

هر رفتار مانند یک نخ نازک است، نخ های نازک یا همان "رفتار های تکراری"

تبدیل به "طناب عادت" می شوند، و آن طناب به دور زندگی مان می پیچد.

مواظب نخ های زندگیمان باشیم! :

ایستگاه اول : پدر و مادرا نه

سلام. پاییزتون بخیر و شادی. امیدواریم روزگار ب وقت مراد دلنشان باشد. با اجازه ی شما بی تعارف پریم سر اصل مطلب:

همانطور که می دانید، اولین محیط اجتماعی که فرد در آن قرار می گیرد و آن را میفهمد محیط خانواده است، و عمیق ترین دل بستگی 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 دلبندهان 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 گوشزد 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 داشتش 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 بهران 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!!!

تقریباً 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 جلب 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، احتمالاً 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 دقیقی از وقتتان را به مطالعه ی محرمانه ی این هفته اختصاص دادید متشکریم.

ایستگاه دوم : قهرمانان روز حساب

دهم تجربی

واللای ده تجربی چه کرده همه رو دیوونه کردهههه...

مثل اینکه تجربیا خووووپ دارن چدولارو پر می کنن... مرسییییی عزیزای دل با

پیشرفتاتون کلی پراتون ذوق می کنیم :) پدرخشید پیشترررر

۱- حنانه رزاقی ۹۶/۶۷

۲- فاطمه حسایی ۸۷/۵۰

۳- سارینا سیاح ۸۶/۶۷

۴- هستی باقری ۸۵/۸۳

دهم ریاضی

دم ستایش خانوم گرم که ترکونده با این درصدش ... بچنید بچه ها کلاس رو بالا پیرید زووود


۱- ستایش راستی فر ۹۷/۱۷

یازدهم ریاضی

ریاضی ها دمتون گرمم کیف کردیم از دیدن پیشرفت تون... انگار موتورا داره روشن

میشهههه... قراره به همه نشون بدید که یازده ریاضی یدووونسسس...

مدیسا، سونیا، سارا، نگار، صدری، کیانا و... همگی تون چاتون باید توی جدول بالای ۸۰ ها باشهههه... بچنید

میپنا دمت گرمم همه رو کلی خوشحال کردی با پیشرفت های قشنگت... منتظرتم زووود پیا تو جدول... صنم ترکوندی دمت گرم 

۱- صنم نیکخواه ۸۴/۱۷

یازدهم تجربی

چه کلااااایییی داریمممم... پر از ستاره... یازده تجربی ترکونده و پرنده ی دوئل



این ماه شد ههههه... پزنییم به افتخار شوون!!

دم همگی گرم دخترارو سفید مون کردید... کم کم دارید کل صفحه رو می گییرد



۱- میپنا نجیبی ۸۱/۶۱

۲- ریحانه نصیری ۸۷/۵۰

۳- صبا رحیمی ۸۶/۶۷

۴- زینب امامی ۸۶/۳۹

۵- آواپزشک ۸۵/۲۸

۶- هلیا قادری ۸۵

۷- نرگس چلودارمقدم، پارمیدا میرزاعسگری

۸۴/۴۴

۸- میپنا طباطبایی ۸۱/۱۱

۹- شکیبا شالچی ۸۰/۸۳

۱۰- ملیکا پندی ۸۰/۵۶

یازدهم انسانی

انسانیااا عجله کنید که واقعا این درصد ها برای شما کمه ! زووود پیا پیا

سرپیچ !!! ^_^ جدول تون هنوز لاغره

۱- هلیا کی منش ۸۶/۴۶

۲- نیوشا بهاری ۸۵/۰۲

ایستگاه سوم: روانشناسانه

سلام! دخترای پرتلاش و پرتوان پیش دانشگاهی مدبران. خدا قوت بده بهتون روز به روز بیشتر بدرخشید * _ *

خب عزیزای دلم پریم سراغ اصل مطلب روانشناسانه مون که توی این هفته مهارت حل مسئله و تصمیم گیری رو با هم تکمیل کنیم. با تمرین این مواردی که در این ۴ شماره از محرمانه عنوان شد انتظار میره که دختر مدبرانی ما بتونه تصمیمای درست و دقیق و به جا بگیره. ☺ پس پریم که داشته باشیم!...

