

مسیر خط

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزندگان ۴
پاییز ۱۴۰۳ - شماره ۳۷ - سال نهم



بسم الله الرحمن الرحيم

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزنانگان ۴ - شماره ۳۷

مدیر مسئول

اعظم پشمینه

مدیر اجرایی

سمیه خدابنده لو

سر دبیر و طراح

بهاره سادات شاه ولایتی

هیئت تحریریه

سالومه حیدرپور . فاطمه مرآتی

همراهان این شماره

دبیران و همکاران : حمیده نوح پیشه . محدثه سادات موسوی .

مهدیه اصلانی . فتانه کرباسیان . زهرا علی زاده

دانش آموزان: کوثر شهریاف . نورالزهرا پرویزی . نیکا برجی . آترینا برزین.

وستا چراغی . نیکی صادقیان . مارال معین . الینا پازوکی

به نام خدا
"پاییز پر نقطه"

ردپای پاییز روی جاده‌ها، خیابان‌ها، کوچ‌پرنده‌ها،
خمیازه‌خرس و برگ‌های درخت چنار پررنگ تر می‌شود.
پاییز شکوه عظمت خداوند روی زمین است؛ آن‌چنان باشکوه
که در رنگ های نقاشی چشم‌نواز و دلنواز خدا، تنوع رنگ
های گرم و سرد در کنار هم در هیچ شاهکاری از نقاشی در
هیچ بوم و هیچ دفتر نقاشی یافت نمی‌شود.

هر رنگی جلوه‌گر پیام پاییزی است، قرمزی برگ‌ها فوران
جوشش عشق و محبت، زردی نشان از نور پر فروغ خورشید
و نارنجی نشان از رنگ موی دخترک کوچک پاییزی است که
هر پاییز با یک سبد پر از غصه به زیر درخت چنار می‌آید
تا غصه‌هایش را روی برگ های پاییزی آویزان کند تا باد آن
را به خود ببرد و جای آن در بهار و تابستان، گل و شکوفه به
ارمغان آورد.

پاییز پر نقطه پر از نقاط رنگارنگی است که وقتی دست به
دست هم دهند، صور زمینی درخشان تر از صور فلکی چشم
هر نقاش و شاعر و خلاق را می‌نوازد و ذهن هر نویسنده
پر ذوقی را به خود مشغول می‌سازد تا رفتن غصه‌ها را به
امید آمدن شادی‌ها روی دل سفید کاغذ بنگارد.
الهم عجل لولیک الفرج

کوثر شهریاف ■

نشانی : تهران . خیابان تهران نو . خیابان خاقانی . کوی زینبیه

تلفن : ۷۷۱۷۱۱۲۲ - ۷۷۱۷۱۱۲۳ - ۷۷۱۷۱۳۱۳

آدرس سایت : www.farzanegane4.ir

ایمیل فرزنانگان ۴ : farzanegan4.sampad@gmail.com

ایمیل نشریه فرزنانگان ۴ : miankhat.frz4@gmail.com

فکس : ۷۷۱۷۱۳۱۴

آنچه در لا به لای این خطوط خواهیم دید

۶

خط پررنگ

هدفش یاد آوری خط پررنگ زندگیمان است؛ چیزی از جنس نیایش. خط مهربان خدا که اگر گمش نکنیم راه را می یابیم.

۷

سرخط

چیزی است شبیه سرمقاله، می خواهد بگوید که چرا اینجاایم... حرف هایی که سعی می کنند از دل برآیند تا بر دل های تان بنشینند.

۸

خط خطی

اینجا مشق نوشتن است. تلاش های واقعی و صادقانه برای گفتن حرف های دلمان از مجرای کاغذ و قلم.

۱۱

دست خط

این جا، جای آن هایی است که حرف های دلشان را از مرجع هنر گذرانده اند و چاشنی ادب به آن افزوده اند.

۱۲

خط مشاور

کسانی هستند که در میانه راه زندگی، دستمان را می گیرند، قلب هایمان را خط می زنند و راه بهتر پیمودن مسیر را نشانمان می دهند.

۱۳

پاره خط

اینجا پرشی است به دنیای علم، گذری است کوتاه به دستاورد علمی یکی از اعضای این خانواده، برای آنکه از هم بیاموزیم.

۱۶

خط روی خط

تابه حال صاحب خانه ای را که برای اولین بار میهمان دارد دیده اید؟! دوست دارد همه جای خانه اش را به همه نشان بدهد. ما هم با خط روی خط، خانه عزیزمان را به همه نشان می دهیم با عینک بچه های مسئولین.

۱۹

خط چین

جای خالی را همیشه باید با گزینه ی مناسب پر کرد. چه در امتحان و چه در مجله ی میان خط. خط چین جای خالی ماست که با حرفی از جنس مسائل روز جهان، آن را پیگیری می کنیم تا از ما انسان هایی مطلع بسازد.

۲۵

روی خط

همیشه در برنامه های ملی تلویزیون یک نفر روی خط می آید که همه دوست دارند حرف هایش را بشنوند ما هم این جا، جایی گذاشته ایم برای روی خط آمدن کسانی که حرف هایشان برایمان شنیدنی است.

۲۸

خط ویژه

خط ویژه همان جایی است که حرکت در آن سریع و بی توقف است. مسیری برای کارهایی بزرگ، اتفاق هایی که نظم زندگی روزمره مان را به هم بزند و کمی دنیایمان را بالا و پایین کند.

۳۱

خط برتر

بعضی ها دوست دارند جایشان روی خط بالا و بالاتر برود. این رفتن راهی دارد. ما فکر کردیم می توانیم با نشان دادن خط بالاتر این راه را برای همه دست یافتنی کنیم.

چیزایی که با اطمینان راسخ از زبان افراد به اصطلاح عاقل می‌شنوم واقعیت نداره. یا بهتر بگم... در جهان اونا، واقعیت داره ولی در جهان من، حقیقت چیز دیگه ای هست. گاهی ما با تکیه بر عقاید خانواده ای که توی اون بزرگ شدیم، یا جریانی که روی اون بدون آگاهی قطعی سوار میشیم، روی درست یا غلط بودن یک موضوع، یا جریان یا شخص و ... تعصب داریم.

روی چیزی پافشاری می‌کنیم که دلایل و مدرک کافی برای اثباتش نداریم. چند نفرمون هستیم که نسبت به چیزایی که می‌شنویم، به سراغ مطالعه و تحقیق و پیدا کردن حقیقت میریم؟!

چیزی که منو ترسونده اینه که من تا به حال سوار بر عقاید و افکار جمعیتی شده بودم که بر اساس شنیده ها و نظر های خانواده و دوستان و خیلی عوامل دیگه، اون عقاید رو قبول داشتم. و فکر میکردم من بر حق م... ولی بیاین صادق باشیم که همه همین فکرو درباره خودشون دارن.

زمانی که بطور مستقیم و دقیق تر درباره این ایدئولوژی ها و افراد مطالعه کردم، علل تاریخی شونو بررسی کردم و نظر مخالفان و مدافعان اونارو خوندم، دیدم که درباره مسائلی اشتباه فکر می‌کردم.

سوال مهم اینه که دیگه چه چیزهایی هست که درباره اونا اشتباه سوگیری کرده ام؟!

من فکر می‌کنم گاهی ما روی عقایدی پافشاری می‌کنیم بدون اینکه یک کتاب درست درباره شون بخونیم... و این میتونه در ابعاد زیاد و جمعیتی، خیلی آسیب زننده باشه.

از اونجایی که این دغدغه ذهنی بود که توی این پاییز پر اتفاقی که گذشت برام پیش اومد، دیدم بد نیست توی مجله مون بنویسمش بلکه مارو درباره خودمون به فکر وادار کنه... مراقب خودتون و افکارتون باشید.

■ بهاره سادات شاه ولایتی

سردبیر

این روز ها با شک هرچیزی رو میشنوم. پیش از اینها من حرف افرادی که قبول داشتم رو درباره اخبار و اتفاقات جهانی و کشوری می‌پذیرفتم... از اونجایی که هیچ سر رشته ای از اخبار دور و برم و یا دور تر نداشتم و فقط حوادث ناگوار و اصطلاحا، وایرال رو می‌شنیدم، معمولا اونا رو زیر سوال نمی بردم؛ هنوز هم بیشتر اوقات با دیگران بحثی نمی‌کنم و شنونده ای بیش نیستم.

قبل تر من هیچوقت، خودم، به دنبال خواندن و دنبال کردن اخبار نبودم و شنیدن حرف ها و توضیحات دیگران کافی بود تا به یک ایدئولوژی یا شخص، احساس نفرت کنم یا بالعکس.

از جایی به من تلنگر وارد شد که دیدم تعدادی از همین افراد دارن نسبت به چیزی که به وضوح ناحق هست، حق میدن...

مثلا رخداد هایی مثل کشته شدن مردم و کودکان غزه رو نادیده می‌گیرن و بعضی حتی میگن اسرائیل حق داره! چطور ممکنه که تو رنج انسان هایی رو، فقط چون از مردم خودت نیستن نادیده بگیری؟ خیلی از این افراد هم دم از انسانیت می‌زنن!! میشنویم که میگن دین من انسانیت هست. چه انسانیتی؟

و بعد متوجه شدم خیلی وقت ها

سلام عزیزان دلم! امیدوارم مانند همیشه شاداب و پر از نشاط باشید. من مفتخرم که امروز شما را با بهترین فصل آشنا کنم. بله! درست حدس زدید؛ پاییز. حالا که در این فصل هستیم بهترین زمان برای معرفی پاییز است. پاییز غیر از غم و اندوه برگ ریزان یک ویژگی شگرف دارد؛ محبت! شاید بپرسید چرا محبت؟ اگر به معنای اصلی ریزش برگ ها در پاییز بیندیشید، می توانید درک کنید که این برگ ها به معنای عشق است، عشقی که به زیر پای صاحب عصر (عج) می ریزد. هر فصل عشق خویش را به طور خاصی به منجی عالم نشان می دهد؛ بهار، شکوفه و تابستان، میوه می‌دهد و شاداب می‌شود. زمستان هم مانند مجنون بی سر و سامان اوست؛ اما پاییز باران عشق بر سر ایشان می‌ریزد؛ هم می شود خسرو، هم می شود فرهاد، تا به شیرین ترین لیلی برسد. این است معنای پاییز که تا ابد تمام نخواهد شد. آنقدر می بارد تا منجی را برساند. آیا او موفق می‌شود؟

فرجش تمام عالم را می‌کند بهشت و این بهشت پاییز را می‌کند اردیبهشت

■ نورالزهرا پرویزی
پایه هفتم

با صدای زنگ گوشی از خواب بیدار شدم، چند دقیقه ی اول شوکه بودم که چرا باید این ساعت از صبح بیدار شوم. صفحه گوشی‌ام را که نگاه کردم فهمیدم وقت آن است که به مدرسه بروم. مدرسه‌ای که برای پذیرفته شدن در آن خیلی تلاش کرده بودم.

حال و هوای خانه‌مان عوض شده بود. مادرم در تکاپوی آماده کردن خواهرم و نهار برای مهدکودک بود. با استرس و عجله‌های مادرم فهمیدم که روزی که مدت‌ها بود منتظرش بودم فرا رسیده است.

ساعت شش بود و نسیم سردی که از لای پنجره می‌آمد، مرا بیشتر به سوی خوابیدن و کشیدن دوباره‌ی پتو روی سرم وسوسه می‌کرد، اما صدای مادرم که هر چند دقیقه یک‌بار مرا صدا می‌زد، خواب را از سرم می‌پراند. بین نزاع خوابیدن و بیدار شدن بودم که یک آن، یاد پاییز افتادم. به این فکر کردم که من و پاییز چقدر شبیه به هم هستیم. پاییزی که مثل من در شرف تغییری عظیم، عظیم‌تر از ورود من به مدرسه‌ی جدید بود.

