



گاهنامه دانش آموزی پویش

آبان ماه ۱۴۰۴ / شماره دوم



«پویش»
فصلنامه علمی و پژوهشی
مطالعات تربیتی و آموزشی
پیشگامان تعلیم و تربیت
تربیت‌کنندگان آینده

شناسنامه نشریه

نام نشریه: پویش

شماره: ۲

تاریخ انتشار: آبان ۱۴۰۴

صاحب امتیاز: مجتمع آموزشی پویش

مدیر مسئول: جناب آقای ناصری

سر دبیر: سرکار خانم حقیقی

صفحه آرا و طراح: سرکار خانم تاج بخش

ارتباط: (۰۹۱۷۰۹۱۶۰۸۰ / neyrizpooyesh.ir)

اهداف نشریه: نشریه پویش با هدف تقویت خلاقیت ،
ارتقای دانش و مهارت‌های اجتماعی و آموزشی دانش
آموزان و ایجاد فضایی برای بیان استعداد های هنری و
علمی آنان منتشر می‌شود .

گاهنامه دانش آموزی پویش

تقدیر و قدردانی :

از همکاری و همراهی عزیزان در تهیه و انتشار این شماره ، صمیمانه
سپاسگزاریم :

مدیریت محترم مجتمع آموزشی پویش

جناب آقای ناصری

همکاران گرامی :

سرکار خانم تاج بخش

سرکار خانم نصیریان

سرکار خانم مسلمان حقیقی

جناب آقای موسوی مقدم

سرکار خانم صادق

سرکار خانم امیری

از تمامی همکاران ، دانش آموزان ، والدین محترم و دیگر عزیزانی که
با نوشته‌ها ، ایده‌ها و حمایت‌های خود ما را یاری کردند ، تقدیر و
تشکر ویژه به عمل می‌آید .

همکاران این شماره :

جناب آقای علیرضا حقیقی _ سرکار خانم فامیلی _ سرکار خانم سارا غفارنژاد

جناب آقای موعود حقیقی _ سرکار خانم سرافراز _ سرکار خانم ملیکا دیمه کار

سرکار خانم نگار عباسی _ جناب آقای محمد صالح مظفری

سرکار خانم عسل تمنادار _ جناب آقای رامتین شمسی

سرکار خانم آمنه دردانه _ سرکار خانم فاطمه دردانه

سرکار خانم فاطمه زردشتی _ جناب آقای جلالی _ جناب آقای رجبی

سرکار خانم امیری _ سرکار خانم صادق _ جناب آقای محمدجواد محمدی

سرکار خانم داوطلب _ جناب آقای موسوی مقدم

سرکار خانم ستایش شاهسونی

● بخش اول: پیام های جان نواز و رهنمودهای راه گشا.....	۲
سخن رهبری.....	۳
سخن سردبیر.....	۴
شکرگزاری، راز گشایش و برکت.....	۵
اینفوگرافی: چهار گام برای پرورش تفکرو امیدواری.....	۷
● بخش دوم: سفری به سلامت جان و شناخت خویشتن.....	۸
نگاهی به مهارت ارتباط با همسالان.....	۹
بهبود خواب شبانه دانش آموزان.....	۱۴
تغذیه در دوران نوجوانی.....	۱۷
تست پنج ویژگی اصلی شخصیت.....	۲۰
تست شخصیت (سبک تعامل من با دنیای اطراف).....	۲۵
● بخش سوم: کلیدهای گنجینه موفقیت و الگوهای تابناک.....	۳۱
مصاحبه: قهرمان معادلات و میدان ها.....	۳۲
مصاحبه: روایتی از نور، گفتگو با حافظ قرآن.....	۳۸
مصاحبه: گلگشت اندیشه در بوستان سعدی.....	۴۲
مصاحبه: نوجوان مخترع و خلاق.....	۴۶
افتخارآفرینان مجتمع آموزشی پویش در جشنواره امیدفردا.....	۴۹
● بخش چهارم: نغمه های ذهن و خردورزی.....	۵۵
پیشنهاد مطالعه کتاب "هفت عادت نوجوانان موثر".....	۵۶
پیشنهاد مطالعه کتاب "آساره و ماغ ماه".....	۵۷
روشنایی با داستان تو.....	۵۸
جدول کلمات متقاطع.....	۶۳
جدول پیداکردن کلمات.....	۶۵
اینفوگرافی: چهار گام برای ذهن آرام و موفق.....	۶۶
تجربه های واقعی، کمک های طلایی.....	۶۷
● بخش پنجم: چراغ راه در مسیر تربیت و آموزش.....	۶۹
فرزندم را کجا ثبت نام کنم؟.....	۷۰
چگونه فرزندانمان جهان را فتح می کنند؟.....	۷۳
خستگی تحصیلی را چگونه کاهش دهیم؟.....	۷۵
دوستی گنج گرانبها.....	۷۸
● بخش ششم: آوای هنر و جلوه های دل انگیز ادبیات.....	۸۰
شعر: دیباچه شاهنامه فردوسی.....	۸۱
دفترچه سیمی آبی.....	۸۲
شعر: فرصت جبران.....	۸۴
به مقصد بهشت.....	۸۵
مسیر زندگی.....	۸۸
خیال، جاده ای به آستان بی نهایت.....	۹۰
خاموشی جهل با نور دانش.....	۹۲
صوت اذان.....	۹۴



بخش اول

پیام‌های جان نواز
و
رهنمودهای راه‌گشا



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دوره جوانی، دوره زرین زندگی انسان است. شما جوانان باید
 قدر این دوران را بدانید. اگر در این دوران علم بیاموزید،
 ایمان خود را تقویت کنید، اخلاق نیکو در خود نهادینه کنید و به کارهای
 خوب عادت نمایید، آینده‌ی بسیار روشنی در انتظار شماست.
 مایه نسل جوان جوان کشورمان امید فراوان داریم. آینده سازان
 این کشور، شما باشید. با تلاش با آرزای خواهی و با همت بلند،
 می‌توانید قله‌های پیشرفت را فتح کنید و ایران عزیز را به جایگاه
 شایسته‌اش برسانید.

حضرت آیت الله خامنه‌ای (مد ظله العالی)

سرکار خانم سارا غفاریزاد
 عطا



به نام آن که جان را فکرت آموخت و قلم را زبان گشود

در عصری که فروغ دانش، چونان آفتابی تابناک بر پهنه‌ی گیتی می‌تابد، ما نیز بر آن شدیم تا در عرصه‌ی اندیشه و آگاهی، گامی هرچند کوچک اما استوار برداریم. نشریه‌ای که اینک پیش روی شماست، صرفاً مجموعه‌ای از برگ‌های نگاشته‌شده نیست؛ بلکه آیینه‌ای است از تلاش‌های اندیشه‌ورزان جوان، دل‌های پرتپش خانواده‌های فهیم و نگاه‌های روشن‌بخش همکاران فرهیخته.

در این وادی پرفروغ، باور داریم که علم و معرفت، دو بال رهایی‌بخش انسان‌اند و بی‌سبب نیست که بزرگان فرموده‌اند: «طلب علم بر هر مرد و زن مسلمان فریضه است». و مولانا چه نغز سروده است: «آب کم جو، تشنگی آور به دست، تا بجوشد آب از بالا و پست» ما بر آنیم تا شعله‌ی عطش دانستن را در جان‌های نوجوانان امروز برافروزیم، تا فردا خود، سرچشمه‌های جوشان معرفت و آبادانی گردند.

در این صفحات، پژواک اشتیاق نسل جوان به دانستن، شکفتن استعدادها در پرتو تربیتی نیکو و نقش ماندگار معلمان دلسوز را به‌روشنی خواهید دید. باشد که این کوشش صمیمانه، زمینه‌ساز بالیدن اندیشه‌ها، پیونددهنده‌ی دل‌ها و انگیزه‌بخش قدم‌هایی بلند در راه شکوفایی باشد.

از همه‌ی بزرگواران، دانش‌آموزان گرامی، اولیای محترم و همکاران ارجمند صمیمانه دعوت می‌کنیم تا با نقدها، راهنمایی‌ها و دلگرمی‌های خود، ما را در پیمودن این مسیر پرفراز و نشیب یاری رسانند. به امید آن که مشعل علم و خرد، در دست این نسل افتخارآفرین، همواره روشن و فروزان بماند.



شکرگزاری؛ راز گشایش و برکت

در دنیای پرشتاب امروز، ذهن انسان بیش از هر زمان دیگری درگیر کمبودها و نداشتها شده است. در میان هیاهوی خواستن‌ها و نرسیدن‌ها، گوهری آسمانی وجود دارد که دل را روشن و زندگی را پرنور می‌سازد؛ آن، شکرگزاری است. شکر نه فقط یک گفتار، بلکه رویکردی در زندگی است که می‌تواند انسان را به آرامش، رضایت و رشد برساند.

خدای متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

"لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ"

«اگر شکر کنید، شما را حتماً افزون خواهیم کرد» (سوره ابراهیم، آیه ۷)

در این آیه، خداوند وعده‌ای روشن و بی‌قید و شرط داده است: هر کس شکر کند، نعمت‌هایش افزون خواهد شد. تعبیر «لَأَزِيدَنَّكُمْ» با تأکید چندگانه بیان شده تا نشان دهد این وعده قطعی و تضمین‌شده است. شکر در این آیه، تنها یک تشکر زبانی نیست؛ بلکه شناخت نعمت، استفاده‌ی درست از آن، و قدردانی در عمل را نیز در بر می‌گیرد. کاربردهای شکرگزاری در زندگی:

شکرگزاری، نگرش انسان را از کمبود به وفور تغییر می‌دهد. کسی که شکرگزار است، بیشتر می‌بیند، عمیق‌تر حس می‌کند و کمتر دچار ناامیدی می‌شود. در خانواده‌ای که والدین و فرزندان به شکرگزاری عادت دارند، فضای آرام‌تر، رابطه‌ای صمیمانه‌تر و اعتماد متقابل بیشتری دیده می‌شود.



برای دانش‌آموزان نیز ، شکرگزاری راهی است برای تمرکز بر توانمندی‌ها به جای مقایسه با دیگران . فرد شاکر به جای گله از نمره پایین ، به تلاش خود توجه می‌کند و برای بهبود برنامه‌ریزی می‌نماید .

از منظر علمی نیز تحقیقات روان‌شناسی نشان داده‌اند که تمرین شکرگزاری منظم ، باعث کاهش افسردگی ، افزایش رضایت از زندگی و ارتقای کیفیت خواب می‌شود . این تأیید علمی ، نوری دیگر بر حقیقتی قرآنی می‌افکند.

شکرگزاری نه‌فقط راهی برای بندگی ، بلکه کلیدی برای رشد شخصی و آرامش خانوادگی است . آیه‌ی شکر ، به ما می‌آموزد که اگر دیده‌مان را به نعمت‌ها بدوزیم و زبان و عمل‌مان را در قدردانی به کار گیریم ، خداوند درهای برکت را یکی‌یکی به رویمان خواهد گشود . باشد که در زندگی روزمره ، از فرصت‌های کوچک شکرگزاری غافل نشویم ؛ چرا که این عادت آسمانی ، سرآغاز دگرگونی‌های زمینی است .



۴ گام برای پرورش توکل و امیدواری

۱ شناخت محدودیت‌های خویش

آغاز توکل آن است که انسان بداند توانایی‌های او محدود است و همه چیز در دایره اراده‌اش نمی‌گنجد این آگاهی نه ضعف، که قوتی درونی است زیرا دل را به سوی سرچشمه بی‌پایان قدرت می‌برد

۲ تلاش همراه با نیت پاک

توکل به معنای رها کردن کوشش نیست؛ بلکه کوششی است صادقانه و خالصانه که بر پایه نیت درست بنا شده . آن‌گاه که وظیفه خویش را به بهترین شکل به جا آوریم می‌توانیم آرامش دل را در سپردن نتیجه به خداوند بیابیم

۳ آرامش در یاد خدا

دل امیدوار با ذکر الهی قوت می‌گیرد. قرآن وعده داده است که «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» یاد خداست که قلب‌ها را آرام می‌سازد و در میان طوفان‌های زندگی کشتی وجود انسان را به ساحل اطمینان می‌رساند

۴ نگاهی روشن به آینده

توکل دریچه‌ای است به سوی امید. کسی که بر خدا اعتماد می‌کند حتی در سخت‌ترین لحظه‌ها چشم به فردایی روشن دارد در دل تاریکی‌ها چراغ امید می‌افروزد.



بخش دوم

سفری به سلامت جان
و
شناخت خویشتن

ارتباط با همسالان یکی از مهم ترین و اثر گذارترین بخش های زندگی در دوران نوجوانی است. نوجوانان در این سن به شدت به تعلق داشتن، پذیرفته شدن و ارتباط با هم سن و سالان خود تمایل دارند. دوستی ها در این سن می تواند منشأ رشد، انگیزه، شادی و اعتماد به نفس باشند. اما در عین حال ممکن است زمینه ساز مشکلات رفتاری، افت تحصیلی یا فشارهای روانی نیز شوند. بنابراین شناخت مفهوم (دوستی سالم) و آشنایی با مهارت های ارتباط موثر با دیگران، ضرورتی انکار ناپذیر در مسیر رشد فردی نوجوان است.

دوستی سالم چیست؟

دوستی سالم رابطه ای است که در آن دو طرف احساس امنیت، آرامش، احترام و رشد می کنند. این نوع رابطه بر پایه ی صداقت، اعتماد، همدلی و درک متقابل شکل می گیرد. در دوستی سالم یکدیگر را همانگونه که هستند می پذیرند، بدون آنکه بخواهند آن را تغییر دهند یا تحت کنترل خود در آورند. چنین دوستی فرصتی برای شناخت بهتر خود و دیگران و تمرینی برای ورود به روابط عمیق تر و مسئولانه تر در بزرگسالی است.



ویژگی های یک دوستی سالم :

۱. احترام متقابل: در دوستی سالم، هر دو نفر به احساسات، عقاید و مرزهای شخصی یکدیگر احترام می گذارند، هیچ کس دیگری را تحقیر نمی کند یا از او سوء استفاده نمی کند.
۲. اعتماد و صداقت: طرفین می توانند بدون ترس از قضاوت، افکار و احساسات خود را بیان کنند. دروغ گفتن، پنهان کاری یا خیانت به اعتماد، نشانه هایی از ناسالم بودن رابطه است.
۳. حمایت و پشتیبانی: دوست واقعی کسی است که در لحظات سختی و فشارهای روانی در کنار فرد باقی بماند و به او کمک کند تا مشکلات را پشت سر بگذارد.
۴. مرزهای سالم: دوستی نباید منجر به وابستگی ناسالم، کنترل گری، حسادت یا حذف سایر روابط شود. هر فرد باید فضای فردی خود را حفظ کند.

دوستی ناسالم چه نشانه هایی دارد؟!

در این دوستی فرد مقابل، شما را وادار به انجام کارهایی می کند که با ارزش ها یا خواسته هایتان مغایرت دارد، در رابطه احساس ترس، اضطراب یا بی ارزشی را تجربه می کنید، اعتماد به نفس تان به واسطه این دوستی کاهش می یابد و رابطه پر از رقابت، مقایسه یا تحقیر است. در مواجهه با چنین روابطی، گفت و گوی صادقانه، تعیین مرزها و در صورت لزوم فاصله گرفتن از فرد مقابل می تواند راهکار موثری باشد. مشورت با مشاور مدرسه نیز می تواند به روشن تر شدن مسیر کمک کند.



چگونه با همسالان خود ارتباط سالم تری برقرار کنیم؟!

- مهارت گوش دادن فعال را تمرین کنیم، یعنی نه تنها شنیدن، بلکه درک و توجه به احساسات طرف مقابل
- با همدلی صحبت کنیم.
- پیش از قضاوت کردن، سعی کنیم از دیدگاه طرف مقابل نگاه کنیم.
- مرزهای خود را مشخص کنیم و اجازه ندهیم کسی آنها را نادیده بگیرد.
- با ادب و احترام ارتباط برقرار کنیم.
- لحن مناسب، استفاده از واژه های مودبانه و پرهیز از طعنه و تمسخر، تأثیر زیادی بر کیفیت روابط دارد.
- اختلاف نظر را بپذیریم، همه افراد مثل هم فکر نمی کنند و این تفاوت ها باید محترم شمرده شوند.
- مهارت نه گفتن را بیاموزیم تا بتوانیم در موقعیت های نامناسب از خود محافظت کنیم.
- در پایان فراموش نکنیم که کیفیت دوستی ها بر کیفیت زندگی ما تأثیر می گذارد.
- یادگیری مهارت های ارتباطی از همین سن، یکی از مهم ترین سرمایه هایی است که برای آینده خود فراهم می کنیم.

تمرین هایی برای تقویت مهارت های دوستی سالم :

۱. تمرین (ویژگی های دوست خوب): روی یک کاغذ بنویسید (ویژگی های یک دوست خوب) و ویژگی هایی که یک دوست ایده آل برای شما دارد را لیست کنید، سپس از خودتان بپرسید: آیا من هم آن ویژگی ها را دارم؟ چه اقداماتی می توانم انجام دهم تا یک دوست بهتر برای دیگران باشم؟
۲. تمرین (گوش دادن فعال): در گفت و گویی با یکی از دوستان خود سعی کنید فقط گوش بدهید، هیچ نظری ندهید و فقط احساسات او را درک کنید، بعد از پایان صحبت از او بخواهید که به شما بگوید چگونه احساس کرده است، زمانی که فقط شنیده شده است. این تمرین کمک می کند درک بهتری از اهمیت گوش دادن فعال پیدا کنید.

۳. تمرین (تفکر پیش از قضاوت): هنگام مواجهه با اختلاف نظر یا رفتار متفاوت از طرف دوستان، سعی کنید پیش از قضاوت، سوال کنید، به این صورت: آیا به راستی او این طور فکر می کند؟ آیا ممکن است دلایل مختلفی وجود داشته باشد که او این طور عمل می کند؟ این تمرین به شما کمک می کند تا از واکنش های فوری و قضاوت های غیر منصفانه جلوگیری کنید.

۴. تمرین (تشویق کردن هنگام موفقیت دیگران): هر بار یکی از دوستان شما موفقیتی کسب کند (چه بزرگ، چه کوچک) او را تشویق کنید. یک پیام یا یادداشت مثبت برایش بنویسید که در آن موفقیت او را تحسین کنید. ببینید چه احساسی دارید وقتی با موفقیت دیگران خوشحال می شوید و چه تأثیری بر رابطه تان دارد.

۵. تمرین (آیا این دوستی سالم است؟)

به یکی از روابط دوستانه خود فکر کنید و آن را در دو دسته تقسیم کنید:

- ویژگی هایی که این دوستی، سالم است: مثلا: اعتماد، پشتیبانی، احترام و ...
- ویژگی هایی که ممکن است این دوستی ناسالم باشد: مثلا: رقابت منفی، تحقیر، وابستگی زیاد و ...

اگر ویژگی های ناسالم را مشاهده می کنید با خودتان فکر کنید باید چه تغییراتی ایجاد کنید تا این دوستی سالم تر شود.



توصیه هایی به والدین در ارتباط با دوستی های فرزندانشان

۱. به فرزندانتان اعتماد کنید، اما مرزهای مشخصی تعیین کنید: یکی از مهم ترین وظایف والدین، اعتماد به فرزندانشان و احترام به استقلال آنها است. با این حال، باید مرزهای مشخصی در رابطه با نحوه انتخاب دوستان، زمان بندی دیدارها و رفتارهای مناسب در روابط دوستانه تعیین کنید، این مرزها باید با دقت و به روشی حمایتی مشخص شوند نه به طور تحکمی.

۲. به مشکلات و اختلافات دوستی فرزندتان توجه کنید: گاهی ممکن است فرزند شما درگیر مشکلات دوستی یا سوء تفاهم هایی با همسن و سالهایش شود. به جای قضاوت سریع یا مداخله گری، به فرزندتان گوش دهید و به او کمک کنید تا راه حل های مثبت پیدا کند. این نوع حمایت نه تنها باعث تقویت رابطه تان می شود بلکه به فرزندانتان می آموزد که چگونه خودشان مسائل را حل کنند.

۳. مدل سازی روابط سالم در خانه: والدین بهترین الگو برای فرزندانشان هستند. اگر در روابط خودتان با همسر یا دیگران از اصول احترام، صداقت و همدلی پیروی کنید، فرزندتان نیز این رفتارها را یاد می گیرد و در روابط خود، آنها را پیاده می کند. مهم است فرزندتان ببیند که شما چگونه در زندگی روزمره با دیگران برخورد می کنید چه ارزش هایی را در روابط انسانی مهم می دانید.

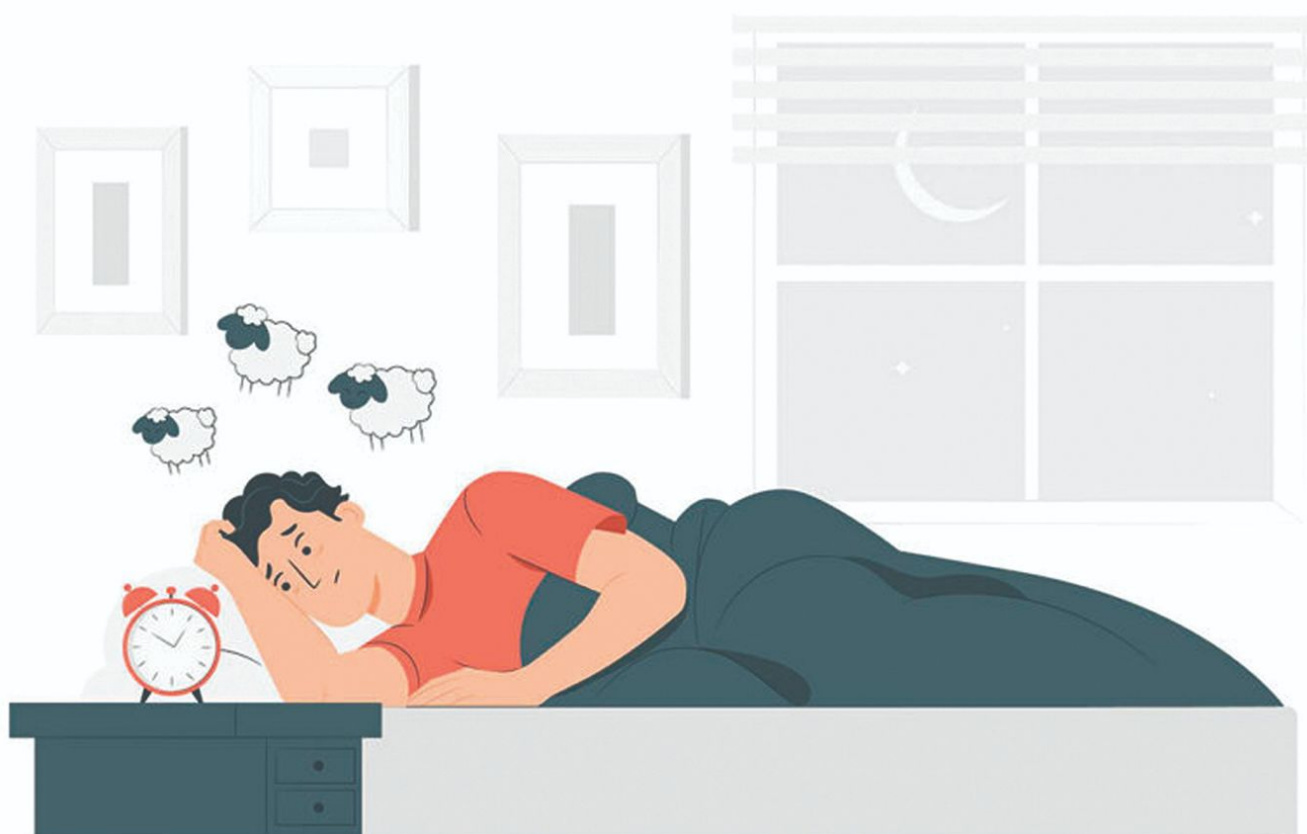
۴. نظارت بر فعالیت های آنلاین: در دنیای امروز، بسیاری از روابط دوستی در فضای آنلاین شکل می گیرد. نظارت بر فعالیت های آنلاین فرزندتان (به شیوه ای محترمانه و غیر مداخله گر) می تواند به شما کمک کند تا از ارتباط سالم و ایمن آنها اطمینان حاصل کنید. این کار نه تنها به امنیت فرزندتان کمک می کند، بلکه به او می آموزد که چگونه به درستی از فضای مجازی استفاده کند.

