



وقتی کسی به تو سلام و درود فرستاد تو در پاسخ بهتر از او سلام کن و درود بفرست و هرگاه دستی برای نیکی به تو دراز شد تو با نیکی بهتری پاداش ده و تلافی کن، گرچه فضیلت برای کسی است که اول نیکی کرده است.

شماره دوم / آبان ۱۳۹۴

ایستگاه خدا
قطاری که به عرش خدا می رفت، لختی در ایستگاه «دنیا» توقف کرد. پیامبر (ص) رو به جهانیان کردند و گفتند: مقصد ما پیشگاه خداست. کیست که با ما سفر کند؟ کیست که رنج و عشق را توامان بخواهد؟ کیست که باور کند دنیا ایستگاهی است تنها برای «دیدن» و «گذشتن»؟
قرن ها گذشت اما از بی شمار آدمیان جز اندکی، سوار آن قطار نشدند. از فرش تا عرش هزار ایستگاه بود. در هر ایستگاه که قطار می ایستاد، کسی کم می شد قطار می گذشت و سبکتر می شد، زیرا «رهایی از تعلقات» قانون راه خداست.
قطاری که به سوی خدا می رفت، به ایستگاه «بهشت» رسید. پیامبر (ص) گفتند: «این جا بهشت است، مسافران بهشت پیاده شوند اما اینجا ایستگاه آخر نیست.»
مسافرانی که پیاده شدند، ساکن بهشت شدند. اما تعداد کمی بازم ماندند، قطار دوباره راه افتاد و از بهشت گذشت.
آنگاه صدایی آسمانی به مسافران قطار گفت: «درود بر شما، راز ما همین بود. آن که خدا را می خواهد به بهشت برسد و آن هنگام که قطار به ایستگاه آخر رسید دیگر نه قطاری بود و نه مسافری.»

توجه کنیم
آیا کیفیت مواد غذایی را با کیفیت پوشاک می توان مقایسه کرد؟ آیا می توان دو چیز متفاوت را با هم مقایسه کرد؟ مطمئنا جواب «نه» است.
مقایسه افراد مختلف با هم نیز همین حکم را دارد. افراد را در صورتی می توان با هم مقایسه کرد که کاملا شبیه به هم باشند، حتی دو قلو ها هم کاملا شبیه هم نیستند! بنابراین مقایسه دو فرد با هم اشتباه است. یادمان باشد حتی برای یک لحظه خود را با فرد دیگری مقایسه نکنیم.
هر فردی کاملا منحصر به فرد است و هیچکس در دنیا کاملا شبیه فرد دیگری نیست. هر کس تواناییها و امکاناتی را داراست که خاص خود اوست نه کس دیگر! پس با استفاده درست از استعدادها و تلاش و پشتکار، موفقیت های بزرگ را از آن خود کنیم.

از کمیل چه خبر؟؟؟
دهه اول محرم روزهای سرشار از معنویات را کمیل تجربه کرد و همکلاسی ها میزبان سایر دانش آموزان شدند و با نیت های پاک پهلوی پهلوی زنانو به زانوی بغل دستی خود زیارت عاشورا را زمزمه کردند و نوای یا حسین (ع) و عزاداریشان فضا را متبرک ساخت.
روزها و هفته های ماه آبان، راهروهای کمیل رنگ به رنگ و طرح به طرح با پوسترهای بزرگداشت محرم، هفته پدافند غیرعامل، بسیج دانش آموزی و تغذیه سالم پر و خالی می شد. به راستی این دیوارها و راهرو هادر دل خود چه خاطراتی از گذر ایام به یادگار دارند.
۲۱ نفر از دانش آموزان کمیل کاندید انتخابات شورای دانش آموزی شدند، ولی ۵ آبان سرنوشت کاندیدا با آرای حداکثری رقم خورد و آندیا فقیه و فرزانه توجینی بالاترین آرا را در کل مدرسه کسب کردند.
دلمون می خواست به مناسبت ۱۳ آبان برای کل دانش آموزان اردو برگزار کنیم ولی از آنجائیکه دانش آموزان پایه سوم بزرگتر و صبورتر هستند، اولین فرصت اردو نصیب پایه دوم شد و یک روز قشنگ پاییزی را در پارک بانوان تجربه کردند.
مطمئنا ورزشکاران توانمندی در کمیل جمع هستند. ولی این بار ناهید کیانی ست که توانست مقام دوم تکواندو در مسابقات المپیک ارتش های جهان را بدست آورد! تبریک!
هر چند فاجعه منا دل هایمان را پریشان ساخت و خاطر را مکدر! لیکن خرسندیم که همکار خوبمان سرکار خانم هاشمیان به سلامت از سرزمین وحی و منا بازگشتند! حجتکم مقبول!
همیشه اخبار دلنشین نیست! گاهی خبری تکان دهنده قلبمان را می فشرد! و اینک خبر درگذشت پدر همکار عزیزمان سرکار خانم آذرمی غمی سنگین بر دل های همکاران و دانش آموزان است. خداوند صبر جمیل به ایشان و خانواده محترمشان عنایت کند. در غمتان شریکیم!
خیلی ها دلشون می خواست از همسفران جنوب باشند و از آنجائیکه سفر یک دعوت است تنها ۱۸ نفر به راهیان نور دعوت شدند.

