

با برنامه به میهمانی خدا برویم

پیگیر خوبی‌هایت باش



و بچانه عامل نیک! رسول خدا^(ص) در حدیثی درباره ماه رمضان می‌فرمایند: «ای مردم! ماه خدا یا برکت و رحمت و آمرزش به شما رو کرده است. ماهی است که پیش خدا بهترین ماه است و روزهایش، بهترین روزها و شب‌هایش، بهترین شب‌ها و ساعاتش، بهترین ساعات است... وقتی بنابست بهترین ماه به سمت ما بیاید، شاید کمترین کار ما، بهره‌بردن کافی و وافی از ساعات و اوقات آن باشد؛ امری که با برنامه‌ریزی بهتر محقق می‌شود. برنامه‌ریزی یکی از عادت‌های مهم و مؤثر در آغاز هر سال است؛ کار خوبی که برخی از مادر آستانه نوروز و سال نو انجام می‌دهیم. امسال در نخستین روزهای سال جدید، علاوه بر بهار طبیعت، یکی از بهترین ماه‌های سال، ماه رمضان، نیز میزبان ماست؛ ماهی که براساس آموزه‌های دینی، ماه تربیت است. ماه تعویض حال و روش و ماه تصمیم و عزم و همت است؛ به همین دلیل می‌توانیم علاوه بر برنامه‌ریزی برای سال پیش‌رو، برای ماه رمضان نیز برنامه‌ای فردی و خانوادگی بریزیم تا بتوانیم در ایام عید، بهره‌مندی بیشتری از این فرصت بهاری ببریم. مدیریت فعالیت‌های روزانه، اعمال عبادی، تغذیه و ساعات خواب، جزو کارهایی است که باید در این برنامه‌ریزی مدنظر قرار دهیم. در ادامه چند پیشنهاد برای برنامه‌ریزی فردی و خانوادگی در ماه رمضان را با هم مرور می‌کنیم.

این کارها را در اولویت بگذارید

نخستین چیزی که باید در این ماه مراقبش باشید، انجام واجباتان است. برای این کار خوب است جدولی تهیه کنید یا روی گوشه‌ای یا تقویم، یک چک‌لیست درست کنید، چک‌لیستی برای خواندن نماز اول وقت و سایر اعمال و روزهای هفته. پس از آن به فکر دوری از محرمات باشید. مراقبت از گناهان زبانی را به شما پیشنهاد می‌دهیم.

اعمال مهم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
نماز اول وقت																														
با وضو بودن																														
غیبت نکردن																														
گذشت از اشتباهات دیگران																														
دروغ نگفتن																														
طاهر و پاک بودن																														
ارتباط حداقلی با نامحرم																														

با مستحبات، ثوابتان را چند برابر کنید

مستحبات، اعمال توصیه شده‌ای هستند که به بهره‌مندی ماز ثواب در کنار واجبات، کمک می‌کنند. ماه رمضان فرصتی پیش روی ماست تا به این اعمال بیشتر توجه کنیم، دعا و استغفار در ماه رمضان، اعمال روزهای ماه رمضان، اعتکاف، تلاوت قرآن و افطاری و صدقه دادن، جزو اعمال مستحبی در ماه مبارک است. می‌توانید یک فهرست فردی از این اعمال را برای خودتان تهیه کنید و همچنین چند برنامه جمعی برای خانواده‌تان پیش‌بینی کنید.

کارهایی که بهتر است انجام دهیم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
نمازهای مستحبی																														
خواندن اذکار بعد از نمازهای واجب																														
انجام نوافل																														
صدقه دادن																														
خواندن دعای افتتاح																														
قرائت دعای ابو حمزه ثمالی																														
مروری بر صحیفه سجاده																														
خواندن مناجات سحر																														
صلوات بر محمد و آل محمد																														
عبادت بیماران																														
سرکشی به محرومان																														
دوری از لذت‌های دنیا																														
خواندن نماز اول وقت																														

برنامه‌ای برای انس با قرآن

پیامبر اکرم^(ص) می‌فرمایند: «اگر فردی در ماه مبارک رمضان یک آیه از قرآن را تلاوت کند، ثوابش مثل فردی است که در غیر ماه رمضان، یک ختم قرآن کرده است.» (امالی شیخ صدوق، ص ۹۳). پیشنهاد ما برای برنامه‌ریزی در نظر گرفتن تلاوت قرآن کریم و تدبیر و تدبیر در آیات آن است. در این باره می‌توانید با توجه به فعالیت روزانه‌تان، برنامه‌ریزی کنید، مثلاً از روزی یک آیه تا صفحه را در نظر داشته باشید. می‌دانید که کاربلدها در ماه رمضان، روزی یک جزء قرآن می‌خوانند تا بتوانند به ثواب ختم کتاب خدا در این ماه دست پیدا کنند.

ردیاب قرآن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
خواندن تعداد ۱۰ آیه																														
خواندن ترجمه آیات																														
تدبیر در آیات																														
تمرین روخوانی صحیح آیات																														

برنامه‌ای برای اعمال صالح

حالا که ماه رمضان با تعطیلات نوروز هم‌زمان شده است، بد نیست به فکر تهیه یک برنامه معرفی برای خود باشید. برای این منظور می‌توانید به سراغ یک برنامه کتاب‌خوانی بروید یا فهرستی از برنامه‌های سخنرانی معروف و محبوب در سطح شهر یا مسجد محله‌تان تهیه کنید و چندتایی را در برنامه هفتگی‌تان بگنجانید. یکی از عبادات برتر، تفکر است. مشغله کاری و همچنین امور خانوادگی ممکن است در طول سال، وقت کافی برای تفکر به ما ندهد، اما سحرهای ماه مبارک، این فرصت بزرگ را در اختیار ما گذاشته است.

برنامه‌هایی برای کارهای خوب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
کتاب خواندن																														
گوش دادن به سخنرانی و یادگست																														
کمتر صحبت کردن و بیشتر فکر کردن																														
استفاده حداقلی از تلفن همراه																														
توجه بیشتر به افراد خانواده																														
تفکر در امور خدا و طبیعت																														
حسن رفتار و خوش خلقی																														
ترک شنیدن لہو																														



این صفحه را تا آخر ماه رمضان همراه خود داشته باشید