



شهادت امام حسین (ع)، داعیست سوزان در دل مومنین

که هرگز به سردی نمی گراید .

پیامبر اکرم (ص)

دبیرستان غیر دولتی دخترانه مدبران

سال تحصیلی ۹۸-۰۷

پدر و مادرانه

سلام خدمت والدین پر مهر مدبرانی. امیدوارم که حالتون عالی باشه و از این روزهای بارانی نهایت لذت رو ببرید. با اجازه ی شما عزیزان، این هفته موضوع صحبت مان راجع به تحسین و شخصیت سازی نوجوان می باشد. امیدوارم مطالب این صفحه برای شما عزیزان مفید واقع گردد. همانطور که هفته ی پیش اشاره شد، تحسین در صورتی می تواند سازنده و مفید باشد، که به طور حساب شده انجام گیرد. در غیر اینصورت به نوجوان این احساس را منتقل می کند که مورد ارزیابی قرار گرفته است. یکی از مهم ترین مسائلی که در تربیت شخصیت نوجوان بسیار موثر است، همین موضوع تحسین درست و در موقعیت مناسب است.

در واقع تحسین برداشتی است که نوجوان از صحبت ما دارد، و شامل دو قسمت است که عبارتند از:

۱- حرف های ما

۲- برداشت نوجوان. ما حالت و احساس خود را از آن حادثه توصیف می کنیم و او درباره ی آن نتیجه گیری می کند. کلماتی که انتخاب می کنیم باید دقیقاً رضایت ما از کار، موفقیت، توجه و خلاقیت او را منتقل کند و عبارات ما واقع بینانه و از روی دلسوزی باشد. برای مثال:

تحسین مفید: مقاله ی خوبی نوشتی، به نظرم جالب است. ایده های زیادی به من داد. برداشت احتمالی نوجوان: می توانم نویسنده شوم!
تحسین غیر مفید: نویسنده ی خوبی هستی، اما در املاي کلمات باید پیشتر دقت کنی.

تحسین مفید: اتاقت را خوب مرتب کرده ای، همه چیز سر جای خودش است. برداشت احتمالی نوجوان: خوش سلیقه هستم!
تحسین غیر مفید: خدای من چه جالب، راستی که یک هنرمند تمام عیاری!

والدین وظیفه دارند معیارها و ارزش ها را برای نوجوان مشخص کنند تا نوجوان از آن چه مورد توقع و احترام آن هاست باخبر باشد. گاهی نوجوان این معیارها را نمی پسندد و در برابر آن ها مقاومت می کند و محدودیت ها را به پوته ی آزمایش می گذارد، که این خصوصیت طبیعی این دوران است. توجه داشته باشید که هیچ نوجوانی با اطاعت کورکورانه از والدین به بلوغ نمی رسد. محدودیت هایی که برای نوجوان وضع می شود، باید به گونه ای باشد که به عزت نفس آن ها خدشه ای وارد نسازد. این محدودیت ها نه مطلق اند و نه دلخواه، بلکه مبتنی بر ارزش و شخصیت سازی است. رنجش نوجوان از مقرراتی که برایش وضع شده، قابل پیش بینی است و باید با شکمپیایی با آن برخورد کرد.

از اینکه وقت ارزشمند خود را به مطالعه ی این مطلب اختصاص دادید، کمال تشکر را داریم.

به به حالا نوبت شما قهرمانان روز حساب! ☺

تجربی ۱ های دوس داشتنی من

بچه های من، اینکه داریم از نظر انضباطی و درسی هر هفته بهتر میشیم، واقعا خیلی

جای شکر داره و دلم می خواد همین روند صعودی مون رو ادامه بدیم، تا برسیم به همون ۱۰٪

پیشرفته ... همون هدف بزرگ ... همون رویایی که تحققش اصلا دور از انتظار نیست ازتون...

امیدوارم باهم، با یه تلاش مضاعف برسیم به اون چیزی که همین نزدیکی هاست. دلارام

مرسی واسه پیشرفت خوبت، منتظر درصدای عالی ازت هستم

مرجان، درسا، خیلی به این پیشرفتتون افتخار می کنم! دوست دارم درصدتون چوری بشه

که بیاید توی جدول محرمانه... * __ *

۷۳ -) همراز رسولی

۷۲ -) نغیسه محرمی

۷۰ -) تینا نوپهاری

تجربی ۲ های قدرتمندم ^ _ ^

به به ... به این میکنم یه جدول خوشگل! دم همتون گرم ...

مطمئن باشید من می توئم اسم ۳۳ نفر توی این جدول جا بدم.

