

# مناظر

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزندگان ۴  
زمستان ۱۴۰۲ - شماره ۳۴ - سال هشتم





### به نام خدا

کاروان ابرها برفراز دختران نوعروس کوه که چشم انتظار رخت سفید عروسی هستند با ساز رعد و نورافشانی برق کله قند برفی می‌سابند و ننه سرما دونه دونه برف را به گردن میله های بافتنی برده و رخت سفید عروسی می‌بافد تا لبخند عروس زمستان را به ارمغان طبیعت هدیه کند. نوعروسان کوه، دنباله دامان برفی عروسی و پر مهرشان را همچون لحافی گرم روی زمین سرد و خشک را کشیده تا در فصلی نو و بهاری تازه از بیداری و سرسبزی زمین رونمایی کنند.

کودکان سراسیمه با شور و شوق و شعف و شادی خود را بر روی دامان همچون لحاف عروسی انداخته و پنبه‌های لحاف برفی را روی هم سوار می‌کنند تا آدمک‌هایی از جنس برف بسازند و با دستان‌گرمشان به جسم سرد و بی جان آن‌ها، جان ببخشند و ثابت می‌کنند در سرما هم زندگی جاری و ساری است؛ در سرما هم می‌توان گرم بود و این گرما را در قلب‌ها جاری ساخت و شکوفه بهاری لبخند را بر لبان خشک و یخ‌زده هدیه آورد، مهم نیست سرچشمه این گرما کجاست خواه این گرما از جنس فشردن دست گرم پدر و مادر، خواه گرفتن چتر بالای سر یک دوست، خواه تقسیم لقمه نان و پنیری با همکلاسی، خواه لبخند زدن به یک دل‌خسته و غم‌دیده و خواه بخشیدن شاخه گلی به یک هم‌نوع باشد مهم بودنمان در کنار یکدیگر و بخشیدن گرما به هم در سرمای روزگار و داشتن امید به طلوع خورشید گرم ظهور و تحول بهار جان‌ها و گذاشتن نقطه در آخر تمام جملات سرد و بی‌جان برای شروعی گرم و تازه است. اللهم عجل لولیک الفرج

■ کوثر شهریاف

پایه دهم

# بسم الله الرحمن الرحيم

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزانگان ۴ - شماره ۳۴

مدیر مسئول

اعظم پشمینه

مدیر اجرایی

سوده فتاحی

سر دبیر و طراح

بهاره سادات شاه ولایتی

هیئت تحریریه

سوده فتاحی . سالومه حیدرپور . فاطمه مرآتی

همراهان این شماره

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

جلالی . مریم جالینوس . فاطمه مشهدی . نسرین رضوانی فر

دانش آموزان: کوثر شهریاف . هستی جلالوندی . سارینا خونساری . ستایش همت جو . مائده

خیاطی . فاطمه فیروزمندی . فاطمه فتحی . سیده پریناز میرطاهری . درسا حاجی عموشا . سارا

کوهنورد . پرستو مهاجر .

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

تلفن: ۷۷۱۷۱۳۱۳ - ۷۷۱۷۱۱۲۲ - ۷۷۱۷۰۲۲۳

آدرس سایت: www.farzanegane4.ir

ایمیل: farzanegan4.sampad@gmail.com

فکس: ۷۷۱۷۱۳۱۴

## آنچه در لا به لای این خطوط خواهیم دید

۶

### خط پررنگ

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

۷

### سرخط

چیزی است شبیه سرمقاله، می خواهد بگوید که چرا اینجا هستیم... حرف هایی که سعی می کنند از دل برآیند تا بر دل هایمان بنشینند.

۹

### خط خطی

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

۱۵

### دست خط

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

۱۹

### 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.

۲۰

### پاره خط

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

۲۴

### 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.

۲۷

### 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.

۳۰

### 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.

۳۳

### 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.

۳۵

### 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.



# خط پررنگ

زندگی خالی نیست  
مهربانی هست  
سیب هست  
عرفان هست  
و دمیدن  
و تماشا  
آری...

تا شقایق هست زندگی باید کرد  
در دل من چیزی ست  
مثل یک بیشه نور  
مثل خواب دم صبح  
و چنان بی تابم  
که دلم میخواهد  
بدوم تا ته دشت  
بروم تا سر کوه  
دور ها آوایی ست  
که مرا میخواهد

■ سهراب سپهری

شعر سهراب، چشم انداز لحظه های تنهایی و ژرف نگری اوست. در هر کلمه او مفهومی است که نباید بدون توجه آن را رها کرد. ذهن وی از کیفیات منطقی تهی نیست؛ او از اشیاء، از آدم ها و از سرزمین هایی که برای ما ناشناس نیست سخن می گوید و در اشعارش بقای انسانیت را که همانا خوب زیستن و خوب بدرود حیات گفتن است یادآور می گردد و آنگاه این دورنمای دلپذیر را روی کاغذ نقاشی میکند.

■ متن از کتاب خانه دوست کجاست - هشت کتاب در ترازوی نقد به اهتمام و مقدمه علی اصغر صائم کاشانی

# سرخط

چند وقت پیش گفتگوی تکان دهنده ای با شخصی داشتم و حس کردم می تونم توی این شماره مجله بخشی از اون صحبت ها و افکار حاصل از اون رو به اشتراک بزارم.

+ دقیقا دوست داری چکاره بشی؟  
- (حرف همیشگی من این بوده که) میخوام تصویرگر بشم.  
+ خب بجز اون چی؟  
- منظورتون چیه؟

+ فرض کن همه شرایطت فراهمه. دغدغه مالی و محدودیتی نداری... دنبال چی میرفتی؟ یا بزار یجور دیگه ازت بپرسم؛ اگر تو ۶۰ سالت بشه، چه چیزیه که میگی این کاری بوده که من کردم و بهش افتخار میکنی؟ جدای هر نوع اعتبار یا جایزه یا شهرتی که اون کار کسب کرده، چه چیزیه که درونا بهش افتخار میکنی؟ چیه که وجودت ازش لذت می بره و در اون هدف پیدا میکنه؟

وای عجب سوالی! تاحالا اینطوری بهش فکر نکرده بودم.

سوال دیگه ای که این روز ها از چند نفر شنیدم.

+ تو ۶ سال آینده خودتو کجا میبینی؟

- نمیدونم

+ تو ۴ سال آینده چی؟

- نمیدونم

+ تو ۲ سال آینده چی؟

- تو دو سال آینده میخوام مهارت هام رو ببرم بالا و یاد بگیرم و رشد کنم.

و همون لحظه این به ذهنم اومد که این هدف من تو ۴ سال گذشته بوده... به عبارتی من به هدف بعدی فکر نکردم!!

رشد برای همه مراحل زندگی آدمه. شما حرفه ای ترین فرد توی هر کاری هم که باشی تا وقتی به اون مشغول هستی امکان رشد داری... البته اگر خودت بخوای.

وقتی دبیرستانی بودم هدفم قبولی کنکور و ورود به رشته مورد علاقه م بود.

و به بعدش فکر دقیقی نکرده بودم... با خودم می گفتم خب بعدش میوفتم روی دورش دیگه! اونوقت می فهمم چیکار می خوام بکنم!

چند تامون اینجوری ایم؟ چند تامون داریم چند قدم جلوتر رو نگاه می کنیم و به دورتر فکر هم نمی کنیم؟

میدونم با شرایط فعلی و بی ثباتی که تک

تکمون باهش مواجهیم امکان برنامه ریزی

نداریم؛ زندگی دائما در حال تغییر و

سیاله. توی هر لحظه ما بداهه نوازی



## اگر ایران بودم

به نام خدای مردمان خسته  
هر کس دلبسته شهریست که در آن زندگی می‌کند؛ با گذر زمان شبیه محل سکونت خود می‌شود.  
یکی با کویری در دلش، تنهایی لوت می‌شود. دیگری با گیسوان پریشانش، شکوه جنگل‌های شمال می‌شود. یکی اهواز می‌شود با چهره‌ای در زیر غبار فراموشی از یاد می‌رود. یکی شکوه کاشی‌های مسجد جامع اصفهان است و دیگری به شکل سقف فروریخته‌ی سرپل ذهاب، در خود فرو می‌ریزد.  
هرکس به شکلی شبیه به سرزمینش می‌شود. یکی هر شب با گوزن‌ها در سینمای رکس آبادان می‌سوزد و دیگری در حسرت جای خالی درناهای خسته ارومیه، با بال‌های نداشته‌اش پرواز می‌کند.  
اما من ایران می‌شوم، قبیله ادبیات، ساکن شهر کلمات...  
من ایران می‌شوم، ایرانی که با غزل‌های حافظ و عاشقانه‌های سعدی، دم‌غنیمت شمردن‌های خیام صبح بیدار می‌شود.  
من ایران می‌شوم، ایرانی که هر شب با تنهایی مادر حسنگ قصه‌پرغصه‌ی مردمان سرزمینم می‌بینم و دم بر نمی‌آورم.  
وقتی که درد را می‌بینم و سکوت می‌کنم شبیه "ما هیچ ما هیچ نگاه" سهراب می‌شوم.  
اما نه! من ایران می‌شوم؛ ایرانی که مردمانش درد را حس نمی‌کنند، اشک نمی‌ریزند و شرمنده نمی‌شوند.  
من سرزمین مردمانی که عاشق می‌شوند و عشقشان را با لبخند جار می‌زنند می‌شوم.  
من ایران مردمانی می‌شوم که خنده‌هایشان از ته دل باشد و عشق‌هایشان بوی تعهد بدهد. مردمانی که هر بار می‌شکنند قوی‌تر از قبل ساخته می‌شوند...  
آری؛ من ایران می‌شوم؛ ایرانی پر از عشق، آرامش، امنیت، لبخند و لذت...  
پدرم می‌گفت: «شیرها سرزمین‌شان را عوض نمی‌کنند. می‌مانند و در جایی که دنیا آمدند، شکار کردند و عاشق شدند، می‌میرند!»  
پس من ایران مردمانی می‌شوم که همچون شیر می‌مانند و می‌جنگند و عاشق می‌شوند و می‌میرند...

### ■ هستی جلالوندی

پایه هفتم

می‌کنیم و نمی‌تونیم بگیم توی ۳۰-۴۰-۵۰ سالگی می‌خوایم دقیقاچکاری انجام بدیم. ولی لازمه یچیزی یادمون باشه؛  
**اینکه یک هدف و دید روشنی از خودمون در آینده داشته باشیم به تک تک کارها و افکار و رفتارمون جهت میده.**

این خیلییی بهتر از این هست که بدون هیچ برنامه و هدفی زندگی کنیم و هر کاری که ازمون می‌خوان یا بابتش پولی دریافت می‌کنیم انجام بدیم و در نهایت ممکنه از خودمون بپرسیم من با این وقت محدودی که در اختیارم بود چکار کردم؟! و این نیاز به فکر کردن داره. یه تفکر عمیق و اینکه تا تهشو بریم. مثلا اینکه بشید مشهور ترین پزشک، مشهور ترین ریاضیدان، مشهور ترین هنرمند... خب بعدش چی؟  
هدف شما ممکنه این باشه که پولدار بشید. آدم‌های پولدار زیاد هستن که حالشون خوب نیست و به بی‌معنایی و پوچی رسیدن. پس می‌فهمیم که پول صرف جواب نیست. شاید بخواید بهترین پزشک بشید. خب بعدش چی؟ فرض کنید که شدید، آیا خودتون رو لزوما خوشحال می‌بینید؟ چند تا آدم موفق در زمینه شغلی و مالی و ... دیدید که واقعا راضی و خوشحالن؟

پس این چیزا خیلی درونی‌تر و عمیقتر از این حرف هاست.