۵. گفت و گو در مورد تغییرات در روابط دوستانه: همانطور که فرزندتان در حال رشد است، روابط دوستانه او نیز تغییر می کند. ممکن است دوستان قدیمی او را ترک کنند یا دوستان جدیدی پیدا کنند. این تغییرات می تواند چالش هایی ایجاد کند. مهم است که با فرزندانتان در مورد این تغییرات صحبت کنید و به او کمک کنید تا به طور مثبت از آنها عبور کند. این گفت و گو کمک می کند تا احساس کند در این فرآیند تنها نیست و از حمایت شما برخوردار است.



بهبود خواب شبانه دانش آموزان

خواب یکی از نیازهای اساسی و حیاتی انسان است که نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت جسمی، روانی و عملکرد شناختی دارد. در دوران دانش آموزی، یعنی مرحله‌ای که مغز و بدن در حال رشد و تکامل هستند و بار آموزشی و فکری افزایش می‌یابد، کیفیت و کمیت خواب به صورت مستقیم بر توانایی یادگیری، حافظه، تمرکز و خلق و خو تأثیرگذار است. خواب کافی و باکیفیت علاوه بر بهبود عملکرد تحصیلی، به تنظیم سیستم ایمنی بدن، ترمیم سلول‌ها و حفظ تعادل هورمونی کمک می‌کند و مانع بروز مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی می‌شود. متأسفانه در شرایط کنونی، به دلایل مختلفی همچون افزایش استفاده از وسایل الکترونیکی، فشارهای درسی، تغییر سبک زندگی و عدم آگاهی کافی، بسیاری از دانش آموزان با مشکلات خواب مواجه‌اند که این امر می‌تواند پیامدهای جدی و گسترده‌ای برای سلامت و آینده آنان داشته باشد. بنابراین، آشنایی با روش‌ها و توصیه‌های علمی برای بهبود کیفیت خواب و ایجاد عادات سالم در خواب، به عنوان یکی از اولویت‌های مهم سلامت دانش آموزان باید مدنظر خانواده‌ها، معلمان و خود دانش آموزان قرار گیرد. در این مطلب تلاش شده است تا به طور جامع و کاربردی، نکات کلیدی و موثر برای ارتقاء خواب شبانه دانش آموزان ارائه شود تا بتوانند با رعایت آن‌ها، زندگی روزمره پربارتر و سالم‌تری را تجربه کنند.



توصیه‌های مهم برای خواب شبانه بهتر در دانش‌آموزان

۱. تعیین ساعت مشخص برای خواب و بیداری
داشتن یک برنامه منظم خواب که هر شب در ساعت مشخصی به رختخواب بروند و صبح‌ها در زمان ثابت بیدار شوند، ریتم طبیعی بدن را تنظیم کرده و کیفیت خواب را افزایش می‌دهد.
۲. محیط خواب مناسب
 - اتاق خواب باید تاریک، ساکت و با دمای مناسب (حدود ۲۰-۱۸ درجه سانتی‌گراد) باشد.
 - استفاده از پرده‌های ضخیم یا چشم‌بند برای کاهش نور مزاحم.
 - دور نگه داشتن وسایل الکترونیکی مثل موبایل، تبلت و کامپیوتر از تخت خواب.
۳. محدود کردن استفاده از صفحه‌نمایش‌ها پیش از خواب
نور آبی صفحه‌نمایش‌ها باعث کاهش تولید ملاتونین (هورمون خواب) می‌شود. توصیه می‌شود حداقل یک ساعت قبل از خواب، از موبایل، تبلت، کامپیوتر و تلویزیون استفاده نکنند.
۴. پرهیز از مصرف کافئین و نوشیدنی‌های انرژی‌زا
نوشیدنی‌هایی مثل قهوه، چای پررنگ، نوشابه‌های کافئین‌دار و شکلات تلخ به خصوص بعد از ظهر و شب باعث اختلال در خواب می‌شوند.
۵. فعالیت بدنی منظم
ورزش و فعالیت بدنی در طول روز به خواب بهتر کمک می‌کند، اما ورزش شدید نباید درست قبل از خواب انجام شود چون ممکن است هوشیاری را افزایش دهد.
۶. رعایت آرامش قبل از خواب
ایجاد یک روتین آرام‌بخش مثل مطالعه کتاب، گوش دادن به موسیقی ملایم، یا تمرین تنفس عمیق و مدیتیشن می‌تواند به تسهیل خواب کمک کند.
۷. خودداری از خوابیدن در طول روز (چرت زدن طولانی)
خواب طولانی در روز می‌تواند باعث کاهش خواب شبانه شود؛ اگر نیاز به استراحت وجود دارد، بهتر است چرت کوتاه (حدود ۲۰ دقیقه) در اوایل روز باشد.
۸. مراقبت از رژیم غذایی
خوردن وعده‌های غذایی سبک و به موقع و اجتناب از خوردن غذاهای سنگین و پرچرب در ساعات نزدیک به خواب اهمیت دارد.
۹. کنترل استرس و اضطراب
به دانش‌آموزان توصیه شود درباره مشکلات و نگرانی‌های خود صحبت کنند و از تکنیک‌های مدیریت استرس بهره بگیرند تا خواب‌شان مختل نشود.
۱۰. مراجعه به پزشک در صورت مشکلات مزمن خواب
اگر خواب با وجود رعایت نکات بالا همچنان مشکل دارد (مثل بی‌خوابی، خروپف شدید، خواب آلودگی روزانه)، حتماً باید به پزشک یا متخصص خواب مراجعه شود.

خواب شبانه کافی و باکیفیت پایه و اساس سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان است و نقش کلیدی در پیشرفت تحصیلی و بهبود کیفیت زندگی آنان ایفا می‌کند. با رعایت توصیه‌های علمی و عملی ارائه شده در این مقاله، دانش‌آموزان می‌توانند عادات خواب سالم‌تری را ایجاد کرده و از پیامدهای منفی کم‌خوابی و خواب بی‌کیفیت جلوگیری کنند. اهمیت خواب در دوره نوجوانی و جوانی نباید نادیده گرفته شود، چرا که تأثیرات مثبت آن تا سال‌های بعدی زندگی نیز ادامه خواهد داشت. والدین، معلمان و دانش‌آموزان باید با همکاری یکدیگر، به بهبود وضعیت خواب دانش‌آموزان توجه ویژه‌ای داشته باشند تا زمینه‌ساز رشد و شکوفایی بهتر در تمامی ابعاد زندگی آنان شوند.



تغذیه در دوران نوجوانی

سرکار خانم ملیکا دیم کار
کارشناس تغذیه

دانش آموز سابق مجتمع پویش

دوران نوجوانی چه دورانی است؟ دوران نوجوانی بین ۱۰ تا ۲۰ سالگی است که مانند پلی دوران کودکی را به بزرگسالی متصل می‌کند. تغییراتی که در این دوران از نظر روحی و جسمی ایجاد می‌شود، نهایتاً بلوغ جسمی و احساس استقلال را به دنبال دارد.

با توجه به اینکه شما نوجوانان در رشد جسمی سریع، بلوغ جنسی و تغییر در ترکیب بدن هستید، برنامه غذایی شما باید به گونه‌ای باشد که علاوه بر تامین نیاز شما برای رشد، سلامت شما را هم حفظ کند. به طور کلی کمبودهای تغذیه‌ای با کاهش یادگیری، افت تحصیلی، افزایش ابتلا به بیماری‌ها و کاهش توانمندی‌های ذهنی و جسمی همراه است.

در اینجا سعی داریم تا موقعیت‌هایی را که شما در این دوره با آن روبرو هستید بررسی کنیم و تغذیه سالم را به شما آموزش دهیم.

۱- غذا خوردن در مدرسه:

مشکل مصرف نکردن صبحانه: صبحانه نخوردن در دوران نوجوانی یکی از مشکلات شایع است. دانش آموزانی که بدون خوردن صبحانه به مدرسه می‌روند یادگیری و کارایی لازم را ندارند. معمولاً دانش آموزان، نداشتن وقت را دلیل نخوردن صبحانه بیان می‌کنند. توصیه ما به شما این است که ابتدا به سراغ تنظیم ساعت خواب شبانه بروید! مصرف شام در ابتدای ساعات شب و خوابیدن به موقع می‌تواند به شما در تنظیم خواب و همچنین بیدار شدن به موقع کمک کند.



توصیه های وعده صبحانه:

در وعده صبحانه، از نان به عنوان منبع تامین انرژی استفاده کنید.

پنیر یا تخم مرغ را به عنوان منبع تامین پروتئین استفاده کنید.

شیر را به عنوان منبع تامین کلسیم استفاده کنید.

کره به همراه مربا یا عسل را به عنوان منبع تامین انرژی میل کنید.

همچنین می توانید از عدسی با نان، لوبیا گرم با نان و انواع آش های محلی به عنوان وعده صبحانه استفاده کنید.

غذاهای غیرخانگی:

غذاهای غیرخانگی (انواع ساندویچ ها، کالباس، سوسیس، همبرگر و ...) معمولاً از نظر مواد مغذی به ویژه آهن، کلسیم، ویتامین B₂ و ویتامین A و C و فولیک اسید فقیرند و در صورتی که جایگزین غذاهای سنتی و خانگی گردند و به طور مداوم مصرف شوند، بدن با کمبود املاح و ویتامین ها که برای انجام فعالیت های حیاتی مورد نیازند مواجه می شود. توصیه ما به شما این است که در مصرف این نوع غذاها افراط نکنید و در برنامه غذایی خود بیشتر از غذاهای سنتی و معمول خانواده استفاده کنید. البته مصرف کالباس، سوسیس و همبرگری که در خانه درست شده باشد و سبزیجاتی همچون کاهو، کلم و گوجه فرنگی که به صورت کامل ضد عفونی شده باشد کامل تر و سالم تر است.

۲- استفاده از روش های نادرست کنترل وزن:

رژیم های لاغری غیراصولی:

رفتارهای غذایی نادرست مانند رژیم های سخت غذایی و استفاده از روش های نادرست کنترل وزن باعث می شود مواد مغذی مورد نیاز بدن در این دوران که با جهش رشد همراه است، تامین نشده و در نهایت، سوء تغذیه به صورت اختلال در رشد قدی، کاهش یادگیری و کاهش تمرکز حواس، کمبودهای ویتامینی و املاح به ویژه آهن، روی و کلسیم بروز می کند. رژیم های کاهش وزن باید زیر نظر متخصص تغذیه باشد.

کاهش مصرف غذاهایی مانند انواع غذاهای سرخ شده، شیرینی های خامه ای، مواد قندی و چربی ها، همچنین مصرف انواع متنوع سبزی، میوه و ورزش (پیاده روی تند، دویدن، دوچرخه و شنا) می تواند به کاهش وزن اصولی شما کمک کند.



پرخوری و چاقی:

عوامل متعددی در بروز چاقی و اضافه وزن نقش دارند که شامل عوامل ژنتیکی، محیطی، عاطفی و روانی می باشد. عادات‌های غذایی خاص از جمله افراط در مصرف شکلات، نوشابه گازدار، چیپس و... و تحرک ناکافی از جمله عوامل موثر در بروز چاقی در سن نوجوانی است. مطالعات نشان داده است که ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، انواع سرطان، دیابت، فشارخون و بیماری آرتریت در افرادی که در سنین نوجوانی اضافه وزن و چاقی داشته‌اند افزایش می یابد. در سنین مدرسه و بلوغ که بدن در حال رشد است، گرفتن رژیم کاهش وزن موجب کمبود مواد مغذی مورد نیاز بدن برای رشد می‌شود. بنابراین در این دوران، تنها ورزش و فعالیت بدنی و محدود کردن مواد قندی و چربی‌ها در نوجوانانی که اضافه وزن دارند می تواند مفید باشد.

فراموش نکنید!

شما باید از سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده در طول روز استفاده کنید. روزانه ۳ وعده شیر و لبنیات مصرف کنید. مصرف متوسط گوشت و حبوبات را هرروز در برنامه خود قرار دهید. از میوه و سبزی به عنوان میان وعده در مدرسه استفاده کنید. از نان دارای غلات کامل در وعده های اصلی خود استفاده کنید.



تست پنج ویژگی اصلی شخصیت

هر انسان دنیایی پیچیده از رفتارها ، افکار و احساسات است ؛ مجموعه‌ای که در روان شناسی با عنوان ویژگی‌های شخصیتی شناخته می‌شود . شخصیت ، ترکیبی از صفات پایدار روانی است که شیوه‌ی رفتار ، احساس و تفکر ما را شکل می‌دهد و باعث می‌شود هر فرد با دیگری متفاوت باشد .

برای درک بهتر این تفاوت‌ها ، علم روان‌شناسی مدل‌های گوناگونی برای بررسی شخصیت ارائه داده است. یکی از معتبرترین و پرکاربردترین این مدل‌ها ، مدل پنج عامل بزرگ شخصیت است که شخصیت را در قالب پنج ویژگی اصلی بررسی می‌کند :

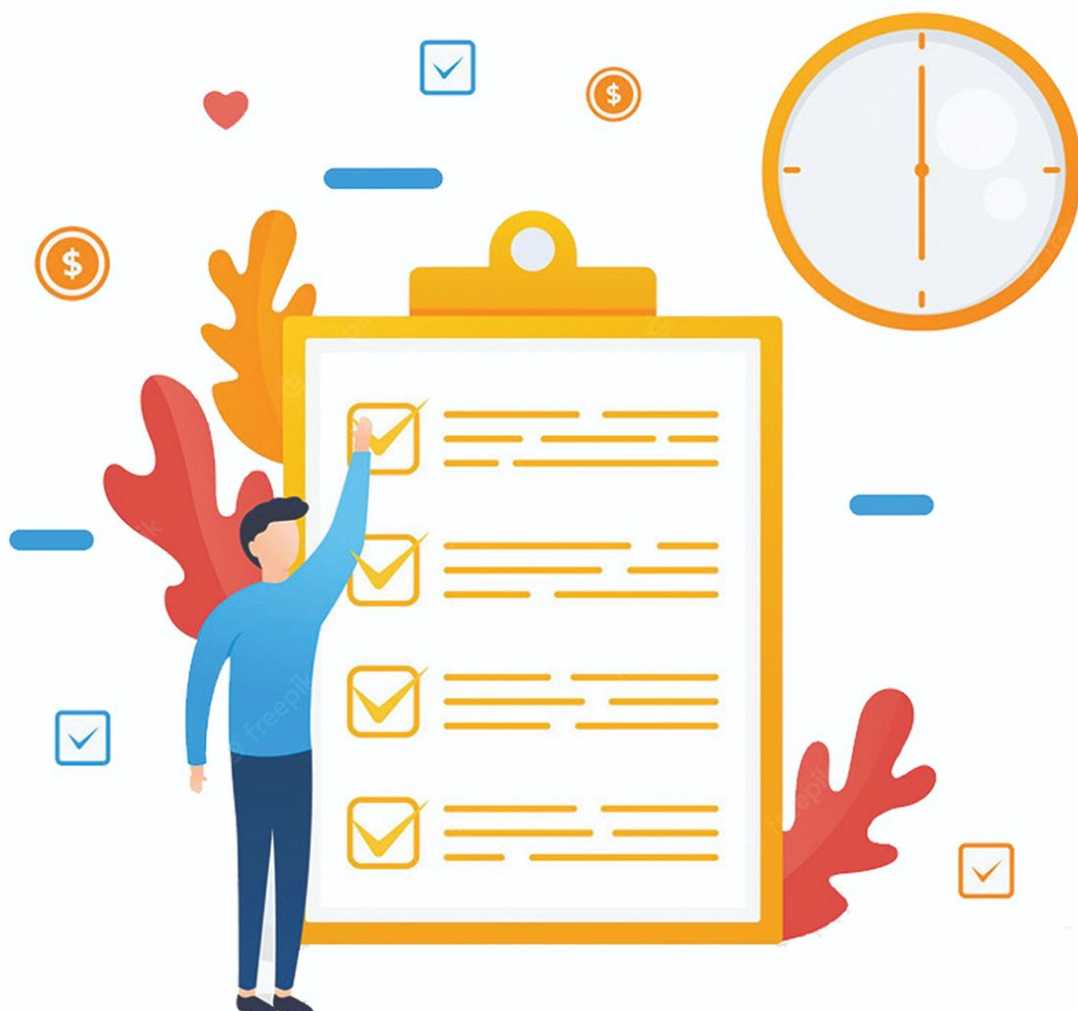
برون‌گرایی

وظیفه‌شناسی

پذیرش‌پذیری

ثبات هیجانی یا روان‌رنجوری

باز بودن به تجربه



در این تست ، با پاسخ دادن به ۱۵ جمله‌ی ساده ، می‌توانید ببینید که در هر یک از این پنج بُعد شخصیتی در چه سطحی قرار دارید و چه ویژگی‌هایی در شخصیت شما برجسته‌تر است .
روش پاسخگویی

برای هر جمله ، میزان موافقت خود را با آن بر اساس مقیاس زیر مشخص کنید :

نمره میزان توافق :

۱ _ کاملاً مخالفم

۲ _ تا حدی مخالفم

۳ _ نه موافقم نه مخالفم

۴ _ تا حدی موافقم

۵ _ کاملاً موافقم

سوالات تست شخصیت

برون‌گرایی :

- ۱ . من دوست دارم در جمع‌های پر جنب‌وجوش باشم .
- ۲ . من معمولاً با دیگران راحت صحبت می‌کنم .
- ۳ . من از جلب توجه دیگران لذت می‌برم .

وظیفه‌شناسی:

- ۴ . من همیشه سعی می‌کنم کارهایم را به موقع و کامل انجام دهم.
- ۵ . من به برنامه‌ریزی و نظم در زندگی اهمیت زیادی می‌دهم.
- ۶ . من معمولاً در انجام مسئولیت‌هایم دقیق و متعهد هستم.

پذیرش‌پذیری:

- ۷ . من به راحتی به دیگران اعتماد می‌کنم.
- ۸ . من دوست دارم به دیگران کمک کنم حتی اگر برایم سودی نداشته باشد.
- ۹ . من معمولاً نگرشی مهربانانه و صمیمانه نسبت به دیگران دارم.

ثبات هیجانی (نوروتیسیزم):

- ۱۰ . من اغلب احساس نگرانی و استرس می‌کنم.
- ۱۱ . من به راحتی ناراحت یا عصبانی می‌شوم.
- ۱۲ . من معمولاً از تغییرات ناگهانی و شرایط ناپایدار ناراحت می‌شوم.



باز بودن به تجربه:

۱۳. من به چیزهای جدید و متفاوت علاقه‌مندم.

۱۴. من دوست دارم درباره موضوعات مختلف و عمیق فکر کنم.

۱۵. من از انجام کارهای خلاقانه لذت می‌برم.

تحلیل نمرات + راهکارهای کاربردی برای رشد شخصیت

برای هر بُعد شخصیتی، نمرات مربوطه را جمع کرده و میانگین بگیرید. حالا با توجه به نمره ی خود، هم ویژگی‌های خود را بهتر بشناسید و هم اگر مایل بودید، با پیشنهادهای کاربردی آن را تقویت یا متعادل کنید:



برون‌گرایی

نمره بالا: شما فردی پُرانرژی، اجتماعی و اهل تعامل با دیگران هستید. پیشنهاد تکمیلی: گاهی تمرین تنهایی و خلوت با خود می‌تواند به تعادل هیجانی و تمرکزتان کمک کند.

نمره پایین: شما درون‌گرا، آرام و محتاط هستید. راهکارهای رشد:

در موقعیت‌های اجتماعی کوچک شرکت کنید، مثل گروه‌های مطالعه یا کارگاه‌های آموزشی. روزانه یک گفت‌وگوی کوتاه با کسی که نمی‌شناسید داشته باشید. با اعتماد به نفس، خود را در معرض تعاملات ساده اجتماعی قرار دهید (مثل احوال‌پرسی با فروشنده).

وظیفه‌شناسی

نمره بالا: منظم، مسئولیت‌پذیر و قابل اعتماد هستید. پیشنهاد تکمیلی: مراقب کمال‌گرایی یا فشار بیش از حد به خود باشید. گاهی استراحت و انعطاف هم لازم است. نمره پایین: ممکن است گاهی بی‌برنامه، فراموش‌کار یا بی‌انگیزه عمل کنید. راهکارهای رشد:

از کارهای کوچک شروع کنید، مثلاً تنظیم لیست کارهای روزانه. از اپلیکیشن‌ها یا دفترچه برای مدیریت زمان و برنامه‌ریزی استفاده کنید. سعی کنید به یک «روال روزانه» پایبند باشید (مثلاً خواب، مطالعه، ورزش در ساعت‌های مشخص).

پذیرش‌پذیری

نمره بالا: فردی مهربان، همدل و مورد اعتماد هستید. پیشنهاد تکمیلی: یاد بگیرید گاهی هم «نه» بگویید و مرزهای خود را حفظ کنید. نمره پایین: ممکن است محتاط، شکاک یا کمی تند باشید. راهکارهای رشد:

تمرین شنیدن بدون قضاوت در گفت‌وگو با دیگران. توجه به احساسات دیگران و تلاش برای دیدن دنیا از نگاه آن‌ها. انجام کارهای داوطلبانه یا کمک به دیگران بدون انتظار جبران.



