

# مسیح

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزندگان ۴  
بهار ۱۴۰۳ - شماره ۳۵ - سال هشتم



### به نام خدا

کره خاکی چرخی زد و فصلی تازه و تکراری از گردش ایام... اما با کوله باری از خاطرات داغ و قصه هایی نو و گوش نواز را پیش روی سرنشینانش باز کرد؛ این تکرار گویای فرصتی دوباره و تلاشی تازه برای رسیدن به سرانتهای مقصود است. تکراری که در مسیر خود پیام شادی بخش بهار را به ارمغان طبیعت و دل ها می آورد. ننه سرما، بهار خانم را جای خود روی تخت سبز طبیعت می نشاند تا طراوت و جوانیش، امیدبخش دل های پیر و سرد و تاریک شود. حاجی فیروز به نشان رفتن زمستان صورتش را سیاه کرده تا به هر چه تیرگی و دلخوری است پشت کند و با دایره و تنبک به استقبال قدوم سبز بهار می رود و هلله کنان و آواز خوانان، نوید رسیدن مهمانی خوش سیما و خوش قدم را به گوش ها می رساند. به یمن این قدوم سبز، گرد و خاک و غبار از خانه ها بیرون می رود و خانه ها رنگ و روی تازه به خود می گیرند و یکبار دیگر دل ها کنار سفره هفت سین گرد هم جمع می شوند تا با زمزمه ی یا مقلب القلوب و الابصار نقطه ای بر پایان جمله ی سردی ها و غم ها و تاریکی ها گذاشته و سر سطری تازه از گرمی ها و شادی ها و روشنایی ها را آغاز کنند به امید رسیدن به حول حالنا الی احسن الحال که جز با ظهور منجی عالم امکان میسر نخواهد شد.

■ کوثر شهرباف

پایه دهم

## بسم الله الرحمن الرحيم

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزانگان ۴ - شماره ۳۵

مدیر مسئول

اعظم پشمینه

مدیر اجرایی

سوده فتاحی

سر دبیر و طراح

بهاره سادات شاه ولایتی

هیئت تحریریه

سالومه حیدرپور . فاطمه مرآتی

همراهان این شماره

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

ساره ناییبی . لعیا شکوهی ستا

دانش آموزان: کوثر شهرباف . فاطمه بنی علی . ارغوان سادات هاشمی . ملیکا

وکیلی . درسا سرمدی . آنوشا سفلائی .

## 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 اینجا هستیم... حرف هایی که سعی می کنند از دل برآیند تا بر دل هایمان بنشینند.

۸

### خط خطی

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

۱۰

### دست خط

اینجا جای آنهایی است که حرف های دلشان را از مرجع هنر گذرانده اند و چاشنی ادب به آن افزوده اند.

۱۴

### 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.

۱۶

### پاره خط

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

۲۱

### 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.

۲۴

### 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.

۲۶

### 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.

۲۹

### 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.

۳۰

### 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.

یه نکته خیلی مهم تو رابطه ما با دنیا و رابطه ما با خدا وجود داره که توجه به اون آدم رو داغون می‌کنه (گفتم «توجه» که حساس باشید. نکته رو که شنیدید به راحتی از کنارش رد نشید). اون نکته اینه: هر اندازه که دنیا تو نظر آدم بزرگ باشه، خدا تو نگاه آدم کوچیک میشه.

شاید تعبیری که میخوام بگم تعبیر سنگینی باشه؛ اما عین واقعیته: ما دچار یه عیب بزرگیم: تحقیر خدا.

اصلاً این دو تا رابطه شون عکس همدیگه ست. همیشه هم خدا تو چشم آدم بزرگ باشه، هم دنیا؛ ولی افسوس که خیلی از ماها عمرمون رو پای این توهم دادیم که میشه هر دو تا رو بزرگ دید؛ هم خدا رو و هم دنیا رو. یادتون باشه که منظور ما از دنیا، این تعریف محدودی نیست که به ذهنمون تزریق کردن و به این راحتی هم بیرون نمیره. دنیا خیلی وسیع تر از این حرفاست، به اندازه ای که حتی میشه کسی دینش رو برا دنیا بخواد و برا به دست آوردن دنیا عبادت کنه.

کسی که حرف مردم براش بزرگه خدا براش کوچیکه. کسی که خودش برا خودش، بزرگه

خدا براش کوچیکه. کسی که جایگاه اجتماعی براش بزرگه، جایگاه خدایی براش کوچیکه. کسی که قضاوت دیگران براش بزرگه، قضاوت خدا براش کوچیکه. اصلاً امکان نداره کسی خدا براش بزرگ باشه و در همون حال، مردم، خودش، جایگاه اجتماعی، قضاوت دیگرانو ... براش بزرگ باشن. نمی شه.

خودمون رو گول نزنیم. ما به شدت نیاز داریم به صفت «عظیم» و «کبیر» خدا ایمان بیاریم وقتی کسی عظمت خدا رو درک میکنه دیگه نمی تونه باقی چیزا رو بزرگ ببینه. پس اگه بقیه چیزا رو بزرگ می‌بینه، برا اینه که خدا رو داره کوچیک می‌بینه.

عیبی نداره اگه یبار دیگه این رو تکرار کنم؛ ما دچار یه عیب بزرگیم: کوچک شمردن خدا. شاید این بحث، بعضیا رو به شدت بهم بریزه؛ اما چی کار باید کرد؟ آیا با نگفتن اینا، مشکلات حل میشن؟ آیا آرامشی که نتیجه ندونستن و توجه نکردن به این حقایقه، ارزشی داره و میشه بهش دل خوش کرد؟ اگه لحن این درسایه مقدار تلخه، طاقت بیارید. به جاهای شیرینشم میرسیم...

بخشی از کتاب «من با خدای کوچک خودم قهرم» به قلم محسن عباسی ولدی

همیشه این بخش نشریه برای من چالش بر انگیز ترین بخشه. آخه من چه حرفی دارم که بزنم؟ در عین حال که ذهنم پر از فکرای مختلفه... نمیدونم چی انقدر مناسبه که ارزش وقتی که خواننده های نشریه مون میذارن رو داشته باشه. شاید بدنباشه اینبار از مشاهداتم بنویسم. راستشو بخواید مدتی که بشددت از فضای اینستاگرام فاصله گرفتم. میدونید چرا؟ دارم میبینم که چطور داره داغونمون میکنه.

میدونید چه اخباری بیشتر مخاطب داره؟ اخبار منفی. شما بیاید بنویسید دلار انقدر گرون تر شد و یا این قدر آدم (که مثل عدد اکثرا باهاشون برخورد میشه) کشته شدن، مخاطبای بیشتری می‌گیرید. اخباری مثل اینکه انقدر مدرسه در فلان جا ساخته شد یا اخبار خوب اینطوری مخاطبای زیادی پیدا نمیکنه و ویوی پیج میاد پایین.

تو کامنتا میای می‌بینی چقدر مردم از حال بد و اوضاع خراب و ... دارن غر می‌زنن. حرفمو بد برداشت نکنید. دنیا اصلنم گل و بلبل نیست. ولی باور کنید خوندن اخبار منفی هیچ اثری در بهتر شدن حالتون نداره. می‌شید آدمایی با دید سیاه به دنیا و مردم. یا دید قضاوت گر نسبت به خودتون و اطرافیانتون.

نمیدونم دیدید یا نه ولی مدام حس بد بینی نسبت به نوع بشر هم تو اینستا تبلیغ میشه. مثل اینکه هیچوقت با همکاراتون دوست نشید. هیچوقت به هیچکس اعتماد نکنید. هیچوقت با رفیقتون وارد بیزنس و همکاری نشید. و و ...

اتفاقا میری تو زندگی واقعی میبینی یسری از صمیمی ترین دوستای خودتون از محل کاره. یسری از بزرگترین کسب و کارها از افرادی که دوست هم بودن و با هم یه کاری کردن شکل گرفته. می‌بینی بعضیا چقدر لیاقت اعتماد کردن دارن و چقدر کمکمون می‌کنن. اینکه چقدر اتفاقاً

آدم تو خیلی جاها خوشحالن و زندگی اونقدرها هم که تو فضای مجازی می‌خوان شستشوی مغزیمون بدن بد نیست...

انگار این فضاها سعی داره از ما یه عده آدم افسرده ی بی اراده ی عصبی بسازه! فکر نکنید این چیزا پشتش فکر نشده ها! حرفم اصلاً این نیست که وارد فضای مجازی نشید. نمیگم برید تو غار!!

اتفاقاً از خیلی لحاظ فضای مجازی خوبه. مثل دو روی سکه ست. اما الگوریتمای طوری برنامه ریزی شده که یسری چیزا رو همه ببینن!

و خوبه به اینم فکر کنیم یسری چیزا بطور ناخودآگاه در ما ارزش شده که واقعا ارزش نیست و بخش زیادیش تقصیر همین فضاهاست. از مادربزرگ پدربزرگا بپرسید. قدیم چون ارزش ها فرق می‌کرد و خونه لوکس و گوشی آیفون ارزش نبود، با چه چیزای کوچیکی خوشحال می‌شدن! چرا دارم اینارو می‌نویسم؟ چون هرچی می‌گذره دیدم نسبت به قبل بیشتر و بیشتر عوض میشه... خصوصاً بعد اتمام مدرسه و ورودم به اجتماع.

هر چی بیشتر از خونه میرم بیرون، کار میکنم، با افراد مختلف پروژه پیش می‌برم، گردش با افرادی میرم که اولین بازه می‌بینمشون و ... می‌فهمم که خیلی چیزا چقدر اشتباه تو ذهنم شکل گرفته بوده و خیلی هاشم تقصیر فضای مجازیه...

در کل اگر به این فکر کنیم که ذهن ما و وقتمون چقدر ارزشمنده، یه طور دیگه با این فضاها مواجه می‌شیم.

بهاره شاه ولایتی

سردبیر



به نام خدا

## شنیدنی‌های از سفره هفت سین

دوست من! در یکی از مصاحبه‌هایم با دبیر باشگاه نوروز کمیسیون ملی یونسکو ایران، "میرشبان شکرایی" دانستنی‌های جالب و جدیدی به دانسته‌هایم اضافه شد که دوست دارم شما هم از آن بدانید و لذت ببرید.

