

# میخا

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزندگان ۴  
بهار ۱۴۰۴ - شماره ۳۹ - سال نهم



# بسم الله الرحمن الرحيم

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزنانگان ۴ - شماره ۳۹

|                   |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مدیر مسئول        | اعظم پشمینه                                                                                                                                                                                                                        |
| مدیر اجرایی       | سمیه خدابنده لو                                                                                                                                                                                                                    |
| سر دبیر و طراح    | بهاره سادات شاه ولایتی                                                                                                                                                                                                             |
| هیئت تحریریه      | سالومه حیدرپور . فاطمه مرآت                                                                                                                                                                                                        |
| همراهان این شماره | دبیران و همکاران : حمیده نوح پیشه . محدثه سادات موسوی .<br>مونا شعبانی . افروز بهروزی . فاطمه تسویه چی<br>دانش آموزان: فاطمه فتحی مقدم . تبسم توائی . طهوره حسینی . آرشیدا<br>اسفنجاری . الینا همتی<br>فارغ التحصیلان: پرستو مهاجر |

نشانی : تهران . خیابان تهران نو . خیابان خاقانی . کوی زینبیه  
تلفن : ۷۷۱۷۱۳۱۳ - ۷۷۱۷۱۱۲۲ - ۷۷۱۷۰۲۲۳  
آدرس سایت : www.farzanegane4.ir  
ایمیل فرزنانگان ۴ : farzanegan4.sampad@gmail.com  
ایمیل نشریه فرزنانگان ۴ : miankhat.frz4@gmail.com  
فکس : ۷۷۱۷۱۳۱۴

به نام نور

زنگ شادمانی به صدا در آمده؛ نسیم خنک به تندی در خانه ی سال را می کوبد. ابر های روان، نجوا کنان می گویند: اهل زمان به گوش باشید که بهارِ مادر به خانه بازگشته! آمده تا با حضور پر مهرش سرزندگی بار بگذارد و طراوت را دم کند. او آمده تا با دستمال جادویی اش، برف را از سر و صورت زمین گلی پاک کند.

البته بهار تنها نیست. من در سبزش، باران رونده، آفتاب تپنده و باد های جوانی که به امواج رمنده می مانند را دیده ام؛ بارانی که آمده تا دوی سحرآمیز خود را به خاک پذیرنده بخوراند، می شناسم! او همان کسی است که هر بار مرا می بیند، دستی به پشتم می کشد و شانه ام را نوازش می کند. آفتاب، فروغ ابدمدت خروشان که هست، تا گیسوان چمن ها را شانه کند، با من آشناست! همان صمیمی آفتابی که هر صبح برایم دست تکان می دهد و به من سلام میکند. باد های روان، همبازی های من از دیر باز تا کنون هستند؛ رفاقتی که من با آن ها در پیش گرفته ام، در هر رگی از تار و پود پیکره ی گیاهان، که رشد می کند و بالا می رود عمیق تر می شود! من در این بهار آموختم هر سال به خانه ای می ماند که چراغش را بهارِ مادر روشن نگاه می دارد. بهارِ مهمانی که صاحب همه ی این زیبایی هاست؛

مهمان شریفی که مرغان آسمانی، درختان شهر را به مناسبت آمدنش با شکوفه ها تزیین می کنند! من دریافتم وقتی بهار می آید، حتی اگر در اعماق وجودت زمستان باشی، باز بیدار می شوی .

خودمانی: بگذارید زین پس بهار متفاوت برگزار شود؛ بیایید دیگر بی تفاوت از کنار بهار رد نشویم، آواز بلبلان سحری را نشنیده نپنداریم و دست امواج دریای طراوت را، که به صخره ی وجودمان می خورد، پس نزنیم! بیایید دست در دست زمین با نغمه ی بهار برقصیم، فرصت تولد دوباره را به خودمان هدیه بدهیم و رخصت بدهیم تا زمانه، معجون معجزه آسای خود، بهار درست را، به ما بخوراند.

نوبهار است در آن کوش که خوش دل باشی  
که دمی گُل بدمد باز و تو در گُل باشی!  
\_سعدی عزیزم

بهارتان مبارک!  
دوستانرتان: شهرزاد شکیبا.

۲۵/خرداد/۱۴۰۴

درساعتی که هیچ چیز به سابق نمی ماند.

■ فاطمه فتحی مقدم

پایه نهم

## 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.

۹

### 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، دستان را می گیرند، قلب هایمان را خط می زنند و راه بهتر پیمودن مسیر را نشانمان می دهند.

۱۴

### 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.

۲۲

### 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.

۲۴

### 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.

۲۷

### 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.

۲۹

### 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.

“روز قسمت بود.  
خدا هستی را قسمت می‌کرد.  
خدا گفت: چیزی از من بخواهید.  
هرچه که باشد، شما را خواهم داد.  
سهمتان را از هستی طلب کنید زیرا خدا بسیار بخشنده است.  
و هر که آمد چیزی خواست.  
یکی بالی برای پریدن و دیگری پایی برای دویدن.  
یکی جثه ای بزرگ خواست و آن یکی چشمانی تیز.  
یکی دریا را انتخاب کرد و یکی آسمان را.  
در این میان کرمی کوچک جلو آمد و به خدا گفت:  
من چیز زیادی از این هستی نمی‌خواهم، نه چشمانی تیز و نه جثه‌ای بزرگ، نه بالی و نه پای، نه آسمان و نه دریا.  
تنها کمی از خودت، تنها کمی از خودت را به من بده.  
و خدا کمی نور به او داد.  
نام او کرم شب تاب شد.  
خدا گفت: آن که نوری با خود دارد، بزرگ است، حتی اگر به قدر ذره‌ای باشد.  
تو حالا همان خورشیدی که گاهی زیر برگ‌های کوچک پنهان می‌شوی.  
و رو به دیگران گفت: کاش می‌دانستید که این کرم کوچک، بهترین را خواست.  
زیرا که از خدا جز خدا نباید خواست...  
هزاران سال است که او می‌تابد. روی دامن هستی می‌تابد.  
وقتی ستاره‌ای نیست چراغ کرم شب تاب روشن  
است و کسی نمی‌داند که این همان چراغی  
است که روزی خدا آن را به کرمی کوچک  
بخشیده است...”



سلام به خوانندگان عزیز میان خط  
در نیمه شب ۲۳ خرداد مصادف با روز عید غدیر بخش های زیادی از وطنمون ایرن مورد  
حمله ی رژیم صهیونیستی قرار گرفت.  
توی این شرایط، گرفتن مطالب از مدرسه و عدم دسترسی به اینترنت باعث ایجاد وقفه‌ای  
در انتشار این مجله شد.  
خواستم بگم خوبه که دلمون به خدا گرم باشه . مبادا ناامید باشیم و پیش خودمون،  
دشمن رو بزرگتر از خدای خودمون ببینیم!  
خدایی که وعده هاش راستینه و دروغ توی کارش نیست و در آیه ۴۰ سوره انفال بهمون  
میگه یار و یاور مؤمنان هست.  
دلمون به بزرگی خدامون گرمه.  
همین.

با سلام

هشدار! این انشا در منطقه ی جنگی شیمیایی شده است.

چشمانم را باز میکنم، کمی تار می بینم.

دیروز بمباران بود. بمب های شیمیایی را سمتان پرتاب می کردند. از راه دور نامه رسیده است که دوستانی شهید شده اند.

ما سه نفره ادامه می دهیم. خواهرم به خاطر آسمی که داشت دیگر نتوانسته بود تحمل کند، چشمانش را بست و هوشیاری اش را تا اوقات ثانوی از پیش ما برد.

پدرم هم بعد از اینکه مادرم مارا رها کرد و بر علیه ما فرچه کشید، دیوانه شد و پا به فرار گذاشت.

ریه هایم هنوز می سوزد اما باز وضعیتم از خیلی ها بهتر است.

چشمانم که دید واضحی می گیرند از جایم بلند می شوم. خواهر جانبازم را هنوز روی تختش می بینم که اکسیژنی از جنس پتو روی صورتش است تا اوضاعش بهتر شود.

تا به خودم می آیم متوجه ی چیزی می شوم . چقدر خانه فرق کرده است! آخر می دانی، خانه بیش از حد سفید است. آها!!! یادم آمد! بخاطر بمباران وایتکسی دیشب است.

با ورود مادرم و حرف هایش فهمیدم که بلهههه! ما گروگان گرفته شدیم و از ما می خواهد کار کنیم .

از جایم بلند می شوم و صبحانه نخورده به من دستمال گرد گیری ای می دهد و از من می خواهد به سمت کتابخانه ام بروم و کتاب هایی که در طول این یک سال خاک خورده اند را تمیزشان کنم و سر جایشان بگذارم.

البته اگر دستور از دسته بالا هایی ها نبود دوست داشتم کتاب هایم را بعد از تمیز کردن به سطل زباله تحویل دهم .

در حین کار کردن صدای در می آید. صدای آشنایی به گوشم می خورد.

پدرم است...

یادم می آید دیشب پدرم فرار کرد و به خانه ی مادر بزرگم پناه برد، برایم عجیب است با پاهای خودش به این خانه ی وایتکس برگشته است.

بعد از کلی کار کردن سر نهار، کمی دل رحمی سراغ مادرم را می گیرد اما باز آنقدر ها هم خوب نبود، زیرا باید از سس خوری به عنوان لیوان و از ملاقه به عنوان بشقاب استفاده کنیم ؛ زیرا مادرم تمام ظرف ها و کمد هایش را شسته است.

اگر هم فکر کرده اید حتما قاشق هم داریم قطعا احمق هستید! تا وقتی که دست یا سر کشیدن به سبک ژاپنی وجود دارد چه نیاز است به قاشق؟ البته شاید سر کشیدن پلو کمی غیر ممکن به نظر برسد ؛ اما برای ما غیر ممکنی وجود ندارد!

هر سال ما اینطوری گروگان گرفته و شکنجه می شویم اما خدا را شکر امروز بیست و هشتم است و یکم آزاد می شویم !

### ۳ روز بعد . ظهر . سر میز نهار

جالب است مامان از شیطان درونش خلاص شده است و به آغوش خانواده ی اسیرش برگشته است! اها راستی! هم اکنون ما مهمان داریم و از اینکه قاشق و چنگال هایمان و بشقاب هایمان را می بینم بیشتر از آمدن سال نو خوشحال هستم .

تا یادم نرفته آرزوی اول سال من این بود که کاشکی مامان از تسخیر شدنش در نزدیکی عید جلوگیری کند. می دانم خیلی توهمی هستم . اما که می داند؟ شاید شد.

خواستم بگویم هر روزتان نوروز ، نوروزتان پیروز دیدن که اگر اینطور باشد مردم مشکل ریوی می گیرند و هر روز گروگان گرفته می شوند ، پس ترجیح می دهم سکوت کنم .