من و پاییز هر دو در حال تغییر بودیم، تغییری که در من اضطراب ایجاد کرده بود. نگرانی ورود به مدرسه‌ای جدید و اینکه آیا می‌توانم خودم را با شرایط جدید وفق بدم یا نه؟ اما پاییز هم نگرانی‌های خودش را دارد. نگرانی از اینکه آیا مردم پاییز را می‌پذیرند و آیا آن را دوست خواهند داشت یا نه؟ کمی که بیشتر فکر کردم، فهمیدم این تابستان است که مظلوم واقع شده است.

تابستان مانند کرمی است که می‌خواهد از پيله درآید و پاییز پروانه شدن تابستان است. شاید تابستان روزی با خودش فکر کرده و از شرایط خودش خسته شده است... از دیر خوابیدن‌ها و دیر بیدار شدن‌هایش، از بی‌نظمی‌هایش، شروع کردن روز بدون هدف و انگیزه، از شلوغی پارک‌هایش، هیچ‌کاری نکردن و وابستگی به موبایل و بازی‌های کامپیوتری؛ پس با خودش تصمیم گرفته که تغییر کند.

دستش را روی زانوهایش گذاشته است و سختی این تغییر را به جان خریده است، سختی نخوردن میوه‌های آبدار، زود از خواب بیدار

شدن و کوتاهی روز، کار و تلاش چند برابر، سرماخوردگی‌های بی‌موقع و... این تغییر، گاهی برای تابستان ترسناک بود؛ اما تابستان تصمیمش را گرفته بود.

عزمش را جزم کرد و تصمیم گرفت پاییز شود، برگ‌هایش آرام آرام زرد شد و شروع به ریختن کرد. پاییز شد تا مردمان دیگر از تغییر نترسند و برای تغییر تلاش کنند.

تغییرها گاهی زیبا هستند. از پاییز است که به باران می‌رسیم، از پاییز است که به بهار می‌رسیم و این پاییز است که ما را یاد خاطره‌های شیرینمان می‌اندازد؛ و اینگونه بود که تابستان هیچ‌وقت از پاییز شدن پشیمان نشد.

در این لحظه با صدای فریاد مادرم که می‌گفت: «زود باش! دیر شد!» از خواب پریدم. وقتی بیدار شدم فهمیدم که من پاییز نبودم، من تابستانی بودم که تصمیم گرفت پاییز شود.

انشاء بر اساس تصویر تونل

آترینا برزین
پایه هشتم



در پاهایم احساس سبکی میکنم انگار هیچ وزنی ندارم. نسیم ملایمی می‌وزد و موهایم را نوازش می‌کند؛ تار موهایم را به پرواز در می‌آورد و آن‌ها را روی صورتم پخش می‌کند. سعی می‌کنم با باد همراه شوم و قدم دیگری به سمت کوه‌های سر به فلک کشیده که در آسمان خود را نمایان کرده‌اند، بردارم.

ناگهان با تونلی تاریک و وسیع با دیوارهای سنگی و فرسوده که امکان نفوذ در آن نیست رو به رو می‌شوم؛ تونلی که مرا احاطه کرده است و به من اجازه‌ی خروج نمی‌دهد.

باید برای رسیدن به منظره‌ی بالای کوه از آن عبور کنم. در مسیر باریک، لغزنده و خطرناکی که در آن واقع شده است، متوجه سکوت عجیبی می‌شوم که دورم را گرفته است.

برای مدتی به پشت سرم خیره می‌شوم و می‌فهمم که هیچکس قرار نیست همراهی‌ام کند و هیچکس هم در انتهای مسیر منتظرم نیست. گویا تونلی دور تا دور هر کس را گرفته است که باید از آن بگذرد؛ اما به خاطر سختی راه، قرار نیست همه از آن بیرون آیند.

آرام آرام در مسیر قدم می‌گذارم، هنوز در ابتدای تونل هستم که باران و نسیم، سکوت یکپارچه‌ی تونل را بر هم می‌زنند.

انگار هوا هم به خاطر من دارد، گریه می‌کند. صدای قطرات باران که با سطح زمین برخورد می‌کنند، حال و هوای تونل را رو عوض می‌کند و بوی خاک نم خورده که از ورودی تونل وارد می‌شود، به من حس سرزندگی می‌دهد.

چند ساعت بعد:

باران قطع شده، هنوز به انتهای تونل نرسیده‌ام، فکر کنم هوا تاریک شده است و دیگر انگیزه‌ای برای دیدن منظره ندارم. خستگی تمام وجودم را فراگرفته و احساس سرزندگی‌ام از بین رفته است. ناگهان صدای کفش‌های پاشنه بلندی که روی کف تونل، تق-تق می‌کنند، توجهم را جلب می‌کند.

اگر این همان راه پر فراز و نشیبی است که باید تنهایی آن را بپیمایم، پس این صدای کفش کیست؟

صدا بلندتر و بلندتر می‌شود و همراه با آن، ضربان قلبم بالا می‌رود. دلم می‌خواهد به راهم ادامه دهم و توجهی نکنم، اما پاهایم خشکشان زده و این اجازه را به من نمی‌دهند.

سایه‌ای را می‌توانم ببینم که دارد به من نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود. قلبم شروع می‌کند به تند تپیدن و احساس می‌کنم دیگر نمی‌توانم نفس بکشم. در همین فکر بودم که متوجه کسی که روبه‌رویم ایستاده است، می‌شوم. سرم را با ترس و وحشت بالا می‌آورم، چشمانم به طرز عجیبی گرد می‌شود و گویا دارد از حدقه بیرون می‌زند. وحشت همه وجودم را فرا گرفته است؛ چون این غیر ممکن است! امکان ندارد!

خودم او را با همین دستانم، کشته بودم؛ اما او الآن جلویم ایستاده است. هنوز خنده شیطانی‌اش را روی لبش دارد. می‌خواهم فرار کنم که خنجر سرشار از نفرتش را در قلبم فرو می‌کند و می‌گوید: "بهت گفته بودم که تا آخرین لحظه‌ی زندگی‌ت کنارت هستم." ناگهان با فریادی از خواب می‌پریم. خیس عرق شده‌ام. انگار یک تخته سنگ روی بدنم گذاشته‌اند و قلبم فشرده شده است.

به خودم می‌گویم "آرام باش. این یک رویا بود."

دست خط



چکمه‌های گلی‌مان که طرح روی چکمه‌ی او، باعث تشخیصش از گل بنفشه و عطر باران می‌شد، راه می‌رفتیم و می‌دویدیم. در این حین خاک نرم با صدایی بلند فریاد می‌زد، چون با وجود گریه‌ی آسمان، استواری و استحکامش را از دست داده بود و ما با لگد کردن او، داغ دلش را تازه می‌کردیم؛ طبیعت از عشق ما رنج می‌برد و ما همچنان به آن ادامه می‌دادیم. ولی الان چه؟

حتی وقتی مرز آسمان‌ها و زمین را فتح کرده‌ام. احساس خوشبختی نمی‌کنم... این آرزوی چندین ساله‌ی من بود! فتح قله‌ها، البته با او، وگرنه که فتح کوه با تپه بدون او فرقی ندارد؛ با دیدن ارتفاع هر کوه، نقشی قتل خود را می‌کشم، هوا سرد و ابری است، اما هیچ پالتویی مانند آغوش او مرا گرم نمی‌کند.

کلاغان ترسان به جنگل پایین کوه می‌روند، انگار که وقت رعد و برق است؛ آنها برای حفظ جانشان قله را فدای پستی می‌کنند اما من برای حفظ خاطراتش جانم را فدای قله می‌کنم. زنگوله‌ی گوسفندان به صدا در می‌آید و در این بین بره‌ها با صدای نازکشان مادرشان را صدا می‌زنند. اما هیچ صدایی به فریبندگی و ملیحی صدای او نمی‌شود که هر دفعه موقع صدا زدن اسمم، چیزی به غیر از جانم نتوانم به او بگویم... فصل پاییز است و سرد. برگ‌ها خودکشی کردند و صدای آخرین نفس‌هایشان را زیر پاهایم می‌شنوم؛ جیغ می‌کشند... خش‌خش، چقدر ظریف هستند اما نه به اندازه‌ی تن او که با کوچک‌ترین بد نگاهی می‌شکست.

خارها و حشرات در این هوای سرد، پشم گوسفندان را مانند ملحفه‌ای نرم و گرم می‌بینند و در آن خانه می‌کنند. اگر موهای او را لمس می‌کردند چه؟ موهایش را معبود خود قرار می‌دادند؛ اما اکنون هیچ چیزی از او سهم من نشده است جز نامش که با آن کاغذهایم را سیاه کرده‌ام... قلمم را در دست می‌گیرم و نامش را می‌نویسم، درست با همان دستانی که او را از این صخره‌ی زیبا پرت کردم...

یاد او همیشه در این صخره می‌ماند. حرف اول حروف الفبای زندگی من سالگردت مبارک!

نیکی صادقان

پایه هشتم

ابرها مانند لحظات و عمر من به تندی می‌گذشتند ولی نسبت به آن حسی نداشتم؛ در دل کوه‌ها بودم، صدای جیرینگ جیرینگ خوردن شاخ قوچ‌ها به کریستال‌های براق و درخشنده، به طور واضحی می‌آمد. مارهای یخ‌زده از لابه‌لای سبزه‌های کمی که در دل کوه‌ها مانده بود، می‌خزیدند. این بود حال من! فارغ از هرگونه خاطر خوش، انگار که پسری خسته هستم که تلوتلو، خسته و ناامید بعد از آن که معشوقش به او جواب منفی داده است درحال برگشت به خانه هستم. خاطراتم در ذهنم مرور می‌شود؛ نه تنها من، بلکه حتی گوسفندان هم آن لحظه‌ها را به یاد می‌آورند.

لحظاتی که در اعماق مه و ابر غرق می‌شدیم و ارتفاع کوه‌ها برایمان مانند نردبانی برای رسیدن به خدا و عرفان بود.

پرنده‌گان مهاجر، گوشمان را از نغمه‌ی خداحافظی خانه پر می‌کردند و ناگهان گوسفندی برای پیدا کردن بره‌اش، مرز بین ما را که به اندازه‌ی چند نفس بود می‌شکافت و آن را به فاصله‌ای چند وجبی تبدیل می‌کرد؛ ولی ما مانند آهنربا دوباره به یکدیگر نزدیک می‌شدیم.

بدون هیچ ترسی قله‌ها را فتح می‌کردیم و دور می‌شدیم... دور از هرگونه صدا، قضاوت و بغض و اشک؛ فقط صدای گریه‌ی آسمان به گوش می‌رسید، چون به حال من و الهه‌ی کنارم غبطه می‌خورد، با

در تمام مدت سال تحصیلی، ناهار مدرسه همیشه زمانی برای استراحت و خوش گذرانی بود...

اما امروز، حس تاریکی و دلهره عجیبی در هوا حس می‌شد. انتشار خبر هایی در شهر که همه جا را پرکرده بود. از هر گوشه مدرسه زمزمه هایی درمورد بیمار روانی جدیدی به گوش می‌رسید که شهر را به تیتراژ اول اخبار تبدیل کرده بود.

با صدای زنگ، یکباره همه به سمت سالن غذاخوری رفتند اما این بار حتی دانش آموزانی که همیشه پر از شادی و هیجان بودند با اکراه و قدم های مردد راه می‌رفتند، اضطراب در چشمان همه موج می‌زد و داستان‌ها و شایعات درمورد اون فرد روانی که بعضی ها حتی ادعا می‌کنند قاتل است، همچون سایه تیره ای در ذهن ما می‌چرخید؛ و مهم تر از همه شایعه ای بود که می‌گفت آن فرد در میان ماست. همه با چشمانی پر از شک به یکدیگر نگاه می‌کردند، اعتمادی وجود نداشت.

ناگهان با صدای جیغ 'عسل' همه از جا می‌پرند؛ او با چشمانی پر از اشک داخل سالن غذاخوری می‌آید: "باید این رو ببینید!" دنبالش می‌رویم. همه با دیدن صحنه جیغ می‌زنند. 'زهره' درحالی که گریه می‌کند با لکنت توضیح می‌دهد: "او..اون با ت... تب..ر دنیا..لم بود. قیافش رو ن..ندیدم صور...تش رو پوشونده ب..بود."

