

## دی

بخشی مهمی از رشد و توسعه ما به خانواده ما پیوند خورده است. در برنامه خود این قسمت مهم را در نظر بگیرید. گاه ساعتی با خانواده بودن، به اندازه چند جلسه مشاوره به ما انگیزه برای ادامه مسیری می دهد. ما برای حرکت به سمت اهداف نیازمند آرامش هستیم و این آرامش تنها در خانواده تأمین خواهد شد. رهبر معظم انقلاب در این باره می فرماید: مهم ترین چیزی که بشر به آن احتیاج دارد، آرامش است. سعادت انسان در این است که از تلاطم و اضطراب روحی در امان و آرامش روحی داشته باشد. این را خانواده به انسان می دهد: هم به زن و هم به مرد...» (بیانات در دیدار جمعی از زنان ۱۳۷۶/۰۷/۳۰)

**چطور انجامش بدیم:** جدول زیر را تهیه کنید و هر هفته سعی کنید که هر بخش را انجام بدید. این جدول می تواند مطابق با سلیقه و نیاز شما و خانواده تان تغییر کند.

### دی: با خانواده باشیم

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه


صبحانه خانوادگی

ورزش گروهی

جلسه خانوادگی

بازی گروهی

قرار خانوادگی

شام جمعی

عبادت جمعی

## بهمن

یادمان باشد در کنار مسئولیتی که نسبت به خودمان و خانواده مان داریم، ما جزو یک خانواده بزرگ تر هم هستیم. خانواده ای که از ما و هم میهنانمان شکل گرفته است. رهبر معظم انقلاب در توصیه هایشان به زنان ایرانی به برخی از وظایف مادر قبال کشور و دینمان اشاره کرده اند. «زن ایرانی در ایران اسلامی، باید کوشش اش این باشد که هویت والای زن اسلامی را آن چنان زنده کند که چشم دنیا را به خود جلب کند. این امروز وظیفه ای است بر دوش زنان مسلمان، به خصوص زنان جوان و دختران دانش آموز و دانشجو.» (بیانات در دیدار جمعی از بانوان ۱۳۷۹/۰۶/۳۰)

**چطور انجامش بدیم:** لزوم داشتن الگو و پیروی از آن یکی از راه های حفظ هویت ایرانی و اسلامی ماست. برای تحقق این امر رهبر معظم انقلاب در بیانات متعددی رهنمودهایی داشته اند. «امیدواریم جوان و زنان جامعه ما در الگوی زینب کبری دقت کنند و هویت و شخصیت خود را در آن ببینند.» (بیانات در دیدار اقشار مختلف مردم ۱۳۸۴/۰۳/۲۵)

### بهمن: به کشورمان فکر کنیم

## اسفند

حالادر نقطه پایان هستیم. پایان همان نقطه ای است که دوباره باید در آن مکث کرده باشکرگزاری مسیر طی شده. گذشته خود را ارزیابی و برای شروع مجدد برنامه ریزی کنیم.

### اسفند: شکرگزاری کنیم