

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اشاره

ریحانه، بخشی در سایت دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای KHAMENEI.IR است که به طور ویژه و تخصصی در سه موضوع زن، خانواده و سبک زندگی در نگاه رهبر انقلاب فعالیت می‌کند.

ریحانه فعالیت خود را از سال ۹۴ آغاز کرده و همه‌ی دست‌اندرکاران آن بانوان جوان و انقلابی هستند. شما می‌توانید تولیدات ریحانه را در شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌های ایرانی بانشانی [@Khamenei_Reyhaneh](https://www.khamenei-reyhaneh.com) دنبال کنید.

آنچه در ادامه می‌خوانید، مجموعه‌ای از تولیدات تحریریه‌ی ریحانه است که تحت عنوان «مهارت‌های زندگی» نوشته شده و تلاش دارد تا توصیه‌هایی کاربردی را به مخاطبان خود پیشنهاد کند.

در این قسمت از کتابچه‌ی مهارت‌های زندگی، به سبک زندگی خانواده‌های ایرانی در ماه مبارک رمضان پرداخته‌ایم.

منعکس‌کننده نگاه رهبر انقلاب اسلامی
به مقوله زنان، خانواده و سبک زندگی



۴	در مسیر خودسازی	
۷	زندگی به وقت رمضان	
۱۰	روزه داری به سبک مادرها	
۱۳	حالِ خوشِ رمضانی	
۱۶	روزه داری در غربت	
۱۹	فرهنگ افطاری ساده را احیا کنیم	
۲۲	#چالش_افطاری_ساده	
۲۵	همسفر همیشه	
۲۸	سفرهای رنگین نابه جا	
۳۱	درپنجهی #امتحانات	
۳۴	جشن بندگی	

aparat.com/reyhaneh

[instagram.com/khamenei_reyhaneh](https://www.instagram.com/khamenei_reyhaneh)

@khamenei_reyhaneh

در مسیر خودسازی

❓ آیا می‌دانید ما خانم‌ها در ماه مبارک رمضان با چه راه‌های

ساده‌ای می‌توانیم به رشد معنوی خودمان کمک کنیم؟
 🏠 "بزرگترین درس ماه رمضان، خودسازی است. اولین و
 مهمترین قدم خودسازی هم این است که انسان به خود و
 به اخلاق و رفتار خود با نظر انتقادی نگاه کند." رهبرانقلاب؛
 خطبه‌های نماز عید فطر، آذرماه ۸۰

😊 بیشتر ما خانم‌ها به خاطر نقش‌های متفاوتی که در
 خانه داریم، گمان می‌کنیم وقت کافی برای خودسازی و رشد
 معنوی نداریم، زیرا رسیدن به این مرحله را مستلزم داشتن

وقت آزاد می‌دانیم و چه بسا که حسرت افتادن در این مسیر به دلمان مانده است؛ اما یک مومن زیرک خوب می‌داند چگونه می‌تواند از هر شرایطی برای رسیدن به هدف خود استفاده کند. برای مثال چند نمونه ساده برای قرار گرفتن در مسیر خودسازی را بخوانید:

⑥ خوش اخلاق باشید

ماه رمضان از توفیقات الهی است. باید از این فرصت مغتنم استفاده کنیم. زمانی که شما از سحر تا غروب لب به لذیذترین غذاها نمی‌زنید، یعنی دارید با هوای نفس خود مبارزه می‌کنید. اما در این میان مواظب باشید این گرسنگی و تشنگی، اخلاق شما را از پا در نیآورد. ماه رمضان باید در خاطر کودکان و خانواده و اطرافیان ما ماندگار شود. حال اگر نقطه ثقل مهربانی خانه یعنی زن خانواده به خاطر روزه گرفتن بهم ریخته و عصبی باشد، نتیجه چه می‌شود؟

⑦ یک راه میانبر

اخلاص راه میانبری است برای خودسازی. این روزها در میان پخت و پز و رسیدگی به بچه‌ها و فعالیت‌های خانه و حتی بیرون از خانه، سعی کنید راه‌های میانبر خودسازی را به خوبی یاد بگیرید تا زودتر به مقصود برسید. با خودتان بگویید که همه‌ی این کارها را انجام می‌دهید تا نهایتاً به رضایت خداوند نزدیک شوید.

🔗 ذکر بگوئید

ذکر گفتن از آن دسته اعمال معنوی است که می‌توان در هر شرایطی آن را انجام داد. در هنگام خرید، زمان چیدن سفره افطار یا حتی موقع خواباندن بچه‌ها. همه این‌ها در ماه مبارک رمضان می‌توانند زمینه ساز رشد انسان شوند.