ثبات هیجانی / نورو تیسیزم

نمره بالا: احساسات شما شدیدتر و گاهی غیرقابل پیش بینی است؛ بیشتر اضطراب، نگرانی یا حساسیت را تجربه می کنید.

راهکارهای رشد:

تمرین تنفس عمیق و مدیتیشن روزانه.

نوشتن احساسات در دفترچه‌ی روزانه برای تخلیه هیجانی.

تمرین تمرکز ذهن (مایندفولنس) برای کاهش افکار منفی خودکار.

مراجعه به مشاور یا روان درمانگر در صورت نیاز.

نمره پایین: آرام، متعادل و مقاوم در برابر فشارهای روانی هستید.

پیشنهاد تکمیلی: در عین آرامش، مراقب باشید که احساسات دیگران را هم به خوبی درک و مدیریت کنید.

باز بودن به تجربه

نمره بالا: خلاق، کنجکاو و علاقه مند به ایده های جدید هستید.

پیشنهاد تکمیلی: ایده های نو را به عمل تبدیل کنید، مثلاً وارد حوزه ای تازه شوید یا در یک دوره هنری ثبت نام کنید.

نمره پایین: واقع گرا، سنت گرا یا طرفدار روش های آشنا هستید.

راهکارهای رشد:

هر هفته چیزی جدید امتحان کنید (یک غذای جدید، فیلم متفاوت، یا سبک موسیقی ناشناخته).

در کلاس های متفاوت مثل داستان نویسی، نقاشی یا تفکر انتقادی شرکت کنید.

با افرادی که دیدگاه متفاوتی دارند معاشرت کنید.



«سبک تعامل من با دنیای اطراف»

هر کدام از ما، در برخورد با دیگران سبک خاصی داریم. بعضی‌ها شنونده‌ای دلسوز و آرامند، بعضی دیگر اهل تصمیم‌گیری سریع و رهبری‌اند. شناخت این سبک‌ها نه تنها به ما کمک می‌کند روابط بهتری داشته باشیم، بلکه می‌تواند مسیر شغلی، تحصیلی یا خانوادگی ما را روشن‌تر کند. این تست، به زبان ساده و با نگاهی علمی، کمک می‌کند سبک شخصیتی خود را در ارتباط با دیگران بشناسیم. تست، ترکیبی‌ست از مدل روان‌شناختی و مؤلفه‌هایی از هوش هیجانی که در قالب چهار تیپ اصلی دسته‌بندی شده‌اند:

پشتیبان

تحلیل‌گر

تأثیرگذار

مدیر



هدف تست:

شناخت تیپ شخصیتی در تعامل با دیگران در خانه، مدرسه یا محل کار مناسب برای: والدین، معلمان، دانش آموزان و سایر همکاران
زمان مورد نیاز: حدود ۵ دقیقه
تعداد سؤالات: ۱۰ سؤال چهارگزینه‌ای
نتیجه: یکی از چهار تیپ شخصیتی

سوالات تست (یکی از گزینه‌ها را در هر سؤال انتخاب کنید):

۱. وقتی با مشکلی در خانه یا مدرسه روبه‌رو می‌شوم:

(الف) با دیگران مشورت می‌کنم و دنبال حمایت می‌گردم.

(ب) با دقت همه جوانب را بررسی می‌کنم.

(ج) با انرژی مثبت بقیه را تشویق می‌کنم.

(د) سریع تصمیم می‌گیرم و اقدام می‌کنم.

۲. در جمع‌های مدرسه یا خانواده:

(الف) سعی می‌کنم همه را راضی نگه دارم.

(ب) بیشتر شنونده‌ام و تحلیل می‌کنم.

(ج) جمع را گرم می‌کنم و زیاد صحبت می‌کنم.

(د) مسئولیت‌ها را برعهده می‌گیرم

۳. هنگام اختلاف نظر با دیگران:

(الف) احساسات طرف مقابل را درک می‌کنم.

(ب) با دلیل و منطق حرف می‌زنم.

(ج) فضا را صمیمی‌تر می‌کنم.

(د) قاطعانه نظر خودم را می‌گویم.

۴. برای من مهم‌تر است که:

(الف) رابطه‌ای صمیمی با دیگران داشته باشم.

(ب) کارها دقیق و بی‌نقص انجام شوند.

(ج) الهام‌بخش دیگران باشم.

(د) به اهدافم برسم و مؤثر باشم.





۵. اگر بخواهم یک گروه را هدایت کنم:
- الف) با حمایت و اعتمادسازی پیش می‌روم.
- ب) با تحلیل و برنامه‌ریزی دقیق پیش می‌روم.
- ج) با تشویق و انگیزه دادن پیش می‌روم.
- د) با تعیین هدف و پیگیری محکم پیش می‌روم.

۶. وقتی کاری گروهی انجام می‌دهم:
- الف) دنبال هماهنگی و همکاری‌ام.
- ب) قبل از شروع، طرح دقیق می‌ریزم.
- ج) فضا را شاد و باانرژی می‌کنم.
- د) کار را هدایت و مدیریت می‌کنم.

۷. اگر کسی از من انتقاد کند:
- الف) ناراحت می‌شوم ولی سعی می‌کنم اصلاح کنم.
- ب) بررسی می‌کنم که آیا انتقادش منطقی است.
- ج) با شوخی یا تغییر فضا، آن را سبک‌تر می‌کنم.
- د) اگر ناعادلانه باشد، از خودم دفاع می‌کنم.





۸. وقتی کاری را شروع می‌کنم:

(الف) دنبال همراهی دیگران هستم.

(ب) تا کامل مطمئن نشوم، شروع نمی‌کنم.

(ج) هیجان‌زده می‌شوم و شروع می‌کنم.

(د) سریع هدف‌گذاری و اقدام می‌کنم.

۹. اگر در یک پروژه مشکلی پیش بیاید:

(الف) سعی می‌کنم گفت‌وگو و صلح برقرار کنم.

(ب) مشکل را ریشه‌یابی و تحلیل می‌کنم.

(ج) فضا را مثبت نگه می‌دارم تا گروه روحیه بگیرد.

(د) سریع تصمیم می‌گیرم و حلش می‌کنم.

۱۰. دیگران من را بیشتر چگونه توصیف می‌کنند؟

(الف) مهربان، صبور، شنونده

(ب) منطقی، دقیق، قابل اعتماد

(ج) پرانرژی، اجتماعی، خوش‌برخورد

(د) قاطع، قوی، مسئولیت‌پذیر

نحوه نمره‌دهی:

به تعداد گزینه‌هایی که انتخاب کرده‌اید دقت کنید:

اگر بیشترین گزینه‌های انتخابی‌تان «الف» است → پشتیبان

اگر «ب» بیشتر است → تحلیل‌گر

اگر «ج» بیشتر است → تأثیرگذار

اگر «د» بیشتر است → مدیر

اگر دو گزینه نزدیک به هم بودند (مثلاً ۴ تا ج و ۳ تا د)، شما تیپی ترکیبی دارید و ویژگی‌های هر دو گروه را در خود دارید.



تحلیل نتایج:

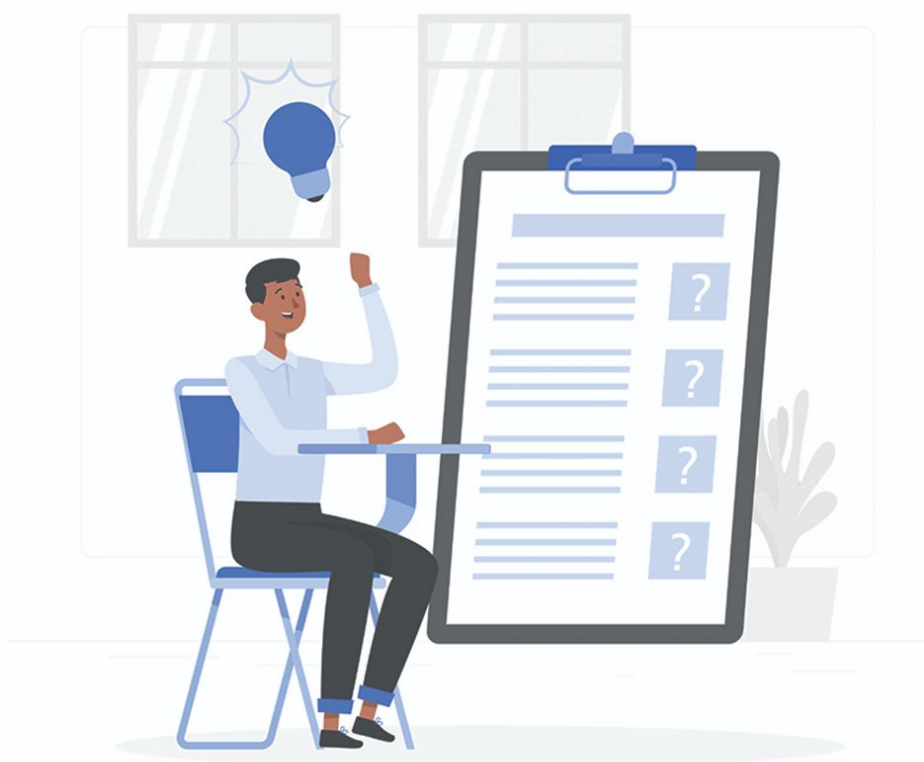
پشتیبان

مهربان، همدل، آرام و شنوا
در جمع دنبال صلح و حمایت‌گری هستید. گاهی خواسته‌های خودتان را فدای آرامش جمع می‌کنید.

نقاط قوت: وفاداری، همدلی، همکاری
چالش: نه گفتن، نادیده گرفتن خود
پیشنهاد: گاهی خواسته‌های خودتان را در اولویت بگذارید. هم مهربانی مهم است، هم قاطعیت.

تحلیل‌گر

دقیق، منطقی، محتاط و کمال‌گرا
دوست دارید همه چیز را بررسی و تحلیل کنید. گاهی بیش‌ازحد منتظر زمان مناسب می‌مانید.
نقاط قوت: دقت، برنامه‌ریزی، نظم
چالش: وسواس، تعویق تصمیم‌ها
پیشنهاد: هر تصمیمی نیاز به تحلیل کامل ندارد. عمل‌گراتر باشید و به احساسات هم توجه کنید.



تأثیرگذار

پرانرژی، اجتماعی، الهام‌بخش

جمع را زنده می‌کنید، ارتباط برقرار کردن را خوب بلدید، اما گاهی کارهای روتین برایتان خسته‌کننده است.

نقاط قوت: ارتباط، تشویق، مثبت‌نگری

چالش: عدم تمرکز، احساساتی شدن

پیشنهاد: با برنامه‌ریزی و تمرکز، از توان ارتباطی‌تان برای رسیدن به اهداف هم استفاده کنید.

مدیر

قاطع، پیش‌برنده، هدف‌محور

رهبر ذاتی هستید، در بحران‌ها خوب عمل می‌کنید. اما گاهی لازم است بیشتر به شنیدن و همدلی توجه کنید.

نقاط قوت: اعتمادبه‌نفس، تصمیم‌گیری سریع، مسئولیت‌پذیری

چالش: کنترل‌گری، بی‌صبری، نادیده گرفتن احساسات

پیشنهاد:

قدرت واقعی در شنیدن و درک دیگران هم هست، بازخورد گرفتن را تمرین کنید.

نتیجه نهایی چیست؟!

تست‌های شخصیتی، قطعی نیستند، اما چراغی‌اند برای شناخت بهتر خود و دیگران.

دانستن سبک ارتباطی، باعث می‌شود روابط قوی‌تری بسازیم، تعارض‌ها را بهتر حل کنیم

و مسیرهای شغلی یا تحصیلی مناسب‌تری را انتخاب کنیم.



بخش سوم

کلیدهای
گنجینه موفقیت
و
الگوهای تابناک

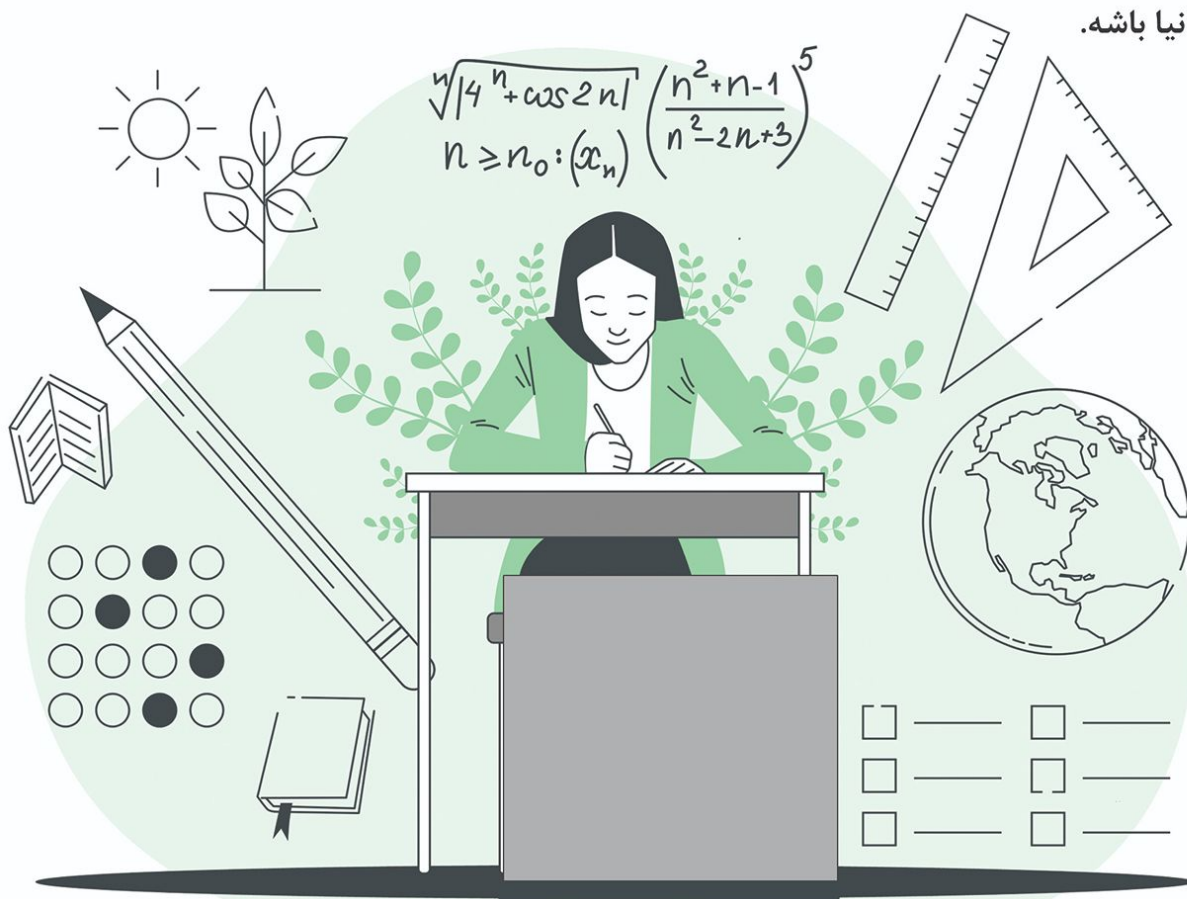
قهرمان معادلات و میدان ها

در دنیای امروز ، موفقیت در یک زمینه خاص تحسین برانگیز است ، اما وقتی فردی توانسته باشد در دو عرصه متفاوت به اوج برسد ، شگفتی بیشتری ایجاد می کند . یکی از این افراد ویژه ، نگار عباسی عزیز است که توانسته در رشته ریاضی به موفقیت های چشم گیر دست یابد و همزمان در یک رشته ورزشی حرفه ای هم بدرخشد . در این مصاحبه ، به گفتگو با او خواهیم پرداخت تا از تجربیاتش در ترکیب این دو مسیر متفاوت اما مکمل با یکدیگر بشنویم و دریابیم که چگونه توانسته است تعادل بین تحصیل و ورزش را برقرار کرده و در هر دو زمینه به موفقیت دست یابد .

مصاحبه با نگار عباسی، دانش آموز موفق رشته ریاضی و ورزشکار حرفه ای

سوالات در زمینه رشته ریاضی

۱. از چه زمانی به ریاضی علاقه مند شدید و چه چیزی شما را جذب این رشته کرد؟
از کلاس هشتم علاقه م به ریاضی جدی شد. همیشه جذب شغل های فنی و چالش برانگیز مثل کار در پالایشگاه یا کارخانه بودم و حس کردم ریاضی می تونه دروازه ی ورود من به اون دنیا باشه.



۲. برای تقویت دروس ریاضی از چه منابعی استفاده کردید؟
منابعی مثل حسابان جامع و هندسه جامع خیلی سبز خیلی کمک کردن، ولی بیشترین پیشرفت م رو مدیون استاد گرانقدرم، جناب آقای محمدعلی عابدی هستم که با صبر و دانش فراوان، راه رو برام هموار کردند.

۳. به نظر شما مهم‌ترین ویژگی یک دانش‌آموز موفق در رشته ریاضی چیست؟
بی‌تردید پشتکار و تلاش مداوم. موفقیت در ریاضی بدون سخت‌کوشی امکان‌پذیر نیست.

۴. برای مدیریت زمان بین ریاضی و دیگر فعالیت‌ها چه راهکاری دارید؟
چون ریاضی تمرکز ذهنی بالایی لازم دارد، همیشه سعی می‌کنم بین مطالعه، زمانی کوتاه رو به کارهای مورد علاقه‌ام اختصاص بدم تا ذهنم نفس بکشه و دوباره با انرژی برگردم.

۵. هنگام برخورد با مسائل سخت ریاضی چه کاری انجام می‌دهید؟
اول سعی می‌کنم خودم عمیق فکر کنم، بعد سراغ سوالات مشابه می‌رم و اگه باز هم نیاز باشه، از استادم کمک می‌گیرم. هیچ وقت زود تسلیم نمی‌شم.

۶. به نظر شما ریاضی چه نقشی در زندگی دارد؟
ریاضی به آدم صبر و قدرت تحلیل یاد رو میده. این درس به من یاد داد که برای رسیدن به جواب باید تلاش کرد و جا نزد؛ درست مثل زندگی.

سوالات در زمینه ورزش

۱. چه رشته‌های ورزشی رو دنبال می‌کنید و از چه سنی شروع کردید؟
کاراته رو از ۸ سالگی و تکواندو رو از ۱۷ سالگی شروع کردم. هر دو برام خاص و انگیزه‌بخش هستن.

۲. چی باعث شد ورزش رو به صورت حرفه‌ای دنبال کنید؟
حس افتخار، سربلندی و تأثیر مثبتی که روی روحیه‌ی من و خانواده‌م داشت، باعث شد ورزش برام فراتر از یک سرگرمی باشه.



۳. چطور بین درس و ورزش تعادل ایجاد می کنید؟
ورزش بهم انرژی می ده و باعث می شه ذهنم بازتر بشه. با این انرژی درس خوندن هم برام لذت بخش تر می شه و تمرکز بیشتری پیدا می کنم.

۴. با چه چالش هایی در مسیر ورزشی تان روبه رو بودید؟
بعضی وقت ها فشار تمرین ها باعث می شد جا بزنم. اما علاقه ی شدیدم و فکر کردن به هدف هام باعث شد دوباره بلند شم و ادامه بدم.



۵. به نظرتان ورزش چه نقشی در شخصیت انسان دارد؟
ورزش نه تنها باعث سلامت جسم می‌شود، بلکه به آدم قدرت، صبر و اعتماد به نفس می‌دهد.
کسی که سختی تمرین را می‌پذیرد، در برابر مشکلات زندگی هم مقاوم‌تر است.

۶. برای آینده‌ی ورزشی‌تان چه هدفی دارید؟
هدف بزرگی دارم. برنامه‌ام اینست که با تمام توان تلاش کنم؛ حتی اگر به نتیجه‌ی دلخواه نرسم، مطمئن باشم که از خودم چیزی کم نداشتم.

سوالات ترکیبی

۱. چطور بین تحصیل و ورزش تعادل برقرار کردید؟
با برنامه‌ریزی دقیق و حذف کارهای بی‌هدف. هیچ وقت اجازه ندادم وقتی بیهوده تلف بشه.
۲. تا به حالا مجبور شدید بین یک آزمون مهم و یک مسابقه، یکی را انتخاب کنید؟
بله، زمان کنکور مجبور شدم تمرین‌هام رو کم کنم چون آزمون فقط سالی یک‌بار و می‌تونه سرنوشت‌ساز باشه. البته بعد از اون دوباره به برنامه ورزشی‌م برگشتم.
۳. آیا تجربه‌ای در کار گروهی یا ورزش داشتید؟
صادقانه بگم نه، بیشتر ترجیح می‌دم مستقل کار کنم. با تمرکز انفرادی راحت‌ترم.



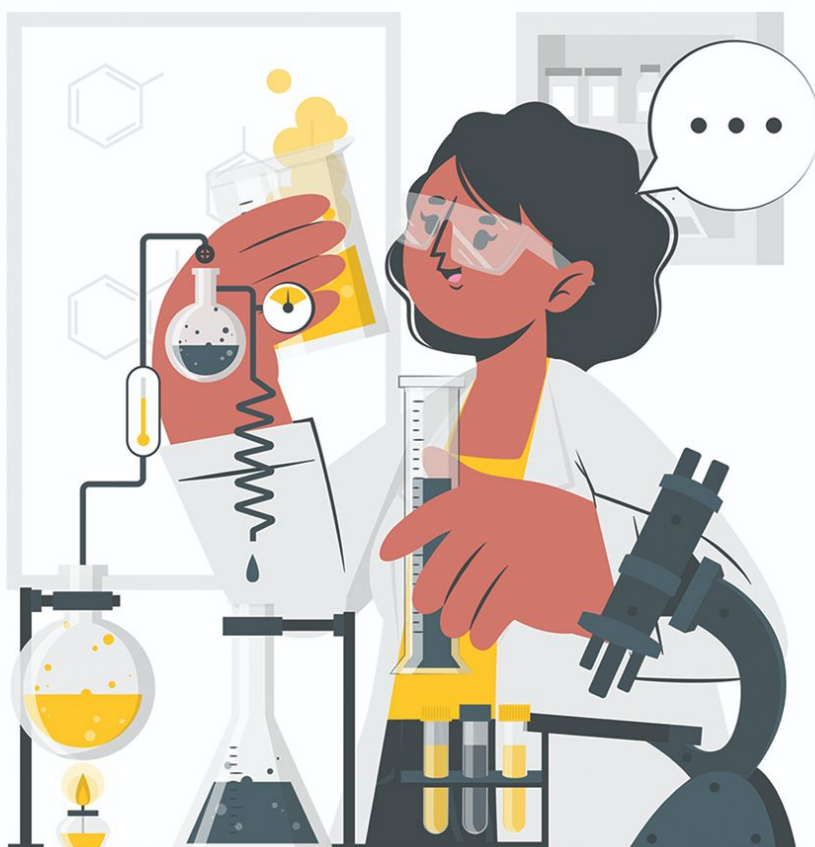
سوالات در زمینه دانشگاه و تجربیات

۱- درباره رشته تحصیلی ات و تجربه ات از انتخاب دانشگاه بگو.