اگر به هدف محدودمون تو زندگی رسیدیم و بعدش ندونیم دیگه چی می‌خوایم شاید به این برسیم که پس دیگه برای چی زنده‌ام! من که دیگه هدفی ندارم!  
نمیدونم تونستم حرفم رو برسونم یا نه...

این افکار درونی اخیر من بوده اما حس می‌کنم ارزش اینکه دیگران هم بهش فکر کنند رو داره.

ما گاهی درگیر کلیشه‌هایی میشیم که این کلیشه‌ها به معنای تفکر کردن نیست. ما خیلی افکار رو توی ذهنمون داریم نه به این خاطر که درباره شون واقعا و عمیقا فکر کردیم بلکه به این دلیل که به لحاظ فرهنگی، اجتماعی، خانوادگی و ... محبوب و مورد پسند بوده و فکر می‌کنیم (بهمون قبولانده شده) با رسیدن به اون هدف به خوشحالی می‌رسیم!  
وقتی شما کلیشه‌ای توی ذهنتون دارید درواقع اصلا دربارهش فکر نکردید! و اگر به چیزی که گفتم فکر کنید می‌بینید ترسناکه!

این فکر کردن لازمه با تحقیق هم باشه مثلا چند تا کتاب بخونیم که مسیر افراد موفق چطور بوده. شاید بتونیم برای مسیری که خاص خودمونه یسری نکته و ترفند از راه آدمهای دیگه بگیریم.

در نهایت قصدم پاسخ به سوالی نبوده. من هیچ جوابی ندارم. قصدم ایجاد سوال و تلنگر بوده...

امیدوارم تونسته باشم چراغ‌هایی رو برای فکر کردن بیشتر تو ذهنتون روشن کرده باشم.

### ■ بهاره شاه ولایتی

سردبیر



داخل اتاق نشسته بودم. همه چیز به طرز اعصاب خرد کنی بهم ریخته بود. پوست بسته های چیپس آنقدر زیاد بود که فرش مشخص نبود. پوست تخمه ها لابه لای روبالشتی و رو تختی پنهان شده بودند. کاغذ های مجاله شده، حجمشان بیشتر از آن شده بود که بتوانم آن ها را داخل سطل زباله جا دهم.

هوا تاریک می شد و من تمام چراغ های خانه را خاموش کرده بودم. تاریکی کمکم می کرد امید های بلااستفاده ای که هیچ ارزشی نداشتند، دور بریزم. پاهایم را در شکم جمع کرده بودم و سرم را روی آن ها گذاشته بودم. آنقدر ساکت بود که صدای ضربان قلبم را به راحتی میشنیدم. در حدی آرام بود که می توانستم به زنده بودنم شک کنم.

چرا همچنان حرکت می کند؟ چرا تلاش میکند تا بیدار شود؟ بخواب عزیزم. قفسه سینه من جای قلبی مانند تو نیست...

صدای باران می آمد؛ آیا از درون من بود یا ابرها بیرون از خانه گریه می کردند؟

خود مرا مجبور کرد از جایم بلند شوم و به سمت آینه بروم. چشم هایم مانند گودالی عمیق بود. برق چشم هایم را به چشم های بی حس ماتش داده بود. آنقدر پوست لب هایم را کنده بود که مانند اناری قرمز شده بودند؛ کنار انگشت هایم بهتر از لب هایم نبود.

که به چنین چیز هایی اهمیت میداد؟ سوئیشرت چهارخانه طوسی و سیاهم را برداشتم و جلوی در خانه رفتم. ناگهان پنجره خانه همسایه شکست.

همه چیز به طرز دیوانه واری می چرخید و من روی زمین افتادم. ابرهای خاکستری تمام آسمان را گرفته بودند. ابرها مرا در آنجا زندانی کرده بودند. نگاهی به ساختمان روبه رویم انداختم. دیوارهایم پر از ترک بودند و خبری از پنجره نبود. از جایم بلند شدم و به سمت در قدم برداشتم. دختر کوچک از کنار رد شد. وقتی می دوید موهایم جلوی چشمانم را می گرفت. گل لبخند بر روی صورتش شکوفه زده بود. یادم نمی آمد آخرین بار کی مانند او خندیده بودم. لبخندهایم برایم حقیقی تر از حقیقت بودند.

وارد ساختمان شدم. در راه پله دختری دیگر نشسته بود

و نقاشی می کشید. مداد هایش از وسط نصف شده بود؛ یک نفر آن ها را زیر پایش له کرده بود. نزدیک تر که رفتم، کهکشانی از ستاره ها را دیدم که بر روی دفترش نقش بسته بودند. تفکرات زیبایش لبخند مرا زنده کرد.

به در خانه رسیدم، در باز بود... دوباره؟ چه اتفاقی در انتظارم بود؟ دختر روی تخت نشسته بود و داشت کتاب می خواند اما آنقدر ها هم خوشحال بنظر نمی رسید. ذهنش پر از حرف هایی بود که آن روز شنیده بود و مثل همیشه تلاش می کرد آن ها را سرکوب کند.

ای کاش حرف های او هم شنیده می شد!

دختری دیگر، دختری دیگر و دختری دیگر... در حالی هولناک تمام آن ها رفتند. چراغ ها با ریتم خاصی خاموش و روشن می شد. به سمت در دویدم اما بسته شد. نور چراغ ها از حرکت ایستاد. پشت سرم را نگاه کردم.

دختری دیگر زیر نور بود اما مانند سایه می دیدمش. خنده وحشتناکی در اتاق های خالی پیچید و دندان های نیشش را نمایان کرد. چشم های قرمزش مرا از درون می خورد و نمی توانستم حرکت کنم. چاقویی از جیبش درآورد اما... وقتی احساساتش را دیدم، حسی تمام بدنم را فرا گرفت. مهم نبود که او چیست یا کیست!

اینبار قرار نبود چیزی را نادیده بگیرم. کاملا واضح بود.

محکم مشتت را گرفتم و بغلش کردم:

"من ازت متنفر نیستم و تو هیولا نیستی!"

چاقو از دستش افتاد اولش کمی تقلا کرد اما کمی بعد آرام شدنش را احساس کردم. اشک هایم شبیه به شعله های آبی رنگ گاز بودند. شک نداشتم مدت ها بود می خواست چنین کلماتی را بشنود. آرام از او فاصله گرفتم؛ با دیدنش لبخند بر لبانم و اشک بر گونه هایم نشست. تمام آن ها من بودم.

پ.ن: بعد از شکستن پنجره، تکه های شیشه در سرش فرو رفت و باعث شد به دنیای خودش پا بگذارد.

### ■ سارینا خونساری

پایه هشتم

## رخت سیاه ایران

امشب خون از آسمان می چکد،  
ستاره اشک می ریزد،  
و ماه تابان، بی تاب است  
امشب، آسمان در عزاست  
دلها خونین است  
امشب، ایران رخت سیاه بر تن دارد  
و مردمانش در عزای هموطن،

می سوزند  
گویی در عزای دخترکی با گوشواره قلبی،  
خورشید هم به دور زمین می گردد...

برای حادثه کرمان

### ■ ستایش همت جو

پایه هفتم



## خیام در زندگی امروز

بر اساس رباعی خیام در کتاب هفتم

زمان چیز عجیبی است. زمان بسیاری از آدم ها به آسانی و در رفاه و فقط با شادی و خوشحالی سپری می‌شود در حالی که زمان زندگی دیگر انسان ها در فقر و بدون هیچ خوشی و به سختی سپری می‌شود.

زمان چیز عجیبی است. بسیاری از انسان ها تلف شدن زمان خود را می‌بینند و اصلاً برایشان مهم نیست و به این فکر نمی‌کنند که دقایق گذشته، دیگر باز نمی‌گردند و زندگی آنها به بطالت سپری می‌شود.

فقط تعداد کمی از انسان ها از تکتک دقایق و فرصت های زندگی‌شان در راه درست و انجام کارهای مفید و علم اندوختن استفاده می‌کنند و زندگی خود را به صورت مفید به پایان می‌رسانند.

زمان چیز عجیبی است. بعضی از انسان ها در زمان مرگ خود، پی می‌برند که زمان خوشی و زورگویی آنها تمام شده و از الان زمان سختی کشیدن‌شان آغاز شده است. بعضی انسان‌های خوشبخت هم در زمان مرگ از هیچ چیز پشیمان و ناراحت نیستند، زیرا می‌دانند که زندگی خود را در راه خدا سپری کرده‌اند و حالا زمان خوشی آنها است.

به طور کلی زمان چیز عجیبی است؛ زیرا زندگی همه از ۲۴ ساعت ساخته می‌شود و هیچ کس زمان کمتر یا بیشتری در اختیار ندارد اما این فقط ظاهر زمان است.

اگر زمان خود را به بیهودگی، در راه نادرست و حرام و زورگویی و ستم سپری کنیم گویی زمانمان کمتر است تا وقتی از این زمان در راه خدا، راه درست، انجام دادن کارهای مفید، علم‌اندوزی و کمک کردن به دیگر انسان‌ها استفاده کنیم.

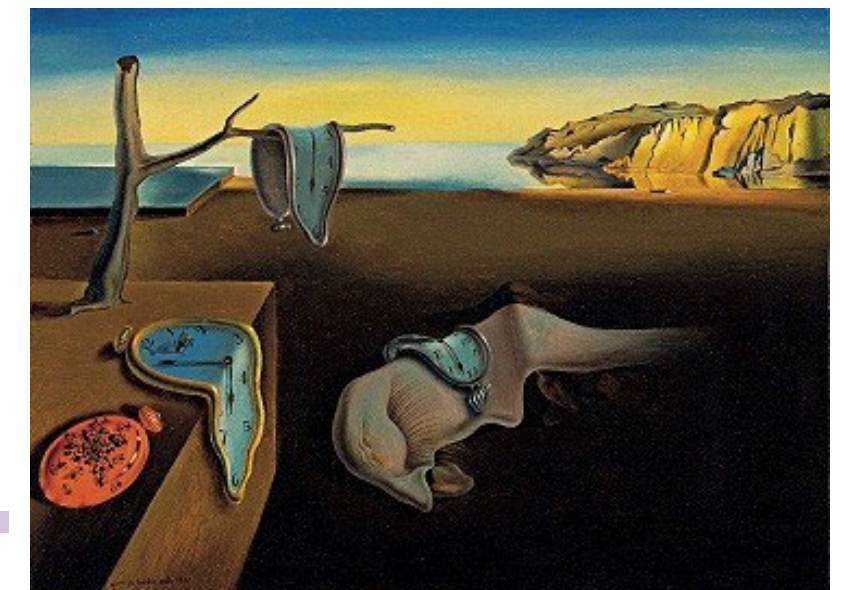
من اگر به جای زمان بودم، خود را از انسان‌هایی که زمان خود را به نادرستی سپری کرده‌اند، دریغ می‌کردم تا قدر من را بدانند و راه صحیح استفاده از فرصت‌ها را یاد بگیرند. اگر توبه کردند و دیگر من را به نادرستی سپری نکردند، آن زمان تلف‌شده از عمرشان را به آنها بازمی‌گرداندم ولی اگر توبه نکردند و عمر خود را همچنان به بطالت گذراندند، زمان باقی‌مانده از زندگی‌شان را از آنها می‌گرفتم و به دیگر انسان‌هایی می‌دادم که به ارزش من آگاهند.

