

روان شناسی

قانون جانشین سازی را سر لوحه ذهن کنید



موضیه ریعی | اسر دبیر
mr3150110@gmail.com

قانون «جانشین سازی» می گوید؛ شما در یک لحظه می توانید فقط یک فکر را چه مثبت و چه منفی، در سر بپرورانید. این قانون همچنین می گوید؛ شما می توانید کاملاً سنجیده یک فکر مثبت را جانشین فکر منفی کنید. انتخاب با شماست؛ می توانید فکری را در سر بپرورانید که خوشحال تان کند یا فکری که غمگین و نگران تان سازد. دکتر «مارتین» از دانشگاه «پنسیلوانیا»، بیست و دو سال تمام را صرف تحقیق در مورد موضوع خوش بینی کرد و یکی از مهم ترین نتایجی که به آن دست یافت این بود که افراد براساس روش تشریح خود، خوش بین یا بدبین هستند. هر فردی می تواند نقطه نظر یا تعبیری خاص از یک رویداد داشته باشد، احساس حاصل، نتیجه نوع تعبیر او از آن رویداد است. برای همین، همیشه می گویند: یک داستان سه رو دارد. یکی از دید اول شخص؛ دومی از دید دوم شخص و سومی آنچه که واقعا رخ داده است. یک موقعیت سبب می شود که احساس خوشحالی یا ناراحتی کنید؛ البته این تفسیر شما از آن موقعیت است که می تواند شادی را برایتان به ارمغان آورد یا موجب به هم ریختن اعصاب شما شود. با شکل دهی مجدد یک تجربه قدیمی، متوجه می شوید که این باران احساس منفی قدیمی چطور برایتان آرامش بخش می شود.

«دوباره شکل دهی» از ابزار اصلی علم روان شناسی است. معمولاً اگر افراد موقعیت خود را از زاویه ای دیگر ببینند، مسلماً نوع احساس شان نیز عوض خواهد شد. اگر به خاطر دوران کودکی سختی که گذرانده اید، احساس بدبختی می کنید به این ببندیشید که چطور تجربیات سخت کودکی از شما یک انسان با تجربه و سرد و گرم چشیده ساخت. شما می توانید دیدگاه خود را تغییر دهید و از مشکلاتی که دوران کودکی در کنار تان بوده متشکر باشید؛ زیرا شما را تبدیل به این فرد فوق العاده امروزی کرد. در این زمینه «زبان» از اهمیت فراوانی برخوردار است. واژه هایی که برای تغییر یک اتفاق بر می گزینید، می توانند موجب تحریک اعصاب، ناراحتی فکر، عواطف و واکنش شما حال چه مثبت و چه منفی شود. بنابراین واژه ها را با دقت و وسواس تمام انتخاب کنید.



عضوانجمن صنفی روزنامه های غیردولتی و تعاونی مطبوعات

آین نامه اخلاقی حرفه ای: http://www.nasle-farda.ir/html/item/6

یکشنبه ۶ مرداد ۱۳۹۸ | سال بیست و هشتم

شماره ۶۰۱۷ | ۲۸ جولای ۲۰۱۹ | ۲۵ ذی القعدة ۱۴۴۰

۱۶ صفحه | ۲۰۰۰ تومان

تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۵۶۳۰۸ - ۸۸۰۱۶۶۴۹

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۲۲۹۷

روابط عمومی: ۰۲۱-۸۸۳۵۶۲۸۱

دفتر اصفهان: میدان احمدآباد ابتدای خیابان شهیدمفتح (بهرام)

شناسنامه

روزنامه اجتماعی – سیاسی – ورزشی

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه

سر دبیر: مرضیه ربیعی

امتیاز: ۴۹/۵۷ رتبه ۳۲ در بین ۱۸۰ روزنامه کشور

دفتر: تهران، بزرگراه آلال احمد، بین خیابان کارگرو

اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲ واحد ۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۵۶۳۰۸ - ۸۸۰۱۶۶۴۹

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۲۲۹۷

روابط عمومی: ۰۲۱-۸۸۳۵۶۲۸۱

دفتر اصفهان: میدان احمدآباد ابتدای خیابان شهیدمفتح (بهرام)

