

اگر کارگری در خانه‌تان کار می‌کند، آیا به فکر عیدی بچه‌هایش هستید؟ کاری هر چند کوچک می‌تواند عامل خوشحالی بزرگی برای آن‌ها باشد.



## مثبت‌من



سه نکته خواندنی برای آن‌که با دلی خوش به استقبال بهار برویم

# نوبهار است در آن کوش که خوشدل باشی!

**مصطفی میرجانیان** - آیا علت وجود روز‌هایی مانند ایام عید جز آن است که در روز‌های زیبای بهاری و در هوایی تازه، روحیه‌ای عوض کنیم و همراه با طبیعت، تغییرات مثبتی در خود ایجاد کنیم و خلاصه انرژی تازه‌ای برای ادامه زندگی در طول سال جدید به‌دست آوریم؟ بی‌شک شادبودن و لذت‌بردن از این واپسین روز‌های سال هم تأثیر بسیار زیادی بر شادی و لذت‌بردن از روز‌های تعطیل عید دارد؛ اما با توجه به مشکلاتی که برای این زمان از سال وجود دارد چگونه می‌توان از این آخرین روز‌ها هم به‌قدر کافی لذت برد؟ این سوالی است که تصمیم گرفتیم به دنبال پاسخی برای آن باشیم. مجموعه نکات زیر می‌تواند کمک‌کند تا با دلی خوش و شاد به استقبال بهار بروید.

سفر خارجی اگر در کار نباشد اصلا تعطیلات به چه دردی می‌خورد؟! «قطعا شما هم با افرادی برخورد داشته‌اید که در پاسخ به سوال: «چگونه روز‌های عیدتان را خواهید گذرانند؟» فقط نام چندشهر و تورهای خارجی و داخلی را بر زبان می‌آورند، به‌طور قطع هر کسی دوست دارد از روز‌های باارزشی که برای خود و خانواده‌اش وجود دارد به‌بهترین نحو استفاده کند و تمایل دارد، تعطیلاتی خاص، دوست‌داشتنی، صمیمی، گرم، شاد و لذتبخش داشته باشد؛ اما گاهی این خواسته‌ها یا تمایلات چیزی جز اذیت‌کردن خود را در پی ندارد و ممکن است با این کار در صورتی که بعضی از انتظارات شما برآورده نشود، دچار ناامیدی شوید و روز‌های عید را فقط با کلنجاری‌فتن با خود سپری کنید. توصیه می‌کنیم در صورت نداشتن امکانات کافی و شرایط مناسب، خود را بیپرده‌آزار ندهید و از چیزهای کوچکی لذت‌ببرید که در اطرافتان وجود دارد.

چه در بهار رفتار آشنایان و خانواده و چه در بهار امکانات و وسایل مورد نیاز زندگی، معطوف کردن تمام توجه به کمبودها و نیازها، نه تنها این مشکلات و کاستی‌ها را برطرف نمی‌کند، بلکه چیزی جز ناامیدی، اندوه و حسرت برای انسان به همراه نخواهد داشت. باید بدانیم، شاید انسان‌ها نقص‌ها و کاستی‌های کم و بیشی داشته باشند، اما هیچ‌وقت فردی از ما انسان‌های عادی، بدون نقص نخواهد بود و به دلیل این که رفع احتیاجات، خواسته‌های جدیدی را به همراه خود خواهد آورد، نیاز‌های ما به‌طور کلی برطرف نمی‌شود. باید کم‌کم که این دیدگاه را، تغییر دهیم و به جنبه‌های مثبت هم توجه کنیم. پیشنهاد می‌شود به تمام نکات شگفت‌انگیز زندگی‌تان توجه کنید (کوچکی یا بزرگی این موارد تفاوتی ندارد). برای این کار می‌توانید تمام مواردی را که به عنوان یک امتیاز مثبت در زندگی‌تان به حساب می‌آورید، در دفترچه‌ای بنویسید. آن وقت متوجه خواهید شد که توجه به نعمت‌ها و داشته‌ها، ارزش آن را دارند که زمانی را برایشان صرف کنید.

عده‌ای از مردم در پی خانه‌تکانی و تغییر چیدمان خانه‌هایشان هستند و برای همین فروشگاه‌های مبیل، بوفه و لوستر را زیر پا می‌گذارند و بعضی‌ها هم در تکاپوی خرید فرش هستند تا مباد جلوی آشنایان و فامیل‌شان در دید و دید‌های نوروزی کم بیاورند. اگر بخواهیم بسیار خلاصه و در یک کلام بگوییم چه کنیم تا در روز‌های نزدیک به نوروز به ما خوش‌بگذرد این نکته را یادآوری می‌کنیم که برای تغییر وسایل منزل، چیدمان یا لباس و هر چیزی به اندازه جیتان نقشه بکشید و تصورات باطل را برای این موارد کنار بگذارید.

می‌توانید فهرست خرید خود را اولویت‌بندی و سپس بازبینی کنید، قطعا همه آن چه فهرست کرده‌اید، اولویت یکسانی برای خرید ندارد و گاهی حتی می‌توانید بی‌خیال بعضی از خریدها شوید، بد نیست بدانیم خریدهای شب عید بیشتر از آن که ضروری باشد، یک سنت است!