شاید بعضی‌ها از فلسفه عید و سنت‌هایش بی‌خبر باشند و بی آن که از علت انجامش مطلع باشند، در عید آن را برپا می‌کنند.

به نظر من دانستن علت هر معلولی یا بخواهم فارسی بگویم دانستن دلیل هر کاری، زیباتر از انجام آن کار است، مثلاً تا حالا فکر کردید چرا سفره هفت سین می‌چینیم و یا دلیل برپایی چهارشنبه سوری چیست؟

## فلسفه هفت سین

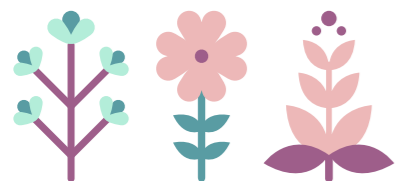
سفره هفت سین یکی از سنت‌های عید باستان ما ایرانیان است که در اول بهار به یمن سال نیکو و خجسته با هر ذوق و سلیقه و تمکن مالی در هر خانه ایرانی چیده می‌شود؛ این سفره شامل هفت مورد است که با سین شروع می‌شوند و نشانه‌ای از خوش‌یمنی و رزق‌وروزی هستند.

برای مثال، سرکه نماد صبر و استقامت، سماق نماد غلبه بر مشکلات، سنجید نماد عشق و دوستی، سبزه نماد تازگی و زندگی، سکه نماد ثروت و برکت، سیر نماد سلامتی و درمان و سنبل نماد شکوفایی و رشد است.

## فلسفه چهارشنبه سوری

از جمله جشن‌های مهم پیشواز نوروز، جشن چهارشنبه سوری است که موضوع اصلی آن برخلاف باورهای امروز، موضوع «آب» است. طبق آیین و آداب کهن که در بسیاری از روستاها

این هنگام شخصیت دیگری به نام عروس، شیون و ناله سر می‌دهد و از صاحب‌خانه می‌خواهد تا به او برکت دهد تا دوباره «کوسه» زنده شود و بعد از دادن هدیه، کوسه برمی‌خیزد و برای صاحب‌خانه آرزوی برکت و روزی کرده و به خانه بعدی می‌روند. آداب مرتبط با نوروز همگی نشان از امید، سرسبزی و شادمانی دارند و هیچ‌گونه نحسی و یا پلشتی و نشانه‌های اهریمنی (مانند دروغ‌گویی) از آن گونه که به اشتباه و به تقلید از رفتارهای دیگر فرهنگ‌ها، در مورد جشن «سبزه به در» رواج یافته است، در



## اگر جای کتاب بودم دلم میخواست...

من اگر کتاب بودم قطعاً به خودم می‌بالیدم که گنجینه‌ای از معلومات را در دل خودم دارم دوست داشتم برایم ارزش قائل باشند؛ تمیز و مرتب نگه‌دارند.

دوست داشتم بعد از خوانده شدن مطالبم، باعث تغییری در اندیشه دیگران شوم. باعث ترک رفتار و یا عادت‌های بد شوم و اینکه بتوانم تغییرات مثبت و ماندگار در خوانندگانم ایجاد کنم و می‌خواستم اگر مطالب مفید و آموزنده دارم به دیگران معرفی شوم، تا آنها هم مطلع شوند.

دوست داشتم حتی به افرادی که بضاعت خرید آسان کتاب را ندارند، قرض داده می‌شدم تا آنها هم بتوانند از پند‌هایم استفاده کنند.

ای کاش در کنار تمام هزینه‌هایی که از دل جان برای تجملات و سرمایه‌گذاری خرج می‌شود، بوجه اندکی هم برای تهیه من در نظر گرفته می‌شد، زیرا می‌دانم جامعه‌ای که مطالعه داشته باشد، داناتر و آگاه‌تر می‌شود و رشد و پیشرفت میکند.

هر چه افکار بیشتر رشد کند جامعه از خرافات و گزافه‌گویی‌های می‌یابد. دلم می‌خواست کتابی باشم که تمام آدم‌ها وقتی من را می‌خوانند از من لذت ببرند و یا باعث خوب شدن حال آنها باشم... حالا چه با خنده چه با گریه.

من کتاب، دوست دارم درون خود حرف‌های دل مردم را داشته باشم تا هرکس من را می‌خواند از کلمه‌ی مورد علاقه‌ام کلمه "حق" استفاده کنند و عاشق خودم بودم چون خیلی کارها می‌توانستم بکنم.

با اینکه زنده نیستم ولی تجربه‌ها و بند‌های زیادی دورن خودم دارم؛ مانند آدمی که با بسیار سفر پخته شده است.

من کتاب با اینکه زبان ندارم اما کلمه‌ها و حرف‌ها مانند زبان من هستند و به من کمک می‌کنند تا من حداقل بتوانم با بقیه سخن بگویم.

آری من عاشق کتاب هستم و اگر جای کتاب بودم دلم می‌خواست که تمام حرف‌های دلم را درونم داشته باشم تا بقیه متوجه شوند که من واقعاً که هستم و جلد من فقط پوششی روی من است.

درون من کس دیگریست که دوست دارد با تمام گنجینه‌هایی که درونش



وجود دارد، به جای فهماندن گذشته به مردم، بلکه حال و آینده را در خودم به مردم نشان دهم و راجع به خود آدم‌ها با

آدم‌ها حرف می‌زدم که بعضی از

فکرهای ما راجع به آینده و حال غلط است.

من اگر جای کتاب بودم دلم می‌خواست که نویسندگانی را خودم انتخاب کنم و به سمت کسانی بروم که دوست دارند دردها، شادی‌ها، تجربیاتی از زندگی‌شان و احساس‌های مختلفشان را درون من بنویسند تا کسانی که بیشتر اوقات حوصله‌ی کتاب خواندن را ندارند بیشتر کتاب بخوانند و به سمت کتاب جذب شوند.

جالب اینجاست که خواندن را زیاد دوست ندارم اما عاشق نوشتن هستم؛ و من اگر جای کتاب بودم امکان داشت که درونم یک فیلم سینمایی بسیار بزرگ نوشته می‌شد.

اگر جای کتاب هستید کتاب خوبی باشید و بگذارید خواننده از خواندن کتاب لذت ببرد. خلاصه اینکه ختم کلام، بیایید با خود عهد ببندیم که حداقل اگر قرار است فقط به کتاب در زندگی‌مان به خوانیم کتابی بخوانیم که ارزشش را داشته باشد. اگر از من کتاب را می‌خوانید توصیه می‌کنم که حداقل یک بار که بسیار احساس شادی، غم، عصبانیت و... دارید یک خط از زندگیتان را بنویسید؛ مخصوصاً، موقعی که احساس خیلی بدی به زندگی دارید. شاید روزی نوشته شما را کسی پیدا کند و بخواند که نیاز دارد یک درس از زندگی بگیرد و همان نوشته شما، باعث می‌شود که آن شخص به زندگی ادامه بدهد و یا راه خودش را پیدا کند.

آینده کتابی است که امروز می‌نویسی

پس چیزی بنویس که فردا از خواندن آن لذت ببری.

## فاطمه بنی‌علی

پایه هفتم

## زنگ های شیطانی

صدای زنگ آمد... صدا دورن سرم مدام اکو می شد و زندگی ام را به یاد می آورد. من که بودم و چه شدم؟ چشم هایم را در میان امواج صدا بستم و کودکی ام را به یاد آوردم...

دختر بچه ای پنج ساله در شهری کوچک و دنج که همراه با مادرش زندگی می کرد. شهر زیبا بود و تمام دنیای آن دخترک به آن شهر و افرادی که ختم می شد. اما همیشه سوالی در ذهن کنجکاو و ماجراجوی دخترک بود که همه مردم شهر از پاسخگویی به آن تفره می رفتند.

در این شهر یک زنگ بزرگ در مرکز شهر قرار گرفته بود و تمام اتفاقات در آن شهر به آن زنگ مربوط میشد.

آنها در هنگام عروسی و عزا، جشن و عید و... زنگ را به صدا در می آوردند و معتقد بودند که صدای زنگ شیاطین را از آن ها دور می کند و همه ی آنها همیشه یک زنگ کوچک همراه خود داشتند. اما آنها فقط معتقد بودند ولی نمی پرسیدند که چرا؟ وقتی از آنها سوال می کردی یا تو را کافر می خواندند و یا می گفتند رسمی است که از گذشتگان مانده و باید به آن احترام گذاشت.

اما در میان آن ذهن های بسته بندی شده یک نفر به دنبال پاسخ سوال بود و آن هم کسی نبود جز دخترک قصه ی پرغصه ی ما. هعی... در این میان روز هایی را به یاد آوردم که در مدرسه ما را مجبور می کردند تا ساعت ها در کلاس زنگ شناسی بنشینیم و درمورد آن ها بخوانیم و هر کسی هم که در این باره اعتراض می کرد، سخت مجازات می شد.

روز ها گذشت و گذشت و دخترک در میان صدای زنگ ها قد کشید و ۱۵ ساله شد. حالا دیگر یک خانم نوجوان و با وقار بود ولی هنوز هم آن ذهن کنجکاو و سوال همیشگی اش را در سر داشت.

.....

قلبش تند می کوبید و نفسش از ترس بند آمده بود اما او تصمیم خودش را گرفته بود و هیچ چیز نمی توانست جلوی آن را بگیرد. حالا دیگر او جلوی در ساختمان مجمع بزرگان شهر بود تا پاسخ سوالاتش را بگیرد، ۱۵ سال به این روز فکر کرده بود و حالا دیگر

وقتش رسیده بود. با ترس قدم برداشت و به داخل رفت.

به هر جایی که نگاه می کرد زنگ هایی از طلا و نقره می دید. بالاخره به اتاق اصلی رسید و در زد که صدای مهربانی به گوش رسید:

- بیا داخل.

آرام قدم برداشت و به داخل رفت؛ با میزی بزرگ مواجه شد که پنج پیرمرد دور آن نشسته و هرکدام مشغول کاری بودند. همان صدای مهربان دوباره پرسید:

- کارت را بگو دخترم.

دخترک با ترس و لرز و من من کنان سوالش را پرسید، ناگهان همه دست از کار کشیدند و عصبانی به او نگاه کردند، حتی آن پیرمرد مهربان هم حالا عصبانی بود.

