



ځنډه های تو، در ذهن این دوران، سپرده می شود تا سال ها بعد،

په بازخوانی خوش خاطرات پښینې.

روز دانش آموز مبارک

د پېرستان غیر دولتي مدېران

سال تحصیلی ۹۷-۹۸

## ایستگاه اول : پدر و مادرانه

به نام خالق پاییز

سلامی گرم به دل‌های پر مهر والدین محترم مدبران، پاییزتون دل انگیزه امیدواریم که با شروع خنکای پاییز حرارت محبت در خانواده‌هایتان برقرار باشد.

در ادامه‌ی محرمانه‌ی هفته‌ی پیش، نکاتی در جهت یاد آوری ذکر شده است. امیدواریم مطالب این هفته برایتان مفید واقع گردد... پس با اجازه‌ی شما این هفته اینطور آغاز می‌کنیم...! ☺

\* ضمن احترام زیادی که برای شما پدر و مادر مهربان و دلسوزی‌هایتان قائلیم، توصیه می‌شود که راجع به آینده‌ی نوجوان پیشگوی یا پیش‌بینی نشود. بهتر است به جای انجام این کار، او را برای برخورد با مشکلات آماده کنیم. زیرا نوجوان با نزدیک شدن به امتحانات و کنکور ممکن است تحت فشار قرار گیرد. البته نه به گونه‌ای که فقط مشکلات و سختی‌ها را بیان کرده، و نسبت به آینده او را بدبین کنیم، بلکه همه‌ی جنبه‌های زندگی را به زبانی ساده برای او تشریح کنیم. (سختی و آسانی، زشتی و زیبایی، تلخی و شیرین در کنار هم عنوان شود، به نحوی که باعث ایجاد توانایی شود نه احساس ناامیدی یا ناتوانی)

\* هر نوجوانی برای برخورد با بحران‌های زندگی‌اش راهی مختص و ویژه‌ی خودش را می‌یابد. در مواقعی که او مایل است خودش راهش را پیدا کند، با حضور پدر و مهر و سکوت محبت آمیز خود، او را حمایت و پشتیبانی کند.

هنگامی که نوجوانی کاری را شروع می‌کند، به احساسات او احترام بگذارید. مبادا احساسش چریحه دار شود. دیدگاهها و برداشت‌هایش نباید مورد تمسخر قرار گیرد و بدون علت با آن مخالفت شود. به سلیقه‌اش با احترام گذاشت و او را در امور خانوادگی شرکت داد.

\* برخی از والدین به گمان اینکه دفاع از نوجوان باعث سست و ناتوان شدن او در برابر مشکلات می‌شود، معتقدند که فرزندشان در مواجهه بدون پشتوانه با مشکلات آبدیده شده و برای زندگی آینده آماده می‌شوند. در حالی که این گمان خطاست، و فرزند با این تفکر که والدین او را به حال خود رها کردند و برای او هیچ ارزشی قائل نیستند، نسبت به آنها بدبین شده، و از آن‌ها فاصله می‌گیرند. (البته این نکته به هیچ عنوان به مفهوم حمایت همه جانبه و زیاد از حد نمی‌باشد. مانند پذیرفتن مسئولیت و وظایف و کار خودش و از این قایل)

\* در بیشتر مواقع، با انتقاد از شخصیت و خصوصیات رفتاری نوجوان، احساس پدی به او منتقل می‌گردد. همانطور که می‌دانید، انتقادها در درجه‌ی اول باید سازنده باشند و در درجه‌ی دوم، انتقاد باید عمل نوجوان را زیر سوال ببرد، نه شخصیت او را. یعنی به او تفهیم کنیم که شخصیت او نزد ما محترم است ولی این (اشتباه صورت گرفته باید برای نوجوان کاملا واضح و مشخص گردد) عملی که انجام داده اشتباه بوده، با اصلاح اشتباه خود جایگاه قدیمی‌اش را نزد ما حفظ خواهد کرد. همچنین از نسبت دادن صفات ناپسندی به شخصیت فرد مانند "تو هیچی نمی‌فهمی، خیلی نادانی و..." باید پرهیز کرد. نوجوان معمولا بعد از رفتار اشتباه، احساس گناه می‌کند و خود مستحق تنبیه می‌داند و در صورتی که عمل او و نه شخصیت او زیر سوال رود، اشتباه خود ا قبول می‌کند. در واقع اگر با بیان صفات ناپسند به او توهین شود، عمل زشتش را توجیه شده می‌پندارد و در مقابل شما موضع گیری می‌کند.

از اینکه دقایقی از وقت با ارزش خود را به مطالعه‌ی هفته‌نامه‌ی ما اختصاص دادید بسیار سپاس گزارم و از همراهی با شما پُررکواران خیلی متشکر و مسروریم.\*

## ایستگاه دوم : روانشناسانه

دختراي ما الله مدبران ، سسسلاام. حالتون چطوره؟! شروع پرک ریزونای قشنگ پاییز و بارونای ریز رینز و رگباری رو بهترتون تبریک میگم! واقعا که هوا چقدر عالییه (این روزا، جا داره خدارو پایت این همه قشنگی شکر کنیم و از این روزا کلی انرژی بگیریم... امیدوارم حال دلتون خیلی خوب باشه. با محرمانه چطورید؟ داریم EQ هامون رو حسابی تقویت می کنیم . هفته ی پیش راجع به (ایجاد روابط بین فردی مفید و موثر صحبت کردیم که یکی از عوامل مهم توی بالابردن EQ هست. این هفته قراره که راجع به پنجمین مهارت از ده مهارت اصلی زندگی ( life skill ) صحبت کنیم. آماده ای؟! پزن پریم !

