

مهرمانه ۲



آبان

آ: "آرزو" ی قشنگم، می فوام بهت یه قولی بدم ... قول می دم تو این ماه بیشتر از هر چیزی هواسم به تو باشه!

ب: "برنامه" های این ماهم یه جور دیگه عملی بشه! یه چوری که مولای درزش نره.

ا: "افلاقم" توی این ماه با پدر، مادر، دوستانم، معلمان و مشاورام طوری باشه که یه وقت فدای نکرده از دستم دلفور نشن!

ن: "نمیشه" به معنای واقعی کلمه از فرهنگ لغاتم کم بشه!

پس دستتو بره به من، یه لبفند بزن و برو جلو ...!

ایستگاه اول : پدر و مادرانه

سلام و عرض ادب خدمت والدین محترم مدبران. امیدوارم که حال دلتون در این روزهای پاییزی عالی باشه و ممیظ فانودتون گرم گرم! از این که دوباره در فرستون هستیم فیلی فوشالیم و همراهی شما عزیزان افتخار ماست. امیدوارم که مطالب ممرمانه ی شماره ۱ مورد پسند و استفاده ی شما واقع شده باشه. از شما والدین فعییم دعوت می کنیم این هفته به آرامه ی مطالب پدر و مادرانه بپردازید:

موضوع ممرمانه ی امروزمون مرور کارهایی هست که به تقویت روابطمون و شیرینی زندگی مون می تونه کمک کنه. پیشاپیش از همراهی شما بزرگواران سپاس گزارم *

گفت وگوهای مثبت آمیز: یکی از راههای استلکام فانوازه توجه به ارتباط کلامی در ممیظ فانه ست. جملات عاطفی، دلنشین، شایسته و ممبیت آمیز ممقارب را جذب می کند. در بین گفت وگوهای روزانه با همسر و فرزندانتون استفاده از عباراتی که بار عاطفی بالا دارند و صدرا کردن همریکه با بهترین نام ها رو پیشنهاد می کنیم. به اینصورت آرامش و نشاط و حس مثبت رو به فانودتون هدیه برید.

اظهار علاقه و ابراز ممبیت: یکی از چیزهایی که بنیاد فانوازه را تقویت می کند و ممبیت رو میان زومیین افزایش می دهد اظهار و ابراز آن است. با اینکار نه تنها به بهبود روابط کمک می کنید، بلکه فرزندانتون در ممیظ امن فانوازه از ممبیت غنی شده و ممبیت ورزیدن رو در درست ترین ممیظ و به درست ترین شیوه می آموزد.

دلجویی، استقبال، بدرقه فانوازه برای انسان، کانون آرامش و راحتی است. یکی از جذاب ترین راه های تقویت روابط، بدرقه و استقبال همسر و فرزندان زمان رفتن به مدرسه و محل کار می باشه.

هدیه دادن به یکدیگر: گاهی به بهانه های مختلف در جواب ممبیت ها به همدیگر هدیه برید و قدردانی کنید. اینگونه ارزش ممبیت و همدرلی رو به فرزندانتون آموزش برید، و روح پاکش رو برای انسان و مادر پر مهر بودن پرورش برید.

امیدوارم مطالب ممرمانه این هفته برای شما مفید واقع گردد

از این که دقایقی از وقت با ارزشتون رو به مطالعه ممرمانه اقتصاص دارید سپاس گزارم *

ایستگاه دوم : قهرمانان روز حساب

دهم تجربی های سفت کوشم :

- ۹۸ -۱- عسل امامی
- ۹۲ -۲- ریانه نصیری
- ۸۵ -۳- پارمیدا ترابی
- ۸۲ -۴- شعورزاد رهبریان
- ۸۰ -۵- فریماه ابراهیمی

آفرین دختر این هفته جدولتون قشنگ تر شده با اسم های درفشان تون عزیزای دم...! ولی جای چند نفریتون خالیه هنوز... مهتا، آیناز، فریماه جدول در انتظار شماست تا درفشان تر بشه! آرمیتا، مینا، ریانه نصیری، شعورزاد، پارمیدا ترابی مرسی باییت ۱۰۰ عربی!! فریماه ابراهیمی، ریانه نصیری، پارمیدا ترابی، کلی امرژی گرفتیم از ۱۰۰ ریاضی تون... مرسی بپه ها!! منظره هفته ی آینده فوق العاده باشید ☺

#الناز-امانی

دهم ریاضی های فلاقم ^ _ ^

بپه ها قدرت کلاستون خیلی بیشتر از این هاست! مریسا، صنم، آتنا، موشیر، نازنین، بپه ها جدول شما را فرا می خوانند!!! عجله کنید

