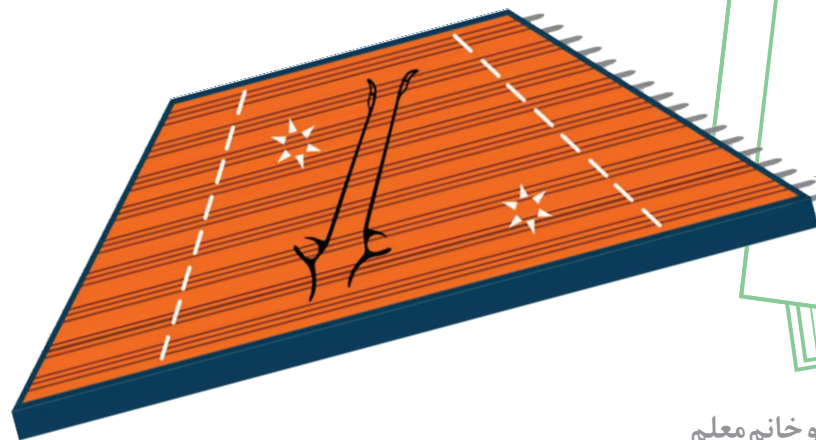


## ویژه بازگشایی مدارس

سلام و صد سلام  
رفقای با حال جوانه  
بالاخره رنگ آخر تابستون  
زده شد و سه روز دیگه ما  
می‌مونیم و پاییز و مدرسه‌ها،  
ما هم خواستیم آخرین جوانه  
تابستونی رو با آثار شما و  
دغدغه‌هاون تموم کنیم و یه  
سلام ویژه هم داشته باشیم به  
پاییز و مدرسه! سلام مدرسه!  
سلام رفقا! سلام رنگ تفریح و  
بالاخره امتحان!



درباره یک روز خوب برای من و خانم معلم

### همه احساسم را هدیه کردم



زهرا تفریقه ۱۷ساله

یکی از زیباترین خاطرات دوران مدرسه، روز معلم است که همیشه برای من یادآور لحظات خاص و خاطرات شیرین بوده و هست. ماجرا از این قرار است که سال گذشته تصمیم گرفتم برای معلمم یک هدیه خاص بیاورم چون ساز سنتور می‌زنم، فکر کردم یک قطعه زیبا بنوازم تا برای همیشه در خاطرش بماند. روز قبل از تاریخ موجود، ساعت‌ها تمرین کردم تا بهترین کار ارائه کنم و پایچدهای کلاس

هماهنگ شده تا اجرای موفق‌تری داشته باشم. روز معلم که رسید، با ذوق و اشتیاق زیادی به مدرسه رفتم. وقتی به کلاس رسیدم، همه بچه‌ها منتظر بودند تا سنتور بزنم. قلبم تند می‌زد، اما یادآوری این که این کار برای ارزشمندترین انسان دنیاست و باید به بهترین نحو انجام شود، به من آرامش می‌داد و آرامی می‌کرد. هنگامی که شروع کردم همه احساساتم در موسیقی ای که می‌نواختم جاری شده بود. این موضوع از برق چشمان بچه‌ها و لبخند معلم که در طول

### پاییز با عطر و بوی شاهنامه

چطور در فصل زرد سال، ادبیات زرد نخوانیم؟!



فانفه فروش ۱۸ساله

حالا که تابستان به روزهای آخر رسیده است و پاییز دارد با دامن چین دار نارنجی اش، خرامان وارد می‌شود بهتر است نیم نگاهی به ادبیات کهن فارسی بیندازیم. یکی از بهترین کتاب‌های برای شروع مطالعه ادبیات کهن فارسی، شاهنامه فردوسی است. شاهنامه، یکی از بزرگ‌ترین منظومه‌های حماسی جهان و سروده حکیم ابوالقاسم فردوسی است که نگارش آن دست کم سی سال به طول انجامیده است. موضوع این اثر گرا آمیخته‌ای از تاریخ و اسطوره‌های ایرانی است که از پاشاهی کیومرث آغاز و به پادشاهی زردگرد ختم می‌شود. شاهنامه در واقع یادگاری از عصر پهلوانانی چون رستم و فریدون و کیخسرو است این کتاب از ظهور تا انقراض حکومت ساسانیان را به تصویر می‌کشد، ابعاد تاریخی این دور را با عناصر اساطیری و افسانه‌ای بر هم می‌آمیزد و مرزهای خیال و حقیقت را محو می‌سازد.