یکی از آن ها با صدای بلند و ترسناکی فریاد کشید:

- چطور جرئت می کنی چنین سوالی بپرسی؟ شیاطین او را تسخیر کرده اند. او را به زندان بیاورید تا مراسم اتاق آهنین را اجرا کنیم.

دخترک از ترس نمی توانست تکان بخورد؛

اتاق آهنین دیگر چه بود؟ تا خواست حرکتی کند او را گرفتند و به زندان انداختند.

اتاق آهنین جایی بود پر از زنگ و هر دقیقه صدایی از هر طرف می آمد و آنقدر این ادامه پیدا می کرد تا به جنون برسی؛ اما دخترک دیگر ناراحت نبود.

او حالا جواب تمام سوالاتش را گرفته بود، شب قبل صدای نگهبان ها را شنیده بود که می گفتند تمام این خرافات ها را پیرمرد ها به وجود آورده اند تا تجارت و سود کنند و زنگ هایشان را بفروشند. هر کسی هم که اعتراض و یا کنجکاو می کرد در اتاق آهنین می انداختند تا دیوانه شود و بعد هم به مردم می گفتند به خاطر خروج شیاطین از بدنش به این حال و روز افتاده است.

آن ها خوب می دانستند عقاید چقدر نفوذپذیرند.

دخترک در راهرو قدم برداشت و چشم هایش را باز کرد و به سمت اتاق آهنین رفت...

### ملیکا و کیلی

پایه هفتم

## فداکاری

هرکدام از این حروف را با چندین هزار کلمه می توان توصیف کرد اما من «ف» را فریاد معنی می کنم؛ فریادی از سر مهربانی.

«دال» را دنیا می خوانم؛ مکانی که روزی میلیون ها میلیون روی آن زندگی می کنند ولی دنیا در ازای آن هیچ چیز نمی خواهد.

«الف» را آبی می گویم؛ رنگی با سه کلمه و ۳۰۰۰ حرف نهفته.

«ک» را که معنی می کنم کوچک اما بزرگ برای «الف» دوم چه بنویسم؟ ابر، آفتاب، آسمان؟ آری «الف» را آسمان معنی می کنم که به بلندی او هیچ نیست.

بیاید حرف «ر» را معنا نکنیم.

بهترین معنی برای «ی» هم یاری دادن است.

با این همه فداکاری یعنی چه؟

فداکاری یعنی فریاد باش؛ کوتاه اما بلند.

فداکاری یعنی دنیا باش؛ بخشنده و زیبا.

فداکاری یعنی آبی سرد و ساکت و مهربان.

فداکاری یعنی که کوچک اما بزرگ.

فداکاری یعنی آسمان بلند و باوقار.

فداکاری یعنی «را»، بدون توصیف اما پرکاربرد.

فداکاری یعنی یاری داد به هرکه یاری خواست.

فداکاری یعنی: «فریاد دنیای آبی که آسمان را یاری داد.»

### ارغوان سادات هاشمی

پایه هفتم

### از انگیزه ۱۰۰ در شروع کار و تا که چیزهایی که انرژی ات رو تمام می کنه!!!

تا حالا شده این حس رو تجربه کرده باشید که در حال شروع یک برنامه یا یک کار جدید سرشار از امید و انگیزه هستی، دلت می خواد همه چیز رو تمام و کمال انجام بدی و برای تیک خوردن برنامه هات کلی ذوق داری!

همه چی خوب پیش میره تا اولین صبحی که با انرژی کمتری از خواب بیدار میشی احساس می کنی امروز حس هیچ کاری رو نداری. یه طرف مغزت بهت میگه ولش کن بابا این همه تلاش کردی مگه چی شد؟ هنوز کلی راه نرفته هست. اصلا ته اش چی میشه؟ و تو رفته رفته، آهسته تر حرکت می کنی...

انگار هر جمله ای که در مغزت تکرار میشه سست تر ات می کنه؛ اونقدر که به خودت میای می بینی امروز هیچ کدوم از آیتم های لیستت تیک نخورده.

حالا دیدن این لیستت تیک نخورده حجم این فکرها رو بیشتر و بیشتر می کنه و ... تو بی انگیزه تر میشی.

اگر تا الان با این متن همراه شدی احتمالا این جریان کلی توی زندگیت تکرار شده حالا چاره چیه؟

#### ۱. در شروع کار جلوی اضافه کاری هات رو بگیر

خیلی از کارهایی که در شروع یه کار انجام میدیم و ازمون انرژی می گیره، خیلی هم لازم و واجب نیستن. مثلا وقتی که خودت رو مقید می کنی حتما جزوه هات رو به زیباترین

شکل بنویسی...

یه لیست از این کارها بنویس.

#### ۲. تعادل رو در روزت حفظ کن

اینکه همه ی روز رو به یه کار پردازی و از بقیه ابعاد زندگیت مثل معاشرت با دیگران، تفریح، استراحت و... غافل بشی چون یه سیستم نامتعادل هست پس طبیعتا تو رو هم زود خسته می کنه

#### ۳. وقتی خسته میشی، همه کارها رو حذف نکن.

در این زمان ها حذف کردن بدترین کاره؛ بلکه باید بتونی کارهات رو کوچیک و اولویت بندی کنی.

کمتر تلاش کردن حس بهتری بهت میده تا اصلا تلاش نکردن.

#### ۴. خودت رو بابت این افت سرزنش نکن.

مدیریت افکار و برخورد همدلانه با اون ها از اتفاقات مهمی هست که در این دوره باید بیفته؛

پس بخاطر شکست ها مقابل خودت نباش؛ بلکه کنار خودت باش و کمکش کن که دوباره بتونه یه قدم کوچیک برداره.

#### ۵. وقتی بی حوصله میشی خودت رو توی جمع قرار بده

وقتی حوصله انجام یه کاری رو نداری، خودت رو در ارتباط با آدم هایی قرار بده که انگیزه شون از تو بیشتره و می تونی با کنارشون بودن حداقل قدم هات رو حفظ کنی .

#### ۶. یادت باشه ...

یادت باشه زندگی پر از روزهای افت و خیز هست توی همه مسائل هنرمند اونی هست که خودشو در مرز تعادل نگه میداره که بتونه استمرار بیشتری داشته باشه .

هنرمند باش!





خلاصه ای از مقاله با موضوع

## سیاه‌چاله و سفیدچاله

مقدمه

ستارگان بزرگ و پرجرم یا ابرغول‌ها، برای ساخت انرژی ابتدا هیدروژن می‌سوزانند، در ادامه از عناصر بعدی استفاده می‌کنند. تا اینکه شروع به سوزاندن عنصر آهن می‌کنند، با این اتفاق فرآیند مرگ ستاره شروع می‌شود.

به محض اینکه ستاره شروع به سوختن عنصر آهن می‌کند، در قالب یک ابرنواختر یا supernova می‌میرد؛ زمانی که ستاره عناصر دیگر را می‌سوزاند، با سوزاندن این عناصر، انرژی تولید می‌کند، این انرژی از انرژی گرانشی ستاره بیشتر است در نتیجه حجم ستاره افزایش پیدا می‌کند؛ ولی با سوزاندن آهن انرژی بوجود نمی‌آید در نتیجه سطح ستاره روی هسته آن می‌ریزد؛ این اتفاق در کسری از ثانیه اتفاق می‌افتد و موجب انفجاری بزرگ به نام ابرنواختر یا supernova می‌شود.

ستاره بعد از انفجار در قالب ابرنواختر دو سرنوشت دارد. یکی تبدیل شدن به ستاره نوترونی و دومی تبدیل شدن به سیاه‌چاله است.

با انفجار ابرنواختر اگر جرم ستاره در حجمی کمتر از شعاع شوارتزشیلد ستاره جمع شود، ستاره تبدیل به سیاه‌چاله می‌شود و اگر جرم ستاره در حجمی کمتر از شعاع شوارتزشیلد ستاره جمع شود، ستاره تبدیل به ستاره نوترونی می‌شود. سیاه‌چاله‌ها حفره‌های مکشی در فضا هستند که هر چیزی را که از افق رویداد خود بگذرد، می‌بلعند. حتی پر سرعت ترین ذره جهان، نور هم از دست این اجرام آسمانی نمی‌تواند فرار کند!! در سال ۱۹۷۴، استیون هاوکینگ در نظر گرفت

دانش آموزان: **درسا سردی**

**آنوشا سفلائی**

استاد راهنما: **سرکار خانم حنا فراهانی**

## مبانی نظری زندگی ستارگان

تمامی ستارگان در ابتدای عمر خود برای بزرگ‌تر کردن حجم خود، هیدروژن می‌سوزانند، یعنی عناصر هیدروژن را با سرعتی بسیار زیاد به هم می‌کوبند و باعث ساخت عنصر هلیوم می‌شوند. با این کار انرژی قوی‌تر از انرژی گرانشی هسته ستاره آزاد می‌شود و حجم ستاره بیشتر می‌شود.

ستارگان کم جرم یا ستارگانی که تقریباً هم جرم خورشید هستند، بعد از سوزاندن هیدروژن، شروع به سوزاندن هلیوم می‌کنند و اینگونه انرژی بیشتری آزاد می‌شوند و حجم ستاره بیشتر و بیشتر می‌شود و تبدیل به غول سرخ می‌شوند. زمانی که تمام سوخت ستاره مصرف می‌شود، لایه‌های خارجی غول سرخ رها می‌شوند و تبدیل به سحابی سیاره‌نما می‌شود. در مرکز سحابی سیاره‌نما، بقایای غول سرخ ستاره کوچک و درخشان یعنی کوتوله سفید وجود دارد. و بعد از گذشت زمان این کوتوله‌ها نیز نور خود را از دست می‌دهند و تبدیل به کوتوله سیاه می‌شوند. البته عمر جهان هنوز انقدر زیاد نشده‌است تا به کوتوله سفید تبدیل به کوتوله سیاه شود.

ستارگان پر جرم بعد از سوزاندن عنصر هیدروژن، شروع به سوزاندن عناصر هلیوم، کربن، نئون، سیلیسیم و آهن می‌کنند. برهم‌کنش این عناصر انرژی بیشتری نسبت به انرژی آزاد شده توسط برهم‌کنش هیدروژن‌ها، آزاد می‌کنند، با این کار حجم ستاره افزایش می‌یابد و شروع به تبدیل شدن به یک ابرغول سرخ می‌کند.