## تصورات ایده‌آل برای گذراندن تعطیلات نداشته باشید!

## نیمه پر لیوان را هم بینید!

## به اندازه جیتان نقشه بکشید

**برایشان پس انداز کنید**  
عیدی‌های فرزندان را با نام خودشان در حساب قرض‌الحسنه پس‌انداز کنید تا سودی هم به آن‌تعلق بگیرد. بهتر است قسمتی از عیدی‌های فرزندان را به حساب‌های مخصوص قرعه‌کشی اختصاص دهید. هنگام افتتاح حساب، او را هم به بانک ببرید تا احساس خوبی داشته باشد و با بانک آشنا شود. اگر کودکان دو قلو دارید، برای هر کدام حساب جداگانه‌ای افتتاح کنید تا از همان آغاز کودکی، استقلال و انضباط اقتصادی را یاد بگیرند.

**عیدی‌شان را خرج نکنید**  
تا حد ممکن عیدی فرزندان‌تان را صرف هزینه خود یا امور خانواده نکنید؛ چون این عمل، تأثیر بدی بر آنان دارد. هرگاه به‌ناچار از عیدی فرزندان در کاری ضروری استفاده کردید، بهتر است مبلغی را به آن اضافه کنید و در موعد مقرر، به او تحویل دهید.

**به‌طور مساوی عیدی بدهید**  
اگر در یک جلسه می‌خواهید به چند کودک عیدی دهید، سعی کنید به‌همگی یک میزان عیدی هدیه دهید.

**با احترام و نوازش عیدی بدهید**  
در هنگام عیدی‌دادن، بهتر است کودکان را ببوسید و دستی بر سرشان بکشید و با احترام، عیدی را تقدیم آنان کنید؛ چون تأثیر بسیار مطلوبی بر روح و روان‌شان می‌گذارد.

**به آن‌ها بگویید اصل عیدی گرفتن مهم است**  
به‌طور معمول کودکان در محافل خانوادگی، از عیدی‌های خود صحبت می‌کنند. در این بین، شاید کودک شما عیدی کم‌تری دریافت کرده باشد و احتمال دارد از این وضعیت، نگران و ناراحت شود. در این صورت با او صحبت کنید و به او بیاموزید که مبلغ عیدی، مهم نیست بلکه مهم، اصل دریافت عیدی است.

**مبلغ عیدی کودکان را نپرسید**  
هیچ‌گاه از کودکان فامیل یا دوستان، نخواهید مبلغ عیدی خود را به‌شما بگویند؛ چون احتمال دارد در چنین موقعی، کودک به‌دروغ متوسل شود.

**شبهه تبعیض را دفع کنید**  
اگر کودکان مشاهده کرد افرادی در دادن عیدی نسبت به او تبعیض قائل شدند، یا او هم‌عقیده نشوید و سعی کنید این مسئله در خاطر و حافظه او باقی‌نماند.

**عیدی مشترک ندهید**  
سعی کنید عیدی دویا چند کودک را با یک اسکناس هدیه نکنید چرا که این کار برای آنان، مشکل و مشاجره ایجاد می‌کند.

**دیر اقدام نکنید**  
هیچ‌گاه عیدی‌دادن کودکان را به تأخیر نیندازید، چرا که این وظیفه ماست که کودکان را هر چه زودتر و بیشتر شاد کنیم.



# اصول روانشناسانه عیدی‌دادن به کودکان

معناست که برای هم ارزش و احترام قائل هستند. سایت «میگنا» با این مقدمه به نقل از مجلات «شادکامی و موفقیت» و «سپیده‌دانایی» می‌نویسد: درباره عیدی دادن به کودکان نکات زیر را مد نظر داشته باشید:

بچه‌ها، عیدی گرفتن را بسیار دوست دارند. این کار، حکم ابراز علاقه و احترام گذاشتن را دارد و برای هر فردی مهم است. وقتی افراد به یکدیگر کارت تبریک می‌دهند به این

### عیدی گران ندهید

شاید همه نتوانند عیدی زیادی بدهند و اگر شما این کار را نکنید، امکان دارد باعث رقابت شود و حتی ارتباط بعضی خانواده‌ها را قطع کند. توصیه می‌کنیم مقدار کمی پول با توجه به سن و سال بچه‌ها برای عیدی در نظر گرفته شود؛ برای بچه‌های کوچک‌تر و برای بچه‌های بزرگ‌تر بیشتر.

### مسخره نکنید

والدین باید به کودکان آموزش دهند تا انسان‌هایی قدر دان باشند. اگر از عیدی کودک انتقاد و درباره کم یا زیاد بودن ارزش مادی آن صحبت نکنیم و شخص عیدی‌دهنده را قضاوت نکنیم، بلکه به فرزندان فرهنگ تشکر کردن را بیاموزیم، این مهم انجام می‌پذیرد.

