

“هیچکس آن پیرون موفقیت را با دستانش به من هدیه نخواهد کرد.
 من باید خودم برم پیرون و موفقیت را کسب کنم... بخاطر همین است که من امروز اینجا هستم.
 تا بر سر نوشتم مسلط شوم، تا پیروز شوم، هم بر زندگی هم بر خودم.”

— مایکل جوردن

دیپارتمان غیر دولتی مدیترانه

سال تحصیلی ۹۷-۹۸

ایستگاه اول : پدر و مادرا نه

سلام و عرض ادب خدمت پدر و مادرهای نمونه ... امیدوارم آخرین روزهای آبان را با بهترین لحظات و احساسات سپری کنید و از این روزهای

زیبایی

بارانی، نهایت لذت را برده باشید...

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 چالپ است. ایده های زیادی به من داد. برداشت احتمالی نوجوان : می توانم نویسنده شوم!

تحسین غیر مفید : نویسنده ی خوبی هستی، اما در املا ی کلمات باید بیشتر 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 چالپ، راستی که یک هنرمند تمام عیاری!

والدین وظیفه دارند معیار ها و ارزش ها را برای نوجوان مشخص کنند تا نوجوان از آن چه مورد توقع و احترام آن هاست باخبر باشد. گاهی

نوجوان این معیار ها 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 شکیبایی با آن برخورد کرد.

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

#روانشناس_زهراسروریان

ایستگاه دوم : قهرمانان روز حساب

دهم تجربی

مرسییی از این جدول درخشان دمتون گرم بچه ها! ستاره ی کی بودین شما

عالی بودین توی شروع ست جدید مسابقه ... همینچوری پریم که داشته باشیم یه

پایان جذاب رو.... جدول فرا می خواند تو را :

نگس چلودار مقدم، نیکی امامی ، ثنا یوسفی پور

دلتنگی جدول :

پارمیدا پردپار، آریانا تاج دین، ریحانه نصیری

#الناز-امانی

۱۰۲ -۱- زینب امامی

۱۰۰ -۲- مهتا رزدام

۹۵ -۳- شهرزاد رهپریان

۹۰ -۴- آیناز حمدلته زاده

۸۵ -۵- پارمیدا ترابی

۸۰ -۶- فاطیما ساری خانی، مبینا نجیبی

دهم ریاضی

جدول کلاس شما خیلی باید پر تر از اینا باشه ...

وقتی شما بهترین هستین باید بهترین نتیجه رو هم بسازید...

جدول فرا می خواند تو را :

دیبا داسار، روژینا معلم، سارینا دهقان پور، ملیکا خالقی فر، عسل پهرامی ، کیانا ابراهیمی

دلتنگی جدول :

مehشید احدی ، آتنا اکبری ، نازنین شاه باز ، صنم نیکنخواه

#الناز-امانی

۹۵ -۱- مهتاب مومن زاده، سونیا آقایی

۸۵ -۲- مدیسا جوادى

دهم انسانی

بچه ها کجایید... دقیقاً کجایید...

اصلاً نمی توانم این درصد ها رو پاور کنم ... توانای شما خیلی پیشتره ...

بچنپید باید زودتر جدول مون رو درست کنیم و به همه ثابت کنیم ما ستاره ایم

#سارا-چوان

۸۳ -۱- روژینا علی اکبر شیرازی

۶۲ -۲- زهرا آقاهادی

یازدهم تجربی ۱

بچه های عزیز سلام ...

یه خدا قوت اساسی بهتون میگم برای تمام تلاش ها و زحماتتون برای امتحانای میان ترم...

ازتون می خوام که با یه انرژی خوب و تصمیم های تازه مسیر جدید رو شروع کنید تا امتحانای

میان ترم عالی ای بسازیم

#شبشم-رفیعی

۱- نازنین تاجیک ۹۱,۶۷

۲- پریا ملکی ۸۷,۵۰

۳- زینب حیدر پور ۸۰,۸۳

یازدهم تجربی ۲

خدا قوت تجربی ۲های نازنین من

با یه انرژی عالی ادامه بدید که دارید بهترین مسیر رو میرید...

منتظر نتایج عالی تون هستیم...