تا بعد ...

### ■ تبسم توائی

پایه هفتم

## پروانه ای هستید که

### در تاریکی شب شمع ی روشن پیدا کردید

شب بود و هوا تاریک، خفاشی به دنبال پروانه بود و پروانه با تمام توان بال میزد و از دست خفاش فرار میکرد. دیگر خسته شده بود و نمی توانست ادامه دهد؛ از بین دو شاخه از درختی بلند و تنومند عبور کرد و خفاش به شاخه برخورد کرد و پروانه نجات پیدا کرد. کمی دیگر پرواز کرد؛ روی شاخه درختی نشست تا نفسی تازه کند. نور مهتاب از لا به لای شاخه ها و برگ های درختان بر زمین می تابید و کمی آن را روشن می کرد.

خواست دوباره پرواز کند و به راهش ادامه دهد که روشنایی توجه او را جلب کرد. آن روشنایی از یک پنجره می آمد. بال زد و رفت لب آن پنجره نشست. آن روشنایی برای یک شمع در حال سوختن بود.

در کنار شمع فردی روی نوشته هایش خوابش برده بود.

پروانه به نوشته ها نگاهی انداخت ولی

چون سواد نداشت نتوانست بخواند. به

شعله شمع خیره شد. از نظرش بسیار

زیبا و پرنور آمد. کمی به آن نزدیک

تر شد. تصویر شعله شمع در

چشمانش نقش بست.

پروانه شروع به پرواز دور شمع

کرد تا بتواند بهتر آن را ببیند.

همانطور که در حال چرخیدن

دور شمع بود بال هایش کم

کم شروع به سوختن کردند

ولی زیبایی شعله درخشنده

شمع چشمانش را گرفته بود و به

این موضوع توجهی نمی کرد. زمانی

که مقداری از بال هایش سوخت دیگر

توانایی پرواز نداشت. کنار شمع روی زمین

افتاد. تلاش کرد تا دوباره پرواز کند ولی نتوانست.

پروانه در حالی که آخرین نگاه هایش به شعله شمع

بود از حرکت ایستاد و آرام در کنار شمع روی زمین

خوابید.

### ■ طهورا حسینی

پایه هشتم



۱۲ خرداد ۱۴۰۴

به عمو هوتن لطیفم.

این داستان: فراری!

بعضی وقت ها خانه خطرناک می شود، در حدی که گاهی گمان می‌کنم دیوار های خانه پا درآورده اند و دنبالم می‌کنند، به اندازه ای که ناگهان احوالم شبیه حال ماهی ای می شود که ساعت هاست کنج ساحل نشسته و دارد آفتاب می‌گیرد؛ انگار یک باره، تمام جهان برایم تنگ و خفه می شود!

این جور وقت ها دلم می خواهد از خانه فرار کنم. گاهی هم واقعاً انجامش می دهم!

حاضر و آماده پشت پنجره می نشینم، بر دوش ستاره‌ای می نشینم و پرواز می کنم! می روم ،دور می‌شوم و دور می‌شوم و خیلی دور می‌شوم.

تا آن جایی دور می شوم که از آن بالا، خانه‌ی‌مان را ظریف جثه تر از آن چه هست در می یابم و غصه‌هایم را بسیار ضعیف تر از آن چه که می‌نمایند ،می‌بینم.

البته گاهی اوقات هم ستاره به دنبالم می آید!

پشت پنجره ی اتاق می نشیند،زانو هایش را در سبد دست هایش جای می‌دهد و به من گوش می‌کند.

بعضی شب ها هم آغوشم مثل شبی پر ستاره، مملو از بلور های کریستال مانند می‌شود ؛ آن شب‌هایی که صاعقه ی ناامیدی بالاخره گیرم می اندازد را می گویم؛ همان شب هایی که اشک های ستاره سانم از آسمان چشم هایم فرود می آیند و بالشم را خیس می کنند!

هرچند بیشتر این وضعیت گردن آن روزی است که خانم اسپندی را به خانه راه دادم!

آخر می‌دانید، بعضی روز ها که خانم اسپندی (همان عنکبوتی که سالهاست برای زمستان های سرد در گلویم تار می تند و شال می بافد) دوباره بافتن را از سر می‌گیرد، بعض راه نفسم را می بندد و اشک‌های نخودی‌ام در پیاله ی چشمانم پخش می

شوند؛ درست شبیه طنین عربده‌ی بلندی در یک کوهستان متروکه.

تازه یک سری شب‌ها هم پری خانم، بالش پر از پرم، به عیادتم می آید و سعی می کند خانه‌ی تنم را سر و سامانی بدهد و اوضاع را آرام کند! نیاز را می فرستد سر خانه و زندگی‌اش تا به بچه‌هایش برسد و برای آقا پرویز، عینک پدرم، شام بپزد؛ با مشکلاتم گلاویز می‌شود و کراوات بدبختی‌هایم را از دور گردنم باز می‌کند ،آب را گرم می‌کند تا زیر باران گریه دوش بگیرم، یقه‌ی پیراهنم را مرتب می کند، دکمه اش را می بندد و مرا بغل می کند! با اینکه هر بار به او می‌گویم دفعه‌ی بعدی با خودت چتر بیاور، او هر بار بی چتر می‌آید و خیس و نمکین برمی‌گردد ،اما بعد از رفتنش همه چیز مثل روز اول می‌شود و همگی‌مان خوب می‌شویم؛ من،خودم، خانه!

پری جانم!

یا سراغ من می آیی چتر و بارانی بیار

یا به دیدار من ابری نیا، تر می‌شوی!

\_حامد عسگری نازنین

(آهان!تا یادم نرفته بگویم نیازخانم، عینک ناز و دوست داشتنی‌ام، هم اینجاست و در حالی که دارد برای ناهار سالاد درست می کند ،سلام می رساند!) بگذارید تا کسی نیست، چیزی در گوشتان بگویم؛ اعتراف می کنم بعضی شب ها هم به خانه ی "هم‌چایی" ام ،عمو هوتن، پناه می برم! در خیال خودم به گرمی بغلش می کنم و از ناراحتی هایم با او حرف می زنم،گاهی اوقات هم در مورد نگرانی‌هایم با هم چایی می‌نوشیم!

(هرچند که همیشه ،فقط من می‌گویم و عمو هوتن، ستاره‌وار مرا نگاه می‌کند!)

راستش اوایل عمو هوتن برایم فقط یک دوست بود، یک نفر که در همسایگی من، لابه‌لای دفترهایم زندگی می‌کرد؛ اما حالا گمان می‌کنم می‌توانم او را

در تمام آسمان پیدا کنم! باور کنید در هر نسیمی که باد همه روزه با پیک ابر برایم می‌فرستد، نشانه ای از حضور او را احساس کرده و لمس هر صفحه از گل‌های بهاری، گویی تفسیری درست و تصویری بی‌فاصله از درک وجود اوست! ،و همین مرا زنده نگه می دارد.

هوتنم!:

من پیر فنا بُدم جوانم کردی

من مرده بُدم ز زندگانم کردی

می ترسیدم که گم شوم در ره تو

اکنون نشوم گم که نشانم کردی

مولانا ی حکیم

من تنها نیستم.

من و ما، عمو هوتن، عینکم نیاز،بالشم پری و حتی اسپندی، آن عنکبوتی که با بافتنی استوارش راه نفسم را می برد ،یک خانواده ایم، و ما اینگونه فرار می‌کنیم: امشب برای خاتمه‌ی غم هایمان جشنی پر شکوه می‌گیریم و فردا باز هم داستانی از نو آغاز می‌شود!

هرچند گاهی:

دوست دارم که خودم را ز خودم دور کنم

خود

من

با

خود

من

در

خود

من

می

جنگد

پ.ن:

ماه نازم،عمو هوتن طناز!

امید است...

آم،راستش نمیدانم چه بگویم ،آخر مگر می شود آرزو کرد کسی در جهان بی درد بماند؟! نه نمی‌شود! پس بگذار حالا که درِ دل با زبان خوش باز نمی‌شود، کلید تخیل را از جیب کتم در بیاورم، راپونزل را صدا کنم و جور دیگری خودم را به خانه ی واژگان برسانم! خب، دوباره امتحان می کنیم

۳

۲

۱

هوتن پر فروغم!

خواستم بگویم (یعنی، یادآوری کنم) هر وقت احساس کردی خانه‌ات دارد برایت تنگ می‌شود و مثل من از دست دیوارهای خانه فراری شدی، یا سینه‌ات دیگر پذیرنده‌ی سوغاتی ریه‌هایت، از سرزمین بیرون بدن، نبود! به خانه‌ی من بیا که من با یک قوری پر از چایی هل، منتظرت هستم! هر چند که از ته دل می‌خواهم برای یک مهمانی عصرانه پیش من بیایی!

کلام آخر:

بد نگوییم به مهتاب اگر تب داریم

دیده ام گاهی در تب،ماه می‌آید پایین،

می‌زند دست به سقف ملکوت

گاه زخمی که به پا داشته‌ام

زیر و بم های زمین را به من آموخته است

گاه در بستر بیماری من،

حجم گل چند برابر شده است

و فزون تر شده است،

قطر نارنج، شعاع فانوس!

\_سهرابِ درست

از طرف :شهرزاد شکيبا.

## ■ فاطمه فتحی مقدم

پایه نهم

## استرس و موارد ناشی از آن

در نظر داریم اندکی درمورد استرس و ریشه های آن، آسیب های ناشی از اضطراب و راه های درمان موقتی آن کمی با هم صحبت کنیم. ریشه استرس و اضطراب به عوامل متعددی بازمی گردد که می توان آنها را در چند دسته کلی طبقه بندی کرد:

### عوامل زیست شناختی و جسمانی:

تغییرات هورمونی مانند افزایش کورتیزول، آدرنالین و نورآدرنالین که بدن را برای مقابله با تهدید آماده می کنند، نقش مهمی در ایجاد استرس و اضطراب دارند. همچنین اختلالات هورمونی مانند کم کاری یا پرکاری تیروئید و مشکلات قلبی می توانند زمینه ساز اضطراب باشند.

### عوامل

#### روان شناختی و شناختی

نگرانی های مداوم، ترس های غیرمنطقی، برداشت های نادرست از تهدیدها و باورهای منفی درباره توانایی کنترل شرایط، می توانند ریشه اضطراب باشند. این عوامل گاهی ناشی از تجربیات و صدمات دوران کودکی هستند که در ناخودآگاه فرد باقی می ماند.

### عوامل محیطی و اجتماعی:

فشارهای مالی، مشکلات خانوادگی، تغییرات ناگهانی زندگی (مانند جنگ، مرگ عزیزان، بیماری، طردشدگی و شرایط پراسترس محیطی از دلایل مهم استرس و اضطراب هستند.

