





ممرمانه ۱ .....

با سلام .....

شاید پیش فودت بگی این کاغذای رنگی توی دستت چیه؟

الان بهت میگم .... ما به این کاغذای رنگی که هر هفته قراره به رنگشو ببینی میگیم "ممرمانه" البته نه اینکه فکر کنی مامان و بابات نمی تونن ببینن!!!

نه، اتفاقاً به قسمت داریم که فقط و فقط برای والدینتون نوشتیمش..... به عالمه تکنیک ها و راهکارهای هیجان انگیز و مفید که بتونن به تو بیشتر کمک کنن. به قسمت هم داریم برای فود فودت..... به سری نکات روانشناسی باحال رو بهت می گیم که خیلی می تونه بهت کمک کنه که امسال بتونی فودت رو بهتر بشناسی و از فودت به شفصیت قوی و ففن بسازی ....

دیگه براتون بگم که می تونی مسابی تغییرات جدیدی کنی که هر هفته سرکلاس مشاوره از جات بلند شی و به همه با افتخار و غرور بگی که من .... این هفته این تغییرو کردم. قسمت جالبیه! من خیلی دوستش دارم. از اون جالبتر و هیجان انگیزتر قسمت بعدشه که هر هفته نفرات برتر روز مساب رو بهتون معرفی می کنیم. پدیده ها و بچه هایی که به عالمه پیشرفت داشتن رو اسمشو براتون می نویسیم تا شما هم بشناسیشون!

تو هم باید هر هفته سعی کنی اسمت تو این جدول باشه. به قسمت جالبه دیگه هر هفته بهترین کلاس دوازدهم مدبران انتخاب میشه (مالا ممکنه بیشترین میانگین باشه یا بیشترین پیشرفت)

فلاصه که جونم برات بگه که همین ۴ صفحه کاغذ رنگی به عالمه نکات و قسمت های مفید و جالب داره تازه قراره بازه بهش اضافه شه. پس دوست فوب و همراه من بهم بگو که تا آفرش باهامونیییی... ☺

دبیرستان دقترا نه غیر دولتی مدبران

سال تمصیلی ۹۷-۹۸

## " برای پدر مادر ها "

عرض سلام و ادب، در این قسمت از نامه چند جمله با پدران و مادران صحبت داریم

باید فدمتتون در همین ابتدای راه عرض کنیم که والدین گرامی نقش بسیار پررنگ و پر اهمیتی در این دوره ی مهم زندگی دلبندشان دارند و با رفتار هدفمند و صمیم می توانند به موفقیت بیشتر فرزندشان کمک کنند. به چه صورت ؟ متما فدمتتان عرض فواهم کرد

اولین قدم مهمی که می توانیم برای همراهی دلبندمان در رسیدن به موفقیت برداریم این است که به او در عمل نشان دهیم که چقدر برای ما مهم هست و ما هم مثل او ماضریم با ذوق و اشتیاق هر تلاشی و گذشتی برای پیروزی اش انجام دهیم.

بر اساس پژوهش ها و مطالبی که در کتاب " چرا نمیخاری بچه ات درس بفونه " به قلم جناب آقای سید علی میر صادقی عنوان شده ، یکی از گام های مهم برای القای این احساس اهمیت ، کم کردن تفریحات فود و خانواده و میهمانی و سفرهای غیر ضروریست.

**نکته ی مهم و قابل تاملی که در این کتاب مطرح شده ، تفاوت هزینه و قیمت می باشد.**

قیمت به منزله ی ارزش مالی خدمات و سرویسی است که انتظار دریافت آنرا داریم.ولی هزینه مفهومی عمیق تر را به فود اختصاص می دهد ، به معنای گذاشتن جان و روح و زندگی و عمر نوموان و خانواده ی عزیزش.

واقعیت امر این است که پرداخت تنها قیمت نمیتواند ضامن آینده ی درفشان باشد و نیاز به پرداخت هزینه دارد.

طبق تمقیقات هارلد استیونسون از دانشگاه میشیگان در مورد مقایسه ی دانش آموزان آمریکایی و آسیایی درباره ی نتایج درس ریاضی، دانش آموزان آسیایی از نتایج مطلوب تری برخوردار بودند و دو عامل مهم که در کسب این موفقیت ها اثر اهمیت بود ، داشتن ساعت مطالعه و آموزش بیشتر و دیگری اهمیت این موضوع برای والدین و توقع نتیجه ی مطلوبتر در آنها بود.

توصیه ی ما در اولین نامه ، همراهی با دانش آموز و تا مد امکان گذاشتن از مواشی روزمره زندگی در سال کنکور است.

بدین ترتیب علاوه بر کمک به آنها ، از میزان فشار و نگرانی هایشان نیز کم فواهم کرد. ☺

ضمناً مطالعه ی کتاب " چرا نمیخاری بچه ات درس بفونه " علاوه بر کمک به شما برای راهنمایی بهتر فرزندانان بهف آنها (روانشناسی و کتاب غیر درسی را نیز به طور غیرمستقیم آموزش می دهد.

