



مهمانی ویژه و باز دیدهای عید، بدون حضور بچه‌ها لطف و صفای چندانی ندارد، اما گاهی رفتار و صحبت‌های ناگهانه بعضی از بچه‌ها باعث ناراحتی و شرمندگی پدر و مادرشان می‌شود که ترجیح می‌دهند یا آنها را خود به جایی نبرد یا اینکه به‌علت ناراحتی بچه‌ها خوششان نیندازد. این رفتار غیر صحیح است. زیرا اینها همه ناشی از ناگهانی کودک است. آداب اجتماعی است. بعضی از رفتارهای بچه‌ها ولو اشتباه اغلب به علت بزم بودن آنها نادیده گرفته شده و یا با خنده و بحث و گفت‌وگوی بزرگترها دربارۀ آن رویه‌ور گردیده که کودک آن گونه امتیاز رفتارشان را دریافت نموده و رفتارشان توثیق شده است.

گاهی نیز قشقرق بچه‌ها در برخورد با پدر و مادرها که محسوسه آنها از اصلاح صلاح کرده و از اصلاح رفتار فرزندان با ناپایداری گرفتن آن، صرف‌نظر کرده‌اند. اما حالا که دید و بازدیدهای این نوروز را در پیش‌رو داریم و فرصت کوتاهی برای مرور رفتار بچه‌ها و به کارگیری ترغیب‌هایی که می‌تواند به اصلاح پاره‌ای از رفتارهای آنها کمک نماید، سعی می‌کنیم آداب اجتماعی و رفتارهای اجتماعی کودکان را در مورد توجه قرار داده و روش‌های مقابله با آنها را نیز مورد بحث و بررسی قرار دهیم.

مهرتای اجتماعی
همه کودکان دارای استعداد یادگیری مهارت‌های اجتماعی هستند، اما فقط عده‌ای از بچه‌ها که این مهارت‌ها را از طریق آموزش مستقیم و غیر مستقیم فرا گرفته‌اند، قادر هستند خود را در محیط تطبیق داده و رفتارهای اجتماعی مناسبی را در زمان‌ها و وضعیت‌های خاص، از خود نشان بدهند. مانند:

- خوردن غذا فقط از بشقاب و به کار بردن وسایل غذاخوری به طرز صحیح.
- سلام گفتن و احترام به بزرگسالان (تبریک گفتن عید) و نگاه کردن به چشم دیگران به هنگام سلام گفتن!
- به کار بردن کلمات، منشاء، لطفاً و خواهش می‌کنم به هنگام بیان خواسته و تقاضای چیزی.
- رد کردن خواهش دیگران به شکل مؤدبانه.
- وارد شدن در مهمانی‌ها بدون ایجاد سر و صدا و مزاحمت برای دیگران و معرفی خود به هنگام پرسش و توجه به صحبت اشخاص به هنگام گفت‌وگو.
- تمیز نگه داشتن لباس و دست و صورت.
- ...

اغلب در مهمانی‌های طولانی مدت، کودکان را آزاد

داند و می‌گویند، بچه‌ها تمام رفتارهای خوبی را که در خانه دارند

آموزش رفتارهای مثبت به بچه‌ها در مهمانی‌های نوروزی

دکتر معصومه رفیعی نمد

بچه‌ها در مهمانی!

غیرمحرمانه اشاره کنیم، باید ظرفیت‌های احترام اجتماعی را به کودک آموزش داد، به هنگام رفتار غلط، کودکان را آموختند در برابر دیگران با صدای بلند مواخذه کرد بلکه بهتر است آنها را به جای خلوتی ببریم و خطای آنها را گوشزد کنیم و اصلاح رفتار را به آنها آموزش دهیم. در چنین مواقعی بچهدان‌ها به کودک و در آموزش گرفتن او به کودک اعتماد به نفس می‌دهد و او را آماده اصلاح رفتار می‌کند.