🔗 هدف تعیین کنید

همان‌طور که قبل از برگزاری یک مهمانی افطاری، لیستی از کارها و خریدها می‌نویسید؛ برنامه‌ای را نیز برای خودسازی معنوی، علمی و اجتماعی خودتان در همین روزهای ابتدایی ماه مبارک رمضان تعیین کنید تا بتوانید در پایان این ماه اغلب آن‌ها را عملی کرده باشید. مادریک خانه که خودش را بسازد، به دنبال او سایر افراد خانواده نیز در مسیر خودسازی قرار می‌گیرند.

زندگی به وقت رمضان

چگونه برای لحظه‌ی لحظه‌ی ماه مبارک، برنامه‌ریزی کنیم؟

در ماه رمضان به خاطر تغییراتی که در ساعات معمول روزانه وجود می‌آید، مجبور به تغییراتی برای انجام کارهای روزانه مان می‌شویم. ما خانم‌ها چون وظیفه انجام کارهای خانه و آماده کردن سحری و افطاری برای خانواده را نیز داریم، گاهی برای تنظیم کارها با ساعات ماه رمضان و استراحت مان، سردرگم می‌شویم. برای نجات از این آشفتگی، بهتر است از ابتدای ماه، برنامه‌ای برای انجام کارها برای خودمان بچینیم.

اگر روزها در خانه هستید و می توانید در طول روز بخوابید، می توانید تا سحر بیدار باشید و بخشی از کارهای منزل یا کارهای شخصی تان را در فاصله افطار تا سحر انجام دهید. در این مدت هم می توانید به فعالیت های تان برسید و هم با خوردن آب و مواد غذایی، بدن تان را برای روزه داری تقویت کنید.

اگر خانمی شاغل هستید شاید فرصت کمتری برای استراحت داشته باشید اما با کمی برنامه ریزی می توانید به همه ی کارهای تان سامان بدهید. اینکه در ذهنتان ساعت خواب، تهیه غذا، امورات شخصی، عبادات و بقیه کارهای تان، منظم و طبقه بندی شده باشد، آسودگی خیال و عدم نگرانی و تشویش برایتان به همراه دارد.

اگر دانشجو هستید و فصل امتحانات تان است، بهترین زمان برای درس خواندن، کمی بعد از افطار است که مواد غذایی به مغز رسیده و بدن کمی سبک شده است. بعد از سحر و بین الطلوعین نیز زمان خوبی برای یادگیری است. بهتر است برنامه خواب و استراحتتان را طوری بچینید که این ساعات بانشاط باشید و بتوانید درس های تان را بخوانید.

قرائت قرآن روزانه تان را میتوانید تقسیم بندی کنید و بعد از هر نماز، چند صفحه ای از قرآن را بخوانید. اگر افطار تا سحر

را بیدار می‌مانید، ساعات شب نیز زمان بسیار خوبی برای خواندن قرآن است.

از ابتدای ماه، یک برنامه غذایی برای افطار و سحرهایتان بنویسید. این کار باعث می‌شود نیمی از سر درگمی و کلافگی‌تان برای تهیه غذای خانواده کم شود و ذهنتان منظم شود و آرامش بگیرد. اگر سحرها وعده‌ی پختنی استفاده می‌کنید، می‌توانید آخر شب آنرا طبخ کنید که تا سحر آرام بپزد و لازم نباشد سحرها، زمانی را برای گرم کردن غذا اختصاص دهید.

برای مهمانی افطاری، از روزهای قبل دست به کار شوید. لیست موادی که برای تهیه مواد غذایی احتیاج دارید را آماده کنید و بعضی از مواد غذایی را از دوروز قبل بخرید. ظرف‌هایی که احتیاج دارید را از روز قبل آماده کنید. خانه را بعد از افطار روز قبل از مهمانی تمیز کنید. سوپ یا غذایی که می‌پزید را از صبح درست کنید تا بتوانید در طی روز ساعتی بخوابید تا در طول میزبانی سرزنده باشید. یک ساعت قبل اذان را به چیدن بشقاب‌های نان و پنیر و چای و چیدن سفره اختصاص دهید.

روزه داری به سبک مادرها

❓ آیا می دانید با وجود چند فرزند کوچک چگونه می توانید روزه داری راحت تری داشته باشید؟

❓ خانم هایی که یک، دو یا چند فرزند کوچک در خانه دارند قطعاً در ماه مبارک رمضان نیاز به برنامه ریزی و تدابیر بیشتری دارند تا بتوانند علاوه بر مسئولیت رسیدگی به خانه و بچه ها، روزه داری راحت تری داشته باشند و هم به عبادات خودشان برسند.

آیا می دانید راه کارهای رسیدن به این مسئولیت ها و برنامه ریزی برای آن ها چیست؟

🧠📖 کتاب‌ها و بازی‌های جدید برای بچه‌ها پیدا کنید

برای ماه مبارک رمضان با توجه به سن بچه‌ها برایشان کتاب‌های جدید تهیه کنید تا برای آن‌ها جذابیت داشته باشد. همچنین می‌توانید آن‌ها را با چند بازی جدید آشنا کنید تا ساعت‌های بیشتری را سرگرم بازی و کشف اسباب‌بازی باشند تا در ساعت‌های روزه‌داری شما کمتر بهانه بگیرند که حوصله‌شان سررفته.

