



**Don't wait for extraordinary opportunities. Seize common occasions and make them great.**

**Orison Swett Marden**

## پدر و مادرانه :

عرض سلام و ادب ویژه خدمت پدر و مادری خاص مدبرانی؛ امیدواریم که حال و روز فونه و زندگی تون این روزا گرم گرم باشه و بهترین اسفندماه براتون رقم بفرسه. فرصت رو غنیمت می شماریم و روز مادر رو به مادری نمونه تبریک میگیم و آرزوی تندرستی و شادمانی عمیق برای شما بزرگواران داریم.

از هر چه بگذریم سون پدر و مادرانه فوش تر است : با توجه به این مسئله که اسفندماه، می تواند نقش مهمی در آینده ی تمصیلی فرزندان داشته باشه، ولی توجه کمتری به آن شده و در مورد این روزهای حیاتی، گاهی سهل گیری هایی صورت می گیره، در مهرانه ی این هفته سعی داریم به نکاتی اشاره کنیم که می تواند به شما کمک کنه تا در دلبنرتان انگیزه و اساس مسئولیت ایجاد کنه. بدین ترتیب نوجوان تان نیز اهمیت موضوع را نیز بهتر درک می کنه:

### با مدرسه ی دلبنرتان داتما در ارتباط باشید:

در مورد غیبتهای فرزندان از مدرسه بسیار حساس باشید. اجازه نرید با هر دلیل ساده ای از مدرسه رفتن سر باز زنن. شما با نحوه رفتار خود اهمیت درس و مدرسه را به طور تلویحی به وی می آموزید. بنابراین مراقب رفتار خود باشید.

### توجه به اخت تمصیلی دانش آموز:

پنانه فرزندان چهار اخت تمصیلی شدید شدن و نتوانستن از حداکثر توانایی های خود در یادگیری استفاده کنند، باید در بستجوی علت یا عوامل مختلف آن باشید. مثلاً امکان دارد که فرزندان از مدرسه ناراحتی داشته یا در منزل با مشکل خاصی مواجه شده باشه.

### اصلاح الگوی شناختی:

با توجه به شرایط محیطی و اقتصادی فعلی، ممکن است برخی دانش آموزان، علاقه به کار بیای تمصیل و یا عدم کاربرد تمصیل را بهانه کرده (که البته بهانه ی منطقی نیست) و به همین خاطر از تمایل و تلاش برای پیشرفت سر باز زنن و انگیزه ی خود را از دست بدهنن. نقش والدین کوشا و مدبر در این مورد، ارائه ی فط فکری و اطلاعات صحیح و منطقی و عقلانی در رابطه با آینده ی دلبنرتان به او بدهنن و او را از اثر تمصیلات بهتر، در ایجاد فضا و آینده ای موفق تر چه در راستای کار و چه زندگی شخصی مطلع سازنن.

برای ارائه چنین راهنمایی هایی لازم است که او را تشویق کنید که در مورد آینده خود فکر کنه، و نه فقط برای آینده نزدیک، بلکه برای دهه های آتی نیز حرف هایی داشته باشه. ببیند او امیدوار است که برای زندگی آینده خود چه کاری انجام دهد؟ در سال های آینده و با توجه به بالا رفتن سطح تمصیلی جامعه می خواهد چه نوع شغلی داشته باشه؟ و...

اگر در مورد آینده بینشی به او ببخشید، ممکن است کم کم درک کنه که چگونه تمصیم های امروز او می تواند در رسیدن به اهدافی که در آینده دارد موثر باشه. اگر امروز تلاش نکنن، باید تمام رویاهای خود را برای اینکه موقعیت شغلی، اجتماعی، زناشویی و ... مناسب داشته باشه، کنار بگذارد. در ضمن چنین راهنمایی هایی را می توان از مشاوران صدیق و با تجربه که معلومات لازم را در این زمینه دارنن، دریافت کرد.

در انتهای مطلب این هفته لازم به ذکر است، سعی کنید از واکنش های شدید و هیجانی خودداری کنید. اگر بیش از حد بیجه گیری کنید و برای ایجاد برنامه ریزی و... فشار زیادی به او وارد کنید، همه تلاش های شما نتیجه عکس می دهد.

از اینکه زمان خود را به مطالعه ی مهرانه اختصاص دادید، سپاس گزاریم.