### عوامل ژنتیکی و ارثی

تحقیقات نشان می دهد که اضطراب می تواند در خانواده ها ارثی باشد و ترکیبی از ژن ها در بروز آن نقش دارد. همچنین الگوهای رفتاری والدین و یادگیری از آنها در ایجاد اضطراب فرزندان موثر است.

اضطراب معمولاً واکنشی به استرس است، اما می تواند بدون وجود استرس خارجی نیز رخ دهد و علائمی مانند سردرد، تپش قلب، تعریق، تنش عضلانی و بی خوابی ایجاد کند.

به طور خلاصه، ریشه استرس و اضطراب ترکیبی از عوامل بیولوژیکی، محیطی، روانی و ژنتیکی است که در تعامل با یکدیگر باعث بروز این حالت ها می شوند.

دانش آموزان برای کنترل استرس و اضطراب در شرایط بحرانی می توانند از راهکارهای زیر بهره ببرند:

- تمرین تنفس عمیق و آرامش بخش: آموزش تکنیک های تنفس عمیق به کاهش فوری استرس کمک می کند.
- مدیریت زمان و تعیین اولویت ها: برنامه ریزی دقیق و تعادل بین تحصیل، استراحت و فعالیت های تفریحی اضطراب را کاهش می دهد.
- ورزش منظم: فعالیت بدنی باعث آزادسازی هورمون های شادی و کاهش هورمون های استرس می شود.
- خواب کافی و منظم: حداقل ۸ ساعت خواب شبانه برای حفظ سلامت روان و کاهش اضطراب ضروری است.

● تصویرسازی هدایت شده و ذهن آگاهی: تجسم صحنه های آرام و تمرکز بر زمان حال به کاهش استرس کمک می کند.

● پشتیبانی والدین و معلمان: ارتباط مثبت، حمایت عاطفی و تشویق دانش آموزان اعتماد به نفس و آرامش روانی را افزایش می دهد.

● تشخیص علائم اضطراب: آگاهی از نشانه های اضطراب و واکنش به موقع می تواند از تشدید آن جلوگیری کند.

● کاهش مواجهه با اخبار منفی و حفظ دیدگاه مثبت: تمرکز بر جنبه های مثبت و محدود کردن اخبار استرس زا به حفظ آرامش کمک می کند.

● استفاده از روش های آرامش بخش مانند رایحه درمانی و اسباب بازی های حسی: این روش ها می توانند به ایجاد فضای آرام برای دانش آموزان کمک کنند.

این راهکارها به دانش آموزان کمک می کنند تا در شرایط بحرانی بهتر با استرس و اضطراب مقابله کنند و سلامت روان خود را حفظ نمایند.

آسیب هایی که استرس بر بدن وارد می کند شامل موارد زیر است:

● انقباض موقت ماهیچه ها که این حالت ناشی از استرس و ترس است و یک بیماری ژنتیکی نیز می تواند در آن نقش داشته باشد.

● کاهش سیستم ایمنی که بدن را مستعد ابتلا به عفونت ها و بیماری ها می کند.

● اختلالات گوارشی مانند اسهال، سوء هاضمه و زخم معده که ناشی از استرس است.

● مشکلات رفتاری و عصبی ناشی از ترشحات هورمونی

● کاهش اشتها و کاهش وزن، همچنین افسردگی و اضطراب که سلامت کلی را تحت تاثیر قرار دهد.

به طور کلی استرس در بدن می تواند به مشکلات فیزیکی، رفتاری منجر شود و سلامت و رفاه آنها را به شدت کاهش دهد. بنابراین مدیریت استرس در بدن برای حفظ سلامت آنها بسیار ضروری است.

برای استفاده از داروهای گیاهی در زمان استرس و اضطراب، نکات زیر توصیه می شود:

● گیاهانی مانند اسطوخودوس، بادرنجبویه، بابونه،

گل ساعتی، گل راعی و مریم گلی خواص آرام بخشی و کاهش اضطراب دارند و معمولاً به صورت دمنوش یا قرص مصرف می شوند.

● دمنوش های گیاهی به دلیل نداشتن کافئین، در هر ساعتی از روز قابل استفاده اند و می توانند به بهبود خواب و آرامش اعصاب کمک کنند.

● مصرف دمنوش گل راعی (علف چای) به صورت روزانه (۱ تا ۲ فنجان) توصیه می شود اما باید توجه داشت که ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد، بنابراین مشورت با پزشک لازم است.

● روغن های گیاهی مانند اسطوخودوس و رزماری در آروماتراپی و ماساژ برای کاهش استرس موثرند.

قبل از شروع مصرف هر داروی گیاهی، حتماً با پزشک یا متخصص گیاهان دارویی مشورت کنید تا از تداخلات و عوارض احتمالی جلوگیری شود.

استفاده از داروهای گیاهی هزینه کمتر و عوارض کمتری نسبت به داروهای شیمیایی دارد ولی مصرف بیش از حد یا خودسرانه ممکن است عوارضی مانند حساسیت یا تداخل دارویی ایجاد کند.

به طور خلاصه، داروهای گیاهی مانند دمنوش های اسطوخودوس، بادرنجبویه، بابونه، گل راعی و مریم گلی می توانند در کاهش استرس و اضطراب موثر باشند ولی حتماً باید با رعایت دوز مناسب و مشورت پزشکی مصرف شوند. همچنین روش های مختلفی مانند دمنوش، قرص، روغن های گیاهی و آروماتراپی برای استفاده وجود دارد.

### ■ مونا شعبانی

مشاور فرزندانگان ۴





خلاصه ای از مقاله با عنوان

## چگونگی هویت یابی دختران دانش آموز مقطع متوسطه اول و تاثیر خانواده بر این فرآیند

### مقدمه:

مقاله حاضر به بررسی فرایند هویت یابی دختران دانش آموز مقطع متوسطه اول و نقش خانواده در این فرایند می پردازد.

یکی از مسائلی که افراد در دوره نوجوانی با آن مواجهند هویت فردی و چگونگی آن است و نوجوانی را می توان به عنوان آستانه شکل گیری هویت و شخصیت فردی دانست. آن چه هر فردی در زندگی شدیداً به آن نیازمند است داشتن تصویری روشن از هویت خود است. اگر از کسی بپرسید که تو کیستی، نام و نام خانوادگی اش را می گوید اما نام و نام خانوادگی به خانواده وابسته است و چیزی است که خانواده انتخاب کرده که فرد را با آن صدا کنند و هویت واقعی هر فرد در واقع خود درونی و کسی که واقعا است می باشد.

مرحله عملیات صوری آخرین مرحله رشد شناختی است که در حدود ۱۲ سالگی آغاز می شود. در این مرحله افراد قادر به تفکر انتزاعی در فرضیه سازی می شوند. آنها میتوانند نظریه ها را بررسی کرده و از آنها نتایج منطقی بگیرند. به عبارت دیگر، افراد در این مرحله می توانند به فرایند «اگر - آنگاه» فکر کنند. این توانایی، آنها را قادر می سازد تا مسائل را به طور سیستماتیک حل کنند.

هویت یابی یکی از مراحل مهم رشد نوجوان است که تحت تاثیر عوامل مختلف اجتماعی، فرهنگی و روان شناختی قرار دارد و در این میان، خانواده به عنوان اولین و نزدیک ترین نهاد اجتماعی، نقش کلیدی در شکل گیری هویت فردی و اجتماعی نوجوان ایفا می کند.

### پژوهشگران:

آرشیدا اسفنجاری

الیناهمتی

دبیر راهنما:

آناهیتا ناهید

پژوهش حاضر با استفاده از روش کیفی و تحلیل داده های میدانی به بررسی نقش و چگونگی تاثیر خانواده بر فرایند هویت یابی این دختران نوجوان پرداخته و سپس با استفاده از شیوهی کیفی داده های تکمیلی گردآوری و تحلیل شده است.

### بیان مسئله:

والدین می توانند الگوهایی از رفتار و هویت انسانی را ارائه دهند که به شکل گیری هویت نوجوان کمک می کند. اما این تاثیر می تواند دوگانه باشد؛ از یک سو می تواند منجر به تقویت اعتماد به نفس و خودشناسی عمیق تر شود و از سوی دیگر ممکن است به تحمیل نقش ها و انتظارات سنتی منجر شود که با تمایلات و علایق شخصی نوجوانان در تضاد باشد. اثرات خانواده بر هویت یابی دختران نوجوان به شیوه های تربیتی، ارتباطات خانوادگی و سطح آگاهی و انتظارات والدین بستگی دارد.

خانواده هایی که فضایی باز و حمایتی فراهم می کنند، به نوجوانان اجازه می دهند تا آزادانه هویت خود را کشف و تعریف کنند.

این محیط می تواند به شکل گیری هویتی منعطف و مستقل منجر شود که در آن دانش آموز نوجوان احساس امنیت و ارزشمندی داشته باشد؛ اما در خانواده هایی که انتظارات سخت گیرانه دارند، نوجوانان ممکن است با چالش هایی مانند سرکوب خواسته های شخصی، کاهش اعتماد به نفس و حتی هویت یابی ناقص یا نادرست مواجه شوند.

در اینجا نقش مدرسه، رسانه ها و دوستان نیز به عنوان

مکمل یا متعادل کننده اثرات خانواده می تواند بسیار حیاتی باشد.

در حیطه ی هویت یابی، نظریه های گوناگونی ارائه شده که از مهمترین آنها می توان به نظریه گلاسر اشاره کرد. او هویت را بخش مهم و اصلی تمام انسان ها می داند که از زمان تولد تا زمان مرگ وجود دارد و رشد هویت را در ۸ مرحله شرح می دهد و بر اهمیت برطرف شدن بحران های موجود در شکل گیری هویت تاکید دارد. در نتیجه، بحران هویت در نوجوانان شایع است و با عواملی مانند مشکلات در سازگاری اجتماعی، فقدان احساس هویت و مانند آن همراه است.

### ضرورت و اهمیت انجام پژوهش:

انجام پژوهش از این لحاظ حائز اهمیت است که موجب درک عمیق تری از نحوه شکل گیری هویت در دختران نوجوان، به عنوان یکی از مهم ترین مراحل رشد روانی-اجتماعی شده که شناخت این فرآیند نه تنها برای نوجوان مورد توجه قرار می گیرد، بلکه برای روانشناسان، معلمان و والدین حیاتی است.

مطالعه این موضوع نشان می دهد که ساختارها و دینامیک های خانوادگی چگونه می توانند بر سلامت روانی، اعتماد به نفس و توانمندسازی دختران تاثیر بگذارند. این درک می تواند به ارائه راهکارهای حمایتی و آموزشی برای بهبود روابط خانوادگی و تکامل سالم نوجوانان کمک کند.