مرحله اول - مشخص کردن موقعیت تصمیمگیری

برای تصمیمگیری درست، افراد باید آگاه باشند که در یک موقعیت تصمیم گیری قرار دارند و باید تصمیمگیری کنند. گاه افراد آنقدر سریع، خودکار و بدون فکر تصمیم می گیرند که اصلاً متوجه نمی شوند تصمیمگیری کردهاند. بنابراین ممکن است خود را مسئول پیامدهای آن نیز ندانند؛ ولی در واقع عمل تصمیمگیری یا انتخاب بین دو یا چند چیز صورت گرفته و در برابر این تصمیم، مسئول هستند.

مرحله دوم - شناسایی حق انتخابهای موجود در یک موقعیت

تصمیمها شامل انتخابهای سیاه و سفید نیستند و در اکثر موارد، حق انتخابهای متعددی در یک موقعیت تصمیمگیری وجود دارد. شناسایی این انتخابهای مختلف مستلزم استفاده از فرآیند تفکر خلاق است و برای تحریک تفکر خلاق، پارسش فکری یعنی عدم انتقاد از ایدهها، خوشآمدگویی به هر ایدههای و اهمیت دادن به کمیت و نه کیفیت، روش مفیدی است. علاوه بر این، معمولاً مشورت با سایر افراد نیز انتخابهای دیگری را به میان می آورد. نکته مهم در این مرحله تأکید بر یافتن حق انتخابهای بیشتر و بیشتر است، زیرا هر چه انتخابهای موجود در یک موقعیت بیشتر باشد، امکان یک تصمیمگیری منطقی نیز افزایش می یابد.

مرحله سوم - ارزیابی انتخابهای موجود

تصمیمگیری منطقی، مستلزم ارزیابی انتخابهای موجود برای گرفتن بهترین تصمیم است. ارزیابی انتخابهای مختلف بر اساس پیشبینی پیامدهای مثبت و منفی کوتاه مدت و بلند مدت برای خود و دیگران صورت می گیرد. پیامدهای مربوط به خود، شامل هماهنگی با اهداف و ارزشها، میزان زمان و کوشش لازم، میزان پاداش محسوس، هزینه یا پاداش هیجانی، تأیید یا عدم تأیید دیگران و آسایش و راحتی فیزیکی میباشد. پیامدهای مربوط به دیگران، بستگی به ماهیت تصمیم داشته و بهترین راه برای ارزیابی پیامدهای احتمالی تصمیم مورد نظر برای دیگران، در میان گذاشتن آن با خود آنهاست.

مرحله چهارم - انتخاب بهترین حق انتخاب و برنامه ریزی برای اجرای تصمیم

در این مرحله با توجه به پیشبینی پیامدهای مثبت و منفی، بهترین مورد انتخاب و تصمیم گیری انجام می شود. نکته مهم در این مرحله آن است که همیشه بهترین انتخاب، گزینه ای که کمترین پیامدهای منفی و بیشترین پیامدهای مثبت را به همراه دارد، نیست؛ زیرا وسعت و طول دوره تأثیری که یک پیامد بر حوزه های مختلف زندگی و آینده فرد میگذارد، نیز حائز اهمیت است. پس از اینکه تصمیمگیری انجام شد، باید چگونگی اجرای آن نیز به بهترین نحو برنامه ریزی و یک طرح اجرایی ریخته شود. این طرح باید ساختار واضحی داشته باشد و در آن گامهای مختلف برای عملی کردن تصمیم، موانع و مشکلات احتمالی و راههای غلبه بر آن و نیز منابع حمایتی روشن شده باشند.

مرحله پنجم - اجرای تصمیم و ارزیابی آن

در این مرحله، تصمیم به مرحله اجرا درمیآید و سپس هم چگونگی اجرای طرح عمل و هم پیامدهای واقعی اجرای تصمیم مورد ارزیابی قرار میگیرند. در مواردی که پیامدهای واقعی با اهداف مورد نظر هماهنگ نیستند، لازم است فرآیند تصمیمگیری مجدداً مورد بررسی قرار گیرد. تصمیمهای منطقی شامل توجه به بازخوردها و عمل کردن براساس آنهاست.