



آبان

- آ: "آرزو" ی قشنگم، می خوام بهت یه قولی بدم ... قول می دم تو این ماه بیشتر از هر چیزی حواسم به تو باشه!
- پ: "پرنامه" های این ماهم یه جور دیگه عملی بشه! یه جوری که مو لای درزش نره.
- ا: "اخلاقم" توی این ماه با پدر، مادر، دوستام، معلما، و مشاورام طوری باشه که یه وقت خدای نکرده از دستم دلخور نشن!
- ن: "نمیشه" به معنای واقعی کلمه از فرهنگ لغاتم کم بشه!
- پس دستتو بده به من، یه لبخند بزنی و برو جلو ...! تاژتال

پدر و مدرانه

عرض سلام و احترام داریم خدمت والدین فهیم و محترم مدبرانی. امیدواریم که مهتران را پر مهر سپری کرده باشید و با بهترین اتقاقات این ماه را پشت سر بگذارید.

در ادامه ی محرمانه ی شماره ۰، به یادآوری نکات تربیتی و اخلاقی برای نوجوان دلپندتان می‌پردازیم:

همانطور که میدانید، علاوه بر اصلاح اشتباه که هفته ی پیش به آن اشاره کردیم، سرزنش نایجا از طرف دیگر باعث انزجار نوجوان و عدم به کار گیری هوش و استعدادش می‌شود. برای مثال وقتی رقابت مفهوم شکست پیدا می‌کند، نوجوان در رقابت‌ها شرکت نمی‌کند، زیرا بعد از آن مورد سرزنش قرار می‌گیرد نتیجه ی آن فرار او از امتحان مدرسه به صورت‌های مختلف مثل بیماری قبل از امتحان و ... در اجتماع به صورت گوشه گیری و انزوا بروز می‌کند. انتقاد از شخصیت شبیه عمل جراحی است که اولاً همیشه باید آخرین راه علاج باشد. ثانیاً همیشه با ناراحتی همراه است و به دنبال آن عوارضی ظاهر می‌شود که می‌تواند بسیار مشکل آفرین باشد.

تولستوی می‌گوید: "یکی از متداولترین خرافات این است که خیال کنیم هر انسان خصوصیات مشخص و منحصر به فردی دارد و به همین علت است که اشخاص را به مهربان، ظالم، عاقل، احمق، فعال، بی‌تحرک و ... طبقه بندی می‌کنیم. اما اینطور نیست، انسان مانند رودخانه ای است که یک جا باریک و یک جا پهن، یک جا تند توفنده و یک جا آرام و، گاه سرد و گل آلود و گاه گرم و شفاف است. انسان نیز مجموعه ای از صفات مختلف است که در هر لحظه ای تحت تاثیر یکی از آن‌ها قرار می‌گیرد تا در نظر دیگران با آن صفت مشخص شود. حال آنکه او همان است که هست."

در لحظات نگرانی و اضطراب شما و دلپندتان باید نکات زیر را مد نظر داشته باشید:

۱_ با توجه به طبیعت نوجوانی و تغییرات رفتاری نوجوان، نگرانی و عصبانیت والدین طبیعی است.

۲_ حق طبیعی والدین است که بدون احساس تقصیر و شرمندگی ناراحتی خود را بروز دهند و در این راه تنها یک محدودیت باید برای خود قائل شوند، و آن تغییر شخصیت فرزندشان است. ابراز عصبانیت و ناراحتی و در عین حال توهین نکردن آسان نیست و والدین باید این هنر پرخورد با دلپندشان را در خود تقویت کنند و با خویشتن داری و در عین حال ابراز احساسات در تربیت فرزندشان بکوشند.

تعریف و تمجید نیز باید حساب شده باشد. در این صورت باعث تقویت اعتماد بنفس و احساس امنیت می‌گردد، قوه ی ابتکار و انگیزه ی نوجوان را بالا می‌برد و بهبود مناسبات اجتماعی منجر می‌شود. تعریف و تمجید حساب نشده گاهی توهم ارزیابی کردن را برای نوجوان ایجاد می‌کند و او هنگامی که حس کند ارزیابی می‌شود دچار نگرانی و اضطراب خواهد شد. همچنین بهتر است از توصیف که تصویری دقیق تر و واقع بینانه است، به جای تحسین ارزیابی کننده استفاده کنند.

از این که دقیقی از وقت ارزشمندتان را به مطالعه ی محرمانه اختصاص دادید سپاسگزارم و بخاطر این همراهی شکرگزار خداوند هستیم.

#روانشناس_زهراسوریان

خُب ... خُب ... پریم سراغ قهرمانای این هفته!

