

یک برنامه‌ریزی خانوادگی برای بهتر گذراندن ماه پربرکت رمضان

سفرهای برای همه



طرح: نسترن صفوی

از این ماه عزیز برده باشیم. مدیریت تغذیه، فعالیت‌های روزانه و فعالیت‌های عبادی، ساعات خواب و برنامه برای سرگرمی بچه‌ها از جمله کارهایی است که می‌تواند در فهرست کارهای این ماه قرار گیرد.

طولانی بودن روز را نداشته ولی همچنان معضل کرونا و البته امتحانات میان‌ترم مدارس و دانشگاه‌ها را داریم. در هر شرایطی که باشیم این امکان برای ما وجود دارد که برای ماه رمضان برنامه‌ای فردی و خانوادگی تهیه کنیم تا بیشترین بهره‌مندی را

امسال اردیبهشت، یکی از بهترین ماه‌های سال میزبان ماه پربرکت رمضان شده. تغییرات آب و هوایی و کم شدن نسبی ساعت روزه‌داری و لطافت هوادر کیفیت روزه‌داری تأثیر بسزایی خواهد داشت، مانند سال‌های گذشته شدت گرما و

زهر صالحی‌نیا

روزنامه نگار

عبادات

شرایط کرونا و قرنطینه باعث شده که بسیاری از دانشجویان دور از خانه در کنار خانواده به تحصیل ادامه دهند اما بسیاری از افرادی که در شهر دیگری به جز شهر محل سکونت خانواده خود به کار و زندگی مشغول بودند در شرایط فعلی امکان کنار خانواده بودن را کمتر دارند. ماه رمضان زمان خوبی است برای عباداتی که در طول سال کمتر به آن می‌پردازیم، یکی از برترین عبادات تفکر است، افرادی که به تنهایی زندگی می‌کنند شاید این زمان عبادت و تفکر را بیشتر در اختیار داشته باشند. خانواده کوچک شما نیز می‌تواند عبادات کوتاه دونفری داشته باشد، در شرایط کرونا و نبود نمازهای جماعت و جلسات قرآن و احیا، نمازهای جماعت دونفره زوج‌های جوان می‌تواند عبادت شیرین و به یادماندنی از نخستین ماه رمضان در خانه خودتان باشد.

برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی برای انجام اعمال عبادی در کنار کارهای روزمره می‌تواند یکی از کارهای مهم و کلیدی برای ماه پیش رو باشد. بولت ژورنال یکی از روش‌های برنامه‌ریزی است که این روزها همه گیر شده و افراد زیادی برای تثبیت بسیاری از عادت‌های خود یا برنامه‌ریزی دقیق کارهای مختلف خود طی روز از آن استفاده می‌کنند. می‌توانید در ردیاب‌های عادت خود که در بولت ژورنال طراحی می‌کنید، برنامه‌هایی مانند خواندن روزانه قرآن و اعمال روزانه ماه رمضان را وارد کنید تا هم کارهایتان منظم پیش برود و هم این صفحات به یادگار از این ماه رمضان برای شما باقی بماند. علاوه بر این ادامه این عادت‌ها به کمک این روش در ماه‌های دیگر سال نیز امکانپذیر است. یک دفتر و مداد این امکان را به شما می‌دهد که جدول‌های انگیزشی برای اعمال ماه رمضان برای

خودتان طراحی کنید، جدولی با ۳۰ خانه بکشید و در مقابل هر کدام شماره یک جزء را بنویسید. ممکن است به نظر در مقابل خواندن ساده قرآن کار اضافه‌ای است اما همین خانه‌هایی که در جدول هرروز به رنگی درمی‌آید تصویری حقیقی از یک تصمیم است و با مرور آن در روز عید سعید فطر این حس را به صورت عینی و قابل لمس به شما منتقل می‌کند. طراحی این صفحات برای روزه‌اولی‌ها و دختران و پسران نوجوان شما می‌تواند یک فعالیت جذاب در ماه رمضان باشد. این مدل برنامه‌ریزی روی کاغذ باعث می‌شود که نوجوان به صورت جدی‌تری به اعمال و عبادات فکر و نگاه کرده و برایشان در زندگی جایی باز و برنامه‌ریزی کند. همین روال را برای اعمال ماه رمضان نیز می‌توانید تکرار کنید، تعدادی از اعمال را از مفاتیح انتخاب کنید، به اندازه‌ای که توانایی انجام آن را داشته باشید، صفحاتی را برای انجام اعمال طراحی کنید، جدولی به تعداد روزها با نام

اعمالی که در نظر دارید بکشید. اصراری بر انجام تمام اعمال نیست اما پرکردن خانه‌های جدول به شما این انگیزه را می‌دهد که باقی مسیر را با انرژی بیشتری طی کنید. تهیه نوشت افزار لازم برای طراحی دفتر برنامه‌ریزی ماه رمضان برای روزه‌اولی‌ها و نوجوانان هدیه جذاب و کاربردی برای این ماه است؛ هدیه‌ای که به آنها اهمیت این ماه را یادآوری می‌کند. علاوه بر این، می‌توانید این بسته هدیه را برای خودتان نیز تهیه کنید. در هر حال شما هم مهمان عزیز این ماه هستید. طراحی بولت ژورنال برای باقی برنامه‌ها و کارهای روزانه شما و خانواده در ماه مبارک رمضان نیز کارایی دارد، در کنار اعمال عبادی، برنامه‌هایی که باید طی روز به آن بپردازید را نیز در دفتر خود وارد کنید، به این صورت تعادلی بین اعمال عبادی، سلامت جسمی و کارهای روزانه خانه و بیرون خانه خود برقرار خواهید کرد.