مرسی از ملیکا، راحیل، نگین بیگمی، نگین لولو، شایلین، ترنم، ثنا، مهدیس،

ریحانه، مهدیه مبشری، مریم محمودی و رعنا مروتی کلم که این هفته با

پیشرفت شون، میانگین میزان پیشرفت کلاس رو بالا بردند... ایول دارید

به خدا

هر هفته رویاهاتون رو به یاد پیارید و خودتونو توی دانشگاهی که دوست دارید

تصور کنید. اگر من و تو رویایی در سر نداشته باشیم، چگونه می خواهیم یک رویا

را به حقیقت تبدیل کنیم؟ **SO DO IT NOW**

۱- فاطمه قرپی ۱۰۳,۴۷

۲- دلارام خسرویآن ۹۹,۵۷

۳- یاسمین رضا قلیان، هانیبه اسدی ۹۷

۴- آرام نجفی، فاطمه جامه پزرگی ۹۵

۵- دیبا فیروزی، نرگس علی وردی ۹۴

۶- ملیکا طاهر کثاره ۹۳,۸۰

۷- مهرسا اسماعیلی ۹۰,۸۷

ریاضی اهای پر تلاشم *_

۱- ملینا میاهی پور ۸۹,۰۹

۲- روژین صبحی مقدم ۷۵,۵

۳- ملیکا تقوی پور ۷۱,۶۷

۴- طرلان حیدری ۶۹,۹۲

۵- هستی رحمانی ۵۷,۵

پس درصد های بالا تون کو...؛ بچه ها دیگه وقتشه سرعت بگیرید. راستی... یه تشکر ویژه از ملینا خانم گل دارم که با پیشرفت درصدش منو کلی خوشحال و شگفت زده کرد.

مرسی عزیزم*

از فاطمه شیر پور و نورا عمویی و نکین نعمتی فرد هم به خاطر پیشرفت خوب شون تشکر می کنم.

ولی اینو می دونم که بیشتر از این هم می تونید پیشرفت کنید. مگه نه؟!

توی این مسیر طولانی (که البته در واقعیت زیاد هم طولانی نیست!) بهتره برای خودتون اهداف کوتاه مدت و میان مدت بذارید، تا با گام های کوچک به نتایج بزرگ برسید. این روز حساب ها می تونن همون هدف های کوتاه مدتتون باشن. اگه خوب از پیششون بر بیاید، می بینید که سال دیگه توی یک دانشگاه خفن دارید قدم می زنید. موفقیت از آن شماست....! **COME ON.**

ریاضی ۲ های نازنینم

خداروشکر داریم اون مسیری که درست و میانگینی که حقموئه رو کم کم میاریم ... همگی مون می دونیم که این درصد الان مال خودمون نیست ... دلم می خواد دیگه این هفته همون چیزی که حقه کلاس رو بیاریم و بمونیم تو جایگاه حقیقی مون نایغه های من...؛ نونا، آیناز می دونم این هفته خیلی سریع درستش می کنین ... صبا و دنیز دنیا انقدر به قدرتون ایمان دارم که می دونم این دفعه دیگه میشه ... این هفته همون هفته ی رویایی موئه ☺ منتظرم یه عالمه.....!!!

۱- مژده مزروعی ۱۰۲

۲- مرضیه غیور ۱۰۱

۳- زهرا محمدی ۱۰۰

۴- شیدا مغاره ای ۹۱

انسانی های مهربونم

رعنا مرسییی واسه ساعت مطالعاتی عالی (این هفته). کلی انرژی گرفتم ازت.... نیلوفر مرسی ازت

☺ نازنین لعنتی نباید بذاری دو تا درصد میانگین کل تو خراب کنه! ..هات اگه کم بشه دفعه

دیگه شبیه ..ات می کنم .. حنانه ما پیشرفت تو میبینیم ولی اینو بدون که هنوز کافی نیست واسه

تشویق شدن ... سنا کجایی پس!!! فاطمه ریاحی دیگه چیزی نگم بهت فقط دیگه!!!