در نتیجه، این پژوهش می تواند به بهبود کیفیت زندگی، سلامت روانی و اجتماعی و توانمندسازی دختران نوجوان و در نهایت به ساخت جامعه ای عادلانه تر و حمایتگرتر کمک کند.

### هدف انجام پژوهش:

درک تاثیرات مثبت و منفی خانواده بر هویت یابی دختران می تواند به بهبود ارتباطات و درک متقابل بین والدین و فرزندان کمک کند، که برای ایجاد روابط سالم بین نسلی ضروری است.

### پیشینه:

پژوهش های گذشته به طور گسترده ای به بررسی ارتباط بین سبک های تربیتی والدین و هویت یابی نوجوانان پرداخته اند و نشان داده اند که سبک های تربیتی

دموکراتیک با هویت یابی موفق تر نوجوانان همراه است. همچنین، مطالعات دیگر به نقش حمایت عاطفی والدین در تقویت عزت نفس و هویت یابی نوجوانان اشاره کرده اند.

رضوی (۱۳۸۸) فرایند هویت یابی در نوجوانی را مورد بررسی قرار داده و به نوجوانی به عنوان دوران گذار از کودکی به جوانی اشاره می کند که به لحاظ شکل گرفتن بنیان شخصیت در این دوره اهمیت فراوانی دارد. نوجوان در پی پاسخ به کیستی خود و سوالاتی دیگر تلاش در تعریف ساختار درونی اش دارد.

در نهایت رضوی با بررسی نظریات مختلف روانشناختی و جامعه شناختی، این عوامل را در هویت یابی فرد موثر می داند:

عوامل شناختی، میزان حضور والدین و چگونگی رابطه شان با نوجوان، عوامل اقتصادی، مدرسه و کیفیت تحصیلات، ایمان مذهبی، عوامل اجتماعی و فرهنگی، ترتیب و فاصله سنی با خواهران و برادران و سن نوجوان. وی فرایند سالم و بهینه هویت یابی در نوجوانی را دارای اهمیت بالایی می داند و آینده فرد و نقش او در جامعه را به این دوران وابسته می داند.

نفیسی راد (۱۴۰۲) به نقش پدر در فرایند هویت یابی دختران نوجوان پرداخته و برای این کار از روش توصیفی و داده های کتابخانه ای استفاده کرده است. وی نخست نقش خانواده را به طور کلی در جامعه پذیری و هویت جنسیتی فرد مورد بررسی قرار داده و آن را به عنوان یکی از عوامل موثر در شکل گیری هویت یک نوجوان برشمرده است.

سپس به طور خاص به جایگاه و اشکال مختلف تاثیر والد در فهم نوجوان از زنانگی و مردانگی، و نقش های جنسیتی در جامعه اشاره می کند.

خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی که فرد در آن رشد می کند، نقش قابل توجهی در شکل گیری هویت نوجوانان ایفا می کند. این پژوهش با هدف بررسی تاثیر انسجام و انعطاف پذیری خانواده بر شکل گیری هویت در جوانان و نوجوانان شهر شیراز انجام شده است.

در این مطالعه ۵۵۱ نفر از دانش آموزان سال سوم دبیرستان و دانشجویان سال اول دانشگاه شیراز مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که انسجام خانواده و انعطاف پذیری آن به طور قابل توجهی بر شکل گیری

هویت نوجوانان تأثیر می‌گذارد. به طور خاص، سطوح بالای انسجام خانواده با نمرات بالاتر تعهد بین فردی مرتبط بود.

همچنین بین دختران و پسران در اکتشاف ایدئولوژیک تفاوت معناداری مشاهده شد و جنسیت و سطوح انعطاف‌پذیری خانواده به طور تعاملی بر این بعد از هویت تأثیر داشتند.

به طور خلاصه این پژوهش تأیید می‌کند که خانواده محیطی است که پویایی‌های آن به ویژه در ابعاد انسجام و انعطاف‌پذیری نقش محوری در شکل‌دهی به هویت فردی و اجتماعی نوجوانان دارد (رزمی، ۱۳۸۳).

هویت فردی مفهومی چندبعدی است. خود فیزیکی به احساس ما نسبت به بدن و ارتباط با دیگران اشاره دارد. خود واقعی شامل افکار، احساسات و عملکردهای درونی است و شناخت آن برای شکل‌گیری هویت ضروری است.

خود جنسی نیز تنها به ساختار بدن محدود نمی‌شود، بلکه شامل رفتارها و ارزش‌های مرتبط با جنسیت است. خودآگاهی به آگاهی از مسئولیت‌های فردی و اجتماعی و شناخت توانایی‌ها و محدودیت‌ها مربوط می‌شود.

همچنین، خود خلاق با نوآوری و خلق آثار هنری یا ادبی در ارتباط است و به رضایت درونی کمک می‌کند. شناخت هویت فرایندی پیچیده است، اما می‌توان با روش‌هایی مانند شناخت توانایی‌ها، نیازها و ضعف‌ها به درک بهتری از آن رسید (صالحی، ۱۳۸۵).

ابطحی (۱۳۸۱) به بررسی نقش خانواده در هویت‌یابی نوجوانان و جوانان و تأثیر عوامل مختلف در این فرآیند می‌پردازد. دوره بلوغ با تحولات در روابط فردی و اجتماعی همراه است و تجربیات منفی اجتماعی در این دوره می‌تواند منجر به بحران هویت شود. خانواده‌های ناهنجار با الگوهای رفتاری خاص خود، از جمله غفلت از فرزند و والدین محوری، می‌توانند در بروز رفتارهای منفی و نقص در هویت‌یابی فرزندان نقش داشته باشند. غفلت از فرزند در کودکی منجر به احساس طردشدگی و پناه بردن به افراد غریبه می‌شود، در حالی که الگوی والدین محوری، کودکان را از طریق تقلید و یادگیری، در معرض رفتارهای منفی والدین قرار می‌دهد.

نوجوانان بزهکار اغلب رفتارهای منفی خود را ناشی از رفتارهای دیگران می‌دانند و خانواده‌های بی‌هویت قادر به ایجاد رشد و توسعه هویت فرزندان نیستند. عدم

مدیریت صحیح خانواده و عدم آگاهی والدین از تغییرات دوران نوجوانی نیز می‌تواند در بروز بحران هویت در نوجوانان مؤثر باشد.

برای درک تأثیرات فضای مجازی بر هویت نوجوانان، ابتدا باید ماهیت و دلایل این پیامدها بررسی شود. عواملی مانند رشد سریع فناوری، ویژگی‌های خاص دوره نوجوانی، سبک زندگی مجازی، ضعف سواد رسانه‌ای، ناکارآمدی نهادهای سنتی و تأثیر نظام جهانی رسانه‌ها از جمله دلایل شکل‌گیری چالش‌های هویتی نوجوانان در فضای مجازی هستند. راهکار برون‌رفت از این وضعیت، اصلاح ریشه‌های یادشده و اتخاذ رویکردی مناسب در مواجهه با این علل است (کرکوندی، حسینی، رضایی و همکاران، ۱۴۰۳).

در این مطالعه با هدف بررسی نقش خانواده در شکل‌گیری هویت نوجوانان، پژوهشگران رابطه همبستگی خانوادگی و الگوهای ارتباطی والدین با بحران هویت نوجوانان را مورد بررسی قرار دادند.

این تحقیق که به شیوه همبستگی انجام شد بر روی ۲۸۵ نفر از دانش‌آموزان متوسطه دوم در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ صورت گرفت.

ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های همبستگی خانواده الگوی ارتباطی والدین و بحران هویت بود نتایج تحلیل داده‌ها با استفاده از همبستگی پیرسون و رگرسیون نشان داد که بین همبستگی خانوادگی و جهت‌گیری گفت و شنود در خانواده با بحران هویت رابطه ای منفی و معنادار وجود دارد؛ به عبارتی هرچه انسجام و ارتباطات مثبت در خانواده بیشتر باشد بحران هویت در نوجوان کاهش می‌یابد؛ در مقابل بین جهت‌گیری همنوایی، یعنی تأکید بر هماهنگی افراطی و اطاعت از والدین و بحران هویت، رابطه ای مثبت وجود داشت. بنابراین خانواده‌هایی که فرصت تبادل نظر، مشارکت در تصمیم‌گیری و درک متقابل را فراهم می‌کنند احتمال بروز بحران هویت در فرزندان‌شان را کاهش می‌دهند. همچنین مشخص شد که الگوی گفت و شنود، قویترین پیش‌بینی‌کننده کاهش بحران هویت است.

این پژوهش نشان می‌دهد که سبک ارتباطی والدین و سطح همبستگی خانوادگی از عوامل کلیدی در پیشگیری از بحران هویت نوجوانان هستند و خانواده‌های دارای فضای گفت و شنود سالم محیطی مؤثر برای رشد هویت مثبت نوجوانان فراهم می‌آورند (محمدی نسب،

همایونی، مجیدی یایچی، ۱۳۹۹).

این پژوهش با هدف بررسی نقش خانواده در هویت‌یابی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان انجام شده است. این تحقیق با رویکرد توصیفی اسنادی و با استفاده از روش کتابخانه‌ای و بررسی منابع نظری مرتبط صورت گرفته و به طور دقیق هویت‌یابی و عوامل مؤثر بر آن، مسئولیت‌پذیری و ابعاد آن، و نقش خانواده و مدرسه در ایجاد مسئولیت‌پذیری مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که نوجوانی دوره‌ای حساس و بحرانی در شکل‌گیری هویت فردی، جدایی از خانواده، پیوستن به اجتماع و مستقل شدن است. هویت نوجوانان موضوعی اساسی است که نیازمند توجه و آگاهی‌بخشی به خانواده‌ها است. خانواده‌ها با آگاهی و توجه به این موضوع و نیز اهمیت دادن به نوجوانان در تصمیم‌گیری‌ها و مسئولیت‌دادن به آنها، می‌توانند به شکوفایی هویت و مسئولیت‌پذیری نوجوانان کمک کنند (سخن‌سنج، مقیمی نسب، داربام، تقوی، ۱۴۰۲). کلیه پژوهش‌های فوق‌بر میزان بالای نقش خانواده بر هویت‌یابی نوجوانان تأکید دارند و این فرایند را از دیدگاه‌های مختلف علوم انسانی، از روانشناسی تا جامعه‌شناسی مورد بررسی قرار داده‌اند.