#الناز-امانی

سونیا آقایی ۸۸

دهم انسانی های مدیرم ((:

- ۸۷ -۱- روژینا علی اکبر شیرازی
- ۸۲,۲۸ -۲- نیوشا بهاری
- ۷۱,۱۷ -۳- هلیا کی منش
- ۷۰,۶۱ -۴- آنینا اکبری
- ۷۰,۵۶ -۵- هستی مممدی امین

دهمی ها عجله کنید...!!! یازدهم انسانی ترکوندن... بشنید که عقب نمونید از شون!!!! من از شما بیشتر از این درصدا توقع دارم... می فوام هفته ی بعد جدول تون پر

#سارا-جوان

از درصدا ۱۰۰ باشه ☺ ☺ ☺

یازدهم ریاضی های زرنگم ^ _ ^

سلام سلام سلااام ... به بپه های کل کلاب و مستقل فورم * _ *

مرسی به فاطر پیشرفتتون توی روز حساب... جای خیلی هاتون توی جدول خالیه ها... انشالله که روز حساب

بعدی توی جدول مون اسم ۱۴ نفر باشه! پدیده ی عزیزم روژین کلم بخت افتخار می کنه. تینا، سارا، نگار،

فریال از نوع نبی زاده و زهرا از نوع فارمی عزیزم!!! مرسی به فاطر ۱۰۰ های جزابتون * تک تک تون باعث افتخارید! #پرستو_والامنش

۱- نگار معتکفی ۹۲

۲- سارا هاتمی نصر ۸۲

یازدهم تجربی های ماهم *

سلااام به بپه های ففنن یازدهم تجربی ا ^ _ ^ ممنونم که فیلی دقیق و مرتب دختر برنامه ریزی

رو میارین و روز به روز هماهنگی تون بیشتر میشه ... تشکر ویژه از نرکس خانم اسدی که داره پیشرفت

می کنه! ممنونم نرکس جااان**
#شبنم-رفیعی

۹۸ -۱ نازنین تاییک

۹۰ -۲ مائده پیراسته

۸۶ -۳ صبا لطفی

۸۰ -۴ پریا ملکی

۱۰۱ -۱ هانیه بوبهانی

۹۵ -۲ نفیسه قلی پور

۹۳ -۳ مریم قلی پور، گلغام پورازی

۸۶ -۴ فاطمه رضایی

۸۰ -۵ زهرا تنباکوسازان

سلااام به بپه هایدرجه یک یازدهم تجربی ۲! 😊 اولاً تشکر می کنم از خانم هانیه بوبهانی که از

درصد ۱۰۰ هم بالاتر رفته و داره می ترکونه ^ _ ^ ممنونم از قل های فیلی ففنن تجربی ۲ که

جدول نفرات برتر رو دو تایی زیبا کردند. 😊 😊

گلغام خانم با دختر جذاب و فوق العادت نشون میدی که دختر برنامه ریزی کامل و درست یکی از

واجبات درصد بالاست!!! فاطمه رضایی عزیزم ممنونم که داری کلی پیشرفت می کنی...*

زهرا خانم تنباکوسازان مرسی که انقدر خوب خودتو مدیریت کردی و پیشرفت کردی**

و اینکه منتظر جدول نفرات برتر با کم بیا رهو همتون عضوش باشید! ^ _ ^

#شبنم-رفیعی

یازدهم انسانی های با سیاستم * _ *

سلااام ستاره های من ... فرا قوت بپه ها ترکونید این هفته!!! فیلی خوب بودید و مطمئنم

هفته های بعد بهترم میشیرد هتما... بنیید بپه ها تا درصد ۱۰۰ راه زیاری نمونرد... شما قطعاً ستاره

های هفته ی آینده ی هستیرد:))

بینم پیکار می کنیرد * 😊

#سارا-چوان

۹۳ -۱ پریناز تک

۹۱,۱۷ -۲ نسترن یگانه

۸۹,۳۳ -۳ شمیم شه منش

۸۵,۸۳ -۴ پازمیس یوسفی

۷۷,۱۷ -۵ مریم حاجی جلیلی

ایستگاه سوم: روانشناسانه ☺

فب... فب... فب... از هر چی بگذریم سفن روانشناسانه فوش تر است ^ _ ^

با منم بحث نکنید!!!

فرشته های نازنین مرتبان سسسسلاااا... حالتون چطوره؟! با مرممانه ی هفته ی پیش چطور بودید؟؟ دوستش داشتید؟؟؟ فیلی دوس دارم نظراتون رو در موردش برونم که هفته های بعد همون جوری بنویسم که شما فیلی دوس دارید!!!

