



لطفاً امروز یکم توقعت رو از خودت بالا بپرو به خودت بگو:

امروز باید خیلی شادتر باشی!

امروز باید خیلی دانا تر باشی!

امروز باید خیلی مهربون تر باشی!

امروز باید خیلی پیشتر به هدفت فکر کنی!

امروز باید خیلی پیشتر حواست به حرف هات باشه

امروز باید خیلی پیشتر لبخند بزنی!

ایستگاه اول : پدر و مادرانه

فقط برای والدین مدبرانی ☺

سلام و عرض ادب مجدد خدمت والدین مدبرانی محترم، ایام سوگواری اربعین حسینی و ماه صفر را بر شما پزگواران تسلیت عرض می کنیم. امیدواریم که خداوند لطف و بخشندگی بی کرانش را نثار شما عزیزان گرداند. ضمن ابراز خشنودی از همراهی تان، شما را به مطالعه ی بخش پدر و مادرانه دعوت می کنیم:

همانطور که می دانید، اولین محیط اجتماعی که فرد در آن قرار می گیرد و آن را میفهمد محیط خانواده است، و عمیق ترین دلپستگی ها و روابط او با پدر و مادر شکل می گیرد. مطالعات در مورد نوجوانان دختر نشان داده که ترجیح می دهند مشکلات و نیاز های خود را با پدر و مادر و بخصوص با مادرشان مطرح کنند و اطلاعاتی که نیاز دارند را از آن ها دریافت کنند. به همین جهت سعی شده که در محرمانه ی این هفته چند نکته درباره ی ارتباط عاطفی شما و دلبندتان عنوان شود:

شاید برایتان پیش آمده باشد که فکر کنید نوجوان شما لچباز شده یا به خواسته هایتان اهمیت نمی دهد. در واقع این لچبازی (که لچبازی نیست!) نمودی از استقلال طلبی اوست که باید جنبه های مثبت آن تقویت و جنبه های منفی آن کوشند شود.

همه ی نوجوانان در جستجوی هویت اند و از خود می پرسند "من کیستم؟! " از هیچ کس بودن، به چایی نرسیدن و احساس بی ارزشی می ترسد، نا فرمانی می کند ولی قصدش آزار پدر و مادر نیست. او می خواهد هویتش و وجود خارجی داشتنش را تجربه کند و گاهی در این مسیر ضد طلبی اش به اوج می رسد. ما باید هویت طلبی او را بطور صحیح تایید کنیم و به آن احترام بگذاریم تا با این بحران کنار بیاید.

گاهی بهتر است ما به جای وانمود کردن این مسئله که از سطح دانش بالاتری نسبت به فرزندمان برخورداریم، مانند یک دوست کنارش باشیم. زیرا تجربه ها ثابت کرده اند نوجوانان با افرادی که مدعی اند همه چیز را می دانند رابطه ی خوبی ندارند!!!

تقریبا همه ی نوجوان ها در برخورد با گرفتاری ها احساس مشابهی دارند، ولی از نظر خودشان احساساتشان بسیار خصوصی و منحصر به فرد است. طوری که انگار هیچ کس تا به حال آن را تجربه نکرده است. وقتی به آنها می گوییم "میدونم، من هم به سن تو بودم همین احساس را داشتم" مثل این است که به او توهین شده. واکنش سریع نسبت به صحبت های نوجوان، امکان آموزش و چلب دوستی آنان را کاهش می دهد. بعضی درس ها با گذشت زمان باید به نوجوان اثبات و تفهیم شود و در سایر موارد نیز موضع گیری مستقیم نباید صورت بگیرد.

به خلوت نوجوان باید احترام گذاشت. احترام به خلوت نوجوان نشانه ی ارجحیت که برای آن ها قائل می شویم، تا مستقل از ما رشد کنند. چرا که این استقلال او را برای زندگی مستقل آینده آماده می کند. اگر او از این مرحله با موفقیت عبور نکند، احتمالا در آینده شخصیتی وابسته پیدا خواهد کرد.

مراقب باشید در صحبت با نوجوانتان، ضد و نقیض در میان صحبت هایتان وارد نشود. وقتی او با شما مشاوره می کند، نظریات خود را با صراحت بگویید. صراحت لحن شما به نوجوانتان قوت قلب می دهد و موجب اطمینان در پیمودن راهی می شود که پیش رو دارد.

از اینکه دقایقی از وقتتان را به مطالعه ی محرمانه ی این هفته اختصاص دادید متشکریم.

یازدهم تجربی ۲۰۱

به به ...

لیست کلاس و پپین ... درصدا رو پپین ...

خیلی ذوق داره وقتی می پینی هر دو تا کلاست کلی پیشرفت داشتن...

می دونین دلیل این پیشرفت چیه؟!

انرژی عالی و تلاش دست جمعی تون، به هم کمک کردتون، کنار هم بودن تون و ...

۱- نازنین تاجیک ۱۱۱

۲- پریا ملکی ۱۰۳

۳- صبا لطفی ۱۰۲

۴- مائده پیراسته، نادیا حسین

خانی، زینب حیدر پور ۹۶

۵- نرگس اسدی ۹۲

ممنونم از تک تک کسانی که هم خودتون پیشرفت کردن هم کمک

کردن که بقیه پیشرفت کنن ...



(یعنی کل بچه های یازهم تجربی)

خفن ترین های مدرسه ی مدبران ^ _ ^

۱- حدیثه قلی پور ۹۸

۲- فاطمه رضایی ۹۷

۳- نقیسه قلی پور ۹۶

۴- حانیه پهبانی ۹۵

۵- پانیده شقاقی ۹۲

۶- گلغام چهرازی، اسما

حسنی، هانیه زندی ۹۱

۷- زهرا تنباکوسازان،

آتنا پیله وری ۸۸

۸- فاطمه سعدی ۸۱

یازدهم انسانی

بچه ها مرسییییی ... خوشحالم واستون که جایگاه اصلی تون رو پیدا کردید...

