

## شهریور



نیاز به تفریح و فراغت هم یکی از این ابعاد است که ما خانم‌ها باید حواسمان به آن حساسی جمع باشد تا با وجود مسئولیت خانه و فرزندان و امورات شخصی خودمان و کسب و کار، دچار فرسودگی نشویم. رسول خدا (ص) در این باره می‌فرماید: «اوقات فراغت خود را غنیمت بشمارید قبل از آنکه آن را از دست بدهید.» (بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۱۸۴). در برنامه ریزی سالانه مان وقتی را برای سفر، مهمانی و برنامه های متفرقه قرار بدهیم. رهبر معظم انقلاب نیز در توصیه به جوانان درباره سبک زندگی، به نکاتی در این باره اشاره کرده اند. ایشان درباره نحوه مسافرت خانواده های ایرانی، سفر را عاملی برای مستحکم تر شدن گره ارتباط عاطفی زوج ها و تقویت بایبندی همسران به یکدیگر دانسته اند.

**چطور انجامش بدهیم:** داشتن اوقات فراغت به این معنی نیست که قرار است ساعتی از روزمان باری به هر جهت بگذرد، بلکه با برنامه ریزی درباره تفریح می‌توانیم در راستای اهداف سالانه مان حرکت کنیم. مثلاً اگر بناست که امسال بیشتر از تاریخ کشورمان بدانیم، برای سفر به شهری تاریخی برویم یا اینکه اگر با خودمان قرار گذاشته ایم در حوزه معارف قدمی برداریم شرکت در برنامه های مذهبی مثل مسجد و حسینیه، اردوهای زیارتی، برگزاری جلسه های مذهبی در منزل مثل جلسه های مولودی یا عزاداری و پختن غذای نذری و مانند آن را در برنامه مان بگذاریم.

### شهریور: به فکر اوقات فراغتمان باشیم

## مهر

توی برنامه سالانه مان خوب است بخشی را به آموزش اختصاص دهیم. این یادگیری گاه در حوزه آموزش یک فناوری جدید است، گاه یک مهارت جدید و گاه هم ممکن است به کوتاهی یادگیری یک نکته خانه داری باشد اما لازم است که به یادگیری مداوم توجه کنیم تا معلومات و آگاهی مان همیشه به روز باشد. رهبر معظم انقلاب در این باره به خانم ها چنین توصیه کرده اند: «توصیه من به خواهران و دختران عزیزم این است که معلومات و آگاهی هایتان را بیشتر کنید. مطالعه، دقت، تحقیق، درس، ورود به مسائل مورد ابتلای روز و اهتمام به کارهای دینی، جزو وظایف حتمی و مسلمی است که امروز زنان کشور باید مثل مردان، خود را موظف به انجام آن‌ها بدانند.» ۱۳۷۵/۶/۲۸

**چطور انجامش بدهیم:** به فکر آموزش یک مهارت جدید باشید. البته یادتان باشد این مهارت بهتر است در راستای همان اهداف سالانه مان باشد. آموزش یک فن، مانند آموزش کامپیوتر، آموزش کارهای هنری، آموزش قرآن، آموزش زبان های خارجی خصوصاً زبان عربی که امام صادق (ع) فرمود: «زبان عربی را بیاموزید چون زبان دین شماست» (بحار الانوار، ج ۱، ص ۲۱۳)؛ و به طور کلی فراگیری کارهایی که مانند ابزار برای زندگی انسان است را در برنامه مان بگذارید.

### مهر: آموزش، آموزش، آموزش

## آبان

لازم است که ما به دنبال ایجاد فرصت برای مطالعه بگردیم و کم کم آن را جزوی از عادت هایمان بسازیم چون با ایجاد این عادت روی فرزندانمان هم تأثیر خواهیم گذاشت. رهبر معظم انقلاب برای تبدیل مطالعه به یک عادت می‌فرماید: کتاب خوانی را باید جزو عادات خودمان قرار دهیم. به فرزندانمان هم از کودکی عادت بدهیم کتاب بخوانند؛ مثلاً وقتی می‌خواهند بخوابند، کتاب بخوانند. یا وقتی ایام فراغتی هست، روز جمعه ای هست که تفریح می‌کنند، حتماً بخشی از آن روز را به کتاب خواندن اختصاص دهند. در تابستان ها که نوجوانان و جوانان محصل، تعطیل هستند حتماً کتاب بخوانند. کتاب هایی را معین کنند، بخوانند و تمام کنند... بخشی از زمان را که نیم ساعت برای کتاب خواندن بگذارند. چقدر کتاب ها را در همین نیم ساعت ها می‌شود خواند! (بیانات در مصاحبه صداوسیما، در ششمین «نمایشگاه بین المللی کتاب» ۱۳۷۲/۰۲/۲۱)

**چطور انجامش بدهیم:** رهبر معظم انقلاب به خوبی یک الگو برای کتاب خوان شدن ارائه داده اند که می‌تواند برای ما خانم ها که در زندگی همیشه باید با یک دست چند هندوانه برداریم، کار کند. نسخه های موبایلی کتاب و کتاب های صوتی هم کمک خوبی هستند تا ما به روزی نیم ساعت مطالعه برسیم.

### آبان: یک خانواده کتابخوان بسازیم

## آذر

سلامت کلید واژه ای است که می‌تواند نقش مهمی در رسیدن ما به اهدافمان داشته باشد. برای همین لازم است بخشی از برنامه سالانه مان را به مراقبت و همچنین تأمین سلامت خود و خانواده اختصاص دهیم. به یاد داشته باشید که نقش ما خانم ها در مراقبت و ارتقای سلامت اطرافیانمان نیز پررنگ است. رهبر معظم انقلاب درباره توجه به سلامت و راهکار رسیدن به آن فرموده اند: «سلامت جسمی را با ورزش و تغذیه مناسب؛ سلامت معنوی و قلبی را هم با توجه به خدا، با نماز، با دعا، با توسل، با یاد شهدا؛ سلامت فکری را هم با کتاب خوانی تأمین کنید.» ۱۳۹۵/۰۹/۲۳

**چطور انجامش بدهیم:** تغذیه، ورزش و پیگیری از احساسات سه قسمت مهم برای تأمین سلامت جسمی و روحی ما هستند. برنامه ای تهیه کنید و در آن این سه مورد را هم برای خودتان و هم خانواده تان رهگیری کنید. اگر رعایت یک تغذیه سالم سخت است از همه اعضای خانواده برای انجامش کمک بگیرید.

### آذر: برای سلامتمان وقت بگذاریم