#### روش انجام پژوهش:

برای فهم بهتر نوجوانان و چگونگی هویت‌یابی‌شان از روش ترکیبی کمی و کیفی برای گردآوری داده و درک و تحلیل به‌ترمطالب استفاده شده است. در بخش کیفی، پژوهشگر، خود به عنوان ابزاری مؤثر در میدان حضور یافته و تلاش دارد تا با درک عمیق و جامعی از پدیده‌های اجتماعی، رفتارها، و تجربیات انسانی تمرکز داشته باشد. بنابراین در این شیوه به جای تکیه بر اعداد و آمار، از تکنیک‌هایی مانند مصاحبه عمیق نیمه ساختار یافته استفاده‌شده تا بتوان به عمق معانی نهفته در رفتارها و صحبت‌های افراد دست یافت. مردم‌نگاری تفسیری گیرتس (۱۴۰۰: ۱۱) با مفهوم «توصیف چند لایه» رویکردی است که در آن تلاش می‌شود تا به فهم عمیق‌تری از رفتارهای اجتماعی انسانی دست یافت. گیرتس معتقد بود که برای فهم یک عمل یا رویداد فرهنگی، نیاز به تفسیر لایه‌های معنایی پیچیده‌ای است که آن عمل را احاطه کرده‌اند. به عبارت دیگر، پژوهشگر با توصیف چند لایه نه تنها به آنچه مردم

انجام می‌دهند می‌پردازد، بلکه به چرایی و چگونگی معنادار شدن این اعمال در بافت فرهنگی خاص توجه دارد. این رویکرد از مشاهده سطحی فراتر می‌رود و به دنبال تفسیر نمادها، باورها و روابط اجتماعی است که در پشت این رفتارها قرار دارند، به طوری که محققان به جای ثبت صرف وقایع، به تحلیل و درک معانی پنهان در آن‌ها می‌پردازند. پژوهش حاضر با به کارگیری روش تفسیری، به بررسی لایه‌های پنهان و عمیق ارتباط نوجوانان با خانواده پرداخته است.

میدان پژوهش شامل دانش‌آموزان پایه‌ی هشتم دبیرستان فرزندگان ۴ به تعداد ۱۲۱ دانش‌آموز بود. بر اساس شاخص‌های به دست آمده از مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختار یافته، پرسشنامه‌ای طراحی شد و از تمامی دانش‌آموزان نظرسنجی شد.

#### داده‌های حاصل از پژوهش:

نخست برای انجام مصاحبه چند محور انتخاب شد و سوالات کلی مصاحبه بر اساس آن طراحی شده بود و از آنجایی که مصاحبه نیمه ساختاریافته و عمیق مد نظر بود، در هر موردی که نیاز به سوالات بیشتر یا تأکید بود، در همان محور سوالات بیشتری، در میدان تحقیق، اضافه شد. نتایج مصاحبه که بر اساس محورهای تفکیک شده، به شرح زیر است:

۱. سبک پوشش/لباس:

در میان مصاحبه‌شونده‌ها، اکثر از آنها پوشش لباس‌های راحت و گشاد مانند لباس‌های بگ، کت و شلوارهای گشاد و لباس‌های کلاسیک را ترجیح می‌دهند. این انتخاب‌ها معمولاً به دلیل راحتی، آزادی حرکت و احساس آسایش است. تعداد زیادی از مصاحبه‌شونده‌ها بیان کردند که خانواده‌ها با این انتخاب‌ها موافق هستند، زیرا این سبک‌ها در جامعه جوانان امروزی محبوب بوده و تا زمانی که لباس‌ها نه خیلی تنگ و نه خیلی گشاد باشند، مشکلی ندارند. با این حال، تعداد خیلی کمی از مصاحبه‌شونده‌ها اشاره کردند که خانواده‌هایشان تمایل دارند از رنگ‌های خیلی تیره و بی‌روح اجتناب کنند. این بخش داده‌ها نشان می‌دهند که در اکثر موارد انتخاب سبک پوشش دختران نوجوان ضمن تعامل با خانواده‌هایشان انجام می‌شود و اغلب در این مورد با هم تفاهم داشته و نظر هر دو طرف معیار تعیین‌کننده‌ای است.

در مورد انتخاب دوستان، برخی مصاحبه‌شونده‌ها تمایل دارند که با افرادی دوست شوند که صداقت و رک‌گویی داشته باشند. این افراد ترجیح می‌دهند با کسانی که راحت می‌توانند نظرات خود را بیان کنند و اعتماد بیشتری دارند، ارتباط برقرار کنند. اکثر مصاحبه‌شونده‌ها بیان کردند که خانواده‌هایشان نسبت به انتخاب دوستان فرزندان خود حساس بوده و از انتخاب‌های آنان راضی هستند.

در زمینه نمایش شخصیت در جمع، تعداد زیادی از مصاحبه‌شونده‌ها اشاره کردند که بسته به شرایط و نوع روابط، شخصیت‌های مختلفی را از خود نشان می‌دهند. این بدان معناست که در جمع‌های مختلف (خانواده، دوستان و دیگران) رفتار و نگرش متفاوتی از خود بروز می‌دهند. برخی از آن‌ها در جمع دوستان خود راحت‌تر هستند و بیشتر خود را نشان می‌دهند.

بررسی مصاحبه‌ها نشان می‌دهد که عملکرد خانواده، به ویژه سبک‌های تربیتی و کیفیت عاطفی والدین با فرزندان تأثیر مستقیمی بر هویت یابی نوجوان دارد. خانواده‌ها با اعتماد به فرزندانشان ارتباطی صمیمانه و حمایتگر می‌سازند که این زمینه‌ساز شکل‌گیری هویتی پایدارتر و مستقل‌تر در نوجوانان می‌شود.

### ۳. روتین روزانه:

برنامه روزانه تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی افراد دارد. از میان مصاحبه‌شونده‌ها، عده‌ی زیادی اشاره کردند که تمایل دارند برنامه‌ریزی دقیقی برای روز خود نداشته باشند و روزشان را به طور طبیعی و بسته به نیاز و شرایط تنظیم کنند. این افراد معمولاً از زمان‌های آزاد خود برای استراحت و انجام فعالیت‌های دلخواه استفاده می‌کنند. در مقابل، عده‌ی کمی به اهمیت برنامه‌ریزی روزانه باور دارند و سعی می‌کنند تعادل منطقی میان کار، استراحت و فعالیت‌های اجتماعی ایجاد کنند. این افراد معمولاً روز خود را با برنامه‌ریزی مشخصی پیش می‌برند.

خانواده‌ها در اغلب موارد به تصمیمات فرزندان خود در تنظیم روتین روزانه احترام می‌گذارند و تا زمانی که فرزندان از مسئولیت‌های خود مانند درس خواندن و انجام تکالیف عقب نیفتند، از آنها حمایت می‌کنند. به علاوه، رفتارهای خانواده معمولاً تأثیر زیادی بر روتین فرزندان دارد، به طوری که تصمیمات خانواده در مورد روزهای آزاد، فعالیت‌های مشترک یا تعطیلات بر

روی برنامه‌ریزی فرزندان اثر می‌گذارد.

### ۴. غذا و سلیقه غذایی:

یکی از محورهای مصاحبه برای بررسی هویت دختران نوجوان، این بود که چقدر در انتخاب سبک خوراکشان نظرشان تعیین‌کننده است یا تا چه میزان ناچارند تحت تأثیر خانواده برنامه غذایی‌شان را تنظیم کنند.

در زمینه انتخاب غذا، عده‌ی زیادی از مصاحبه‌شونده‌ها بیشتر تمایل دارند غذاهای خانگی مصرف کنند. این افراد از طعم و مزه غذاهای خانگی و دست‌پخت خانواده لذت می‌برند و آن را سالم‌تر از فست فود می‌دانند. در حالی که گروه کمی به فست فود علاقه دارند، آنها معمولاً به دنبال تنوع در غذاهای خود هستند. با این حال، خانواده‌ها نیز بیشتر تمایل دارند که فرزندانشان غذاهای خانگی و سالم‌تر مصرف کنند. و در صورتی که فست فود مصرف کنند، از آنان انتقاد می‌کنند. انتخاب سبک خوراک در میان نوجوانان نشانه‌ای از تعامل میان تمایلات شخص و تأثیر خانواده است. پذیرش این تأثیر معمولاً در فضای ارتباطی مثبت و حمایتی بیشتر دیده می‌شود.

از این داده‌ها می‌توان نتیجه گرفت که بیشتر والدین تمایل دارند فرزندانشان غذاهای خانگی و سالم بخورند که مقدمه‌ای برای یک زندگی سالم است. اکثر مصاحبه‌شوندگان مانند والدینشان به غذاهای سالم علاقه دارند اما عده‌ی دیگر این‌گونه نیستند.

### ۵. سرگرمی‌ها:

سرگرمی‌ها بخشی از زندگی است که در شکل‌گیری هویت نقش مهمی ایفا می‌کنند. در میان مصاحبه‌شونده‌ها، برخی به سرگرمی‌هایی مانند بازی‌های ویدئویی، تماشای فیلم، گوش دادن به موسیقی و خواندن کتاب علاقه دارند. این افراد به دلیل تنوع و لذت‌هایی که از این سرگرمی‌ها به دست می‌آورند، وقت زیادی را به این فعالیت‌ها اختصاص می‌دهند. در مقابل، عده‌ی کمی به سرگرمی‌های گروهی و انجام فعالیت‌های مشترک با خانواده علاقه دارند. به‌ویژه برخی از مصاحبه‌شونده‌ها از انجام فعالیت‌های مشترک با خانواده خود مانند تماشای فیلم یا خوردن غذا دور میز لذت می‌برند.

خانواده‌ها معمولاً برای سرگرمی‌های فرزندان خود اهمیت قائل هستند، اما برخی از آنها نگرانی‌هایی در مورد استفاده طولانی‌مدت از فضای مجازی و بازی‌های ویدئویی دارند و از فرزندانشان می‌خواهند که در کنار

این سرگرمی‌ها به فعالیت‌های مفیدتری مانند مطالعه نیز بپردازند.

خانواده‌ها با سبک تربیتی و کیفیت ارتباط عاطفی خود، هم می‌خواهند به نوجوان استقلال در انتخاب سرگرمی‌ها را دهند و هم در تلاشند که تعادل میان لذت و مسئولیت را ایجاد کنند.

نوجوانانی که در فضای حمایتی و همراهی با خانواده هستند، تمایل بیشتری به سرگرمی‌های گروهی و مشترک نشان می‌دهند.

همانطور که در نمودار ۱ مشاهده می‌شود در میان ۳ محور خوراک، پوشش و روتین، در مورد خوراک تنها خانواده تصمیم می‌گیرد و یا با هم به تفاهم می‌رسند که نشان می‌دهد نوجوان استقلال ندارد.