فب بریم سراغ موضوع این هفته مون! این هفته قراره که مهارت سوم از ده مهارت اصلی و لازم زندگی رو باهم بفونیم... موافقید؟؟؟ بزنیید بریم پس!!!

مهارت سوم: ارتباط موثر

داشتن این مهارت برای هر فردی فیلی لازمه، چون یکی از مهم ترین نیاز های هر انسان، برقراری رابطه صمیمی و دوستانه و نیاز به اعتماد و احترام متقابل بوده و هست. علاوه بر این ها به ما کمک می کنه تا بتونیم به شیوه های کلامی و غیر کلامی، مناسب با فرهنگ کشور و محیط مون، خودمون رو مطرح کنیم و از استعداد ها و مهارت هامون بهره ببریم. یعنی بتونیم نظرها، عقاید، فواسته ها، نیازها و هیجان های خودمون رو ابراز و به هنگام نیاز بتونیم از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کنیم. علاوه بر این ها، به ما یار می ده که برای درک موقعیت دیگران چگونه به صحبت هاشون فعالانه گوش بدهیم و چگونه دیگران رو از احساس و نیازهای خود آگاه کنیم تا ضمن به دست آوردن فواسته های خودمون، طرف مقابل هم احساس رضایت کند. هرکدوم از ما می تونیم نگاه کاملا متفاوتی به دنیا ی پیرامون و مسائلی که هر روزه در حال اتفاق افتادن هستند داشته باشیم. ارتباط موثر به ما کمک می کنه تا بتونیم این مسئله رو درک کنیم و حتی نگرش دیگران رو که گاهی کاملا متفاوت با نظر ماست، بپذیریم و برای اون ارزش و احترام قائل باشیم.

این نکات به ما برای داشتن ارتباط موثر با دیگران کمک می کنه:

سعی کنیم توی ارتباط کلامی که با صحبت کردن ساده شکل می گیره، شمرده و واضح و برون ابهام و کنایه صحبت کنیم!

در ارتباط با دیگران از حرکات دست به صورت سننیره استفاده کنید تا مانع ارتباط روان نشوید.

سعی کنید با سرعت تکلم مخاطبین خود هم آوا بشوید.

در مکالمه با دیگران گوش دادن پویا و فعال رو تمرین کنید و عبارات مورد استفاده دیگران رو برای نشان دادن درکتون از منظور اونها بازگو کنید.

فواسته خودتون رو برای مخاطبتون طوری مطرح کنید که برای او هم مفهوم داشته باشه.

خجورستی از عباراتی که مایلید دیگران در ارتباط با شما بکار ببرند تویه کنید و سعی کنید خودتون در گفتگو با دیگران از اون عبارات استفاده کنید، سپس به اونها نسبت به دیگران و در درون خودتون توجه کنید.

در ابتدای ارتباط با افراد مقاومت کتنده زمینه مشترکی با مخاطب خود پیدا کنید و روند ارتباط رو بیشتر روی آن متمرکز کنید.

با طرح سؤالات و ارائه پیشنهاد افراد مورد علاقه خودتون رو به صحبت کردن دعوت کنید.

امیدوارم از موضوع این هفته لذت برده باشید و براتون مفید باشه عزیزای دلم. دوستتون دارم فیلییی زیبااا

ایستگاه چهارم : شعرنامه

فار خنرید و به کل گفت : سلام ... و جوابی نشنید ...

فار ، نمید ولی هیچ نگفت ...

ساعتی چند گذشت ... کل چه زیبا شده بود ...

دست بی رمی آمد نزدیک ... کل سراسیمه ز وحشت افسرد ...

لیک آن فار در آن دست فلید ... و کل از مرگ رهید ...

صبح فردا که رسید ... فار با شبنمی از خواب پرید ...

کل صمیمانه به او گفت : سلام ...

و چه زیباست فاری که کل برهد

و چرا بین کل و فار این همه فاصله ها.....

کل اگر فار نداشت، دل اگر بی غم بود، اگر از بهر کبوتر قفسی تنگ نبود،

زندگی، عشق، اسارت، قهور، آشتی، هم بی معنا بود

همه کس عکس کل یار، تماشا فواهر

زندگی با همه وسعت فویش، مفضل ساکت غم خوردن نیست

حاصلش تن به قضا دادن و افسردن نیست

اضطراب و هوس دیدن و نادیدن نیست

زندگی جنبش و جاری شدن است

زندگی کوشش و راهی شدن است

از تماشاگه آغازیات تا به جایی که فردا می داند.

زندگی چون کل سرفی است پر از فار و پر از برگ و پر از عطر لطیف،

یادمان باشد اگر کل چیدیم،

عطر و برگ و کل و فار،

همه همسایه دیوار به دیوار همنند ...