شاهنامه اثری حماسی است اما مفاهیم اخلاقی و گاه عاشقانه نیز در آن به خوبی جای گرفته‌اند. می‌دانیم که شاهنامه حماسی‌ترین اثر پارسی است که در همه جای جهان

### سوالی که از مدرسه سر در آوردم!



مهسا سلفیان ۱۱ساله

یک روز وقتی در راه مدرسه بودم، یک سوال ساده و عجیب ذهنم را مشغول کرد. دیدید بعضی وقت‌ها کلمه‌های ساده در بیان سوال می‌شوند؟ همان اتفاق برایم افتاد من چندبار از خودم پرسیدم «مدرسه چیست؟! اصلا انگار این کلمه را نشنیده بودم. تحمل نکردم و از خانم معلم پرسیدم: «مدرسه چیست؟ چرا باید مدرسه باییم؟! معلم از سوال من تعجب کرده بود و گفت: «مدرسه جایی است که در آن یاد می‌گیریم در اجتماع چگونه رفتار کنیم. یاد می‌گیریم که با افراد مختلف چگونه حرف بزنیم. یاد می‌گیریم که چگونه تصور باشیم، با هم مهربان باشیم و به هم کمک کنیم. ما در مدرسه تصمیم‌گیری در ست را یاد می‌گیریم. پس مدرسه فقط مکانی برای درس خواندن نیست.» من که خیلی تحت تأثیر حرف‌های معلم قرار گرفته بودم، از او تشکر کردم و روزهای بعد با شورو اشتیاق بیشتری به مدرسه می‌رفتم. از آن روز به بعد، بیشتر از همیشه مدرسه را دوست داشتم و دیگر فقط به خاطر درس به مدرسه نمی‌رفتم. متوجه شده بودم در آن خواندن، قسمتی از مدرسه است و ما با مدرسه رفتم قرار است آینده خودمان و کشورمان را بسازیم. من در آینده، سهم داشتم و این برایم ارزشمند بود.

اعترا فافاف یک دانش آموز سال آخری

### ما آتش‌هایمان را سوزانده‌ایم و می‌رویم!



زینب شفیع‌زایی ۱۷ساله

خانم اجازه‌ما امسال به ته‌خطر رسیدیم. البته نه از آن لحاظ که توی فیلمو سریال‌های می‌گویند. ما امسال به ته‌خط مدرسه رسیدیم، بعد از دوازده سال قرار است دیگر بچه‌ها را ببینیم و برویم بی زندگی مان. آخر ما هر جابرو بیدل می‌گذارشیم زمین‌هی می‌گفتند: نه! اینشمن اهتزم چمان مایی! البته بملگر آن که قرار است از سال بعد بارو بنظر! اوتی دانشگاهین کتیم ولی خب بدیگر مزاحم شما عوامل مدرسه نمی‌شویم. خدا را شکر ما همه آتش‌هایمان را سوزانده‌ایم و همه آن نمره‌هایی که باید می‌گرفتیم هم نگرقتیم. روز گات است دیگر می‌چرخد و ما از آن مدرسه به دانشگاه می‌کشاند و ایداز اتاق ناطمه به اتاق آموزش دانشگاه تازه‌ما سال علاوه بر کتاب‌های درسی که شب‌های گذاشتیم زیر سرمان باید کتاب‌های تست خیلی زود کمی تاریخی و یک عدد صورتی بواش! هم بگذاریم زیر سرمان تا شاید اتفاق افتادو در ی به تخته خورد و نتایج مان در کنکور خیلی خیلی سبز و خوشان شد. خانم اجازه‌ما برای آینده‌مان، برنامه‌ها ریختیم اما این که چقدر موفق باشدم بی تأثیر نیست. مثلا برنامه ریختیم برویم خلیان شویم ولی همین الان هم دانش‌امی گوید: «تو خلیان هستی! چون کلابا این درس خواندن و هوش و حواس در فضا سیر و سفر می‌کنی.» ما خوشحالیم که جلوجلو، مایه افتخار خانوادمان هستیم. خانم این دوازده سال هم دار در ای‌ما با هر خوبی و بدی که داشت و داردمی گذرد. از خدامی خواهم که امسال دیگر از حضورن مان مرخص نشویم و مثل هر تابستان به شمار حمت ندیم. فقط از شما می‌خواهم که سال بعد لطفاً رنگ انشا و ورزش را ز یاد و ریاضی را کم نکند تا بقیه دانش‌آموزان هم بتوانند آتش بسوزانند!

این بود انشای من، ملقب به: گواشی توانا!