👨👩👧👦 به بچه‌ها مسئولیت بدهید

بخشی از مسئولیت‌های خانه را به بچه‌ها بسپارید. مثلاً مسئولیت غذا دادن به خواهر یا برادر کوچک‌تر را به فرزندان بزرگ‌تر محول کنید. مسئولیت پهن کردن و چیدن سفره‌ی افطار، تمیز کردن بخشی از خانه و یا مرتب کردن خانه و جارو کشیدن را نیز به بچه‌ها واگذار کنید. به این ترتیب هم از مسئولیت‌های شما کاسته می‌شود، هم فرزندان مسئولیت‌پذیرتر شده و از اینکه احساس بزرگی می‌کند و می‌تواند به شما کمک کند، احتمالاً شادتر خواهد بود.

🏠 با همسایه‌ها هماهنگ کنید

اگر در آپارتمانی زندگی می‌کنید که خانواده‌ها، بچه‌های هم‌سن فرزندان شما دارند، با خانم‌ها هماهنگ کنید که هر روز چند ساعت مسئولیت نگه‌داری از بچه‌ها به عهده‌ی یک نفر باشد. با این ترفند هم بچه‌ها با هم‌سن و سالان خود بازی

میکنند و هم مادرها در آن ساعات به امور شخصی خودشان رسیدگی می‌کنند.

🕒 ساعت‌های بعد از افطار را دریابید

انجام بخشی از کارهای روزانه را به شب منتقل کنید. در ساعات بعد از افطار که همسرتان در خانه حضور دارد از او بخواهید که مراقب بچه‌ها باشد یا با آن‌ها بازی کند تا شما به امورات سحر و افطاری فردا برسید و یا بتوانید با خیالی آسوده قرآن روزانه‌تان را بخوانید.

😊 حال خوشِ رضانی

در ماه مبارک رمضان به شادی خود و اطرافیان تان فکر کنید

🌸 روزه‌داری به معنی بی‌حوصلگی و کسالت و رخوت نیست. اما بعضی افراد گمان می‌کنند این مفاهیم در کنار روزه‌داری معنی بیشتری پیدا می‌کند. برای پیشگیری از بروز کسالت در این روزها باید به فکر شادی‌های خود ساخته باشیم. شادی‌هایی که با هدف و برنامه آن‌ها را دنبال و اجرا می‌کنیم. آیا می‌دانید چگونه باید در این ماه شادی رضانی را تجربه کنید؟

🍷 اگر قصد دارید که با حالی سبک تر و شادتر نشاط معنوی این یک ماه را تجربه کنید، بهتر است از جسم‌تان شروع کنید. با عمل به توصیه‌های بزرگان دینی در خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها و غنی کردن وعده‌های سحری و افطار و بین آن، توان جسمی‌تان را بالا ببرید تا بتوانید بیشتر و بهتر به امور معنوی برسید.

🏠 آنچه به شادی معنوی شما و خانواده‌تان در این ماه کمک شگفت‌انگیزی می‌کند، فکر کردن به دیگران و شاد کردن آن‌هاست. کمک به فقرا و نیازمندان و حتی واسطه‌گری برای امر خیر از دواج و باز کردن گره‌های مالی و خانوادگی دیگران، از جمله این راه‌هاست.

🍽️ افطاری دادن از آن آیین‌های ویژه‌ای است که فرصت صلح‌رحم را ایجاد می‌کند و ناگفته پیداست که این دید و بازدیدها تا چه اندازه در شاد شدن روحیه افراد موثر است. اما برای اینکه شما بتوانید، به دفعات بیشتری افطاری بدهید نیاز به خلاقیت و کمی برنامه‌ریزی دارید. برگزاری مهمانی‌های ساده و صمیمی، گذاشتن یک میز ساده از لقمه‌های نان و پنیر و چای کنار درب ورودی ساختمان و یا محل کار همسرتان می‌تواند نمونه‌های ساده و عملی افطاری دادن باشد.

🌙 شب‌های ماه رمضان می‌تواند تبدیل به یک جشنواره

خانوادگی شود. مثلاً با فامیل و دوستان تان قرار بگذارید که شب‌های ماه مبارک را به بوستان‌ها بروید و یا اینکه غذای سحری را به اتفاق فامیل تان در پارک‌ها میل کنید.

🏠 دین اسلام برای همسران در این ماه بین ساعت افطار تا سحر ممنوعیت مباشرت را برداشته است تا روابط عاطفی بین همسران شکرآب نشود و انرژی‌شان به حاشیه نرود. اما بعضی از زوجین این حلال خدا را که می‌تواند نشاط آور باشد، بی احترامی به ماه رمضان می‌دانند و با این تفکر موجب بروز بی‌حوصلگی، بهانه‌جویی و عصبانیت در همسرشان می‌شوند. برنامه‌ریزی برای تنظیم مباشرت و روابط همسران باید در ماه رمضان جدی گرفته شود، زیرا مغایرتی با حال معنوی ماه مبارک رمضان ندارد.