#روانشناس-هراسروریان

دیرستان دفترانه غیر دولتی مدبران

سال تمصیلی ۹۷-۹۸

## قهرمانان روز حساب :

### ریاضی ۱ های شکست ناپذیرم

این هفته هم با پیشرفتتون کلی خوشحالم کردید، واقعا مرسی و فراقوت... تک تک تونو دوست دارم. هیچ کدومون نمی تونیم یه شبه تغییر کنیم، اما می تونیم یه شبه مسیر مون رو تغییر بدیم... دوست دارم این هفته، یه هفته ی قارق العاده و بی نظیر برای فودتون و کلاس رقم بزنید... تا همیشه در ذهن همه بماند... \*\_\*

۱- روزین صبی مقدم ۱۵

۲- ملینا میاهی پور ۱۱,۵۰

۳- ملیکا نقوی پور ۷۰

### مهندسان ریاضی ۲

کلاسمون داره کم کم همیشه همونی که می خواستیم  $\wedge$  \_  $\wedge$  از بعد از مدتی که یه ذره فاصله گرفتیم از پایگاه اصلی مون... بعد از تصمیم جری که گرفتیم فراروشکر فیلی اوضاع خوب شد :) یارتون نره هنر ما توی ادامه دادنه... مرسی از دنیای قشنگم که با همه ی وجودش داره می بنگه که برسه به هدفش !!! دمت گرم... یاسمین بانو که داری اینومه زحمت می کشی! ادامه بده دختر جنگجو... هیولاهای کلاس منتظر باشین... به جمعتون داره کم کم اضافه میشه ها \*\_\*

۱- زهرا ممدری ۸۸

۲- مژده مزروعی ۸۷

۳- مرضیه غیور ۸۴

### انسانی های تحلیل گر

بچه ها فسته نباشید... فاطمه عالی بودی این هفته دختر... نباید این درصد دیکه فراب بشه ها... پریا ساعت مطالعاتیت فیلی پایینه عزیزم بهنوب درستش کن فقط !!! منانه لطفا دختر برنامه ریزیت رو پر کن... این هفته اصلا دختر برگزیده نداشتیم بچه ها... چرا آفه؟! باید درستش کنیم و از امروز خوب پر کنیم! درصد دینی مونم که ۹ درصد اخت کرده..... چیزی نمیگم می دونم که فودتون می دونید باید پیکار کنید... منتظرم بچه های من! :

۱- نیلوفر فدارهمی ۱۱۷,۷۴

۲- فاطمه ریاهی پور ۸۵,۷۲

۳- رعنا میرزایی ۸۲,۳۲

## تجربی ۱ های با اراده

اینکه این همه پشت همیم برای رفتن و رسیدن به هدفمون قایل تمسینه...!!! فیلی به این حال فوب  
افتخار می کنم بپه ها .... و واقعا فرارو شکر می کنم که همتون این همه بزرگ شدین ، اونم توی مدت  
فیلی کم .... زهره ، تینا، عسل، پیزی نمونه بیان تو جدول ...  
این کلاس پند تا هیولای فوب داره که هفتشونو باید هر پی سریعتر بگیرن ... فودشون میروزن کیو میگم...

آره !!! تویی!!! فودت !!!

۱- همراز رسولی ۷۶

۲- نفیسه مهرمی ۷۲

## تجربی ۲ های با اراد۴

سلام بپه های گلم ... من معتقدم که زندگی داتما استقامت و پابندی مارو مورد آزمایش قرار می ده و  
بزرگترین پاداش های زندگی متعلق به کسانی هست که برای رسیدن به فواسته هاشون هرگز از تلاش  
دست نمی کشند و از هیچ تلاشی فروگذار نیستند.

زمان های سخت هیچ گاه دوام نمی آورند، اما انسان های سخت و مگلم پرا ...

بهنبیر بپه های پر تلاشم که این هفته می فوایم به هفته ی فوق العاده رو رقم بزنیم ...

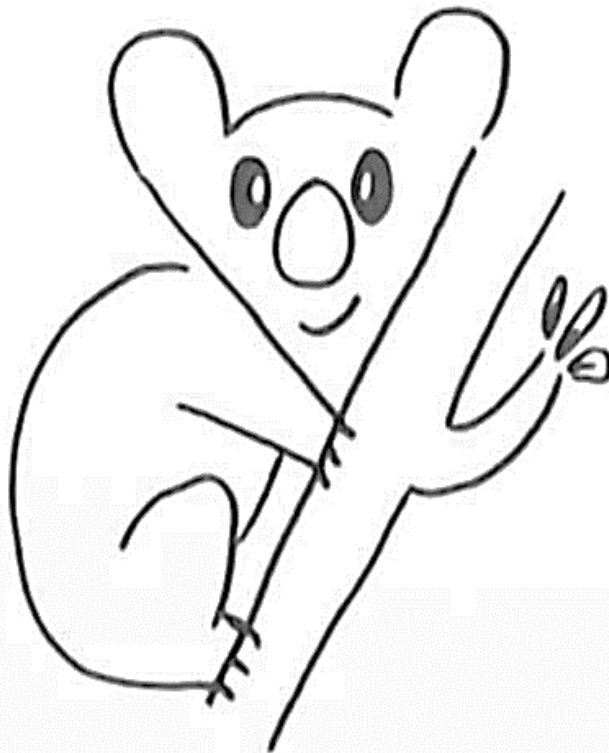
۱- دلارا۴ فسرویان ۸۸,۴۷

۲- یاسمین رضاقلیان ۸۶,۹۷

۳- دیبا فیروزی ۸۶,۸۷

۴- طناز دانشی ۸۴,۲۷

۵- دلارا۴ نجفی ۸۴,۱۸



## روانشناسانه

گل دخترای مربّانی سسلاااامم... سه شبه ی زمستونی تون بفریم... واسه این دو هفته ی باقی مونده برنامتون چیه؟... فودتونو آماده کنید تا به یاد موندنی ترین دو هفته ی آخر سال و با هم بسازیم بچه ها ... دو هفته ی موثر که هر زمان یادش افتادیم بزنییم روی شونه ی فودمون و بگیم :  
فسته نباشی رفیق ؛ کارت حرف نداشت :

