

آنهایی که چهار چیز دارند از چهار چیز ناامید نمی شوند: آن که اهل دعا می باشد از اجابت ناامید نمی شود. آن که اهل توبه است از قبول آن ناامید نمی گردد. آن که اهل استغفار است از آمرزش ناامید نمی شود. آن کس که اهل شکرگزاری است از افزون شدن نعمت ناامید نمی گردد.  
امام علی (علیه السلام)

## از مورچه ها بیاموزیم!!

همه ما سعی می کنیم که از افراد بزرگ درس زندگی بگیریم. اما فراموش می کنیم گاهی بزرگترین درس های زندگی از کوچکترین موجودات کنار ما گرفته می شوند. مثلاً مورچه ها را در نظر بگیرید. از رفتار مورچه ها می توانیم چهار درس مهم بگیریم که به ما برای داشتن زندگی بهتر کمک می کنند.

۱- مورچه ها هیچوقت تسلیم نمی شوند. آیا متوجه شده اید که چطور مورچه ها همیشه به دنبال راهی برای رد شدن از موانع هستند؟ انگشتان را در راه یک مورچه قرار دهید و آن را دنبال او بکشانید، مدام به دنبال راهی برای عبور از انگشت شما خواهد بود. هیچوقت یکجا نمی ایستد و گیج نمی ماند. هیچوقت دست از تلاش بر نمیدارد و عقب نمی کشد. همه ما باید یاد بگیریم که اینچنین باشیم. همیشه موانعی در زندگی ما وجود دارد. مهم این است که دست از تلاش برداریم و به دنبال راه های جایگزین برای رسیدن به اهدافمان باشیم.

۲- مورچه ها همه تابستان به فکر زمستان هستند. آنها می دانند که تابستان (اوقات خوش) برای همیشه نمی ماند. بالاخره زمستان می آید. این درس خیلی خوبی است. وقتی زندگی خوب می شود، نباید مغرور شویم و تصور کنیم که هیچوقت زندگیمان با شکست روبه رو نخواهد شد. با دیگران با ملاطفت و مهربانی رفتار کنیم. برای روزهای سخت پس انداز کنیم و به فکر آینده باشیم. و یادمان باشد که اوقات خوب همیشه نیستند اما انسان های خوب همیشه هستند.

۳- مورچه ها همه زمستان به فکر تابستان هستند. وقتی با سرمای طاقت فرسای زمستان مواجه می شوند، همیشه به خودشان یادآور می شوند که این همیشه نخواهد بود و بالاخره تابستان فرا می رسد. و با اولین اشعه های خورشید تابستان، بیرون می آیند و آماده کار و تلاش و تفریح هستند. وقتی ناراحت و افسرده هستیم و وقتی تصور می کنیم مشکلات تمامی ندارند، خوب است که به خودمان یادآور شویم که این نیز می گذرد. اوقات خوش فرا می رسد و خیلی مهم است که همیشه رویکردی مثبت به زندگی داشته باشیم.

۴- مورچه ها هرچه از توانشان بر می آید را انجام می دهند. مورچه ها چه مقدار غذا در تابستان جمع می کنند؟ هرچقدر که بتوانند! این الگوی خیلی خوبی برای کار است. هرچه که از دستمان بر می آید را انجام دهیم. یک مورچه نگران این نیست که مورچه دیگر چقدر غذا جمع کرده است. عقب نمی کشد و به این فکر نمی کند که چرا باید اینقدر سخت تلاش کند. آنها فقط سهمشان را از کار انجام می دهند. موفقیت و خوشبختی معمولاً در نتیجه ۱۰۰٪ تلاش به دست می آید. یعنی همه آنچه که در توان داریم را به کار بگیریم.

پس: عقب نکشیم، به فکر آینده باشیم، مثبت اندیش باشیم و تا منتهای توان خود تلاش کنیم. و یک درس دیگر که می توان از مورچه ها یاد گرفت. آیا می دانستید که مورچه ها می توانند شیئی با ۲۰ برابر وزن خود حمل کنند؟ شاید ما هم همینطور باشیم. ما می توانیم سختی ها را به دوش بکشیم و حجم کارهای سخت و زیاد را مدیریت کنیم. بنابراین دفعه بعد که چیزی موجب ناراحتیمان شد و تصور کردیم که قادر به تحمل آن نیستیم، دلسرد نشویم. به آن مورچه کوچک فکر کنیم و یادمان باشد که:

ما هم می توانیم وزن بیشتری را به دوش بکشیم!