روی دیوار نوشته شده "من به حرفام عمل می‌کنم! برمیگردم!!". 'پرنیان' با ترس به من زل زده. شک می‌کنم. نکند مرا شناخته؟ نکند فهمیده من چه کسی هستم؟

وستا چراغی

پایه هشتم

مقدمه: داستان سارا

سارا دختری باهوش و خلاق بود. او عاشق نقاشی بود و نقاشی‌های قشنگی می‌کشید. یک روز، نقاشی جدیدش را به دوستانش نشان داد؛ یکی از دوستانش با صدای بلند خندید و گفت: "وای، این چه نقاشی بدیه! انگار یک بچه کوچولو کشیده!" سارا خیلی ناراحت شد و سرش را پایین انداخت. پرسش‌ها:

- وقتی سارا شنید که دوستش به نقاشی‌اش خندیده، چه احساسی داشت؟ (ناراحتی، دلخوری، شرمندگی،...)
- اگر شما جای سارا بودید چه حسی داشتید؟
- چرا دوست سارا چنین حرفی زد؟ فکر می‌کنید دلیلش چه بود؟
- اگر شما دوست سارا بودید، چه کار می‌کردید؟

معرفی مفهوم همدلی:

در همین لحظه "آوا" بهترین دوست سارا، پیش او آمد. آوا با مهربانی به سارا گفت: "سارا، نقاشی‌ات خیلی قشنگه! من رنگ‌هایش را خیلی دوست دارم. مهم نیست که بقیه چه می‌گویند، تو خیلی خوب نقاشی می‌کشی."

تعریف همدلی:

"آوا" کاری کرد که ما به آن همدلی می‌گوییم. همدلی یعنی اینکه بتوانیم خودمان را جای دیگران بگذاریم و بفهمیم که آن‌ها چه حسی دارند. وقتی کسی ناراحت است، همدلی یعنی اینکه به او بگوییم که متوجه احساسش هستیم و کنارش هستیم."

چگونه همدل باشیم؟

- گوش دادن فعال: وقتی کسی با ما صحبت می‌کند، با دقت به حرف‌های او گوش کنیم و سعی کنیم بفهمیم چه می‌گوید.
- پرسیدن سوال: سوال‌های خوبی پرسیم تا بیشتر در مورد احساسات دیگران بدانیم.



- خودمان را جای دیگران بگذاریم: تصور کنیم که اگر ما جای آن‌ها بودیم چه حسی داشتیم.
- کلمات مهربان: از کلمات مهربان استفاده کنیم و به دیگران بگوییم که به آن‌ها اهمیت می‌دهیم.
- کمک کردن به دیگران: وقتی کسی به کمک نیاز دارد، بدون اینکه از ما بخواهد به او کمک کنیم.

مثال‌های ساده:

- وقتی دوستان ناراحت است، به او بگوییم: "می‌بینم که ناراحتی، می‌خواهی در موردش صحبت کنی؟"
- اگر کسی چیزی را گم کرده است، به او کمک کنیم تا آن را پیدا کند.
- وقتی کسی نظر متفاوتی دارد، به نظرش احترام بگذاریم و سعی کنیم آن را درک کنیم.

اهمیت همدلی:

"همدلی باعث می‌شود که روابطمان با دیگران بهتر شود. وقتی همدل هستیم، دوستان بیشتری پیدامی‌کنیم و احساس خوشحالی بیشتری می‌کنیم. اگر همه ما همدل باشیم، دنیا جای بهتری می‌شود."

فتانه کرباسیان

مشاور بالینی و تحصیلی پایه هفتم در فرزندگان ۴

خلاصه ای از مقاله با عنوان اختلال دوقطبی

مقدمه

اختلال دوقطبی از انواع اختلالات خلقی است که باعث تغییرات شدید در خلق و خو و رفتار افراد می‌گردد. دوره شیدایی با افزایش سطح انرژی و تحریک پذیری، عدم تمرکز و پرش افکار همراه است. برخی از بیماران مبتلا به دو قطبی هر دو نوع دوره افسردگی و شیدایی را تجربه می‌کنند و برخی دیگر، فقط به دوره‌های مانیا یا شیدایی دچار می‌شوند. مردان و زنان به یک اندازه در معرض ابتلا به این اختلال قرار دارند.

اختلال دوقطبی به صورت معمول در اواخر دوره نوجوانی یا اوایل دوره بزرگسالی ظاهر می‌شود. دوره مانیا آنچنان برای فرد مبتلا می‌تواند خوشایند باشد که مصرف داروهای خود را در دوران افسردگی متوقف کند تا دوباره به حالت شیدایی بازگردد. شروع اختلال دوقطبی با تغییرات رفتارهای اخلاقی بین هیجان و افسردگی شناخته می‌شود. شروع تغییر شخصیت معمولاً با دوره‌هایی از افسردگی می‌باشد و پس از یک یا چند دوره افسردگی، دوره شیدایی ظاهر می‌شود. در تعداد کمتری از افراد، شروع با شیدایی یا نیمه‌شیدایی است. این اختلال می‌تواند با رفتارهایی مانند کج‌خلقی در اکثر اوقات روز، خود بزرگ‌بینی، رفتارهای پرخطر و بی‌پروا که در تضاد با شخصیت است و اغراق درباره توانایی‌های خود همراه باشد.

مبانی نظری

دوره مانیا (شیدایی) و هیپومانیا (نیمه‌شیدایی) دو فاز متفاوت هستند اما علائمی به نسبت متشابه دارند. مانیا از هیپومانیا شدیدتر است و نشانه‌های برجسته‌تری دارد. معمولاً افرادی که در این دوره هستند بیماری و نیاز به درمان خود را نمی‌پذیرند و در برابر درمان مقاومت می‌کنند. در افراد مبتلا به این اختلال در دوره شیدایی یا نیمه شیدایی می‌توان

پژوهشگران:

مارال معین

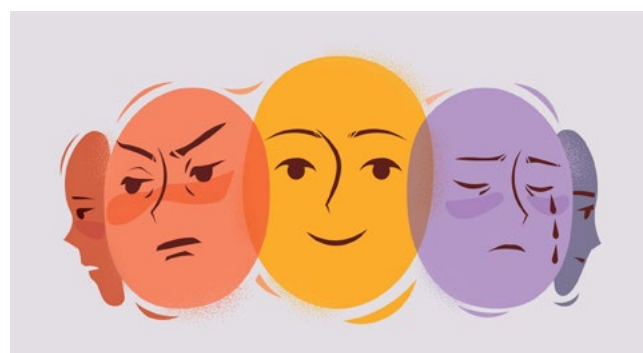
الینا پازوکی

استاد راهنما:

سرکار خانم ساره فراهانی

علائم زیر را مشاهده کرد:

- به شکل غیرقابل کنترلی شاد و پرانرژی هستند.
- افکار پراکنده بسیاری دارند و به طرز عجیبی پرحرف هستند.
- دچار حالت یوفوریا می‌شوند که به عبارتی دیگر همان اعتماد به نفس بیش از حد است.
- دچار حواس‌پرتی شده، قدرت تمرکز ندارند و به دنباله‌ی آن تصمیمات درستی نمی‌گیرند.
- دوره افسردگی شدید (Major depressive episode) به قدری سنگین و قوی است که می‌تواند تمام فعالیت‌های روزانه فرد را تحت تأثیر قرار بدهد و در آنها اختلال ایجاد کند. این اختلال می‌تواند روی کار، تحصیل و روابط فرد تأثیر بگذارد. در افراد مبتلا به اختلال دو قطبی در دوره افسردگی می‌توان علائم زیر را مشاهده کرد:
- تمایل به خواب یا بی‌خوابی
- فکر یا حتی اقدام به خودکشی
- کاهش یا افزایش وزن چشمگیر
- بی‌تمایل بودن نسبت به اکثر فعالیت‌ها
- عدم تمرکز، کاهش توانایی تفکر و اختلال در تصمیم‌گیری
- حساس بی‌ارزشی، غمگین بودن، ناامیدی، پوچی، و داشتن بغض



متوسط سن بروز این بیماری، ۲۵ سالگی تخمین زده شده است. با این حال این اختلال از کودکی تا اواخر عمر در کمین است.

اختلال دو قطبی گاهی بیش از حد شبیه به شیزوفرنی (اسکیزوفرنی) می‌شود. مثلاً فرد می‌تواند باور داشته باشد که جرم بزرگی مرتکب شده در حالی که این‌گونه نیست.

اختلال دو قطبی، بیماری مزمنی است که فرد باید تا پایان عمر تحت نظر باشد.

این اختلال بسته به جنسیت افراد متفاوت عمل می‌کند و همچنین علائم مختلفی هم از خود نشان می‌دهد. به عنوان مثال حالت مانیا در مردان شدیدتر دیده می‌شود. تفاوت مهم از عملکرد متفاوت این اختلال، سرعت تغییر رفتار است. مثلاً خانم‌ها سیکل‌های تند و سریعی از تغییر حالت را از خود بروز می‌دهند که می‌توانند در یک سال، چهار بار یا بیشتر حالات مانیا و افسردگی را تجربه کنند.

عوارضی که اختلال دوقطبی می‌تواند برای فرد مبتلا به وجود بیاورد در همه‌ی بخش‌های زندگی اثر می‌کند. به عنوان مثال:

- مشکلاتی مرتبط با مصرف بیش از حد الکل در دوره‌ی افسردگی
- تضعیف عملکرد در کار و تحصیل
- روابط مخرب، ناسالم و ناپایدار

همچنین به همراه این اختلال، اختلالات دیگری برای افراد به وجود می‌آید. علائم این اختلال ممکن است همراه دوقطبی بروز کند یا در صورت درمان نشدن دوقطبی تشدید شوند.

اگر اختلالات حاشیه‌ای کنار دوقطبی درمان نشوند، اثر درمان را کاهش داده و روند آن را مختل می‌کنند. از انواع این اختلالات می‌توان اختلال اضطرابی (مثل اضطراب اجتماعی یا استرس)، بیش‌فعالی (ADHD) و مشکلات جسمی مانند چاقی، سردرد، ناهنجاری‌های تیروئید و بیماری‌های قلبی را نام برد.

عوامل به‌وجودآورنده‌ی اختلال دوقطبی:

علت بروز اختلال دوقطبی موضوع تحقیق بسیاری از دانشمندان و پژوهشگران قرار گرفته و همگی آنها به این نتیجه رسیده که یک دلیل واحد برای بروز این اختلال وجود ندارد. بلکه بسته به عوامل مختلفی

است. از جمله ژنتیک، شیمیایی مغز، استفاده از مواد مخدر و الکل، تنش‌های روانی و فشارهای زندگی. برخی از عوامل مؤثر در این اختلال شامل پیشینه خانوادگی، ترس از افسردگی، تغییرات هورمونی، مصرف داروهای گوناگون و واکنش به رویدادهای زندگی می‌باشد.

ژنتیک در این زمینه نقش دارد. یکی از قوی‌ترین عوامل بروز دوقطبی سابقه‌ی خانوادگی است. خطر بروز اختلال دوقطبی بین بستگان افراد دچار این اختلال، ده برابر بیشتر است. با این حال هیچ ژن خاصی در بروز این اختلال دخیل نیست. بلکه مانند بسیاری از بیماری‌های روحی، چند ژن در احتمال بروز این بیماری سهم دارند.

شواهد معتبری وجود دارد که نشان می‌دهد بین این اختلال و وقایع تلخ زندگی از قبیل از دست دادن فرد موردعلاقه، رابطه‌ی تنگاتنگی وجود دارد. بررسی تصاویر مغزی نشان می‌دهد مغز افراد دوقطبی با مغز افراد سالم فرق می‌کند. برای مثال، در بررسی‌ها تشخیص داده شده که ضخامت قشر قسمت‌هایی از مغز بیماران مبتلا به این اختلال نازک‌تر است. یا تحقیقات نشان می‌دهد پردازش محرک حسی طی دوره‌های افسردگی و شیدایی تضعیف و منجر به بروز مشکلاتی در ادراک می‌شود. همچنین حجم کم هیپوکامپ سمت راست، تغییرات حجمی در آمیگدال، عدم توازن و کم شدن فعالیت در طیف وسیعی از مناطق قشر مغز و ناهنجاری در سطح برخی پیام‌رسان‌های عصبی مانند گلوتامات و سروتونین در این اختلال به چشم می‌آید.



