



ב"ס אורט מרכז חינוך טכנולוגי עכו
المدرسة التكنولوجية أورت - عكا

صلاة التراويح

תפילת אלתראויח

תפילת "אלתראויח" היא פולחן שמקיימים אותו המוסלמים בחודש רמדאן, והיא "הסונה" של הנביא מוחמד. תפילה זו נחשבת לתפילה שמחזקת את האמונה של המוסלם באלוהים ובמיוחד בלילות של חודש רמדאן הקדוש. המוסלמים מתחילים להתפלל את תפילת אלתראויח מהרגע שבו נראה הירח בתחילת חודש רמדאן ועד היום האחרון של החודש. הנביא מוחמד העדיף להתפלל תפילה זו בכל יום בצורה שונה לפעמים הוא התפלל בנפרד ולפעמים עם קהל מתפללים.

מועדי תפילת אלתראויח

תפילת אלתראויח מתחילה מרגע שהמואזין קורא לתפילת הערב ונמשכת עד לפני תפילת השחר. כל מוסלמי חייב לסיים את תפילת אלתראויח בתפילה שנקראת "תפילת אלותר". בדרך כלל מקיימים אותה במסגדים לאחר סיום תפילת אלתראויח.

מספר תפילת אלתראויח

"בסונה" של הנביא מוחמד לא הוזכר מספר ברכות מסויים לתפילת אלתראויח, אך נאמר שהנביא מוחמד היה מתפלל אחת עשרה ברכות בכל לילה. כיום במסגדים מתפללים עשרים ברכות בכל לילה מלילות רמדאן.

איך מקיימים את תפילת אלתראויח

תפילה זו יכולה להתבצע בנפרד או עם הקהל במסגד לאחר סיום תפילת הערב ושתי ברכות "סונה" בצורה הבאה:

1. כוונת המוסלמי מכל ליבו לתפילה זו
2. המוסלמי מתפלל שתי ברכות בצורה הנכונה ולאחר מכן מתפלל עוד שתי ברכות וממשיך בקריאת הקוראן תוך כדי התפילה עד שיסיים את מספר הברכות שלו.



3. מסיים בתפילת "אלותר" שעליו לסיים בה את תפילותיו בכל יום ובמיוחד בחודש
רמדאן.

*היתרונות של תפילת אלתראוויח

תפילה זו נחשבת לאחת התרגילים החשובים ביותר המספקים כושר גופני אשר מועיל
לבריאות ברמה הפסיכולוגית. כמו כן היא גורמת ומסייעת בהארכת חיי האדם. ביצוע
חמש התפילות מוביל שינויים פיזיולוגיים על הגוף. וזה מפחית כל תופעות לוואי
שלילות על הגוף, נמצא כי אנשים שצמים ומתפללים תפילת אלתראוויח נהנים
מבריאות פסיכולוגית ונפשית טובה וחיובית.

תרומת וחשיבות תפילת אלתראוויח אצל המוסלמים

לתפילת אלתראוויח חשיבות רבה בטיהור המוסלמי מחטאים ובאמצעותה יכפר
המוסלמי על חטאיו, ומי שמקיים את התפילה בלב טהור ומתוך אמונה אלוהים יענה
לו ויכפר את חטאיו.

صلاة التراويح

صلاة التراويح هي من التّوافل التي يؤدّيها المسلم في شهر رمضان المبارك، وهي سنّة مؤكّدة وردت إلينا من رسول الله صلّى الله عليه وسلّم، وهي من الشّعائر التي تقرّب العبد إلى ربّه وخاصّة في ليالي شهر رمضان المبارك التي يُضاعف فيها الثّواب، حيث يؤدّيها المسلمون ليلة شهر رمضان بعد تحرّي الهلال وحتّى آخر يوم من أيّام رمضان. لكن لم يكن عليه الصّلاة والسّلام يصلّيها كلّ ليلة جماعة خوفاً من أن تُفرض على المسلمين ويعتبرونها فرضاً من الله تعالى، حيث يُمكن أداء الصلاة مفرداً أو جماعة في المسجد حسب ظروف الشخص.

وقت صلاة التراويح

يبدأ موعد أداء صلاة التّراويح من أذان العشاء وحتّى قبيل الفجر، وللمسلم أن يختتمها بصلاة الوتر لقوله عليه الصّلاة والسّلام: "اجعلوا آخر صلاتكم بالليل وتراً"، وعادة ما تُصلّى صلاة التّراويح في المساجد بعد أداء صلاة العشاء.

عدد ركعات صلاة التراويح

لم يُذكر في السنّة النّبويّة عدد محدّد لركعات صلاة التّراويح، لكن ذُكر أنّ الرسول عليه السلام صلّاها مرّة بإحدى عشرة ركعة، حيث يمكن تأديتها بعشرين ركعة كما هو متعارف عليه في مذهب الإمامين أحمد والشّافعي، أو تأديتها بست وثلاثين ركعة كما هو متعارف عند المذهب المالكي. لكن ما تمّ تحديده هو أقلّ عدد من الرّكعات والذي هو ثماني ركعات، ويمكن الزّيادة عليها حسب الرّغبة في تطويل أو تقصير فترة قيام الليل وحسب قدرة الشّخص ورغبته في كسب الحسنات.

كيفية قيام صلاة التراويح

إنّ صلاة التّراويح ممكن أن تُؤدّى فرداً أو مع الجماعة في المسجد بعد الانتهاء من صلاة العشاء وركعتي سنّتها، حيث تُؤدّى بالطريقة الآتية:

- ينوي المسلم نيّة قلبية لصلاة التّراويح.

- يُصَلِّي رَكَعَتَيْنِ بِالطَّرِيقَةِ الصَّحِيحَةِ ثُمَّ يَسْلَمُ، ثُمَّ يُصَلِّي رَكَعَتَيْنِ وَقِرَاءَةَ مَا تَيْسِرُ لَهُ مِنْ سُورٍ مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ فِي الرُّكْعَاتِ، وَهَكَذَا حَتَّى يَبْلُغَ عَدَدَ الرُّكْعَاتِ الَّتِي يَرِغِبُ بِأَدَائِهَا.
- يَخْتِمُ صَلَاتَهُ بِصَلَاةِ الْوَتْرِ الَّتِي يَجِبُ أَنْ يَخْتِمَ بِهَا الْمُسْلِمُ صَلَوَاتِ وَنَوَافِلِ يَوْمِهِ.

*فوائد صلاة التراويح

تعد صلاة التراويح من أهم التدريبات التي تمنح اللياقة البدنية التي تعتبر مفيدة للصحة على المستوى النفسي، كما أنها تعمل على تطويل العمر. ومن المعروف أن أداء الصلوات الخمسة يؤدي إلى حدوث التغيرات الفسيولوجية على الجسم، كما أنها لا تدع أي آثار جانبية سلبية على الجسم. فقد تبين أن الأشخاص الذين يصومون ويصلون التراويح يتمتعون بصحة نفسية مرتفعة وإيجابية.

*فضل صلاة التراويح

لصلاة التراويح فضلٌ عظيمٌ فقد جعلها الله تعالى سبباً في مغفرة الذنوب، فمن صلاها خاشعاً طالباً مرضاة الله تعالى، غفر الله ما تقدم من ذنوبه، وذلك لما روي عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي عليه الصلاة والسلام قال: " مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ، وَمَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ".