

رهبر معظم انقلاب:

ترامپ «دلقکی» است که به ایرانیان

خیانت خواهد کرد. این جمله تیترا

بگاه اینترنتی لس آنجلس تایمز شده

است.

سردار آزمون پنجمین بازیکن گران قیمت



روزنامه فرهنگی اجتماعی سیاسی

سال هشتم / شماره ۳۰۵ / ۲۹ دی ماه ۱۳۹۸ / ۴ صفحه / قیمت ۲۰۰۰ تومان

یادداشت:

چگونه از احساسات خودمان مطلع شویم؟

این روزها خیلی‌ها می‌توانند برای بی اهمیت جلوه دادن خویش دلایلی اقامه کنند. آنها اینگونه می‌گویند که در پیچ و خم های بزرگ و غول آسای اقتصادی سیاسی و اجتماعی فرد چگونه می‌تواند فعال و دارای اثر باشد؟ چرا با وجود این همه از مشکلات و با وجود اینکه همه ما میدانیم برخی از کارهای ما برای روح و روانمان مضر است ولی آنان را با قدرت، و اراده ای قوی تر انجام می‌دهیم؟ جواب این سوال را می توان این چنین داد: جبهات ما از سرنوشت آینده زندگیمان باعث می‌شود که ما با قدرت در اریکه اشتباهاتمان سوار شویم این برای آن است که، باور به ارزش فردی خود کم می‌شود فرد در اعماق وجود خودش گم می‌شود، یکی دیگر از عوامل اصلی این معضل این است که فرد بین خود و طبیعت ارتباط زیادی برقرار نمی کند معمولا آدم هایی که احساس هویت فردی خود را از دست می‌دهد و احساس ارتباطشان با طبیعت را نیز از دست می دهند اینگونه هستند، اما باید بدانیم زمانی که از طبیعت سخن می‌گوییم فقط منظورمان، کوه، دشت یا گل نیست بلکه طبیعت شامل احساسمان هیجانات و صحبت‌های درونمان هم می‌شود. برای رسیدن به خود آگاهی و شناخت احساسات مان باید از گذشته خود آغاز کنیم و احساس های خود را بازشناسی نماییم، تجربه های گذشته ما نمونه بارزی از احساسات ما هستند که می‌تواند این قضیه را برای ما مشخص کند. دکتر آلبرت آلیس اینگونه شرح می‌دهد: فکراحساس بهتر و بهتر شدن در شخصیت تاثیر دارد. در فطرت هرکسی (بهتر شدن) و (خوب ماندن) نهادینه شده اما به دلیل افکار و احساسات اشتباهاتمان این سیستم هوشمند غیر فعال می‌شود. نکته ایی که حائز اهمیت است این است که این دو یعنی (افکار) ما و احساساتمان (یک رابطه لازم و ملزوم دارند، زیرا افکار ما هستند که تشکیل دهنده شخصیت ما هستند، این احساسات ما هستند که تعیین می‌کنند که چه کسی باشیم و برای خود چه تصمیمی بگیریم، چه راهی و چه اخلاقی داشته باشیم در نهایت این افکار ما هستند که تعیین کننده سرنوشت و مسیر ما می‌شوند.

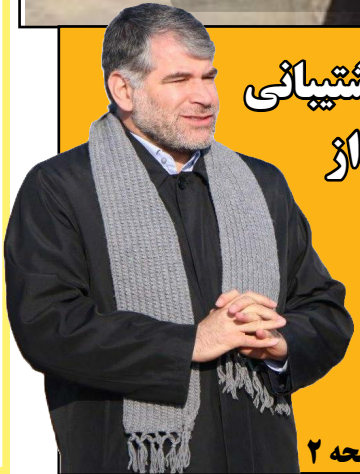
محمد حسن فیاض

صفحه ۴



این ثروت خدادادی در سرزمین استان اصفهان و شهرستان کاشان هست نمی‌توانیم چشم‌پوشه کنیم اما به دنبال آن نیستیم تا منطقه گردشگری آن را تخریب کنیم.

ادعای پشتیبانی ترامپ از حقوق ملت ما



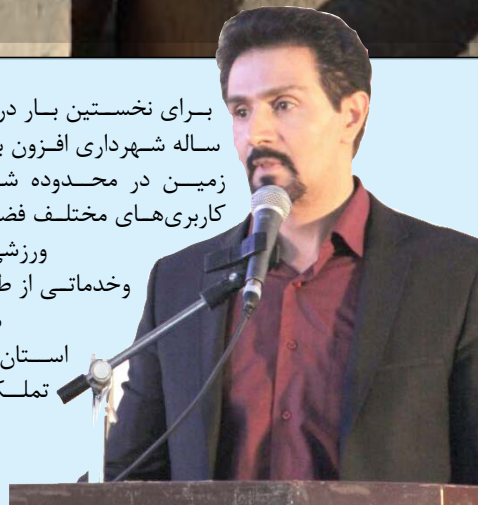
صفحه ۲

آنچه درباره لورزش دست‌ها بلد نیستید!



صفحه ۴

برای نخستین بار در تاریخ ۸۰ ساله شهرداری افزون بر ۶۰ هکتار زمین در محدوده شهری با کاربری‌های مختلف فضای سبز، ورزشی، فرهنگی و خدماتی از طریق راه و شهرسازی استان اصفهان تملک شده است.



بهشت باز نشستگان کجاست؟

«بیزینس اینسایدر» در گزارشی که به‌تازگی منتشر کرده، شاخص‌های هزینه زندگی، هزینه درمان و شرایط اقتصادی را به عنوان اصلی‌ترین مولفه‌های مربوط به میزان مناسب بودن یا نبودن یک کشور برای گذراندن دوران بازنشستگی بررسی کرده است. بر این اساس، کشور پرتغال رتبه نخست در این فهرست را کسب کرده و پاناما و کاستاریکا نیز در رتبه‌های دوم و سوم قرار گرفته‌اند.

توجه! توجه!

دوره های کلاسهای آموزشی کارهای هنری

- طراحی نقاشی روی سفال
- طراحی نقاشی روی پارچه
- نقاشی با اشکال هندسی رده سنی ۶ تا ۸ سال
- آموزش تکنیک کلاژ
- آموزش تکنیک اسکراچ برد
- آموزش کار با کاشی شکسته
- آموزش قابلو با یونولیت
- آموزش نقاشی با گواش مخصوص کودکان

زیر نظر استاد سرکار خانم مریم فریدونی

آدرس: کاشان — میدان معلم — بلوار باهنر
کوچه شهید متقی مجتمع راه روشن
تلفن تماس: ۵۵۵۸۱۹۳۹ — ۰۹۱۳۵۷۱۸۱۳۵

خانه جارو برقی

فنی ترین مرکز تعمیر جارو برقی در کاشان

هر وسیله ای از جارو برقی بخواهید ما داریم پاکت، کیسه، موتور، بدنه، لوله و ...

آدرس: کاشان — نبش میدان شورا — جنب سمساری

تلفن: ۵۵۵۴۷۶۶۸ — ۰۹۱۴۰۳۶۳۸۸۵