



“اگر واقعا می‌خواهی کاری انجام بدهی، راهی پیدا می‌کنی،

اگر نمی‌خواهی بهانه‌ای پیدا می‌کنی.”

چیم ران

دیرستان غیر دولتی دخترانه مدرسین

سال تحصیلی ۹۷-۹۸

## پدر و مادراڻه

والدين عزيز مدبراني، سلام! اميدوارم كه حال و هواي دلتون بهاري باشه و هر روزتون پر از اتفاقي هاي قشنگ و شيرين باشه.

عرض خسته نباشيد و تشكر ويژه داريم خدمت پدر و مادراي عزيزي كه در جشن خيره حضور فعال داشتند و مهر آريايي خودشون رو نثار نيازمندان كردند. موضوع ممرانه ي امروزمون مرور كارهاي هست كه به تقويت روابطمون و شيريني زنگي مون مي تونه كمك كنه، پيشاپيش از همراهي شما بزرگواران سپاس گزارم \*

**گفت وگوهاي محبت آموز:** يكي از راههاي استكلام خانواده تويه به ارتباط كلامي در مييط خانه ست. جملات عاطفي، دلنشين، شايسته و محبت آموز مفاظب را جذب مي كند. در بين گفت وگوهاي روزانه با همسر و فرزندانتون استفاده از عباراتي كه بار عاطفي بالا دارند و صدا كردن همدركه با بهترين نام ها رو پيشنهاد مي كنيم. به اينصورت آرامش و نشاط و حس مثبت رو به خونودتون هديه برديد.

**اظهار علاقه و ابراز محبت:** يكي از چيزهايي كه بنياد خانواده را تقويت مي كند و محبت رو ميان زوجين افزايش مي دهد اظهار وابراز آن است. با اينكار نه تنها به بهبود روابط كمك مي كنيد، بلكه فرزندتون در مييط امن خانواده از محبت غني شده و محبت ورزين رو در درست ترين مييط و به درست ترين شيوه مي آموزد.

**دلجوئي، استقبال، بدرقه خانواده براي انسان، كانون آرامش و راهتي است.** يكي از جذاب ترين راه هاي تقويت روابط، بدرقه و استقبال همسر و فرزندان زمان رفتن به مدرسه و محل كار مي باشد.

**هديه دادن به يكدگر:** گاهي به بهانه هاي مختلف در جواب محبت ها به همدركه هديه برهيد و قدرداني كنيد. اينگونه ارزش محبت و همدلي رو به فرزندتون آموزش برهيد، و روح پاكش رو براي انسان و مادر پر مهر بودن پرورش برهيد.

اميدوارم مطالب ممرانه اين هفته براي شما مفيد واقع گردد.

\* از اين كه دقايقی از وقت با ارزشتون رو به مطالعه ممرانه اختصاص داديد سپاس گزارم \*

## تجربی ۲ های زرنگم!

چه جدولی شده این جدول...! اینـه ، تجربی ۲ ی ففن به این میکن!  
من مطمئنم بپه های دیکه ای توی کلاس هستن که این توانمندی رو دارن  
اسمشون وارد این جدول بشه، کباین پس؟!... فاطمه، مهرسا، ملیکا، هستی،  
نگین، زهرا، مهریه، کیمیا و... بضمین! بپه ها از نهایت نعمت های که در اختیار دارید  
استفاده کنید، اونها فاکتورهای موفقیت آینده ی شما هستن

پیش به سوی یک درصـد ففن ☺

۱\_ فاطمه قربی ۱۰۷

۲\_ دیبا فیروزی ۱۰۳

۳\_ دلارام فسرویان ۹۹

۳\_ نرگس علی وردی ۹۹

۴\_ هانیه اسدی ۹۶

۵\_ آراه نمفی ۹۳

۶\_ فاطمه جامه بزرگی ۹۱

۷\_ فاطمه دانشی ۹۰

## تجربی ۱ های با استعدادم

بپه های من، مرسی که انقدر ففن و عالی داری ادامه میدین  
ملیکا فانوم رزمی فواه، زود بیا بالا دفترا تو جایگاهت بین ۵ تاست  
همراز... زهره، سارا، بیاید بالاتر، هر چی سریعتر، منتظر تونم...  
صرف، نگین ... دمتون گرم که انقدر فوب پیشرفت کردین این هفته ☺  
به تک تکتون افتخار می کنم و می دونم که جایگاهتون فیلی بالاتر از  
این میانگینه..! چون شماها بهترینید  
ازتون می فوام این هفته باور های ممرود کننده تون رو  
کنار بزنید و پر انرژی و مصمم برای ترکوندن آفرین هفته تابستون آماده بشین!  
من منتظرم این هفته بیشترین پیشرفت برای کلاس شما باشه...

