



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

مایکل چوردن

دبیرستان غیردولتی دخترانه مدبران

سال تحصیلی ۹۷-۹۸

## پدر و مادرانه

سلام و عرض ادب خدمت پدر و مادرهای نمونه... امیدوارم آخرین روزهای آپان را با بهترین لحظات و احساسات سپری کنید و از این روزهای زیبای بارانی، نهایت لذت را برده باشید... با توجه به قرار گرفتن در ایام امتحانات و نزدیک شدن به امتحانات پایانی ترم اول، محرمانه در نظر دارد تا نکاتی را به ما یاد آوری کند تا به کمک آن ها بتوانیم وظایف خود را در جهت کمک و همراهی با دلبندها به بهترین نحو انجام دهیم:

۱- در ایام برگزاری امتحانات در خانه فضای آرامبخش، شورآفرین و اطمینان بخش ایجاد نمایید، زیرا پیشتر پژوهش ها نشان داده اند که استرس بی جا، کارآمدی فرد را تحت تأثیر منفی قرار می دهد و باعث کاهش میزان کارآمدی می شود.

۲- مشکلات و درگیری های خانوادگی را کاهش داده و مشکلات موجود آمده را حتی الامکان به فرزندتان منتقل ننمایید.

۳- امتحان دانش آموز، وظیفه دانش آموز است نه وظیفه والدین! والدین مسوولیت های خودشان را دارند و دانش آموز مسوولیت های خودش را دارد. امتحان جزو وظایف اوست. این وظیفه فرزند شماست که بموقع درس بخواند، تمرین حل کند و خود را برای امتحان کلاس و امتحان پایان ترم آماده کند. شما وظایف دیگری دارید بهتر است هر کسی به وظایف خودش بپردازد.

۴- رفت و آمدهای خانوادگی، میهمانی رفتن و میهمانی دادن زیاد، وقت زیادی از شما و فرزندتان خواهد گرفت. در زمان امتحانات، میزان رفت و آمدها را کم کنید.

۵- تشویق در فرصت های مناسب؛ با تشویق و تایید فرزندتان حس عجیبی در وی رشد می کند. او احساس می کند قدرت عجیبی پیدا کرده است، قادر است پیشتر مطالعه کند، تمرین کند، یاد بگیرد، یادگیری پریش چالپ و شورانگیز خواهد شد. درس خواندن و تلاش او را به هرصورت ممکن تشویق کنید.

۶- سروصدای تلویزیون و مزاحمت کودکان کوچکتر خانه را کاهش دهید.

۷- شنونده خوبی باشید تا فرزندتان بتواند مشکلات درسی و امتحانات خود را به راحتی با شما در میان گذارد.

۸- به وضعیت غذایی فرزندتان رسیدگی بیشتری داشته باشید و سعی نمایید رژیم غذایی مناسب و کاملی در خانه وجود داشته باشد.

۹- در شرایط کنونی که ایام امتحانات است، خانواده ها باید دقت کنند که در شرایط آرام و فارغ از چرو بحث برای فرزندشان فراهم کنند و به آنها اطمینان دهند که نتیجه خوب در امتحانات، حاصل تلاش آنان خواهد بود و نه چیز دیگر.

۱۰- به فرزندانتان امید دهید و مطلب را یادآوری کنید که آنها تاکنون از سد امتحانات متعددی گذشته اند و این بار نیز مانند امتحانات گذشته می توانند این دوران را پشت سر بگذارند.

۱۱- آمادگی جسمی دانش آموز برای شرکت در جلسه امتحان به اندازه آمادگی روحی او اهمیت دارد. گرسنگی، خوردن غذاهای سنگین و حتی پوشیدن لباس هایی که نتواند دانش آموز را در مقابل سرما یا گرمای محل امتحان حفظ کند نیز در کاهش توان تحلیل علمی و به هم ریختن قوای ذهنی و افزایش استرس او در جلسه امتحان موثر است.

۱۲- توجه داشته باشید که مسافرت والدین و تنها گذاشتن دانش آموزان در موقع امتحانات آرامش آنها را بر هم می ریزد.

۱۳- به نحوی رفتار کنید که امتحان در نظر فرزندتان بیش از حد بزرگ جلوه نکند، بلکه از امتحان به عنوان راهی برای تعیین سطح یادگیری و رفع مشکلات درسی، سخن بگویید.

## خُب ... خُب ... خُب ... بریم سراغ قهرمانای روز حساب!

### ریاضی اهای زرنگم

خُب ... حالا بگید کیا به درصداپی که هفته ی قبل گفته بودن رسیدن؟! ... چرا جدولمون ۲ نقره

شده؟؟؟ پس کچاید بچه ها!! پس اون اتحاد کلاسی و سینرثری مون چی میشه؟؟؟! ...