بزرگ‌ترین ابرغول سرخی که انسان تا به امروز کشف کرده، UY scuti است. اگر این ستاره غول‌پیکر را به جای خورشید بگذاریم، تا مرز زحل را اشغال می‌کند. قطر این ستاره حدوداً ۲٫۴ میلیارد کیلومتر است.

## ابرنواختر

ابرنواخترها بعد از سوزاندن سیلیسیم، شروع به سوزاندن آهن می‌کنند. برخلاف عناصر دیگر برهم‌کنش آهن با آهن انرژی برای ستاره آزاد

نمی‌کند در نتیجه انرژی گرانشی هسته ستاره موجب ریختن سطح ستاره روی هسته می‌شود. این اتفاق در کسری از ثانیه می‌افتد و موجب انفجاری به نام ابرنواختر می‌شود، با این انفجار جرم ستاره در حجمی بسیار کوچک جمع می‌شود. ستارگان بعد از مرگ در قالب انفجار ابرنواختر دو سرنوشت دارند.

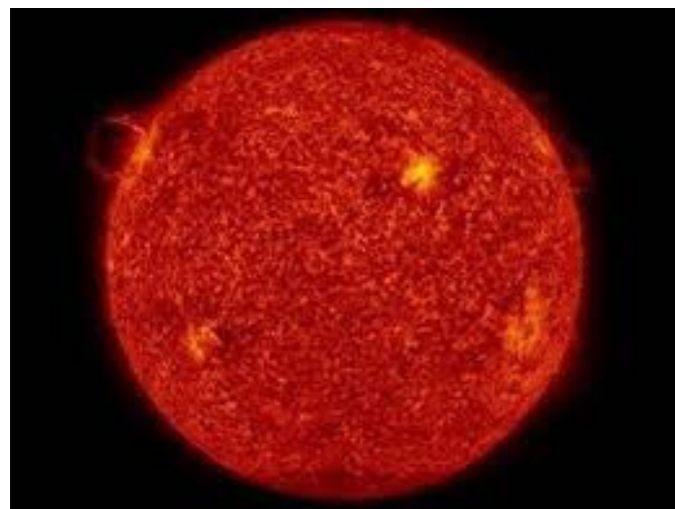
هر ماده‌ای که در حجمی کمتر از شعاع شوارتزشیلد خود جمع شود، تبدیل به سیاه‌چاله می‌شود.

اگر انفجار ابرنواختر موجب شود ستاره در حجمی کمتر از شعاع شوارتزشیلد خود جمع شود، ستاره تبدیل به سیاه‌چاله می‌شود و اگر ابرنواختر موجب این نشود، ستاره تبدیل به ستاره نوترونی می‌شود، این ستاره جرمی بسیار زیاد و حجمی بسیار کم دارد، گرانش این ستاره بسیار زیاد است. این ستاره جنسی از الماس دارد.

## سیاه‌چاله

سیاه‌چاله‌ها هر چیزی را که از افق رویداد خود بگذرد را می‌بلعند و در جایی که بشر هنوز به یافت آن نشده‌است می‌ریزد. در مرکز هر کهکشان یک سیاه‌چاله وجود دارد.

افق رویداد سیاه‌چاله محلی است که هرچه از آن بگذرد دیگر نمی‌تواند از گرانش فوق قوی سیاه‌چاله فرار کند. حتی نور که پر سرعت‌ترین ذره جهان است از دست سیاه‌چاله نمی‌تواند فرار کند.



تصویر UY scuti

## ذره و پاد ذره

در دنیا ذره و پاد ذره مدام در حال تولید و خنثی کردن هم هستند.

## تابش هاوکینگ

در ابتدا باید بگوییم ذره و پادذره چیست. هرچه در دنیا وجود دارد را ذره می‌نامیم، پاد ذره جرم ذره خود را دارد و از همه لحاظ مانند ذره خود می‌ماند، به جز از لحاظ بار... بار پاد ذره مخالف بار ذره خود است.

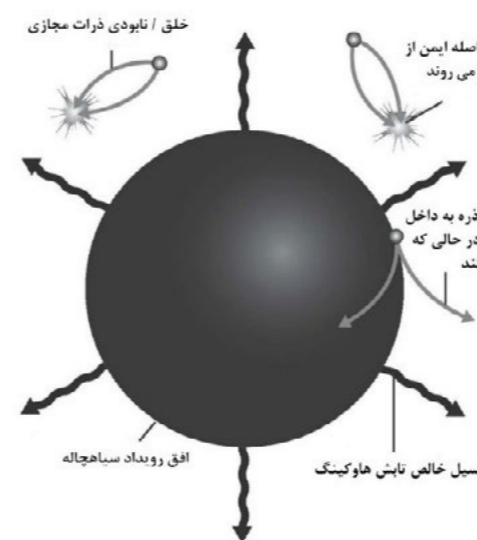
اگر پاد ذره و ذره با هم برخورد داشته باشند، همدیگر را خنثی می‌کنند و از بین می‌روند. اگر ذره و پاد ذره‌ای در مقابل افق رویداد سیاه‌چاله‌ای تولید شوند و تنها یکی به درون سیاه‌چاله روند، دیگری فرصت فرار دارد و فرار کردن، با فرار ذره/پاد ذره، انرژی زیادی از سیاه‌چاله خارج می‌شود و موجب انتشار تشعشعاتی از سیاه‌چاله می‌شود و باعث می‌شود سیاه‌چاله آرام آرام جرم خود را از دست بدهد و تبخیر شود.

به دلیل کشف این تشعشعات توسط استیون هاوکینگ، نام این تشعشعات را تابش هاوکینگ گذاشتند.

اگر فرض را بر این بگذاریم که تابش هاوکینگ را نمی‌دانیم باید انتظار داشته باشیم که آنتروپی یک سیاه‌چاله صفر باشد. اما شاید این کاملاً درست نباشد. پس از همه، محتویات ستاره باید به نحوی در تکیه گی، در پشت افق پنهان شود. جالب اینجاست که تمام جزئیات خاص ستاره از قبل از فروپاشی هیچ تاثیری بر ویژگی‌های سیاه‌چاله ندارد. تنها چیزی که برای آن مهم است جرم کل، تکانه زاویه کل، و غیره است. که تعداد بی‌نهایتی از ستاره‌های ممکن باقی می‌ماند که همگی می‌توانستند همان سیاه‌چاله را ایجاد کنند. بنابراین در واقع، باید انتظار داشته باشیم که آنتروپی یک سیاه‌چاله  $\infty$  باشد.

با این حال، به جای اینکه صفر یا  $\infty$  باشد، به نظر می‌رسد که «آنتروپی» واقعی یک سیاه‌چاله میانگینی از این دو است: محدود، اما به‌طور شگفت‌انگیزی بزرگ. در اینجا برخی از تخمین‌های عددی گرفته شده از آنتروپی کیهان (بجز

تمامی سیاه‌چاله‌ها) بیشتر از تابش پس زمینه مایکروویو کیهانی ناشی می‌شود و حدود ۱۰۸۷ است. در همین حال، آنتروپی یک سیاه‌چاله پرجرم ۱۰۷۸ است. آنتروپی سیاه‌چاله کلان جرم در مرکز کهکشان ما ۱۰۸۸ است، بزرگتر از مجموع بقیه جهان (بجز تمامی سیاه‌چاله‌ها). آنتروپی هر یک از بزرگترین سیاه‌چاله‌های کلان جرم شناخته شده ۱۰۹۶ خواهد بود.



## پارادوکس اطلاعات

تا پیش از کشف هاوکینگ، فیزیکدانان معتقد بودند سیاه‌چاله‌ها نابود نمی‌شوند و اجرام بلعیده‌شده تا ابد در سیاه‌چاله می‌ماند ولی با کشف هاوکینگ و تبخیر شدن سیاه‌چاله‌ها اتفاقی که برای اجرام بلعیده شده می‌افتد برای فیزیک امروزی قابل درک نیست، با اطلاعات امروزی، با اطلاعات و جرم اجرام بلعیده‌شده، نابود می‌شود و با توجه به قانون پایستگی جرم، این اتفاق نباید بیوفتد. به همین دلیل تبخیر شدن سیاه‌چاله‌ها پارادوکسی به نام "پارادوکس اطلاعات" به وجود می‌آید.

چندین تئوری و فرضیه برای حل مشکل این پارادوکس بیان شده. مانند:

۱. علم امروزی اشتباه هست و جرم می‌تواند نابودشود و باید فیزیک جدید نوشت.

۲. اطلاعات کوانتومی اجرام در محلی نامشخص ذخیره می‌شود.

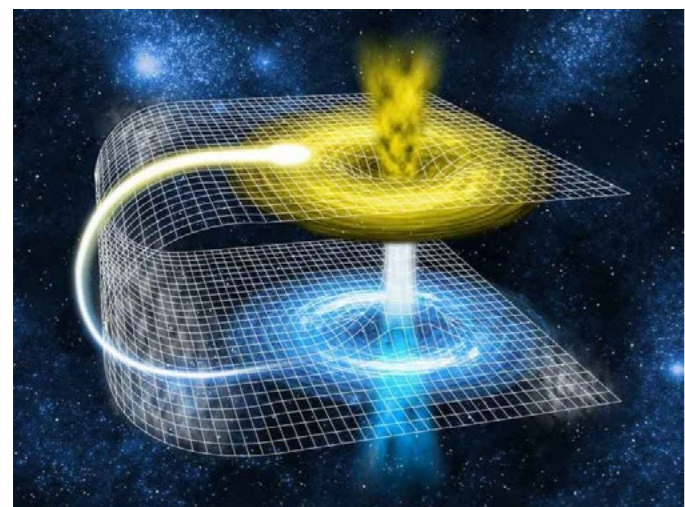
۳. پرتاب شدن اجرام در محلی دیگر توسط سفیدچاله.