به قول خیام:

**بر نامده و گذشته بنیاد مکن  
حال خوش باش و عمر بر باد مکن**

### ■ مائده خیاطی

پایه هفتم



■ نقاشی تداوم حافظه ۱۹۳۱- اثر سالوادور دالی

## دستان بینا

با سختی تمام خودم را به اتاقش رساندم هنوز به این شرایط عادت نکردم. بعد از آن حادثه، این اولین باریست که وارد اتاقش می‌شوم.

به یاد دارم همیشه زمانی که می‌خواستم وارد اتاقش شوم رایحه ی شمع‌های معطرش لبخندی به لبم می‌آورد. شمع‌هایی که خودش با همه وجود و احساسش آنها را می‌ساخت و به آنها عشق می‌ورزید. اما این بار این‌طور نبود. دیگر بویی احساس نمی‌کردم.

اتاقی که روزی شادترین جای خانه بود حالا به گوشه ای خاک آلود و تاریک در کنج خانه تبدیل شده بود. هیچ کس نمی‌خواست وارد آن شود تا مبادا خاطراتش با او را به یاد بیاورد.

تا دو هفته ی پیش من هم همین حس را داشتم با تمام وجود می‌ترسیدم دراتاق را باز کنم تا مبادا خاطرات قدیمی برایم تداعی شوند. می‌ترسیدم چون قدر خاطرات خوب را نمی‌دانستم.

زمانی که تازه بعد از آن حادثه داشتم به خانه بر می‌گشتم از هر لحظه‌ای برایم سخت تر بود که خانه را نبینم. جایی که در آن بزرگ شدم، عشق را فهمیدم، تنهایی را تجربه کردم، محبت کردم، امنیت را یافتم، بسیاری از اولین‌هایم را تجربه کردم، اولین باری که راه رفتم، اولین خنده‌ام، اولین عروسکم و اولین بار که او را دیدم.

نمی‌توانم تصور کنم اولین بار که مرا در آغوش گرفت چقدر خوشحال یا شاید هم ناراحت بود اما هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم و فکر نمی‌کردم که این قدر برایم عزیز باشد؛ همین طور که در راه به او فکر می‌کردم احساس کردم ماشین ایستاد.

پدر با لحن مهربانی گفت: رسیدیم. در را باز کرد و کمکم کرد. پیاده شدم. با آن عصای سفید که از آن متنفر بودم سعی کردم راه را پیدا کنم.

برایم غیر قابل باور بود جایی که روزی بهتر از هر جایی می‌شناختم را نمی‌توانستم ببینم. با زحمت و به کمک پدر به پله رسیدم صدای مادر را شنیدم که می‌گفت: "به خانه خوش آمدی عزیزم." سریع آمد و دستم را گرفت از بغض صدایش می‌شد فهمید که گریه می‌کند. درد آور است که قرار باشد یکی از بچه‌هایت را تا آخر عمر نبینی و زجر کشیدن فرزند دیگری را شاهد باشی.

با کمک مادر وارد خانه شدم. بوی پنکیک محبوبم می‌آمد. مطمئن بودم از توصیه های روانشناسم است. از مادر پرسیدم پنکیک تمسکه؟ پاسخ داد: "آره عزیزم. فکر کردم برای اولین وعده ات توی خونه، عالییه..."



## برای پروانه ام، که شکبیا ماند و هوتن شد!

راز زندگی را یافتم عمو! فهمش سخت نیست، بلکه بر خلاف تصور ذهن‌های قصر پسند، یک پيله ناز است؛ روش پروانه ای!

نمی‌دانم باب اسفنجی را دیدی یا نه... اما به نظر من اگر همان‌گونه که باب اسفنجی زیر دریا به دنبال پروانه‌ها می‌دوید، ما نیز اگر به دنبال موفقیت‌مان باشیم، بالاخره یک جایی گیرش می‌اندازیم.

مطمئناً در این مسیر پر صدف، موج‌های زیادی مانع راه می‌شوند اما کسی در نهایت پروانه را به چنگ می‌آورد که به هنگام موج سواری، شکار رنگ‌رنگش را از یاد نبرده باشد.

صادق باشیم! نامه‌ی کنونی ام فقط شرح عواطف یک جاندار دو پاست که به اندازه‌ی تارهای مویش، از هر حیوانی به جز انسان می‌ترسد، اما به پروانه‌ها خوب نگاه می‌کند. (آری، درست خواندی! هر حیوانی به جز "انسان")

پروانه‌ها بسیار جالب و دیدنی‌اند، ابتدا یک کرم نرم و بدقواره هستند، سپس داخل یک پيله به ظاهر نرم اما محکم، پنبه‌ای و تاریک (و احتمالاً سرد) فرو می‌روند؛ اما در آخر پروانه می‌شوند! (همیشه دوست داشتم بدانم آیا پروانه‌های رقصنده در آسمان کنونی می‌دانند که روزی چه بوده‌اند و حالا چه شده‌اند؟!)

عجیب‌تر آن است که اگر به ثمره‌ی این تلاش‌های صامت نیم‌نگاهی دقیق بیندازی، می‌توانی دریابی که پروانه‌ی کنونی با ویژگی و ظاهر امروزی‌اش، مطمئناً پاره‌ای از هر تکه از گذشته‌اش را با خودش به همراه آورده.

لطف‌بال‌هایش تحفه‌ای است از دیار پيله‌اش، زادگاه سفید و پشیمی او؛ رنگ‌رنگ بودنش را کرم‌های نرم و بدقواره ارزانی‌اش کرده‌اند و رقص زیبایش در آسمان از رویا پردازی‌هایش در پيله سرچشمه می‌گیرد، درست زمانی که برای آزادی به انتظار نشسته بود، بیکار مانده بود و برای خودش رویا می‌بافت؛ رویای شیرین پروانه بودن!!!

من فکر می‌کنم پروانه شدن ابتدا پيله بودن را می‌طلبد، تو باید برای رقصی پروانه وار آزادانه در تنفس خورشید، تن به ماندن در قفس پیلگی‌هایت بدهی.

راستش پروانه‌ها خیلی شکبیا هستند. بعضی اوقات دوست دارم یک پروانه

با سرم حرفش را تایید کردم.

مادر گفت: "راستی می‌خوای یک کم استراحت کنی؟" آرام جواب دادم: "آره" دستم را گرفت و مرا به سمت چپ راهنمایی کرد. گفتم اما راه پله از اون طرفه. گفت: "آره برای اینکه راحت‌تر باشی وسایلت رو آوردیم پایین. دکورش مثل قبله، تازه بهتر هم هست..."

با بی‌حالی گفتم: "دیگه فرقی نمی‌کنه." دستم را از دستش جدا کردم و در را بستم.

صدای گریه‌هایش از بیرون می‌آمد. می‌خواستم درکش کنم اما نمی‌توانستم. بسختی خودم را به تخت رساندم روی آن ولو شدم و سعی کردم پتو را پیدا کنم. از وقتی چشم‌هایم نمی‌دید دیگر دستانم چشمانم نیز شده بودند. متوجه شدم پتوی من نیست، بلند شدم تا از اتاق بیرون بروم و پتو را عوض کنم اما ناگهان پایم به میز گیر کرد و خوردم زمین. مادر از بیرون داد زد: "حالت خوبه؟" گفتم: "آره." گفت "کمک می‌خوای؟" گفتم "نه. فقط گوشه افتاد."

سعی کردم با پیدا کردن چیزی خودم را از زمین بلند کنم. پاتختی را پیدا کردم خواستم به کمک آن بلند شوم که کشویش باز شد، خواستم در کشو را ببندم اما چیزی مانع شد، دستم را وارد کشو کردم متوجه جعبه‌ای شدم. جعبه‌ای انتهای کشو بود و تمام سطحش پر از گرد و غبار بود. آن‌را برداشتم با لمسش فهمیدم مستطیلی شکل است و سطحی صیقلی دارد. احساس سردی و تنهایی را به یادم انداخت؛ همان احساسی که وقتی در ماشین دست او را گرفتم، داشتم. دستان سرد و لطیفش که بی‌جان بودند.

در جعبه را باز کردم. متوجه دستبندی در آن شدم. آن‌را را برداشتم. دستبند او بود؛ همان دستبندی که بعنوان کادو به او داده بودم. سر در نمی‌آورم چرا اینجا بود. ناگهان لحظه‌ای آن تصادف را بخاطر آوردم. صدای موتور ماشین، فریادهای راننده، قطرات خون که از چشمانم سرازیر شده بود و جسم بی‌حرکت او.

با صدای جیغی جعبه را به آن طرف پرت کردم و دیوانه وار دنبال پنجره گشتم. مامان وارد اتاق شد و با نگرانی پرسید: "هی! چی شده؟" گفتم: "منو ببر بیرون! فقط از اینجا بریم بیرون!" دستم را گرفت و با هم به بیرون رفتیم.

■ فاطمه فیروزمندی

پایه هشتم



## بهار

سوگند به الهه همان پرستشگاهی که بهار را از پی خزان روانه کرد،  
و جوشش اشکش را چشمه گوارای طبیعت وجودمان کرد.  
سار، بساط آسمان را فراتر از هر سرابی می سپارد؛  
و سیمرغ باز هم در وهم و توهم هاله هفت رنگ رنگین آسمان پر می کشد؛  
حیاتی که در این فصل زندگی به زمین بازمی گردد...!

درختان از بار سنگین شانه ها خم کرده اند؛  
گل ها گویی از سرما به خالقشان پناه برده و در آغوش او خود را پنهان کرده اند.  
و سار و سیمرغ از میدانگاه ها پا به فرار گذاشته اند.  
کتابی به تصور سرما ورق می خورد و دستی نیست تا آن را نگاه دارد.  
قصه ی همیشه تکرار هجرت... هجرت... هجرت...!

یک چرخش... یک سال... و یک تحول!  
گویی این بار دست طبیعت نجات بخش این کتاب سالخورده شده باشد.  
حیات برمی گردد؛

زمین لباس سفیدش را از تن رنجورش خارج کرده و این بار لباسی از جنس  
غضاضت\* بر تن کرده...  
خورشید بال هایش را بیشتر از هر زمان از هم گشوده است و گویی چلچله آوازخوانش  
را به آغوش کشیده است.  
آسمان اشک هایش را با دست خورشید از صورتش پاک می کند و لبخند رنگینش  
را به ما نشان می دهد.  
کمانی هفت رنگ از جنس شور و شفقت\* بر پهنه آسمان می خوابد و روزش را  
به شب قرض می دهد.

جنبش صبیح برگ های سبز نهالان خندان این فصل زندگی، روح طبیعت را نوازش  
کرده و آن را مطیع خود می کند.  
چه زیباست طنین شکوفه هایی که به روی بهار لبخند می زنند!  
طبیعت ردای سبز خود را تن زده و آن را برانداز می کند.  
چکاوک و قمری دست در دست به دیدار هزارستان می روند اما نغمه شادیشان  
در جان و دل این بوسه گاه می پیچد.  
شکوفک هایی که سر خود را از شرمساری پنهان کرده بودند، این بار لب برمی چینند  
تا با بوسه هایشان بر دستان درخت این بوسه گاه را شکوفه باران کنند.  
گل ها با عشق رویش می کنند و ابرها با گریه خنده می کنند.  
**بهار** این بار **راهب** این معبودگاه است.  
و **جنگ** خزان و زمستان **گنج** میسر بهار می شود.  
گویی **یار** همیشگی زمستانی سرد ما **رای** عوض کرده است.  
**روز** هایی که به **زور** می گذشتند با تحول سال از زمان سبقت می گیرند.