درمان اختلال دوقطبی:

در میان تثبیت‌کننده‌های خلق سنتی (شامل کربنات لیتیم، دی‌والیرواکس سدیم، کاربامازپین) فقط لیتیم برای درمان اختلال دوقطبی، از ۱۲ سالگی، توسط FDA مورد تأیید است. در حال حاضر لیتیم فقط با مطالعات تجربی open-label مورد حمایت است و میزان پاسخ کلی به آن تقریباً ۴۰ درصد است.

هیچ مطالعه‌ی RCT برای حمایت از کارایی دی‌والیرواکس و کاربامازپین وجود ندارد. FDA، آری پی پرازول، ریسپریدون و کوئتیاپین را برای درمان مانیا از ۱۰ و والانزاپین را از ۱۳ سالگی تأیید کرده است. انتخاب آنتی‌سایکوتیک بر اساس عواملی مانند پروفایل عوارض جانبی، ملاحظات پایبندی به درمان و پاسخ مثبت اعضای خانواده است.

پیشینه پژوهش

الف) مطالعات داخلی

هاراطون داویدیان از بنیان‌گذاران روان‌پزشکی در ایران است که در سال ۱۳۶۰ نقش موزیک‌درمانی و رفتاردرمانی را در درمان اختلالات دو قطبی ثابت کرد.

ب) مطالعات خارجی

در قرن اول، آرتئوس از کاپادوسیا در یونان شروع به پردازش جزئیات علایم درزمینه پزشکی کرد. یادداشت‌های او درارتباط بین شیدایی و افسردگی عمدتاً برای قرن‌ها غیر قابل توجه بود. یونانیان و رومیان باستان موسسات مانیا و ملانکولیا بودند که امروزه مانیک و افسردگی هستند. آنها حتی کشف کردند که استفاده از نمک‌های لیتیوم در حمام‌ها موجب آرامش مردم مانیک شده و روحیه افسرده مردم را برطرف کند. امروزه لیتیوم یک درمان معمول برای افراد مبتلا به اختلال دو قطبی است.

سال‌ها گذشت و اطلاعات کمی درمورد اختلالات دو قطبی تا قرن نوزدهم کشف شد.

روانپزشک فرانسوی، "جین پیر فالرت" در سال ۱۸۵۱ یک مقاله منتشر کرد که در آن، آنچه که او به نام یافولی سرکیولار (به معنای دیوانگی مدرن) نامیده است، را توصیف می‌کرد. جزئیات مقاله درمورد افرادی است که در معرض افسردگی شدید و هیجان مانیک قرار می‌گیرند و اولین تشخیص اختلال دوقطبی است. علاوه بر تشخیص اول، فالرت همچنین ارتباط ژنتیکی در اختلال دوقطبی را ذکر کرد. چیزی که متخصصان

پزشکی هنوز هم از آن حمایت می‌کنند.

درک ما از اختلال دو قطبی از دوران باستان به طور قطع تکامل یافته است.

امروزه دارو باعث درمان و کنترل علائم افراد مبتلا به اختلال دو قطبی می‌شود. در حال حاضر افراد زیادی درمان‌هایی که باعث بهتر شدن کیفیت زندگی می‌شود را دریافت نمی‌کنند. پس هرچه بیشتر درمورد اختلال دو قطبی متوجه بشویم، افراد بیشتری ممکن است بتوانند مراقبت‌های لازم را دریافت کنند.

نتیجه‌گیری و پیشنهادات

اختلال دوقطبی یک اختلال همه‌گیر است که حدوداً بیش از یک درصد جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این اختلال شامل دو دوره‌ی افسردگی و شیدایی است که علائمی کاملاً عکس یکدیگر دارند. اختلال دوقطبی دلیل اصلی و واحدی ندارد بلکه پژوهشگران و پزشکان دلایل مختلفی را برای این اختلال بیان می‌کنند. از جمله ژنتیک، اضطراب، مشکلات قشر مغز و ...

دوقطبی در سن مشخصی ایجاد نمی‌شود و احتمال بروز پیدا کردن این اختلال از کودکی تا میانسالی و حتی پیری وجود دارد.

لازم به ذکر است که این اختلال درمان مشخص هم ندارد و در کنار آن احتمال بروز اختلال‌های دیگری هم مانند اختلال اضطرابی، ADHD و مشکلات جسمی مانند ناهنجاری‌های تیروئیدی و قلبی هم هست که می‌توانند سبب شوند روند درمان اختلال اصلی کند شود.

اگر در خود یا فردی از نزدیکان خود دو یا چند مورد از علائم زیر را مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید:

- به شکل غیرقابل درکی شاد و پرانرژی بودن فرد
- داشتن افکار پراکنده بسیار و پرحرفی
- اعتماد به نفس بیش از حد
- حواس پرتی و نداشتن تمرکز
- بی‌تمایلی به اکثر فعالیت‌ها
- و در نهایت احساس پوچی و ناامیدی

با تشکر فراوان از استاد راهنما سرکار خانم فراهانی عزیز و عوامل پژوهشکده‌ی فرزنانگان ۴

فعالیت های واحد آموزش دوره اول و دوم متوسطه فرزانگان ۴

- برگزاری شورای مدرسه
- برگزاری شورای دبیران در آذرماه



- برگزاری جلسه کیفیت بخشی آموزشی
- برگزاری دپارتمان های مشترک گروه های آموزشی
- برگزاری وبینار آموزش خانواده با موضوع پیشگیری از آسیب های اجتماعی توسط خانم دکتر سارا رستمزاده و خانم گدایلو



- ارائه کارنامه آموزشی آذرماه
- برگزاری مشاوره فرد به فرد با دانش آموزان
- دیدار مشاور بالینی با اولیای دانش آموزان لازم توجه
- پیگیری شرکت دانش آموزان در آزمون های هدایت تحصیلی
- برگزاری کلاس های تقویتی
- تنظیم برنامه امتحانات نیمسال اول



- برگزاری کارگاه توانمند سازی با محوریت برنامه ریزی برای دانش آموزان پایه هفتم



- برگزاری کلاس های آنلاین

فعالیت های واحد فرهنگی دوره اول متوسطه

- گرامیداشت هفته کتاب
- برگزاری هیئت فاطمیه دهه اول شامل فضا سازی به مناسبت شهادت، سخنرانی سرکار خانم شهیدزاده درباره هویت دخترانه و شهادت حضرت زهرا(سلام الله علیها)، مداحی توسط دانش آموزان پایه هفتم و پخش نذری



- برگزاری ایستگاه صلواتی ویژه ی شهادت حضرت زهرا (س)



- برگزاری هیئت مادر- دختری ویژه شهادت حضرت

فاطمه زهرا (س) با سخنرانی دکتر انسیه برومند در متوسطه اول

- برگزاری بازارچه خیریه برای کمک به کودکان لبنان و فلسطین با همت شورای دانش آموزی و هیئت فاطمیه دبیرستان فرزانگان ۴



- برگزاری مسابقه فاطمیه
- برگزاری اردوی کاشان ویژه پایه هفتم



- گرامیداشت هفته قرآن و برگزاری مسابقات قرآن با فضا سازی به مناسبت هفته قرآن، سخنرانی سرکار خانم اصلانی، اهدای گلدان به دانش آموزان قرآنی و پذیرایی از دانش آموزان
- برگزاری بیست و ششمین مانور سراسری زلزله و اطفاء حریق



- بازدید از نمایشگاه هنری عطر یاس واقع در دبیرستان شرافت
- برگزاری دومین جلسه شورای دانش آموزی (شامل

مطرح کردن اردوی برون استانی ویژه پایه نهم، بزرگداشت یلدا و گرمی داشت ولادت حضرت زهرا (س) و روز مادر

- ثبت نام در مسابقه جت

فعالیت های واحد فرهنگی دوره دوم متوسطه

- برگزاری دومین جلسه کارگروه فرهنگی با مشارکت انجمن اولیاء و مربیان
- فراخوان دوره های مجازی امر به معروف و نهی از منکر جهت مشارکت اولیاء
- برگزاری "نمایشگاه فروش کتاب" و "صبحگاه ویژه" در هفته کتاب و کتابخوانی
- برگزاری مسابقه ادبی "کپشن نویسی" ویژه کتاب در راستای انس با کتاب و ترویج فرهنگ مطالعه
- برگزاری مسابقه ادبی "برایم بنویس" در هفته کتابخوانی



- فراخوان ثبت نام در دوره های معنوی بینهایت و اختصاص یک بخش در کتابخانه نمازخانه و معرفی کتب بینهایت

- حضور دانش آموزان پایه دهم در اردوی مشهد
- بزرگداشت هفته قرآن، عترت و نماز
- فراخوان مسابقات قرآن و عترت سال تحصیلی جدید و ثبت نام دانش آموزان در سامانه نورینو
- برگزاری محفل انس با قرآن در هفته قرآن، عترت و نماز و تجلیل از دانش آموزان برگزیده مسابقات قرآنی
- برگزاری بازارچه خیریه "پویش همدلی"

انقلاب زمستانی (شب یلدا) در دیگر نقاط جهان

جالب است بدانید که انقلاب زمستانی در نقاط مختلفی از جهان جشن گرفته می‌شود. با تحقیق در مورد شب یلدا و مفهوم جشن یلدا در دیگر نقاط جهان، به نظر می‌رسد، هر زمانی که مردم به نحوه حرکت خورشید پی برده‌اند، به دنبال تقویم خورشیدی را وضع کرده‌اند و در این تقویم به انقلاب زمستانی توجه خاصی داشته‌اند.

شب یلدا در آفریقا



پرهیجان‌ترین مراسم شب یلدایی، شاید فستیوالی باشد که در باهاماس، غرب آفریقا، جامائیکا و بخش‌هایی از کارولینا و ویرجینیا برگزار می‌شود. در این فستیوال، مردم با لباس‌های عجیب و غریبی مثل کله گاو، پیکر اسب، شیطان و فرشته و... به خیابان‌ها می‌آیند و موسیقی‌های آیینی شان را می‌نوازند تا به استقبال زمستان بروند.

خط چمن

تحقیق و متن:
بهاره سادات شاه ولایتی

ممکن است تابحال این فکر کرده باشید که اصلاً قضیه شب یلدا چی هست؟ ما چرا بلند ترین شب سال را جشن می‌گیریم؟ اصلاً چرا این رسم باستانی هنوز هم که هنوز است در فرهنگ ما باقی مانده و از بین نرفته... در فصلنامه پاییز تصمیم گرفتیم به بهانه ی رفع کنجکاوای خودم توی مجله درباره ی این شب خاص بنویسم.

نکته: در ابتدا لازم است به این نکته توجه کنید که متن‌های مرتبط با شب یلدا در دیگر کشورها که در کادرهای رنگی بخش "خطچین" آمده، بهتر است پس از مطالعه ی متن اصلی خوانده شود... هرچند ممکن است شما دوست داشته باشید همزمان همه چیز را باهم بدانید!!

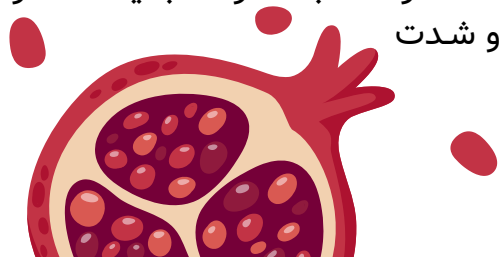
شب یلدا در واقع از زمان غروب آفتاب در آخرین روز پاییز یعنی ۳۰ آذر شروع می‌شود و با طلوع آفتاب در اولین روز زمستان یعنی اول دی به پایان می‌رسد. زمان شب یلدا به تاریخ میلادی برابر با شب ۲۱ دسامبر است که البته در سال‌های کبیسه به ۲۰ دسامبر تغییر می‌کند.