## سفیدچاله

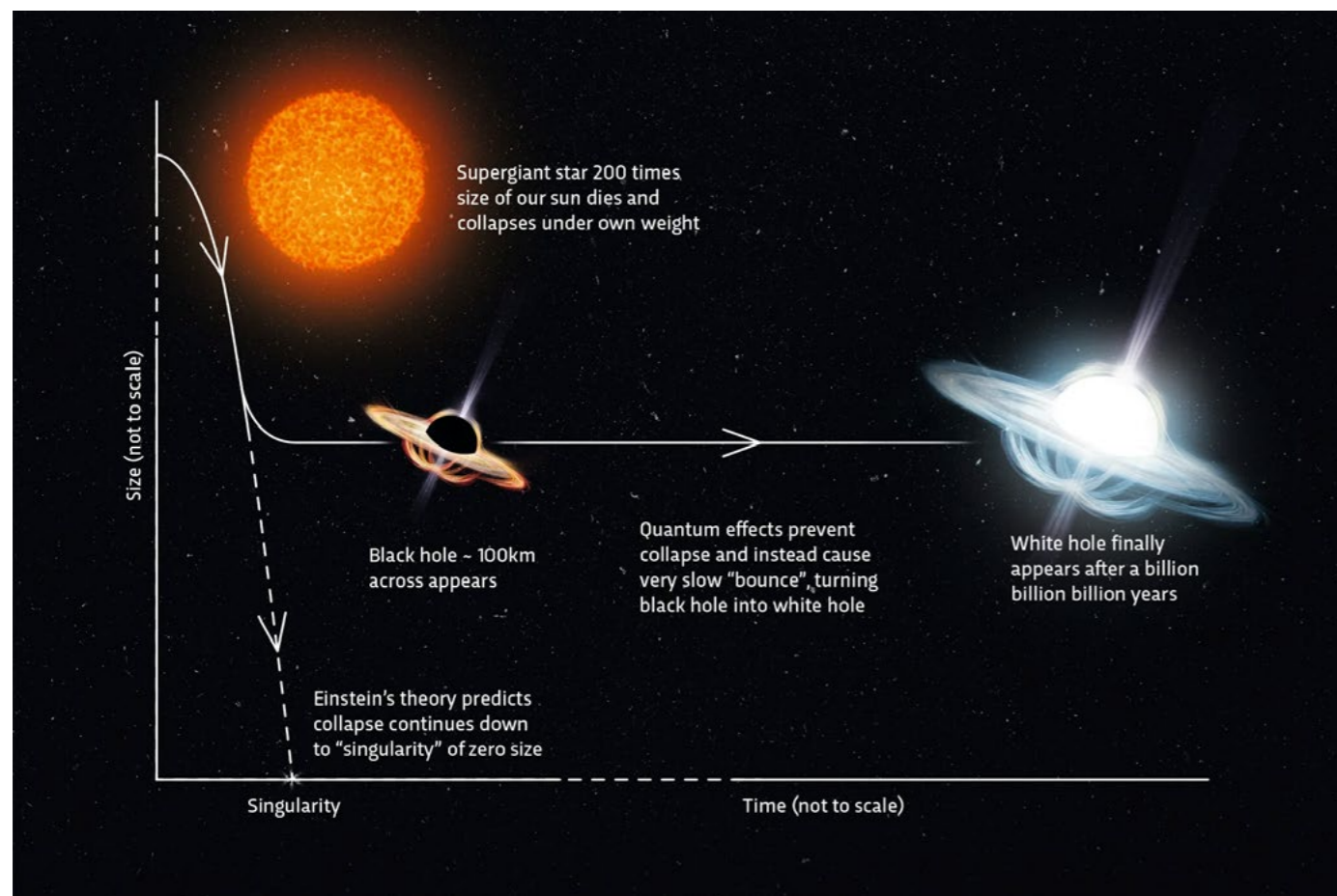
سفیدچاله ناحیه‌ای از فضا-زمان است که هیچ چیز نمی‌تواند وارد آن شود. در واقع دقیقاً برعکس سیاه‌چاله است. سیاه‌چاله ناحیه‌ای از فضا-زمان است که به دلیل جاذبه گرانشی نمی‌تواند هیچ جسمی حتی فوتون‌های نور را ترک کند. یک سفیدچاله باید هر جسمی را که سیاه‌چاله‌اش بلعیده را با حداکثر سرعت ممکن در جهان، یعنی به سرعت نور، شتاب دهد. چند تئوری برای وجود آمدن سفیدچاله وجود دارد.

۱. زمانی که سیاه‌چاله‌ای تبخیر می‌شود و می‌میرد تبدیل به یک سفیدچاله می‌شود و تمامی اجرامی که در زندگی خود بلعیده را به بیرون پرتاب

می‌کند.  
۲. سیاه‌چاله‌ها و سفیدچاله‌ها دو سر پلی بین جهان ما و جهان دیگر است. و هرچه سیاه‌چاله می‌بلعد به جهانی دیگر فرستاده می‌شود.  
۳. سیاه‌چاله و سفیدچاله توسط یک کرم‌چاله با هم در ارتباط هستند و هر دو در جهان ما وجود دارند.



سفیدچاله و سیاه‌چاله متصل با کرم‌چاله



مرگ سیاه‌چاله و تولد سفیدچاله

در سال ۱۷۸۳، جان میچل برای اولین بار مقاله ای را با استفاده از نظریه ذرات نور نیوتن منتشر کرد و در مورد ستاره های سیاهی صحبت کرد که نور نمی توانست از آنها فرار کند.

در سال ۱۹۱۵، اینشتین نسبیت عام را منتشر کرد و منحنی فضا-زمان جایگزین قانون گرانش نیوتن شد.

در سال ۱۹۱۶، شوارتزشیلد برای اولین بار از یک جسم کروی ایستا صحبت کرد که انحنای فضا-زمان آن چنان زیاد است که حتی نور نیز نمی تواند از آن فرار کند.

در همان سال، فیزیکدان استرالیایی، لودویگ فلام، هنگام مطالعه راه حل شوارتزشیلد، متوجه پاسخ متفاوتی شد که بعدها سفیدچاله نام گرفت.

یک سفیدچاله بر خلاف سیاهچاله، هر ماده ای را که به سمت آن می رود دفع می کند.

برخی از فیزیکدانان فکر می کنند که ماده بلعیده شده توسط یک سیاهچاله از طرف دیگر و به داخل یک سفیدچاله پرتاب می شود.

در سال ۱۹۳۵ کرمچاله های فلام توسط اینشتین و روزن کشف شد که پل انیشتین-روزن نامیده می شود و پلی بین دو فضا-زمان است.

پل انیشتین-روزن یا کرم چاله دو بخش مختلف فضا-زمان را به هم متصل می کند. از نظر تئوری، با دور زدن این میانبر، می توان آن را از نقاطی در فضا-زمان به نقاط دیگر منتقل کرد.

کرم چاله از یک ورودی و یک خروجی تشکیل شده و توسط یک گلو به هم متصل می شود. فیزیکدانان بر این باورند که در واقع، کرمچاله های اولیه ممکن است در سطح میکروسکوپی وجود داشته باشند و طول پلانک ۱۰ تا ۳۵ متر داشته باشند، و در طول زمان ممکن است برخی از آنها به اندازه کرمچاله های بزرگتری که وارد شده اند کشیده شوند.

مشکل دیگر ثبات است. کرمچاله های انیشتین-روزن پیش بینی شده به سرعت فرو می ریزند. در سال ۱۹۵۷، جان ویلر، پل انیشتین-روزن را کرم چاله

نامید و در سال ۱۹۶۹، او اجرام تاریک آسمانی را سیاهچاله نامید.

### یافته های پژوهش

سفیدچاله ها در هیچ کجای جهان هستی یافت نشده اند ولی در معادلات زیادی به وجود آنها پی بردیم و فرضیات بسیاری درباره ی آنها گفتیم، فرضیاتی مانند فرضیه سفیدچاله بودن بیگ بنگ. این فرضیه می گوید، بیگ بنگ یک سفیدچاله بسیار بسیار بزرگ بوده و موجب به وجود آمدن هستی ما شده است.

### نتیجه گیری و پیشنهادات

اگر مبنای بر این بگذاریم که سفیدچاله ها وجود داشته باشند، احتمال درست بودن فرضیه سوم درباره ی نحوه بوجود آمدن سفیدچاله، بسیار پایین هست. زیرا بشر تا به امروز در هیچ کجای جهان اثری از سفیدچاله ها پیدا نکرده است.

احتمال وجود داشتن دنیاهای موازی نیز پایین است. ولی می تواند توجیهی برای فرضیه بیگ بنگ باشد؛ از این سو که در یک دنیای دیگر سیاهچاله ای وجود داشته که موجب به وجود آمدن دنیای ما شده، اما باز فرضیه دوم نیز احتمال پایینی دارد.

عمر جهان انقدر زیاد نیست که سیاهچاله ای بزرگ در آن بتواند تبخیر شود و بمیرد، حتی اگر این اتفاق افتاده باشد، فاصله ی آن سیاهچاله از ما بسیار دور بوده و ما سال های دیگر می توانیم بفهمیم که آیا بعد از تبخیر سیاهچاله ها، سفیدچاله بوجود می آید یا نه، اما اگر در نظر داشته باشیم شاید در اواخر عمر دنیای ما قبل از بیگ بنگ، تمامی اجرام آسمانی از جمله سیاهچاله ها با هم جمع شدند و یک سیاهچاله بسیار بسیار بزرگ را تشکیل داده باشند، این سیاهچاله بعد از تبخیر تبدیل به یک سفیدچاله شده باشد و تمامی اجرام بلعیده شده را به بیرون از خود پرت کرده باشد، باز نیز فرضیه بیگ بنگ توجیه پذیر خواهد بود، در نتیجه فرضیه اول احتمالی بالاتر، نسبت به بقیه فرضیات دارد.