رتبه ام در کنکور ۱۱۵ منطقه شد و در حال حاضر دانشجوی مهندسی شیمی دانشگاه تبریز هستم. دلیل انتخاب این رشته برای من، تنوع بالای شغلی و فرصت های خوب کاری در صنایع و پالایشگاه ها بود. دانشگاه تبریز هم در حوزه علمی، به ویژه در رشته من، بالایی داره و از این بابت خیلی راضی ام.

اما انتخاب تبریز فقط به خاطر دانشگاه نبود؛ یکی از مهم ترین دلایلم، فضای فوق العاده ای بود که این شهر برای ورزش تکواندو فراهم کرده. تبریز در حال تبدیل شدن به مهد تکواندوی کشوره و حضور مربیان برجسته باعث می شه بتونم در مسیر ورزش هم پیشرفت بیشتری داشته باشم.

در واقع، حتی قبل از اعلام نتایج کنکور، انتخابم مشخص بود: شهر تبریز نه فقط برای دانشگاه، بلکه دقیقاً می دونستم با کدوم مربی کار می کنم و در کدوم باشگاه ادامه می دم. با مربی تکواندوام از قبل هماهنگ کرده بودم و این تصمیم کاملاً آگاهانه و با برنامه بود. با اینکه مشاوران، خانواده و خیلی های دیگه اصرار داشتن با این رتبه خوب، برم دانشگاه تهران، اما من مسیر خودم رو دنبال کردم. علاقه ام، هدفم و چشم اندازی که برای آینده ام داشتم، باعث شد اولویت اولم دانشگاه تبریز باشه و از این انتخابم واقعاً راضی ام.



۲. آیا علاقه‌تون به ریاضی و ورزش در انتخاب رشته دانشگاهی تون تأثیر داشت؟
قطعاً. دروس آزمایشگاهی و کارگاهی رو دوست دارم، چون به کار عملی علاقه دارم. ورزش هم باعث شد عضو تیم تکواندوی دانشگاه بشم و به هدفم نزدیک‌تر شم.

۳. چالش‌های شما در دانشگاه و مدیریت زمان بین درس و ورزش چیست؟
بزرگ‌ترین چالش، فشار زیاد از هر دو طرفه. گاهی مجبوری یکی رو قربانی کنی، ولی همیشه سعی می‌کنم جبران کنم.

۴. فضای دانشگاه چه تفاوت‌هایی با مدرسه دارد؟
دانشگاه محیطی جدی‌تر و سنگین‌تر داره. اعتماد به نفس و تلاش مضاعف برای پیشرفت لازمه و درس‌ها هم خیلی عمیق‌تر و پیچیده‌ترن.

۵. برنامه‌ای برای ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر دارید؟
بله، احتمال زیاد در مقطع ارشد و دکترا در رشته‌ی نفت ادامه خواهم داد.

۶. کدام درس‌ها در دانشگاه تأثیر بیشتری روی شما داشتن؟
دروس ریاضی و دروس عملی مثل آزمایشگاه بیشترین تأثیر رو از نظر علمی و شخصی روی من داشتن.

۷. ورزش چه کمکی به موفقیت تون در دانشگاه کرده؟
ورزش به من سخت‌کوشی یاد داد و باعث شد از پس فشار و سختی‌های درس‌های دانشگاهی بهتر بر بیام.

۸. سخن پایانی؟
حرف آخرم اینه: هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست. هیچ تلاشی بی‌ثمر نمی‌مونه. این افکار ما هستن که آینده‌مون رو می‌سازن. پس اول باید روی ذهن و باورمون کار کنیم.



روایتی از نور ، گفتگو با حافظ قرآن کریم

مهاجم کننده: سرکار خانم حقیقت
مهاجم شونده: محمد صالح مظفر
دانش آموز مجتمع

حفظ قرآن کریم، تلاشی مقدس و مسیری پر نور است که نیازمند همت، اراده و اخلاص فراوان است .

در این شماره ، افتخار آن را داریم که با جناب آقای محمد صالح مظفری عزیز یکی از دانش آموزان فرهیخته مدرسه گفت و گویی داشته باشیم که با کوشش و توکل ، موفق به حفظ کامل قرآن کریم شده است .

او در کنار فعالیت های درسی خود ، راهی را برگزیده که قلب و ذهنش را با آیات الهی آراسته و الگویی ارزشمند برای هم سالان خود شده است .

آنچه در ادامه می خوانید ، بخشی از تجربه ها ، انگیزه ها و نگاه او به این مسیر نورانی است .
۱. چه زمانی تصمیم گرفتی قرآن رو حفظ کنی ؟

از وقتی فقط پنج سال داشتم، تصمیم گرفتم وارد مسیر حفظ قرآن بشم. اون زمان شاید خیلی از مفاهیم برام روشن نبود، ولی علاقه ای خاص در دلم نسبت به قرآن حس می کردم که باعث شد این مسیر رو شروع کنم.



۲. چی باعث شد این مسیر رو انتخاب کنی؟

مادر من بزرگ‌ترین مشوقم بود. ایشون خودش عاشق قرآن بود و با مهربونی و آرامش، منو با آیات قرآن آشنا کرد. همین محبت و تشویق‌های همیشگی اش باعث شد دلم با قرآن گره بخوره.

۳. از چه زمانی و از کجا شروع کردی؟ چه کسی همراهت بود؟

از همون پنج سالگی، توی خونه و کنار مادرم. روزهایی که با همدیگه می‌نشستیم و آیات رو تمرین می‌کردیم برام پر از حس خوب بود. مادرم نه تنها کنارم می‌نشست، بلکه همراهم قدم به قدم جلو می‌اومد.

۴. چقدر طول کشید تا کل قرآن رو حفظ کنی؟

تقریباً سه سال طول کشید تا تونستم کل قرآن رو حفظ کنم. این سه سال، پر از تجربه، تلاش و البته لطف خدا بود.

۵. چه چالش‌هایی در مسیر حفظ داشتی؟ سخت‌ترین بخشش چی بود؟

یکی از سخت‌ترین بخش‌ها، فراموش کردن آیات جدید بود. گاهی با خودم فکر می‌کردم که نکنه نتونم ادامه بدم. از طرفی، همیشه در استفاده از روش‌های درست حفظ، اون‌طور که باید جدی نبودم، که این هم گاهی باعث می‌شد سرعت پیشرفتم کم بشه.

۶. از چه روش‌هایی استفاده می‌کردی و چه کسی بهت کمک می‌کرد؟ روزی چقدر وقت می‌داشتی؟

روش حفظ کیفی برام خیلی مفید بود. توی خونه و با همراهی مادرم، روزانه تقریباً دو ساعت وقت می‌ذاشتم یک ساعت صبح و یک ساعت عصر. توی هر جلسه حدود ۵۰ آیه حفظ می‌کردم. مادرم همیشه هم‌قدمم بود و حضورش باعث می‌شد انگیزه‌ام حفظ بشه.

۷. وقتی انگیزه‌ات کم می‌شد، چطور دوباره خودت رو تشویق می‌کردی؟

خیلی وقت‌ها که حس خستگی یا بی‌حوصلگی می‌اومد سراغم، دلگرمی‌های مادر باعث می‌شد دوباره انرژی بگیرم. صحبت‌ها و نگاه مهربونش همیشه بهم یادآوری می‌کرد که این مسیر چقدر ارزشمند.



۸. کدوم سوره یا آیه رو بیشتر دوست داری؟ چرا؟
همه‌ی سوره‌های قرآن برام عزیزن، اما به سوره "عصر" و "انسان" علاقه‌ی ویژه‌ای دارم. این سوره‌ها حس آرامش خاصی بهم می‌دن. باعث شدن صبورتر باشم و درک عمیق‌تری از گذر زمان و ارزش زندگی پیدا کنم.

۹. حفظ قرآن چه تأثیری روی زندگی‌ت گذاشته؟
خیلی زیاد. حفظ قرآن کمکم کرده که منظم‌تر باشم، بهتر فکر کنم، آرام‌تر رفتار کنم، و حتی در عباداتم حضور قلب بیشتری داشته باشم. از نظر ذهنی و شخصیتی رشد زیادی داشتم. حافظه‌ام قوی‌تر شده، و احساس می‌کنم کنترل بیشتری روی رفتارم دارم. ضمن اینکه حس می‌کنم این مسیر، هدیه‌ای برای خانواده‌م هم هست.

۱۰. نگاه دیگران بهت تغییر کرده؟
بله، خیلی‌ها وقتی می‌فهمن حافظ قرآنم، با احترام و محبت بیشتری برخورد می‌کنن. این نگاه‌ها گاهی مسئولیت منو هم بیشتر می‌کنه، چون دوست دارم الگوی خوبی باشم.

۱۱. آیا حفظ قرآن باعث شد به چیزهای دیگه‌ای هم علاقه‌مند بشی یا اهدافت تغییر کنه؟
بله، باعث شد بیشتر به معنویت فکر کنم. مهم‌ترین هدفم الان اینه که با قرآن انس همیشگی داشته باشم. اینکه کلام خدا رو توی زندگی‌م جاری نگه دارم، برام از هر چیز دیگه‌ای مهم‌تره.

۱۲. چطور بین درس‌های مدرسه و حفظ قرآن تعادل ایجاد کردی؟
قرآن باعث شد تمرکزم بیشتر بشه و بتونم برنامه‌ریزی بهتری برای وقتم داشته باشم. واقعاً پیشرفتم در درس‌ها رو مدیون نوری هستم که از قرآن گرفتم.



۱۳. آیا حفظ قرآن به موفقیت تحصیلی ات کمک کرده؟ چطور؟
بله. قرآن بهم آرامش داده، و این آرامش باعث شده در شرایط استرس‌زا هم بتوانم بهتر عمل کنم.

۱۴. توصیه‌ات به دانش‌آموزهایی که می‌خوان هم درس بخونن و هم قرآن حفظ کنن چیه؟
برنامه‌ریزی منظم کلید موفقیتته. اگر هر روز، حتی مقدار کمی از یک صفحه یا چند آیه رو توی ساعتی مشخص حفظ کنن، بعد از مدتی خودشان هم از پیشرفتشان تعجب می‌کنند.

۱۵. از قرآن چی یاد گرفتی که توی زندگی روزمره‌ات به کارت اومده؟
اینکه آیه‌های قرآن فقط برای خوندن نیستن، برای عمل کردن هستن. خیلی از آیه‌ها راهکارهایی برای زندگی بهتر دارن که اگه بهشون عمل کنیم، دنیا و آخرت‌مون بهتر می‌شه.

۱۶. اگه بخوای با یه جمله دیگران رو به حفظ قرآن دعوت کنی، اون جمله چیه؟
اگه خدا به کسی این توفیق رو بده که با قرآن زندگی کنه، یعنی بزرگ‌ترین افتخار رو بهش داده.

۱۷. آرزوت برای آینده چیه؟ دوست داری با این توانایی ات چه کارهایی انجام دهی؟
دوست دارم از این نعمت برای کمک به دیگران استفاده کنم. دلم می‌خواد باعث بشم دیگران هم این حس خوب رو تجربه کنن و به آرزوهاشون برسن.

۱۸. آیا الگوی خاصی توی زندگی‌ات داری؟
بله، پیامبر اکرم (ص) و اهل بیت (ع). زندگی‌شون پر از علم، اخلاق و هدایت بود. همیشه سعی می‌کنم از روش و سیره‌ی اون بزرگواران الگو بگیرم.

۱۹. سخن پایانی؟
از پدر و مادرم، و استاد خوبم آقای شهامت خیلی تشکر می‌کنم.
امام رضا علیه‌السلام فرمودند:
«خداوند متعال به سپاسگزاری از خود و پدر و مادر فرمان داده است، پس کسی که از پدر و مادرش سپاسگزاری نکند، از خداوند شکرگزاری نکرده است.»



گلگشت اندیشه در بوستان سعدی

مهاجم کننده: سرکار خانم حقیقت
مهاجم شونده: عسل ناز تمنادار
دانش آموز مجتمع

در روزگاری که زندگی پرشتاب امروز بسیاری از نوجوانان را از دنیای شعر و ادب دور کرده ، عسل ناز تمنادار عزیز ، دانش آموز پایه نهم ، با انتخابی شگفت انگیز و الهام بخش ، ثابت کرده که پیوند دل با ادبیات ایران هنوز زنده و پویاست . او توانسته با همت ، علاقه و پشتکار ، بوستان سعدی را به طور کامل حفظ کند ؛ کتابی که سرشار از پند ، حکمت و لطافت های زبانی است و کمتر کسی جسارت و توان چنین کاری را دارد .

در این گفت و گو ، پای صحبت های عسل ناز جان نشستیم تا از انگیزه ها ، تجربه ها و حال و هوای او در مسیر حفظ این اثر فاخر بیشتر بدانیم . با ما همراه باشید تا با دنیای شیرین یک نوجوان اهل شعر آشنا شوید .



آشنایی و انگیزه

۱. خودتان برای خوانندگان نشریه معرفی کنید.
من عسل‌ناز تمنادار هستم، دانش‌آموز پایه نهم دبیرستان پویش؛ دختری علاقه‌مند به شعر، ادب و زیبایی‌های زبان فارسی.
۲. چی شد که تصمیم گرفتی بوستان سعدی را حفظ کنی؟
همه چیز از قصه‌ها و حکایت‌های دل‌نشین گلستان سعدی شروع شد. با تشویق پدر و مادرم خواندن گلستان را آغاز کردم. کم‌کم چنان شیفته‌ی واژه‌های لطیف و اندرزهای ژرف سعدی شدم که تصمیم گرفتم نه تنها بخوانم، بلکه حفظ کنم. بعد از آن، پدرم مرا به حفظ بوستان نیز تشویق کرد، و من با اشتیاق این راه را ادامه دادم.
۳. از چه سنی حفظ شعر را شروع کردی؟ فرد خاصی مشوقت بود یا خودتان به شعر علاقه‌مند بودید؟
از یازده سالگی با پشتیبانی خانواده‌ام، مخصوصاً پدر و مادرم، وارد دنیای شیرین حفظ شعر شدم. اما انگیزه‌ی درونی خودم هم نقش پررنگی داشت؛ حس می‌کردم واژه‌ها مثل دانه‌اند، اگر در ذهن و دل آدم کاشته شوند، روزی شکوفا خواهند شد.

روند حفظ و تجربه شخصی

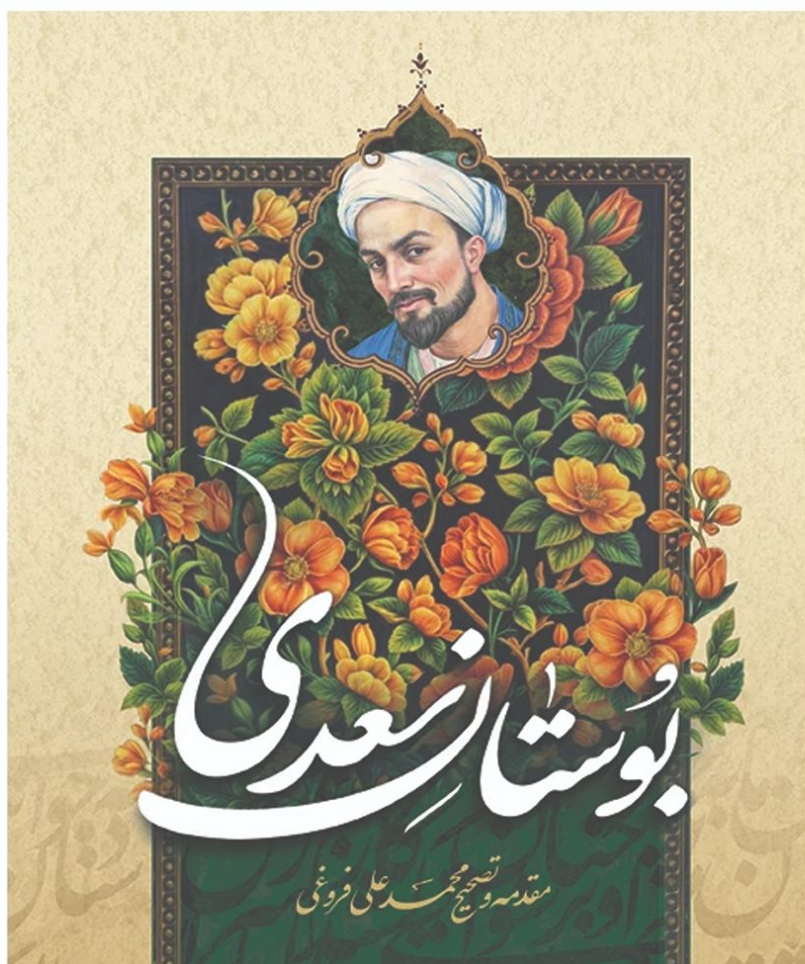
۴. چقدر طول کشید تا کل بوستان را حفظ کنی؟
تقریباً دو سال، با صبر و مداومت. هر بیت برایم مثل پله‌ای بود که با آن بالا می‌رفتم و افق تازه‌ای از اندیشه و زیبایی را می‌دیدم.
۵. برای حفظ شعرها از چه روش یا تکنیکی استفاده می‌کردی؟
اول به شعرهایی که پدرم با لحن درست می‌خواند، گوش می‌دادم. بعد خودم با صدای بلند می‌خواندم، معنی اشعار را بررسی می‌کردم، و وقتی مفاهیم در جانم می‌نشست، حفظ کردنشان آسان‌تر می‌شد. مادرم و پدرم شنوندگان ثابت من بودند و کمک می‌کردند که تسلطم کامل شود.
۶. سخت‌ترین بخش حفظ بوستان چه مرحله‌ای بود؟
باب اول، که درباره‌ی عدل و داد است، برایم کمی سخت‌تر بود. شاید چون پر از مفاهیم عمیق و واژگان سنگین است. اما همین چالش باعث شد بیشتر تلاش کنم و عمیق‌تر بفهمم.



۷. آیا زمانی بود که خواستی وسط راه کنار بکشی؟ چطور با آن احساس مقابله کردی؟ گاهی خسته می‌شدم، می‌خواستم از این مسیر برگردم، ولی عشق به سعدی و اشعارش مرا دوباره به راه می‌آورد. وقتی انسان هدفی داشته باشد که دوستش دارد، خستگی‌ها هم رنگ و بوی دیگری پیدا می‌کنند.

تأثیر و نتایج

۸. این تجربه چه تأثیری روی زندگی یا نگاهت به ادبیات فارسی داشته است؟
حفظ بوستان فقط حفظ شعر نبود، بلکه سفری بود به دنیای اندیشه، اخلاق، زیبایی و حکمت. به من یاد داد که هیچ قله‌ای دور نیست اگر با عشق و تلاش قدم برداری.
۹. آیا این کار بهت در درس‌های دیگه‌ها هم کمک کرده؟
بله، خیلی زیاد. حافظه‌ام قوی‌تر شده، درک مطلبم بهتر شده، و حتی نگارش و انشایم روان‌تر شده. انگار ذهنم برای یادگیری وسعت بیشتری یافته است.
۱۰. از حفظ ابیات سعدی در زندگی روزمره‌ها هم استفاده می‌کنی؟
قطعاً. گاهی وقت‌ها در موقعیت‌های مختلف، بیتی از سعدی در ذهنم جرقه می‌زند و راه‌حل یا آرامشی به من می‌دهد که هیچ جای دیگر این آرامش را نخواهم یافت.



۱۱. کدام بیت از بوستان را بیشتر از بقیه دوست داری و چرا؟

بیت:

تواضع سرِ رفعت افرازدت / تکبر به خاک اندر اندازدت

را خیلی دوست دارم، چون همیشه به من یادآوری می‌کند که فروتنی نشانه‌ی بزرگی‌ست و غرور، انسان را از درون تهی می‌کند.

۱۲. چه توصیه‌ای برای دانش‌آموزهایی داری که می‌خواهند شعر حفظ کنند اما فکر می‌کنند سخت است؟

به آن‌ها می‌گویم که سختی، فقط اول راه است. اگر با توکل به خدا و اندکی پشتکار شروع کنند، خیلی زود از مسیر لذت خواهند برد. شعر، آب حیات روح است؛ باید آهسته و با عشق آن را نوشید.

۱۳. دوست داری در آینده چه کارهای دیگه‌ای در زمینه ادبیات انجام بدی؟

دوست دارم آثار دیگر سعدی و بزرگان ادب فارسی مثل حافظ، فردوسی و مولانا را هم بخوانم و حفظ کنم. حتی دوست دارم روزی مجموعه‌ای از شعرهای مورد علاقه‌ام را با برداشت‌های خودم منتشر کنم.

۱۴. هدف تحصیلی و شغلی‌ات برای آینده چیه؟

در کنار علاقه‌ام به ادبیات، به علوم تجربی هم علاقه دارم و تصمیم دارم در آینده در رشته‌ی دندان‌پزشکی ادامه تحصیل بدهم. دوست دارم طبیبی باشم برای درمان جسم انسان‌ها و شاعری برای آرامش جانسان.

۱۵. سخن آخر؟

می‌خواهم به همه‌ی نوجوانان هم‌سن و سال خودم بگویم که ادبیات فقط یک کتاب درسی نیست. با خواندن آثار بزرگان، افق دیدمان وسیع‌تر، دل‌مان آرام‌تر و روحمان بلندتر می‌شود. شعر را جدی بگیریم، چون خودش ما را جدی می‌گیرد.



نوجوان مخترع و خلاق

۱. لطفاً خودت را معرفی کن، چند سال داری و در چه پایه‌ای تحصیل می‌کنی؟
سلام، من رامتین شمس‌ی هستم. ۱۳ سال دارم و اکنون دانش‌آموز پایه هشتم هستم. علاقه زیادی به علوم و اختراعات دارم و همیشه دنبال کشف چیزهای جدید هستم.

۲. درباره اختراع برایمان بگو. چه چیزی ساخته‌ای و چگونه کار می‌کند؟ اگر اختراعات دیگری هم داری، لطفاً معرفی کن.

اختراع اصلی من دو نوع ژنراتور تولید برق است که از سیم مسی و صفحات فایبرگلاس ساخته شده‌اند. وقتی میله ژنراتور با دریل یا هر وسیله‌ای چرخانده شود، حدود ۳ ولت برق تولید می‌کند که به صورت جریان متناوب است و باعث می‌شود یک لامپ LED به شکل چشمک‌زن روشن شود. این اتفاق به خاطر میدان مغناطیسی ایجاد شده بین سیم‌پیچ هاست.

علاوه بر این، چندین اختراع دیگر هم داشته‌ام؛ مثل تعویض منبع تغذیه چراغ مطالعه، ساخت چراغ مطالعه جدید، ساخت میکروسکوپ، پنل خورشیدی و چند ماژول الکترونیکی.

