

خرداد

وقتی می‌خواهیم برنامه‌ریزی کنیم لازم است از قبل اهدافی را برای خودمان مشخص کنیم. برای انتخاب اهداف مناسب، نیاز به اولویت‌بندی در حوزه نیازهایمان هستیم. برای قدم سوم، به اولویت‌هایت بیندیش. اینکه لازم است در کدام حوزه‌ها برای رشد و توسعه‌ات وقت بگذاری. حواست باشد که گول تبلیغات و مد روز را هم نخوری بین برای تو و این لحظه زندگی تو، رشد در کدام جنبه مهم است. رهبری در این باره فرموده‌اند: «فکر رشد زنان از لحاظ معنوی و اخلاقی، بایستی یک فکرایچ در میان خود زنان باشد. خود بانوان باید بیشتر به این مسئله بیندیشند. خود آن‌ها به معارف، به معلومات، به مطالعه و به مسائل اساسی زندگی روکنند.» (بیانات در دیدار جمعی از زنان ۱۳۷۶/۰۷/۳۰)

چطور انجامش بدهیم: نسخه‌علاقه‌مندی‌ها، کاستی‌ها و نیازهایت پیش‌رویت باشد، نیم‌نگاهی به خودت بینداز و نیم‌نگاهی هم به خانواده‌ات، بعد کمی دور بایست و ببین به عنوان زن مسلمان ایرانی چه وظیفه‌ای داری. حالا همه این‌ها را با هم ترکیب کن و براساس الگویی که به تو می‌دهند، اولویت‌هایت را برای سرمایه‌گذاری، مشخص کن و اهداف را بنویس. یادت باشد لازم نیست همه کارها را در یک سال انجام دهی، ممکن است رسیدن به یک هدف برنامه‌ای چند ساله بخواهد و گاه یک هدف کوتاه‌مدت در یک ماه برآورده شود.

خرداد: اولویت‌هایت را بشناس

تیر

قدم چهارم شاید این سخن را شنیده باشید که می‌گویند ما آنچه هستیم که تکرار می‌کنیم. منظور این است که عادت‌های مادر حقیقت شکل‌دهنده سبک زندگی ما هستند. به همین دلیل معمولاً توصیه می‌شود که کارهایی را که در جهت توسعه و پیشرفت ما مؤثر هستند، تبدیل به عادت کنیم. رهبر معظم انقلاب درباره ایجاد عادت‌های پسندیده فرموده‌اند: «انس با خدا را، انس با نماز را، انس با قرآن را برای خودتان به صورت عادت در بیاورید؛ عادت‌های پسندیده و نیکو؛ و آن وقت تا آخر عمر باشما همراه خواهد بود. این برای شما به صورت یک ملکه نفسانی باقی خواهد ماند و ذخیره جوانی شماست.» (بیانات در دیدار جمعی از دانشجویان ۱۳۹۸/۰۳/۰۱)

چطور انجامش بدهیم: حالانوبت تهیه چک‌لیست از عادت‌های خوب است. عادت‌هایی که به ما کمک کنند در جنبه‌های مورد نظرمان رشد کنیم. تبدیل یک رفتار به عادت مراقبت می‌خواهد. برای این منظور لازم است ابتدا عمل مورد نظرتان را انتخاب کرده و بعد یک جدول رهگیری برای خودتان تهیه کنید. مثلاً اگر به دنبال خواندن نماز در اول وقت هستید یک جدول روزانه داشته باشید و هر روز، در هر نوبت اگر موفق به خواندن نماز در اول وقت شدید در جدول ثبت کنید. روزهایی که جامانده‌اید هم علامت بزنید. در پایان هر هفته می‌توانید میزان پیشرفت خودتان را بسنجید و این مراقبت روزانه به شما در ساخت یک عادت کمک خواهد کرد.

تیر: عادت‌های خوب بساز

مرداد

همه ما گاه برنامه‌هایی توی سرمان داریم و گاه برگه‌های زیادی را با برنامه‌ریزی سیاه کرده‌ایم، اما این برنامه‌ها هیچ وقت به عمل نرسیده‌اند. لازم است که در این ماه حرکت را شروع کنی. اگر هدفی روی زمین مانده به سمتش برو. رهبر معظم انقلاب در این باره می‌فرمایند: «برای اینکه برنامه‌ریزی‌تان درست از آب دربیاید فکر کنید؛ برای اینکه درست بتوانید فکر کنید با قرآن آشنا شوید... از کسانی که پیش از شما و پیش از شما تامل کردند یاد بگیرید. یاد گرفتن ننگ نیست، افتخار است... آنجایی که اقدام لازم است اقدام کنید. اقدام یک وقت در آزمایشگاه است، یک وقت داخل محیط دانشگاه است، یک وقت در محیط سیاسی است، یک وقت در راه کربلا است، یک وقت در راه فلسطین است، یک وقت شعار برای اهداف عالی اسلامی است.»

چطور انجامش بدهیم: کمال‌گرایی را کنار بگذاریم و منتظر آماده شدن تمام شرایط نمانیم. با وجود مشغله‌های ما خانم‌ها و همچنین وظیفه سنگین تربیت فرزندان ممکن است هیچ وقت صد درصد زمان مناسب برای ما فراهم نشود. با حذف کمال‌گرایی، قدم‌های کوچک برای خودتان تعریف و حرکت کنید. رهگیری قدم‌ها را هم فراموش نکنید. هرچاکم آوردید، کمک بگیرید و اگر شکست خوردید، دوباره شروع کنید.

مرداد: اقدام کنیم