قطع کردن حرف‌های دیگران
گاهی والدین از اینکه فرزندان‌شان مدام حرف آنها را قطع می‌کنند گلدارند و حتی از اینکه فرزندان‌شان در مهمانی‌ها مجال گفت‌وگو به دیگران را نمی‌دهند نیز شرمندۀ و ناراحت هستند. شاید بتوان گفت بچه‌ها آن قدر روی نیازهای خود شمر کر هستند و مایل هستند درباره آنچه که فکر می‌کنند، صحبت کنند و بی‌درباره بچگی که در جریان است اظهار نظر کنند که بواقع متوجه نمی‌شوند که قطع کردن حرف دیگران بی‌احترامی و گستاخی است. به کودک‌ها آموزش بدهیم که یاد بگیرند - در بحث‌ها زمانی که وقفه کنونی‌ها در گفت‌وگویش می‌آید می‌توانند با گفتن «ببخشید» که هم می‌توانم نظرم را بگویم! به اظهار نظر بپردازند.

آموزش رفتارهای مناسب از طریق بازی درماتی
اگر از بعضی از رفتارهای فرزند خود ناراضی هستید و مایلید در این فرصت کوتاه آنها را اصلاح کنید، سعی کنید از روش‌های بازی درماتی استفاده نمایید. در بازی‌های کودک‌ها شرکت کنید و به گونه‌ای آنها را برنامۀ بازی و هدایت کنید تا خواسته‌های خود را شما محقق شود. بهترین نوع بازی در این زمینه، بازی‌های نمایش است. اسباب بازی‌های فرزندان را میان او خودتان قسمت کنید و دو خانه سلیک بسازید و با هم به بازی بپردازید. به منزل یکدیگر بروید و مهمانی کودک‌ها به راه اندازید و رفتارهای مورد نظر را در قالب خاطره و گفت‌وگوی ساده بیان کنید. سوزۀ تزیینی بازی‌ها باید عروسک‌ها باشند و فرزندان تذکرات شما را در مورد رفتار عروسکی که متلافرزند شما و یا فرزند اوست مورد توجه قرار خواهد داد.

گاهی بچه‌ها با زیرکی از مادر می‌پرسند: یعنی من؟ و مادر زیرک تر باید پاسخ دهد، تو که فرشته‌ای اتو که خیلی ماهی! اما می‌دلم می‌خواد تو بهتر از این هم باشی! راستی فراموش کردم تعارف بکنم! بفرمایید! پس چرا چیزی میل نمی‌کنی؟ و به بازی ادامه می‌دهد.



طبیعت و انرژی درمانی در روز سیزده فروردین چگونه از طبیعت انرژی بگیریم؟

دکتر معصومه رفیعی نمد پژوهشگر درمات‌های طبیعی

یکی از آیین‌های زیبای برنامه‌های نوروزی احترام و پاسداشت طبیعت است که در روز سیزده فروردین روز طبیعت نامیده شده است. بر اساس آداب و رسوم کهن ایرانی، در روز سیزده فروردین ماه همه خانواده‌ها به دامن طبیعت می‌روند تا با کسب انرژی و بیان آرزوهای خود در قالب نیت برای سال‌های بر خیز و برکت، سیزه‌ها را به هم گره بزنند. تا یاد صبا با نفس مشک فشان خود آنها را باز و مشکلات و گهنگی‌ها را برآکنند و زندگی نو و تازه‌ای را به همگان هدیه دهد. آسمان، درخت، زمین، آب، خاک، کوه، سیزه و گل، همه و همه سرشار از انرژی‌های مثبت و شفا بخشندگی و تابان استانی ما که به قدرت خویش نزدیک تر بودیم و بی به رمز و راز موهبت‌های الهی برده بودیم، از این مواهب خدادادی به نحو احسن استفاده می‌کنیم. حتماً شما نیز تجربه کرده‌اید که وقتی به همراه اعضای خانواده به دامن طبیعت می‌روید و یک روز خوب خندار یا دور از جنجال و آلودگی شهری در محیط طبیعی می‌گذرانید، پس از بازگشت کلی انرژی و شادابی از خود به همراه می‌آورید که تا مدت‌ها باطری وجود شما را شارژ می‌کند. در این روز به‌شما حد کافی و بیش از اندازه از هوای پاک و سالم، و بر خالی شده و ذره ذره انرژی‌ها را گلبول‌ها و سلول‌های بدن را از آلودگی‌های هوا و غذای شهری، پاک و پر نشاط می‌سازد. حتی پوست آفتاب سوخته‌شما نیز که بر اثر خیره‌ها و نورش پاره شده خشک شده طراوت و سلامت خاصی پیدا می‌کند. در فرصتی که پیش‌رو داریم (در روز سیزده فروردین) چه خوب است که ما نیز با استفاده از روش‌های کسب انرژی از طبیعت به بالایش انرژی‌های خود پرانیم و با ذخیره سازی انرژی‌های مثبت، قدرت توان جسمی و روحی خود را بالا ببریم و با نشاط و نشاط وارد سال جدید بشویم.

