



لطفا امروز یکم توقعت رو از خودت بالا ببر و به خودت بگو:

امروز باید خیلی شادتر باشی!

امروز باید خیلی دانا تر باشی!

امروز باید خیلی مهربون تر باشی!

امروز باید خیلی بیشتر به هدفت فکر کنی!

امروز باید خیلی بیشتر عواصت به حرف هات باشه

امروز باید خیلی بیشتر لبخند بزنی!

دبیرستان غیر دولتی دفترانه مدیران

سال تحصیلی ۹۲-۹۸



## پدر و مادرانه

سلامی گرم به دل‌های پر مهر والدین ممتزم مدبران. پاییزتون دل انگیز. امیدواریم که با شروع فنکای پاییز حرارت محبت در خانواده‌ها پتان برقرار باشد.

در ادامه‌ی مرممانه‌ی هفته‌ی پیش، نکاتی در جهت یادآوری 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 رایج به آینده‌ی نوجوان پیشگویی یا پیش بینی 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، تلفی و شیرین در کنار هم عنوان شود، به نوعی که باعث ایجاد توانایی شود نه احساس ناامیدی یا ناتوانی)

هر نوجوانی برای برخورد با بحران‌های زندگی اشن راهی مقتضی و ویژه‌ی خودش را می‌یابد. در مواقعی که او مایل است خودش را هوش را پیدا کند، با حضور پر 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 بریده دار شود. دیدگاهها و برداشت‌هایش نباید مورد تمسخر قرار گیرد بدون علت با آن مخالفت شود. به سلیقه اشن 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 نطاست، 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 وظایف و کار خودش و از این قبیل)

در بیشتر مواقع، با انتقاد از شخصیت و خصوصیات رفتاری نوجوان، احساس بدی 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 ممتزم است ولی این (اشتباه صورت گرفته باید برای نوجوان کاملا واضح و مشخص گردد) عملی که انجام داده اشتباه بوده، با اصلاح اشتباه خود پایگاه قدیمی اشن را نزد ما حفظ خواهد کرد. همچنین از نسبت دادن صفات ناپسندی به شخصیت فرد مانند "تو هیپی نمی‌فهمی، خیلی نادانی و ..." باید پرهیز کرد. نوجوان معمولا بعد از رفتار اشتباه، احساس گناه می‌کند و خود را مستحق تنبیه می‌داند و در صورتی که عمل او و نه شخصیت او زیر سوال رود، اشتباه خود را قبول می‌کند. در واقع اگر با بیان صفات ناپسند به او توهین شود، عمل زشتش را توبیه 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 بزرگواران خیلی مفتنر و مسروریم. ❁

## فب ... بریم سراغ قهرمانای ای هفته مون !!!

### تجربی ۲ های پر تلاشم

این هفته کلاس واقعا خوب بود. شماها عالی هستیدا!... کلی لایک دارید.

مرسی زهرا نور آذر، ترنم احمدی نژاد، مهدیس دهقان، شاپلین فناپی، ثنا داننده...

از پیشرفتتون خیلی خیلی خوشحال شدم. می خواهم هفته ی آینده همتون حداقل

یه پیشرفت ۱۵ درصدی داشته باشید همین پیشرفت های کوچیک تک تک تونه

که میانگین کلاس رو کلی بالا می بره.

مهدیه ی پر تلاش و نازنینم، بفاطر پیشرفتت بهت تبریک می گم.

به همه ثابت کردی که می تونی حتی از بهترین ها باشی! با قدرت ادامه بده مطمئنم که همه رو سورپرایز می کنی! منتظرم ....

### تجربی ۱ های توانای من

یاسمین، ریحانه، ما همه به این پیشرفت بی نظیر تون افتخار می کنیم

که تونسیتین صعود کنید به تجربی ۲ ... :

نفیسه، مرجان، همراز، هفتون قطعا بالای ۸۰ ... تینا؟! منتظرم بیای تو جدول ...

پرنیان، می خواهم همه ی درصدها مثل زبانت ففن بشه...

بچه ها منتظرم بترکونید این هفته و یه پیشرفت فوق العاده ازتون ببینم!

بینم پیکار کمی کنید....