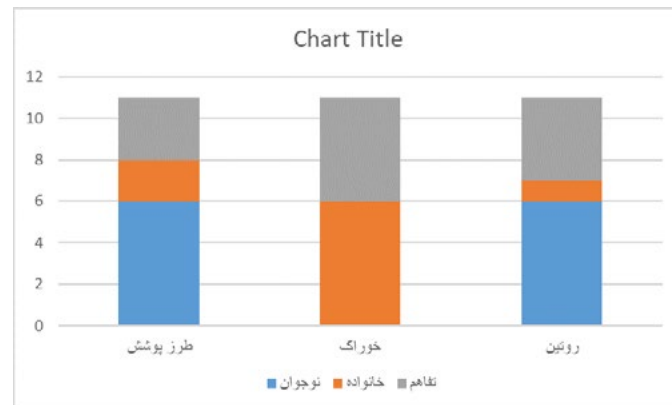
به ترتیب در محورهای پوشش و خوراک، نوجوان بیشترین و کمترین مشارکت را دارد و خانواده نقش کم‌رنگی در روتین روزانه نوجوان دارد اما در اکثر موارد نوجوان نقش پررنگ‌تری دارد.

پرسشنامه بر اساس نتایج مصاحبه‌ها طراحی شد و داده‌های حاصل از پرسشنامه نشان می‌دهد که دانش آموزان خانواده را موثرترین عامل بر شکل‌گیری هویت خود می‌دانند و پس از آن به ترتیب دوستان فرهنگ مدرسه و رسانه عوامل موثر هستند.

برخی دیگر نیز که گزینه سایر را انتخاب کردند عمدتاً خودشان را به عنوان عامل موثر نوشتند. نمودار ۲ نتیجه این بخش را به تفکیک نشان می‌دهد.

در یکی از سوالات چندگزینه‌ای پرسشنامه در رابطه با عوامل مهم شکل‌گیری هویت افراد سوال شده بود که پاسخ دهندگان اجازه داشتند بیش از یک گزینه انتخاب کنند؛ در میان پاسخ دهندگان بیشتر آن‌ها یکی از عوامل موثر و مهم در شکل‌گیری هویت خود را خانواده می‌دانند که ۲۸ درصد کل را شامل می‌شوند.

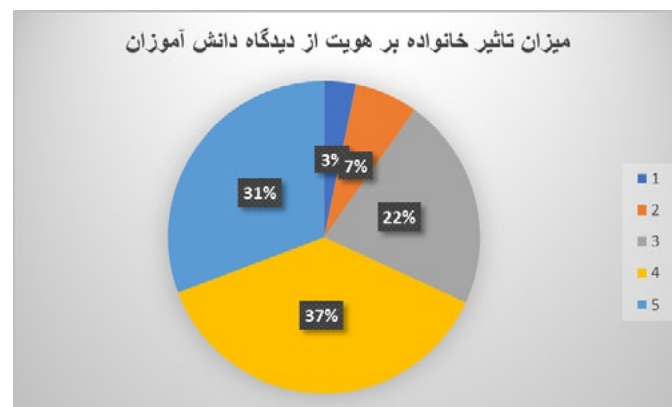
۲۳ درصد آنان دوستان را یکی از عوامل مهم می‌دانند و پس از آن به ترتیب ۱۷ درصد فرهنگ ۱۵ درصد مدرسه و ۱۲ درصد آنان رسانه را از عوامل مهم در شکل‌گیری هویت خود می‌دانند و برخی هم که ۵ درصد پاسخ دهندگان را تشکیل می‌دهند، سایر موقعیت‌ها و فعالیت‌ها مانند باشگاه، آهنگ و ماجراجویی را جزو عوامل موثر به شمار می‌آورند. این داده‌ها در نمودار ۲ به صورت نمودار دایره‌ای نشان داده شده است.



نمودار ۱) میزان تفاهم نوجوان و خانواده در سه محور روتین، خوراک و طرز پوشش



نمودار ۲) عوامل موثر بر شکل‌گیری هویت



نمودار ۲) عوامل موثر بر شکل‌گیری هویت

● افطاری ماه مبارک رمضان ویژه پایه نهم



# خط رو خط

فعالیت های واحد آموزشی دوره اول و دوم متوسطه  
● تبیین راهبرد مطالعاتی دانش آموزان در ایام نوروز  
توسط مشاور تحصیلی  
● برگزاری اردوی مطالعاتی نوروز



● حضور اساتید جهت برگزاری کلاس های فوق برنامه و رفع اشکال در نوروز  
● بازدید سرکار خانم دکتر میر سعید قاضی مدیریت محترم آموزش و پرورش منطقه ۱۳ و جناب آقای عرفانی کارشناس مسئول شاهد و ایثارگران اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۳  
● ارزیابی عملکرد دانش آموزان در ایام نوروز  
● تحلیل نتایج ارزشیابی و شناسایی نقاط ضعف

## فعالیت های واحد فرهنگی

● برگزاری محفل انس با قرآن کریم و جزء خوانی قرآن کریم ویژه برنامه صبحگاه های ماه مبارک رمضان  
● افطاری ماه مبارک رمضان ویژه پایه هفتم و هشتم



محدودیت های خانواده شاید در نگاه اول بی رحمانه به نظر بیاید اما اگر نگاه عمیق تری وجود داشته باشد، می توان دید که گاهی دلایل دیگری نیز داشته است و باید معنای پنهان در رفتارها و روابط روزمره اعضای خانواده را تفسیر کرد. بنابراین به طور کلی می توان گفت که خانواده تاثیر قابل توجهی در هویت یابی دختران نوجوانان دارد.

هویت یابی نوجوانان اهمیت بالایی از لحاظ وضعیت آینده جامعه بشری دارد، زیرا نوجوانان امروز، شهروندان، رهبران و تصمیم گیرندگان آینده هستند. هویتی که در این دوره شکل می گیرد، بر رفتار اجتماعی، مسئولیت پذیری و مشارکت آن ها در جامعه تاثیر می گذارد.

خانواده به عنوان نخستین نهاد اجتماعی، نقش اساسی در پرورش افرادی با اعتماد به نفس، ارزش های اخلاقی و هویت پایدار دارد که می توانند در آینده جامعه ای سالم، پویا و مبتنی بر تعامل و پیشرفت را شکل دهند. اگر این فرآیند به درستی مدیریت نشود، ممکن است منجر به بحران هویت، مشکلات اجتماعی و کاهش همبستگی فرهنگی در سطح جامعه شود. فرایند هویت یابی نوجوانان تحت تاثیر مستقیم خانواده قرار دارد و نقش خانواده در ایجاد محیطی امن، حمایتگر و صمیمانه برای شکل گیری هویت سالم بسیار مهم است. تربیت صحیح و ارتباط مؤثر والدین می تواند زمینه ساز پرورش افرادی مسئولیت پذیر و آگاه در جامعه شود.

با تقویت نقش خانواده و آموزش مهارت های ارتباطی، می توان در آینده جامعه ای با افراد دارای هویت پایدار، اعتماد به نفس بالا و مشارکت اجتماعی فعال داشت.

در یکی از سوالات پرسشنامه این موضوع که از نظر دانش آموزان، خانواده چقدر بر روی فرآیند هویت یابی شان تاثیر دارد، مطرح شده بود. این سوال پاسخ چندگزینه ای براساس طیف ۵ تایی لایکهارت (از خیلی کم تا خیلی زیاد) دارد.

گزینه ها به شرح زیر است:  
(۱) خیلی کم = ۲/ کم = ۳/ تا حدودی = ۴/ زیاد = ۵/ خیلی زیاد)

۳ نفر از افراد، تاثیر خانواده را خیلی کم، ۶ نفر کم، ۲۰ نفر تا حدودی، ۳۴ نفر زیاد و ۲۸ نفر خیلی زیاد می دانند. این داده ها در نمودار ۳ به صورت نمودار دایره ای نشان داده شده هستند.

بنابراین براساس داده های کمی فوق در نمودار ۲ و ۳ می توان دید که خانواده بیشتر از سایر عوامل بر هویت نوجوانان تاثیر دارد.

## تحلیل و نتیجه گیری:

یافته های پژوهش از مصاحبه ها و پرسشنامه نشان داده اند که، عوامل و شاخص های متفاوتی در خانواده هستند که موجب اثرات منفی یا مثبت بر هویت یابی نوجوانان می شوند. ساختار خانواده، سبک تربیتی والدین و کیفیت ارتباط عاطفی آن ها نقش اساسی در شکل گیری هویت نوجوان دارند.

خانواده ای که محیطی امن، حمایتگر و تعاملات مثبت داشته باشد، به نوجوان کمک می کند تا هویت مستقل و پایداری را شکل دهد، در حالی که کشمکش های خانوادگی یا محدودیت های بیش از اندازه می توانند موجب بحران هویت شوند. سبک تربیتی والدین نیز تعیین کننده است؛ والدین مقتدر با ایجاد تعادل بین محبت و کنترل، زمینه رشد هویت سالم را فراهم می کنند، در حالی که والدین سهل گیر ممکن است باعث سردرگمی یا وابستگی نوجوان شوند. ارتباط عاطفی قوی میان والدین و فرزند نیز نقش مهمی در افزایش اعتماد به نفس و هویت یابی موفق نوجوان ایفا می کند زیرا احساس حمایت و درک شدن، او را در کشف ارزش ها و باورهای شخصی یاری می دهد. بررسی ها روی فرایند هویت یابی نوجوانان در تعامل با خانواده نشان دادند که اکثر تصمیمات والدین، که بر هویت نوجوانان تاثیر می گذارد، ممکن است آنطور که به نظر نوجوانان می آید نباشد. برخی تصمیمات و

## پرونده ویژه: صهیونیسم و رؤیای اسرائیل بزرگ



تصویر اسرائیل بزرگ

### واکنش دنیای اسلام

از همان ابتدا، اندیشمندان مسلمان، به‌ویژه علمای شیعه، با ایده صهیونیسم و اشغال فلسطین مخالفت کردند. شخصیت‌هایی چون آیت‌الله بروجردی، امام خمینی، آیت‌الله سید محمدحسین میلانی، آیت‌الله خامنه‌ای و دیگران، این حرکت را غیرقانونی، ظالمانه و برخلاف آموزه‌های دینی و انسانی دانسته‌اند. امام خمینی از اولین کسانی بود که اسرائیل را «غده سرطانی» نامید و فتوای حمایت از مردم فلسطین را صادر کرد.

### امروز چه می‌گذرد؟

بیش از هفت دهه از تشکیل اسرائیل می‌گذرد، اما بحران همچنان پابرجاست. جنگ‌ها، محاصره‌ها، توسعه شهرک‌های غیرقانونی و کشتار غیرنظامیان، همگی در سایه حمایت‌های سیاسی و نظامی قدرت‌های غربی ادامه یافته‌اند. در عین حال، مقاومت مردم فلسطین و حمایت ملت‌های مسلمان از آن‌ها نیز رو به افزایش است.