یلدا یعنی چه؟

یلدا واژه‌ای سریانی به معنای زایش و تولد است که این زبان در میان مسیحیان رواج داشت. ابوریحان بیرونی، دانشمند بزرگ ایرانی، از شب یلدا با نام میلاد اکبر یاد می‌کند و منظور از این نام را میلاد خورشید دانسته است.

شب چله یعنی چه؟

شب چله در حقیقت همان شب یلدا است. چون از فردای این شب، چله بزرگ زمستان آغاز می‌شود به آن شب چله می‌گویند. ایرانیان در زمان‌های قدیم، یک نوع تقویم کلی نگر هم داشتند. این تقویم بیشتر در کارهای کشاورزی و دامپروری کاربرد داشت. آن‌ها دو موقع از سال را به نام چله می‌شناختند. چله تابستان که از تیر شروع می‌شد و چله زمستان که از دی‌ماه. چله‌ها هر کدام به دو دوره تقسیم می‌شدند؛ چله بزرگ و چله کوچک. چهل روز ابتدایی را چله بزرگ و بیست روز بعد را چله کوچک می‌نامیدند. چله بزرگ زمستان که درست بعد از شب یلدا آغاز می‌شود؛ شروع زمستان است و شدت



فعالیت های واحد فناوری

- برگزاری کارگروه فناوری
- نیازسنجی از دبیران پژوهش در حوزه هوش مصنوعی
- پشتیبانی سخت افزاری و نرم افزاری سیستم‌ها
- توسعه دوربین‌های مدرسه
- تجهیز کلاس‌های پایه دوازدهم به سیستم هوشمند
- کابل کشی سالن اردوی مطالعاتی
- پیگیری خرید پلتفرم کتابخانه دیجیتال



- پشتیبانی از برگزاری کلاس‌های آنلاین
- نظر سنجی از دانش‌آموزان درباره دبیران و مشاورین
- نظرسنجی اردوها و جلسات

فعالیت های واحد پژوهش دوره اول و دوم

- فراخوان و ثبت‌نام کارسوق‌های نجوم، کارسوق فیزیک و کوانتوم، کارسوق فناوری هسته‌ای و کارسوق توانمندی
- بازدید علمی دانش‌آموزان متوسطه اول از شرکت نوآوران رباتیک پزشکی ابن سینا در آذرماه
- برگزاری جلسه شورای پژوهشی با حضور مهندس صناعی مدیریت محترم پژوهش سرای دکتر حسابی



- برگزاری مراسم مدیحه خوانی و سوگواری ایام فاطمیه
- توزیع رزق معنوی در نمازخانه با توجه به روزشمار هفته قرآن و عترت به همراه پذیرایی



- برگزاری مراسم پرده خوانی فاطمیه با حضور سرکار خانم مرعشی
- برگزاری موکب صلواتی فاطمیه و توزیع آتش نذری به همه ی دانش‌آموزان



- گرامیداشت ۱۶ آذر و روز دانشجو
- فراخوان مشارکت و ثبت‌نام دانش‌آموزان در مراسم معنوی اعتکاف ماه رجب سمپاد
- فراخوان مشارکت در سیزدهمین جشنواره تجارب برتر تربیتی ویژه دبیران محترم و همکاران فرهنگی
- حضور در مراسم تشییع و تدفین شهید گمنام در روز ۱۷ آذرماه
- نظرسنجی از دانش‌آموزان و ثبت‌نام جهت برگزاری اردوی برون استانی
- بزرگداشت هفته پژوهش و فناوری



روشن کردن آتش برای دفع ارواح در طولانی‌ترین شب سال یک رسم بسیار دیرینه در شبه جزیره اسکاندیناوی است که با جشن سنت‌لوسیا ترکیب شده است و یکی از زیباترین فستیوال‌های سالانه در این منطقه جغرافیایی را شکل داده است. شب سنت‌لوسیا، طولانی‌ترین شب سال است و در روز سنت‌لوسیا هزاران شمع روشن می‌شود. جشنواره سنت‌لوسیا به احترام لوسیا، قدیس مسیحی در ۱۳ دسامبر، در تمام شهرهای سوئد و کشورهای اسکاندیناوی مانند فنلاند، دانمارک و نروژ برگزار می‌شود. زنی با لباس سفید با موهای باز و تاجی پر از شمع، به همراه دنبال کنندگانی که عموماً خانم‌های شمع به دست هستند، در خیابان راه می‌افتد. سه پسر بچه که کلاه ستاره‌نشان بر سر دارند به نماد سه ستاره‌شناس خردمند که میلاد مسیح را نوید داده‌اند همراه این جمعیت هستند.

سرما در آن بیشتر است و تا دهم بهمن طول می‌کشد. سپس، چله کوچک شروع و تا اول اسفند ادامه دارد. تاریخچه‌ی شب یلدا به گذشته‌های بسیار دور برمی‌گردد؛ اما قدمت دقیقش مشخص نیست. برخی باستان‌شناسان، تاریخ شب یلدا را هفت هزار ساله می‌دانند!!

آن‌ها به ظروف سفالی دوره پیش از تاریخ، استناد می‌کنند. این ظروف دارای نقوش حیوانی ماه‌های ایرانی، مانند قوچ و عقرب هستند. البته این نقوش در کتیبه‌ها و یافته‌های باستان‌شناسی کمیاب‌اند اما باستان‌شناسان معتقدند که می‌شود آیین مربوط به شب یلدا را تا هفت هزار سال قبل (!)، ردیابی کرد.

با همه‌ی این‌ها آنچه به‌عنوان شب یلدا رسمیت یافته، به حدود ۵۰۰ سال قبل از میلاد برمی‌گردد. یلدا در زمان داریوش یکم به تقویم رسمی ایرانیان باستان وارد شد؛ تقویمی که برگرفته از گاه‌شمار بابلی‌ها و مصری‌ها ست.

یه سوال اساسی این هست که ما چرا شب یلدا را جشن می‌گیریم؟

باورهای کهن ایرانی بر اساس اسطوره‌ها و شناخت رویدادهای کیهانی شکل گرفته است. روایت‌های مختلفی از علت برگزاری جشن یلدا وجود دارد.

روایت اول:

پیروزی روشنایی و نور بر ظلمت و تاریکی: یکی از این روایت‌ها در مورد شب یلدا به پیروزی نور بر ظلمت مربوط است. در روزگاران باستان، مردم تغییرات مداوم شب و روز و فصل‌ها را درک کرده بودند.

بشر همیشه کنج‌کاو هم پس از کشف چگونگی وقوع یک رویداد، به دنبال فلسفه و چرایی آن‌ها می‌گردد.

آن‌ها تأثیر نور و تاریکی و گرما و سرما را بر زندگی‌شان می‌دیدند. از تأثیراتی که می‌گرفتند به این نتیجه رسیده بودند که نور،

روز و خورشید، نماد آفریدگار و نیکی ست. در مقابل آن، شب و سرما نشانه‌های اهریمن است و پلیدی؛ و به این باور رسیده بودند که شب و روز، و روشنایی و تاریکی، در یک جدال همیشگی به سر می‌برند. روزهای بلندتر، نشانه پیروزی روشنایی، و روزهای کوتاه‌تر نشانه غلبه تاریکی بود.

به این ترتیب آن‌ها آخرین روز



کلمه لوسیا به معنی روشنایی است و مفهوم این جشنواره نشان می‌دهد که چگونه سنت‌لوسیا بر تاریکی غلبه کرد و نور آمد. روز سنت‌لوسیا در خانه‌ها با تهیه قهوه، نان زعفرانی و بیسکویت‌های دارچینی جشن گرفته می‌شود.



شب یلدا در نیومکزیکو

سرخپوستان قبیله زونی از ساکنان مردم بومی آمریکا هستند که در غرب نیومکزیکو زندگی می‌کنند. سرخپوستان زونی شروع زمستان را نشانگر آغاز سال جدید می‌دانند که آن را با رقص و شادی و مراسمی به نام شالاکو آغاز می‌کنند.



شب یلدا در آریزونا شمالی

مراسم شب یلدا در میان سرخپوستان قبیله هوپی آریزونا شمالی، سویال نام دارد. این جشن به مناسبت بازگشت خورشید، در شب ۲۱ دسامبر برگزار می‌شود. سویال سرآغاز فصل کچینا و آمدن ارواح محافظ است. در باور سرخپوستان، اگر به این ارواح احترام بگذارید، به‌شکل موثری به انسان کمک خواهند کرد.

پاییز که بلندترین شب سال است، جشن می‌گرفتند. چرا که فردای آن، روزها کم‌کم طولانی‌تر شده و آفریدگار بر اهریمن نور بر تاریکی پیروز می‌شود.

روایت دوم:

شب تولد مهر و میترا (خورشید) و آغاز خلقت آیین مهر یا میترائیسم در ایران قبل از دین زرتشتی رواج داشت. این آیین برپایه پرستش میترا (مهر) قرار گرفته بود. میترا از ایزدان هند و ایرانی است. او از یک طرف نماینده عشق و محبت است و از طرفی واسطه‌ی بستن پیمان‌هاست. او نماینده‌ی عهد نگهداشتن و راستگویی است. مهر همچنین داور میان جنگاوران بوده و دروغگویان و عهدشکنان را مجازات می‌کند. نماد این ایزد حلقه است. برخی ادعا می‌کنند، پیشینه حلقه ازدواج به همین اسطوره می‌رسد. خورشید هم نماد ظاهری میترا است.

مهرپرستان شب یلدا را شب تولد میترا (ایزد مهر) می‌دانستند.

در شبی دراز و سرد، ایزد مهر در یک غار



تصویر بالا نشان دهنده نقش برجسته‌ای از تاق‌بستان در کرمانشاه ایران است. در این سنگ‌نگاره اردشیر دوم در میان و در سمت راست وی اهورامزدا و در سمت چپ شاه، ایزد مهر که پیکان‌های نوری همچون خورشید از سر او در همه سمت‌ها پراکنده شده و بر روی گل نیلوفری ایستاده‌است.



شب یلدا در استون هنج

همه ساله چندین هزار نفر برای جشن گرفتن انقلاب زمستانی و دیدن خورشید پس از طولانی‌ترین شب سال (یلدا) در کنار بنای باستانی و چند هزار ساله استون‌هنج گرد هم می‌آیند. مردم این شب را با جشن و رقص و آوازخوانی در کنار بنای تاریخی استون‌هنج می‌گذرانند و با وجود سرمای هوا منتظر طلوع خورشید و تماشای آن می‌مانند.

شب یلدا در روسیه

در روسیه مردم طولانی‌ترین شب سال را به دعا و نیایش می‌پردازند و با ریسه کشیدن خیابان‌ها و روشن کردن چراغ‌های رنگین به استقبال زمستان می‌روند.



اجرا می‌شده. به این صورت که خانواده‌ها در این شب گرد هم می‌آمدند و پیرترها برای همه قصه تعریف می‌کردند، مثل قصه‌های کوچک و داستان‌های غیر واقعی... بیشتر قهرمان‌های آن، جانوران، دیو ها و پریان هستند و برای سرگرمی و خوشایند کودکان گفته و یا نوشته می‌شوند.

فال حافظ در شب یلدا: گرفتن فال حافظ شب یلدا به این ترتیب است که مخاطب فال نیت کرده و بزرگ مجلس این جمله یا شبیه به این را می‌گوید: «ای حافظ شیرازی، تو کاشف هر رازی، من طالب یک فال، بر من نظر اندازی...»

شاهنامه خوانی در شب یلدا:

جزء جدایی‌ناپذیر دیگر شب یلدا، شاهنامه‌خوانی است. این رسم از دیرباز در ایران رایج بوده. جذابیت شاهنامه‌خوانی به شیوه‌ی نقالی چند برابر می‌شود. متأسفانه این رسم نقالی در حال نابودی ست. باید خیلی خوش شانس باشید که در خانواده‌تان چنین فردی داشته باشید.