۳. ایده اولیه این اختراع از کجا به ذهنت رسید؟
ایده این اختراع را از کتاب علوم در قسمت فیزیک گرفتم که در آن آموزش ساخت ژنراتور برق با استفاده از سرنگ داده شده بود. این موضوع من را بسیار علاقه‌مند کرد و تصمیم گرفتم آن را عملی کنم و توسعه دهم.



۴. این اختراع چه مشکلی را حل می‌کند یا چه کاربردی دارد؟

این ژنراتور می‌تواند در جاهایی که جریان آب وجود دارد، مثل جوی آب، برق تولید کند. با استفاده از پره توربین آبی، می‌توان انرژی برق را به روشی ساده و کم‌هزینه تولید کرد که به خصوص در مناطق کم‌برق یا بدون برق کاربرد دارد.

۵. در مسیر ساخت این اختراع با چه چالش‌هایی مواجه شدی؟ چگونه آنها را پشت سر گذاشتی؟ ابتدا چندین بار سیم‌پیچ‌ها را ساختم اما کار نمی‌کردند. بعد متوجه شدم ضخامت سیم لاکی باید خیلی نازک باشد و تعداد دور سیم‌پیچ‌ها باید بیشتر باشد تا ژنراتور به درستی کار کند. با آزمون و خطا و مطالعه بیشتر، این مشکلات را حل کردم.

۶. چقدر زمان صرف طراحی و ساخت این اختراع کردی؟ تقریباً یک هفته زمان گذاشتم تا طراحی کنم و نمونه اولیه را بسازم.

۷. آیا کسی در این راه به تو کمک کرد؟ بله، برای بردن میله آهنی از دایم کمک گرفتم چون کار با دستگاه فرز برای من خطرناک بود و نیاز به تجربه داشت.

۸. از چه ابزارها و فناوری‌هایی برای ساخت این ژنراتور استفاده کرده‌ای؟ از دریل برای سوراخ‌کاری، سیم‌چین برای بردن سیم‌ها و سایر ابزارهای ساده کارگاهی استفاده کردم.

۹. آیا این اولین اختراع توست یا پیش از این هم تجربه‌ای داشته‌ای؟ نه، قبلاً چندین اختراع دیگر هم داشتم. از جمله تعویض منبع تغذیه چراغ مطالعه، ساخت چراغ مطالعه جدید، میکروسکوپ، پنل خورشیدی و ماژول‌های مختلف الکترونیکی.

۱۰. آیا در جشنواره‌ها یا مسابقاتی شرکت کرده‌ای؟ چه نتایجی کسب کرده‌ای؟ بله، در جشنواره سبز مقام سوم استان را کسب کردم. همچنین در جشنواره هفته پژوهش مقام اول استان را گرفتم و در پژوهش‌سرای دانش‌آموزی هم نفر اول استان برای ساخت موشک آبی شدم.



۱۱. آیا حمایت یا جایزه‌ای از مدرسه یا نهاد خاصی دریافت کرده‌ای؟
بله، مدرسه به من جایزه داده و از اختراعاتم حمایت کرده است.

۱۲. آیا قصد داری اختراع را به مرحله تولید انبوه یا تجاری‌سازی برسانی؟
قطعاً، دوست دارم این ژنراتور را به مرحله تولید انبوه برسانم تا بتواند در زندگی مردم کاربرد داشته باشد.

۱۳. رؤیایها و اهداف آینده‌ات در حوزه اختراع و نوآوری چیست؟
آرزو دارم بتوانم نوعی ژنراتور بسازم که بدون نیاز به انرژی خارجی، خودش برق تولید کند و به عنوان یک منبع پایدار انرژی مورد استفاده قرار گیرد.

۱۴. به دانش‌آموزانی که ایده دارند اما نمی‌دانند از کجا شروع کنند، چه توصیه‌ای می‌کنی؟
به نظرم باید از امکانات و وسایل ساده‌ای که در دسترس‌شان است شروع کنند و با آزمایش و تلاش ایده‌شان را پیش ببرند. مهم‌ترین چیز شروع کردن است.

۱۵. هدف تحصیلی‌ات برای آینده چیست؟ دوست داری در چه رشته و شغلی فعالیت کنی؟
دوست دارم رشته الکترونیک را ادامه دهم و در حوزه اختراعات و فناوری‌های نوین فعالیت کنم.

۱۶. شنیدم در زمینه موسیقی هم فعالیت داری، چه سازی می‌نوازی و چطور شروع کردی؟
ساز سنتور می‌نوازم و حدود شش ماه است که آن را یاد می‌گیرم. در شهرستان هم در مسابقات سنتور نفر دوم شده‌ام.

۱۷. سخن آخر

از همه کسانی که از من حمایت کردند و به من انگیزه دادند، صمیمانه تشکر می‌کنم. امیدوارم همه دانش‌آموزان و جوانان با تلاش و پشتکار بتوانند به رویاهایشان برسند و جهان را به جای بهتری تبدیل کنند. هیچ چیز غیرممکن نیست، فقط باید شروع کرد و هرگز ناامید نشد.



بخش پته دوزی

فاطمه فداکار مقام اول شهرستان و
راه یافته به استان
دینا نقیبی و مبینا صاحبی مقام دوم
مشترک و راه یافته به استان
زهرا قدرتی مقام سوم شهرستان و راه یافته
به استان



مسابقات رویش

“بخش دومینو”

مقام سوم شهرستان و راه یافته به استان
یسنا مستقل - الینا آذریون - آوا
شریعت - آیلین صفرپور



مسابقات رویش

“بخش اتللو و جنگا و لیوان چینی”

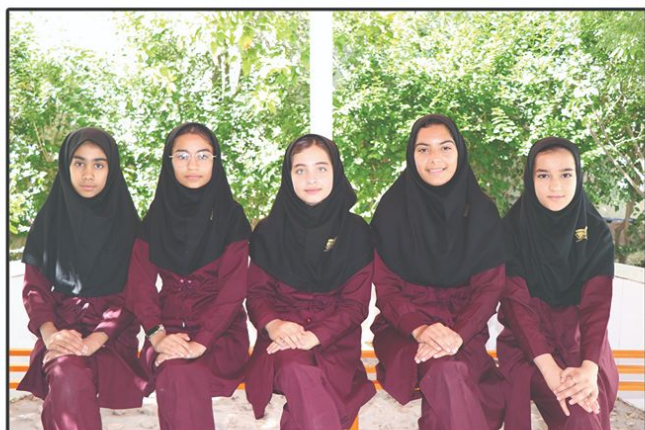
روژینا نگهداری مقام اول لیوان چینی و مقام سوم
اتللو شهرستان و راه یافته به استان
بهاره علیدوستان مقام اول اتللو شهرستان و راه
یافته به استان
فاطمه افدیده مقام دوم جنگا شهرستان و راه یافته
به استان



مسابقات رویش

“بخش دومینو”

مقام دوم شهرستان و راه یافته به استان
یاسمن زهرا مهرآموز - سوگند قوهستانی -
بهاره علیدوستان
سوگند باقی نژاد - الناز کرونی



گروه نمایش نامه خوانی خودخواه بی دم

دبیرستان دوره اول دخترانه پویش
مقام اول شهرستان و راه یافته به استان
آینتا صداقت_رقیه معتقدی_فاطمه شیخعلی
فاطمه فداکار_فاطمه زارع_کیانا همایونی
کیانا حاتم_رها قانع_باران ارشدی
سوگند باقی نژاد_ریحانه ساجدی نیا



”بخش تک نوازی پیانو“

دبیرستان دوره اول دخترانه پویش
کیانا زینعلی مقام اول شهرستان و راه یافته
به استان
ستاره هاشمی مقام دوم



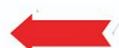
”بخش تک نوازی“

دبیرستان دوره اول دخترانه پویش
باران ارشدی مقام اول گیتار
روژینا نگهداری مقام دوم سه تار
آیدا وطن دوست مقام دوم گیتار



”مسابقات قرآنی“

دبیرستان دوره اول دخترانه پویش
سوگند باقی نژاد مقام اول قرائت قرآن شهرستان
و راه یافته به استان
ستایش شاهسونی مقام اول انشا نماز شهرستان و
راه یافته به استان
حانیه قره چاهی مقام اول احکام شهرستان و
راه یافته به استان



بخش رسانه و فضای مجازی

دبیرستان دوره اول دخترانه پویش
ستایش طباطبایی مقام اول پادکست
شهرستان و
راه یافته به استان



مسابقات رویش "بخش دومینو"

دبیرستان دوره اول دخترانه پویش
مقام اول شهرستان و راه یافته به استان
فاطمه نگهداری_زهرا داوودی_دینا نقیبی
زهرا جوکار
نازنین زهرا صاحب جلال



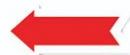
"خوشنوسی نستعلیق"

دبیرستان دوره اول دخترانه پویش
مهنا طهماسبی مقام اول شهرستان و راه یافته به
استان
ستایش نکویی مقام اول شهرستان و راه یافته به
استان



"بخش فرهنگی و ادبی"

دبیرستان دوره اول دخترانه پویش
ستایش شاهسونی مقام دوم داستان نویسی
شهرستان
ریحانه ساجدی نیا مقام دوم شعر شهرستان





بخش نمایش نامه خوانی

فاطمه فداکار مقام اول شهرستان و
راه یافته به استان
دینا نقیبی و مبینا صاحبی مقام دوم
مشترک و راه یافته به استان
زهرا قدرتی مقام سوم شهرستان و
راه یافته به استان



بخش عکاسی

دبیرستان دوره اول دخترانه پویش
کیانا همایونی مقام اول شهرستان
فاطمه فداکار مقام دوم شهرستان
روژینا نگهداری مقام سوم شهرستان



بخش هنرهای تجسمی

دبیرستان دوره اول دخترانه پویش
آیدا وطن دوست مقام اول نقاشی مدادرنگ و راه
یافته به استان
غزل شاهونی مقام اول نقاشی رنگ و روغن
زهرا داوودی مقام دوم نقاشی گچ پاستل





بخش هنری

دبیرستان دوره دوم دخترانه پویش
ساغررجبی تک نوازی پیانو و راه یافته به استان
آناهیتا ذکایی مقام اول عکاسی و راه یافته به استان
فاطمه امینی مقام سوم پته دوزی
فاطمه شاهسونی مقام اول نمایشنامه خوانی و
راه یافته به استان

گروه همنوازی

دبیرستان دوره اول دخترانه پویش
سوگند باقی نژاد ویولن مقام اول و راه یافته به استان
غزل شاهونی نوازنده ویولن مقام دوم
اطهر روستائزاد نوازنده هنگ درام مقام دوم و
نوازنده ویولن مقام سوم



بخش نقالی

دبیرستان دوره اول دخترانه پویش
نبرد سهراب و گردآفرین
فریمه مسروری مقام دوم شهرستان





گروه سرود تلفیقی آوای باران

دبیرستان دوره اول دخترانه پویش

مقام اول استان و راه یافته به استان

زهرا حسینیان_مریم بیگی_ملینا دهقان_ستایش تمنادار_سپیده قره چاهی
 آنیتا صداقت_ساحل بقری_بهاره علیدوستان_آیدا ایادی_رقیه معتقدی
 المیرا فنون_کیانا منفرد_فاطمه قیمت_گر_فاطمه صادقیان_کیانا همایونی
 آوا شریعت_سوگند باقی نژاد_ستایش نگهبان_فاطمه شیخعلی_الینا آذریون
 سوگند قوهستانی



گروه نمایش نامه خوانی (مدرسه دلخواه)

دبیرستان دوره اول پسرانه ثامن

مقام اول استان و راه یافته به استان

ابوالفضل رستمی_سبحان اله بخش

محمدمتین عابدی_رضا صادقی

احمد رضا خسروآبادی_محمد یاسین



بخش چهارم

نغمه‌های ذهن

و

خردورزی

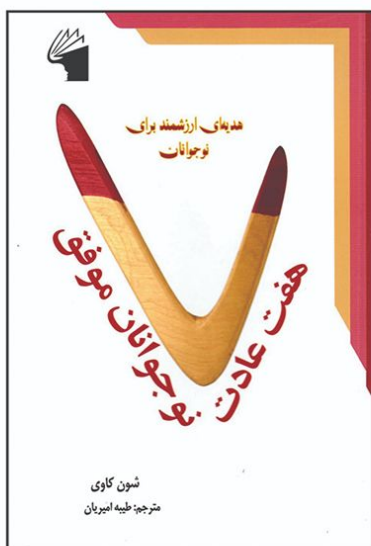
پیشنهاد مطالعه کتاب «هفت عادت نوجوانان مؤثر»

نوشته‌ی شان کاوی، یکی از پرفروش‌ترین و معتبرترین کتاب‌های انگیزشی برای نوجوانان در سراسر جهان است. نویسنده با الهام از آموزه‌های پدرش «استفان کاوی» و با شناخت دقیق از دنیای نوجوانان، اثری نوشته که هم آموزنده است و هم سرگرم‌کننده.

این کتاب با زبانی ساده و پر از مثال‌های واقعی به نوجوانان کمک می‌کند توانایی‌هایشان را پرورش دهند و برای آینده‌ای روشن آماده شوند. این کتاب برخلاف بسیاری از کتاب‌های خشک و تئوریک، پر است از داستان‌های کوتاه، کاریکاتورها و تمرین‌های کاربردی که خواندنش را لذت بخش می‌کند.

شان کاوی در این کتاب هفت عادت طلایی را آموزش می‌دهد: فعال باشید، با پایان در ذهن آغاز کنید، کارهای مهم را در اولویت قرار دهید، برنده-برنده فکر کنید، اول بفهمید بعد فهمیده شوید، هم‌افزایی کنید و اره را تیز کنید.

مزیت بزرگ کتاب این است که این عادت‌ها نه تنها در نوجوانی بلکه در تمام زندگی کاربرد دارند. خواندن آن به نوجوانان کمک می‌کند اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند، روابط سالم‌تری بسازند و هدفمند زندگی کنند. به همین دلیل مطالعه‌اش به همه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول و دوم توصیه می‌شود.



سرکار خانم حقیقت
روانشناس و مشاور



پیشنهاد مطالعه کتاب «آساره و ماغماه»

آساره دختری است که در شهرکی نزدیک جنگل همراه با پدر، مادر و مادر بزرگش زندگی می‌کند. پدر او محیط‌بان است و توسط شکارچیان زخمی شده و امیدی به بهبود او نیست. آساره از مادر بزرگش قصه ماغماه (گوزن زرد) را شنیده که از حیوانات و طبیعت مراقبت می‌کند و با دنیای روشنایی در ارتباط است.

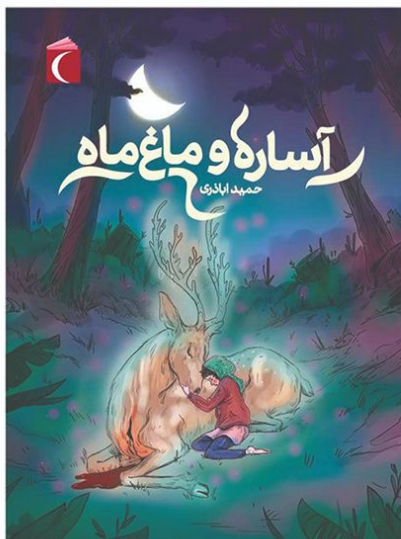
یک روز آساره در جنگل گوزنی را می‌بیند که به «ماغماه» گوزن افسانه‌ای شباهت زیادی دارد. دخترک در عین ناباوری، به ارتباطی مرموز بین خودش و گوزن پی می‌برد. آیا ممکن است ماغ ماه همان گوزن افسانه‌ای باشد؟

آساره ماجرای گوزن را برای پیرمرد ثروتمندی که به او مهندس می‌گویند تعریف می‌کند. او در پی جلب اعتماد آساره به او می‌گوید که با ماغماه به دنیای روشنایی برو و آب حیات را با خودت بیاور تا به وسیله آن پدرت را نجات دهیم. آساره تحت تأثیر صحبت مهندس، به گوزن دروغ می‌گوید و با رفتن به دنیای نور آب حیات را مخفیانه از آنجا خارج می‌کند.

در ادامه داستان اتفاقات دیگری برای آساره می‌افتد که با کمک مینا دوستش و گوزن می‌تواند آب حیات را از مهندس پس بگیرد.

اباذری در کتاب «آساره و ماغماه» موضوع حفظ محیط‌زیست و تلاش برای حفظ آن را با زبان و لحنی شیرین و ساده، در قالب افسانه‌ای و جذاب برای نوجوانان بیان کرده است.

نویسنده با زبان نوجوانان آشنا است و به خوبی با خلق حوادث و ماجراهای هیجان‌انگیز خواننده را با شخصیت اصلی داستان همراه می‌کند. همچنین نکات و آموزه‌های تربیتی و توجه به محیط زیست، خطراتی که زندگی محیط‌بانان، طبیعت و حیات‌وحش را تهدید می‌کند در لایه‌های جذاب داستان بیان شده که قابل توجه است.



سرکار خانم آفند دردان
کارشناس ارشد علم اطلاعات و دانش‌شناس
کارشناس فرهنگسرا اداره کل کتابخانه‌ها و مراکز اسناد و کتابخانه‌های عمومی استان فارس
شهرستان شیراز



روشنایی با دستان تو

۸ مدل خلاقانه شمع سازی | از ساده تا شگفت‌انگیز

شمع فقط برای روشنایی نیست؛ می‌تونه حس آرامش بده، فضا رو رمانتیک کنه یا حتی تبدیل به یک کاردستی فوق‌العاده بشه. ساختن شمع، ترکیبی از علم، هنر و ذوق شخصی توه. توی این صفحه، با ۸ مدل مختلف شمع‌سازی آشنا می‌شی؛ از سبک‌های ساده تا خاص و هنری. اگر اهل ساختن و تجربه‌ای تازه‌ای، این مطلب برای توه! نکته ایمنی: در بیشتر مراحل شمع‌سازی با حرارت سروکار داریم. حتماً از کمک بزرگ‌ترها استفاده کن و مراقب باش دستانت نسوزه.

۱. شمع کریستالی با گل یا میوه خشک

چی نیاز داری؟ پارافین کریستال - گل یا میوه خشک‌شده - فیتیله - قالب سیلیکونی یا پلاستیکی - روغن سیلیکونی - چسب حرارتی - قابلمه فلزی
چطور بسازی؟ پارافین کریستال را با روش بن‌ماری (روی بخار آب) ذوب کن. قالب را با روغن سیلیکونی چرب کن تا شمع راحت ازش جدا بشه. فیتیله را وسط قالب بگذار و با چسب حرارتی از پشت قالب ثابتش کن. گل یا میوه خشک‌شده رو داخل قالب بچین. پارافین داغ را آرام روی آن‌ها بریز. قالب را حدود ۵ ساعت داخل یخچال بگذار تا کاملاً سفت و کریستالی بشه. حالا شمع را به آرامی از قالب بیرون بیاور. ایده‌ی تزئین و رنگ: از گل رز خشک، پرتقال حلقه‌ای خشک یا دارچین برای حال‌وهوای زمستانی استفاده کن. ترکیبش با پارافین شفاف، یه شمع شیشه‌مانند خیره‌کننده می‌سازه! زمان تقریبی: ۴۵ دقیقه + زمان سرد شدن



۲. شمع ژله‌ای با گل خشک و صدف

چی نیاز داری؟ ژل شمع - لیوان شیشه‌ای - گل خشک، برگ، صدف یا سنگ‌ریزه - فیتیله - خلال دندان
چطور بسازی؟ ژل را روی حرارت بسیار ملایم ذوب کن، فیتیله را در ظرف شیشه‌ای نگه‌دار،
ته ظرف را با گل خشک یا صدف بچین، ژل داغ را آرام بریز تا گل‌ها جابه‌جا نشن، بگذار کاملاً سرد
و شفاف بشه.

ایده‌ی تزئین و رنگ: از گل‌های بنفش و صورتی خشک‌شده، صدف‌های کوچک و سنگ‌های
شیشه‌ای استفاده کن. برای عطر، چند قطره اسانس اسطوخودوس یا شکوفه پرتقال بریز.
زمان تقریبی: ۳۰ دقیقه + زمان سرد شدن

۳. شمع پرتقالی طبیعی

چی نیاز داری؟ یک پرتقال - چاقو - روغن خوراکی (زیتون یا کنجد) - فیتیله یا رشته وسط پرتقال
چطور بسازی؟ پرتقال را از وسط نصف کن، داخلش را خالی کن و مراقب باش رشته سفید وسط سالم
بمونه (اون فیتیله طبیعیه!). کمی روغن بریز تا رشته به روغن آغشته بشه، حالا روشنش کن!
ایده‌ی تزئین و رنگ: اگر خواستی، دور پوست پرتقال رو با میخک تزئین کن تا عطرش هم قوی‌تر
بشه، یا کمی دارچین بریز کنار روغن.
زمان تقریبی: ۲۰ دقیقه

۴. شمع لایه‌ای رنگین‌کمانی

چی نیاز داری؟ پارافین - چند رنگ مختلف - فیتیله - لیوان شیشه‌ای بلند - قابلمه فلزی
چطور بسازی؟ پارافین را ذوب و با رنگ اول ترکیب کن، مقدار کمی بریز و صبر کن تا سفت
بشه،

همین کار رو با رنگ‌های بعدی انجام بده، یکی‌یکی، بعد از آخرین لایه، شمع آماده‌ست!
ایده‌ی تزئین و رنگ: استفاده از رنگ‌های طیف رنگین‌کمان (قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی،
بنفش)



۵. شمع موزاییکی (شمع خردشده)

چی نیاز داری؟ باقی مانده شمع های رنگی - چاقو - فیتیله - پارافین شفاف یا سفید - ظرف شیشه ای

چطور بسازی؟ شمع های رنگی را به قطعات کوچک خرد کن، فیتیله را در ظرف بگذار. قطعه ها را مثل پازل داخل ظرف بچین، پارافین شفاف را داغ و روی قطعه ها بریز. بعد از سرد شدن، آماده ست!

ایده ی تزئین و رنگ: استفاده از رنگ های شاد و متضاد (مثلاً آبی، نارنجی، سبز، صورتی) ترکیب خیره کننده ای می سازن، می تونی تکه های شمع رو به شکل مثلثی هم ببری تا شبیه شیشه شکسته بشه.

زمان تقریبی: ۴۰ دقیقه + زمان سرد شدن



۶. شمع مرمری

چی نیاز داری؟ پارافین سفید - دو یا سه رنگ دیگر - سیخ چوبی - قالب - فیتيله
چطور بسازی؟ پارافین سفید را در قالب بریز. چند قطره از رنگ‌های دیگر را روی آن بریز. با سیخ چوبی
رنگ‌ها را با حرکت‌های مارپیچ مخلوط کن. بگذار سرد بشه.
ایده‌ی تزئین و رنگ: از ترکیب سفید، طوسی و آبی نفتی یا سبز یشمی استفاده کن تا جلوه‌ای لوکس
و سنگ‌مانند بسازی.