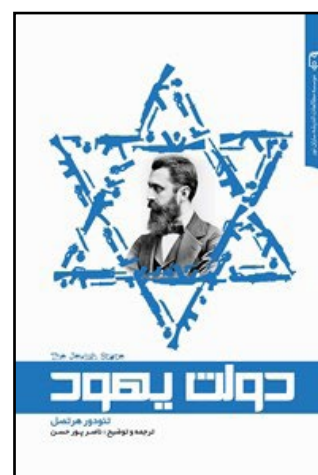
### جمع‌بندی

صهیونیسم جنبشی بود که از دل ترس و تبعیض سربرآورد، اما در عمل به اشغال، تبعیض نژادی و درگیری‌های خونین منتهی شد. شناخت ریشه‌های، ضرورتی جدی دارد؛ تا بدانیم پشت پرده اخبار روز، چه روایت‌هایی از تاریخ، قدرت و عدالت در جریان است. توصیه می‌کنیم حتما مقالات مرتبط با اسراییل بزرگ را مطالعه کنید چرا که چیزی که هم اکنون خواندید تنها بخش کوچکی از ماجرا است.

■ بهاره سادات شاه ولایتی



تئودور هرتصل - بنیانگذار صهیونیسم



کتاب دولت یهود

### از یک ایده تا اشغال سرزمین

در دل تحولات پرتنش قرن نوزدهم، در اروپا، ایده‌ای به نام «صهیونیسم» شکل گرفت؛ حرکتی سیاسی که به‌ظاهر برای پایان دادن به رنج یهودیان شکل گرفت، اما با گذشت زمان، مسیر آن به یکی از بحث‌برانگیزترین موضوعات قرن بیستم و بیست‌ویکم تبدیل شد: تشکیل اسرائیل و اشغال سرزمین فلسطین.

### صهیونیسم از کجا آمد؟

صهیونیسم در اواخر قرن نوزدهم توسط فردی به نام تئودور هرتصل بنیان‌گذاری شد. در آن دوران، یهودیان در برخی نقاط اروپا با تبعیض و آزار مواجه بودند. هرتصل باور داشت که تنها راه پایان دادن به این وضعیت، ایجاد یک کشور مستقل یهودی است.

او در کتاب خود با عنوان «دولت یهود»، بر لزوم تشکیل این کشور در سرزمین فلسطین تأکید کرد؛ سرزمینی که در آن زمان بخشی از دنیای اسلام و تحت حاکمیت عثمانی بود و بیشتر جمعیت آن مسلمانان و مسیحیان عرب بودند.

### صهیونیسم: سیاسی یا مذهبی؟

در آغاز، صهیونیسم جنبشی سکولار و سیاسی بود، نه مذهبی. بنیان‌گذاران اولیه آن بیشتر افراد غیرمذهبی بودند که دنبال راه‌حلی برای مسئله یهودیان در غرب بودند. اما با گذشت زمان، برخی جریان‌های مذهبی نیز به آن پیوستند و سعی کردند آن را با باورهای دینی یهودی پیوند بزنند.

امروز، برخی گروه‌های صهیونیست افراطی با توسل به متون مذهبی، ادعا می‌کنند که سرزمین‌های گسترده‌تری - از نیل تا فرات - باید تحت حاکمیت اسرائیل باشد. این ایده به‌نام «اسرائیل بزرگ» شناخته می‌شود، هرچند که به‌طور رسمی در قانون اسرائیل ذکر نشده، ولی در سخنان برخی سیاستمداران افراطی دیده می‌شود.

## مصاحبه با سرکار خانم افروز بهروزی معلم فرزنانگان ۴ و از بنیان گذاران انجمن صفید

■ مصاحبه گر: بهاره سادات شاه ولایتی

- سلام. خودتون رو معرفی می کنید؟

+ سلام. افروز بهروزی هستم. ۴۶ سالمه. لیسانسم رو در رشته آمار در دانشگاه شهید بهشتی و فوق لیسانسم رو در رشته حقوق در دانشگاه آزاد گذروندم.

- از چه سالی در فرزنانگان ۴ در حال تدریس هستید و دبیر چه درس هایی هستید؟

+ از سال ۹۱ در دبیرستان فرزنانگان ۴ مشغول به کار هستم، حسابان و آمار تدریس می کنم.

- درباره انجمن صفید بهمون توضیح میدید؟

+ بچه های سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴، صفید رو راه انداختن، نام گذاری، تهیه لوگو و تعیین خط مشی صفید با این گروه بود و با حمایت و اعتماد سرکار خانم پشمینه تا الان جلو رفته. بچه ها اسم صفید رو با استفاده از ۴ سرواژه ساختند. ص: صفیر به معنای آوا، بانگ  
ف: فرزنانگانی  
ی: یاری دهنده  
د: دلها

انجمن وابسته به شخص خاصی نیست، عضو مشخصی نداره ولی هدفش تعیین شده است.

معمولا هر سال بچه های دوازدهم برای بچه های یازدهم اهداف و تاریخچه و روال کار رو توضیح میدن، قسمت اجرایی به طور خاص به عهده بچه های یازدهمه، یازدهم ها بین خودشون تقسیم کار می کنن و برای سایر پایه ها توضیح میدن و ازشون دعوت به همکاری می کنن.

هر سال به طور خاص چند نفر از فارغ التحصیل ها کاملا داوطلبانه لحظه به لحظه کنار بچه ها هستند و تجربیات سال های قبل رو منتقل می کنند.

به موازات انجمن، مدیریت، انجمن اولیا، کادر اجرایی و آموزشی مدرسه هم هر کدوم تا جایی که بتونن در کنار بچه ها هستند.

- چی شد که این انجمن شروع به کار کرد؟

+ بعضی وقت ها در صفحه اینستاگرام مثل گزارش عکس از بیمارستان و توزیع آذوقه و... میدارم، اون سال هم تعدادی از بچه ها که صفحه اینستاگرام من رو دیده بودن یک روز سر کلاس بحث رو باز کردن و شروع کردند به سوال در مورد اینکه اونا چطوری می تونن کاری انجام بدن؟ اون سال (و بعد از اون هر سال)، سعی می کنم تجربیات کمی که در این زمینه دارم رو سر کلاس توضیح بدم و به سوالاتشون جواب بدم. اینکه نقشتشون تو جامعه فقط دانش آموز بودن نیست، خودشون رو به درستی باور داشتند و نتیجه کار رو هر سال بهتر از سال گذشته داریم می بینیم. درسته ممکنه یکی دو جلسه از حسابان وقت بگیره ولی خروجیش به اندازه سال ها تو زندگی واقعی محاسبه میشه. این هم بگم که نمی خواستیم از لغت خیریه استفاده کنیم، اون سال به این نتیجه رسیدن که می خوان دستشون تو دست بقیه باشه نه الزاما برای ثواب کردن و ثواب گرفتن، که به عنوان یک وظیفه اجتماعی که سن و سال نمی شناسه، از کلمه انجمن استفاده کردن.

- هدف اصلی انجمن چی هست؟

+ هدف انجمن به طور خاص انجام وظیفه اجتماعی هست. یعنی یاد بگیریم نسبت به جامعه ای که که زندگی می کنیم احساس مسئولیت کنیم و فقط خودمون رو نبینیم، البته در همین چارچوب بچه ها هر سال جامعه هدف رو مشخص می کنند و در راستای هدفشون پیش میرن.

- یکی از اتفاقات بیاد موندنی و جالبی که توی صفید اتفاق افتاده رو برامون بگید.

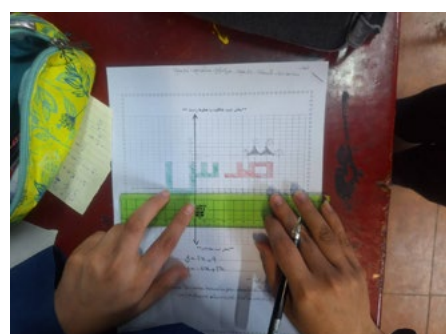
+ والا همین امسال بود و واقعا برای من درس شد، بچه ها گفتن خروجی پارسال صد و خورده ای میلیون بوده و ما امسال باید اقلا سیصد میلیون در بیاریم. من احتمالا با قیافه عاقل اندر سفیهی گفتم بچه ها جون وضع اقتصادی خیلی خرابه، خیلی خوبه هدفتون بزرگ باشه ولی حالا خیلی هم بزرگش نکنین! خلاصه اینکه سیصد میلیون سود کردن و من برای بار صدم تو زندگیم یاد گرفتم کار نشد نداره 😊

- آمارهای کلیدی**
- ۹۵٪ رضایت دانش‌آموزان
  - ۳۵٪ بهبود در نتایج
  - آزمون‌های ریاضی
  - ۱۰۰٪ مشارکت فعال

## خط ویژه

### گزارش ویژه کارآزمون ریاضی

#### ترسیم دوباره خانه: عملیات آبرسانی به کودکان غزه



در یک ابتکار منحصر به فرد، دبیران ریاضی پایه نهم مدرسه ما، تصمیم گرفتند آزمون ریاضی میان ترم را با موضوع کمک‌رسانی به غزه ترکیب کنند. در این پروژه که «ترسیم دوباره خانه» نام داشت، دانش‌آموزان در بیست گروه با نام‌های سازمان‌های بین‌المللی مانند «صلح جهانی»، «پزشکان بدون مرز» و «امدادگران بین‌المللی» و غیره تشکیل شدند تا از طریق حل مسائل ریاضی، راه‌حلهایی برای بحران غزه و همدردی با کودکان ارائه دهند.

#### مراسم افتتاحیه

مراسم آغازین با نمایش تصاویری کلیپ زیبا و انگیزشی از تلاش بشردوستانه در غزه همراه بود. معلم راهنما توضیح داد: «هر معادله‌ای که امروز حل می‌کنید، نماد یک قدم به سوی صلح است.»

#### ۱. طراحی پرچم با معادلات

مرحله ۱ اول گروه‌ها با استفاده از نرم‌افزار دسموس، پرچم فلسطین را طراحی کردند. در این مرحله، مفاهیم خطوط خاص و کار با نرم افزار و نامعادلات در دسموس ارزیابی شد.

- یکی از اعضای گروه «صلح جهانی» گفت: «وقتی فهمیدم می‌توانم با معادله  $2 + 0 \times y$  خط سبز پرچم را رسم کنم، ریاضی برایم معنای جدیدی پیدا کرد.»