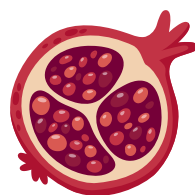
آجیل شب یلدا:

در این شب مهم‌تر از شام، تنقلات و آجیل مخصوص شب

بود و برپا کردن آتش به خاطر پاسداشت آن انجام می‌شده است؛ البته برخی هم عقیده دارند که آتش را برای برطرف کردن نحسی اهریمن و تاریکی روشن می‌کردند. وظیفه این آتش از بین بردن و فراری دادن تاریکی و نیروهای اهریمنی بوده است.

مثل‌گویی یا قصه‌خوانی در شب یلدا:

مثل‌گویی که نوعی شعرخوانی و داستان‌خوانی است که در قدیم



شب یلدا در اسکاتلند

در اسکاتلند در شب یلدا، مراسمی بسیار مفصل به اسم هوگمانی برگزار می‌شود که شامل رژه خیابانی، آتش‌بازی و رقص و آواز است. مهمترین قسمت مراسم، اولین قدم نام دارد و به معنای اولین شخصی است که نیمه شب درب خانه شما را می‌زند. اگر مردی تیره‌پوست و قد بلند بود با هدایی از غذا و ذغال‌سنگ، به معنای شانس بسیار خوب برای سال جدید است.



شب یلدا در ونکوور کانادا

جشنواره فانوس‌ها در ونکوور از معروف‌ترین جشن‌های انقلاب زمستانی در جهان است و در طی آن خیابان‌های تاریک شهر با استفاده از فانوس و موارد شبیه به آن روشن می‌شوند. آتش‌بازی و اجرای موسیقی از کارهایی است که در طی این شب در ونکوور کانادا انجام می‌شود.



شب یلدا در گواتمالا

این جشنواره فوق‌العاده رنگارنگ، حدود یک هفته در گواتمالا در حوالی ۲۲ دسامبر برگزار می‌شود که ترکیبی از مراسم کاتولیک و آیین بومی مایان در این کشور است. این جشنواره شامل آتش‌بازی با لباس سنتی، رقص، موسیقی با فلوت و طبل، رژه به سمت کلیسا و گاوبازی است.



ایرانی می‌نگرد تا او دروغی نگوید.»

دلیل طولانی تر بودن شب یلدا نسبت

به بقیه شب‌ها به لحاظ نجومی چیست؟

از آغاز تابستان، هر روز خورشید از جای دیروزش کمی نزدیک‌تر به جنوب طلوع می‌کند. به همین ترتیب موقع غروب هم از جای قبلش، کمی نزدیک‌تر به جنوب غروب می‌کند. این اتفاق، باعث می‌شود که خورشید هرروز از مرکز آسمان به سمت جنوب متمایل‌تر شود و طلوع و غروب زودتر اتفاق بیفتد. نتیجه آن، کوتاه شدن طول روز و افزایش زمان تاریکی است. در روز یکم دی، خورشید در زمان طلوع به پایین‌ترین حد جنوبی‌اش، یعنی ۲۳/۵ درجه شرقی می‌رسد. این موقعیت زمین را انقلاب زمستانی می‌نامند. از این روز به بعد، مسیر جابه‌جایی‌های طلوع خورشید، معکوس می‌شود. یعنی نقاط طلوع و غروب از سمت جنوب دورتر می‌شوند و به شمال نزدیک‌تر. به همین ترتیب روزها بلندتر و شب‌ها کوتاه‌تر می‌شوند. این رویداد در یکم تیر از نو تکرار می‌شود. در ادامه خوب است که فلسفه پشت بعضی از آداب و رسوم شب یلدا را بدانیم.

آتش:

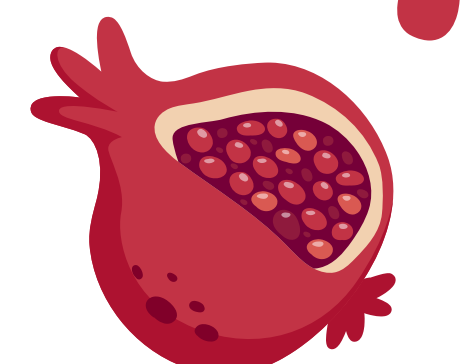
در زمان قدیم دور کرسی می‌نشستند. قبل‌تر از آن دور آتش جمع می‌شدند و الان بخاری‌ها مجلس را گرم می‌کنند. آتش در گذشته نماد خورشید

گود و کم ارتفاع ظهور می‌کند و خورشید را به ارمغان می‌آورد. در روایتی دیگر، در این شب میترا به جهان بازمی‌گردد. او ساعات روز را طولانی می‌کند؛ در نتیجه برتری خورشید پدیدار می‌شود.

بعضی بررسی‌ها هم به این نتیجه رسیده‌اند که در شب یلدا پیامبری متولد می‌شود. این تولد در سال ۵۱ پادشاهی اشکانیان که برابر با سال ۱۹۶ میلادی ست؛ اتفاق می‌افتد. پیامبری شب هنگام در دریا زاده می‌شود که او را دو دلفین از آب بیرون می‌آورند. در آیین مهر، آب اهمیت ویژه‌ای داشته است. آداب و رسوم مهرپرستی، پس از رایج شدن دین زرتشتی از بین نرفت، بلکه جزئی از مراسم آن‌ها شد. زرتشت، خدای بزرگ را اهورا مزدا نامید و ایزدان را به دو دسته اهورایی و دیوانی تقسیم کرد.

یکی از این ایزدان اهورایی، مهر (خورشید) بود. مهر از ایزدان نیک است و بخشی از اوستا به نام او (مهر یشت) است. در مهر یشت آمده است:

«مهر از آسمان با هزاران چشم بر





مصاحبه با سرکار خانم زهرا علی زاده دبیر هندسه و ریاضی در دبیرستان فرزندگان ۴

امسال به بهانه ی دهه ریاضیات که در آبان ماه پشت سرگذاشتیم، تصمیم گرفتیم با یکی از دبیران خوب مدرسه مون مصاحبه کنیم که دانش آموزان فعلی و فارغ التحصیلان زیادی از فرزندگان ۴ باهاشون خاطره دارن...

- سلام. چیشد اصلاً به ریاضیات علاقمند شدید؟

+ من از دوره راهنمایی همیشه علاقه زیادی به کمک به هم‌کلاسی‌هایم در درس‌های ریاضی و علوم داشتم. از همان زمان، عاشق ریاضی و ادبیات بودم و هر فرصتی که پیدا می‌کردم، کتاب داستان می‌خواندم.

در دوره ی راهنمایی چند نمایشنامه هم نوشتم که در منطقه رتبه آورد ولی متأسفانه خانواده برای ادامه ی این مسیر با من همراه نبودند... همیشه آرزو داشتم یک رمان بنویسم؛ شاید یه روز این آرزو محقق بشود! البته در نوجوانی علاقه زیادی به حقوق هم داشتم و دوست داشتم نماینده مجلس شوم و تغییرات زیادی را در حقوق زنان ایجاد کنم... اما به دلیل اینکه در ریاضی بسیار موفق بودم، همه با رفتن من به رشته انسانی مخالف بودند؛ در نتیجه، وارد رشته ریاضی شدم.

یکی از افتخاراتم در دبیرستان، قبولی در مرحله اول المپیاد بود. این موفقیت بدون داشتن کلاس‌های آمادگی و مطالعه خاصی به دست آمد و باعث شد خودم را باور کنم.

در دبیرستان، به یاد دارم که سوالات مثلثات برادرم را که یک سال از من بزرگتر بود، حل می‌کردم... از همان زمان، علاقه‌ی خاصی به ریاضی داشتم و توانایی کمک به دیگران را در خود می‌دیدم. خلاصه مسیر زندگی‌ام با انتخاب رشته ریاضی و شغل معلمی کاملاً تغییر کرد.

در طول این مسیر، با دانش‌آموزان زیادی آشنا شدم و هنوز هم با برخی از آنها بعد از سال‌ها در ارتباط هستم.

- مسیر معلمی رو چطور شروع کردید؟

+ اوایل کارم بسیار جدی و سختگیر بودم (بماند الان هم از نظر دانش آموزانم همین‌طورم 😊) که ناشی از الگوبرداری از معلم‌های دبیرستان و اساتید دانشگاهم بود و خلاصه تدریس خیلی از من انرژی می‌گرفت و بی‌انگیزه بودن

روایت خط

شب یلدا در افغانستان

افغانستان در گذشته‌های دور جزئی از ایران بوده است. در آن زمان‌ها سال نو در برخی تقویم‌های ایران باستان، از یکم دی شروع می‌شده. زایش خورشید دلیل مناسبی برای این شروع بوده است. این تقویم هنوز هم در پامیر و ولایت بدخشان، در شمال شرقی افغانستان رایج است. جالب است بدانید که بدخشانی‌ها اکثراً تاجیک هستند و به فارسی صحبت می‌کنند. آن‌ها مراسمشان را تقریباً شبیه به مردم ایران انجام می‌دهند.



شب یلدا در تاجیکستان

در تاجیکستان تقریباً کلیت مراسم شب یلدا شبیه مراسم شب یلدا در ایران است. در این شب در تاجیکستان مردم سفره پهن می‌کنند، انار و هندوانه می‌خورند، دور یکدیگر جمع می‌شوند و جشن می‌گیرند و شیرینی می‌پزند.

یلداست. در گذشته که نگهداری طولانی مدت میوه‌ها راحت نبود؛ خیلی از میوه‌ها را برای نگهداری و مصرف در فصل‌های دیگر، خشک می‌کردند.

مغزهایی مثل پسته، گردو، بادام و فندق اجزای اصلی آجیل مخصوص شب یلدا هستند. در کنار این‌ها انجیر و توت خشک شده هم حاضر اند. از قدیم نخودچی و کشمش در بین آجیل شب یلدا وجود داشته. غیر از این‌ها گندم و نخود برشته، شاه‌دانه، تخمه هندوانه و کدو هم جز آجیل‌های شب یلدا بوده است.

به آجیل شب یلدا تنقلاتی هم اضافه می‌شود. امروزه باسلوق و پشمک هم از شیرینی‌های این سفره هستند.

خوراکی‌های شب یلدا

از جذاب‌ترین آیین‌های شب چله، سفره شب یلدا و خوردنی‌های آن است. خوراکی‌های شب یلدا شامل آجیل مخصوص، میوه‌های خشکی از قبیل توت خشک، انجیر، برگه هلو و زردآلو، میوه‌هایی چون هندوانه و انار و انواع شیرینی. همه این‌ها جنبه نمادین دارند و نشانه برکت، تندرستی، فراوانی و شادکامی هستند. یکی از تنقلات محبوب شب یلدا میوه‌های خشک شده است. جایگزینی مناسب برای تنقلات ناسالم و حجم زیاد شیرینی‌های صنعتی. علاوه بر امکان خرید از خشکبار و آجیل فروشی‌ها، می‌توانید برگه‌های خشک شده میوه را حتی در خانه تهیه کنید.

شب یلدا در پاکستان

در روزگار باستان، مردم کالاش در پاکستان امروزی زندگی می‌کردند. این مردم معتقد بودند که در انقلاب زمستانی، نیمه خدا برای جمع کردن عبادت کنندگان بازمی‌گردد. امروز هم این آیین در پاکستان انجام می‌شود. آن‌ها در این شب به دعا و نیایش می‌پردازند. مردان رسم حمام زمستانی را به جا می‌آورند. این حمام به صورت ایستاده انجام می‌شود. آن‌ها در حالی که تکه نانی را در دست گرفته‌اند روی سرشان آب می‌ریزند. این مراسم از صبح تا بعد از ظهر آخرین روز پاییز انجام می‌شود. زنان و دختران هم مراسم سنتی حمام را به جا می‌آورند.



بعد از این تطهیر، مراسم آتش‌افروزی برگزار شده و رقص و پایکوبی می‌کنند.

دانش آموزان باعث دلسرد شدنم شده بود؛

ولی یک روز در سال دوم کاری ام در یک کلاس ضمن خدمت، با استادی به نام خانم دکتر سیف آشنا شدم که یک جمله ی ایشان تحول زیادی در من به عنوان معلم ایجاد کرد...

و الان معتقدم من یک ستاره پردازم! حرفه ی من این است که ستاره ها را صیقل دهم، پرداخت کنم، جلا دهم و به آسمان زندگی بفرستم!

