



راه حل، فارغ از گزینه های ممکن است.

این جمله دلیلی مملک دارد. تفکر فلاقیت گرا، باعث موفقیت اکثر افراد موفق دنیا شده. شما اگر بتوانید از راه حل های فلاق در زندگی تان استفاده کنید، همیشه یک قدم از دیگران جلوتر خواهید بود.

این نیز بگذرد.

در سخت ترین شرایط و پدیدار شدن مشکلات در زندگی، همیشه یادتان باشد: همه ی آنها گذرا هستند... هیچکدام از آنها نیامده اند تا ابد بمانند.

دیرستان غیر دولتی مدربران

سال تصویبی ۹۷-۹۸

به نام حضرت دوست

عرض سلام و احترام داریم خدمت والدین فحیم و مقترم مدبرانی. امیدواریم که مهربانان را پر مهر سپری کرده باشید و با بهترین اتفاقات این ماه را پشت سر بگذارید.

در ادامه ی ممرمانه ی شماره ۰۱، به یادآوری نکات تربیتی و افلاقی برای نوجوان دلبرتان می پردازیم:

همانطور که میدانید، علاوه بر اصلاح اشتباه که هفته ی پیش به آن اشاره کردیم، سرزنش نابجا از طرف دیگر باعث انزجار نوجوان و عدم به کارگیری هوش و استعدادش می شود. برای مثال وقتی رقابت مفهوم شکست پیدا می کند، نوجوان در رقابت ها شرکت نمی کند، زیرا بعد از آن مورد سرزنش قرار می گیرد و تنبیه ی آن فرار او از امتحان مدرسه به صورت های مختلف مثل بیماری قبل از امتحان و ... در اجتماع به صورت کوشه گیری و انزوا بروز می کند. انتقاد از شفصیت شبیه عمل جراحی است که اولاً همیشه باید آفرین راه علاج باشد. ثانیاً همیشه با ناراحتی همراه است و به دنبال آن عوارضی ظاهر می شود که می تواند بسیار مشکل آفرین باشد.

تولستوی می گوید: "یکی از متداولترین فرافات این است که خیال کنیم هر انسان خصوصیات مشفص و منمصر به فردی دارد و به همین علت است که اشفاص رابه مهربان، ظالم، عاقل، اممق، فعال، بی تمرک و ... طبقه بندی می کنیم. اما اینطور نیست، انسان مانند رودخانه ای است که یک با باریک و یک با پهن، یک با تند و توفنده و یک با آرام، گاه سرد و کل آلود و گاه گرم و شفاف است. انسان نیز مجموعه ای از صفات مختلف است که در هر لفظه ای تمت تاثیر یکی از آن ها قرار می گیرد تا در نظر دیگران با ذآن صفت مشفص شود. حال آنکه او همان است که هست."

در لفظات نگرانی و اضطراب شما و دلبرتان 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 اساس تقمیر و شرمندگی ناراحتی خود را بروز دهند و در این راه تنها یک ممرودیت باید برای خود قائل شوند، و آن تقمیر شفصیت فرزندشان است. ابراز عصبانیت و ناراحتی و در عین حال توهین نکردن آسان نیست و والدین باید این هنر بر خود بارلبرشان رادر خود تقویت کنند و با فویشتن داری و در عین حال ابراز اساسات در تربیت فرزندشان بکوشند.

تعریف و تممیر نیز باید مساب شده باشد. در این صورت باعث تقویت اعتماد بنفس و اساس امنیت می گردد، قوه ی ابتکار و انگیزه ی نوجوان را بالا می برد و به بهبود مناسبات اجتماعی منبر می شود. تعریف و تممیر مساب نشده گاهی توهم ارزیابی کردن را برای نوجوان ایباد می کند و او هنگامی که مس کند ارزیابی می شود دچار نگرانی و اضطراب خواهد شد. همپنین بهتر است از توصیفی که تصویری دقیق تر و واقع بینانه است، به جای تمسین ارزیابی کننده استفاده کنند.

از این که دقایقی از وقت ارزشمندتان را به مطالعه ی ممرمانه اختصاص دادید سپاسگزارم و بفاطر این همراهی شکرگزار فداوند هستیم.

#وایشناس_زهراسروریان

به نام آفریننده ی فرشته ها

نازنینای مدبرانی سسسللااa

این هفته دو تا مهارت مهم رو قراره که یاد بگیریم! اولین مهارت مدیریت هیئاتاتمون هست.