مرسی از ملینا و کیمیا و فاطمه بخاطر پیشرفت عالی شون... منتظر اتفاقای عالی تو کلاس مون هستم

\* \_\_ \*

۱- ملینا میاهی پور ۱۳۰,۴۲

۲- روژین صیچی مقدم ۷۷

### ریاضی ۲ های گلم

قطعا که کلاسی به ابهت و حُفنی ریاضی ۲ ی مدیتران تا حالا بوده ... ولی چیزی که واسم عجیبه

اینه که چرا تازگیا این موضوع داره **fade** میشه !!! ... نونا... یاسمین ... چه اتفاق عجیبی رخ

داده این هفته ؟؟؟! من منتظرم ستاره های من درخشان تر از همیشه بازم ظهور کنن ...

^ \_\_ ^

۱- مرضیه غیور ۱۰۹

۲- زهرا محمدی ۱۰۶

۳- نیکو نظری ۸۳,۴۲

۴- یاسمین ایمان پور ۷۹,۰۸

۵- نونا عالی زاده ۷۷,۸۳

### انسانی های ستاره \* \_\_ \*

بچه ها ازتون واقعا انتظار پیشرفت دارم... پریا قرار نشد ییاد پایین درصدات . \_

سنا کچایی پس دختر ... جات تو جدول واقعا خالیه ...

حنانه ، فاطمه بدویید ...



بچه ها امیدوارم میان ترم بتو کونید و بهترین نمرات امتحان رو شما داشته باشین

منتظر خبرای عالی هستم .....

۱- نیلوفر خدارحمی ۸۶,۰۱

۲- رعنا میدزایی ۷۸,۵۰

۳- نازنین پراتی ۷۲,۰۸

## تجربہ ۲ های

اوووف چه جدول خوبی ... \* \* \* مرسی پچہ هام ... دم ہمتون گرم ... یہ خستہ نباشید پہ ہمتون.  
 می دونم ہمتون دارید تلاش می کنید ولی بعضی ها پہ اون چاہی کہ می خوان ہنوز نرسیدن!  
 همه ی راز رہایی از نگرانی و کمبود زمان، کار کردن در ساعات پیشتر نیست! بلکه در برنامه ریزی  
 صحیح زمان است... پہ یہ هدف مشخص، یہ ارادہ ی قوی و یہ برنامه ریزی درست و کار آمد، پہ  
 رویا ہاتون برسین و دنیا رو تغییر بدید ... اون ہایی کہ اونقدر دیوونن کہ فکر می کنن می تونن  
 دنیا رو تغییر بدن، ہمونایی هستن کہ دنیا رو تغییر میدن .... \* \* \*

**SO DO IT NOW .....**

۱- ہانیہ اسدی ۱۳۱,۶۹

۲- دیپافیروزی ۱۳۰,۳۸

۳- یاسمین رضاقلیان ۱۱۹

۴- آرام نجفی ۱۱۴,۹۶

۵- طناز دانشی ۱۰۸

۶- فاطمہ قرپی ۱۰۶,۱۶

۷- دلارام خسرویان ۱۰۱

## تجربہ ۱

پچہ های پاهوش من ...

مرسی کہ انقدر دارید خفن و پرنرٹی جلو میرید ... بہتون افتخار می کنم کہ تونستیم این ہفتہ  
 تقریباً میزان پیشرفتتون رو رو حفظ کنیم و خیلی تغییر نکردم ... این خودش عالیہ ^ \_ ^  
 فقط آدم های سخت کوش هستن کہ می تونن پہ همه مشکلات و سختی ہایی کہ سر راہشونہ،  
 بازہم پر قدرت ادامه بدن و بدرخشن ... منتظرم و دعا می کنم امتحان میان ترمتون از بہترین

😊 امتحاناتون باشہ و حسابی توش منفجر کنین

۱- ہماز رسولی ۷۷,۹۸

۲- نفیسہ محرمی ۷۲,۸۷

۳- زہرہ اسماعیل نسپ ۷۱,۰۸

دختر!!!! امیدوارم کہ این ہفتہ خدا رو پہ تمام وجود ہمراہ خودتون حس کنید و کمک تون کنہ

بہترین نمرات رو توی امتحانای میان ترم تون پہ دست پیارید ...