# خط روبرو خط

## فعالیت های واحد آموزش دوره اول و دوم

- برگزاری جلسات شورای مدرسه و جلسات شورای دبیران



- شرکت در وبینارهای آموزشی
- سازماندهی نیروی انسانی
- برگزاری دپارتمان های آموزشی
- ارائه تکالیف نوروز و ارائه برنامه مطالعاتی ویژه دوره اول
- پیگیری روند هدایت تحصیلی و آزمون های رغبت و توانایی
- برگزاری کارگاه هدایت تحصیلی پایه نهم با حضور سرکار خانم دکتر ظهرا نیا
- برگزاری جلسه آموزش خانواده ویژه پایه هفتم با عنوان نوجوانی و فرزندپروری با حضور سرکار خانم صلحجو
- برگزاری بازارچه و نمایشگاه دست سازه در دوره اول متوسطه



- ارائه و دریافت توصیه نامه از دبیران دروس تخصصی برای هدایت تحصیلی دانش آموزان

- داوری و انتخاب تیم های برتر محورهای جشنواره نوجوان خوارزمی در سطح مدرسه
- برگزاری کارگاه آموزشی دانش آموزان پایه هشتم با عنوان حل مساله و مهارت تصمیم گیری با حضور سرکار خانم مؤذنی
- تقدیر و تشکر از رتبه های اول جشنواره نوجوان سالم
- برگزاری کلاس های مکمل روزهای پنجشنبه دوره دوم



- برگزاری اردوی مطالعاتی نوروز دوره دوم
- برگزاری مجمع عمومی اولیاء و مربیان در اردیبهشت ماه
- آماده سازی برگزاری امتحانات خرداد ماه
- بازدید دانش آموزان پایه نهم از دانشگاه صنعتی امیرکبیر



- برگزاری کارگاه آموزشی سواد زندگی ویژه دانش آموزان دوره اول
- شرکت در نمایشگاه معرفی مشاغل دبیرستان طلیعه شاهد - ویژه پایه نهم
- برگزاری کلاس های مکمل ریاضی و ادبیات دوره اول
- برنامه ریزی و هماهنگی های لازم جهت شرکت دانش آموزان در لیگ پایا دوره اول
- برگزاری امتحانات شبه نهایی طرح سه نما و امتحانات داخلی مدرسه دوره دوم

- شرکت در مسابقه ملی برنامه‌نویسی دانش‌آموزی جونیورا
- بازدید از برج آزادی
- داوری مرحله سوم پروژه‌های پژوهشی
- اطلاع رسانی کارسوق فراگیر بازی‌سازی بساز
- برگزاری اردوی تشویقی و تفریحی "مزرعه خورشید" ویژه دانش آموزان برگزیده لیگ ورزشی دهه فجر و ماه مبارک رمضان
- برگزاری هشتمین انجمن حمایتی صفید - ۶ و ۷ اردیبهشت ماه

### فعالیت‌های واحد فناوری

- برگزاری جلسه کارگروه فناوری
- پشتیبانی از سخت افزارها و نرم افزارهای مدرسه
- پشتیبانی از جلسات و وبینار
- پشتیبانی از برگزاری کارگاه آموزش ساخت پادکست
- تعریف و صدور کارنامه های ماهانه
- ساخت کلیپ های پویش های پاکدشت بهاری
- تهیه فیلم معرفی مدرسه به سمپاد (آشنایی دانش آموزان جدید الورد)
- آماده سازی کلیپ جشنواره خوارزمی
- برگزاری رویداد هوش مصنوعی و تقدیر از دانش آموزان در اختتامیه رویداد



### فعالیت‌های واحد پژوهش

- داوری محور پژوهش جشنواره نوجوان خوارزمی
- شرکت در مسابقات رباتیک ایران اپن و تقدیر از دانش آموزان
- برگزاری دوازدهمین کارگاه علوم و یازدهمین نمایشگاه چکاد



- ثبت‌نام و آماده‌سازی مستندات جشنواره علمی-پژوهشی
- اطلاع رسانی کارسوق کشوری اپتیک و لیزر
- اطلاع رسانی کارسوق ملی فراگیر پیش‌ران نوآوری



- تامین تجهیزات و پشتیبانی از کارگاه علوم
- پشتیبانی از کلاس های آنلاین

### فعالیت‌های واحد کتابخانه

- اهداء کتاب به واحد کتابخانه توسط دانش‌آموزان
- تهیه کتابهای مسابقه کتابخوانی منطقه با عنوان "کتابنوش"
- ارسال رایگان بن کتاب از انتشارات لوح برتر
- تهیه کتاب های جدید برای احد کتابخانه از نمایشگاه کتاب تهران

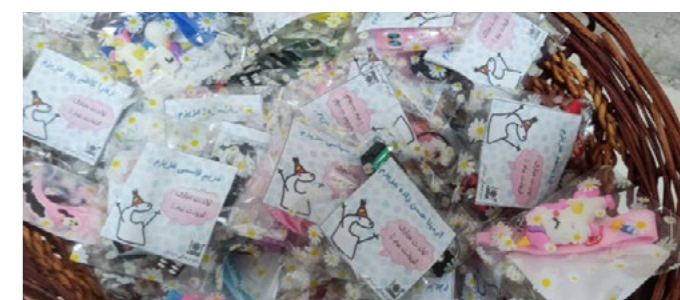
- برگزاری مرحله دوم پایش عملکرد یادگیری مدارس سمپاد دوره اول و دوم در اردیبهشت‌ماه
- گرامی داشت شب های قدر و سوگواری ایام شهادت حضرت علی (ع) در ماه مبارک رمضان
- فضا سازی محیطی به مناسبت فرارسیدن عید سعید فطر
- برگزاری مراسم صبحگاه دانش آموزی و سخنرانی مدیریت محترم مدرسه بمناسبت بزرگداشت روز جهانی قدس



- تکمیل فرم ساماندهی نیروی انسانی سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ دوره دوم
- برگزاری اردوی مطالعاتی پایه یازدهم اردیبهشت‌ماه

### فعالیت‌های واحد فرهنگی دوره اول و دوم

- اهدای کادو تولد به متولدین اسفند و فروردین ماه و پخش موسیقی در زنگ های تفریح



- برگزاری جلسات رفع اشکال و هماهنگی گروه‌های مفاهیم قرآن با حضور استاد گرامی "خانم شریف زاده" جهت شرکت در کنگره قرآنی سمپاد
- حضور در اردوی کشوری توانمندسازی مربیان پرورشی مدارس سمپاد کل کشور
- بزرگداشت وفات حضرت عبدالعظیم حسنی (ع) تهیه بنر و تجلیل از دانش آموزان برگزیده مسابقات قرآنی و فرهنگی-هنری در سطح منطقه ۱۳ آموزش و پرورش
- بزرگداشت روز ملی خلیج فارس در اردیبهشت ماه فضا سازی مدرسه به مناسبت بزرگداشت سالروز شهادت استاد مطهری (ره) و روز معلم
- تهیه دلنوشته و طراحی کارت تبریک توسط نمایندگان شورای دانش آموزی و تقدیم به دبیران محترم فرزانه‌گان ۴
- برگزاری اردوی فرهنگسرای انقلاب ویژه پایه نهم (طنابکشی-تیراندازی-لیزر تک...)
- بزرگداشت ۱۴ اردیبهشت ماه روز ملی سمپاد
- برگزاری اردوی بازدید از موزه ایران باستان و تاریخ اسلامی

- برپایی سفره هفت سین و آماده سازی محیط مدرسه برای نوروز و سال جدید با فضا سازی و پخش موسیقی
- شروع ماه مبارک رمضان و برگزاری مراسم جزءخوانی قرآن کریم در صبحگاه



- مراسم پرفیض افطاری و کارسوق (فعال سازی هوش های چندگانه) با هدف ایجاد نشاط در آستانه تقارن بهار طبیعت و بهار قرآن

## دوپامین!

دوپامین به ماده شیمیایی توی مغز ماست که بهش میگن "انتقال دهنده عصبی". اگه بخوایم ساده بگیم، دوپامین همون چیزی هست که باعث میشه حس خوب داشته باشیم. هر وقت یه کاری می‌کنیم که برامون لذت‌بخش یا جالب باشه، مثل وقتی که یه پیام خوشحال‌کننده می‌گیریم، یا تو یه بازی برنده می‌شیم، مغز ما دوپامین آزاد می‌کنه و باعث میشه حس خوبی به ما دست بده.

### چند مثال ساده:

#### ۱. وقتی یه لایک می‌گیریم:

وقتی پستی می‌ذاریم و کلی لایک می‌گیریم، مغز ما دوپامین ترشح می‌کنه و حس خوبی بهمون دست میده.

#### ۲. وقتی شکلات می‌خوریم:

همون حس لذت‌بخش از خوردن شکلات یا غذای مورد علاقه‌مون، به خاطر دوپامینه.

#### ۳. وقتی برنده می‌شیم:

چه توی بازی‌های ویدیویی، چه توی مسابقات ورزشی، وقتی برنده می‌شیم، دوپامین باعث میشه حس شادی و موفقیت رو تجربه کنیم.

### دوپامین چرا مهمه؟

دوپامین کمک می‌کنه که ما به کارهایی که برامون لذت‌بخش یا مفید هستن، ادامه بدیم. ولی اگه زیاد ترشح بشه، مخصوصاً از طریق چیزهایی مثل شبکه‌های اجتماعی، می‌تونه باعث بشه که به این چیزا وابسته بشیم

و بی‌ارادگی توی کارهای دیگه پیدا کنیم. برای همین، باید حواسمون باشه که تعادل رو حفظ کنیم.

ولی اگه تعادلش به هم بخوره، می‌تونه مشکلاتی به وجود بیاره. در اینجا به چند مورد از شرایطی که دوپامین می‌تونه مضر باشه اشاره می‌کنم:

#### ۱. اعتیاد

دوپامین نقش مهمی در مکانیزم‌های پاداش و لذت داره. وقتی ما فعالیت‌هایی مثل مصرف مواد مخدر یا حتی استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی انجام می‌دیم، دوپامین به طور غیرطبیعی افزایش پیدا می‌کنه. این افزایش موقت می‌تونه باعث بشه که به اون فعالیت وابسته بشیم، چون مغز می‌خواد دوباره و دوباره اون حس لذت رو تجربه کنه.

#### ۲. کاهش حساسیت به دوپامین

وقتی مغز به صورت مداوم و بیش از حد دوپامین دریافت می‌کنه، گیرنده‌های دوپامین ممکنه حساسیتشون رو از دست بدن. این به این معنیه که برای تجربه همون میزان لذت، نیاز به مقدار بیشتری دوپامین داریم. این موضوع می‌تونه به افزایش مصرف مواد مخدر یا استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی و دیگه فعالیت‌های اعتیادآور منجر بشه.

#### ۳. افسردگی

تعادل دوپامین برای حفظ حالت روحی مناسب ضروریه.