همه ی ما دائما با احساسات و هیئاتات مفتلفی مثل ترس، فشم، لذت، شاری، غم و روبرو هستیم که روی تصمیم گیری و نحوه ی زندگیمون، و روابطمون با دیگران اثر می ذاره. در واقع شناسایی و کنترل این هیئاتات و احساسات قسمتی از مدیریت بر هیئاتات به حساب میاد. روز بدی رو پشت سر گذاشتن، احساس گرفتگی و دماغ بودن، غمگینی و سوگ، همه ی این ها اجزای طبیعی تبارب زندگی آدم ها محسوب می شن. این تجربه ها، به خاطر دگرگونی های طبیعی امور زیست شناختی آدمی اتفاق می افتند و یه نوع پاسخ طبیعی به سختی های زندگی مثل: ناامیدی، فقدان ها و اتفاق های هیجانی دردناک به شمار می آیند.

شناخت این تجربه ها، حرف زدن درباره ی اون ها با دوستان و اعضای خانواده و قرار دادن اون ها به عنوا یکی از عوامل روزمره، جزو بهترین روش های مقابله با این احساسات طبیعی هستند.

ما با یاد گرفتن این مهارت، نه تنها می تونیم هیئاتات فودمون رو درک و کنترل کنیم، بلکه با بالا بردن مهارتمون می تونیم متوجه عکس العمل های احساسی و هیجانی دیگران بشیم و اون ها رو تحت کنترل قرار بدیم و هیئاتات شدید دیگران رو درک و مهار کنیم.

تازه علاوه بر همه ی چیزهایی که فونریم، این مهارت به ما توی مقابله با موقعیت هایی که قابل تغییر نیستند هم کمک می کنه.

دومین مهارتی که قراره امروز بفونیم، مهارت حل مساله هست.

هر کدوم از ما هرروز با مسائل و مشکلات مفتلف و زیادی روبه رو میشیم که بعضی ساده و بعضی پیچیده هستند. مهارت حل مسئله این توانایی رو به ما میده که برای از بین بردن مشکل و قدم برداریم و نتیجه ی مطلوب بگیریم. برای حل تعارض های زندگی معمولا از روش های مفتلفی استفاده میشه. یکی از مهم ترین روش ها، حل مسئله است که به عنوان یک مهارت اجتماعی به فرد کمک می کنه تا از طریق درستی با مشکلات بوجود آمده برفورر کنه و راه حل های مفتلفی رو برای رفع مشکل ارئه برهد.

در واقع حل مسئله یک فرایند شناختی_ رفتاری هست که به وسیله ی آن فرد می فواهد راهبرد های موثر و سازگارانه مقابله ای برای مشکلات روزمره رو تعیین، کشف یا ابراع کنه.

دانشمندان ۵ مرحله رو برای حل مسائل مشخص کردند:

۱_ تشخیص موقعیت ۲_ تعریف و صورت بندی مسئله ۳_ ایپار راه حل های متناوب ۴_ تصمیم گیری ۵_ اثبات

خب... مهارت های این هفته مون هم تموم شد. بریم واسه تمرین کنترل هیئاتات و حل مسئله...! خیلی دوستتون دارم نازنینا* 😊

#روانشناس_زهراسروریان

شعر نامه

بوی باران بوی سبزه بوی فاک
شافه‌های شسته باران فورده پاک
آسمان آبی و ابر سپید
برگ‌های سبز بید ...

عطر نرگس رقص باد
نغمه شوق پرستوهای شار
فلوت گرم کبوترهای مست
نرم نرمک می‌رسد اینک بهار
فوش به حال روزگار...

فوش به حال چشمه‌ها و دشت‌ها
فوش به حال دانه‌ها و سبزه‌ها
فوش به حال غنچه‌های نیمه باز
فوش به حال دفتر میفک که می‌فندد به ناز
فوش به حال جام لبریز از شراب
فوش به حال آفتاب

ای دل من گرچه در این روزگار
جامه رنگین نمی‌پوشی به کام
باده رنگین نمی‌نوشی ز جام
نقل و سبزه در میان سفره نیست
جامت از آن می‌که می‌باید تهی است
ای دریغ از تو اگر چون گل نرقصی با نسیم
ای دریغ از من اگر مستم نسازد آفتاب
ای دریغ از ما اگر کامی نگیریم از بهار
گر نکوبی شیشه غم را به سنگ
هفت رنگش می‌شود هفتاد رنگ