تدریس را خیلی دوست دارم و از دانش آموزانم انرژی مثبت زیادی می گیرم و واقعاً آنها را دوست دارم.

- اگر میتونستید به عقب برگردید بازم معلمی رو انتخاب می کردید؟

+ احتمالاً باز هم همین شغل را انتخاب می کردم البته چون عاشق سفر هم هستم تور لیدری هم می توانست شغل خوبی برایم باشد و در نهایت خوشحال و شکرگزارم که حقوق نخواندم و نماینده مجلس نشدم!

- جمله ای که درباره ی ستاره پردازی گفتید... چطور اون رو توی کلاس های درس بکار می برید؟ خصوصاً اینکه تدریس توی مدرسه چهارچوب مخصوص خودش رو داره...

+ در کلاس درس، هر دانش آموز برایم مثل یک ستاره است و هدفم این است که به آنها کمک کنم تا بدرخشند. این یعنی اینکه آنها راهنمایی کنم تا بهترین نسخه از خودشان را بیابند. فضایی ایجاد می کنم که دانش آموزان بتوانند آزادانه سوالات خود را بپرسند و ایده های جدید را کشف کنند. آنها را تشویق می کنم که خارج از چارچوب های معمول فکر کنند.

- در جایگاه یک معلم ریاضی، تعریفتون از ریاضی چی هست؟

+ ریاضی زبان هستی است؛ ابزاری برای فهم جهان و ارتباط با آن. ریاضی زیبایی هایی دارد که از ساده ترین فرمول ها تا پیچیده ترین نظریه ها را دربرمی گیرد.

- بنظرتون نقاط ضعف سیستم آموزشی در مدارس چی هست؟

+ یکی از نقاط ضعف سیستم آموزشی این است که برنامه های درسی اغلب با نیازهای واقعی دانش آموزان همخوانی ندارند. به جای توسعه مهارت های عملی و تفکر انتقادی و فعالیت های خلاقانه، بیشتر به حفظیات پرداخته می شود.

- شما چه انتظاری از دانش آموزانتون دارید؟

+ از دانش آموزانم انتظار دارم که:

● ناامید نشوند و از شکست نترسند: یادگیری فرآیندی است که شکست ها بخشی از آن هستند.

● مسئولیت پذیر باشند: تکالیف خود را به موقع انجام دهند، فعالانه در کلاس شرکت کنند و سوالات خود را بپرسند.

به دنبال کشف و یادگیری فراتر از کتاب های درسی باشند: مطالعه کتاب های اضافی، شرکت در فعالیت های علمی و جستجوی دانش در منابع مختلف.

● به یکدیگر احترام بگذارند و همکاری کنند: ایجاد یک فضای مثبت در کلاس.

فقط به نمره فکر نکنند و استرس امتحانات را کنار بگذارند. همه چیز به گرفتن نمره خوب در امتحان خلاصه نمی شود. از دوستی ها و لحظات کنار هم بودن در مدرسه لذت ببرند و خاطرات خوشی بسازند که همیشه یادشان بماند.

- توی حرف هاتون اشاره کردید علایق مختلفی داشته و دارید و به تشویق اطرافیان و داشتن استعداد توی ریاضی وارد این مسیر شدید. چی شد که تصمیم گرفتید معلم بشید؟

+ تصمیم به معلمی ترکیبی از توصیه های اطرافیان و علاقه شخصی من بود. از دوره راهنمایی همیشه نقش معلم را در گروه ها بازی می کردم و این نقش برایم جذاب بود. پدرم هم مرا به سمت آموزش و تدریس تشویق می کرد. معلمی به من این امکان را داد که عشق و علاقه ام به ریاضی را با دیگران به اشتراک بگذارم و به رشد و پیشرفت دانش آموزان کمک کنم. یکی از لذت های بزرگ معلمی برای من، دیدن لحظه ای است که دانش آموزانم یک مفهوم پیچیده را درک می کنند.

- به بچه هایی که دوست دارن در آینده توی رشته های مرتبط با ریاضیات تحصیل کنن چه توصیه ای دارید؟

+ صبوری و پشتکار: مسیر یادگیری ممکن است چالش برانگیز باشد، اما با پشتکار می توانید موفق شوید. مطالعه منابع اصلی: استفاده از منابع و کتاب های زبان اصلی می تواند درک عمیق تری به شما بدهد. تمرین مداوم: حل تمرین ها و مسائل مختلف به تقویت مهارت های ریاضی کمک می کند.

پرسیدن سوال: اگر چیزی را نمی فهمید، حتماً سوال بپرسید. شرکت در مسابقات و المپیادها: این مسابقات می توانند تجربه های خوبی فراهم کنند و انگیزه ای برای یادگیری بیشتر باشند. یافتن الگوهای موفق: مطالعه زندگی و کار افراد موفق در حوزه ریاضیات می تواند الهام بخش باشد.

- از چه سالی توی فرزنانگان ۴ تدریس می‌کنید؟ یکی از بهترین خاطره هایی که توی این سال‌ها داشتید رو برامون می‌گید؟

+ از سال ۱۳۹۱ در فرزنانگان ۴ تدریس می‌کنم و طی این سال‌ها خاطرات شیرین زیادی داشته‌ام. یکی از به یادماندنی‌ترین خاطراتم مربوط به ایام کروناست؛ یکی از دانش‌آموزانم در چَت، درخواست کرد که میکروفونش را فعال کنم و به محض اینکه میکروفون را فعال کردم، ناگهان صدای آهنگ "تولدت مبارک" پخش شد. واقعاً غافلگیر شدم و احساس شادی و لذت زیادی کردم. آن لحظه برایم بسیار خاص و دلنشین بود. همچنین پیام‌های محبت‌آمیز و تشکرهایی که دانش‌آموزانم بعد از رفتن به پایه‌های بالاتر ارسال می‌کنند همیشه برایم انگیزه‌بخش و دلگرم‌کننده است.

- سخن نهایی؟

+ به یاد داشته باشید که هیچ هدفی دست‌نیافتنی نیست اگر با عشق و انگیزه به دنبال آن باشیم. موفق و پیروز باشید!

■ مصاحبه گر: بهاره سادات شاه ولایتی

خط و تیره

ایام شهادت حضرت زهرا(س) بستر بسیار مناسبی است برای بیان مطالبی که گاهی در زندگی روزمره مان فراموشش کردیم .

حضرت صدیقه طاهره به عنوان الگوی برجسته یک زن در نقش های مختلف خود؛ دختری، همسری، مادری و فعالیت های اجتماعی بسیار برجسته بودند. ایفای نقش های مختلف آن هم در حد فاطمه برای ما ظاهری دست نیافتنی پیدا کرده است. انگار ما در مورد بخشی از تاریخ اسلام صحبت می‌کنیم که سنخیتی با عصر حاضر ندارد و ما در مراجعه به آن تنها و کم تعداد هستیم. حال آنکه این باور بسیار غلط است.

بخش های مختلف سیره حضرت زهرا (س) دارای مشابهت های فراوان با عصر حاضر است و کافی است که با نگاهی موشکافانه مطالعه و بررسی شود. یکی از ویژگی های بارز ایشان که در دنیای امروز بسیار اهمیت دارد، مدیریت افکار و فضای عمومی جامعه است.

خطبه فدکیه یک نمونه از این کنش اجتماعی است که فضای روشنگری در مقابل ظلم آشکار و ضایع شدن حق است.

حالا یک سوال مهم مطرح می شود، اگر حضرت زهرا به عنوان یک زن در عصر حاضر زندگی می‌کردند، چه نقش های اجتماعی جزء الویت ایشان بود ؟

سوال پیش رو بهانه ی مسابقه ای شد تا دانش‌آموزان متوسطه اول با دیدی متفاوت به دختر پیامبرشان نگاه کنند و از زاویه دید ایشان مشکلات جامعه را ببینند.

چراغ هدایت، معلم ،پرستار ، مشاور خانواده و قاضی...

همه مسئولیت هوایی که دخترها برای حضرت زهرا در نظر گرفته اند یک ریشه مشترک داشت؛ نجات انسان ها.

و چه خوب فهمیدند که فاطمه همان مشکوة است و نورش برای نجات عالمی کافی ست.

■ مهدیه اصلانی

معاون فرهنگی متوسطه ۱

حضرت زهرا به دنبال فرهنگ سازی و مقابله با فرهنگ مایهلی در جامعه بودند ، همچنین در تلاش بودند تا از ارزشهای جامعه توفیدی و برپا نگه دارند و آنها را زنده نگه دارند. در زمینه ترویج معارف دینی و پاسنگویی به پرسشهای دینی ایشان بسیار فعال بودند. معروف است که حضرت زهرا (س) در فرازهای مفتلف به فقیران، یتیمان و مسکینان کمک می‌کردند و آذوقه به آنها می‌دادند این رفتار حضرت زهرا نمونه ای از مسئولیت پذیری ایشان نسبت به اقشار ضعیف جامعه بود.

حضرت زهرا به ما می آموزند که باید مسئولیت پذیر باشیم و به یکدیگر کمک کنیم. باید در زندگی اجتماعی خود به نیازمندان توجه کنیم و در عین حال ارزشهای اخلاقی و دینی را حفظ و ترویج کنیم

این پیام همپنان برای ما مهم است و می تواند در بهبود وضعیت اجتماعی و فرهنگی جامعه امروز مفید واقع شود. در نهایت با تمامی مواردی که اشاره کردیم؛ به عنوان یک معلم با فرد و تاثیر گذار در جامعه امروز می شدند.

حضرت زهرا (س) با توجه به سیره و فلق وفو و و زندگی شان، اگر در این عصر و زمان زندگی می‌کردند، احتمالاً مشاغل و فعالیت های زیر را انتخاب می‌کردند:

۱- **حمایت از خانواده و ارزش های خانواده‌گی:** حضرت زهرا (س) همواره به خانواده و تربیت فرزندان اهمیت ویژه ای می‌دادند. در عصر حاضر ممکن بود نقش مهمی در حمایت و تقویت ارزش های خانواده‌گی ایفا کنند و برنامه های آموزشی و فرهنگی برای خانواده ها و کودکان راه اندازی کنند.

۲- **فعالیت های اجتماعی و فیریه:** با توجه به روحیه فرمت به مردم و کمک به نیازمندان، حضرت زهرا (س) احتمالاً در فعالیت های فیریه و اجتماعی نقش فعالی ایفا می‌کردند. ایشان ممکن بود بنیادهای فیریه، مدارس و مراکز بهداشتی برای کمک به مستضعفان و نیازمندان ایجاد کنند.

۳- **تعلیم و تربیت:** حضرت زهرا (س) به آموزش و تربیت اهمیت بسیاری می‌دادند. در این عصر، ایشان ممکن بود به عنوان استاد دانشگاه، نویسنده یا محقق فعالیت کنند و به ترویج علم و دانش بپردازند.

۴- **فعالیت های فرهنگی و دینی:** با توجه به عمق دینی و معنوی ایشان، احتمالاً حضرت زهرا (س) در فعالیتهای فرهنگی و دینی نقش داشتند. ایشان می‌توانستند به عنوان مبلغ دینی، نویسنده کتب مذهبی و سفران در موضوعات دینی فعالیت کنند و به تبلیغ و ترویج ارزش‌های اسلامی بپردازند.

۵- **حمایت از حقوق زنان:** حضرت زهرا (س) در زمان خود نیز به حمایت از حقوق زنان و عدالت اجتماعی اهمیت می‌دادند. در عصر حاضر ایشان ممکن بود در جنبش‌های حمایت از حقوق زنان و برابری جنسیتی نقش فعالانه داشته باشند و به دفاع از حقوق زنان و توانمندسازی آنان بپردازند.

حضرت زهرا (س) با توجه به سیره و فلق وفو و زندگی شان احتمالاً مشاغلی را انتخاب می‌کردند که بتوانند به جامعه و مردم فرمت کنند؛

استاد دانشگاه در زمینه های دینی و علوم انسانی

مدیر یک بنیاد فیریه یا سازمان مردم نهاد

نویسنده و محقق در زمینه های فرهنگی و دینی

مربی و مشاور خانواده

فعال اجتماعی و حقوق بشر

این فعالیت‌ها بیانگر روحیه فرمت عشق به انسانیت و جامعه در حضرت مکرمه هستند.