## با دیران: (سرکار خانم مریم حق بین)

### موبوفوبیا چیست؟

بسیاری از ما دانسته و یا نادانسته به «موبوفوبیا» مبتلا شده ایم. البته شاید خودمان از این بیماری رنج نبریم ولی اطرافیان ما از بودن در کنار یک فرد «معتاد به تلفن همراه» یا معتاد اسمارت فونی رنج می برند. این روزها تلفن همراه پاره تن بسیاری از ماست. عضوی که نه تنها جدا نشدنی، بلکه دور شدنی هم نیست. وسیله ای کوچک که تمام جوانب زندگی ما را در بر می گیرد. تحقیقات نشان می دهد که حدود ۸۷٪ از کل جمعیت جهان از این وسیله ارتباطی استفاده می کنند. «موبوفوبیا» به معنی استرس و اضطراب شدید به هنگام نداشتن آنتن، قطع تماس، قطع ارتباط با اینترنت، تمام شدن شارژ باتری و از همه بدتر جا گذاشتن یا گم کردن تلفن همراه است. اگر می خواهید از عمق پیشرفت این بیماری مطلع شوید باید بدانید که ۹۵٪ از مردم ساعات قبل از خواب را مشغول پیامک زدن یا جستجو در اینترنت هستند و یا از هر چهار نفر یک نفر هنگام خواب گوشی خود را در حالت سکون نمی گذارد و همچنین از هر دو نفر یک نفر اگر نصف شب بدون هیچ دلیلی از خواب بیدار شود اول به سراغ گوشی همراه می رود.

### علائم موبوفوبیا:

«علائم موبوفوبیا» زمانی رخ می دهد که فرد نسبت به از دست دادن گوشی خود دچار ترس می شود.

### تکنواسترس:

«تکنواسترس» یا ترس و اضطراب از ارتباط رو در رو با شخص دیگر به دلیل استفاده بیش از حد از ابزارهای ارتباطی حالتی از اضطراب است که سرانجام منجر به انزوا و افسردگی فرد می شود.

### رینگ زایتی:

«رینگ زایتی» یا اضطراب ناشی از شنیدن صدای زنگ که باعث می شود فرد مرتباً به صفحه گوشی خود نگاه کند تا هیچ تماس، پیام، هشدار و هیچ اتفاق تازه ای روی گوشی خود را از دست ندهد.

اگر کسی فکر می کند دچار این بیماری شده است، باید بداند که درمان آن «خوددرمانی» است!

### از کمیل چه خبر!!!

- تبریک به قهرمانان ورزشی کمیل! افتخار آفرینی بازیکنان تیم بدمیتون ، تیم بسکتبال ، شطرنج و تنیس روی میز در کسب رتبه های اول مسابقات منطقه ای و بازیکنان تیم صحرا نوردی را در کسب رتبه اول انفرادی و تیمی مسابقات استانی را تبریک می گوئیم.
- برگزاری مسابقات ورزشی منطقه ۷ تهران در سالن ورزشی کمیل موجب نشاط بیشتری در فضای ورزشی مان شد.
- سومین جلسه آموزش خانواده هم با موضوع ارتباط موثر اولیا و فرزندان با سخنرانی سرکار خانم عبادالهی در سالن هنرستان برگزار شد.
- اولیاء محترم و دانش آموزان کمیل با همکاری هم مراسم اربعین را برگزار کردند و آتش نذری اربعین را پختند و همه با هم در ثواب زیارت اربعین شریک شدند.
- تشکر ویژه داریم از خانم نرجس صابری که پاسخ صحیح بروشورهای سبز رنگی که مسابقه دلنوشته اربعین را به همراه داشت به دستمان رساندند.
- شورای دانش آموزی کمیل برای برگزاری مراسم رحلت پیامبر(صلی الله علیه و آله) ، شهادت امام حسن مجتبی(علیه السلام) و شهادت امام رضا(علیه السلام) از دو هفته قبل برنامه ریزی کردند تا میزبان دوستانشان باشند و با پذیرایی و توزیع ذکر صلوات و همکاری در پخش نذری در ثواب دوستانشان شریک شدند.
- شاید برنامه هفتگی « از لاک جیغ تا خدا» را از تلویزیون بارها تماشا کرده باشید. ولی جالب است که بدانید یکی از مهمانان ویژه آذر ماه این برنامه، خانم پرند خرمی بودند. امیدواریم حجاب دختر محبوب مدرسه مان الگوی دوستان باشد و برای ایشان آرزوی موفقیت می کنیم. (این برنامه در تاریخ های ۹۴/۱۰/۱، ۱۳۹۴/۱۰/۲ و ۱۳۹۴/۱۰/۴ از شبکه دوم سیمای جمهوری اسلامی ایران پخش می شود).
- این ماه هم مثل ماه های قبل به قید قرعه به ده دانش آموز برگزیده و نمازگزار هنرستان هدایایی اهدا شد.