۱- ریحانه صامی ۸۳

۲- یاسمین رضاقلیان ۷۶

۳- نفیسه مصرمی ۷۳

۴- مرجان نصرتی ۷۱

۵- همراز رسولی ۷۱

## ریاضی ۲ های مبتکران!

وای بچه ها این هفته عالی بودین. درصد کل تون واقعا خوب بود! از این بهترم

می تونید بشید... پیشرفت هاتون واقعا چشم گیر بود من به شماها ایمان دارم!

😊 این تازه سقفه! حالا حالاها مونده تا آسمون

چشمتونو از آسمون بر ندارید! ^ \_ ^ مژده، مهتا، زهرا، شماها فوق العاده اید! بهتر از اینم

می تونید بشید! نونا، مرضیه، شیدا، می دونید خیلی فینید! یاسمین، نیکو، منتظرم بیاین

بالای ۹۰ درصد.. دنیا، دنیز، صبا، حقتونو بگیرید! خیلی سریع ...

۹۹ ۱- مژده مزروعی

۹۷ ۲- مهتا اسماعیلی

۹۵ ۳- زهرا محمدی

۹۴ ۴- نونا عالی زاده

۹۳ ۵- مرضیه غیور

۹۱ ۶- شیدا مغاره ای

## خانم مهندس های ریاضی ۱

وقتی شماهارو می بینم کلی ازتون انرژی مثبت می گیرم، دوست دارم همین طور

با انرژی بالا به تلاشتون ادامه بدید... زود باشید... دوست دارم اسم همتون رو توی

این جدول ببینم. مرسی از نیکتا و هستی که این هفته ما رو با پیشرفتتون

خوشحال کردن! ^ \_ ^

منتظرم این هفته پیشرفت بالای ۱۵ درصد از همتون ببینم ...!

۹۲,۶۷ ۱- روزین صبی مقدم

۸۲,۶۷ ۲- ملیکا تقوی پور

۷۶,۱۷ ۳- طرلان حیدری

۷۱,۶۷ ۴- نورا عموی

۷۰,۳۳ ۵- ملینا میاهی پور

## انسانی ها زنگم

خیلی خوشالم که هفته ی پیش رو جبران کردید و خیلی زود برگشتین به جایگاه

اصلی تون! یادتون نره که بقدر توانایی دارید! انتظارم ازتون بیشتر از اینهاست!

منتظرم که هفته ی دیگه پیشرفتتون همه رو شگفت زده کنه دقتی تون!

سنا، پریا، فاطمه، فنانه، جاتون توی جدول خالیه... عجله کنید...

۹۹,۱۱ ۱- نیلوفر خداحمی

۸۰,۲۸ ۲- رعنا میرزایی

۷۱,۱۱ ۳- نازنین براتی

## روانشناسانه

دقتی ما راه مدبران ، سسلاام، حالتون پطوره؟! شروع برگ ریزونای قشنگ پاییز و بارونای ریز ریز و رگباری رو بهتون تبریک میگم! واقعا که هوا پقدر عالیه این روزا. با داره خدارو بابت این همه قشنگی شکر کنیم و از این روزا کلی انرژی بگیریم... امیدوارم حال دلتون خیلی خوب باشه. با مرمانه پطورید؟ 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 بالا بردن EQ هست. این هفته قراره که راجع به پنجمین مهارت از ده مهارت اصلی زندگی ( life skill ) صحبت کنیم. آماده ای؟! بزن بریم !

### مهارت مقابله با استرس:

توی دنیای امروزی، دائم با تغییرات اجتماعی و اقتصادی و خانوادگی و کلی تغییراتی 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 تاثیر 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 نمودون و دیگران، و تاثیرشون روی افکار و رفتارمون، در مقابله با اونها واکنش مناسبی از نمودون نشون بدیم. ما همیشه نمی تونیم جلوی استرس نمودون 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 نمودون، در موقعیت های حساس و پیچیده ی زندگی ازشون استفاده کنیم. پس برای حفظ سلامتی و آرامش مون نیاز هست که اطلاعات نمودون 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 فکری 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 مهارت ها، 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 دردسر آفرینمون باشیم! چند تا از راه های مقابله با استرس رو با هم بنویسیم:

♥ تعیین کنید که چه چیز هایی تحت کنترل تون هست و می تونید تغییرش بدید؟! آیا می تونید از موارد استرس زا با پرهیز 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 با 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 کنن. 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 کارهاتون داشته باشید! چون خیلی طبیعی 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 ☺

#روانشناس\_زهرا سروریان