ساختمان امام رضا(ع) تلفن: ۰۲۱-۳۲۲۷۴۵۰۰

توزیع تهران: موسسه مطبوعاتی نسل فردا

۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

امور شهرستانها: فکس: ۰۲۱-۳۲۲۷۴۵۱۱

لیتوگرافی و چاپ: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

گلریز: ۰۲۱-۶۶۷۹۵۳۴۸

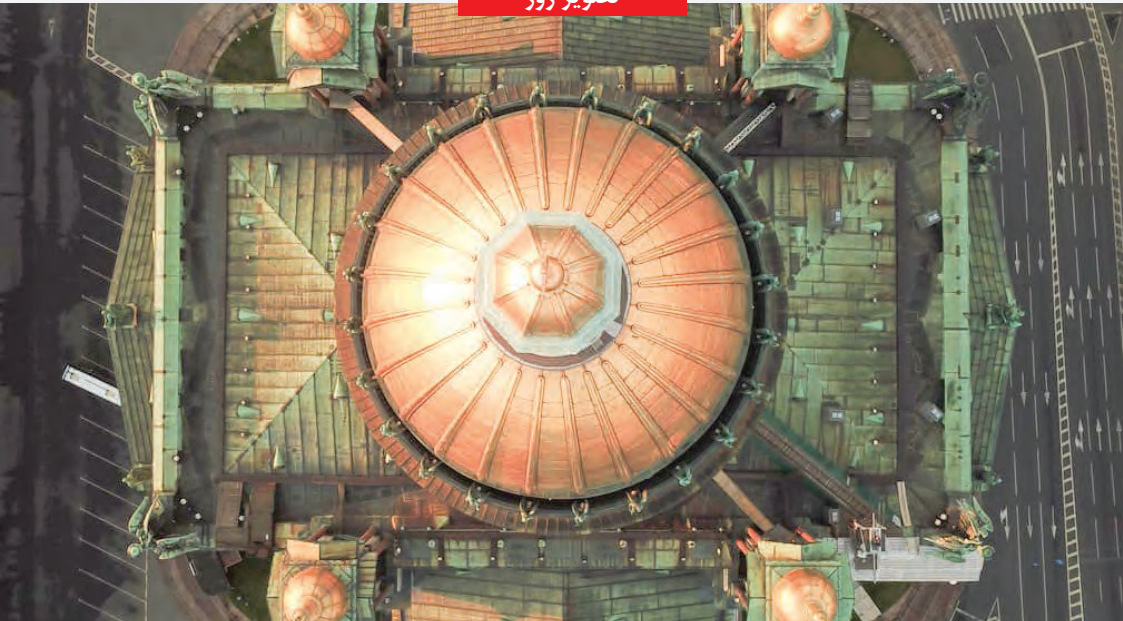
وب سایت روزنامه نسل فردا: http://www.naslefarda.net

پیام کوتاه: ۳۰۰۷۲۲۲

اینستاگرام: naslefardanews

تلگرام: naslfarda

تصویر روز



نمایی از گنبد کلیسای جامع «سنت ایزاک» در شهر «سنت پترزبورگ» روسیه

منبع: ایتر تاس

استان

رئیس کمیسیون فرهنگی اجتماعی و ورزشی شورای اسلامی شهر اصفهان خواستار شد:

نیاز شهر دوستدار کودک به حضور کودکان و نوجوانان

مریم محسنی اگره استان‌ها

Maryam.Mohseni@gmail.com

رئیس کمیسیون فرهنگی اجتماعی و ورزشی شورای اسلامی شهر اصفهان گفت: هدف ما در این کمیسیون تبدیل اصفهان به قطب فرهنگی کودک و نوجوان است که برای این منظور باید از حضور کودکان و نوجوانان بهره‌مند شویم.

فریده روشن در حاشیه ششمین برنامه «ایده‌کاپ» با محوریت نوجوانان، با بیان اینکه نوجوانان آینده‌سازان

می‌دهند که حتی گاهی این راه‌های خلاقانه به ذهن یک فرد با تجربه هم نرسیده و چه خوب است که از ایده‌های خلاقانه نوجوانان استفاده شود چرا که با نگاه بازتری به مسائل می‌اندیشند و با روش‌های ساده برای حل مسائل ایده می‌دهند.

عضو شورای اسلامی شهر اصفهان با بیان اینکه هدف ما در کمیسیون فرهنگی اجتماعی و ورزشی شورای شهر اصفهان این است که در آینده‌ای نه چندان دور اصفهان را به قطب فرهنگی کودک و نوجوان تبدیل کنیم، ادامه داد: برای این منظور باید از حضور کودکان و نوجوانان بهره‌مند شده و نیازهای واقعی آن‌ها را جویا شویم و آن‌ها را در برنامه‌های مختلف فرهنگی و هنری شهر خلاق و پویا دخیل کنیم.

روشن خاطر نشان کرد: ما با حضور کودکان و نوجوانان

به هدف نهایی خود که تبدیل اصفهان به قطب فرهنگی کودک و نوجوان است، دست خواهیم یافت؛ ضمن اینکه رسیدن به این هدف به همکاری همه ارگان‌ها و نهادهای دولتی و خصوصی نیاز دارد و برای اینکه اصفهان به عنوان شهر دوستدار کودک به شهری خلاق و فعال و پویا تبدیل شود نیازمند حضور کودکان و نوجوانان در تمام برنامه‌های شهری است.