کسب انرژی از طبیعت
در محیط‌های طبیعی، آنچه را که ما در اختیار داریم، زمین است که ممکن است خاکی و یا ماسه‌ای باشد. اگر مشکلی ندارید، وارد فضاهای طبیعی می‌شوید. کشش و جراب خود را بکشید و با پای برهنه بر روی زمین راه بروید، سعی کنید با چند نفس عمیق، راه رفتن بر روی سبز و خاک را شروع کنید. سیزه‌ها عین نمناک که از شنیم صیقلی‌سین هستند منبع انرژی‌های خاصی و پاک هستند.

شنم که از تخیخ رطوبت گل و گیاه به صورت بخار در هوا وجود دارد، سیگنال‌ها را بر روی گل‌ها و سبزه‌ها می‌نشیند و با نفس سبزه‌ها عین تبدیل به یک آفتاب شفا بخش گیاهی می‌شود.

اگر از پاک بودن زمین و سبزه‌ها مطمئن باشید، آرام‌آرام رفتن روی زمین، این انرژی‌ها و همراهه‌ها را نیز از طریق پوست خود جذب بدن می‌کنید. پوست بدن یکی از مرکز‌های طرفین و حساس‌ترین گیرنده‌های انرژی است و این انرژی‌ها را از زمین که مرکز انرژی و مادر طبیعت است می‌گیرد و به قسمت‌های دیگر بدن می‌رساند. راه رفتن با پای برهنه بر روی زمین خود نوعی ماساژدانی است و نقاط و مراکز انرژی‌های آزادان‌های مختلف بدن مانند کبد، طحال، کلیه، ... را دریافت انرژی از این نقاط شارژ می‌کند.

سرشار از سلامت و شادابی می‌شوید و بهتر از همیشه وظایف خود را انجام می‌دهند. بهتر است کسانی که در کنار دریا و دره‌ها زندگی می‌کنند، روی ماسه‌های ساحلی راه بروند و انرژی‌های مفید آب و خاک را جذب کنند. اگر ساعتی بتوان بر روی ماسه‌ها آرمید، می‌توان همزمان از سه منبع انرژی (آسمان، زمین و دریا) بهره گرفت. کسانی که با مراقبه آشنایی دارند، می‌توانند در کنار ساحل آرام بشینند و مراقبه کنند و ذهن خود را از استرس و فشار افکار مزاحم بفرمانند.

کسانی که در نزدیکی جنگل‌ها زندگی می‌کنند می‌توانند از انرژی عظیمی که در جنگل‌های سبز جریان دارد، استفاده کنند.

در امواج انرژی طبیعی‌ای می‌توان در هر کجا سراغ گرفت؛ در جنگل‌ها و بیشه‌ها، در کنار دریا و رودخانه‌ها و بر بالای کوه‌ها و تپه‌ها و دشت‌های سبز و خرم و حتی زمین‌های خالی و خاکی کویر. انرژی فراوان و رایگان در همه جا در اختیار ما است و ما باید به پاسداشت آن، از این انرژی‌ها مراقبت کنیم و مواظب باشیم آلودگی‌ها و وزیله‌هایی را که ما از شهر به این مکان‌های مقدس می‌بریم، این انرژی‌های سالم و پاک را به انرژی‌های آلوده تبدیل نکنیم!

روغن موتور اسپیدی

سفر خوشی را برای شما آرزو می‌کنیم.

1 روغن موتور سوپر شارژ دیزلی اسپیدی:

۱۲۰۰۰ کیلومتر کارکرد، قیمت هر جلیتک، ۲۰ لیتری: ۱۸۹.۷۵۰ ریال

2 روغن موتور چهار فصل بترتینی اسپیدی:

۱۰۰۰۰ کیلومتر کارکرد، قیمت هر گالن فلزی: ۲۹.۹۰۰ ریال

3 روغن موتور بترتینی اسپیدی:

۱۰۰۰۰ کیلومتر کارکرد، قیمت هر گالن فلزی: ۲۷.۰۲۵ ریال

برترین کیفیت، مناسب‌ترین قیمت: هدیه نوروزی اسپیدی

واحد کیفی

استاندارد

مادر کننده برتر