Let's go...

۱\_ یاسمن رضاقلیان ۹۵

۲\_ ریحانه صارمی ۸۷

۳\_ نفیسه ممرمی ۷۴

۴\_ مرجان نصرتی ۷۲

## ریاضی ۲ های قوی و ففن!

فانم مهندس های باهوش فورم ... فیلی فوشالم که سر قوتون مونرین و هرپقدر کم ولی

پیشرفت کردید... فودتون می دونین که میانگین کلاس اصلا در مدتون نیست ... منتظرم این

هفته ی آفر برگریدر به جایگاه اصلی تون ... صبا، نورا، دینز، دیکه این هفته به زیر ۸۰٪ راضی نمیشم ها!!! ...

یاسمین، شیرا و پانیز دمتون گرم که این هفته ترکونردید! همین جوری ادامه برید... پیش به سوی یک هفته ی

به یار موندنی ☺

۱\_ مژده مزروعی ۹۵

۱\_ شیدا مغاره ای ۹۵

۲\_ زهرا ممدی ۹۴

۳\_ نیکو نظری ۹۲

۴\_ پانیز مهاجری ۸۹

۵\_ مرضیه غیور ۸۸

۵\_ یاسمین ایمان پور ۸۸

## ریاضی ۲ های پدیده ۴۱

من اعتقاد دارم همه ی شما پدیده اید. با دانه از پدیده ی این هفته

که بیشترین پیشرفت رو داشته، کیمیا جونم تشکر کنم. فقط ۴ نفر دیکه موند

تا اسم کل کلاس رو توی جدول وارد کنیم! هستی، نگین، نساء، نیکتا بهنبد

دفتراهای گلم ☺

همگی باهم پیش به سوی یه جدول ۹ نفره\*

۱\_ روژین صبمی مقدم ۹۰/۱۷

۲\_ طرلان میدری ۷۵/۵۰

۳\_ ملینا میاهی پور ۷۴/۶۷

۴\_ ملیکا نقوی پور ۷۲/۹۲

۴\_ کیمیا رضایی ۵۶/۸۳

## انسانی های عزیزم

مرسی که میانگین ساعت مطالعاتی تون رو بالا بردین. سنا مرسی که ساعت

مطالعاتیت به میانگین کلاس کمک کرد. هانیه مرسی که با درصرت کلی به میانگین

☺ کلاس کمک کردی. انگار افطار ها تلنگر خوبی بود واستون

نیلوفر می دونی که سرریعا باید فکر تو جمع کنی. منتظر پیشرفت فوق العاد تون توی

هفته آفر هستم..... بینم پیکار می کنید!

۱\_ (عنا میرزایی ۱۰۴/۲۱

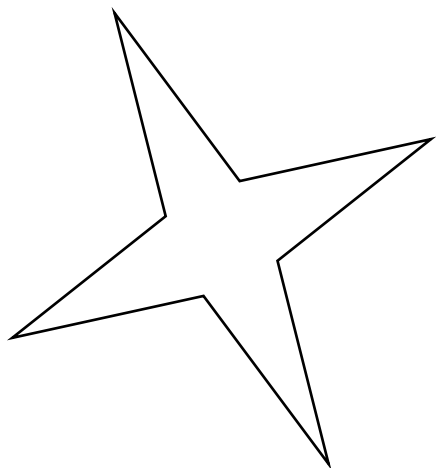
۲\_ نیلوفر خدارممی ۹۳/۵۰

۳\_ نازنین براتی ۸۰/۳۲

۴\_ سنا آسال ۸۲/۰۶

۵\_ هانیه رحیمی ۷۶/۰۷

دوئل کلاس های دوازدهم مدبران



برنده دوئل کلاس های این هفته

بیشترین میانگین و بیشترین پیشرفت :