زمان تقریبی: ۳۰ دقیقه + زمان سرد شدن

این مدل برای شمع‌های مینیمال و شیک خیلی طرفدار داره!

۷. شمع با افکت آبرنگی

چی نیاز داری؟ پارافین سفید یا شفاف - رنگ مایع مخصوص شمع - قطره‌چکان - قالب شیشه‌ای -
فیتيله
چطور بسازی؟ پارافین را در قالب بریز و کمی صبر کن تا نیمه‌سفت بشه. با قطره‌چکان، چند قطره
رنگ روی سطح بریز. خودش به‌صورت محو پخش می‌شه؛ می‌تونی کمی هم با خلال کمکش
کنی. بگذار کامل سرد بشه.
ایده‌ی تزئین و رنگ: استفاده از رنگ‌هایی مثل آبی آسمانی، بنفش ملایم و صورتی روشن حس
آرامش می‌دن.

این مدل بیشتر برای دکور یا هدیه عالیه.

زمان تقریبی: ۲۵ دقیقه + زمان سرد شدن

۸. شمع روی آب

چی نیاز داری؟ پارافین جامد یا ژله‌ای - آب - فیتيله - رنگ مخصوص - ظرف شیشه‌ای (لیوان یا
جام)

- صدف، سنگ‌ریزه، گوش‌ماهی - قابلمه فلزی



چطور بسازی؟ فیتيله را وسط ظرف شیشه‌ای قرار بده. کف ظرف رو با گوش‌ماهی، صدف یا سنگ ریزه تزئین کن. ظرف را تا نیمه با آب پر کن. پارافین یا ژل شمع را به روش بن‌ماری ذوب کن. به آرامی پارافین داغ را روی آب بریز تا لایه‌ای از شمع روی سطح تشکیل بشه. ظرف را ۵ ساعت در یخچال یا یک شب در دمای اتاق بگذار تا سفت بشه. ایده‌ی تزئین و رنگ: از رنگ آبی، فیروزه‌ای یا سبز دریایی استفاده کن تا حس دریا رو زنده کنه. این مدل، ظاهری خاص داره و با نور کم، خیلی رمانتیک می‌شه! زمان تقریبی: ۴۵ دقیقه + زمان سرد شدن

یک تجربه‌ی روشن!

ساخت شمع فقط یه کاردستی نیست؛ یه تجربه شخصی از نور و رنگ و عطره. حتی اگه بار اول نتیجه‌ی کارت بی‌نقص نبود، مهم اینه که تو ساختی، آزموده‌ای و لذت بردی.

شاید همین شمع‌ها، جرقه‌ی یک مسیر تازه باشن؛ از علاقه تا حرفه!



۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
	*						*		*						۱
	*														۲
		*			*										۳
		*				*	*								۴
				*						*					۵
		*	*												۶
	*														۷
						*									۸
		*					*	*				*			۹
				*			*	*							۱۰
												*	*		۱۱
						*									۱۲
			*											*	۱۳
								*					*		۱۴
*									*						۱۵

دوستان عزیز پس از حل و پیدا کردن رمز جدول، رمز را به شماره ۰۹۱۷۰۹۱۶۰۸۰ ارسال فرمایید تا به قید قرعه جایزه دریافت نمایید.



- (۱) شهری که آرامگاه خیام در آن واقع شده _ حمله کردن _ غذای بیمار
- (۲) چین و چروک پوست _ غوزه پنبه
- (۳) سود ناروای پول _ سخن بلیغ _ شاعر شعر نو
- (۴) دعای زیر لب _ یاد گرفتنی دانش آموز! _ ستاره
- (۵) به دنیا آوردن _ حدیث معروف _ از اجزاء صورت
- (۶) متد سر بریده! _ خوب طینت _ باران اندک _ یک خودمانی
- (۷) رودی پهناور در مرز ایران و عراق _ به گویش مازندرانی دام شیرده است .
- (۸) از خواهران بروننه نویسنده _ جنس مذکر _ اشاره
- (۹) نصیحت و اندرز _ ضمیر اول شخص مفرد _ دوست صمیمی
- (۱۰) مساوی و برابر _ آب بند _ خشکی
- (۱۱) کاشف الكل _ گرد و دایره مانند _ پست و حقیر
- (۱۲) خراب _ از شهر های استان گیلان
- (۱۳) آراستن _ مدت سر بریده! _ پیامبری
- (۱۴) پنجم _ نام ها و اسامی
- (۱۵) رمز جدول

افقی

- ۱_ از جشن های باستانی ایرانیان _ غالب و فاتح
- (۲) مخترعین هواپیما
- (۳) نام ترکی _ از پسوند ها _ طلا _ الفت و انس
- (۴) چوب خوشبو _ سازمان جاسوسی آمریکا _ واحد سطح
- (۵) فراوانی _ آغاز و ابتدا _ مشهور
- (۶) سیاهرگ _ مروارید _ سحر بی انتها
- (۷) شهر ملی قالی در مرکز ایران _ از بخش های کتاب اوستا
- (۸) کسی که تخت جمشید را به آتش کشید _ از کتاب های معروف سعدی
- (۹) زهر _ شادمانی _ دشنام دادن
- (۱۰) درس زورگو! _ بیماری کم خونی
- (۱۱) کاخ پادشاهی
- (۱۲) تابلویی معروف از لئوناردو داوینچی _ کشتی جنگی
- (۱۳) دانشمند تاریخ نگار ، شاعر و ریاضی دان ایرانی
- (۱۴) همبازی نیست _ من و تو
- (۱۵) جرقه آتش _ کاشف رادیواکتیو و نخستین زنی که جایزه نوبل ادبیات را کسب کرد .



جدول پیدا کردن کلمات

سرکار خانم فاطمه زردشتر
طراح جدول

در این جدول، ۴۶ کلمه مخفی وجود دارد که باید آن‌ها را پیدا کنید. بعد از پیدا کردن تمام کلمات، دقت کنید که بعضی کلمات اضافی هم در جدول گذاشته شده‌اند. این کلمات اضافی را به ترتیب کنارهم قرار دهید تا بتوانید رمز جدول را بسازید. رمز به دست آمده را به شماره ۰۹۱۷۰۹۱۶۰۸۰ پیامک کنید تا در قرعه کشی جایزه شرکت داده شوید.

ر	س	ک	ز	ن	ی	و	ت	و	ن	گ	ش	ی	و	پ
م	د	ا	ع	غ	م	ه	ی	ر	م	ت	ی	م	د	س
و	ر	م	ر	ت	ب	ر	ت	ا	ا	ر	م	ح	ن	د
ک	ی	ت	ب	ر	ی	ا	و	ر	د	و	ی	م	ا	ه
ر	ت	ح	ی	ک	ا	و	ه	ا	ر	غ	ش	و	خ	د
ی	د	ا	گ	گ	ا	ل	ی	ل	ه	ت	و	د	د	ه
م	ن	ن	ر	ر	م	م	ت	ر	ک	ر	م	ح	م	خ
خ	ر	د	ت	ب	ت	م	م	ی	د	خ	د	س	ح	د
ا	م	ا	م	و	ت	ب	ا	ج	ی	ز	ر	ا	م	ا
ن	ا	ن	ا	و	ر	ا	ن	و	س	ا	س	ب	ا	ش
ز	ن	س	ر	د	ب	ر	و	س	و	د	ه	ی	ق	ف
ن	ش	ج	ن	و	ن	ف	ل	ا	ر	ا	د	گ	ا	ر
د	ا	س	ا	ل	ک	و	ف	ی	ث	ا	غ	و	ر	ث
ا	م	ی	ر	ک	ب	ی	ر	ف	د	ی	م	ل	ع	م
و	ح	د	ت	ا	ر	ش	م	ی	د	گ	د	ا	ن	ش



۴ گام برای ذهن آرام و موفق

۱ افکار خود را نظم بده



مثل یک باغبان ماهر، افکار خود را مرتب کن تا فضای ذهنی‌ات آماده رشد و شکوفایی شود

۱

۲ تمرین حضور ذهن



در لحظه زندگی کن. از افکار مزاحم و نگرانی‌های آینده دوری کن و به همان چیزی که اکنون در دست داری، توجه کن

۲

۳ بازنگری در اهداف و مسیر زندگی



گاهی لازم است اهداف و مسیرهای خود را بازنگری کنی این بازنگری، ذهن را آرام کرده و اطمینان به مسیر را می‌آورد

۳

۴ ایجاد عادت‌های مثبت روزانه



هر روز یک قدم کوچک در مسیر رشد بردار. حتی عادت‌های کوچک می‌توانند تغییرات بزرگی در زندگی ایجاد کنند

۴



تجربه‌های واقعی ، کمک‌های طلایی

از دل زندگی ، برای کمک به هم‌دیگه

ما تو این شماره از نشریه می‌خوایم از تجربه‌های خودمون برای کمک به هم استفاده کنیم !
دانش‌آموزهایی که ترفندهاشون برای درس خوندن، تمرکز یا حتی فرار از تنبلی جواب داده ...
و پدر و مادرهایی که با همدلی و تجربه ، به بچه‌هاشون کمک کردن تا بهتر درس بخونن ، آرام
تر باشن یا با استرس کنار بیان ...

پس توی این صفحه سوال‌هایی گذاشتیم که قراره با جواب‌های شما پُر بشه .
بهترین جواب‌ها در شماره بعد چاپ می‌شن و جایزه هم دارن، ارسال پاسخ به شماره
۰۹۹۱۸۹۹۳۴۹۷ سرکارخانم حقیقی

بخش اول: دانش‌آموزها می‌گویند ...

جواب‌ها رو با صداقت و خلاقیت بنویس، شاید تجربه تو باعث موفقیت یه نفر دیگه بشه!
وقتی می‌خوام تمرکز رو برای درس خوندن بالا ببرم، این کارها رو انجام می‌دم...
بهترین راهی که برای حفظ کردن درس‌ها پیدا کردم اینه که...
وقتی خیلی خسته‌ام ولی باید درس بخونم، به خودم انگیزه می‌دم با...
برای مدیریت زمان تو دوران امتحانا ، از این روش استفاده می‌کنم: ...
وقتی اضطراب امتحان می‌گیرم ، این ترفند بهم کمک می‌کنه: ...
وقتی یه درس برام سخت یا خسته‌کننده‌ست، این‌طوری باهاش کنار میام: ...
چیزی که باعث شد تو فلان درس (مثلاً ریاضی یا فیزیک) نمره‌م بهتر بشه این بود که...
اگه یه معجون جادویی برای موفقیت در مدرسه داشتم، ترکیباتش اینا بودن: ...
وقتی حوصله‌ی درس خوندن ندارم ولی باید شروع کنم، این کار بهم کمک می‌کنه: ...
اگه بخوام یه نصیحت به سال پایینی‌ها برای موفقیت در مدرسه بکنم، می‌گم...



بخش دوم: والدین تعریف می کنند ...

تجربه‌های ساده‌ی شما می‌تونه گره‌گشای یه خانواده دیگه باشه!
بهترین کاری که برای کمک به فرزندم در دوران امتحانات انجام دادم این بود که...
وقتی فرزندم بی‌انگیزه بود، این روش به من کمک کرد تا تشویقش کنم ...
سخت‌ترین بخش کمک به فرزندم در مدرسه اینه که... و من باهاش این‌طوری کنار اومدم...
برای ایجاد عادت مطالعه در خانه، ما این کارها رو انجام دادیم...
وقتی فرزندم استرس داشت (مثلاً قبل از امتحان یا ارائه)، با این راهکار آرومش کردم...
برای اینکه فرزندم بین درس و سرگرمی تعادل داشته باشه، سعی کردم...
مهم‌ترین چیزی که از تجربه تربیت فرزند نوجوانم یاد گرفتم اینه که...
یه اشتباه تربیتی که انجام دادم و بعد اصلاحش کردم این بود که...
وقتی فرزندم نمره‌اش خوب نبود، این واکنش باعث شد اعتماد به نفسش حفظ بشه...
یه نکته کوچک ولی مفید که در تربیت فرزندم خیلی مؤثر بوده اینه که...



بخش پنجم

چراغ راه در مسیر
تربیت
و
آموزش

فرزندم را کجا ثبت نام کنم؟ دولتی یا غیردولتی؟

نظام آموزشی ایران طی سال های اخیر با چالش هایی بنیادین مواجه بوده است؛ از جمله تراکم کلاس ها، کمبود امکانات، فرسودگی زیرساخت ها و افت کیفیت نیروی انسانی در مدارس دولتی. این مشکلات، زمینه ساز کاهش سطح کیفی آموزش و تضعیف فرصت های برابر برای دانش آموزان شده اند. در چنین شرایطی، مدارس غیردولتی با ظرفیت های ساختاری و مالی مستقل خود می توانند نقش مکملی کارآمد برای آموزش و پرورش رسمی ایفا کنند.

مدارس غیردولتی به دلیل توانمندی در جذب معلمان مجرب، تأمین منابع آموزشی نوین و اجرای برنامه های متنوع، توانسته اند محیط های یادگیری فعال تری فراهم کنند. ساختار مدیریتی انعطاف پذیر این مدارس نیز به آن ها اجازه می دهد تا متناسب با نیازهای دانش آموزان، الگوهای آموزشی به روزی را به کار گیرند. نقش مدیران در این میان بی بدیل است. مدیری که با رویکرد حرفه ای و تسلط بر رهبری آموزشی، ارتباط مؤثر با والدین و مهارت در مدیریت منابع انسانی عمل می کند، می تواند مدرسه را به نهادی پویا و کارآمد بدل سازد. آمارهای رسمی نیز این تفاوت کیفی را تأیید می کنند. در کنکور سال ۱۴۰۰، سهم دانش آموزان مدارس غیردولتی از رتبه های زیر سه هزار، ۱۸.۱۲ درصد بوده است؛ در حالی که مدارس دولتی عادی، با وجود پوشش گسترده تر، تنها ۱۵.۲۹ درصد از این رتبه ها را به خود اختصاص داده اند. همچنین در میان ۴۰ نفر برتر کنکور سال ۱۴۰۱، فقط یک نفر از مدارس دولتی عادی حضور داشته است. این ارقام گواهی روشن بر نقش تعیین کننده امکانات و مدیریت اثربخش در خروجی نهایی فرآیند آموزش هستند.



در کنار مزایای قابل توجه مدارس غیردولتی، توجه به معایب آن‌ها نیز برای داشتن نگاهی جامع و منصفانه ضروری است. برخی از مهم‌ترین معایب مدارس غیردولتی عبارت‌اند از:

۱. شهریه‌های بالا و تبعیض اقتصادی:

هزینه بالای ثبت‌نام و تحصیل در مدارس غیردولتی، موجب شده بسیاری از خانواده‌های کم‌درآمد امکان بهره‌مندی از این نوع آموزش را نداشته باشند. این موضوع باعث ایجاد فاصله طبقاتی و نابرابری آموزشی می‌شود.

۲. تمرکز بر نتیجه‌گرایی افراطی:

برخی مدارس غیردولتی به جای پرورش همه‌جانبه دانش‌آموز، تمرکز افراطی بر کسب رتبه‌های کنکور یا موفقیت در آزمون‌ها دارند؛ این رویکرد ممکن است به تضعیف مهارت‌های اجتماعی، خلاقیت و توانایی حل مسئله در دانش‌آموزان منجر شود.

۳. کیفیت نامتوازن بین مدارس:

همه مدارس غیردولتی یک سطح کیفی ندارند. برخی از آن‌ها با حداقل استانداردها اداره می‌شوند و به دلیل ضعف نظارت کافی، از کیفیت آموزشی لازم برخوردار نیستند. لازم است خانواده‌ها قبل از فرستادن فرزندانشان به مدارس در پایه‌های مختلف به این نکته دقت کنند.

۴. وابستگی بیش از حد به مؤسسات آموزشی خصوصی:

بسیاری از مدارس غیردولتی با مؤسسات کنکور یا آموزشگاه‌های جانبی همکاری دارند و آموزش را تجاری‌سازی کرده‌اند. این موضوع می‌تواند موجب فشار روانی بیش از حد به دانش‌آموزان و کاهش کیفیت زندگی آن‌ها شود.

۵. امکان ایجاد رانت یا فضای تبعیض آمیز در پذیرش:

در برخی موارد، فرآیند جذب دانش‌آموز یا استخدام معلم در مدارس غیردولتی شفاف نیست و ممکن است زمینه‌ساز ایجاد رانت یا تبعیض شود.



۶. ضعف در تربیت محوری:

برخی مدارس غیردولتی به دلیل تمرکز بر عملکرد تحصیلی، از مأموریت مهم تربیتی خود فاصله می‌گیرند و به پرورش ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی توجه کمتری دارند.

با وجود این معایب، می‌توان با نظارت اصولی، تعیین چارچوب‌های قانونی شفاف و افزایش عدالت آموزشی، از ظرفیت‌های مدارس غیردولتی به درستی استفاده کرد.

اکنون بیش از هر زمان، نیاز به رویکردی واقع‌نگر و برنامه‌محور در آموزش کشور احساس می‌شود. توسعه هدفمند مدارس غیردولتی، همراه با انتخاب مدیرانی متعهد و متخصص، می‌تواند کیفیت آموزش را ارتقا داده و اعتماد عمومی به نظام آموزشی را احیا کند. تحقق عدالت آموزشی، نه در یکسان‌سازی سطح ظاهری امکانات، بلکه در فراهم کردن بسترهای برابر برای شکوفایی استعدادها از طریق مدیریت مؤثر و منابع مناسب معنا پیدا می‌کند. آینده آموزش ایران به تصمیمات امروز ما گره خورده است؛ تصمیماتی که باید با تمرکز بر کارآمدی، عدالت و تحول اتخاذ شوند.



چگونه فرزندانمان جهان را فتح می کنند؟

جناب آقا سر رحبر
پدر ساغر رحبر دانش آموز مجتمع
سردبیر نشر ریزان فارس

مهر که می رسد و درهای مدرسه باز می شود، خانه و کوچه و خیابان را جنب و جوش فرا می گیرد. درس خواندن و آموزش و پرورش فرزندان، دغدغه اصلی و مهم والدین است. از لباس فرم گرفته تا نوشت افزار و سرویس مدرسه و تدریس معلم و کیفیت مدرسه و بسیاری دغدغه ها که به مدت ۹ ماه خانواده ها را درگیر می کند. همه و همه ی این دلشوره ها برای آینده بچه ها است. این که به جایی برسند و در جامعه کسی باشند.

اما نکته ی باریک تر از مو این که بیشتر والدین، آینده مورد پسند و مطلوب را از راه درس و مدرسه و دانشگاه می بینند. این که بچه ی آن ها بهترین نمره را بیاورد، رتبه الف کلاس باشد، مشق ها را به موقع بنویسد و درس ها را یاد بگیرد و بعد هم بهترین رتبه های کنکور و بهترین دانشگاه ها و خوشحالی و سربلندی پدر و مادر، تریک ها، به به و چه چه و چشم و هم چشمی. اما همه می دانیم که در این کشاکش رقابت و پیکار پنهان دانش آموزان و خانواده ها، همه نمی توانند پیروز باشند و ناگزیر عده زیادی عقب می مانند.

چرا که در بین خیل دانش آموزان، استعداد همه یکسان نیست و همه نمی توانند در بهترین رشته ها و بالاترین دانشگاه ها پذیرفته شوند. در واقعیت امر، بسیاری از آنان دانش آموزانی حد وسط اند و در دانشگاه هایی قبول می شوند که خود و خانواده امید چندانی به آینده آن ندارند و دلخوش به آن اند که بچه ما دانشگاه می رود.



اما چه بسا در بین آن‌ها بذره‌های فراوان نهفته‌ای وجود دارد که روزی اگر بشکفند نجارها و خیاط‌ها و برق‌کاران و مکانیک‌های قابلی پیدا شوند، هنرمندانی که مرزهای هنر را جابه‌جا کنند، ورزشکارانی که افتخار بیافرینند و پرچم کشورشان را بالا ببرند، کشاورزانی که سرآمد باشند، کارآفرینانی که امید و اشتغال و سرمایه ایجاد کنند، و آشپزها و قنادهایی که معجزه کنند؛ و این همه از راه درس و مشق و مدرسه نخواهد بود.

راه مدرسه و دانشگاه برای پزشکان و معلمان و اساتید دانشگاه و کارمندان است. اما آیا همه فرزندان ما برای پزشک یا کارمند شدن ساخته شده‌اند؟ آیا استعداد همه یکسان است؟ البته که درس و مدرسه برای زندگی و هر نوع کار و شغلی ضرورت انکارناپذیر دارد؛ اما به شرطی که استعداد فرزند را بیابیم و کمک کنیم در پرورش آن؛ نه این که استعدادش را فدای معدل درسی او کنیم.

پس به صلاح است که برای یک نمره کم و زیاد بچه را در فشار خُرد کننده و ویران‌گر قرار ندهیم. نمرات دیگر بچه‌ها را به رخ او نکشیم. از اعتماد به نفس و شخصیت او، چون گوهری مراقبت کنیم؛ و بدانیم که امروز یک مکانیک ماهر ماشین یا برق‌کار کارکننده صنعتی، یا یک فرد دارای مهارت در فضای مجازی و هوش مصنوعی می‌تواند به مراتب از یک پزشک یا رئیس اداره یا کارمند، درآمد و احساس موفقیت بیشتری داشته باشد.

در زیر، نامه یک مدیر مدرسه از هند یا آلمان یا هر جای دیگری را آورده‌ایم که خطاب به والدین دانش‌آموزان نوشته شده و گویای همه چیز است:

والدین عزیز!

سال تحصیلی فرزندان شما آغاز شده. من می‌دانم شما چقدر اضطراب دارید که فرزندان بتوانند جزء نفرات ممتاز کلاس شده و به خوبی از عهده امتحانات بر آیند. اما لطفاً در نظر داشته باشید که در بین این دانش‌آموزان یک هنرمند وجود دارد که نیازی به دانستن ریاضیات ندارد. یک کارآفرین وجود دارد که نیازی به درک عمیق تاریخ یا ادبیات انگلیسی ندارد. یک موزیسین وجود دارد که کسب نمرات بالا در شیمی برایش اهمیتی ندارد. یک ورزشکار وجود دارد که آمادگی بدنی و فیزیکی برایش بیش از درس فیزیک اهمیت دارد. اگر فرزندان جزء نفرات ممتاز کلاس شد و نمرات بالایی کسب کرد عالی است. در غیر این صورت، لطفاً اعتماد به نفس و شخصیتش را از او نگیرید. به آن‌ها بگویید مشکلی نیست، آن فقط یک امتحان بود. آن‌ها برای انجام چیزهای بزرگتری در زندگی به دنیا آمده‌اند. به آن‌ها بگویید فارغ از هر نمره‌ای که کسب کنند، شما دوستشان خواهید داشت و آن‌ها را قضاوت نمی‌کنید.