باشم تا دوران پیلگی ام را بهتر (و شاید در مدتی کوتاه تر) تحمل کنم.  
عمو! پروانه ی هوتن من!

از یاد مبر آنی بر پيله اش چیره می شود که پيله را زندانی در بسته نداند. (از  
من به تو نصیحت. یک؛ حتی اگر در زندان غم آهنگ ها حبس شدی، ناامید  
نشو، قاشقی گیر بیاور و با آن زمین را بکن، مطمئنا در خروج را پیدا می کنی.  
دو؛ خیلی به دنبال "آزادی" نگرد، بیشتر به دنبال "مفهوم" آن باش، "آزاد"  
کسی است که حتی اگر به خاک سیاه نشست، بی کار نماند و حداقل خاک  
را کمی کنار بزند، کسی چه می داند؟! شاید زیر آن همه خاک سوخته، یک  
صندوق جواهر پنهان شده باشد!)  
پ.ن:

عمو، تا به امروز که این نامه را برایت می نویسم، از پروانه ها می ترسیدم  
(یادم می آید هر بار که می خواستم از مدرسه به خانه برگردم، حاضر بودم  
راهم را ۱۵ دقیقه طولانی تر کنم اما از کنار پروانه ها رد نشوم).  
اما حالا احساس می کنم، عاشق پروانه ها شده ام!

پ.ن.۲: ۰۲/۰۹/۱۴۰۲

عمو به تازگی یادم آمد باب اسفنجی به دنبال عروس دریایی ها می گشت،  
اما خب مهم نیست، یادت نرود تو به دنبال پروانه هایت بروی و آن ها را  
فراموش نکنی! راستی لطفا خیلی به دنبال عروس دریایی ها نباش، آن ها  
واقعا خطرناک هستند.

دوستت دارم عمو!

مواظب خودت باش، احوال تنت خوب، دمت گرم، دلت شاد.

درخشان بمانی ستاره آسمانی ام!

تا آسمان منتظرت هستم!

دوستدار تو، امضا؛ من!

۱۴۰۲/۰۸/۱۸

ای کاش چو پروانه، پری داشته باشم  
تا گاه به کویت گذری داشته باشم  
گر دولت دیدار تو در خانه ندارم  
ای کاش که در رهگذری داشته باشم  
- عماد خراسانی -

### فاطمه فتحی

پایه هشتم



### از مسیر لذت ببر

دو تا چیز هست میتونه آرامشو ازت بگیره:

۱- **مقایسه** با دیگران

۲- **مسابقه** با دیگران

می‌خوام امروز راجع به بزرگترین معضل شاگردای خودم صحبت کنم که داره تبدیل به یک مشکل بزرگ میشه!!

بچه ها این جمله رو خیلی شنیدید:

"از مسیر لذت ببر"

شاید بد نباشه اینو بگم که اغلب آدم های بزرگی که کار بزرگ و خاصی انجام دادند؛ اصلا به این فک نمی‌کردند که باید کار خاص و چشمگیری انجام بدن بلکه فقط توانسته بودند از مسیری که طی میکردند لذت ببرند.

حالا لذت بردن از مسیر یعنی چی؟

یعنی تمرکزی رضایت بخش روی کاری که همین حالا در حال انجام دادنتی.

و خب اینم بگم که لذت بردن از مسیر هرگز به معنای مواجه نشدن با سختی ها و مشقت های مسیر نیست؛ که برعکس باید این سختی ها رو به عنوان بخشی از مسیر قبول کنیم.

خب؛ من فک می‌کنم این که از مسیر لذت ببری به معنی خوش‌گذرونی و بی‌هدفی نیست...

تو می‌تونی آدم جدی و هدفمندی باشی اما همچنان مسیر برات اولویت بیشتری داشته باشه تا نتیجه.

امان از فکر نتیجه که همه چی رو نابود کرده!!!

**حس رقابت جویی و بلندپروازی** باعث میشه بیفتیم تو دام مقایسه؛ و این یعنی اضطراب! تبدیل شدیم به یک مشت آدم مضطرب.

ما مدام درگیر هدفمون هستیم؛ درگیر رسیدن به چیزی؛ درگیر بدست آوردن و فتح کردن، تمام کردن و ایستادن بر قله ای بالاتر از دیگران و این یعنی اضطراب؛

این یعنی غم پایان نا پذیر!!  
بخاطر همین هم میگم لذت بردن از مسیر به معنی بی‌خیالی نیست بلکه یک انتخاب استراتژیک و آگاهانه ست برای رهایی از اضطرابی که خودمون برای خودمون وضع کردیم.

بیا با یک تغییر فکر درست، یک مسیر لذت بخش تا کنکور برای خودمون بسازیم.

بیا درگیر نتیجه نباشیم؛

اصلا هر چی که شد!

شاید ما فقط اینجاییم که مسیر رو بسازیم!!

اون چیزی که به نتیجه نهایی شکل میده کاری هست که الان داری انجام میدی؛

کیفیتی که الان داری از خودت نشون میدی؛ نه فک کردن به اون و درگیر شدن باهاش...

پس؛

الگو بگیرد ولی مقایسه نکنید...

از خلاقیت ها؛

از تلاش آدم ها؛

از صبری که دارن؛

ولی یادتون نره که زندگی هر فردی منحصر به فرده.

بچه ها!!!!!! هر کدومتون استعداد و توانایی و مهارت و حتی منابعتون کاملا منحصر به خودتونه؛ شما نمیتونید انتظار داشته باشین عملکردتون هم یکی باشه.

پس قرارمون این باشه :

هدفگذاری داریم ولی در مسیر رسیدن به هدف اصلا به نتیجه فکر نمی‌کنیم و سعی می‌کنیم از مسیر لذت ببریم؛ و یادمون نمیره که **مقایسه سمی ترین کاریه که میکنیم** چون هیچکس شبیه ما نیست از نظر هوش، مهارت و استعداد.

اشکان خدا به نگار چشمه بر زمین جاری می‌شوند و وجودیت و عطوفتش پر رنگ تر از هر قلمی در این زمان نوشته می‌شود.

هوایش اخم هایش را از هم گشوده و لباسی از عطر گل های یاس به تن کرده.

آن دختِ درختِ پیر همانند پدری برای خانه اش میوه های تروتازه به ارمغان آورده است.

بنفشه دست آستر و میخک را گرفته و حلقه شادی را از سر می‌گیرد؛

و جماعتی که ازین زیبایی انگشت به دهان، بیدار مانده اند.

انسان هایی که محصور در حیات بازگشته، حیران اند.

چه بسا آن را با ندانم کاری و غفلت های لحظه ای ویران و آغشته به خاک کنند.

کدورت را از دل‌هایمان و گردوغبار را از خانه‌هایمان پاک کرده ایم.

هر چند دل‌هایمان از یکدیگر زمستانی سرد اما دید و بازدیدمان مانند بهاری گرم است.

بهار، حیاتی دوباره برای کشت دوباره آن کشت کاران و دهقانانی که نور چشمان خود را در پایان زمستان به تاریکی سپارده بودند و اکنون نور چشمانشان پروبال می‌گیرد و رشد می‌کند.

زنبورانی که خانه ویرانه خود را از نو می‌سازند و دوباره بر سر کارهایشان با لبخند پرواز می‌کنند.

واژه ای از جنس تعادل بر نگاه‌هایمان روانه می‌شود.

ان رستاخیر طبیعت است. بهار دمیدن روح در کالبد خشک زمین است.

بهاری که پایه آن جلوه گر قدرت بی‌پایان معبود و اساسش آینه دار خداوند است. معبودی که به تماشای عابدش می‌نشیند و عابدی که معبودش را بیش از پیش ستایش می‌کند.

کردگار، رخسار بهار را شتابدار تر از هر روزگار به تصویر می‌کشد.

همانگونه که حافظ می‌گوید:

مراد دل ز تماشای باغ عالم چیست؟ به دست مردم چشم، از رخ تو گل چیدن

تو بمان و برای جهانیان بازگو کن آنچه را که از آن در زمستان منع شدی... برای آنانی که طراوت را در سفیدی می‌خوانند بی‌آنکه بدانند تنها دنباله اش نزهت\* است. من تنها در زمستانی که برای خود پنداشته بودم و تو پروردگارم! بساز برایم بهشتی را که در خواب ها نخواهم دید...!

غضاقت = طراوت و شادابی

شفقت = مهربانی

نزهت = طراوت و شادابی

### سیده پریناز میرطاهری

پایه یازدهم





خلاصه ای از مقاله با موضوع

## مجموعه جوانان دیروز با رویکرد ایجاد احساس تعلق مکان

مقدمه

تحقیقات نشان داده تا ۱۰ سال آینده بیش از ۶۰ درصد جمعیت کشور را سالمندان تشکیل می‌دهند. با پیر شدن ما، فرزندانمان بزرگ می‌شوند و برای اتفاقات مختلفی که در زندگی‌شان رخ می‌دهد (مثلاً برای ادامه تحصیل یا تشکیل خانواده یا موقعیت شغلی بهتر) مجبور به ترک ما می‌شوند. سالمندان در این شرایط احساس طرد شدگی و تنهایی می‌کنند. گاهی نیز با حضور در کنار فرزندان‌شان یا قشر جوان جامعه احساس می‌کنند که به آنها ضرر می‌زنند زیرا این افراد از لحاظ فیزیکی و جسمی نسبت به اقشار جوان‌تر جامعه کندتر هستند. همچنین وقتی می‌خواهند ما را از تجربه‌ای آگاه کنند احساس نصیحت کردن به ما دست می‌دهد و حس می‌کنیم که حرف‌های آنها فقط و فقط برای محدود کردن ماست.

پس ما با ایجاد شهرک سالمندان سعی کردیم تا فضایی متناسب با روحیات، اخلاقیات و نیازهای این افراد طراحی کنیم تا در آن احساس آرامش و استقلال و شادی داشته باشند.

شهرک جوانان دیروز با رویکرد ایجاد حس تعلق مکان در تلاش است تا از تجربیات و دانش سالمندان، این گنجینه‌های ارزشمند جامعه استفاده کند تا جوانان امروز بتوانند از آنها بهره ببرند و مکان مناسبی را از نظر معماری و فضا برای آنها فراهم کند تا در آرامش و شادی، سال‌های واپسین زندگی‌شان را سپری کنند. همچنین بتوانند به طور مستقل از خانواده خود، برای درآمد و سلامت خود تلاش کنند و احساس سرشار کسی بودن را نداشته باشند.

مبانی نظری

از نظر روانشناسان، سن سالمندان از حدود ۶۰ الی ۶۵ سال شروع می‌شود؛ یعنی زمانی که اغلب مردم بازنشسته می‌شوند. اما به طور قطع نمی‌توان برای آن سن تعیین کرد.

از نظر متخصصان سن تقویمی شاخص ناقصی برای برآورد عملکرد و کفایت افراد است. زیرا افراد از لحاظ زیستی به صورت‌های مختلفی پیر می‌شوند. سالخوردگان پیری که شکننده و بیمار و ضعیف هستند و سالخوردگان پیرجوانی که علی‌رغم سنشان، بدن سالمی داشته و جوان به نظر می‌رسند.