روزه داری در غربت

❓ چگونه در کشورهای دیگر ماه مبارک رمضان را راحت تر بگذرانیم؟

✈️ خیلی از هم وطنان ما با توجه به اقتضائات و شرایط زندگی خود مجبورند ماه مبارک رمضان را در کشوری غیر از ایران بگذرانند. روزه داری در محیطی که قرابت خاصی با اسلام و مفاهیم آن ندارد، کمی کار را دشوار می کند. اما چشم انداز نهایی، یعنی بندگی به شکل کامل آن، ذهن انسان را آماده می کند تا در غربت و دور از وطن نیز بتوان به امور دینی رسیدگی کرد. در ادامه چند راه کار ساده برای روزه داری در کشورهای دیگر را یادآوری کرده ایم:

به مرجع خود رجوع کنید

پیدا کردن زمان طلوع و غروب خورشید و به طبع آن زمان دقیق اذان به کمک اپلیکشن‌ها و نرم‌افزارها فعلی کار دشواری نیست اما در بعضی از نقاط زمین مانند کشورهای شمال اروپا و کانادا و... خورشید ساعات زیادی را در آسمان خواهد بود و در نتیجه زمان روزه‌داری در یک شبانه روز گاهی به ۲۰ ساعت نیز خواهد رسید. بهتر است برای اطلاع از احکام روزه در این شرایط به سایت مرجع خود سر بزنید و موارد این چنینی را بررسی نمایید. برای مثال فتوای حضرت آیت‌الله خامنه‌ای به این شرح است: «مکلف باید در مورد اوقات نمازهای یومیه و روزه همان افق محل سکونت خود را رعایت کند، ولی اگر روزه گرفتن بر اثر طولانی بودن روز، غیر مقدور یا حرجی باشد، ادای آن ساقط و قضای آن واجب است.»

پای سفره افطار ایرانی باشید

به کمک سایت‌های پخش آنلاین می‌توانید برنامه‌های شبکه‌های مختلف ایران را ببینید و یا در جلسات هیات‌های مذهبی به شکل آنلاین شرکت کنید. به همین راحتی می‌توانید در غربت هم خودتان را در کنار سفره پر خاطره‌ی افطار ایرانی تصور کنید.

مساجد شهر را شناسایی کنید

اگر در شهرهایی که حضور دارید احتمال حضور شیعیان کم

است، ممکن است جمعیت خوبی از اهل تسنن از کشورهای دیگر در نزدیکی شما حضور داشته باشند که در این صورت درصد وجود مسجد بالا خواهد رفت. می توانید روزهایی زمان افطار را در کنار خواهران و برادران دینی خود بگذرانید و معنویت را در این جمع آن ها احساس کنید.

🌙 برای شب های قدر برنامه ریزی کنید

اگر جمعیت شیعیان در اطراف شما کم باشد احتمالاً برای برگزاری شب های قدر احتیاج به سفر و برنامه ریزی بیشتر داشته باشید. می توانید مراکز اسلامی تحت نظارت شیعیان را با جستجو در اینترنت پیدا کنید و در مراسم احیای این شب های بزرگ شرکت کنید.

👥 برنامه مخصوص خودتان را داشته باشید

اگر امکان رفت و آمد به شهرهای دیگر را ندارید، می توانید با جمعی از دانشجویان ایرانی و یا شیعیان دیگر کشورها، مراسمی برای شب های قدر را در خانه های خود تدارک ببینید. به راحتی می توانید به برنامه های شبکه های تلویزیونی ایران که دراز نقاط مختلفی از ایران پخش زنده خواهند داشت استفاده کنید. این نکته را به یاد داشته باشید که سیستم صوتی شما مزاحمتی برای همسایه ها ایجاد نکند و یا اگر جمعیت شما بیشتر از تعداد مشخصی شد هماهنگی های لازم را با پلیس آن منطقه انجام دهید تا هشدار از سوی پلیس دریافت نکنید.

فرهنگ افطاری ساده را احیا کنیم



❓ وقتی افراد فامیل درگیر افطاری‌های مجلل شده‌اند، چگونه باید برای جا انداختن فرهنگ افطاری ساده تلاش کنیم؟

✓ در افطاری دادن و سایر عبادت‌هایک اصل اساسی، این است که در نظر داشته باشیم کار را برای خدا انجام می‌دهیم و نیت مان خالص، برای خدا باشد. در این صورت، دیگر نیازی نیست نگران باشیم که بقیه چه می‌گویند؛ ما فقط باید کار درست را انجام بدهیم. اگر در فامیل و دوستان و اقوام شما رسم افطاری ساده در حال کمرنگ شدن است و تجملات و

اسراف در افطاری ها خودنمایی می کند، بیایید کمر همت ببندیم و برای جلوگیری از رواج فرهنگ افطاری های مجلل همه تلاش خودمان را بکنیم.