1

با دبیران: (سرکار خانم فرشته نظری زاده)

معلم به او گفت «خنگ است و چیزی یاد نمیگیرد ولی شاید بتواند به خاطر شخصیت دلپذیرش در کاری که نیاز به یادگیری ندارد موفق شود».

او توماس ادیسون بود.

وی می گوید: نبوغ یک در صد الهام گرفتن است و نود و نه در صد عرق ریختن و جان کندن.

ما چقدر تلاش می کنیم؟!!!

اگر هرگز شکست نخورده ایم یعنی دست به کار تازه ای نزده ایم.

مواد غذایی غیر مجاز

میان وعده ها نقش مهمی در سلامتی و تامین انرژی دارند. مصرف خوراکی هایی از قبیل: پفک و انواع چیپس، انواع یخمک، نوشابه های گاز دارو ماءالشعیر، خیار شور و انواع سس، پاستیل، پیراشکی و دونات، بستنی یخی، انواع اشترودل، فلافل و سمبوسه، آب میوه های مصنوعی، انواع لواشک و آلو و آلوچه و همبرگرهای بدون بسته بندی و فاقد برچسب بهداشتی از وزارت بهداشت، آب نبات هایی که به دندان می چسبند، انواع سالاد الویه و سالاد ماکارونی، آدامس هایی که در ترکیبات خود مواد قندی و شکر دارند، سوسیس، کالباس و همه خوراکی هایی که در آنها سوسیس و کالباس وجود دارد مشکلات زیادی برای سلامتی ما بوجود می آورند. از مصرف این مواد خودداری کنیم.

رفتار خود را ارزیابی کنیم!!!



جامعه ای بدون خشونت با پرهیز از:



ویژگی های رفتار پر خاشکرا:

نتایج رفتار پر خاشکرا:

- دشمن تراشی و اختلال در روابط بین فردی
- بیزاری دیگران از افراد پر خاشکرا
- محدود شدن دامنه روابط اجتماعی
- ناامید و دلسرد کردن دیگران
- سلب آرامش خود و دیگران
- برانگیختن خشم دیگران
- رنجاندن افراد دیگر

تعریف:

رفتار پر خاشکرا، رفتاری است که در آن، یک نفر با عمل یا کلام خود به فرد دیگری حمله میکند و او را مورد آزار و اذیت جسمانی یا روانی قرار میدهد.

رفتار پر خاشکرا



نتایج رفتار منفعلانه:

- خود کم بینی
- کاهش احساس ارزشمندی
- سوء استفاده دیگران از فرد منفعل
- دیگران تقاضاهای غیر منطقی خود را به آنها تحمیل میکنند.
- از زندگی خود نا راضی هستند و نمی توانند به اهداف خود برسند.
- از دست دادن کنترل بر روابط بین فردی
- احساس خشم، تنفر و ناکامی
- رفتار پر خاشکرا

تعریف:

اهمیت ندادن به نیازها و خواسته های خود و پذیرفتن خواسته های دیگران، حتی اگر این خواسته ها به ضرر فرد باشد.

رفتار منفعلانه

ویژگی های افراد منفعل:

- به حقوق فردی خود بی توجه هستند.
- احساسات، افکار و عقاید خود را بیان نمی کنند.
- به دیگران اجازه می دهند به راحتی حقوق آنها را زیر پا بگذارند.
- به دیگران اجازه می دهند برای آن ها تصمیم بگیرند.
- به ظاهر افرادی متواضع هستند اما در باطن از اینکه مورد سوء استفاده دیگران قرار می گیرند ناراحت هستند!!!
- اعتماد به نفس ندارند.

حقوق شما:

- شما حق دارید برای زندگی خود تان تصمیم بگیرید.
- شما حق دارید به شیوه ی محترمانه با شما برخورد شود.
- شما حق دارید درخواست نامعقول دیگران را رد کنید.
- شما حق دارید اشتباه کنید.
- شما حق دارید نظراتان را تغییر دهید.
- شما حق دارید برای بررسی نظر دیگران وقت صرف کنید.
- شما حق دارید دیدگاه شخصی خودتان را داشته باشید.
- شما حق دارید احساسات خود را بیان کنید.

تعریف:

توانایی بیان افکار، احساسات و عقاید خود به شکل مستقیم، صادقانه و بدون بی احترامی به حقوق دیگران.

نکته:

عواملی مانند موقعیت، مکان، زمان و ماهیت رابطه بر مثبت یا منفی بودن شیوه رفتار جرات مندانه تاثیر می گذارند.

مسئولیت های شما:

- به دیگران اجازه دهید در مورد زندگی خودشان تصمیم بگیرند.
- با دیگران محترمانه رفتار کنید.
- به دیگران اجازه دهید درخواست نامعقول شما را رد کنند.
- مواظب باشید که اشتباه شما به دیگران صدمه نزند.
- به دیگران اجازه دهید نظر و عقیده ی خود را بیان کنند.
- به دیگران اجازه دهید درخواست شما را بررسی کنند.
- به نظر دیگران احترام بگذارید.
- به احساسات دیگران توجه نشان دهید.

جامعه ای بدون خشونت با: رفتار جرات مندانه