همانطور که بدن افراد دچار تغییرات می‌شود مشکلات زیادی را هم برای سالمندان رقم خواهد زد. سالمندان برای زندگی سالم می‌بایست تلاش خود را برای سازگاری بیشتر محیط دوچندان کنند. در ادامه به بعضی از مشکلات سالخوردگان اشاره شده برای راهنمایی بیشتر افرادی که با سالمندان زندگی می‌کنند.

• مشکلات روحی  
• مشکلات حرکتی؛ درد مفاصل اجازه تحرک را به آنها نمی‌دهد.

• کاهش نیرو و قدرت بدنی  
• کاهش ساعت خواب و بی‌خوابی  
• فراموشی؛ تغییرات فیزیولوژیکی مغز در حافظه کوتاه مدت اختلال ایجاد می‌کند.

• تنهایی؛ احساس تنهایی بعد از مرگ همسرشان، ازدواج فرزندان‌شان و عدم توانایی در داشتن تحرک و خارج شدن از خانه و در نتیجه عدم ارتباط با دیگران

درسا حاجی عموشا

سارا کوهنورد

پرستو مهاجر

اساتید راهنما: سرکار خانم درسا مرتضوی

سرکار خانم سپیده ربیع پور

• بازنشستگی؛ به دلیل زیاد شدن اوقات فراغت و بدون برنامه بودن، متاسفانه احساس کم ارزش بودن تقویت می‌شود.

• کمبود درآمد؛ به علت نداشتن شغل تمام وقت و از کار افتادگی  
• کاهش سطح انگیزش

• تغییر محل سکونت؛ پس از فوت همسر، فرزندان خیال می‌کنند بهتر است والدشان در خانه ای کوچکتر یا نزدیک به آن‌ها یا حتی در خانه فرزندان زندگی کند که مراقبت از او برایشان ساده تر شود، دور شدن از خانه ای که یک عمر زندگی کرده اند و خاطرات فراوان دارند برای سالمندان ناخوشایند است.

• استقلال فرزندان؛ استقلال خواهی فرزندان باعث می‌شود والدین سالخورده، تنها مانده و احساس کنند دیگر مسئولیتی ندارند و مفید نیستند.

• نگرش منفی نسبت به سالمندی؛ بعضی از سالمندان از این دوران برای انجام کارهای ناتمام استفاده می‌کنند و به استقبالش می‌روند اما عده‌ای دیگر به دلیل داشتن نگرش منفی این دوران را پایان راه خود می‌بینند؛ بخصوص اگر شاهد مرگ اطرافیان و عزیزانشان بوده باشند.

روش‌شناسی

جامعه آماری: مطالعه و بررسی سالمندان ( افراد ۶۰ الی ۶۵ به بالا)

رفرنس: اسناد و مقالات اینترنتی  
نوع و روش پژوهش و تجزیه و تحلیل داده‌ها: تحلیل اسنادی داده‌ها و اطلاعات موجود ابزار و روش گردآوری داده‌ها: لپتاپ و موبایل‌هوشمند و اینترنت - ریسرچ و جست‌وجو درباره موارد مورد مطالعه

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری پس از مطالعه و جمع‌آوری اطلاعات درباره سبک زندگی سالمندان. بررسی تفاوت بین سبک زندگی آنها با سایر اقشار. و مشکلات آنها در زندگی کنونی.

یافته‌های پژوهش

فرضیات پروژه ما به شرح زیر بوده است:  
۱. این طرح موجب رفاه بیشتر سالمندان می‌شود.

این مورد شبیه یک هدف کلی برایمان عمل کرد و مسیر بسیاری از مشکلات سالمندان را پیش پایمان روشن کرد.

۲. این طرح به بهبود شرایط رفاهی سالمندان اعم از محدودیت در جامعه به علت وجود ساختار معمولی فضای شهری این فرضیه صحیح بود.

سالمندان همانند معلولین (جسمی یا ذهنی) دارای محدودیت‌های بسیاری هستند؛ از این‌رو حضور آنها در فضای شهری و مسکونی عادی باعث آسیب رسیدن به این افراد می‌شود؛ پس فضای مجتمع را به طوری طراحی کردیم تا سالمند از هرگونه آسیب به دور باشند.

۳. سبک ترکیبی دیکانستراکشن و فولدینگ می‌تواند همزمان در راستای ایجاد آرامش روحی در انگیزه بخشی موثر باشد.

دیکانستراکشن سبک مناسبی برای ترکیب با فولدینگ و همچنین استفاده برای مرکزی که مخاطب اصلی آن سالمندان هستند مناسب نبود. این سبک برآشفتگی‌های زیادی داشت که هرچند از دید نسل جوان جذاب و برای کودکان هیجان‌آور است اما در حوصله سالمندان نمی‌گنجد.

آنها نیاز به فضایی دارند که نظم بیشتری داشته باشد تا بتوانند ذهن خود را آرام نگه دارند؛ پس به جای دیکانستراکشن از فرکتال استفاده کردیم تا الگوی منظمی میان ساختمان‌ها داشته باشیم.

در پس ماجرا، سبک فولدینگ اینجاست تا روح و افکار آنها را آرام نگه داشته و به محیط آرامش بدهد.

۴. ایجاد ارتباط میان این نسل با نسل جوان باعث رشد و بهبود فکری و روحی در هر دو قشر می‌شود. این فرضیه درست بود.

جوانان آماده اند تا با اشتیاق مسیر زندگی خود را طی کنند اما هر مسیری نقشه راهی دارد. نقشه راه زندگی در دستان قشر سالمند جامعه است. هرچند که اغلب راهنمایی‌های آنها در قالب نصیحت برداشت می‌شود و دیگران از آنها دوری می‌کنند (یا موقع شنیدنش یک گوش را در و دیگری را دروازه می‌کنند) وقتی فردی داوطلبانه درخواست راهنمایی از آنها می‌کند و در شرایط آموزش و یادگیری قرار می‌گیرد احساس نصیحت از بین رفته و با دید

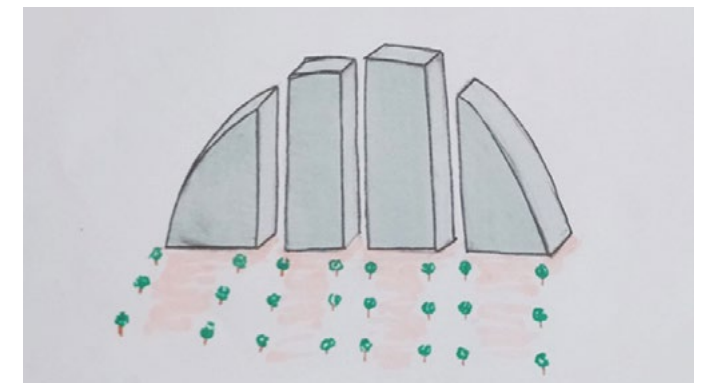


بازتری به موضوع می‌پردازند.  
 ۵. استفاده از گیاهان مختلف باعث بهبود بیماری های روحی در سالمندان می‌شود.  
 تکنیک سلامت با تشعشعات گیاهان:  
 گل داوودی: دشمن دعواست و گیاهی شاد کننده است.  
 گیاه آویشن: مفید برای ندیدن کابوس در خواب  
 گیاه رزماری: مفید برای جذب عشق صادقانه و تقویت سیستم ایمنی.  
 گیاه ارکیده: نماد عشق طولانی و بادوام و باعث

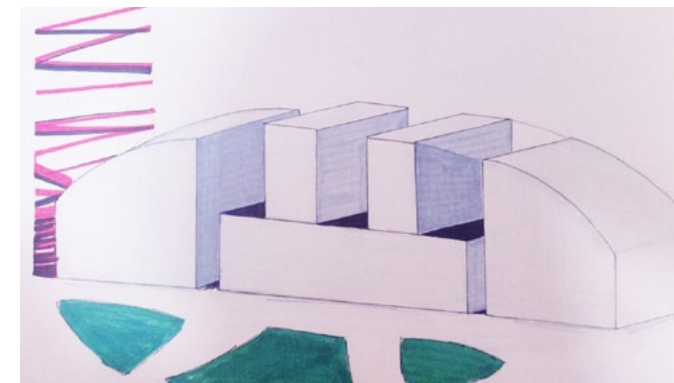
آرامش شده و عشق زن و شوهر را زیاد میکند.  
 گیاه آلوئه ورا: برای مقابله با حسادت و انرژی منفی و سموم مورد استفاده است.  
 گیاه نعنا: تشعشعات برای افزایش ثروت و رفع بی‌خوابی مفید است.  
 کاکتوس: از بین برنده انرژی منفی و بیماری‌ها و دشمن امواج وای فای  
 یاس سفید: گیاه زن شوهر و محکم کننده رابطه و علاقه است.  
 گیاه بامبو: گیاه خوش شانسی است.

### بحث و بررسی

روند رسیدن به حجم نهایی:



اسکیس اولیه

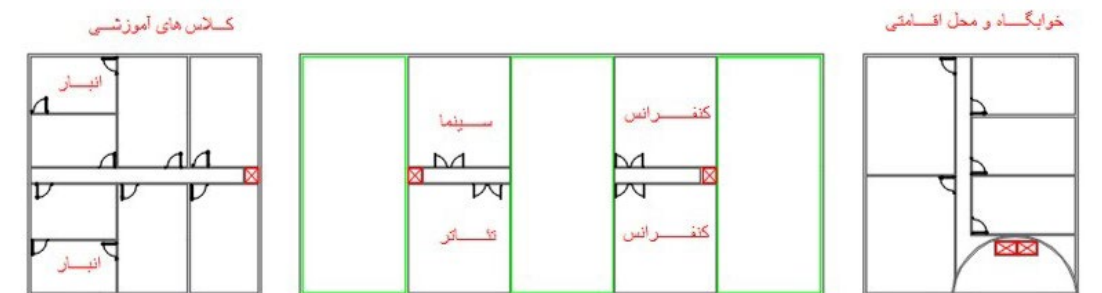


اسکیس نهایی

پلان طبقه اول



پلان طبقه دوم

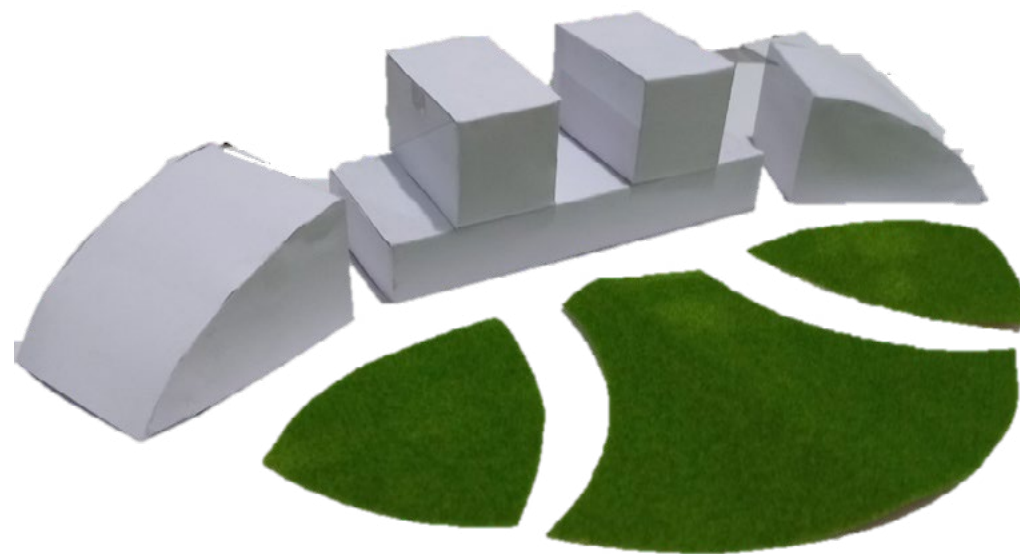


ویژگی های شاخص در طرح عبارتند از:  
 ۱) ایجاد فضای میان شهری برای برقراری راحت‌تر ارتباط میان سالمندان و جامعه  
 ۲) ایجاد فضاهای خاص برای تعامل و به اشتراک گذاشتن تجربیات سالمندان برای جوانان و روحیه بخشی به سالمندان از طریق نسل جوان؛ مثل همایش ها و سمینارهای مختلف و متعدد در خصوص مضامین متفاوتی که هر سالمند در جوانی روی آن مطالعه و بررسی داشته و تجربه کرده است.  
 ۳) تطبیق فضای معماری و محیط (از دید روانشناسی) با روحیه خاص سالمندان و بیماری های احتمالی روحی که به طور معمول دچارش هستند.  
 ۴) ایجاد بستر مناسب برای اشتغال و درآمدزایی سالمندان  
 ۵) در نظر گرفتن فضای سبز (اعم از گلخانه و باغچه) برای بالابردن روحیه سالمندان و ایجاد حس شادابی و سرزندگی در آنها  
 ۶) ایجاد بستر مناسب برای جوانان علاقه‌مند به