۱. به وظیفه خودتان عمل کنید

اصل افطاری را دریابید و تمامی توانید حواشی و #اقلام_اضافی را کنار بگذارید. ممکن است ناچار باشید در امر #افطاری_ساده، پیش قدم و پیشرو باشید و از بین بستگان و دوستان تان، کسی به این شیوه متمایل نشده باشد؛ اشکالی ندارد. هر کاری یک «اولین بار» و «اولین نفر» لازم دارد. از حرف و حدیث ها نترسید و با اعتماد به نفس و آگاهی از دلایل این انتخاب، در حلقه آشنایان خود، اولین باشید!

۲. دیگران را هم دعوت کنید

با کسانی که ظرفیت برگزاری این گونه مراسم افطاری را دارند، حرف بزنید و آنها را با خود همراه کنید. دلایل خود را برایشان شرح دهید و از آنها بخواهید نظرشان را بگویند. تصمیم بگیرید که با کمک یکدیگر، از ایده افطاری ساده در جمع دوستان یا بستگان، دفاع کنید.

۳. به یکدیگر کمک کنید

در ماه رمضان، روحیه کمک به انسان ها و تعاون، در میان مردم تقویت می شود. می توانید با مشورت و هم فکری کسانی


که با خود همراه کرده‌اید، درباره پخت تعدادی از غذاهای ساده از قبل با هم به توافق برسید. # غذاهای - پرخرج و پر زحمت را فراموش کنید و هر کدام از شما، یکی از آنها را برای مراسم # افطار خود انتخاب کنید. در روز موعود، قبل از افطار، به منزل میزبان بروید و برای تدارک سفره و غذا، به او کمک کنید.

۴. مابقی هزینه را انفاق کنید

اگر افطاری‌های مسرفانه و پرخرج در فامیل شما باب شده است، آشکارا و نهان، اعلام کنید که مایلید # مراسم - افطاری را برای بستگان و کسانی که واقعا نیازی به این # افطاری ندارند، ساده برگزار کنید و مابقی مبلغی را که برای افطاری در نظر گرفته‌اید، به افراد مستحق بدهید تا به جلوگیری از رواج فرهنگ افطاری‌های مجلل کمکی کرده باشید.

#چالش_افطاری_ساده

 به فکر فرهنگ سازی در شبکه‌های اجتماعی باشیم

 با توجه به سفارش‌های مکرر و هرساله رهبر انقلاب در خصوص برگزاری افطاری ساده، وظیفه ما علاوه بر برگزاری افطاری‌های ساده در منزل و خارج از منزل، نشر این مهم در جامعه اطراف ما می‌باشد. همانطور که می‌دانید امروزه بخش قابل توجهی از جامعه اطراف ما، دوستان مجازی ما هستند که خواه یا ناخواه بر زندگی یکدیگر تاثیرگذار هستیم. پس بیاید امسال نیز با چالش افطاری ساده همراه شویم. هرگز فراموش نکنید برگزاری افطاری ساده نیز یکی از مصادیق

درست سبک زندگی اسلامی است که اگر من و شما امروز برای ترویج آن تلاش نکنیم، به زودی شاهد سبک زندگی تجملاتی و آسیب‌های آن در خانواده‌های مان خواهیم بود.

📷 عکس افطاری‌های ساده‌تان را منتشر کنید

در قدم اول، عکس افطاری‌های ساده‌ای را که در خانه یا بیرون از خانه داده‌اید، در شبکه‌های اجتماعی‌ای که در آن فعال هستید، منتشر کنید. فراموش نکنید یکی از ویژگی‌های خوب این شبکه‌ها، ترویج راه و روش درست زندگی، با رعایت حریم خصوصی به دیگران است. بنابراین به اثرگذار بودن این کار خودتان فکر کنید.

🌟 یک موج راه بیندازید


در گام بعدی، از دوستان مجازی خود بخواهید آن‌ها نیز عکس افطاری‌های ساده‌شان را در شبکه‌های اجتماعی منتشر کنند. یعنی به اصطلاح برای رسیدن به هدف‌تان که ترویج ساده‌زیستی و افطاری ساده است، یک موج مجازی راه بیندازید. اما مراقب باشید عکس‌هایی که به اشتراك گذاشته می‌شود واقعا ساده باشد و این موج به سمت تجملات و اسراف منحرف نشود. از دوستان مجازی خود بخواهید دلیل افطاری دادن در ماه مبارک رمضان را بیان کنند. به راحتی و بایک استدلال ساده می‌توان به این نکته پی برد که افطاری تجملاتی، کاملاً با ذات ماه مبارک رمضان که فرصتی برای خودسازی و افزایش تقوای الهی است، در تضاد و تناقض است.