مهرمانه ی هفته ی پیش بطور بود؟ یادگیری فعال رو فوب تمرین کردین؟؟؟ این هفته قراره که در مورد تشفیص حق انتقاب هامون و نحوه ی تصمیم گیری مون براساس اون حق انتقاب ها با هم بفونیم... بزنی بریم رفیق جان \*\_\*

شما معمولاً سعی می کنید به چیزی پوسید که هتماً در اختیار دارید، چیزی رو به دست بیاورید که ندارید و یا از چیزی دوری کنید که نمی فواید. ذهن فودگرای شما آلت دست نفس شما ست که برای « توبیه منطقی » تقاضاها و توقعات ایمنی، اساسی و قدرتی شما دستور میده. وقتی که از بار سنگین وابستگی هایی کم می کنید که تا حالا حمل می کردید، ذهن فودگرای شما رفته رفته آروم می شه و شما به افزایش بصیرت و هوشیاری فودتون می پردازید. انتقابی می کنید که قبل از توجه به نحوه گفتار و کردارتون در دسترس شما قرار نداشت. وقتی که فضای ارزشمند آگاهی و ادراک شما با هشدارهای اضطراری برانگیخته نشده و با الگوهای تعلق آور مفتلف مربوط به اینکه دنیا بطوری باید باشه ، اشغال نشده باشه، شما با انرژی ها و روش های ظریف تر اطراف فودتون همونوا می شید و قدرت تفکر فلاقوتون می تونه مسیرها جبریدی از انتقاب رو کشف کنه. راه های زیادی وجود داره که به قلّه کوه آگاهی منتهی می شوند. چیزی که برای شما اهمیت داره اینه که راه فودتون رو پیدا کنید و بعد اون رو ادامه برهید حتی وقتی که ادامه راه رو مشکل میبینید. یکی از ۴۱ های نفس، به شک انداختن شماست که آیا راهی که می روید نتیجه بخش هست یا نه ؟ اگر تلاش کنید نتیجه بخش فواید بود. توبیه کردن به سه عاملی که جنبه های رشد آگاهی رو ارائه می کنند می تونه مفید باشه. این عوامل چنان درهم تنیده اند که هرگونه پیشرفت در یکی از اون ها باعث پیشرفت در دو عامل دیگه می شه:

۲ - آرام کردن ذهن

۱ - ترک انتظارات عادی

۳ - اساس همردی نکردن با « فود » که نفس شما چنان با ثبات و استواری از آن محافظت می کند.

چیزی که مهمه اینه که یادمون باشه در سفت ترین لحظات هم، بن بستی نیست و همیشه انتقاب دیگه ای برای جستجو کردن وجود داره. مشفصه فرایند فلاق، آزمودن و تجربه کردن است. هر تفکر فلاقی، نتیجه اش موفقیت نیست. اما آله افراد اساس عدم موفقیت کنند مس فلاقیتشون برانگیخته نمی شه و دنبال کشف چیز تازه ای نمی روند. اشتباهات مومند چون تفکر رو به سمت جلو هدایت می کنند. بفاطر همین برای پرورش تفکر فلاق جنبه حیاتی دارند. همپنین موفقیت و پیدا کردن راههای تازه فود نه تنها تقویت کننده ی این شیوه است بلکه به پرورش اعتماد به نفس فرد و بروز این اساس که « من می توانم » کمک می کند.

ادامه دارد ....

تا اینجا فهمیدیم اینکه ما بزنییم چه راه هایی برای تصمیم گیری داریم و می تونیم بطور حق انتقاب هایی داشته باشیم، بقدر می تونه توی تصمیماتمون موثر باشه. هفته ی آینده قراره که روش های تشفیص این راه ها رو با هم بفونیم ... تا اون موقع فیللی مواظب فودتون باشید!!! فکر کن ببین چندین بار تصمیماتی گرفتگی که بفاطر نروستن این مطالب نشر بهترین تصمیمت ؛ قراره از هفته ی دیگه این فرایند و به بهترین شکل ممکن پیش ببریم ... ^ ^

#روانشناس-زهراسروریان

دبیرستان دخترانه غیر دولتی مربّان

سال تحصیلی ۹۷-۹۸