کسب تجربه از طریق تجربیات گذشته سالمندان و انتقال دانش و مهارت سالمندان به آنها  
 ۷) ایجاد فضای مناسب آموزشی برای پر کردن اوقات فراغت سالمندان به شیوه درست

### نتیجه‌گیری و پیشنهادات

ما تلاش کردیم تا با طراحی این مجتمع، محیطی راحت و همراه با آرامش و شادی برای سالمندان عزیزمان فراهم کنیم تا بتوانند مستقل از خانواده خود به زندگیشان ادامه دهند، امید و انگیزه را در آنها بیدار کنیم و بهشان یادآوری کنیم که هنوز کارآمد هستند و وجودشان برای ما بسیار باارزش است.  
 سالمندان روزی به ما زندگی داده‌اند و حالا نوبت ماست تا روح آنها را که در هیاهوی شهر بی‌قرار است، آرام کنیم و زندگی را در وجود آنها دوباره به جریان بیندازیم.



ماکت نهایی



## فعالیت های واحد آموزش دوره اول و دوم

- تنظیم و برگزاری امتحانات نیمسال اول
- برگزاری جلسات شورای مدرسه
- تقدیر شایسته از تمامی اعضای کارکنان و دبیران
- آموزشگاه توسط ریاست محترم انجمن سرکار خانم دکتر سمیعی
- برگزاری جلسه آموزش خانواده با موضوع زیست عقیقانه (خانم دکتر صابری)
- برگزاری کارگاه آموزشی آموزش استیم محور (آقای دکتر خسرو تاش)



- برگزاری مجمع تخصصی دبیران علوم تجربی



- برگزاری مشاوره های فردی و گروهی
- برگزاری کمیته کیفیت بخشی آموزشی جهت برگزاری آزمون پایش عملکردی
- برگزاری جلسات مجمع عمومی اولیاء
- برگزاری آزمون سراسری دوره اول
- برگزاری آزمون پایش عملکرد سمپاد
- مشاوره های هدایت تحصیلی و برگزاری جلسه کمیته هدایت تحصیلی دوره اول

- برگزاری کارگاه های معرفی رشته ها ویژه متوسطه اول
- برگزاری جلسه کمیته خوارزمی
- برگزاری جشنواره در مسیر انقلاب ویژه متوسطه اول



- اجرای طرح همیار معلم در متوسطه دوم
- شرکت دانش آموزان متوسطه دوم در مرحله اول آزمون المپیاد

## فعالیت های واحد فرهنگی دوره اول و دوم متوسطه

- گرامیداشت میلاد حضرت مسیح (ع)
- پاسداشت سنت یلدا



- برپایی موکب به مناسبت شهادت حضرت زهرا (سلام الله علیها)



- بزرگداشت وفات حضرت ام البنین (س)
- و تکریم مادران وهمسران شهدا
- برگزاری مسابقه درس طرح مدرسه با عنوان "مادری برای آینده" بمناسبت سالروز میلاد

## حضرت زهرا (س)

- تقدیم هدیه به همکاران مجتمع فرزندگان ۴
- بمناسبت روز زن و بزرگداشت مقام مادر
- برگزاری چهارمین مسابقه "علمدار" درس طرح مدرسه
- گرامیداشت سالروز شهادت حاج قاسم سلیمانی
- برگزاری ایستگاه صلواتی به یاد شهدای دانش آموز کرمانی
- برگزاری کار سوق هنری سرود در سرای محله ابوذر و آمادگی گروه سرود پایه دهم جهت شرکت در جشنواره موسیقی فجر



- فراخوان و ثبت نام دانش آموزان در مراسم معنوی اعتکاف مدارس سمپاد تهران
- برگزاری جشن مولودی خوانی بمناسبت ولادت باسعادت امام محمد باقر (ع)



- بزرگداشت سالروز شهادت دهمین پیشوای ولایت، حضرت امام علی النقی (علیه السلام)
- برگزاری اردوی یک روزه کاشان ویژه پایه هفتم



- برگزاری مسابقات قرآن، عترت و نماز دانش آموزی

## وفرهنگیان

- برگزاری سومین جلسه شورای دانش آموزی بزرگداشت ولادت امام جواد (ع)
- بزرگداشت جشن ولادت امام علی (ع) و روز پدر
- حضور دانش آموزان در مراسم اعتکاف در مسجد سراج الملک
- بزرگداشت شهادت حضرت زینب (س)
- برگزاری جلسه تدبر در قرآن ویژه پایه هفتم
- اهدای هدیه تولد ویژه دانش آموزان متولد آذر، دی و بهمن
- برگزاری نمایشگاه فرهنگی هنری
- شرکت در مسابقات منطقه ای قرآن و عترت
- بزرگداشت ایام دهه فجر و لیگ ورزشی درون مدرسه ای



- بزرگداشت شهادت امام موسی کاظم (ع)
- بزرگداشت جشن مبعث و ۲۲ بهمن
- تقدیر از دانش آموزان شرکت کننده در مراسم معنوی اعتکاف سمپاد و بی نهایت در جشن میلاد مبارک حضرت علی (ع)
- تهیه و تقدیم گلدان جهت هدیه به پدران بزرگوار فرزندگان ۴ بمناسبت ولادت حضرت علی و روز پدر





# خط سبز

## سبک زندگی سبز

می‌کند برای نجات کره زمین و محیط زیست سبک زندگی سبز را برگزینیم.

### اهداف سبک زندگی سبز:

به‌طور کلی اصطلاح سبک زندگی سبز این موارد را در بر می‌گیرد:

- کاهش مصرف و به‌حداقل رساندن زباله‌ها و ضایعات؛

- تقویت جوامع و روابط محلی؛

- سکونت در خانه‌هایی که برای ساخت آنها از مصالح و منابع انرژی پایدار و بهینه استفاده کرده‌اند؛

- ایجاد فضاهای کاری و آموزشی واقعا «سبز»؛

- استفاده از دستورالعمل‌های به‌خوبی تحقیق‌شده در بخش تدارکات؛

- ایجاد سیستم‌های غذایی پایدار.

حالا بیایید ببینیم چه تغییراتی باید ایجاد کنیم تا

سبک زندگی سبز به ساده‌ترین زبان یعنی تصمیم بگیریم طوری زندگی کنیم که سبز باشیم و محیط زندگی‌مان را سبز نگه داریم.

این امر صرفاً به کاشتن درخت و پرورش گیاه محدود نمی‌شود، بلکه به‌معنی انجام هر فعالیتی است که باعث شود کره زمین و موجوداتی ساکن آن کمتر آسیب ببینند و برای همه ما سلامتی به ارمغان بیاورد.

با اینکه مفهوم زندگی سبز ساده به نظر می‌رسد، انجامش آن کار چندان ساده‌ای نیست؛ آن هم به‌دلیل تصورات نادرستی که درباره آن وجود دارد.

برخی می‌گویند این سبک زندگی پرهزینه است، دشوار است و حتی کلیشه‌های اجتماعی سیاسی درباره آن رواج یافته است.

برچسب‌گذاری زیست‌محیطی (Ecolabelling) با ارائه راه‌حلهایی مقرون‌به‌صرفه، ساده و به‌دور از هرگونه تعصب و جانب‌داری به ما کمک

- برگزاری نمایشگاه کتاب از انتشارات افق به همراه تخفیف بمناسبت دهه فجر



- بازدید دانش آموزان مدرسه حجاب و از واحد کتابخانه

- برگزاری کارگاه برداشت آزاد از کتاب ملت عشق با حضور سرکار خانم محمدی، دبیر ادبیات برای دانش آموزان پایه یازدهم در اسفند ماه



- برگزاری اردوی تفریحی "سیرک برج میلاد" ویژه متوسطه دوم
- برگزاری اردوی گلزار شهدا در روز ۱۷ بهم

### فعالیت های واحد پژوهشی

- برگزاری مرحله دوم دآوری پروژه‌های پژوهشی ارائه کارنامه توصیفی پایه‌های هفتم، هشتم، نهم و دهم

- برگزاری ویژه برنامه هفته پژوهش (کارگاه ایده تا اختراع) در آذرماه

- اجرای طرح هر مدرسه یک پژوهش‌سرا در آذرماه
- برگزاری انجمن‌های علمی پژوهش‌سراهای دانش‌آموزی

- برگزاری کلاس های آموزشی جشنواره نوجوان خوارزمی

- برگزاری آزمون ICDL در دی ماه

- برگزاری جلسه شورای دبیران پژوهشی بهمن ماه
- شرکت در اختتامیه چهارمین جشنواره علمی پژوهشی پژوهش‌سراهای دانش‌آموزی کشوری



- برگزاری کارگاه ICDL در بهمن ماه
- فراخوان طراحی پوستر و لوگوی کارگاه علوم و نمایشگاه چکاد

### فعالیت های واحد کتابخانه

- اهداء کتاب توسط دانش آموزان به واحد کتابخانه
- تزئین فضای کتابخانه به مناسبت دهه فجر
- برگزاری مسابقه کتابخوانی ویژه اولیاء گرامی در دهه فجر و اعلام برگزیدگان مسابقه و تقدیم جوایز به اولیاء گرامی

- برگزاری مسابقه "مرور کتاب" ویژه دانش آموزان دوره اول و اهداء جوایز مسابقه





سبک زندگی‌مان سبز باشد.

اگر برای داشتن سبک زندگی سبز واقع‌بینی را کنار بگذارید و طوری برنامه‌ریزی کنید که تغییراتی ناگهانی در زندگی‌تان ایجاد شود، هیچ فایده‌ای نخواهد داشت و زود خسته می‌شوید.

### چیزهایی را شناسایی کنید که می‌توانید تغییرشان بدهید؛

این موضوع شامل کارهایی می‌شود که در حال حاضر انجام می‌دهید و خیلی راحت می‌توانید آنها را تغییر بدهید... برای مثال یکی از مهم‌ترین لازمه‌های اصلی سبک زندگی این است که کمتر از خودروی شخصی استفاده کنید. حالا بیا ببینیم برای شما امکان‌پذیر است یا نه. مثلا اگر می‌توانید پیاده یا با وسایل نقلیه عمومی به مدرسه یا محل کار و ... بروید و کمتر از ماشین شخصی یا اسنپ و تپسی استفاده کنید.