✓ دلایل برگزاری افطاری ساده را بیان کنید

در نهایت، پس از آنکه عکس افطاری های ساده تان را منتشر کردید و با دوستان تان در مورد افطاری دادن مسلمانان به یکدیگر صحبت کردید، حتما و حتما دلیل خودتان را نیز از برگزاری افطاری ساده بنویسید. هرگز زیر عکس های این چینی که هدف مشخص و درستی را دنبال می کنند، ننویسید به دلایل شخصی این کار را انجام داده ام. اتفاقا از این فرصت استفاده کنید و کاملا شفاف و روشن دلایل تان را بیان کنید تا فرهنگ سازی را به شیوه ای درست انجام داده باشید.

همسفر همیشه

 آقایان در ماه مبارک رمضان، بیشتر به همسرشان کمک کنند

 در این یادداشت روی صحبت‌مان با آقایان محترم است. مطمئن باشید خانم شما هم می‌داند که کار بیرون از خانه، خسته‌تان کرده و روزه‌داری در این روزهای طولانی، انرژی جسمی‌تان را کم کرده است. اما ممکن است بی‌تفاوت بودن شما نسبت به مسئولیت‌های خانم خانه در حالی که او از صبح، مشغول کارهای خانه و رسیدگی به امور فرزندان بوده و فرصتی برای جزء خوانی یا حتی دعای روز نداشته است، دلش را برنجانند.

✓ بنابراین به شما پیشنهاد می‌کنیم با راه‌کارهایی که در زیر می‌خوانید نظر خانم تان را جلب کنید تا در این روزها هم دل او را شاد کنید و هم از ثواب ویژه همراهی با یک روزه‌دار بهره‌مند شوید:

همسفر بهشت تان را دریابید 🏠

شما همسفر همسرتان هستید تا بهشت؛ هر باری که از دوش او برمی‌دارید خصوصا در این روزهای طولانی روزه‌داری که با امتحانات فرزندان هم مصادف است، بخشی از زمان او را آزاد می‌کنید تا آن را به امور معنوی خود و انجام اعمال ماه مبارک رمضان، اختصاص دهد. پس دست‌کم، دقایقی را در روز، صرف کمک به او کنید.

🕒 زمان همراهی تان را مشخص کنید

اینکه هنگام رسیدن به خانه، حس و حال درستی نداشته باشید و بخواهید استراحت کنید، برای همسرتان قابل درک است. اما قبل از اینکه به خانه برسید، از همسرتان بپرسید چه کاری از دست شما ساخته است و حدوداً از چه ساعتی به کمکش می‌روید تا کمی خیالش آسوده شود و بتواند برنامه‌ریزی کند.

✳️ ثواب‌ها را درو کنید

یکی از راه‌های قدرتمند شدن انسان، ریاضت کشیدن است؛ و

روزه، مصداق ریاضت شرعی است. این کمک‌رسانی به همسر را، آن هم در سخت‌ترین دقایق منتهی به افطار، نوعی ریاضت در نظر بگیرید و بدانید ثوابی که از کمک در خانه، در روزهای عادی می‌برید، در این ماه، چندین برابر می‌شود! پس هر چه می‌توانید بیشتر کمک کنید.

با هم بسازید

ممکن است همسرتان کمک فکری بخواهد؛ مثلاً برای انتخاب شام و سحری نیاز به هم‌فکری و پاسخ به پرسش معروف «چی بپزم؟!» داشته باشد. علاوه بر اینکه جواب سربالا به او نمی‌دهید، بهتر است غذای ساده‌ای را پیشنهاد کنید که ایشان کمتر به زحمت بیفتند و بتوانند مدت‌زمانی را هم برای خودش و اعمال این ماه، صرف کنند. اگر همسرتان حال مساعدی نداشته و مجبور شدید غذای ساده‌ای بخورید با او بسازید و مراعات حالش را بکنید.

سفره‌های رنگین نابه جا

❓ آیا سفره‌های افطاری ما، با اهداف دینی افطاری دادن

همخوانی دارد؟

🕋 اساساً چرا افطاری می‌دهیم؟ برگزاری مراسم افطار، علاوه بر اینکه بهانه‌ای برای صلّه رحم است، از این رو طرفدار دارد که در دین ما ثواب عظیمی برایش ذکر کرده‌اند مانند معادل آزاد کردن یکی از فرزندان پیامبر خدا (ص)، کفاره یک سال گناه، بهای ورود به بهشت و...

