشراب. عبد الله بن جار الله بن إبراهيم آل جار الله.
- تذكير الصديق بآداب الطريق. حلمي الرشيدي.
- تهذيب الآداب الشرعية لابن مفلح. فيصل الحاشدي.
- الجوال آداب وتنبيهات. محمد بن إبراهيم الحمد.
- جوامع الآداب في أخلاق الأنجاب . علّامة الشام محمد جمال الدين القاسمي رحمه الله .
- حسن الأدب يطفئ غضب الرب. سماحة شيخنا العلّامة محمد بن عبدالله الإمام.
- حلية طالب العلم. العلامة بكر بن عبدالله أبو زيد رحمه الله .
- السلام آدابه وأحكامه في السنة النبوية المطهرة. آمال محمد فتح الله
- سلسلة الآداب. محمد صالح المنجد.
- الصيام أحكام وآداب. عبد بن محمد بن أحمد الطيار.
- غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب. محمد بن أحمد بن سالم السفاريني الحنبلي (المتوفى : ١١٨٨هـ) رحمه الله.
- فصل الخطاب في الزهد والرقائق والآداب. محمد نصر الدين محمد عويضة.

- فضائل القرآن وأخلاق أهله وآداب حملته. عبد الله بن محمد الغليفي.
- كتاب الآداب. فؤاد بن عبد العزيز الشلهوب.
- ليس من الأدب. سلمان ناصيف الدحدوح.
- من آداب البيوت وأحكامها . عبد الله بن مانع العتيبي.
- المنظومة الميميّة في الآداب الشرعية. حافظ بن أحمد بن علي الحكمي رحمه الله .
- المُهَذَّبُ في الآدابِ الإسلاميَّةِ. علي بن نايف الشحود.
- موسوعة الآداب. عبدالعزيز ندا.

فهرس المحتويات

المقدمة..... ٥
فصل : تعريف الأدب..... ٧
فصل : فضل العمل بالآداب..... ٨
فصل : منزلة الأدب في الإسلام..... ١٢
فصل : الأدب قبل الطلب..... ١٤
فصل : الأدب مع الله جلّ جلاله..... ١٧
فصل: الأدب في عبادة الله عز وجل..... ٢١
أ ـ آداب الوضوء..... ٢١
ب ـ آداب الصلاة ٢٢
ج ـ آداب الصيام..... ٢٥
د ـ آداب الزكاة والصدقة..... ٢٧
هـ ـ آداب الحج والعمرة ٢٨
فصل: الأدب مع القرآن..... ٣٠
فصل: آداب الدعاء والذِكْر..... ٣٣
فصل: آداب حضور المسجد..... ٣٧
فصل : الأدب مع رسول الله ﷺ..... ٤٠
فصل: الأدب مع الوالدين..... ٤٢

فصل: الأدب مع الزوج..... ٤٥
فصل: آداب الجُوار..... ٥٠
فصل: آداب المتعلِّمة..... ٥٢
فصل : آداب المعلِّمة..... ٥٨
فصل: آداب التربية الناجحة..... ٦٢
فصل: آداب اللباس والزينة..... ٦٦
فصل: آداب البيوت..... ٧١
فصل: آداب المجالسة والمحادثة..... ٧٦
فصل: آداب الجوال ـ الهاتف..... ٨٠
فصل: آداب الزيارة..... ٨٥
فصل: آداب الطريق والخروج إلى السوق..... ٨٩
فصل: آداب السلام..... ٩٣
فصل: آداب الطعام والشراب..... ٩٥
فصل: آداب العطاس والتثاؤب..... ١٠٢
فصل: آداب دخول الخلاء، وقضاء الحاجة والاستحمام..... ١٠٤
فصل : آداب النوم والاستيقاظ..... ١٠٧
الخاتمة..... ١١١
أهم المراجع..... ١١٢
فهرس المحتويات..... ١١٥