### مهارت مقابله با استرس:

توی دنیای امروزی، دائم با تغییرات اجتماعی و اقتصادی و خانوادگی و کلی تغییرای دیگه مواجه ایم و هر تغییر می تونه تا زمانی که باهاش سازگار نشدیم، تا حدودی برای ما فشار های روحی و فکری ( یا به نوعی استرس ) ایجاد کنه. استرس در صورتی که توی وجودمون کم باشه، می تونه خیلی به ما کمک کنه. (اینجا قراره راجع به استرس غیر مفید و زیاد صحبت کنیم! اگر این استرس پیش از حد و طولانی مدت باشه، روی زندگی و عملکرد ما تأثیر منفی می ذاره و ممکنه مشکلات جدی برای ما به وجود بیاره.

یادگیری این مهارت به ما کمک می کنه تا علاوه بر شناسایی هیجان های خودمون و دیگران، و تأثیرشون روی افکار و رفتارمون، در مقابله با اونها واکنش مناسبی از خودمون نشون بدیم. ما همیشه نمی تونیم جلوی استرس خودمون رو بگیریم و بطور موثر باهاش کنار بیایم، اما باید سعی کنیم که توی زمینه های مختلف زندگی، روش ها و تکنیک هایی رو یاد بگیریم که برای حفاظت از سلامت ذهنی و جسمی خودمون، در موقعیت های حساس و پیچیده ی زندگی ارزشون استفاده کنیم. پس برای حفظ سلامتی و آرامش مون نیاز هست که اطلاعات خودمون رو در (این زمینه ها) بالا ببریم.

آدم ها موجوداتی با اراده و دارای قدرت فکر هستند. افرادی که در برابر دگرگونی ها و تغییرات شرایط زندگی شکننده و ضعیف هستند، احتمالا هنوز به وجود این موهبت خدا ( یعنی همون قدرت فکر و اراده ) ایمان ندارند و معمولا فکر می کنن که زندگی اون ها و حتی خودشون، از بیرون هدایت می شن. در صورتی که اینطور نیست! انسان می تونه همه ی اعمال و رفتار و احساسات خودش رو تحت مدیریتش داشته باشه و با یادگیری مهارتها، به جای مغلوب شدن در برابر عواطف منفی، به اون ها غلبه کنه و به طرز مطلوبی باهاشون مقابله کنه.

حالا به نظرم خوبه که به فکر راه حل برای استرس های در دسر آفرینمون باشیم! چند تا از راه های مقابله با استرس رو با هم بخونیم:

♥ تعیین کنید که چه چیزهایی تحت کنترل تون هست و می تونید تغییرش بدید؟! آیا می تونید از موارد استرس زا پا برهیز کردن یا حذف کردنشون کم کنید؟!

♥ سعی کنید دیدگاهتون رو کمی تغییر بدید و به استرس به چشم یک مسئله ی قابل مدیریت نگاه کنید، نه چیزی که قراره شما رو تحت کنترل خودش بگیره!

♥ سعی کنید احساسات شدید تون رو کنترل کنید و از عکس العمل جسمی تون به استرس کم کنید. همچنین سعی کنید به مسائل پا دید باز و از بالا نگاه کنید. ناسلامتی قراره که شما مدیر شرایط باشید، نه اتفاقات مدیر شما!!!

♥ با ورزش مرتب، خواب صحیح و رژیم غذایی مناسب، سعی کنید آمادگی و ظرفیت بدنتون رو بالا ببرید.

♥ تکنیک های آرام سازی رو اصلا فراموش نکنید! این تکنیک ها از انقباض عضلات کم می کنند. نفس کشیدن آرام و عمیق، ضربان قلب تون رو پائین آورده و تنفس رو به حالت عادی بر می گردونه.

♥ درباره ی اهدافتون واقع گرا باشید! سعی کنید اهدافی رو دنبال کنید که برای شخص شما معنی دار هستند، نه اونن چیزی که دیگران برای شما تعیین کرده باشند!

♥ در آخر، انتظار میزانی از سرخوردگی، شکست و غم رو در کارها تون داشته باشید! چون خیلی طبیعییه و بدونید که پیروزی، همیشه به دنبال شکست حاصل شده... ☺

شاد و موفق باشید عزیزای دلم.. با اینکه می دونید ولی باز هم می گم! خیلی دوستتون دارم فرشته های مهربون ☺

ایستگاه سوّم : سخن دل

زندگی آرام است، مثل آرامش یک خواب بلند.  
زندگی شیرین است، مثل شیرینی یک روز قشنگ.  
زندگی رویایی است، مثل رویای یک کودک ناز.  
زندگی زیبایی است، مثل زیبایی یک غنچه ی باز.  
زندگی تک تک این ساعتهاست.  
زندگی چرخش این عقربه هاست.  
زندگی راز دل مادر من.  
زندگی پینه ی دست پدر است.  
زندگی مثل زمان در گذر است....

#صدف-خیاطی