تجربی ۱ های پرتلاشم

بچه های من! خیلی خوبه که کم کم با همکاری هم داریم جو کلاسمون رو خیلی بهتر می کنیم ... مطمئنم اگه با همین اتحاد و همدلی جلو بریم، خیلی خیلی سریع حُفن ترین کلاس مدران میشیم... پرنیان خیلی خوبه که ۱۲٪ پیشرفت داشتی عالیه دختر... ملیکا اشرفی دمت گرم! تو می تونی بهتر از اینم باشی، منتظرم این هفته همتون پتر کونید باهوشای من! ... 😊

۷۱	۱- نفیسه مهرمی
۷۰	۲- همراز رسولی

تجربی ۲ های سخت کوشم

بچه های عزیزم خسته نباشید، خدا قوت. می دونم که دارید برای پیشرفت تلاش تون رو می کنید، ولی خُب می دونید که این هفته اون چوری که باید باشیم، نبودیم. ولی بیاید با هم عهد ببندیم که هفته ی آینده رو به یک هفته ی عالی تبدیل کنیم. هفته ای که توی ذهن همه مشاور ها و معلم ها بمونه. وظیفه ای که برای ما تعیین شده، چیزی فراتر از توان ما نیست. تا وقتی که به این اصل ایمان داشته باشیم، شکست ناپذیریم.... مطمئن باشید که پیروزی حق ماست! با تمام قدرت پیش به سوی هدف!...

۱۰۵,۶۰	۱- فاطمه قربی
۱۰۳,۵۳	۲- هانیه اسدی
۹۱,۹۰	۳- دیپا فیروزی
۹۱,۶۷	۴- آرام نجفی
۸۸,۹۵	۵- نرگس علی وردی

انسانی های با سیاستم

از این که کل کلاستون این هفته پیشرفت کرده خیلی خوشحالم و بهتون افتخار می کنم بچه ها... اما حثانه اصلا از درصدها راضی نبودم... باااید چهرانش کنی نباید اینچوری بمونه!! -_-

می خوام از سنا و پریا که این هفته پدیده ی کلاس بودن و به ترتیب ۱۴٪ و ۱۱٪ پیشرفت داشتن تشکر کنم! سنا دیدیکه اگه امتحان کنی و خوب بخونی چقدر همه چی می تونه عالی بشه! پریا تو می تونی فوق العاده بشی پس حتما همه تلاشتو بکن ... رعنا!!! نذار چیزی بگم دیگه ... درصد ریاضی و تاریخ و جغرافیای اصلا خوب نبود...

۱۰۶	۱- نیلوفر فرارهمی
۸۳	۲- رعنا میرزایی
۷۷	۳- نازنین براتی

دیگه نمیخوام این درصدا رو ببینم!! حق تو زیر ۹۰٪ نیست! بچه ها ببینم هفته ی دیگه چه می کنید!!!!

ریاضی اقهرمان

۱- روژین صبحی مقدم ۷۹

۲- طرلان حیدری ۷۲,۸۳

۳- ملینا میاهی پور ۷۱,۵۰

۴- ملیکا نقوی پور ۶۵,۲۵

۵- نسا، حسنی ۶۱,۳۳

این جدول اصلا جدولی نیست که منو خوشحال کنه، منتظم هفته ی بعد، جدول تون چوری باشه که با افتخار به همه نشون بدم. بچه ها عالم هستی به افراد شجاع و با شهامت کمک می کنه. وقتی یک با برای همیشه تصمیم می گیری و عزم تو چزم مکی کنی که زندگیتو به بالا ترین درجه ارتقا، پدی، نیرو های درونی ات هم تورو یاری می کنه تا به چیزی که می خوای برسی. اسم این هفته رو می داریم هفته ی شهامت، شجاعت، تلاش و پشتکار. امیدوارم که بهترین هفته ی این مدت مون پشه ... عجله کنید دخترای شجاع!!!

ریاضی ۲ های زرنگم

می دینین بزرگ ترین چیزی که به نظرم این هفته باید بهش توجه کنین چیه؟
اینه که توجیه اشتباه یک اشتباه بزرگتره! واسه همین ازتون نمی پرسم چرا
این هفته این همه پسرفت - ___ - !

فقط منتظم خیلی سریع چیرانش کنین ☺

۱- مژده مزروعی ۱۰۲

۲- زهرا مامری ۹۷

۳- مرضیه غیور ۹۳

۴- نونا عالی زاده ۸۶

مرسی که بهترین
دخترای دنیا بید

شعر نامه

خار خندید و به گل گفت : سلام ... و جوابی نشنید ...

خار رنجید ولی هیچ نگفت ...

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

دست پی رحمی آمد نزدیک ... گل سراسیمه ز وحشت افسرد ...

لیک آن خار در آن دست خلید ... و گل از مرگ رهید ...

صبح فردا که رسید ... خار با شبپنمی از خواب پرید ...

گل صمیمانه به او گفت : سلام ...

و چه زیباست خاری که گل بدهد

و چرا بین گل و خار این همه فاصله ها.....

گل اگر خار نداشت، دل اگر پی غم بود، اگر از بهر کپوتر قفسی تنگ نبود،

زندگی، عشق، اسارت، قهر، آشتی، هم پی معنا بود

همه کس عکس گل یار، تماشا خواهد

زندگی با همه وسعت خویش، محفل 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 تماشا که آغاز حیات تا به جایی که خدای دانند.

زندگی چون گل سرخی است پر از خار و پر از برگ و پر از عطر لطیف،

یادمان باشد اگر گل چیدیم،

عطر و برگ و گل و خار،

همه همسایه دیوار به دیوار همدند ...