اگر حضرت زهرا در زمان حال حضور داشتند و البته که همین لفظه نیز بر همه ی ما حاضر اند، حتماً مانند گذشته همان قدر با مایا و عفت و سادگی زندگی می‌کردند. خانه ای ساده و بی تملک داشتند و شغلی که به درآمدش قانع بودند... شاید مثلاً خیاطی ، اما یقیناً کارهای بسیار مهمتری در راستای بهبود جامعه می‌کردند. از اولین آنها، امر به معروف و نهی از منکر است. این واجب فراموش شده را زنده می‌کردند آن را تبلیغ می‌کردند و فعالیت‌های فرهنگی انجام می‌دادند.

ایشان برای غزه کمک می‌فرستادند و هیاب را تشویق و ترغیب می‌کردند. حضور ایشان قطعاً بسیار مفید بود اگر حضور جسمانی داشتند. اما دریغ...

این روزها وقتی خود ایشان نیستند، "ما" باید طریق ایشان را ادامه داده و با پیروی از سیره و روش ایشان جامعه اسلامی را نیرومند و رهبان را دلشاد کنیم. ما باید همگی دست به دست هم دهیم تا اسلام همه جا را فرا گیرد.

واجبات مربوط به خود مثل نماز و روزه را انجام داده و از واجب اجتماعی امر به معروف و نهی از منکر نیز غافل نشویم که تنها راه موثر همه گیری اسلام می‌شود. بدین ترتیب رهبر، حضرت فاطمه، ائمه و خدا را فشنود کنیم و خود و دیگران را به بهشت ببریم...

هرکاری

که می توانست چهل میان

انسان ها را از بین ببر د و صلح و نیکویی

و طراوتی سرشار از آموزه های پیامبر و قرآن به جهان

می‌بخشید، انجام می‌دادند. ایشان اگر بودند بسیاری از انسان ها

را از گمراهی نجات می‌دادند و چراغ راهنما بودند برای آنکه دنیا را

برای ظهور صاحب الزمان (عج) آماده کنیم. ایشان بی شک ما را از گمراهی

و دل شکستن یکدیگر نجات می‌دادند. ایشان اگر بودند جلوی این همه

کشت و کشتار و کودکشی در فلسطین و غزه را می‌گرفتند و بی شک همراه

تمام معترضان در سراسر جهان با اقتدار می‌ایستادند و در مقابل ظلم و زور

سکوت نمی‌کردند. اگر بودند؛ قوت قلبی برای همه ما بودند. اگر بودند

مانند مادری دلسوز، با راهنمایی های ارزشمند خود جلوی گمراهی

همه ما را می‌گرفتند و به راه سعادت و نیکویی و راهی که

و ارزش وجودی‌مان را حفظ می‌کند و لطمه ای به

مروارید وجودمان نمی‌زند ما را هدایت

می‌کردند.

خط برتر

رتبه های آموزشی:

کسب رتبه در المپیاد سواد رسانه ای
شمیم ربیعی (پایه یازدهم)
دریافت مدال طلای المپیاد سواد رسانه ای
آنیثا اصغری (پایه یازدهم)

رتبه های پژوهشی:

طرح شایسته شایسته تقدیر در نمایشگاه نانو تکنولوژی
الینا رضایی (پایه دوازدهم)
کسب رتبه اول در مسابقات پژوهش سرا - مسابقات آزمایشگاه علوم
تجربی (گرایش مقاله علمی-پژوهشی)
ستایش کوهی و زهرا شعبانی ازین (پایه دهم)

رتبه های فرهنگی:

کسب رتبه های برتر کشوری در پویش ملی "اثرگذاری به وقت مقاومت سمپاد"

با آرزوی موفقیت روزافزون و درخشش عزیزان فرزنانگان ۴

اگر حضرت زهرا(ص) در این عصر زندگی می کردند، قطعاً با توجه به فلق و فوی افلاقی خود به فعالیت هایی که به کمک کردن به مردم می پرداخت، شرکت می کردند.

شغل هایی که ایشان می توانستند داشته باشند: فعالیت های اجتماعی و فیزی (کمک به مردمان ینگ دیده و آسیب دیده نقاط کشور مانند غزه و...)، آموزش و پرورش (معلمی)، فعالیت های فرهنگی و هنری (هنر های تہسمی در قالب نقش های اسلامی) مشاوره و روانشناسی، فعالیت های پزشکی و درمانی (پرستاری)، فعالیت های سیاسی - اسلامی - اجتماعی

"به نام خدا"

سیره و سبک افلاقی حضرت فاطمه زهرا(س) معمولاً بر جنبه های معنوی، افلاقی و نقش خانوادگی و اجتماعی ایشان تمرکز دارند. با این حال اگر بفوہیم بر اساس این منابع و فہوصیات رفتاری ایشان تصور کنیم که حضرت زهرا(س) در عصر حاضر زندگی می کردند و شغلی انتفاع می کردند، این انتفاع می تواند بازتابی از ارزش های الهی، مسئولیت پذیری اجتماعی و حمایت خانواده باشد. برقی از شغل هایی که می توان با توجه به این سیره تصور کرد عبارتند از: آموزش و تعلیم و تربیت: ایشان به دلیل دانش وسیع و علاقه به انتقال مفاهیم دینی و تربیتی می توانستند در حوزه آموزش فعالیت کنند، به ویژه در زمینه های تربیت نسل جوان و آموزش ارزشهای افلاقی و معنوی.

فعالیت های فیزی و اجتماعی: حضرت زهرا (س) به کمک به نیازمندان یتیمان و مہرومان اهمیت می دادند. در عصر حاضر ایشان می توانستند در سازمان های فیزی یا نهادهای حمایت از اقشار آسیب پذیر فعالیت کنند.

مشاوره خانواده و سبک زندگی: با توجه به نقش پرہسته ایشان در خانواده و همسر داری، می توان تصور که در زمینه های مشاوره خانواده سبک زندگی اسلامی و تربیت فرزندان نیز نقش مؤثری ایفا می کردند.

فعالیت های فرهنگی و رسانه ای برای ترویج ارزشهای افلاقی و معنوی: ممکن است در حوزه های فرهنگی و رسانه ای فعالیت کنند تا پیام عدالت، کرامت انسانی و معنویت را به جامعه منتقل کنند.

در نهایت، شغل یا نقش اجتماعی حضرت زهرا (س) در هر زمان، بازتابی از تعہد ایشان به ارزشهای الهی و قدمت به جامعه انسانی بوده و در هر زمینه ای که می بودند هدف اصلیشان رضای خدا و قدمت به انسان ها بود.

با احترام به پیشگاه حضرت زهرا سلام الله علیها

حضرت زهرا (س) در زمان حیات خود به یاری امام زمان خود رفتند و برای ایفای امامت امام علی (ع) و نگاه کردن مردم آن زمان و ریشه کن کردن عامل تفرقه بین مسلمانان، به انجام امورات اجتماعی پرداختند. ایشان و سفنان و قطبہ هایشان سعی داشتند فضایل امام علی (ع) را برای مردم آشکار سازند. دشمنان اسلام که سعی داشتند با ایجاد تفرقه میان مسلمین، دین اسلام را ریشه کن کنند، ابتدا با خیال اینکه بعد از پیامبر (ص) دیگر شفہی نمی تواند عہدہ دار امورات جامعہ اسلامی باشد دین اسلام را تمام شدہ می دانستند ولی پس از واقعہ ی غریر فم، ہمہ ی برنامه های آنها به ہم ریفت و پس از آن تلاش کردند کہ ایشان به امامت نرسند و با انتفاع ابوبکر به عنوان فلیفہ، سعی داشتند کہ رفتہ رفتہ احکام و عمل به دستورات اسلامی را کمرنگ کردہ و اسلام را از میان بردارند؛

اما حضرت زهرا (س) با روشنگری های خود به وسیلہ ی سفنرائی هایشان در مسہر و حق فوہی، به نوعی از رسیدن آنها به نقشہ ی شومشان فلوگیری کردند. ایشان در آن زمان به نوعی تنها یاور امام علی (ع) بودند کہ از دفاع از ایشان دست نکشیدند و در این راه حتی به شہادت رسیدند.

با توجه به این گفته ها ایشان اگر در زمان ما بودند، به روشنگری در رابطه با قضیہ ی ظہور امام زمان (عج) و آگاهی مردم ادامه می دادند زیرا اتہار مردم در زیر سایہ رہبری یک فرد شایستہ و صالح، قطعاً باعث پیروزی و سعادت مندی آنها می شود.

در این موقعیت کہ دشمن در تلاش است با ایجاد تفرقه میان شیعه و سنی، دین اسلام را از بین ببرد، قطعاً قرار دادن حضرت زهرا (س) به عنوان الگوی کہ از دفاع از ولی امر خود دست نکشید، گرہ گشای مشکلات جامعہ است. حضرت زهرا نمونه بارز دفاع از قضیہ ی امامت می باشند.

اگر حضرت فاطمه (س) در این زمان می زیستند، ہتما اعضای خانواده شان ہم در کنارشان بودند. البتہ شاید پدر مہربانشان دیگر پیش ایشان نبود. بگذریم...

اگر حضرت فاطمه می فواستند شغلی را برگزینند، ہتما معلم می شدند؛ معلمی مہربان کہ به فکر تدریس فالفانہ است؛ نہ مثل برقی معلم ها کہ معیارشان برای تدریس فوب و توجہ لازم و کافی به دانش آموز، مقدار ثروت خانواده اش است. معلمی دانا کہ می توانستند به هر سوالی پاسخ دهند. معلمی کہ افلاق فو بش در قلب ہمہ ی دانش آموزانش فوانہ زدہ است. معلمی کہ مانند یک مادر، آغوشش را به سوی ہمہ دانش آموزانش باز می کند و دست نوازش بر سرشان می کشد.

راستی افتمالا امام علی (ع) ہم قاضی می شدند. از اون قاضی هایی کہ بفاطر اعتدالش بین ہمہ مشہور است. فقدر شبیہ پیمان و کیمیا در سریال "کیمیا" شدند! انگار کیمیا دیرن فیلی روی ذهنم تاثیر گذاشتہ است!

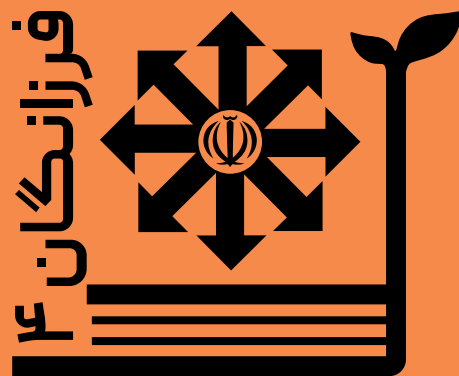
فوش به حال امام حسن و حسین (ع)، مامان معلم و بابا قاضی فہ شو! بگذریم... علاوہ بر این ویژگی های ففن، ما کلاس دوم یک معلم داشتیم کہ علاوہ بر اینکه ہجابش را رعایت می کرد، فیلی ہم شیک و باکلاس بود. حضرت فاطمه (س) ہم ہتما ہمینطور می شدند. تازہ یہ رده بندی ہم هست کہ هر سال معلم های فوب فہوان ر امعرفی می کند. من مطمئنم کہ حضرت فاطمه (س)، اول میشدند.



سراسری (رشته ریاضی) سال ۱۴۰۳

پذیرفته شدگان کنکور





دبیرستان فرزندگان ۴

نشانی: تهران . خیابان تهران نو . خیابان خاقانی . کوی زینبیه

تلفن: ۷۷۱۷۰۲۲۳ - ۷۷۱۷۱۱۲۲ - ۷۷۱۷۱۳۱۳

وبسایت: www.farzanegane4.ir

ایمیل فرزندگان ۴: farzanegan4.sampad@gmail.com

ایمیل نشریه فرزندگان ۴: miankhat.frz4@gmail.com

فکس: ۷۷۱۷۱۳۱۴