کلاس انسانی با ۱۱ درصد پیشرفت و میانگین ۱۲ درصد 😊

بزنین به افتخارشون

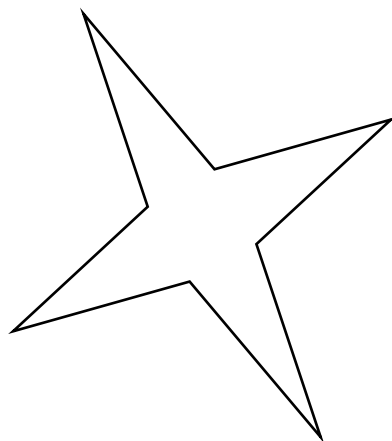


تبریک میگم بهتون بچه ها بابت این پیروزیتون

آفرین بچه ها به این رکورد و پیشرفت عالیتون

بینیم هفته بعد کدوم کلاس

رکورد میاره هوهه.....



شب ... شب ... شب... سریریم به بخش جرزذاب روانشناسی مون! سلام کل دخترای مدربران . مالتون پطوره؟! می بینم که واسه آفرین هفته ی تابستون خودتونو آماده کردید و دارید سفت تلاش می کنید 😊 خدا قوت فرشته های نازنینم !!!!! ما هم براتون آرزوی موفقیت زیاده داریم \*

از هر چه بگذریم سفن life skill آموزش تر است : )))

هفته ی پیش دو تا مهارت اول و باهم یاد گرفتیم، یعنی خود آگاهی و همدلی. مهارت سوم رو قراره امروز بفونیم و این هفته تمرین کنیم! آماده اید واسه شروع؟!

### مهارت سوم : ارتباط موثر

داشتن این مهارت برای هر فردی فیلی لازمه، چون یکی از مهم ترین نیاز های هر انسان، برقراری رابطه صمیمی و دوستانه و نیاز به اعتماد و احترام متقابل بوده و هست. علاوه بر این ها به ما کمک می کنه تا بتونیم به شیوه های کلامی و غیر کلامی، مناسب با فرهنگ کشور و محیط مون، خودمون رو مطرح کنیم و از استعداد ها و مهارت هامون بهره ببریم. یعنی بتونیم نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خودمون رو ابراز و به هنگام نیاز بتونیم از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کنیم. علاوه بر این ها، به ما یاد می ده که برای درک موقعیت دیگران چگونه به صحبت هاشون فعالانه گوش بدهیم و چگونه دیگران رو از احساس و نیازهای خود آگاه کنیم تا ضمن به دست آوردن خواسته های خودمون، طرف مقابل هم احساس رضایت کنه. هرکوم از ما می تونیم نگاه کاملا متفاوتی به دنیا ی پیرامون و مسائلی که هر روزه در حال اتفاق افتادن هستند داشته باشیم. ارتباط موثر به ما کمک می کنه تا بتونیم این مسئله رو درک کنیم و حتی نگرش دیگران رو که گاهی کاملا متفاوت با نظر ماست، بپذیریم و برای اون ارزش و احترام قائل باشیم.

این نکات به ما برای داشتن ارتباط موثر با دیگران کمک می کنه :

سعی کنیم توی ارتباط کلامی که با صحبت کردن ساده شکل می گیره، شمرده و واضح و بدون ابهام و کنایه صحبت کنیم!

در ارتباط با دیگران از حرکات دست به صورت سنجیده استفاده کنید تا مانع ارتباط روان نشوید.

سعی کنید با سرعت تکلم مخاطبین خود هم آوا بشوید.

در مکالمه با دیگران گوش دادن پویا و فعال رو تمرین کنید و عبارات مورد استفاده دیگران رو برای نشان دادن درکتون از منظور اونها بازگو کنید.

خواسته خودتون رو برای مخاطبتون طوری مطرح کنید که برای او هم مفهوم داشته باشه.

فهرستی از عباراتی که مایلید دیگران در ارتباط با شما بکار ببرند تهیه کنید و سعی کنید خودتون در گفتگو با دیگران از اون عبارات استفاده کنید. سپس به اونها نسبت به دیگران و در درون خودتون توجه کنید.

در ابتدای ارتباط با افراد مقاومت کننده زمینه مشترکی با مخاطب خود پیدا کنید و روند ارتباط رو بیشتر روی آن متمرکز کنید.

با طرح سوالات و ارائه پیشنهاد افراد مورد علاقه خودتون رو به صحبت کردن دعوت کنید.

امیدوارم از موضوع این هفته لذت برده باشید و براتون مفید باشه عزیزای دلم. دوستتون دارم فیلییی زیاده

#روانشناس\_زهرا سروریان