### اسکناس نو و با تعداد بیشتر بدهید

سعی کنید قبل از فرارسیدن سال جدید، اسکناس‌های تازه و نوتهیه کنید و آن‌ها را به عیدی کودکان اختصاص دهید؛ چون اسکناس‌های نو، تأثیر مثبتی بر کودکان می‌گذارد. بسیار مشاهده شده که کودکان سنین پایین، از تعداد اسکناس‌ها بیشتر لذت می‌برند تا از مبلغ آن؛ پس بهتر است به کودکان سنین پایین، مبلغ عیدی را با اسکناس‌های ریزتر و نو هدیه کنید.

### بگذارید عیدی‌شان را، بشمارند

کودکان از شمارش اسکناس‌ها هم لذت می‌برند و هم شمارش پول را یاد می‌گیرند. (آموزش غیر مستقیم)

### آموزش دهیم

به کودکان آموزش دهیم که در ایام نوروز حتما به دیدن بزرگ‌ترها بروند، عید را به آن‌ها تبریک بگویند و در صورت دریافت عیدی تشکر کنند.

### به چشم و هم چشمی میدان ندهید

به کودکان بیاموزیم که دادن عیدی از طرف بزرگ‌ترها جزو واجبات نیست و اگر بزرگ‌تری عیدی می‌دهد لطف می‌کند. از طرفی، عیدی دادن نباید جنبه رقابت به خود بگیرد.

### عیدی‌ها را نگریزید

با کودکان صحبت کنید تا با عیدی‌شان، آن‌چه را که نیاز دارند، تهیه کنند. امروزه علم اقتصاد «فلک پول» در منزل را قبول ندارد و پول باید با سیستم اقتصادی و مالی کشور اتصال برقرار کند پس به کودکان بیاموزید تا پول‌های‌شان را در بانک نگه‌داری کنند. شاید برخی کودکان از این که پول‌های‌شان از آنان دور می‌شود، ناراحت شوند و در برابر آن، مقاومت کنند؛ صبر و حوصله، همراه با روشن کردن مسئله، بهترین شیوه رفتار با این کودکان است.



## دانش‌آموزان بخوانند

# برنامه‌ریزی و مدیریت زمان در ایام نوروز

تعطیلات سال نو بی‌شک یکی از جذاب‌ترین دوره‌ها برای دانش‌آموزان است تا برای دید و بازدیدها، مسافرت، تفریح و خلاصه برای یک استراحت شیرین، برنامه‌ریزی کنند. در تعطیلات نوروز، دانش‌آموزان از درس‌هایشان کمی فاصله می‌گیرند و این امر باعث فراموشی برخی مباحث و نیز افت تحصیلی آن‌ها می‌شود؛ البته از سویی دیگر بعضی خانواده‌ها نیز افراط کرده و فرصت کافی برای بازی و تفریح به دانش‌آموز نمی‌دهند که این روش نیز نادرست است، چرا که دانش‌آموزان بعد از نوروز باید با روحیه‌ای شاد و پرنرژی به مدرسه برگردند. با توجه به مطالب بیان شده، لزوم برنامه‌ریزی در دست‌مدیریت بهینه زمان، امری ضروری به نظر می‌رسد تا هم تعطیلات خوبی داشته باشیم و هم از افت تحصیلی جلوگیری کنیم. برنامه پیشنهادی زیر می‌تواند کمکی برای دانش‌آموزان باشد:

### ۲روز استراحت!

روز اول و سیزدهم عید را به استراحت و تفریح اختصاص

دهید؛ اما از روز دوم تا دوازدهم تعطیلات عید نوروز، حتماً برنامه مطالعاتی داشته باشید و دفترچه‌ای تهیه و در آن زمان مطالعه روزانه خود را ثبت کنید؛ می‌توانید برای خود ساعت مطالعه مورد انتظار در نظر بگیرید و در صورت اجرای آن خود را تشویق (مثلاً تماشای برنامه دلخواه) و در صورت اجرا نکردن آن، خود را تنبیه کنید (مثلاً محروم شدن از تماشای برنامه دلخواه). بهتر است یکی از اعضای خانواده را که با او ارتباط بهتری دارید به عنوان ناظر یا پشتیبان خود انتخاب کنید و در مواقع لزوم از وی راهنمایی بخواهید.

### خستگی بی‌خستگی

برای اینکه دچار خستگی نشوید، برنامه مطالعاتی خود را به دو قسمت صبح و عصر تقسیم کنید. برای دانش‌آموزان دوره ابتدایی روزی یک تا دو ساعت، برای دانش‌آموزان سال اول و دوم متوسطه روزی ۳ تا ۴ ساعت و برای دانش‌آموزان کنکور روزی ۷ الی ۹ ساعت مطالعه پیشنهاد می‌شود که با توجه به تفاوت‌های فردی و شرایط، می‌تواند متغیر باشد.



**کت و شلوار در چه یک**

**۹۵ هزار تومان**

**انواع شلوار ۲۸ هزار تومان**

**انواع پوشاک مردانه، زنانه و بچگانه با قیمت تولید**

**تک فروشی**

۹۱۵۴۷۹۱۳۸۲

**بلوار پیروزی نبش وضوی ۱۰**

**فروشگاه تولیدی پوشاک بزرگمهر**