### ببینید کجاها می‌توانید پول پس‌انداز کنید؛

احتمالا سوالتان این است که پس‌انداز کردن چه ربطی به محیط‌زیست دارد؟ ولی ربط دارد! شما پولی را که پس‌انداز نمی‌کنید خرج می‌کنید، درست است؟

چند درصد از مخارج شما خرید کالا است؟ چند درصد از کالاهایی که می‌خرید در

بسته‌بندی‌های پلاستیکی بازیافت‌نشده‌ی عرضه می‌شوند؟

حالا متوجه ارتباطش شدید؟

نمی‌گوییم خرید نکنید بلکه می‌گوییم هوشمندانه خرید کنید. خیلی از مواقع چیزهایی می‌خریم که حتی به آنها نیاز هم نداریم.

### زباله غذایی کمتری تولید کنید؛

چرا ما عادت کرده‌ایم این همه زباله غذایی تولید کنیم؟

برای دفع این زباله‌ها واقعا انرژی و هزینه زیادی صرف می‌شود. کمی خلاق باشید!

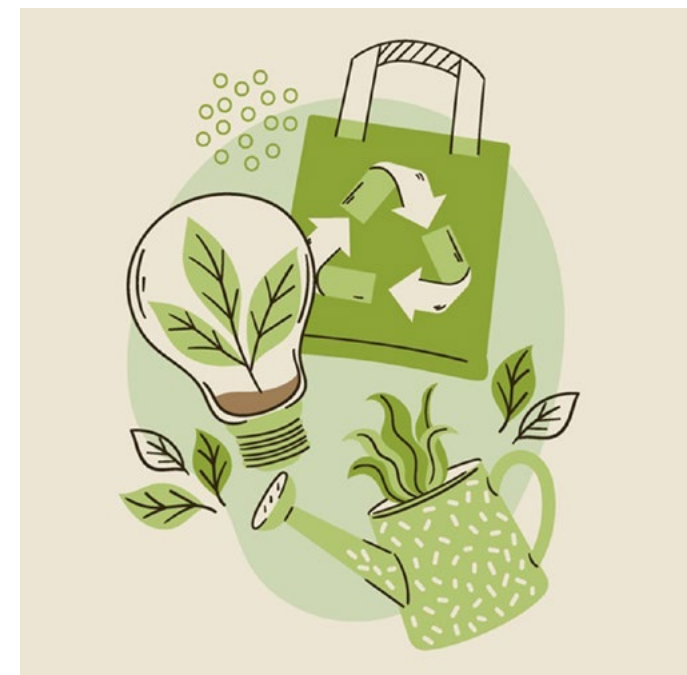
اول از همه، به اندازه غذا درست کنید که مجبور نشوید اضافه‌های آن را دور بریزید.

نان‌های خشک شده را به پودر سوخاری تبدیل کنید.

از قدیمی‌ترها و مادر بزرگ‌هایتان بپرسید دیگر چه چیزهایی را می‌توان استفاده کرد در حالی که عادت کرده‌ایم دور بریزیم.

اگر می‌توانید، کمتر از محصولات بسته‌بندی‌شده استفاده کنید.

نمی‌گوییم از همین امروز دیگر از هیچ پلاستیک و کالای بسته‌بندی‌شده‌ای استفاده نکنید. این کار تقریبا غیرممکن است. در عوض تلاش کنید همیشه ساک پارچه‌ای در کیفتان بگذارید. اگر هم



کیفتان بزرگ است، هر بار چیزی می‌خرید که در کیفتان جا می‌شود، از فروشنده پلاستیک نگیرید.

کم‌کم به این کار عادت می‌کنید.

تا می‌توانید مواد غذایی تازه بخرید و بسته‌بندی را به حداقل برسانید.

### گاهی با دست لباس بشویید؛

برای یک لکه کوچک یا لباسی که تازه یک ساعت پیش پوشیده‌اید از ماشین لباس‌شویی استفاده نکنید.

ماشین لباس‌شویی انرژی زیادی را هدر می‌دهد. در چنین مواقعی، لباس را با دست بشویید. چند دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد و در عوض، مصرف

شوینده و آب را به حداقل می‌رسانید.

تابستان‌ها که لباس‌هایتان سبک هستند و زودبه‌زود عوضشان می‌کنید، وقتی به حمام می‌روید همان‌جا آنها را بشویید که از ماشین لباس‌شویی استفاده نکنید.

### هوای پاک در اطرافتان ایجاد کنید؛

گیاهان خانگی مفید پرورش دهید.

گیاه سانسوریا (زبان مادر شوهر!) شب‌ها اکسیژن زیادی تولید می‌کند و به‌ویژه برای اتاق خواب مناسب است.

گل اسپاتی فیلوم یا زنبق صلح و نیز سرخس بوستون در محیط‌هایی که رطوبت زیادی دارند رشد می‌کنند و می‌توانند کپک موجود در هوا را کاهش دهند. بنابراین برای حمام گزینه‌ای عالی هستند.

گیاه فیکوس بنجامین هم برای ازبین‌بردن فرمالدهید آزادشده از فرش و مبلمان مناسب است.

### مصرف سوخت را کاهش دهید؛

برای تولید سوخت‌های خانگی انرژی و هزینه زیادی مصرف می‌شود.

برای جلوگیری از هدررفتن سوخت، درزهای درها و پنجره‌ها و سقف را بگیرید.

پرده‌های ضخیم‌تر مانند سدی در برابر هدررفتن

گرما و سرما عمل می‌کنند.

برق خودش انرژی پاک محسوب می‌شود، اما برای تولید آن به سوخت‌های فسیلی متکی هستیم

که در فرایند تولید، آلاینده‌های زیادی منتشر می‌کنند. تلاش کنید تا می‌توانید در مصرف برق هم صرفه‌جویی کنید.

### عمر مفید لوازم الکترونیکی را افزایش دهید؛

ضایعات لوازم الکترونیکی جزو زباله‌هایی هستند که بسیار مشکل‌ساز می‌شوند.

سعی کنید با تمیزکردن لوازم الکترونیکی و مراقبت از آنها، عمرشان را طولانی‌تر کنید.

این موارد برخی از روش‌هایی هستند که می‌توانید با به‌کارگیری آنها زندگی سبزتری داشته باشید.

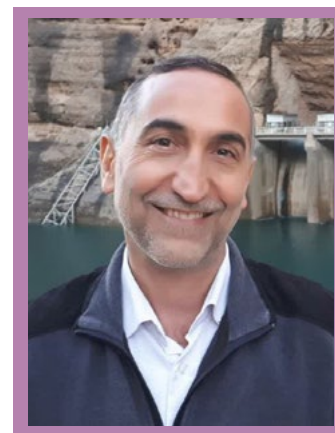
امیدوارم سعی کنید برای خودتان و آیندگان، این سبک زندگی را در پیش بگیرید.





## گفتگویی با دکتر ابراهیم ریحانی

دانشیار گروه ریاضی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی و یکی از نویسندگان کتاب های درسی ریاضی و تعدادی کتاب های دانشگاهی



+ سلام خودتون رو معرفی میکنید؟

- بنده ابراهیم ریحانی، دانشیار گروه ریاضی دانشگاه علوم پایه تربیت دبیر شهید رجایی هستم. سال ۶۳ در رشته ریاضی فیزیک در دبیرستان دانشمند تحصیل کردم. دوره کارشناسی ام رو تحت عنوان دبیری ریاضی در دانشگاه خوارزمی طی کردم و دوره کارشناسی ارشد رو با گرایش ریاضی محض (شاخه جبر) در دانشگاه شهید بهشتی گذراندم. در سال ۱۳۸۴ موفق به اخذ مدرک دکترای ریاضی با گرایش آموزش ریاضی از دانشگاه دولتی مسکو شدم.

+ لطفا از تجربیات تدریس خودتون برامون بگید.

- تجربیات تدریس در سطوح مختلف بوده. من از زمانی که دانشجو بودم تدریس می‌کردم و در دوره راهنمایی (متوسطه اول فعلی) و دبیرستان (معادل پایه نهم تا دوازدهم فعلی) و در دانشگاه در دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد و دکتری تدریس کردم. تا کنون بنده راهنمایی پایان نامه و دکتری بیش از ۱۰۰ دانشجو رو بر عهده داشتم؛ در دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی و برخی دیگر از دانشگاه ها. در حوزه کتاب های درسی هم از پایه چهارم تا دوازدهم در تالیف کتاب هاشون مشارکت داشتم و مسئولیت تالیف برخی از این کتاب ها هم بر عهده بنده بوده. در مورد برنامه درسی که برای معلم ها یا دوره کارشناسی ریاضی یا آموزش ریاضی طراحی میشه حدود ۵ یا ۶ برنامه رو بنده مشارکت داشتم و یا مسئول بودم. با همکاری بعضی از همکارانم دو کتاب دانشگاهی نوشتم. در سال ۱۴۰۲ سرآمد آموزشی دانشگاه شدم و همچنین از طرف وزارت علوم، تحقیقات و فناوری بعنوان یکی از سرآمدان آموزشی کشوری برگزیده شدم.

+ نظرتون درباره مقایسه محتوای کتاب های ریاضی دبیرستان ایران با کشورهای پیشرفته دنیا رو می‌فرمایید؟

- این مقایسه یک کار تخصصی هست و میتونه در حوزه های مختلف و ابعاد مختلف صورت

بگیره. چنین کاری بعضا انجام شده و یا ممکنه در ایران برخی از محققین انجام داده باشند. خود ما یک مقایسه ها و مطالعاتی به این شکل انجام دادیم و این مقایسه میتونه در حوزه های مختلفی صورت بگیره. البته یک نکته قابل ملاحظه هست و اینکه هیچ چیزی و هیچ کتابی نمیتونه جای معلم خوب رو پر کنه... و این به کاری که تو دانشگاه هایی مثل دانشگاهی که بنده مدرسش هستم یا دانشگاه فرهنگیان و هرجایی که دبیر تربیت می‌کنند و برنامه های درسی که اونجا برای آموزش معلمان ارائه میشه بستگی داره. در مجموع کتاب های درسی فعلی ما بنابر مشاهداتی که وجود داره از غنای بسیار مناسبی برخوردار هست بویژه کتاب های جدید. ولی اینکه این محتوا چطور ارائه بشه وابسته به این هست که در دانشگاه ها چطور معلم ها رو برای تدریس آماده میکنند... و همانطور که گفتم کار یک معلم خوب رو هیچ چیزی نمیتونه انجام بده.

+ چه پیشنهاداتی جهت عملکرد بهتر دانش آموزان برای آزمون های بین‌المللی دارید؟

- اگر منظور مسابقات هست چند ایده وجود داره. یک اینکه کتاب ها و منابعی که چاپ شده و موجود هست رو استفاده کنند. نکته دوم از اساتید مناسب استفاده کنند چرا که استاد خیلی نقش داره. سوم اینکه در مسابقات داخلی که برگزار میشه می‌تونند شرکت کنند و این به عملکرد بهتر کمک میکنه. اما اگر منظور از آزمون ها ارزیابی های بین ملی مثل تیمز هست، اون یک مسابقه نیست بلکه بصورت تصادفی دانش آموزانی انتخاب میشن و سطح این دانش آموزان با سطح دانش آموزان دیگر کشور ها مقایسه میشه؛ که اون عملکرد وابسته به این هست که آموزش کلی ما در مدارس چگونه هست و نتیجه ش روی عملکرد دانش آموزان به چه صورت خواهد بود.