🍷 افطاری دادن عبادت است و اولین شرط پذیرفته شدن هر عبادتی، نیت قربة الی الله! اگر «دل» تان می‌خواهد مراسم

افطاری را با بیشترین زرق و برق و هزینه برگزار کنید و با سفره‌ای که برای مهمانان تان می‌اندازید، سرزبان‌ها بیفتید، با این خواسته نفسانی خود مبارزه کنید؛ زیرا ماه مبارک رمضان، ماه خودسازی و مبارزه با نفس است. یکی از مصادیق مبارزه با نفس هم، دوری از فخرفروشی و اسراف است.

🕋 مراقب فرهنگ سازی تان باشید

شما هر لحظه، با هر اقدامی که در حضور دیگران انجام می‌دهید، در حال فرهنگ سازی هستید. مراقب باشید با دعوت دوستان و بستگان به مراسم افطار، به جای درو کردن ثواب، آنها را در چرخه‌ی رنج‌آور چشم و هم‌چشمی نیندازید. یکی از بیماری‌های روحی که نهایتاً باعث ضرر جامعه و گرفتاری مردم می‌شود، افتادن در این دام و ابتلا به #بیماری_واگیردار تجمل و اسراف است.

🕋 از حواشی کم کنید

تشریفات و ریخت و پاش‌های مراسم افطار را کاهش دهید، و در عوض، مهمانان و افطارشوندگان بیشتری را دعوت کنید. می‌توانید افطاری ساده‌تری برای بستگان یا رهگذران تدارک ببینید، اما روزه‌داران بیشتری را با همان بودجه، اطعام کنید. این روش، به سبک زندگی ایرانی اسلامی ما نزدیک‌تر است.

🕋 هوای جیب دیگران را داشته باشید

بسیاری از بستگان و دوستان شما مایلند و حتی آرزو دارند،

روزی میزبان روزه‌داران باشند. اما توانایی رقابت با سفره‌های رنگارنگ سایر افراد فامیل را در خودشان و البته جیب‌شان نمی‌بینند. با سنگ تمام گذاشتن بی‌جا در سفره افطار، توفیق سفره‌داری را از دیگران سلب نکنید.

⊖ در لذت‌ها غرق نشوید

روایت است که روزه را واجب کرده‌اند تا فقیر و غنی برابر شوند. با توجه به این نکته، مراقب باشید بعد از اذان مغرب، خودتان و مهمانان‌تان را در لذت و شهوت خوردن، غرق نکنید. بهره‌مندی از این لذت‌ها گناه نیست، اما اسراف قطعاً گناه است.

درپنجه‌ی #امتحانات

❓ برخی از محصلین و #دانشجویان این روزها درگیر تقارن #روزه-داری و امتحانات پایان ترم هستند. آیا می‌دانید برای گذراندن هرچه بهتر این ایام چه باید کرد؟

🕒 اینکه روزهای ماه مبارک #رمضان با امتحانات پایان ترم همراه شده است، بیش از قبل ما را به فکر برنامه‌ریزی و مدیریت زمان و فراگیری مهارت‌های تازه و موثر در زمینه مطالعه می‌اندازد.

⊖ قبل از هر چیز حواستان باشد که محصل بودن دلیلی برای روزه نگرفتن نیست. این‌که شمارفت و آمدتان زیاد است

یا امتحان دارید، #حکم-شرعی را برایتان تغییر نمی‌دهد. بنابراین نیت کرده، از خداوند کمک بخواهید و مطمئن باشید به واسطه انجام یک واجب شرعی، خداوند به ذهن و وقت‌تان #برکت می‌دهد.

🔗 دعای مطالعه و #قرآن خواندن را فراموش نکنید.

واقع‌بین باشید. شما در ایام #ماه-مبارک-رمضان نمی‌توانید همانند گذشته مشغول درس خواندن شوید. ساعاتی از روز از نظر جسمی و ذهنی توانایی‌تان کاهش پیدا می‌کند بنابراین باید زمانهای طلایی را بشناسید و به جای کمیت بر کیفیت متمرکز شوید.

با خودتان روراست باشید. اگر از آنها هستید که تحمل شب بیداری را ندارید و همین‌که ساعت از دوازده می‌گذرد چشم‌هایتان بسته می‌شود، پس بهترین برنامه ماه رمضان شما این است که ساعت ده شب بخوابید و بعد از سحر بیدار بمانید و به درس خواندن بپردازید.

👜 بعد از ظهرهای #ماه-رمضان زمان مناسبی برای درس خواندن نیستند، خاصه در عصرهای گرم و بلند تابستان. دروس سنگین که نیاز بیشتری به تمرکز و تفکر دارند را همان اول صبح بخوانید، عصرها را بگذارید برای مرور کردن، خواندن خلاصه‌ها یا تست زدن...

👤 اگر از آنهایی هستید که راه می روید و درس میخوانید یا با صدای بلند #مطالعه می کنید، نیاز مبرم دارید که سبک تان را در این ماه تغییر دهید. چرا که در این سبک های مطالعاتی چند برابر انرژی تان هدر می رود و خیلی زود گرسنه و تشنه می شوید.