منتظر اتفاقای فوق العادہ واستون ہستیم عشقولیا!!!! \*\* \*

## روانشناسانه

سلام به نازنینای مدبرانی... حالتون چطوره؟؟؟ آبان تون چطور گذشت؟! زمان داره مت باد می گذره... چشم به هم پزینیم فروردین شده و بعد خرداد و بعد هم کنکور و... امیدواریم که با هم قدر این روزها و لحظه ها رو بدونیم و ارزشون نهایت لذت و استغاده رو بپریم...

به امید خدا تونستیم توی محرمانه های قبلی ده مهارت مهم زندگی رو با هم بشناسیم و تا حدودی یادشون بگیریم... حالا می خوایم روشون پیشتر کار کنیم و مهارت هایی رو یاد بگیریم که مارو خفن تر و حرفه ای تر می کنه توی مهارت های زندگی و تصمیم گیری هامون...

همونطور که همه می دونیم، هیچ راهی برای فرار از مشکلات وجود نداره و باید با مشکلات مقابله کرد. برای برخورد موثر با مشکلات "آگاهی داشتن از خود" شرط ضروریه. اگه یادتون باشه، در قسمت های قبل گفتیم خودآگاهی به این معناست که فرد آگاهانه بدونه که در چه وضعیتی به سر می بره. توانمندی ها، نقاط قوت و استعدادهاش کدومند؛ نقاط ضعف و ویژگی های منفی اون چه هستند؛ علاوه بر این، آگاهی پیدا کردن از افکار اتوماتیک و گفتگوهای درونی ای که موقع مواجهه با مشکلات در ذهن ما فعال میشوند خیلی ضروری است. روانشناسان معتقدند در برخورد با مسائل سخت و شرایط دشوار زندگی، افکاری به صورت خودکار در ذهن انسان ها فعال می شوند که ما اون ها رو **گفتگوی درونی** می نامیم. این گفتگوهای درونی می تونن هم مثبت و هم منفی باشن.

### برخی از گفتگوهای درونی مثبت عبارتند از:

(۱) من میتونم این مسئله رو حل کنم.

(۲) من انسان توانمندی هستم.

(۳) باید به دنبال راه حل مناسبی بگردم.

### برخی از گفتگوهای درونی منفی عبارتند از:

(۱) من خیلی بدبختم.

(۲) هر چه بلاست سر من نازل میشه.

(۳) من نمی تونم این مسئله رو حل کنم.

(۴) من خیلی ناتوان هستم.

(۵) من به درد هیچ کاری نمیخورم.

هنگام برخورد با مسائل اگر گفتگوهای درونی منفی توی ذهن شما فعال شوند، شما نمی تونید به خوبی مسائل خودتون رو حل کنید و ناتوانی در حل مسائل، خود باعث تقویت و تشدید افکار منفی و کاهش اعتماد به نفس میشه. اما اگر به هنگام برخورد با مسائل، گفتگوهای درونی مثبت در ذهن شما فعال شوند شما می تونید مسائل خودتون رو حل کنید. توانمندی حاصل از حل مسائل به شما قدرت می بخشد و احساس اعتماد به نفس را در شما بالا می برد. بنابراین این اولین گام موقع برخورد با مسائل زندگی، **شناخت گفتگوهای درونی خود** می باشه. اگر در چنین مواقعی گفتگوهای درونی منفی در شما فعال می شوند، باید آن ها را شناسایی کرده و سعی کنید گفتگوهای درونی مثبت را جایگزین آن نمایید.

امیدوارم ذهن تون همیشه پراز حس ها و فکرهای مثبت باشه و روز به روز قدرتمند تر باشید!!!

## شعرنامه

### زندگی یعنی چه؟

مادرم سینه چایی در دست  
گل لبخندی چپید، هدیه اش داد به من  
خواهرم تکه نانی آورد، آمد آنجا  
لب پاشویه نشست  
پدرم دفتر شعری آورد، تکیه پر پشتی داد  
شعر زیبایی خواند، و مرا برد، به آرامش زیبای یقین  
با خودم می گفتم  
زندگی، راز بزرگی است که در ما جاریست  
زندگی فاصله آمدن و رفتن ماست  
رود دنیا جاریست  
زندگی، آپتبی 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، پنجره ای باز، به دنیای وجود  
تا که این پنجره باز است، جهانی با ماست  
آسمان، نور، خدا، عشق، سعادت با ماست  
فرصت بازی این پنجره را دریابیم  
در نپندیم به نور، در نپندیم به آرامش پر مهر نسیم  
پرده از ساحت دل برگیریم  
رو به این پنجره، با شوق، سلامی بکنیم  
زندگی، رسم پذیرایی از تقدیر است  
وژن خوشبختی من، وژن 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.