+ نظر شما درباره پژوهش در سطح دبیرستان چی هست؟

- بنظر بنده شرط اول این هست که خود مفاهیم درک بشه. مثلا تابع یک مفهوم غنی هست. از تعریف رسمی تابع کمتر از صد سال هست که میگذره و کسی تا این تعریف رو بدرستی متوجه نشه تحقیقی که به این مفهوم ربط داره ممکن هست خیلی خوب نباشه. یا مثلا برای مفهوم مشتق، کتاب درسی فعلی ما مطابق با مستندات و کار پژوهشی که ما انجام دادیم یکی از بهترین ارائه هارو داره در مقایسه با کتاب های قبل ما. و این مفهوم لازمه درک بشه... قبل اینکه افراد بتونن مشتق گیری کنند و قوائد مشتق رو یاد بگیرند، خود مفهوم مشتق باید درک بشه و تا مفاهیم درک نشه ما پژوهش مناسب نخواهیم داشت. نکته دوم در پژوهش، تمرکز در موضوع مورد علاقه هست. لازمه مشخص و معین روی اون موضوع کار کرد و تمرکز داشت.



## رویداد هوش مصنوعی فرزنانگان ۴

واقعی خواهد بود. اما مشکل درست همین است که تشخیص شیوه اندیشیدن و تصمیم‌گیری انسان به طور واضح مشخص نیست. هوش مصنوعی مبنایی برای تقلید از فرآیندهای هوش انسانی از طریق ایجاد و استفاده از الگوریتم‌های ساخته شده در یک محیط محاسباتی پویا است. به بیان ساده، هوش مصنوعی در تلاش است تا کامپیوترها را وادار کند مانند انسان فکر و عمل کنند. برخی نمونه‌ها عبارت از ادراک بصری، تشخیص گفتار، تصمیم‌گیری و ترجمه زبان است. با توجه به پتانسیل و توانمندسازی دانش آموزان جهت برگزاری رویدادها در سال‌های آتی، جامعه هدف برای این رویداد در سال جاری دانش آموزان متوسطه یک خواهند بود. با توجه به نیاز مخاطبین این کارگاه‌ها در سه بخش دبیران، اولیا و دانش آموزان برنامه ریزی شده است.

واحد فناوری فرزنانگان ۴، با هدف ارتقاء مهارت‌های علمی و عملی دانش آموزان مطابق با دانش روز، شناسایی استعدادها در محیط شاد و علمی اقدام به برگزاری کارگاه با عنوان «هوش مصنوعی و کاربردهای آموزشی» نموده است. به‌علت کاربردها و مزایای متعدد فناوری هوش مصنوعی آشنایی با این فناوری و کاربردهای آن ضرورت بسزایی یافته است؛ چراکه این فناوری نحوه زندگی بشر را به‌سرعت دستخوش تغییر کرده است و بشر ناگزیر از فراگیری این فناوری است. اصلی‌ترین هدف هوش مصنوعی این است که تاجائیکه امکان دارد رفتارهای انسانی شبیه سازی شوند. مهم‌ترین دغدغه دانشمندان این حوزه آن است که بدانند یک انسان هوشمند در موقعیت‌های متفاوت چطور فکر می‌کند؟ سپس چطور تصمیم می‌گیرد؟ اگر همین دو سوال پاسخ داده شود، هوش انسانی قادر به خلق هوش مصنوعی و ماشین‌های هوشمند

دبیران	اولیاء	دانش آموزان
یادگیری عمیق / یادگیری ماشینی انواع هوش مصنوعی کاربردهای هوش مصنوعی هوش مصنوعی در آموزش چت باتها/ دسته بندی / کاربرد تهدیدها و مصداقها	هوش مصنوعی مفاهیم عمومی هوش مصنوعی معرفی اجمالی چت بات‌ها تغییر در سبک زندگی معرفی بدافزارها و ویروس‌ها معرفی نرم افزارهای parentall شناخت فضای دوم گوشی آشنایی با بازیها و رده بندی سنی	محتواهای مرتبط با مفاهیم اولیه نشست دورهمی دانش آموزان کارگاه تخصصی مفاهیم هوش و امنیت بازدیدهای تخصصی برگزاری رویداد تخصصی

نکته سوم اینکه باید تحت نظر یک استاد یا معلم خبره اینکار انجام بشه تا پژوهش بدرستی صورت بگیره.

+ شما در دوران دانش آموزی مطالب ریاضی رو چطور می‌خوندید و یاد می‌گرفتید؟ اون زمان چقدر به تمرین و تکرار مباحث معتقد بودید و اگر در یادگیری به مشکلی بر می‌خوردید چکار می‌کردید؟

- در زمان دانش آموزی بنده امکانات فراوان امروزی وجود نداشت؛ با این حال وجود دبیران دلسوز و توانمند مانند امروز قوت قلبی برای جامعه بود... تکیه عمده روی مطالب ارائه شده توسط معلم بود و برای فهم بیشتر به کتاب هم رجوع میکردم. یادگیری عمیق در ریاضی فقط با تکرار بدست نمی‌آید. برای حل مشکلاتم به دوستان و دبیرانم رجوع میکردم.

+ چرا این ذهنیت در تعدادی از دانش آموزان وجود داره که درس ریاضی سخت، دشوار و کمی خشک هست و لطافت و جذابیت چندانی نداره؟ این تصورات از کجا در ذهن بچه‌ها شکل گرفته و چه توصیه‌ای برای بهبود این طرز فکر به آنها دارید؟

- عوامل زیادی در این موضوع نقش دارند. برای مثال یکی از این دلایل، حجم زیاد مباحث ریاضی هست که در دوره مدرسه، دانش آموزان مطالعه می‌کنند. این نکته باعث میشه که دانش آموزان بجای کشف مطلب به حفظ آن روی بیاورند. به نظر بنده اگر به شیوه جدیدی که در کتاب‌های درسی - یعنی فراگیری مبحث درسی ضمن انجام یک فعالیت - ذکر شده است پایبند باشیم و در آموزش بر توازن ارائه مفهومی و ارائه رویه‌ای تاکید کنیم، بخش زیادی از مشکلات برطرف خواهد شد.

+ شما مولف کتاب‌های ریاضی هستید؛ بنابراین توصیه‌های شما برای اینکه این کتاب رو چطور بخونیم تا بهتر یاد بگیریم تو ذهن مخاطبان پذیرفتنی‌تر هست... در این زمینه چه توضیحاتی برای دانش آموزان پایه‌های هفتم تا نهم دارید؟

- این کتاب‌ها حاصل تلاش جمعی تعدادی از معلمان مجرب و استادان ریاضی و آموزش ریاضی است و با تکیه بر پژوهش‌های معتبر داخلی و بین‌المللی نوشته شده‌اند. توصیه ساده و دقیق بنده این است که دانش آموزان از فرصتی که فعالیت‌های کتاب برای آموزش در اختیارشان قرار می‌دهد به خوبی بهره‌گیرند و با انجام کارهایی که یک فعالیت از دانش آموزان می‌خواهد، خود به کشف موضوع یا مبحث درسی بپردازند. البته نقش معلم در هدایت دانش آموزان بی‌بدیل است.

+ از بابت این گفتگوی صمیمانه ازتون ممنونیم.



## خبر برتر

### افتخارات فرهنگی

کسب رتبه های برتر قرآنی در مسابقات "قرآن، عترت و نماز" منطقه ۱۳  
**انوشه وافقانی فراهانی** (پایه دهم) رتبه اول رشته حفظ کل قرآن  
**سحر محمدی** (پایه دوازدهم) رتبه اول رشته انشای نماز  
**آنیثا اصغری** (پایه دهم) رتبه اول رشته انشای نماز و رتبه اول رشته احکام  
**فاطمه شانه ساز** (پایه یازدهم) رتبه دوم رشته احکام  
**زینب سعیدی** (پایه دهم) رتبه سوم رشته حفظ ۵ جزء

### افتخارات پژوهشی

مقام اول داستان نویسی سیزدهمین نمایشگاه ملی دستاوردهای دانش آموزی علوم و فناوری نانو  
**آیسن اکبری** (پایه هشتم)  
راهیابی به مرحله دوم مسابقه بین المللی دانش آموزی دانش مغز (Brain Bee)  
**هستی دویران** (پایه دهم)  
**زهره کالجی** (پایه دهم)  
**پرنیان سلمانی** (پایه دهم)  
مدال برنز کارسوق ملی فراگیر هندسه ایران  
**پرنیان سلمانی** (پایه دهم)



**کارگاه آموزشی دبیران:**  
در این کارگاه به تعریف هوش مصنوعی و سطوح آن و انواع یادگیری پرداخته شد.. سپس کاربردهای هوش مصنوعی و نقش آن در آموزش و یادگیری عمیق مطرح شد. در انتهای جلسه کار با چت باتها و ابزارهای مورد نیاز در حوزه آموزش از جمله طرح درس، محتوای آموزشی، ساخت کلیپ و غیره به صورت عملی ارائه گردید.

### کارگاه آموزشی اولیاء:

این کارگاه در دو بخش برگزار شد. بخش اول جناب آقای دکتر سلیمانی عضو انجمن اولیا و مربیان و کارگروه فناوری، مفاهیم عمومی هوش مصنوعی، معرفی اجزای چت بات ها و تغییر در سبک زندگی را ارائه دادند. در بخش دوم موارد زیر توسط مدرس کارگاه ارائه شد:

معرفی بدافزارها و ویروس های تلفن همراه  
معرفی نرم افزارهای parentall  
شناخت فضای دوم گوشی  
آشنایی با بازیها و رده بندی سنی آنها



### کارگاه آموزشی دانش آموزان:

سلسله جلسات آموزشی هوش مصنوعی ویژه دانش آموزان در دی و بهمن ماه برگزار شد.

### جلسات تخصصی تعاملی:

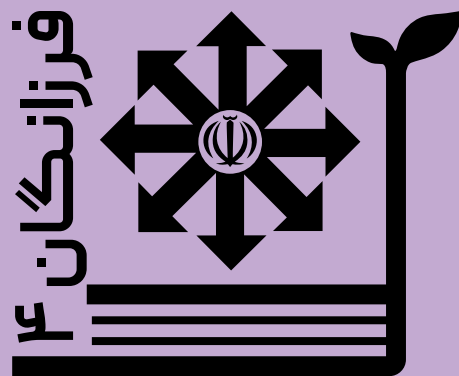
اولین دوره هوش مصنوعی دانش آموزی، با هدف انتقال مفاهیم عمومی و یکپارچه سازی دانسته های دانش آموزان برگزار شد. در این نشست اطلاعات خود را با هم به اشتراک گذاشتیم و دانسته های دانش آموزان از هوش مصنوعی، آینده نگری مشاغل، دغدغه ها و بحران ها مطرح شدند.

### روز هوش مصنوعی:

همچنین دانش آموزان با چت باتها، امنیت، پلتفرم های مختلف آشنا شدند. مفاهیم به صورت تخصصی تر ارائه و آموزش داده شد. با توجه به نتایج نظرسنجی و استقبال دانش آموزان از این کارگاه این مبحث به صورت تخصصی در قالب رویداد برنامه ریزی خواهد شد.







## دیپارتمان فرزانگان ۴

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

تلفن: ۷۷۱۷۱۳۱۳ - ۷۷۱۷۱۱۲۲ - ۷۷۱۷۰۲۲۳

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

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

فکس: ۷۷۱۷۱۳۱۴