#### ۲. ترسیم خطوط:

در این قسمت یک کاربرگ از خطوط به دانش‌آموزان داده شد که باید خطوط را رسم می‌کردند و نمادهایی از مسجد الاقصی یا شاخه زیتون یا مشیت گره شده که به معنای اتحاد است، در می‌آوردند و در کنار آن، سایر اعضا به سلیقه خود شکلی یا کلمه‌ای متناسب با مقاومت غزه رسم می‌کردند که حتما شامل خطوط راست با شیب مثبت و منفی و صفر بود و در نهایت با خلاقیت خود یک جمله‌ای برای همدردی خطاب به کودکان غزه می‌نوشتند.

- توی این سالها چه مشکلاتی در رابطه با انجمن سفید رخ داده؟ موانعی داشتید؟

+ نه خدا رو شکر، خانم پشمینه با نیت خوب همیشه هر طور تونستن حمایت کردن، کادر اجرایی بدون اینکه وظیفه داشته باشن از جون و دل پشت بچه‌ها بودن، معلم‌ها تشویق کردن و هر کس هر طور تونسته یک جای کار رو گرفته. نیت که درست باشه مانعی هم اگر باشه کنار میره.

- توی این سالها چه مشکلاتی در رابطه با انجمن سفید رخ داده؟ موانعی داشتید؟

+ چون همیشه انجمن رو ثبت کرد (زیر مجموعه مدرسه است) و صورت‌های مالی مدرسه توسط وزارت آموزش و پرورش باید تایید بشه، این چند سال، هر سال حساب یکی از اعضای انجمن معرفی شده و همون سال اعتبار داره، اگر کسی بخواد کمک کنه میتونه با مدرسه ارتباط بگیره و راهنماییش می‌کنیم.

- ممنونم ازتون. امیدوارم سفید همواره پایدار و موفق باشه.



انجمن سفید- اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

## خط برتر

### رتبه های فرهنگی متوسطه ۱:

برگزیدگان منطقه ای جشنواره فرهنگی هنری فردا:

یکتا فرامرزی رتبه دوم رشته تصویرسازی

سارینا داوود آبادی رتبه اول رشته کاریکاتور

ارغوان سادات هاشمی رتبه دوم رشته گواش

یکتا شهرابی رتبه اول رشته مدارنگی

سیده طه‌ورا حسینی رتبه اول رشته خط شکسته

فاطمه هدایتی رتبه اول رشته تذهیب

روشا زارعی رتبه اول رشته شعر

تسنیم بخشی رتبه دوم رشته داستان نویسی

فاطمه فتحی مقدم رتبه دوم رشته پادکست

گلنار اویسی رتبه اول رشته سنتور

می گل درکاهیان رتبه اول رشته هم‌نوازی

النا نعمتی رتبه اول رشته هم‌نوازی

روژینا رضایی رتبه اول رشته هم‌نوازی

حلما صوفی رتبه سوم رشته طراحی ذغال

سارینا داوود نژاد رتبه اول رشته آبرنگ

پانیا قاسمی رتبه اول رشته نمایش صحنه ای

نگار امیری رتبه اول رشته نمایش صحنه ای

باران قپانی رتبه اول رشته نمایش صحنه ای

زینب باقری رتبه اول رشته نمایش صحنه ای

هستی رستمی رتبه اول رشته نمایش صحنه ای

ستیا ونکی فراهانی رتبه اول رشته نمایش صحنه ای

نیایش اکبری رتبه اول رشته نمایش صحنه ای

ملینا میرزایی رتبه اول رشته نمایش صحنه ای

پریا دلاوری رتبه اول رشته نمایش صحنه ای

### رتبه های فرهنگی متوسطه ۲:

کسب رتبه اول در مسابقه دانشگاهی نوروتاک (سخنرانی علمی ترویجی دانشگاه علوم

پزشکی همدان) توسط دانش آموزان:

دینا اقرلو و زینب هم‌زاده پایه یازدهم

کسب رتبه های برتر مسابقات فرهنگی و هنری منطقه ۱۳

سارینا بختیاری رتبه اول رشته تکنوازی و رتبه اول رشته شعر

زهرا ثابتیان رتبه دوم رشته مشاعره

فاطمه شجاعی پاکرو رتبه دوم رشته مشاعره



### ۳. مسابقه حل معادلات

در حیاط مدرسه، یک محور مختصات بزرگ کشیده شد. هر گروه با حل معادلات، موانع نمادین را هدف قرار می‌داد.

"حدیث" از گروه «پزشکان بدون مرز» توضیح داد:

«برای پرتاب توپ به نقطه (۳,۰)، ابتدا باید معادله خط مربوطه را حل می‌کردیم.»

### ۴. زنجیره انسانی کمک‌رسانی

دانش‌آموزان در امتداد خط  $۴-۰/۵x=y$  ایستادند و سطل‌های آب را به صورت زنجیره‌ای منتقل کردند تا به نقطه (۸,۰) برسند. این نقطه نماد یک منطقه بحرانی در غزه بود.

### ۵. تکمیل پازل همبستگی

در مرحله پایانی، گروه‌ها با حل معادلات، قطعات پازلی را پیدا کردند که تصویری از همبستگی جهانی را نشان می‌داد. روی پازل نوشته شده بود: «هر عدد، یک قدم به سوی صلح است.»

### نظرات شرکت‌کنندگان

"فاطمه" (گروه امدادگران بین‌المللی):

«این پروژه به من نشان داد که ریاضیات می‌تواند ابزاری برای کمک به دیگران باشد.»

"زهرا" (گروه پزشکان بدون مرز):

"«حالا هر وقت معادله حل می‌کنم، به یاد کودکان غزه می‌افتم.»"

### سخن پایانی

این پروژه نه تنها مفاهیم ریاضی را به شکلی ملموس آموزش داد، بلکه روحیه همکاری و مسئولیت‌پذیری اجتماعی را نیز تقویت کرد. به گفته "خانم حرفتی"، دبیر ریاضی: «امروز ثابت کردیم که ریاضیات می‌تواند زبان همدلی باشد.»

خوب است بدانیم که «ریاضیات، می‌تواند زبان مشترک انسان‌ها برای ساختن جهانی بهتر باشد.»

### فاطمه تسویه چی

دبیر ریاضی پایه نهم

کسب رتبه های برتر در سی و سومین دوره مسابقات درس‌هایی از قرآن شهر تهران:

**مهنا آموزگار** پایه یازدهم

**ریحانه راستگو** پایه یازدهم

**فاطمه امجدی** پایه دهم

**رزا مغانی** پایه دهم

**رتبه های پژوهشی:**

کسب رتبه اول در مسابقات رباطیک ایران اپن و رتبه سوم در مسابقات جونیور کاپ:

**فاطمه منصوری**

**یاسمین بابایی**

**رونیکا برزیگر**

**آتناحاجزی**

**ستایش اسفندیاری**

**پرستو همتی**

**فاطمه چراغی**

کسب رتبه دوم در مسابقات رباطیک ایران اپن و رتبه دوم در مسابقات جونیور کاپ:

**ملیکا وکیلی**

**فاطمه زهرا جابرزاده**

**باران فرزنامی پویا**

**آیسا بنار**

**نیکی صادقیان**

**نگین روشی**

برگزیدگان جشنواره نوجوان خوارزمی:

**محور آزمایشگاه**

**آرمیتا رسد**

**بهار باقری**

**زهرا داوودی**

**سارینا داوودآبادی**

**سیده زهرا هاشمی**

**درسا حاجی حسن**

محور آداب و مهارت ها (اتاق فرار)

**زینب حاجی هاشمی**

**یاسمین منتصری**

**نیایش سیاهوشی**

**ستیا ونکی فراهانی**

**ارغوان سادات هاشمی**

**هما افضلی**

محور فرهنگ و هنر

زیرمحور عکاسی

**ملینا نجفی**

زیر محور نمایش

**ملینا زمانی**

**آندیا اصغری**

**هستی مومن عطار**

**آرمیتا ملک**

**آنیتا ملک**

محور ادبیات فارسی

زیر محور تصویرنویسی

**فاطمه فتحی مقدم**

محور بازارچه کسب و کار

**ریحانه ابراهیم زاده**

**رونیکا برزیگر**

پذیرفته شدن ۴ مقاله پژوهشی به صورت سخنرانی و پوستردر کنگره اکولوژی آمریکا ESA

Annoual Meeting 2025

**مطهره بهزادی و پانیا قاسمی** پایه هشتم

**ملینا شاه حسینی و وانیا قنبرپور** پایه نهم

**هلینا مهدوی** پایه نهم

**حدیث عالمیان و سیده سارا شبیری** پایه دهم

کسب مقام سوم محور زیست در مسابقه سلام کاپ:

**رها گلپور**

کسب مقام در جشنواره دانش آموزی خواجه نصیر الدین طوسی:

تیم های رتبه اول:

رشته سخنرانی علمی

**ریحانه زندوکیلی** پایه دهم

**نیایش فراهانی** پایه نهم

رشته زیست شناسی

**سپیده زرینی و مبینا حسین زاده** پایه دهم

محور دست سازه

**مهسان میرزایی**

**وندا اسکوئی زاده و زهرا داودی**

**زهرا طالبی**

**نازنین فاطمه صفرزاده و ریحانه زندوکیلی**

تیم های رتبه سوم:

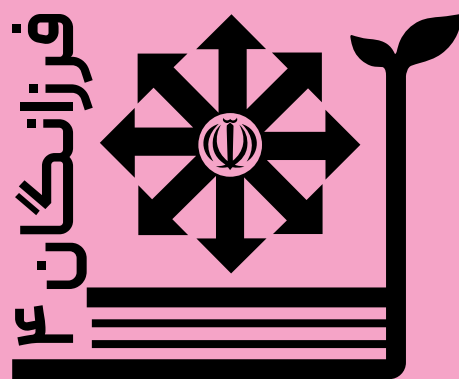
محور سمینار علمی زیست شناسی

**ملینا شاه حسینی و وانیا قنبرپور** پایه نهم

**ستایش شیرمحمدی و زهرا علینقیان**

محور گیاه شناسی

**آوینا زمانی و رستا طریقی** پایه هفتم



## دبیرستان فرزانگان ۴

نشانی: تهران . خیابان تهران نو . خیابان خاقانی . کوی زینبیه  
تلفن: ۷۷۱۷۱۳۱۳ - ۷۷۱۷۱۱۲۲ - ۷۷۱۷۰۲۲۳  
وبسایت: [www.farzanegane4.ir](http://www.farzanegane4.ir)  
ایمیل فرزانگان ۴: [farzanegan4.sampad@gmail.com](mailto:farzanegan4.sampad@gmail.com)  
ایمیل نشریه فرزانگان ۴: [miankhat.frz4@gmail.com](mailto:miankhat.frz4@gmail.com)  
فکس: ۷۷۱۷۱۳۱۴