سپاس گزارم از اینکه دقایقی از وقت ارزشمندتون رو به مطالعه به مطالعه ی ممرانه ی این هفته اختصاص دادید. ☺

#روانشناس\_زهره سروریان

## نتایج روز مساب

تجربی ۲ ، خانم دکترای عزیزم

فاطمه قربی	۹۳/۳۳٪
هانیه اسدی	۹۵/۶۷٪
دلارام فسرویان	۹۵/۶۷٪
مهدیه سادات افقه	۹۳/۵۰٪
فاطمه دانشی	۹۲/۳۲٪
دیبا فیروزه	۹۳/۸۳٪
کیمیا صالحی	۹۱/۳۳٪
فاطمه جامه بزرگی	۹۰/۱۷٪

مرسی از ۵ نفر اول کلاس که بالای ۹۰ درصد زدن..... دوست دارم در روز مساب بعدی اسم همه ی کلاس تو این جدول بنویسم و رکورد کینس ممرمانه رو بزیند ☺

مطمئن هستم که شما می تونید ، همه ما می فوایم که موفقیت شما رو ببینیم پس با تمام قواال پیش به سوی موفقیت..... فیلیبی بهتون افتخار میکنم، یادتون باشه می فوایم هر هفته بالاترین رتبه تو مدرسه باشیما!!!!.....👍

## تجربی ۱ های گل

نگین وکیلی نیا	۸۶/۵۰٪
ریمانه صارمی	۸۳/۶۷٪
یاسمین رضاقلیان	۸۰/۵۰٪
عسل قوام ضمیری	۷۹/۳۳٪
همراز رسولی	۷۶٪

نگین، ریمانه و یاسمین عزیزم دمتون گرم برای درصد های بالای ۸۰٪ تون همین طوری ادامه بدین و عقب نکشین. عسل و همراز مرسی از زماکتون. بی صبرانه می فوایم درصدتون بیاد بالای ۹۰٪ .... بقیه عزیزای دلم هم منتظر درصدای عالی تون هستم، بچه ها شما همتون توانایی بودن بین برترین ها و درصد بالای روز مساب رو دارین، پس بمنید تا دیر نشده و بترکونییییییید.👍



## روانشناسانه

فب ... فب ... فب

رسیدیم به بخش روانشناسی مربوط به دانش آموز جان [۲] [۲]

از اونجایی که قراره دفترای مدبران، مدیران مدیر آینده باشن ، ما به بخشی رو توی ممرمانمون گذاشتیم که فیلیپی ممرمانس و توش قراره پیزایی رو باهم بفونیم که دونستنش برای هر فرد موفق لازمه

یکی از اون تکنیک هایی که قراره ما اینجا یاد بگیریم "زبان بدن" هست. دونستن زبان بدن به ما کمک میکنه که از منظور دیگران توی صمبت هاشون بهتر بافبر بشیم و با تمرین بتونیم روی تاثیر گذاری و قدرت جذب خودمون کار کنیم.

یه نکته ی فیلی جالب در مورد صمبت کردن اینه که قدرت تاثیر گذاری کلاه فقط ۷ درصده و ۹۳ درصد دیگه اصلا ربطی به جملات تو نداره

بله ... ۳۸ درصد مربوط به لمن صدا و ۵۵ درصدش مربوط به زبان بدن مون هست ..... فکرشم نمیگردین نه؟؟؟

و یه نکته ی جالب دیگه اینکه زبان بدن رو نمیشه جعل کرد. چون مغز بطور نافودآگاه بر اساس امساسمون برای بدنمون سیگنال میفرسته و فکر و امساس و نشون میده و در مقیقت همین باعث میشه که دونستن زبان بدن انقدر مهم باشه

امروز اولین اصل جالب و باهم می فونیم ، اگه دوس داشتین باهم ادامش میدیم و بی صبرانه منتظر نظرتون در مورد مطالب ممرمانه هستیم

### اصل اول : دست دادن

دست دادن مهمه:

فردی که دستش را دراز کرده و سپس دستانش را به طریقی می پرفاند که دستش بالا و کف دستش پایین قرار می گیرد، سعی در توفوق و برتری هوپی دارد. این نوع دست دادن اغلب اوقات در موقعیت های سیاسی و دیپلماتیک کاربرد دارد. دست دادن بسیار مهم نشانه شور و اشتیاق و سلطه گریست . بی شک می توان فهمید چه کسی اینجا فرمان می دهد .

دست دادن شل :

فردی که تنها انگشتان دستش را دراز میکند و یا دستهایش مانند ماهی شل است، می گوید: مایل نیستم به من دست بزنید، من صمیمیت را دوست ندارم. همچنین آن نشانه ضعف، انقیاد و مطیع و تسلیم بودن نیز می باشد. هر گاه آقایی در یک موقعیت کاری از این دست دادن استفاده می کند امکان دارد چنین برساند که قصد دارد مخفیانه اعمال نفوذ در موقعیت نماید.

دست دادن با هر دو دست:

هرگاه از دست چپ برای در برگرفتن و پوشاندن دست های فشرده شده استفاده گردد، دست دادن دستکش وار نامیده شده و راستی و صمیمیت زیاد را می رساند مانند یک در آغوش گرفتن کوچک و ظریف!!!

هفته بعد راجع به طرز نشستن و گوش دادن و ... بیشتر با هم مرف میزنیم.

این داستان ادامه دارد....©

منتظرمون باشید....

راستی بچه ها واسه اونایی که بعد از ۵ تا ممرمانه بتونن یه فلاصه ازش بگن یا برامون بنویسن، یه جایزه ی بامال در نظر داریم. منتظر ممرمانه های بعدی باشید

#روانشناس\_زهرا سروریان