هفته ی دیگه پیشرفت می خوام از تون بچه ها حتما بچنیید و توانایی تون رو نشون بدین *_

۱- رعنا میرزایی ۱۵۴,۳۱

۲- نیلوفر خدارحمی ۱۰۳,۷۱

۳- نازنین پراتی ۷۶,۰۸

روانشناسانه

سلام! به فرشته های ماهمون... امیدوارم که هفته ی فوق العاده ای داشته باشید. هفته ی پیش محرمانه چطور بود دختر؟! دلم واسه نظرای قشنگتون تنگ شده و واقعا خوشحال میشم از این که راجع بهش صحبت کنیم، نظر و پیشنهاد بدین تا با ایده های جذابتون روز به روز بهتر بشه. هفته ی پیش راجع به مدیریت هیجان و حل مسئله صحبت کردیم! چقدر تمرین کردید؟! ... این هفته چقدر روی EQ تون قراقره کار کنید؟! حالا آماده اید که پریم سراغ مبحث بعدی؟! ... موضوع این هفته مون مهارت تصمیم گیری که مطمئنم خیلیامون خیلی وقتا پاهاش مشکل داریم و نمی تونیم در موقعیت مناسب تصمیم بچا و درستی بگیریم!

آدمای توی مسیر زندگی شون نیازمند تصمیم گیری های مختلفی هستند و موفقیت شون توی زندگی، در گرو درست تصمیم گرفتن است. مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کنه تا با اطلاعات کافی و با اهداف واقع بینانه مون، از بین راه حل های مختلف، بهترین راه حل رو انتخاب کنیم و به کار بگیریم و پذیرای پیامد های اون تصمیم باشیم. روانشناسای بزرگ دنیا معتقدند که انسان در لحظه هایی رشد می کنه که تصمیم می گیره! به عبارت دیگه، شرط رشد و تکامل، برخورداری از مهارت های لازم برای تصمیم گیری، استفاده از تجارب افراد آگاه، و کسب راهنمایی و مشورت با اون هاست.

تصمیمات ما در هر مرحله ای از زندگی، ناشی از همون چیزی است که هستیم و نیز متأثر از همون چیزی هست که قراره باشیم! یعنی برگرفته از خواسته ها و افکار فعلی ما و اون چیزی که انتظار داریم هست. لازمه ی یک برنامه ریزی موفق، آگاهی همه جانبه و دقت نظر توی تصمیم گیری و تشکیل هدف هاست. چون فرد با انتخاب هر گزینه، حیطه ی اختیارات و انتخاب های دیگر رو برای خودش محدودتر می کنه!

مهارت ما توی تصمیم گیری و عوامل زیاد دیگری، همه با هم به شکلی پیچیده، دست اندر کارند تا روی تصمیمات و گزینه های ما اثر بگذارند. این تصمیمات بیشتر در سطحی ناخودآگاه انجام می پذیره.

یک عامل مهم توی تصمیم گیری، سودمندی یک راه حل با ارزش است. البته باید در نظر داشت که سودمندی یک راه حل بستگی به ارزشیابی هر کس از میزان جذابیت آن راه حل برای اوست.

مرسی که با استقبال قشنگتون از محرمانه بهمون حس های خوب واسه نوشتن می دین!!! ^ ____ ^

لازمه که بگم چقدر دوستتون دارم یا می دونید؟!

دل نوشته

نگران شکستن دلت نباش،

میدانی؟ می دانی که من شکست ناپذیر هستم... و تو مرا داری...

چون هر وقت گریه می کنی، دستان مهربانم، چشمانت را می نوازد...

چون هر گاه تنها شدی، تازه مرا یافته ای...

چون هر وقت بغضت نگذاشت صدای لرزان و استوارت را بشنوم،

صدای خرد شدن دیوار بین خودم و تورا شنیدم...

درست است گاهی مرا فراموش می کنی، اما من حتی سر انگشتانت را از یاد نبرده ام...

دل نمی خواهد غمت را ببینم...

من گفتم؛ و جعلنا نومکم سباتاً

"ما خواب را مایه ی آرامش شما قرار دادیم"

و من هر شب که می خوابی، روحت را نگاه می دارم تا تازه شود...

نگران نباش، دستان مهربانم قلبت را می فشارد

شب ها که خوابت نمی برد فکر می کنی تنهایی؟ آهان! من هم دل به دلت پیدارم...

فقط کافیست خوب گوش پسپاری به ندایی که تورا فرا می خواند به زیستن...

خدایا!

امیدم را ناامید نکن، تا بتوانم سختی ها را تحمل کنم، تا بتوانم با این دنیا کنار بیایم..

خدایا با تمام وجود می خوانمت و می گویم به تو احتیاج دارم؛

به تو که همیشه و در همه حال و در هر شرایطی همراهی ام کردی؛ به آرامش پا تو بودن نیازمندم!

نیازمندم که بپذیری مرا، اجابت کنی مرا!

خدایا سخت است زندگی، سخت است تصمیم گیری! و سخت است کسی نباشد که پاورت کند...

که پاور کند واقعیت همیشه آن چیزی نیست که انسان می بیند یا می شنود!

واقعیت چیزی فرا تر از این حرف هاست.....