#شبشم-رفیعی

۱- نفیسه قلی پور ۹۵

۲- حانیه پهبانی ۹۱,۶۷


۳- گلغام چهرانی ۸۵

۴- فاطمه رضایی، حدیثه قلی پور ۸۴,۱۷

۵- پانیده شقاقی ۸۰

بچه های گل یازدهم ریاضی

خسته نباشید بخاطر آزمون های میان ترم، خدا قوت... می دونم که همتون تلاش کردین

بهترین تون رو ارائه بدید... بهتون افتخار می کنم 

خودتون خیلی خوب می دونید که بهترینید در مدرسه و این جایگاه مناسب بهترین ها نیست،

مطمئنم که هفته ی دیگه می ترکونید... * *

#پرستو-والامنش

۱- زهرا حاجی چلیلی ۹۰,۸۳

۲- سارا حاتمی نصر ۸۶,۹۴


۳- روژین انوری ۸۱,۱۱

۴- ریحانه پاکیان ۷۹,۷۲

۵- مهسا کاظمی مقدم ۷۸,۸۹

یازدهم انسانی

بچه ها مرسی که مثل همیشه درخشیدین و می دونم که می تونید کولاک کنین...

هفته ی آینده بهترین جدول رو مال خودتون کنید نایغه های من... 

#سارا-چوان

۱- پریناز تک ۸۹

۲- شمیم شه منش، پارمیس یوسفی ۸۰

ایستگاه سوم : روانشناسانه

سلامم به فرشته های ماهمون... امیدوارم که هفته ی فوق العاده ای داشته باشید. هفته ی پیش محرمانه چطور بود دخترها؟! دلم واسه نظرای قشنگتون تنگ شده و واقعا خوشحال میشم از این که راجع بهش صحبت کنیم، نظر و پیشنهادهای 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 قراره کار کنید؟!

حالا آماده اید که پریم سراغ بحث بعدی؟! .. موضوع این هفته مون مهارت تصمیم گیری که مطمئنم خیلیامون خیلی وقتا پاهاش مشکل داریم و نمی توانیم در موقعیت مناسب تصمیم بچا و درستی بگیریم!

آدمای 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 برگزیده 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 دیگه 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 حسای خوب واسه نوشتن می دین!!! ^ _ ^

لازمه که بگم چقدر دوستتون دارم یا می دونید؟!

#روانشناس_زهراسوریان

شعر نامه

زندگی یعنی چه؟

مادرم سینه‌ی چایی در دست
گل لبخندی چید، هدیه اش داد به من
خواهرم تکه نانی آورد، آمد آنجا
لب پاشویه نشست
پدرم دفتر شعری آورد، تکیه بر پشتی داد
شعر زیبایی خواند، و مرا برد، به آرامش زیبایی یقین
با خودم می گفتم
زندگی، راز بزرگی است که در ما جاریست
زندگی فاصله آمدن و رفتن ماست
رود دنیا جاریست
زندگی، آبتنی کردن در این رود است
وقت رفتن به همان عریانی؛ که به هنگام ورود آمده ایم
دست ما در کف این رود به دنبال چه می گردد؟
!!!هیچ

زندگی، فهم نفهمیدن هاست

زندگی، پنجه ای باز، به دنیای وجود
تا که این پنجه باز است، جهانی با ماست
آسمان، نور، خدا، عشق، سعادت با ماست
فرصت بازی این پنجه را دریابیم
در نپندیم به نور، در نپندیم به آرامش پر مهر نسیم
پرده از ساحت دل بگیریم
رو به این پنجه، با شوق، سلامی بکنیم
زندگی، رسم پذیرایی از تقدیر است
و زن خوشبختی من، و زن رضایتمندی ست
زندگی، شاید شعر پدرم بود که خواند
چای مادر، که مرا گرم نمود
نان خواهر، که به ماهی ها داد
زندگی شاید آن لبخندی ست، که در یغش کردیم
زندگی زمره پاک حیات ست، میان دو سکوت
زندگی، خاطره آمدن و رفتن ماست
لحظه آمدن و رفتن ما، تنهایی ست
من دلم می خواهد
قدر این خاطره را دریابیم.