لطفاً این را انجام دهید تا ببینید چگونه فرزندان جهان را فتح خواهند کرد. یک امتحان یا نمره پایین، نایستی آرزوها، استعداد و اعتماد به نفس آن‌ها را فدا کند؛ و در پایان، لطفاً فکر نکنید که دکترها و مهندسين، تنها انسان‌های خوشحال و خوشبخت روی زمین هستند.



خستگی تحصیلی را چگونه کاهش دهیم؟

سرکارخانم امیر
دبیر ادبیات و نگارش

دانش‌آموزان مهم‌ترین بخش نظام آموزشی هر کشوری هستند و موفقیت آن‌ها در تحصیل، آینده فردی و اجتماعی آنان را می‌سازد. اما فشارهای زیاد درسی، حجم بالای تکالیف، امتحانات متعدد و انتظارهای خانواده و مدرسه گاهی باعث می‌شود دانش‌آموزان احساس خستگی و فرسودگی تحصیلی کنند. این خستگی تحصیلی یعنی کاهش انگیزه، انرژی و علاقه به درس خواندن و شرکت در فعالیت‌های کلاسی، که ممکن است به افت عملکرد تحصیلی، غیبت‌های مکرر و کاهش رضایت از تحصیل منجر شود.

خستگی تحصیلی یک موضوع رایج بین دانش‌آموزان است، اما خوشبختانه راه‌هایی وجود دارد که می‌توان با آن مقابله کرد و از شدت آن کاست. یکی از مهم‌ترین عوامل مقابله با خستگی، سرمایه روان‌شناختی است؛ یعنی داشتن باورهای مثبت و مهارت‌های روانی که به دانش‌آموز کمک می‌کند در برابر استرس‌ها و مشکلات تحصیلی مقاوم باشد.

سرمایه روان‌شناختی از چهار ویژگی مهم تشکیل شده است:

خودکارآمدی: یعنی باور به توانایی‌های خود برای انجام موفقیت‌آمیز کارهای سخت و دشوار. وقتی دانش‌آموز به خود اعتماد داشته باشد، انگیزه بیشتری برای تلاش خواهد داشت. تاب‌آوری: توانایی تحمل مشکلات و فشارها و ادامه دادن مسیر، حتی در شرایط سخت. امیدواری: داشتن هدف‌های روشن و انگیزه برای رسیدن به آن‌ها، که به دانش‌آموز انرژی و جهت می‌دهد.

تفکر مثبت: نگاه مثبت به اتفاقات و توانایی دیدن نکات خوب در موقعیت‌های مختلف. وقتی دانش‌آموزان این ویژگی‌ها را داشته باشند، راحت‌تر می‌توانند استرس‌های تحصیلی را مدیریت کنند و کمتر دچار خستگی شوند.

علاوه بر این، وجدان تحصیلی نیز نقش مهمی در کاهش خستگی تحصیلی دارد. وجدان تحصیلی یعنی داشتن نظم، مسئولیت‌پذیری و پایبندی به انجام به موقع تکالیف و برنامه‌ریزی منظم برای درس خواندن. دانش‌آموزانی که وجدان تحصیلی بالاتری دارند، معمولاً برنامه‌ریزی دقیقی برای مطالعه دارند، از تعلل پرهیز می‌کنند و تکالیف‌شان را با دقت و در زمان مناسب انجام می‌دهند. این نظم باعث می‌شود حجم کارهای درسی به شکل قابل کنترل درآید و فشار کمتر شود.



یکی دیگر از عوامل کلیدی، هویت تحصیلی است. هویت تحصیلی یعنی دانش آموز خودش را جدی بگیرد و احساس کند مسئول اصلی یادگیری و موفقیت خود است. وقتی دانش آموز حس مسئولیت قوی نسبت به تحصیل داشته باشد، بیشتر تلاش می کند و انگیزه اش برای یادگیری و پیشرفت بیشتر می شود. این احساس مسئولیت، یکی از بهترین راه ها برای مقابله با خستگی تحصیلی است.

راهکارهای کاربردی برای مقابله با خستگی تحصیلی

به خودتان اعتماد کنید: به توانایی های خود ایمان داشته باشید و بدانید که می توانید از پس چالش های تحصیلی بر بیایید.

هدف گذاری کنید: اهداف تحصیلی خود را مشخص کنید و برای رسیدن به آنها برنامه ریزی کنید. داشتن هدف، انگیزه را افزایش می دهد.

برنامه ریزی منظم داشته باشید: برای درس خواندن و انجام تکالیف برنامه روزانه و هفتگی بچینید و سعی کنید به آن پایبند باشید.

از تعلل پرهیز کنید: انجام تکالیف را به آخر وقت موکول نکنید؛ هر چه زودتر کارها را انجام دهید، استرس کمتری خواهید داشت.

در مواقع استرس زا از دیگران کمک بگیرید: با معلم، مشاوران یا دوستان صحبت کنید و درباره مشکلات تحصیلی تان گفتگو کنید.

استراحت و تفریح را فراموش نکنید: خواب کافی، ورزش و فعالیت های سرگرم کننده انرژی شما را افزایش می دهد و به رفع خستگی کمک می کند.

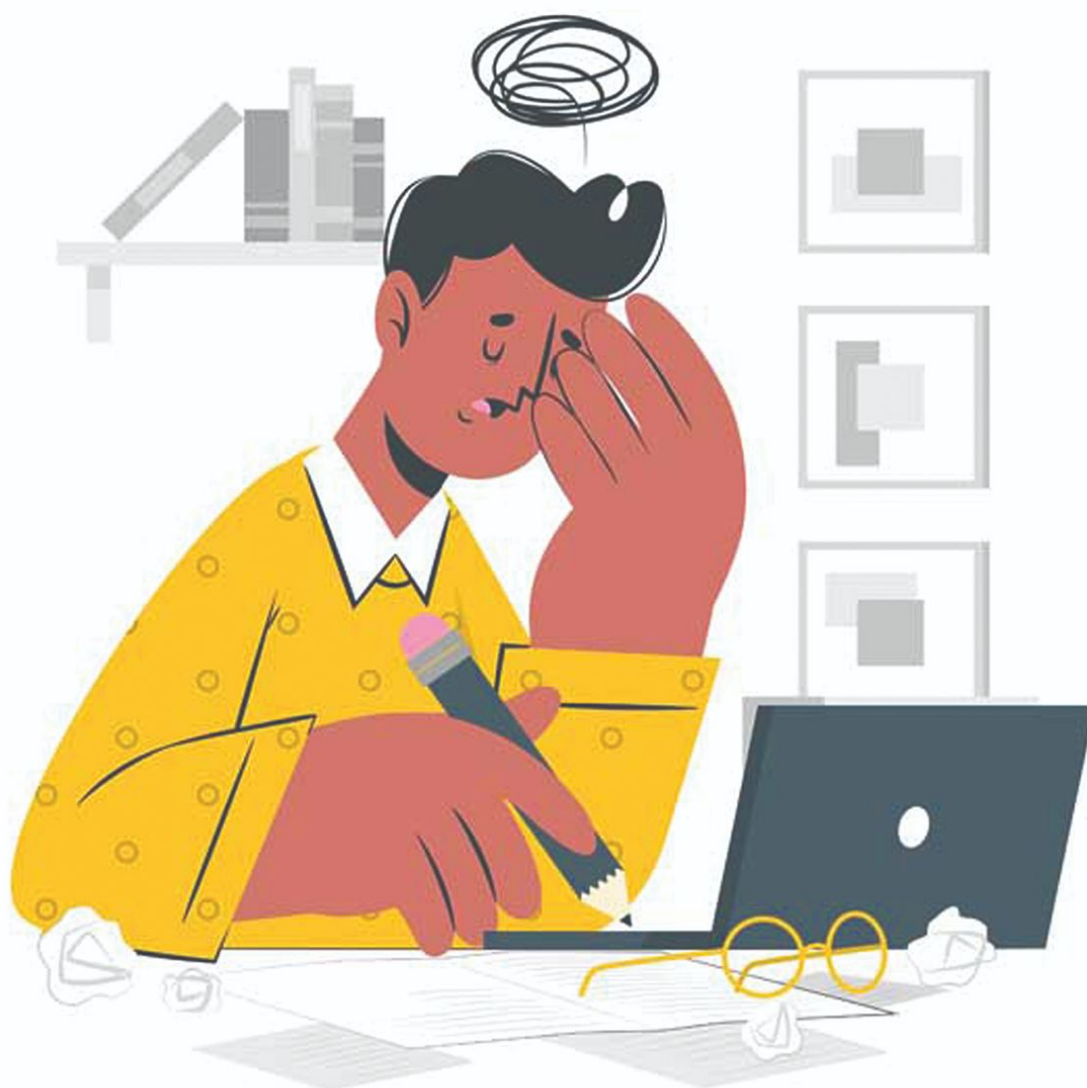
تفکر مثبت را تمرین کنید: به موفقیت ها و نقاط قوت خود فکر کنید و از شکست ها درس بگیرید، ناامید نشوید.

خودتان را تشویق کنید: وقتی کار خوبی انجام می دهید به خودتان پاداش دهید، این کار انگیزه شما را بیشتر می کند.



نتیجه گیری

خستگی تحصیلی مشکلی است که بسیاری از دانش آموزان با آن روبرو می شوند، اما با شناخت عوامل موثر و به کارگیری راهکارهای مناسب می توان آن را کاهش داد یا حتی از بروز آن پیشگیری کرد. سرمایه روان شناختی، وجدان تحصیلی و هویت تحصیلی از مهم ترین عواملی هستند که به دانش آموزان کمک می کنند با انگیزه و انرژی بیشتر به درس خود ادامه دهند. با برنامه ریزی منظم، اعتماد به نفس، هدف گذاری و استفاده از حمایت های اطرافیان، می توانید خستگی تحصیلی را پشت سر گذاشته و به موفقیت های تحصیلی خود دست یابید. به یاد داشته باشید که مراقبت از سلامت روانی به اندازه یادگیری دروس اهمیت دارد و کلید رسیدن به موفقیت پایدار است.



دوست، گنجی گران بها | برگرفته از قابوس نامه

سرکارخانم صادق
دبیر ادبیات

در روزگاری که ارتباطات مجازی گسترش یافته و دوستی ها گاه سطحی و زودگذر شده اند، بازخوانی پندهای کهن درباره ی آیین دوست گیری می تواند ما را به ژرفای روابط انسانی بازگرداند. در قابوس نامه، اثری گرانمایه از قرن پنجم هجری، کیکاووس بن اسکندر به فرزند خود راه و رسم انتخاب دوست را با زبانی صمیمی و پرمغز آموزش می دهد. آنچه در ادامه می خوانید، گزیده ای است از باب بیست و هشتم این کتاب با عنوان "در آیین دوست گرفتن"، همراه با شرحی روان.



گزیده‌ای از باب بیست‌وهشتم (در آیین دوست گرفتن)

بدان ای پسر که مردمان تا زنده باشند، ناگزیر باشند از دوستان؛ که مرد اگر بی‌برادر باشد، به که بی‌دوست.

چنان که حکیمی را پرسیدند: «دوست بهتر است یا برادر؟» گفت: «برادر هم دوست به.»

ولیکن چون دوست نو گیری، پشت به دوستان کهن مکن. دوست نو همی‌طلب و دوستان کهن را بر جای همی‌دار و با مردمان، دوستی میانه دار.
«دوست نیک، گنجی بزرگ است.»

اما با بی‌خردان، هرگز دوستی مکن؛ که دوست بی‌خرد، از دشمن بخرد بتر بود.
دوستی با مردم هنرمند، نیک‌عهد و نیک‌محضر دار، تا تو نیز بدین هنرها معروف شوی.
و تنهایی دوست‌تر دار از همنشین بد.

شرح و تفسیر:

آگاه باش ای پسر، که انسان‌ها تا زمانی که زنده هستند، ناچارند دوستانی داشته باشند؛ زیرا اگر انسان برادر نداشته باشد، بهتر از آن است که با کسی دوست نباشد. (دوست از برادر هم ارزشمندتر است.)

چنان که از انسان دانایی پرسیدند: «دوست بهتر است یا برادر؟» پاسخ داد: «برادری که با انسان دوست باشد و رابطه‌ی دوستانه داشته باشد، بهتر است.»

و اما هنگامی که دوستان جدید پیدا کردی، دوستان قدیمی‌ات را ترک نکن.
همواره دوستان جدید به دست آر و دوستان قدیمی را برای خودت نگه‌دار.

و در دوستی، اعتدال را رعایت کن.

دوست خوب، مانند گنجی بزرگ، ارزشمند است.

ولی با افراد نادان، هیچ‌گاه دوستی نکن؛ زیرا دوست نادان از دشمن دانا بدتر است (خطرناک‌تر است).

سعی کن با انسان‌های هنرمند، خوش‌قول و خوش‌رفتار دوست شوی تا تو هم به داشتن این صفات نیکو، مشهور شوی.

و اگر دوستی شایسته نمی‌یابی، تنهایی را بر دوستی با افراد ناصالح ترجیح بده.



بخش ششم

آوای هنر

و

جلوه‌های دل‌انگیر

ادبیات

به نام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه بر نگذرد
خداوند نام و حق خداوند جای خداوند روزی ده زمینای
خداوند کیوان و گردان سپهر فروزنده ماه و ناپسید و مهر
ز نام و نشان و گمان برترست نگارنده بر شده پیکرست
بینندگان آفریننده را بنی منی مرغان دو بیننده را
نیاید بد و نیز اندیشه راه که او بر تر از نام و از جایگاه
سخن هر چه زین گوهرن بگذرد نیاید بد و راه جان و خرد
ستودن نداند کس او را چو میان نبیگی را بیایدست

خرد را و جان را همی سنجداوی

در اندیشه سخته کی گنجداوی



_ سلام آقا
_ سلام بفرمایید
_ عذر می خوام مزاحمتون شدم
_ خواهش می کنم
_ به من گفتن شما نویسنده و کارگردان تئاتر هستید
_ بله بفرمایید
_ من یک نمایشنامه نوشتم و دنبال شخصی هستم که آن را بخواند و نقد و نظرش را بیان کند، ممکنه شما به من کمک کنید؟
_ خانم مگه من بیکارم، نه خانم، من هر لحظه از وقتم برای کاری برنامه ریزی شده، بروید دنبال شخص دیگری بگردید. خدانگهدار
و گوشی را قطع کرد و من ماندم با یک نمایشنامه که هیچکس حاضر نبود در نقد آن به من کمک کند.
مدت ها گذشت. یک روز بخشنامه ای از اداره کل آموزش و پرورش مبنی بر شرکت معلمین در دوره ضمن خدمت هنرهای نمایشی در شیراز دریافت کردم. با توجه به عشق و علاقه ام به دوره نام نویسی کردم. روز حرکت چشمم به نمایشنامه ای افتاد که خودم نوشتم. نمیدونم چرا ولی آن را در کیفم گذاشته و با خود بردم. دوره ۲ روزه در شیراز را آغاز کردیم. کلاس در یک سالن آمفی تئاتر برگزار می شد. دوره مفید و کاربردی بود. مدرس و استاد دوره کارشناس هنرهای نمایشی وزارت آموزش و پرورش کشور بود.



به موضوعات گوناگون اشاره کرد... از شاخه های مختلف هنرهای نمایشی.. ویژگی هایی که آن ها را از هم متمایز می کرد...

از بروشورها و پوستره های مربوط به هر رشته...

نمونه کارهایی از هنرهای نمایشی را که در کشور حائر رتبه و مقام شده بودند را دیدیم و تحلیل کردیم.

و ساعتی هم در مورد نویسندگی تئاتر و شیوه های ایده پردازی صحبت کردند که البته این بخش برایم مفید واقع شد. کلاس روز اول تمام شد، در حال ترک کلاس به یاد نمایشنامه خودم افتادم بی اینکه به چیزی فکر کنم نمایشنامه را از کیفم در آورده به سمت استاد رفتم. سلام کردم و گفتم این یه متن نمایشنامه است... خودم نوشتم، تا کنون کسی را نیافته ام که آن را بخواند و نقد کند....

گفت: من می خوانم اما انتظار تحسین از من نداشته باشید.

ممکن است بعد از خواندن مستقیم به سطل زباله برود و البته شاید هم...

وجودش آرامشی عمیق داشت که به قلبم اطمینان می بخشید. تشکر کردم و گفتم: هرچه شما بفرمایید استاد.

آن روز گذشت و روز دوم دوره فرا رسید. بعد از حضور و غیاب، استاد صدا زد: خانم آمنه داوطلب از جا بلند شدم.

گفت: تا به حال به خاطر نوشتن نمایشنامه جایزه گرفته اید؟
با تعجب گفتم: نه استاد.

گفت: امروز اولین جایزه را از من خواهی گرفت، تشریف بیاورید!

قدم هایم یاری نمی کردند، خدای من خیلی ها حاضر به مطالعه و نقد آن نشدند... روی سن رفتم و استاد یه دفترچه سیمی آبی رنگ به من داد.

گفت: متنی که به من دادید را مطالعه نمودم. ایده ی جالبیست فقط هشت نکته دارد که، اگر بتوانی آن ها را رفع کنی قطعاً شایستگی چاپ هم خواهد داشت.

ارزشمندترین هدیه عمرم را که آن دفترچه سیمی آبی بود از دستان استاد جایزه گرفتم و تشویق شدم. دفترچه ای که برگی تازه از دنیای نمایشنامه نویسی به رویم گشود.

دوره تمام شد و من به نی ریز برگشتم با توجه به اطلاعاتی که در آن دوره کسب کردم نمایشنامه را بازنویسی و آن را به استاد ایمیل کردم. چندی بعد متن نمایشنامه من با عنوان غباری بر آئینه از طرف نشریه وزارت آموزش و پرورش کشور به چاپ رسید و بعد از آن هم نمایشنامه چراغی در باد. اینگونه بود که توجه و نگاه این استاد عزیز به نوشته من تبدیل به نقطه عطفی در زندگی هنری ام شد.

راستی آن استاد بزرگوار کسی نبود جز آقای روح... مال میر نویسنده و هنرمند عرصه تئاتر و نمایش.



فرست جبران

سایه ی سرو روانت سر و سامان من است
آنکه یاد تو کند مرغ خوش الحان من است

گوشه ی چشم تو گر قابل تفسیر بود
چشمه ی آب حیات و گل و ریحان من است

کافر عشق شوم کز تو نظر برگیرم
عشق بر قامت زیبای تو، ایمان من است

هست بی پرده نشان تو به هستی موجود
گر نبینم اثر، عیب ز چشمان من است

ساقیا باده بیاور که ز دل رفت قرار
نرگس مست رخ افروخته مهمان من است

قدر مجموعه ی گل عاشق صادق داند
دیدن روی خوشت روضه ی رضوان من است

سهم من قسمت تاریک جهانم شده است
صورت ماه تو خورشید درخشان من است

شرح این فاصله کآتش به دل من زده است
نمک ریخته بر زخم نیستان من است

قوت قلب من و ساحل آرامم باش
غرق دریای بلا، ذهن پریشان من است

ذکر نیکوی تو و لطف کریمانه ی تو
شیره ی شعر من و نقل و نمکدان من است

در خور شأن تو من هیچ نکردم کاری
شاید این شعر فقط فرصت جبران من است



صدای بسته شدن در اتاق باری دیگر آمد صدایی که آجرهای خشتی و ستونهای چوبی سست بنیان خانه را به لرزه در می آورد، کوکو سبزی های داغ و خوشمزه در سفره شام در حال سرد شدن بودند سکوتی سنگین بر فضا حکم فرما بود. باز هم همان بحث همیشگی پدر، مادر و لیلا با چهره های درهم و پریشان در فکر فرو رفته بودند؛ پدر بسم اللهی زیر لب گفت و به آن سکوت پر معنا خاتمه داد و مشغول خوردن غذا شد مادر و لیلا هم شروع به خوردن کوکو سبزی های سرد شده کردند، هرچند از گلویشان چیزی پایین نمی رفت.

مرتضی پشت در اتاق نشسته بود و زانوی غم بغل گرفته بود بغض سنگینی گلویش را می فشرد؛ اما هنوز به درستی کاری که میخواست انجام دهد ایمان داشت و روی تصمیمی که گرفته بود پافشاری میکرد. صبح روز بعد وقتی که حاج علی به کمک بچه های بسیج کمک های مردمی و مهمات را داخل کامیون میبرد، مرتضی را پشت گونی های شن دید. اضطرابش را از همان فاصله حس کرد. حاج علی در همان نگاه اول فهمید که مرتضی میخواهد حرفهای هر روز را تکرار کند؛ اما او از صبور بودن و پاسخ دادن به سوالهای تکراری مرتضی خسته شده بود.

زندگی بر آزمون است و شهادت هم قبولی...



الله اکبری زمزمه کرد و به ادامه کارش مشغول شد. مرتضی سردرگم بود. دل به دریا زد و به سوی انبار رفت. رضا را دید و از او پرسید حاجی کجاست؟! رضا در حالی که مهمات سنگین را بلند میکرد لبخندی زد و گفت: «حالا چرا بدون سلام و علیک کله سحر دنبال حاجی میگردی؟ بار را در کامیون گذاشت و خواست جواب مرتضی را بدهد اما او رفته بود. مرتضی، حاج علی را انتهای سالن بین چند بسیجی دید. نفس عمیقی کشید و به سمتش رفت. بنظر می آمد که حاجی در حال گرفتن گزارش از وضعیت جبهه است عقب تر ایستاد تا کارش تمام شود.

حاجی صدایش را صاف کرد و با صدایی بلند و رسا بدون اینکه به مرتضی نگاه کند: گفت نه همیشه اصرار نکن نه وقت ما رو بگیر نه وقت خودت. گام بلندی برداشت و مرتضی پشت سر او راه افتاد جلوی حاجی را گرفت و با چشمانی اشکبار از ته قلب التماس کرد: حاجی تو رو خدا! کفش های رزمنده ها رو واکس میزنم، لباس ها شونو می شورم، اصلاً هر کاری رو که شما بگید. میکنم تو رو خدا!! انگار این صدا مدتها بود که در وجود او، خودش را به این ور و آن ور میزد با گوشه آستین پیراهن چهارخانه اش قطره اشکی را از روی گونه اش پاک کرد. حاجی صدای شکسته شدن قلب مرتضی را شنید و دلش سوخت دیگر جوابی نداشت که به او بدهد با لبخند تلخی که نشانه ی تسلیم شدنش بود گفت: «حالا که تصمیمت رو گرفتی باید خانواده ات رو هم راضی کنی.»

آن لحظه انگار کل دنیا را به مرتضی داده بودند در یک چشم به هم زدن خود را به خانه رساند. پدرش را دید که به نماز ایستاده بود مرتضی به سرعت وضو گرفت و پشت سر پدر اقتدا کرد. بعد از تمام شدن نماز، پدر به او گفت: «آخر کار خودت رو کردی؟! مرتضی سرش را پایین انداخت و به نشانه رضایت سکوت کرد. پدر ادامه داد: «میدونم که جسمت اینجاست و دلت جبهه جنگ میدونم که رفتن و شهید شدن رو به موندن در اینجا ترجیح میدی؛ اما تو فقط ۱۴ سال داری...!»

