



گاهی خدا...

با دستِ تو...

دستِ دیگر بندگانش را میکشد!...

با زبانِ تو،

کره کار بنده ای را باز میکند!...

با انفاقِ تو،

کرمنه ای را سیر و عریانی را میپوشاند!...

با قدمِ تو،

مشکلی را حل میکند!...

وقتی دستی را به یاری میکیری،

بدان که در آن زمان دستِ دیگر تو،

در دستِ خداست...

پس دستانت را ببوس...

لیستگاه اول : پدر و مادرانه

سلام و عرض ادب خدمت پدر و مادرهای نمونه ... امیدوارم روزهای پاییزی را با بهترین لظاظ 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، معرمانه 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 دلبندهمان به بهترین نحو انجام دهیم:

۱- در ایام برگزاری امتحانات در فانه فضای آرامبخش، شور آفرین و اطمینان بخش ایجاد نمایید. زیرا بیشتر پژوهش ها نشان داده اند که استرس بیجا، کار آمدی فرد را تحت تأثیر منفی قرار می دهد و باعث کاهش میزان کار آمدی می شود.

۲- مشکلات و درگیری های خانوادگی را کاهش داده و مشکلات بوجود آمده را حتی الامکان به فرزندان تان 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 فرزندان تان خواهد گرفت. در زمان امتحانات، میزان رفت و آمدها را کم کنید.

۵- تشویق در فرصت های مناسب: با تشویق و تایید فرزندتان حس عیبی در وی رشد می کند. او احساس می کند قدرت عیبی پیدا کرده است، قادر است بیشتر مطالعه کند، تمرین کند، یاد بگیرد، یادگیری برایش جالب و شورانگیز خواهد شد. درس خواندن و تلاش او را به هر صورت ممکن تشویق کنید.

۶- سروصدای تلویزیون و مزاحمت کودکان کوچکتر فانه 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 فانه وجود داشته باشد.

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

۱۰- به فرزندتان 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- توبه داشته باشید که مسافرت والدین و تنها گذاشتن دانش آموزان در موقع امتحانات آرامش آنها را بر هم می ریزد.

۱۳- به نوبی 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، سفن بگویید.

"از همراهی تان بی نهایت سپاسگزاریم"

دهم انسانی

دهم!!! ای عزیزرززم... سلامم خوشگلای من ... هلیای مهربونم مرسی که انقدر قشنگ دختر پر میکنی 😊 روژینا جونم دمت گرم بابت قلم پی... ترکوندی دختر ❁

یلدا جونم مرسی که با دخترات تالمو همیشه خوب میکنی 😊 نیوشا جون ممنون که هوای همه رو داری و با حوصله ریاضی یادمون میدی ❁

فاطمه مرسی که همیشه عواست به Is هست ❁ زهرا نانوم مرسی که دقتت همیشه رنگی رنگی و کامل 😊

هستی جونم مرسی که کلاسمون رو خوشگل میکنی ❁ آیتایی مرسی ک برامون گلدون آوردی تا کلاسمون با صفاتر شه ❁

نیلوفر جونم به انسانی خوش اومدی و مرسی ک خودت رو به بچه ها مبرسونی 🙏

دهم ریاضی

مرسی از پیشرفت کیانا ابراهیمی ، مهشید اعدی ، رومینا پنگیزی ، ریحانه منتظری ، مهتاب

مؤمن زاده بریم که داشته باشیم ی شروع جذاب رو برای امتحانای ترممون

#لناز-امانی



دهم تبری

کلی خبر خوب داریم اینبا به عالمه پیشرفت داریم مبینا نبییی ، زهرا بشیری ، ملیکا بنسی ،

مهتا رژدام ، فاطمه شیخ جعفر سلطانی ، کلییییییی مرسی بچه ها ❁ ❁

#لناز-امانی



فب ... فب ... فب ...

دمتون گرم قهرمانای جینگولی... از دیدن درصد هاتدن کلی انرژی گرفتم نازنینای من ^_^

قهرمانای آینده بگید بینم واسه یلدا آماده اید؟؟؟ برنام تون چیه؟؟؟!!!

کدوم کلاس قراره بهترین میزو بچینه؟؟؟!!!

با نمایندتون هماهنگ شدین؟؟؟ وقت زیادی نداریم!!

قراره کلی با هم خوش باشیم

چه یلدایی بگیریم ما امسال ^_^

یه یلدای تاریخی توی دختر فاطرات بارسا...

#سروریان

ایستگاه سوم : روانشناسانه

سلام به نازنینای مدّبرانی... حالتون پطوره؟؟؟ آبان تون پطور گذشت؟! زمان داره مٹ باد می گذره ... چشم به هم بزنیم فرودین شده و بعد فرداد و

بعد هم کنکور و... امیدواریم که با هم قدر این روزها و لظه ها رو بدونیم و ازشون نهایت لذت و استفاده رو ببریم ...

به امید خدا تونستیم توی مرمانه های قبلی ده مهارت مهم زندگی رو با هم بشناسیم و تا حدودی یادشون بگیریم... حالا می توانیم روشون بیشتر کار

کنیم و مهارت هایی رو یاد بگیریم که مارو فنن تر و مرفه 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 هستنند؟ 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 معتقدنند 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 باشند.

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 مسأله 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 اساس اعتماد به نفس را در شما بالا می برد. بنابراین اولین گام موقع برخورد با مسائل زندگی، **شناسایی گفتگوهای درونی خود** می باشد. 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 پر از حس ها و فکرهای مثبت باشه و روز به روز قدرتمند تر باشید !!!

کتابخانه

گزیده ی کتاب سیزده

"ت" های سیزده

مرحله اول (شناخت) : تشخیص و پذیرش

مرحله دوم (انجام دادن) : ترتیب - تلاش - تشکر - تغییر

مرحله سوم (تصمیم گیری) : تسلط - تقیل - تصمیم گیری

مرحله چهارم (اسطوره شدن) : تفکر مثبت - تعلق نداشتن - تاب آوردن - تکامل

مرحله ی پنجم (کشف کردن) : (ت) آخر

"ت" ی خودتو کشف کردی؟

#صدف-نیاطی