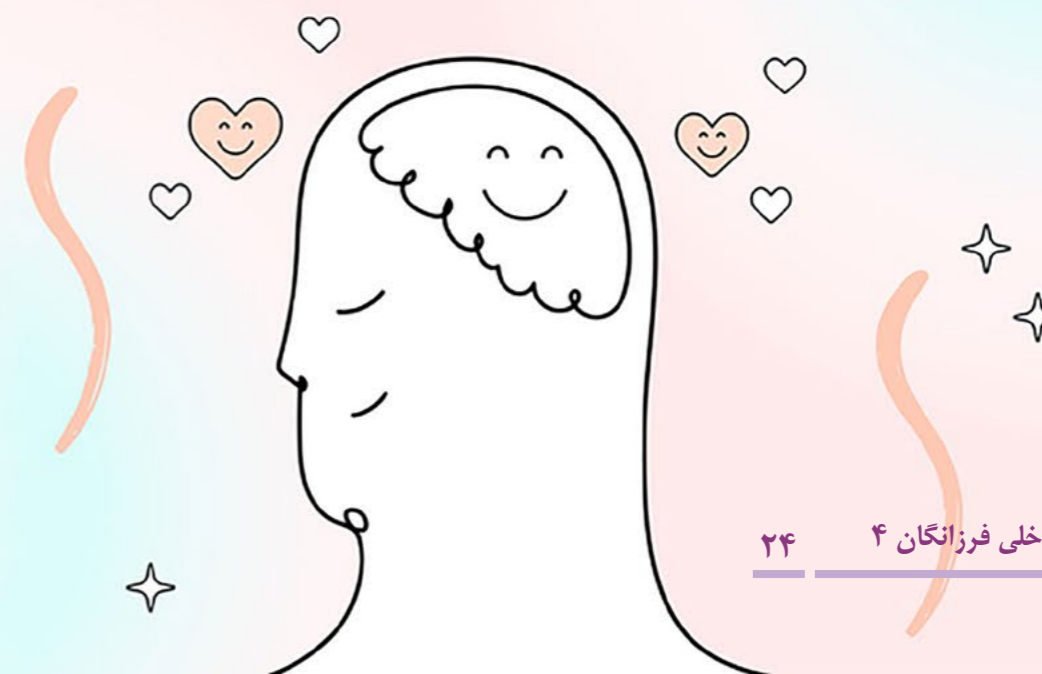
کمبود دوپامین می‌تونه باعث احساس بی‌انگیزگی، خستگی، و افسردگی بشه. در برخی موارد، این کمبود ممکنه ناشی از استفاده مداوم از مواد یا فعالیت‌هایی باشه که به طور مصنوعی دوپامین رو افزایش می‌دن، ولی در طول زمان مغز دیگه نمی‌تونه به طور طبیعی دوپامین کافی تولید کنه.

#### ۴. اختلالات روانی

عدم تعادل در دوپامین می‌تونه به اختلالات روانی مختلفی منجر بشه. برای مثال، افزایش بیش از حد دوپامین می‌تونه به اختلالاتی مثل شیزوفرنی و جنون منجر بشه. تحقیقات نشون داده که برخی از علائم این اختلالات مرتبط با فعالیت غیرطبیعی دوپامین هستن.

در نهایت، دوپامین مثل یه پاداش کوچیک از طرف مغزه که بهمون میگه "آفرین، کارت درست بود!" ولی باید مواظب باشیم که این پاداش‌ها خیلی زیاد و از جاهای نادرست نگیریم، چون می‌تونه باعث مشکلاتی که گفتیم بشه.

امیدوارم این توضیحات کمک کرده باشه تا حواستون باشه دوپامین چطور می‌تونه هم مفید و هم مضر باشه.





## گفتگوی صمیمانه با سرکار خانم دکتر لعیاشکوهی ستا

■ مصاحبه گر: بهاره شاه ولایتی

توی این شماره از مجله مون تصمیم گرفتیم با یکی از دبیرای خوب مدرسون مصاحبه کنیم. سرکار خانم لعیاشکوهی ستا، دبیر مطالعات اجتماعی فرزنانگان ۴ هستن، مدتی در دانشگاه تدریس کردن و چند کتاب در ارتباط با برخی موضوعات علوم اجتماعی دارن. مدرک لیسانسشون رو از دانشگاه صنعتی اصفهان در رشته مهندسی کشاورزی گرفتن و بعدش مسیر تحصیلشون عوض شد و مدرک فوق لیسانس رو در رشته علوم اجتماعی کسب کردن. در حال حاضر هم در حال تدوین پایان نامه دکتری سیاست گذاری فرهنگی هستن. ایشون علاوه بر تدریس و تحصیل، بیشتر وقتشون رو صرف کارهای پژوهشی در حیطه علوم انسانی و مباحث سیاست گذاری و مطالعات راهبردی می‌کنند و با مجموعه‌ها و سازمان‌های مختلفی هم در این زمینه همکاری دارن.

### + پیشد که تصمیم گرفتید در حیطه علوم اجتماعی تحصیل و فعالیت کنید؟

- من در دوران دبیرستان ریاضی و فیزیک و شیمی و زیست خیلی خوبی داشتم. زمان ما مهندسا خیلی موفق بودن و در آمد های عالی داشتن و خب به ماهایی که ریاضی و فیزیک و شیمی مون خوب بود، می‌گفتن باید بری ریاضی و اگر نه، تجربی... هم نگاه جامعه و هم نگاه خودم این بود که علوم انسانی مال بچه های درس نخون و تنبل هست. بخاطر همین من علوم تجربی خوندم؛ و خیلی عاشق شیمی بودم تا حدی که کتاب های درسی تا سال دوم دانشگاه خواهرم رو که دانشجوی شیمی دانشگاه شریف بود بطور خودخوان مطالعه کردم. در کنکور شرایط بطوری پیش رفت که رشته ای که دوست داشتم در حیطه شیمی یا داروسازی، نتونستم انتخاب کنم و انتخاب بعدیم، مهندسی کشاورزی بود و در دانشگاه صنعتی اصفهان قبول شدم. ترم اول دانشگاه خوشحال بودم که به دانشگاه اومدم و باید جویای دانش باشم اما بعد اون ترم دیدم انتظاراتم فراتر از روند دانشگاه هست و یک دوره جدی از مطالعات اضافه بر سازمانم رو گذروندم... هر چیزی می‌خوندم جز اونی که مستقیم مربوط به درس بود. البته درس رو هم می‌خوندم و معدلمم خوب بود. اما نکته این بود که دیدم آخرشم این رشته دغدغه های منو اغناء نمی‌کنه. می‌خواستم تغییر رشته به شیمی بدم ولی اونم حتی دغدغه هامو برطرف نمی‌کرد. بعد خوندن ۴ سال

لیسانس به این نتیجه رسیدم که چون جنس دغدغه های من، مربوط به تعاملات انسانیه و من وقتی حال خوب برای جامعه م ایجاد می‌کنم، حالم خوبه، به این نتیجه رسیدم که راه رو اشتباه انتخاب کردم.

بعد اتمام لیسانس، سه سال طول کشید که زمینه جدید رو انتخاب کنم و بین رشته‌های مختلف علوم انسانی، علوم اجتماعی رو انتخاب کردم. علتشم اینه که علوم اجتماعی یه رشته جامعی هست و به اصطلاح، تو همه حیطه ها سرک می‌کشه و منم به لحاظ شخصیتی فرد چندبعدی بودم.

و برای دکتری هم از اونجایی که دغدغه جامعه رو داشتم و دیگری علاقمندی و تواناییم به مدیریت، رشته سیاست گذاری فرهنگی رو انتخاب کردم و در حال حاضر هم در حال تدوین پایان نامه م هستم.

### + پژوهش هایی که انجام میدید بیشتر در چه حوزه ای هست؟

- بخش اصلی پژوهش هایی که دارم بحث جامعه شناسی و مرتبط آموزش و پرورش و تعلیم و تربیت هست؛ چون معلم هم هستم و دغدغه تعلیم و تربیت داشتم. بخش دیگه ای از کار های من، پژوهش در حیطه مطالعه و تحلیل سیاست ها و خطمشی‌هایی که تنظیم شده و نتایجشون بوده.

در حال حاضر خودم کمتر بطور مستقیم پژوهش می‌کنم و راهبر پژوهش هستم؛ یعنی در یک سازمان نیمه دولتی، آغاز کار پژوهش و ایده پردازی و اینکه چه نیازی داره، تا جایی که کار به دست پژوهش‌گر برسه و پژوهش رو به سرانجام برسونه، هدایت میکنم.

### + بنظرتون علوم اجتماعی چطور میتونه به حل مسائل اجتماعی جامعه کمک کنه؟

- شما هر سَمتی برید که با انسانا کار داشته باشه، جامعه شناسی هم یه حرفی برای گفتن داره.

برای هر مسئله ای حتی فنی مهندسی یا پزشکی و ... جامعه شناس باید بگه مسئله چی هست و با تصمیمی که می‌گیرید چه تغییراتی به لحاظ فرهنگی و اجتماعی رخ میده و در نتیجه جامعه چه مقاومتی در برابرش نشون میده.

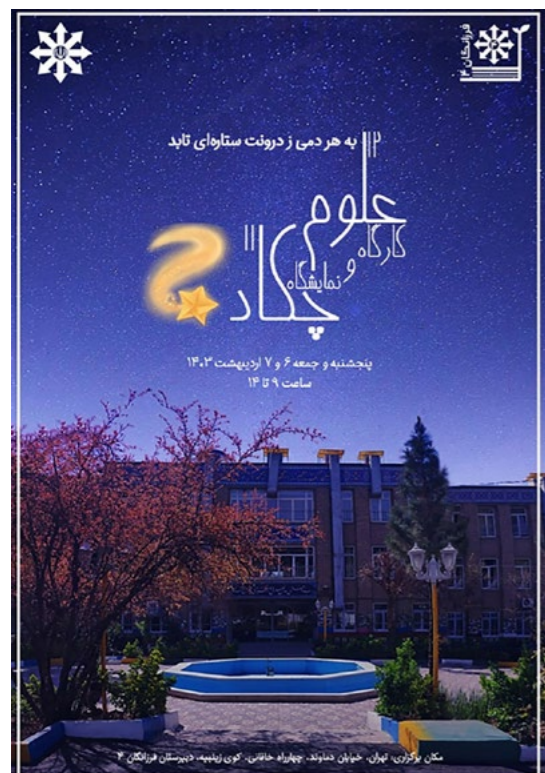
برای مثال در کارهای تبلیغاتی، شرکت های بازاریابی یک شناختی از جامعه و اینکه بازار شما چه چیزی نیاز داره، باید داشته باشه و این به کمک جامعه شناسی بدست میاد.