### فتیله بیج کردن اضطراب اجتماعی

راه‌های مقابله با اضطراب اجتماعی که در فصل مدرسه‌ها پر رنگ‌تر می‌شود



انشکان محمودی ۱۸ساله

اضطراب اجتماعی یکی از چالش‌های رایج در میان نوجوانان، به‌ویژه در موقعیت‌های تازه‌ها مانند ورود به مدرسه یا به کلاس جدید است. ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن، کمبود اعتماد به نفس و تجربیات منفی در تعاملات گذشته از عوامل اصلی بروز اضطراب اجتماعی هستند. همچنین ویژگی‌های جسمانی مانند تغییرات ظاهری و هورمونی می‌تواند به این احساس دامن زند. مبتلایان به هراس اجتماعی، ترسی دایمی و شدید از تحت نظر قرار گرفتن توسط دیگران را احساس می‌کنند. بسیاری از نوجوانان درگیر با اضطراب اجتماعی می‌دانند که هراس آن‌ها غیر منطقی است، با این حال قادر به غلبه بر آن نیستند. این افراد ممکن است روزها یا هفته‌ها قبل از یک موقعیت جدی مانند ارائه دادن در مدرسه، نگران باشند. تپش قلب، تعریق، ناراحتی گوارشی و لرزش دست‌ها بخشی از نمود بیرونی اضطراب اجتماعی هستند. این اختلال نباید با کمروبی یا درون گرایی اشتباه گرفته شود. برای مقابله با اضطراب اجتماعی بهتر است این چهار قدم را برد:

- **مواجهه تدریجی با ترس‌ها**: مراجعه به یک روان‌شناس یا مشاور می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات و افکار خود را شناسایی کنید و با تکنیک‌های مدیریت اضطراب آشنا شوید. پس از آن می‌توانید با کمک در مانگر الگوهای تفکر منفی را شناسایی کنید و آن‌ها را تغییر دهید.
- **تمرین مهارت‌ها**: شرکت در کلاس‌ها و کارگاه‌های متعدد آموزشی می‌تواند اعتماد به نفس شما را افزایش دهد. همچنین تمرین مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس شما کمک کند. این مهارت‌ها شامل یادگیری نحوه شروع مکالمه، گوش دادن فعال و ابراز نظر است.
- **فعالیت‌های بدنی و ورزش**: شرکت در کلاس‌های ورزشی یا فعالیت‌های خارج از منزل می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. ورزش باعث آزاد شدن گروهی از هورمون‌ها می‌شود که احساس مفید بودن را افزایش می‌دهند. انجام روزانه تمرین‌های تنفسی نیز می‌تواند در کاهش سطح اضطراب موثر باشد. تمرین‌های تنفسی به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های استرس‌زا، آرامش بیشتری داشته باشید.
- **مراجعه به در مانگر**: مراجعه به یک روان‌شناس یا مشاور می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات و افکار خود را شناسایی کنید و با تکنیک‌های مدیریت اضطراب آشنا شوید. پس از آن می‌توانید با کمک در مانگر الگوهای تفکر منفی را شناسایی کنید و آن‌ها را تغییر دهید.



خاطر ه یک سه‌شنبه‌ها فراموش نشدنی در مدرسه

### چه می‌کنه این بازیکن!



ماهیون حواسی ۱۲ساله

یکی از سه‌شنبه‌های فروردین ماه بود که با ذوق از خواب بیدار شدم. تازه تعطیلات نوروز تمام شده بود و آن روز، رنگ‌ورزش داشتیم. حیاط مدرسه خیلی خیل بزرگ نبود. رنگ آخر ورزش داشتیم و همه خدا خدا می‌کردیم زود رنگ بخورد و برسیم به رنگ‌ورزش. من عضو تیم فوتبال مدرسه بودم و آن روز توانستم یک گل دیدنی بزنم اما اوسط بازی بازیکن تیم مقابل که دوستم بود یک شوت محکم زد و من خواستم از دروازه مان دفاع کنم. شوت به کرم خورد و در دروازه ایستاد اما من به بازی ادامه دادم. بدمن گرم بود و آن لحظه از شدت آسیب خیردار نشدم. از دفاعم راضی بودم و هم‌تیمی‌هایم خوشحال بودند که آن شوت به گل تبدیل نشد. تیم‌مان برنده آن روز مسابقه شد اما وقتی به خانه رسیدم در مدرسه‌هایم شروع شد. کمر دردم بیشتر و بیشتر شد. آن شب از درد خوابیدم و فردایش هم نتوانستم به مدرسه بروم. آن سه‌شنبه را هیچ وقت فراموش نکردم و حالا بیشتر در مسابقات حواسم به خودم است.