هرچند می تونید بهتر از این هم باشید ... امیدوارم روزبه روز پیشرفت بیشتری

ازتون ببینم!... تک تک تون باعث افتخارم هستید نازنینای من * _ *

۱- پارمیس یوسفی، پریناز تک ۱۰۰

۲- شمیم شه منش ۹۷،۵

۳- نسترن یگانه ۹۲،۵

۳- مریم حاجی چلیلی ۹۲،۵

۳- ملیکا مهریانی ۹۲،۵

*** دختر!!! رسیدیم به امتحانای میاتترم... امیدوارم تک تک تون بدرخشید و همگی با افتخار موفقیت هاتونو جشن بگیریم!

#سرورپان

منتظر خبرای خوبتون هستم فرشته های مدبرانی

ایستگاه سوم: روانشناسانه

به نام خالق پاییز

فرشته های نازنینم سسسلام... امیدوارم حالتون خیلییی خوب باشه، انرژیتون روز به روز بیشتر، دفتر موفقیت هاتون روز به روز شلوغ تر! خوب پریم سر اصل مطلب! ... حتما یاد تونه که توی محرمانه ی ۲ سومین مهارت از مهارت های اصلی زندگی رو باهم خونديم. این هفته قراره که مهارت چهارم رو باهم بخونيم که خيليم ميتونه بهمون کمک کنه. آماده ای؟! پس بزن پریم.....

۴_ مهارت روابط بین فردی

این مهارت به ما در تقویت روحیه ی مشارکت، اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران کمک می کنه و مرز های رابطه ی ما با افرادی که دوستشون داریم رو مشخص می کنه. همینطور بهمون کمک می کنه تا دوستی های سالم و ناسالم رو تشخیص بدیم و برای روابط سالم قدم برداریم. زبان بدن (که توی ماه های تیر و مرداد مطالعه شد) در کنار زبان کلامی، می تونه به ما توی تقویت این مهارت خیلی کمک کنه. مثلا توی طرز نشستن، حرف زدن، نگاه کردن، راه رفتن، ایستادن، ظاهر، پوشش و کلی چیزای دیگه.

یکی دیگه از مهارتهایی که به روابط بین فردی می تونه کمک کنه، مهارت گوش دادن هست. گوش دادن یک فعالیت کاملا ارادیه که با شنیدن به عنوان فعالیت غیر ارادی فرق داره.

گوش دادن یک مهارت بنیادی و خیلی مهمه برای ایجاد و حفظ رابطه. گوش دادن واقعی وابسته به تحقق یکی از چهار شرط زیر است:

(۱) درک کردن یک نفر

(۲) لذت بردن از مصاحبت با کسی

(۳) فرا گرفتن یک مطلب

(۴) دلداری دادن یا کمک کردن به کسی

حالا ببینیم موانع گوش دادن چه چیزاییه:

۱_ **مقایسه:** گاهی فرد موقع شروع رابطه درگیر مقایسه و سنجش تواناییهای خودش با مخاطبش از نظر ویژگیهایی مثل سطح هوش میشه.

۲_ **ذهن خوانی:** فرد به حرفهای طرف مقابل پی اعتماد و دائم توی ذهن خودش احساسات طرف مقابل رو ارزیابی می کنه.

۳_ **تمرین کردن:** فرد در طول حرفهای مخاطبش مشغول آماده کردن حرفهای خودش هست.

۴_ **پالایش کردن:** گاهی فرد وقتی به قسمتی از حرف های طرف مقابل گوش میکنه و متوجه میشه که خطری تهدیدش نمیکنه، ذهن خودش رو معطوف به گشت و گذار در جاهای دیگه مشغول میکنه.

۵_ **پیش داوری:** قضاوت عجولانه در مورد طرف مقابل و پیگیری نکردن حرفهایش.

۶_ **رویا پردازی:** یک بخش از حرفهای طرف مقابل خاطره ای رو در ذهن فرد زنده می کنه و فرد غرق رویا میشه.

۷_ **همانند سازی:** فرد سعی می کنه تمام حرفهای طرف مقابل رو ارجاع بده به تجربه های شخصی خودش.

۸_ **پند و نصیحت دادن:** فرد خودش رو حلال مشکلات بدونه و سرشار از پند و اندرز.

۹_ **حق به جانب بودن:** عدم گوش دادن به انتقاد کسی و عدم پذیرش، دائم به دنبال دلیل و مدرک محکم بودن برای اثبات حرف خودش

این هفته با هم تمرین زبان بدن و شنونده ی خوبی بودن رو انجام بدیم. نظر تون چیه؟! ☺

ایستگاه چهارم : درس نامه

گزیده ای از کتاب روی خط زندگی

قانون ۱ حقوق خود را بشناسید

قانون ۲ تصمیم بگیرید

قانون ۳ کنترل زندگی خود را به دست بگیرید

قانون ۴ خودتان را بشناسید

قانون ۵ بدانید که از زندگی چه می خواهید

قانون ۶ دسته بندی ، طبقه بندی و الویت بندی کنید

قانون ۷ آنچه را که آماده اید در مقابل به دست آوردن رویاهایتان بدهید

قانون ۸ یک دفترچه پیگیری هدف درست کنید

قانون ۹ به طرح اجرا خودتان متعهد شوید

قانون ۱۰ عمل گر باشید

قانون ۱۱ پیشرفت خود را کنترل و اندازه گیری کنید

قانون ۱۲ شاکر باشید

#صدف-خیاطی