### ایام امتحان چه بخوریم چه نخوریم!!

- بیشتر میوه بخورید. میوههایی مانند سیب، پرتقال و موز به عملکرد بهتر مغز کمک میکنند.
- پروتئین بخورید. دریافت پروتئین عملکرد مغزی را بهبود می بخشد. به همین دلیل صبح روز امتحان بهتر است از مواد سرشار از پروتئین یا فیبر مانند تخم مرغ، نان سنگک یا بربری با پنیر و گردو استفاده شود. عسل و کنجد هم به فعال شدن ذهن کمک می کند.
- دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی توانند صبحانه ی مفصلی بخورند، توصیه می کنند از موز و مقداری کشمش استفاده کنند. بعضی از سبزی ها نیز از قبیل: ریحان، نعنا، کاهو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفید هستند.
- خوردن نان و پنیر و گردو یا یک ظرف عدسی در روز امتحان کمک می کند تا در طول امتحان آرام باشید. همچنین خوردن عسل و نوشیدنی های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است.
- میان وعده های مغذی تر میل کنید. گردو، میوه های خشکی مانند انجیر و آلو و دانه های روغنی مانند تخمه آفتابگردان به دلیل سوخت رسانی به مغز و سرعت بخشیدن به فعالیت های مغزی و کمک به ماندگاری هر چه بیشتر مطالب در حافظه، میان وعده های مناسبی در روزهای امتحان هستند.
- کمتر شیرینی بخورید. بررسی نشان داده اند خوردن شیرینی ها و انواع شکلات و دسر و غذاهای تهیه شده از آرد تصفیه شده در عملکرد مغز اختلال ایجاد می کند بنابراین از خوردن آنها در این ایام صرف نظر کنید.
- روز قبل از امتحان منابع کربوهیدراتی میل کنید. مصرف این مواد غذایی قبل از امتحان باعث ایجاد آرامش می شود و زمینه هوشیاری را در روز امتحان فراهم می کنند. البته خوردن مقدار زیادی از آنها به خصوص برنج و سیب زمینی، احساس سنگینی و خواب آلودگی ایجاد می کند بنابراین باید این مواد را متعادل مصرف کنید.
- خوردن غذاهای آهن دار مثل جگر، گوشت و ماهی، غلات و حبوبات کمک زیادی در کاهش اضطراب و عدم تمرکز می کند، زیرا کم خونی یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.
- در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش پرهیزید.
- در شب های قبل از امتحان از خوردن غذای چرب و سنگین اجتناب کنند.
- مصرف یک لیوان شیر قبل از خواب هم برای خواب آرام در شب ها خوب است.

### مدال آوران کمیل در ماهی که گذشت!

- در رشته بدمیتون در منطقه:
- خانم ها: شیرین هرمز زاده، سمانه اکبری و نازنین زمانی
- در رشته بسکتبال در منطقه:
- خانم ها: سوگند جعفری ، مریم ضیایی، سپیده بختیاری، فرزانه توجینی، نوشین خادمی، پرند خرمی و مبینا خراسانی
- در رشته دوی صحرا نوردی استانی از بین ۳۸ شرکت کننده:
- خانم ها: سپیده بختیاری (مقام اول) ، ناهید کیانی (مقام دوم) ، شقایق خانجانی (مقام سوم)، مانده مولائی (مقام ششم) و نازنین زمانی (مقام نهم)
- در رشته شطرنج انفرادی در منطقه:
- خانم ها: عاطفه امیری (مقام دوم)، حانیه علی محمدی (مقام سوم)
- در رشته تنیس روی میز در منطقه:
- خانم سارا محبوبی (مقام سوم)