مرتضی سعی کرد طوری که دل پدر نشکند او را قانع کند پدر جان من دیگه بزرگ شدم به کاری که میخوام بکنم اطمینان دارم از طرفی همه بچه ها و دوستانم قصد رفتن دارن. پس چرا من نرم؟»

تا روز اعزام رزمنده ها به جبهه جنگ فقط یک هفته مانده بود مرتضی کوله اش را حاضر و آماده زیر تخت آهنی زنگ زده ی حیاط گذاشته بود. بالاخره روز موعود فرا رسید با وجود مخالفت های خانواده کوله را برداشت و آرام در خانه را باز کرد. برگشت تا برای آخرین بار به خانه نگاه کند؛ اما پدرش نبود که پشت سرش آب سبزی بریزد مادرش که با اشکها و دعا هایش بدرقه اش کند یا خواهر کوچکش که او را در آغوش بگیرد.



به خیابان اصلی رسید. خانواده هایی را دید که برای همراهی کردن فرزندان شان آمده بودند، گرد غمی بر روی دلش نشست. صدای آشنایی به گوشش رسید که اسم او را صدا میزد، چرخید و خانواده اش را دید که برای بدرقه ی او آمده بودند. محو آن قاب سه نفره شده بود، با صدای روشن شدن اتوبوس به خودش آمد اتوبوس حرکت کرده بود مرتضی کوله اش را سفت چسبید و پشت اتوبوس شروع به دویدن کرد راننده ایستاد و او سوار شد مرتضی با اشتیاق پا در راهی گذاشت که خودش آن را طلب کرده بود. حالا مرتضی در جبهه جنگ استوار و با تمام وجود مقابل سپاه دشمن می جنگید و تنها یک پیراهن چهارخانه از او در کنج اتاقش مانده بود. مرتضی رفت و پس از سی سال با پیکری که چند استخوان پوسیده از آن باقی مانده بود و یک پلاک، به آغوش بی قرار وطن و مادرش بازگشت.



آوای واژه ی زندگی در یک ثانیه تمام می شود اما پی بردن به مفهوم واژه، سال ها تو را در انتظار می گذارد. زندگی خوراکی نیست اما گاهی باید آن را خورد و نوشید تا مزه اش را فهمید.. گاهی به تلخی یک فنجان قهوه و گاهی به شیرینی یک ساغر شربت است! زندگی گاهی معنی رحم را نمی داند و گویی در کلاس درس به آن آموخته نشده است اما روزهایی می رسد که تعلقش از مادر به تو بیشتر است و هرآنچه خواهی آن گونه عمل می کند. از روزی که تنت مهمان جهان می شود تا انتهای آن ثانیه که نفس فرو می رود و دیگر بالا نمی آید، تو داری از پله هایی پر خطر بالا می روی که هیچ روز متوجه نشدی چه لحظه ای قرار است به پایان برسد و شرط حیات و زندگی آن است که انسان در کسب خوش دلی قدم بردارد و دست از کوشش و تلاش بر ندارد. موانع خوش دلی را یکی یکی بشناسد و اندک اندک آن ها را از پیش راه بردارد.

هر قدم که بر می داری مانند دانش آموزی هستی که یک نکته مهم را درون دفترش جای می دهد اما تو این نکته ها را درون کوله باری قرار می دهی و روی شانه هایت می گذاری و مسئولیت تحمل آن کوله بر دوش و کمر توست؛ این نکته های مهم همان تجربه، لبخند ها و گریستن ها، علم و هر حس خوب و بد است که تو در این مسیر یافتی؛ باید با تمام توانی که داری راست قامت باشی تا هرگز سختی ها نتوانند تو را نا امید کنند و از پای در آورند؛ چالش ها و سختی های پیش روی انسان ها فراز و نشیب های زندگی را به انسان می آموزد و جان انسان را از شوری و شیرینی ها و شادی های زلال و پاک زندگی سرشار می سازد.



پله های طولانیِ زندگی همواره هموار نیست!

به هنگام حضور ماه چشمانت را میبندی و با ورود تالوهای خورشید و برخورد آن ها به چشمانت انهارا باز می کنی و انگاه می بینی که خطر این مسیر کجا بوده و درمیابی که حفره هایی وجود دارد که باهر قدم تو را در ورطه ی آزمون قرار می دهند؛ در آن هنگامی که ورقه سوالات مقابل تو گذاشته می شود و تو باید بدون هیچگونه استرس و اضطراب ورقه ی را کامل کنی؛ تفاوت این آزمون این است که هیچ نیازی به سواد از پیش تعیین شده ای نیست و کافیت به کسی که نقشش در قلب آینده پدیدار میشود اعتماد کنی. اگر به او یقین داشته باشی مسیر زندگی ات را هموار می کند همان گونه که شاعر که می گوید: دستی از غیب برون آید و کاری بکند

در میان همین فراز و فرودها و پستی و بلندی ها و بیم و امیدها و ترس و لرزه است که ایمان به خدا دریچه ای می شود که جان آدمی را به سوی اقلیم های روشن و افق های تازه می گشاید. به عاشقان بال و پر پرواز و فرصت تماشا از منظر افقی بلند می دهد.

کمکی دیگر که از ابتدای خلقت داشتی ان عصای در دستان توست که تا روز مرگت همواره همراهت هست و مانند رفیق تو عمل میکند.

گاهی چونان پدر و مادر یا یک دوست کمکت می کند تا از پله بالا بروی؛ ولی در این مسیر گاهی افرادی سنگ هایی به سوی تو پرتاب میکنند و زخمی بر دل و صورتت می نشانند و می خواهند تو را از بالا درفتن، منصرف کنند ولی تو هرگز نباید تحت تاثیر این رفتارها قرار گیری.

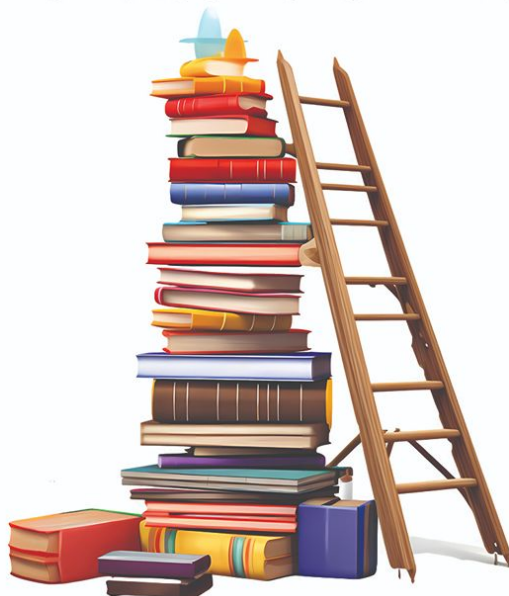
به قول پروین اعتصامی:

"هزار کوه گرت سد ره شوند برو

هزار ره گرت از پا درافکنند بایست"

در کاغذ ذهن خود حک کن که زندگی مانند آبی جاری ست و جریانش هرگز قطع نخواهد شد و این انسان ها هستند که با قدم هایشان در هر پله یک روز را پشت سر میگذارند و یک روز به روزی که پس از دم بازدمی نباشد، نزدیک تر می شوند اما مهم آن است که توشه ای که در کوله بار خود به دوش می کشند، چه باشد؟!

پس با توکل به آن دستان معجزه گر، با امید به فردایی بهتر، مسیر زندگی تان را ادامه دهید و با امید به اینکه با تمام شدن پله های زندگی تان وقتی به عقب می نگرید، هرگز بذر حسرت در دلتان جوانه نزنند و لبخند مهمان لب هایتان شود.



خیال، جاده ای به آستان بی نهایت

پیش از آن که کلمات آفریده شوند و پیش از آن که تاریخ با جوهر عقل نوشته شود، جهان با خیال آغاز شد. خیال، نخستین شراره ای بود که از آتش جان خداوند فروجهید و در رگ های انسان جاری گشت. از همان لحظه، بشر آموخت که فراتر از خاک بنگرد، که از قفس روزمره پر بگشاید و به ماه، نه چون جسمی دور، که چون نوری در آغوش، بیندیشد. آری، خیال آینه ای است که خداوند آن را به بشر بخشید تا در آن، تصویری دیگر از هستی بیافریند.



در هر لحظه ای که هنری خلق می شود ، در هر کشفی که به حیرت می انجامد و در هر شعری که از لب عاشقی برمی خیزد، رد پای خیال را می توان یافت. جهان بی خیال، صحرایی ست بی باران و اندیشه ی بی تصور ، چراغی بی روشنایی. آلبرت اینشتین ، پیش از آن که فرمول بنویسد، در خلوت تخیل ، بر پرتو نور سوار شد .مولوی، پیش از آن که نی نالیدن آغاز کند، در میدان خیال، با خدا به سماع پرداخته بود . خیال ، جوهر آفرینش است ، نه از جنس رویای خام، بلکه از تبار نور و نبوغ.

امروز، در جهانی که عقل افسرده است و حقیقت ، در چنبره ی عدد و منطق رنگ باخته، خیال آخرین پناه انسان است. خیال ، روح خسته ی جهان را به رویا می برد به دشت هایی که هنوز سبزند ، به آسمان هایی که هنوز بی مرزند . بی خیال ، نه شعری بر لب می روید ، نه اندیشه ای بال می گشاید، اگر کودک خیال نمی کرد، پرنده ای هم در نقاشی اش نمی نشست و اگر دانشمند خیال نمی کرد، هیچ اخترشناسی به کهکشان نمی نگریست . خیال ، آن پیاله ی شراب ازلی ست که عطش دانستن و خواستن را فرو می نشاند.

شب است، غرق در خیال خود می شوم.دستی که ماه را در برگرفته قامتی تنها در شب سپید پوش و راهی که در سکوت برف محو می شود. این یک تابلو نیست، یک غزل تصویری ست ، یک مثنوی بی کلام ، آن دست نه برای گرفتن ماه، بلکه برای در آغوش کشیدن حقیقت بلند شده است. آن ماه ، استعاره ای ست از آرزویی که دیگران به تمسخر گرفته اند ، اما خیال پرور آن را در آغوش دارد . آن شب ، شب آزمون است ، آن راه ، راه سالکان نور است و هر که در این راه گام نهد ، دیگر نه با چشم ، بلکه با دل خواهد دید.

اکنون ، ای خواننده ی عزیز ، اگر روزی چشمانت به ماه افتاد ، با دل بنگر ، نه با منطق و اگر آرزویی در سر داری ، نخست آن را در جانت تصور کن، آنگاه در جهان زیرا ماه ، پیش از آن که در آسمان باشد ، در دل های مشتاق جای دارد و جهان پیش از آن که به واقعیت بدل شود ، باید در خیال تولد یابد. پس بر لبه سکوت بایست ، دست به آسمان ببر و با اطمینان بدان هر که را خیال باشد ، راه نیز خواهد بود و نوری در دست ، حتی اگر شب ، بلندترین باشد.



خاموشی جهل با نور دانش

در دل ظلمت کده‌ای که جهل، دیوارهایش را تا آسمان برافراشته بود و هر خشتش با تاریکی و نادانی تغذیه می‌شد، روزگار مردمان در حبس می‌گذشت. آگاهی، در این سیاهی، گویی به خواب رفته بود.

ناگهان، نگاه پسری نوجوان به گوشه‌ای از این دنیای تاریک خیره ماند. پلاستیک زباله‌ای در سطلی بزرگ، با چروک‌هایش قصه‌ای ناخوانده را فریاد می‌زد. پسر، با گام‌هایی لرزان به سویش رفت. گویی نیرویی پنهان او را به این سو می‌کشاند. دستانش، با تردید، دهان پلاستیک مشکی را گشودند. او کتابی یافت؛ برق امید در چشمان پسر درخشید، گویی عکس ماه بر پهنه‌ی دریا نقش بسته باشد.



با انگشتانی که شوق در آن‌ها می‌رقصید، غبار را از چهره‌ی کتاب کنار زد؛ کتاب را گشود و شروع به خواندن کرد. پسر، با تمام وجود غرق در کلمات شد و لحظه‌ای بعد لبخندی بر لبانش شکفت! رنگی از امید بر بوم چهره‌اش پاشید. کتاب را بست و با اشتیاقی افزون، یکی پس از دیگری، آن‌ها را می‌بلعید، گویی روحی تشنه سیراب می‌شد. پسر در کتاب‌ها غرق شد؛ او تنها غریقی بود که تمنای نجات نداشت.

سپس نور آگاهی در دلش جهید! او از کتاب، درس‌هایی آموخت. آن‌قدر کتاب خواند و در مقابلش چید تا کوهی از کلمات ساخت. کوهی که معجزه‌ی زندگی‌اش از آن برخاست. ناگهان، نوری خیره‌کننده به چشمانش تابید. با تمام توان، مردمک‌هایش را گشاد کرد و دستش را سپر چشمانش ساخت. آرام‌آرام دستش را پایین آورد و با حیرت به دنیای پیرامون نگریست.

چه رویایی! قلعه‌ای باشکوه از دانش بنا شده بود، برای وسعت بخشیدن به مغز و گشودن دریچه‌های عشق در دل. قایقی با بادبان‌های سپید، گرد جزیره‌ای می‌گشت و هر لحظه گوهری تازه از دل دریا بیرون می‌کشید. مردمانی آگاه، سوار بر بالن‌های رنگارنگ، به آسمان پرواز می‌کردند تا رازهای نهفته‌ی آن را کشف کنند. حتی پرندگان نیز در این سرزمین، آگاه و دانشمند بودند و با نغمه‌هایشان خالق را سپاس می‌گفتند.

او پس از نوشیدن شهد دانش از کتاب‌ها، به دنیای زیبایی‌ها قدم گذاشته و به گوهر وجود خود پی برده بود. از ظلمت رها شده و رنگ واقعی زندگی‌اش را یافته بود، پیراهنی قرمز و شلواری زغالی بر تن داشت. در دوران جهل، او تنها جریان باد را درک می‌کرد، اما اکنون، به عواطفی دیگر نیز دست یافته بود.

تا می‌توانی کتاب بخوان! آن خاک زندگیت را شخم می‌زند و بذر کار و کردار و آگاهی را می‌کارد. در نونهالی و بزرگسالی، تو را از گزند تصمیم‌های بد هرس می‌کند و مراقب توست. به امید روزی که مردم این سرزمین، به جای غم، کتاب در آغوش بگیرند.



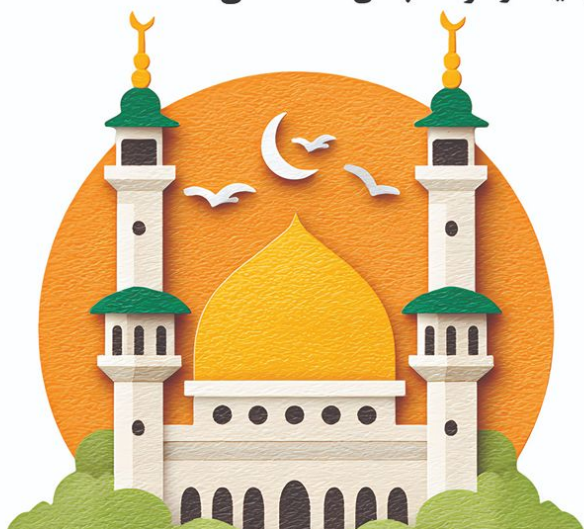
صوت اذان از مسجد محله به گوش می‌رسد؛ بانگی که با عشق آغاز می‌شود و در نهایت عاشقان را به سوی خود می‌کشاند تا با محبوب دلدادگان گرم راز و نیاز شوند. نماز کلمه‌ای چهار حرفی است؛ ولی وسعت آن از تمام جنگل‌ها و درختانش، کوه‌ها و گیاهانش و دریا و ماهی هایش بیشتر است. نماز پلی است از جنس عشق بین من و پروردگارم، که از هر فولادی سخت تر است.

چه زیباست هنگامی که قلبم همراه با تپش‌های تندش شوقی توصیف نشدنی را دنبال می‌کند، هنگامی که خود را آراسته می‌کنم تا به دیدار پروردگار بروم، زمانی که معبودت تو را با صوت اذان دعوت به دیدار با خود می‌کند «حی علی الصلاة، بشتابید به سوی نماز»، چه شگفت انگیز است لحظه‌ای که در برابر پروردگارت زانو می‌زنی و به سجده می‌روی؛ هنگامی که به بزرگی خالقت پی می‌بری و به ناتوانی خودت ایمان می‌آوری.

وقتی که به دیدار خداوند می‌روم، مانند پرستویی که سال‌ها در قفس بوده آزاد می‌شوم و طعم لذت بخش رهایی را می‌چشم. من معتقدم که همچنین که جسم ما به غذا نیاز دارد روحمان نیز وابسته غذا است و این غذا همان نماز است. پدر بزرگم راست می‌گفت «نماز پناه بی پناهان، راز و نیاز صالحان، سنگر دردمندان و گلستان روح افزای عاشقان است. شاعر در یکی از شعرهایش می‌گوید: «گفته بودم چو بیایی غم دل با تو بگویم چه بگویم که غم از دل برود چون تو بیایی»

این دقیقاً حکایت خیلی از ما انسان‌هاست؛ زمانی که منتظر ملاقات با تو هستیم تا از گله هایمان برایت بگوییم ولی لحظه‌ای که تکبیره‌ الاحرام خوانده می‌شود تمام ناخوشی‌ها و دلسردی‌های دنیا را فراموش می‌کنیم و گرم گفت‌وگو با تو می‌شویم.

نماز تمام شده بود و گوشه‌ی اتاق نشسته بودم. صدایی در وجودم خود را به این‌ور و آن‌ور می‌زد. گویی می‌خواست آبشار چشمانم جاری شود، صدای قطرات باران که خود را محکم به پنجره می‌کوبیدند مرا به خود آورد. سرم را بالا آوردم عکس پدر بزرگم روی طاقچه ی اتاق نظرم را جلب کرد و بی اراده این بیت شعر سعدی را زیر لب زمزمه کردم «تو نه مثل آفتابی که حضور و غیبت افتد دگران روند و آیند و تو همچنان که هستی».





آینده از اینجا شروع میشود!

مجموعه آموزشی پویشر

گامی نو و متفاوت در آموزش

از ابتدایی تا کنکور!



دخترانه و پسرانه

در مسیر
موفقیت و پیشرفت
قدم برداریم!

09170916080
53841010

@ neyriz_pooyesh



موسسه آموزش زبان

POOYESH
LANGUAGE INSTITUTE

پویش



مجموع آموزشی پویش
گامی نو و متفاوت در آموزش

آموزش زبان
اداره راهی که با هم ساختیم

- برگزاری دوره های تخصصی مکالمه کودکان، نوجوان، بزرگسال
- برگزاری کارگاه های مختلف زبان انگلیسی
- برگزاری دوره ها برای تمامی سنین از پایه تا پیشرفته با بهره گیری از سیلابس اختصاصی
- آمادگی آزمون های آیلتس IELTS و تافل TOFEL
- بهره گیری از به روزترین و استانداردترین روش های آموزشی



خیابان طالقانی رو به روی اداره برق سابق

☎ ۰۷۱۵۳۸۴۱۰۱۰ - ۰۹۱۷۰۹۱۶۰۸۰

@ neyriz_pooyesh



گاهنامه دانش آموزی پویش

مرکز نیکوکاری ثامن



با همراهی شما، زمینه‌سازت تفصیل
دانش آگوزان هر روز را فراهم می‌کنیم

ثامن
مرکز نیکوکاری

مهربانی را شریک شوید

شماره کارت جهت واریز کمک های نقدی

۶۰۳۷ ۹۹۷۹ ۷۲۵۷ ۱۸۳۱



۵۳۸۴۱۰۱۰_۰۹۱۷۰۹۱۶۰۸۰



بلوار سرداران، بلوار فرهنگ، کوچه جنب مهدیه رزمندگان
اسلام، مجتمع آموزشی پویش، مرکز نیکوکاری ثامن



اهداف این مرکز

مرکز ما با، باور عمیق به اهمیت عدالت آموزشی و نقش حیات تحصیل در توانمندسازی نسل جوان، تلاش می کند تا از طریق ارائه مجموعه ای جامع از خدمات حمایتی شامل کمک های مالی مستقیم، تأمین لوازم التحریر و تجهیزات آموزشی، حمایت کامل یا جزئی از هزینه های تحصیلی، برگزاری کلاس های تقویتی و آموزش ارائه مشاوره تحصیلی و روان شناسی تخصصی و همچنین فراهم کردن دسترسی به فناوری های نوین و امکانات دیجیتال، دغدغه های مالی و آموزشی خانواده های نیازمند را به حداقل رسانده و زمینه ای امن و مناسب برای رشد علم و شخصیت دانش آموزان و دانشجویان فراهم آورد. تا با ایجاد انگیزه، امید و اعتماد به نفس در آن ها علاوه بر ارتقاء مهارت های تحصیلی و زندگی، بتوانند به عنوان شهروندان مسئول، خلاق و موثر در جامعه حضور یافته و سهم خود را در ساختن آینده ای عادلانه تر، پایدارتر و شکوفاتر ایفا نمایند

مهربانان را شریک شوید





آموزشگاه علمی آزاد پیش

گامی نو و متفاوت در آموزش



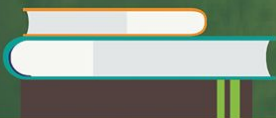
همکاری با دبیران برجسته

مشاوره و برنامه ریزی تحصیلی

برگزاری کلاس های تقویتی و تست

برگزاری آزمون های منظم و تعیین سطح

ارائه تکالیف هدفمند به منظور تثبیت موارد تدریس شده



 neyriz_pooyesh

۰۹۱۷۰۹۱۶۰۸۰



خیابان طالقانی - بالاتراز خیابان بهداشت - جنب فروشگاه افق کوروش





آزمون های سراسری

گاج



مجتمع آموزشی پویش
گامه نو و متفاوت در آموزش

جامعه آماری واقعی

مشاوره حضوری بعد از هر مرحله آزمون

ارائه کتاب های گاج با بیشترین تخفیف

ارائه پاسخنامه کاملا تشریحی بصورت دفترچه فیزیکی

مشابهت سوالات آزمون های سراسری گاج
با سوالات آزمون ورودی تیزهوشان و کنکور سراسری

neyrizpooyesh.ir



۰۹۱۷۰۹۱۶۰۸۰

خیابان طالقانی

بالا تر از خیابان بهداشت

مجتمع آموزشی پویش



گاهنامه دانش آموزی پویش

۱۰۰



دفتر مرکزی: خیابان طالقانی_جنب فروشگاه اه افق کوروش

۰۹۱۷۰۹۱۶۰۸۰

۰۷۱۵۳۸۴۱۰۱۰

neyrizpooyesh.ir

neyriz_pooyesh