باشگاه و سینما و بیرون رفتن با رفقا و... همگی ممکن است در شرایط طبیعی خوب باشد، اما در ماه مبارک رمضان بهتر است فعالیت ها و رفت و آمدهایتان را به همان دانشگاه محدود کنید تا کمتر انرژی تان از دست برود.

🍷 از خوردن پیتزا و ساندویچ و دیگر فست فودهایی که تا دیروز قوت غالبتان بوده است و قبل و بعد از کلاس هایتان از خجالتشان در می آمدید دوری کنید. این غذاها به دلیل چربی زیاد و ناسالمی شان باعث رخوت و کسالت شما می شوند و عطش تان را زیاد می کنند.

🍷 در عوض در وعده ی #سحراز سبزی و میوه جات استفاده کنید. فاصله #افطار تا سحر را تا می توانید مایعات بنوشید و در وعده ی افطار از شیرینی های طبیعی مثل خرما غافل نشوید. اگر اصرار دارید که همچنان شبکه های اجتماعی و بازی و سرگرمی را در ایام امتحانات و ماه رمضان هم از دست ندهید، بهتر است استفاده از آنها را به زمانهای مرده تان منتقل کنید. بعد از ظهرها یا یکی دو ساعت قبل افطار را به این گونه کارها بپردازید

جشن بندگی

!؟ چگونه عید فطر را به یک جشن واقعی تبدیل کنیم؟

از آنجا که عید فطریکی از بزرگترین اعیاد ما مسلمانان است، باید تمام و کمال آن را جشن بگیریم و روز شادی به مناسبت این عید بسازیم.

مقام معظم رهبری، درباره اهمیت والای اعمال روز عید سعید فطر فرمودند:

"خدای متعال مراسم با عظمت این ماه را این گونه مقرر فرموده است که به آسانی و سادگی پایان نپذیرد."

❁ از نماز عید فطر غافل نشوید

مسلمانان پس از یک ماه بندگی و اطاعت خداوند متعال، در صفوف نماز عید فطر حاضر می شوند و از آنجا که این نماز نشانه وحدت مسلمانان است، از اهمیت بالایی برخوردار است. بنابراین تلاش کنید حتما با اعضای خانواده در نماز عید فطر شرکت کنید.

❁ آداب ویژه ی عید را به جا بیاورید

سعی کنید صبح عید فطر را با آداب خاصی شروع کنید. این آداب می تواند در خانواده شما یک صبحانه خانوادگی در دل طبیعت یا پوشیدن لباس های نو و عیدی دادن و عید دیدنی رفتن باشد.

❁ زکات فطره فراموش نشود

پس از آخرین افطاری ماه مبارک رمضان، می توانید زکات فطره خانواده تان را پرداخت کنید. سعی کنید جلوی چشمان همه اعضای خانواده این کار را بکنید و اگر در خانه کودک دارید، تا حد امکان طوری فطره را پرداخت کنید که کودکان نیز متوجه سهم زکات فطره شان بشوند.

❁ صبحانه را دسته جمعی میل کنید

بعد از شرکت در نماز عید فطر و پس از یک ماه روزه داری، وعده صبحانه روز عید را دور هم و با حضور همه اعضای خانواده میل کنید.

❁ به دید و بازدید بروید

برای پررنگ کردن هرچه بیشتر عید سعید فطر، به دید و بازدید والدین، دوستان و آشنایان تان بروید و به مسلمانان این عید بزرگ را تبریک بگویید.

❁ در هر نقشی اثرگذار باشید

به طور کلی در این عید بزرگ و خجسته، با توجه به نقشی که در خانواده یا جامعه دارید، آن را برای خود و اطرافیان تان زیبا و دل انگیز کنید. مثلاً با رویی گشاده به همه دوستان و اقوام و آشنایان تان تبریک و تهنیت بگویید. در نماز عید فطر، به نمازگزارانی که اطراف تان نشسته اند، تبریک بگویید یا برای کودکانی که همراه والدین شان در نماز عید فطر شرکت کرده اند، از قبل شکلات تهیه کنید و به آن ها بدهید. اگر مادرو پدر هستید، برای فرزندان تان خاطره ای خوب و به یادماندنی از عید فطر بسازید. اگر فرزند جوان خانه هستید، به والدین کمک کنید و به عنوان مثال مسئولیت صبحانه روز عید فطر را شما به عهده بگیرید و صبحانه ای برایشان ترتیب دهید. اگر همسر هستید، با شاخه گلی یا پیام تبریکی عید فطر را برای همسرتان زیباتر کنید.

منعکس کننده نگاه رهبرانقلاب اسلامی
به مقوله زنان، خانواده و سبک زندگی



 aparat.com/reyhaneh

 instagram.com/khamenei_reyhaneh

    @khamenei_reyhaneh



بهشتِ رمضان

توصیه‌هایی کاربردی
برای خانواده‌های ایرانی
در ماه مبارک رمضان