یا مثلا شما برای ساخت یک سد که امری فنی مهندسیه، لازمه ببینید که بعد ساخت سد، چه تغییرات اجتماعی در اون منطقه ایجاد میشه و فرهنگ اون منطقه چه تغییری می‌کنه و... اینها میشه مطالعات جامعه شناسی.

یک نکته این هست که در خیلی از کشور های خارجی که عملا علوم اجتماعی جایگاه اصلی خودشو پیدا کرده، نخبه ها در جامعه تشویق میشن که علوم انسانی بخونن. در اون جوامع همه شرکت های موفق، یک تیم جامعه شناس خیلی قوی داره چرا که برای درآمدزایی باید



▲ لوگوی کارگاه علوم



◀ پوستر کارگاه علوم و نمایشگاه چکاد

## نقطه ویژه

### دوازدهمین کارگاه علوم و نمایشگاه چکاد دبیرستان فرزنانگان ۴

دوازدهمین کارگاه علوم و نمایشگاه چکاد دبیرستان فرزنانگان ۴ در روز های ۶ و ۷ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ برگزار شد.

افتتاحیه کارگاه علوم با حضور سرکار خانم پورسلیمان، معاونت آموزش متوسطه و جناب آقای سروش، کارشناس مسئول تکنولوژی و گروه های آموزشی اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۳ برگزار شد. دانش آموزان عزیزمان در این نمایشگاه، دستاورد های علمی و هنری خود را در چهارده رشته پژوهشی و ۶ رشته هنری در قالب بیش از ۲۰۰ پروژه ارائه کرده و در معرض دید بازدید کنندگان محترم قرار دادند. امید است تا بتوانیم گام های بلند تری در مسیر رشد و تعالی برداریم و سرافراز و پرتوان به سوی آینده حرکت کنیم.

محصول مورد نیاز جامعه رو تولید کنن. از طرفی هم دولت و حاکمیت در هر کشوری دنبال اینه که مسائل جامعه رو حل کنه. مثلا اگر مسئله جامعه افزایش آمار افراد دیابتی هست، وزارت بهداشت درباره توزیع انسولین و ... میگه. اما رویکرد جامعه شناسانه میاد میگه چه فرهنگ اجتماعی در جامعه ما وجود داره که باعث افزایش دیابت میشه. اما متاسفانه در حال حاضر در جامعه ما، جامعه شناسی چنین جایگاهی نداره و اونطور که باید به رسمیت نمی شناسنش. مثلا ما در بحث تعلیم و تربیت تا به امروز رویکرد های روانشناسانه زیادی مطرح شده در حالی که امری مثل جامعه پذیری در تعلیم و تربیت رو، جامعه شناسان باید درباره ش صحبت کنن ولی تا امروز کسی جامعه شناسان رو به رسمیت نشناخته که بیان و صحبت کنن.

+ چه توصیه ای به دانش آموزا برای مسیر حرفه ای آینده شون دارید؟

- من نگاهم بر اینه که علوم انسانی، علوم مرتبط با تعاملات و روابط انسانی و من حتی اگر بهترین پزشک عالم هم بشم و یه بیمارستان عالی هم بزنم، برای مدیریت و هدایت اون به علوم انسانی نیاز دارم. بقول دکتر بیژن عبدالکریمی، اگر بقیه علوم در زمین بازی در حال بازی هستن، علوم انسانی میاد اینکه زمین بازی چی باشه رو تعریف می کنه. و هرچقدر نخبگان بیشتری در کشور ما به سمت مطالعات علوم انسانی بصورت روشمند و آکادمیک برن، مطمئنا کشورمون آینده بهتری خواهد داشت. من نمیگم بچه ها حتما برای مقطع دیپلم علوم انسانی بخونند؛ ولی بطور جدی به علوم انسانی به عنوان رشته ای که بخواد آینده شغلیشون باشه، فکر کنن و با توجه به آنچه که در فضای جامعه مون هست و روند پذیرش افراد در شغل های مختلف، هر چقدر فرد کمتر تغییر رشته و فیلد کاری داده باشه، براش امتیاز مثبتی هست. برای همین توصیه م اینه که افراد تا قبل لیسانسشون فکر کنن که آیا میخوان برن علوم انسانی یا نه. یه توصیه دیگه هم اینکه بطور جدی علوم انسانی و به دغدغه هاشون فکر کنن و ببینند حتما تمام آنچه میخوان در رشته های دیگه هست یا نه.

طراحی سایت	این دوره از کارگاه علوم شامل ۱۴ رشته پژوهشی مختلف بود:	فیزیک	نانوفناوری	رباتیک
UI/UX	دانش مغز	شیمی	wordpress	علوم اجتماعی
شیمی	زیست شناسی	مهندسی پزشکی	معماری و شهرسازی	ادبیات
ادبیات	زیست فناوری	معماری و شهرسازی	علوم اجتماعی	ادبیات

## افتخارات فرهنگی

کسب رتبه اول ممتاز توسط گروه سرود فرزندگان ۴ و راهیابی به مرحله استانی توسط دانش آموزان:

دینا اقرلو	یاسمین زهرا زارع نژاد
آدرینا سرلک	مهدیس رفیعی
غزل کریم خانی	هستی عسگری
دینا ساوه شمشکی	عسل سادات عشقی
صدف ورمزیار	آیدا فائزی
سما حسینی	بیبا قوجایی
پارمیدا داروغه	مبینا رضا زاده
فاطمه عبداللهی	ستایش رضائیان
فاطمه نیری	ساینا کرمی
ملیکا وزیری	فاطمه سلطانی
ملینا اشراقی	آنیثا اصغری

راهیابی به مرحله استانی در چهل و دومین دوره مسابقات فرهنگی و هنری "امیدفردا" توسط دانش آموزان:

سارینا بختیاری رتبه اول شعر  
 مبینا صنوبری رتبه اول کاریکاتور  
 آنیثا اصغری رتبه اول سنتور  
 سارینا بختیاری رتبه اول تار  
 درسا بیداری رتبه اول طراحی  
 آنیثا اصغری رتبه اول سنتور، رتبه دوم نستعلیق، رتبه دوم قلم زنی و رتبه سوم نقاشی خط  
 مهدیه ابراهیمی رتبه دوم مشاعره

کسب مقام دوم در مسابقات تنیس روی میز دختران مدارس سمپاد متوسطه دوره دوم شهر تهران توسط دانش آموز:  
**عسل سادات عشقی (پایه دهم)**

## افتخارات پژوهشی

### مسابقات بین‌المللی ایران آپن

کسب مقام سوم لیگ ربات‌های سبک وزن پرایمری توسط دانش آموزان:

سارینا خوانساری	ریحانه صالح آبادی
یاسمن احمدی	هستی مؤمن عطار
سارینا اسماعیلی نژاد	فاطمه عبیری
سیده هانیه حسینی	زهرا عبیری

کسب مقام سوپر تیم لیگ ربات‌های سبک وزن سکندری و مقام بهترین پوستر لیگ ربات‌های سبک وزن سکندری توسط دانش آموزان:

آیلار بابالو	رومینا ذوالفعلی
سارا سادات حسینی	دیانا سلیمی
صبا صفایی	

کسب مقام دوم محور پوستر علمی جشنواره دانش‌آموزی افرا توسط دانش آموز:  
**یکتا شهبابی**

### جشنواره نوجوان خوارزمی

مقام اول مرحله منطقه‌ای محور بازی‌های مهارتی و توسعه فردی توسط دانش آموزان:

روژان رودگر	فاطمه محمدزاده
روشا زارعی	بهاره طاهرزاده
سیده آریانا حسینی مرادی	یاسمین منتصری

کسب مقام اول مرحله منطقه‌ای محور بازی‌های مهارتی و توسعه فردی توسط دانش آموزان:

فاطمه مصفائیان	هستی رستمی
نیکا مجیدی	زینب حیدری

کسب مقام اول مرحله منطقه‌ای محور پژوهش توسط دانش آموزان:

**ترگل آزموده**  
**مهسا یار احمدی**

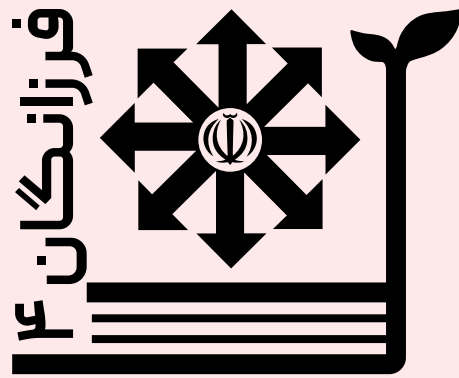
کسب مدال برنز کارسوق ملی فراگیر هندسه ایران؛ راهیابی به مرحله دوم مسابقه بین‌المللی دانش‌آموزی دانش مغز (Brain Bee) و کسب مقام پنجم مسابقه نابوی ریاضیات ۲۰۲۴ توسط دانش آموز:

**پرنیان سلمانی**  
 راهیابی به مرحله دوم مسابقه بین‌المللی دانش‌آموزی دانش مغز (Brain Bee)  
**زهرا کالچی**

کسب مقام پنجم مسابقه نابوی ریاضیات ۲۰۲۴

**دینا اقرلو**  
 راهیابی به مرحله دوم مسابقه بین‌المللی دانش‌آموزی دانش مغز (Brain Bee)  
**هستی دویران**





## دیبرستان فرزندگان ۴

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

تلفن: ۷۷۱۷۱۳۱۳ - ۷۷۱۷۱۱۲۲ - ۷۷۱۷۰۲۲۳

[www.farzanegane4.ir](http://www.farzanegane4.ir)

وبسایت:

[farzanegane4.sampad@gmail.com](mailto:farzanegane4.sampad@gmail.com)

ایمیل:

فکس: ۷۷۱۷۱۳۱۴