گفتنی است، ایده‌های نوجوانان برای شهر در ششمین برنامه «ایده‌کاپ» به میزبانی مدیریت پژوهش، خلاقیت و فناوری‌های نوین و با همکاری خانه نوجوان سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری اصفهان روز پنجشنبه دوم مرداد در کتابخانه مرکزی

شنیده شد.



سایناسیر سپاهان

آژانس هواپیمایی • شماره ثبت: ۴۶۹۲۶

SAINASEIR

برقراری پرواز پگاسوس

مسیر اصفهان – از میر – اصفهان

شروع پروازها از 13 مردادماه

یکشنبه هر هفته

تورکوش آداسی. از میر. بدروم و مارماریس



www.sainaseir.ir

خرید آنلاین بلیت هواپیما. اتوبوس و رزرو هتل

خیابان خواجه. جنب بانک ملی

031-32126712

آگهی تجدید مزایده

سازمان عمران زاینده رود

سازمان عمران زاینده رود به استناد آیین نامه معاملات سازمان و مصوبه هیئت مدیره محترم در نظر دارد نسبت به **اجاره واحدهای تجاری واقع در دهکده فرهنگی تفریحی زاینده رود چادگان** بر اساس صرفه و صلاح سازمان از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. بدین وسیله از کلیه متقاضیان حقیقی و حقوقی دعوت می شود در صورت تمایل و دارا بودن شرایط لازم با در نظر گرفتن مراتب زیر در مزایده شرکت نمایند.

۱- موضوع مزایده عبارت است از اجاره اماکن تجاری دهکده طبق جدول زیر:

ردیف	نوع کاربری	موقعیت	مبلغ متوسط ماهیانه(ریال)	مبلغ کل پایه کارشناسی (ریال)	مدت قرارداد
۱	غرفه ۴ مرغ و ماهی	غرفه های مجاور مسجد	۹,۰۰۰,۰۰۰	۳۲۴,۰۰۰,۰۰۰	سه سال
۲	استخر روباز دهکده	دهکده فرهنگی تفریحی چادگان (اخذ مجوزها و استاندارد مربوطه الزامی می باشد)	۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	سه سال
۳	غرفه ۱۱ لوازم ورزشی و ماهیگیری	غرفه های مجاور مسجد	۶,۹۰۰,۰۰۰	۲۴۸,۴۰۰,۰۰۰	سه سال
۴	سایت دوچرخه سواری	دهکده فرهنگی تفریحی چادگان	۲۱,۰۰۰,۰۰۰	۷۵۶,۰۰۰,۰۰۰	سه سال
۵	غرفه ۳ کیف و کفش	غرفه های مجاور مسجد	۸,۰۰۰,۰۰۰	۲۸۸,۰۰۰,۰۰۰	سه سال
۶	غرفه های مجاور استخر روباز به مساحت ۱۰۰ متر مربع جهت سالن بدنسازی، ماساژدرمانی)	دهکده فرهنگی تفریحی چادگان (اخذ مجوزهای مربوطه الزامی می باشد)	۲۹,۱۷۰,۰۰۰	۱,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰	سه سال
۷	اسکوتر شارژی	سایت خانواده دهکده	۱۵,۰۰۰,۰۰۰	۵۴۰,۰۰۰,۰۰۰	سه سال
۸	دریفت تراپک	سایت خانواده دهکده (اخذ مجوزهای مربوطه الزامی می باشد)	۲۸,۰۰۰,۰۰۰	۱,۰۰۸,۰۰۰,۰۰۰	سه سال
۹	غرفه کتایفروشی و عرضه محصولات فرهنگی	مجموعه در حال احداث(اخذ معرفی نامه از اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی الزامی می باشد)	۱۱,۰۰۰,۰۰۰	۳۹۶,۰۰۰,۰۰۰	سه سال
۱۰	غرفه ۱۰ صبحانه و چایخانه	غرفه های مجاور مسجد (اخذ مجوز از اداره اماکن الزامی می باشد)	۵,۸۰۰,۰۰۰	۲۰۸,۸۰۰,۰۰۰	سه سال
۱۱	غرفه ۵ مشاور املاک	غرفه های مجاور مسجد(اخذ مجوزهای مربوطه الزامی می باشد)	۲۱,۰۰۰,۰۰۰	۷۵۶,۰۰۰,۰۰۰	سه سال
۱۲	غرفه ۲ صنایع دستی	غرفه های مجاور مسجد (اخذ مجوز از اداره میراث فرهنگی و گردشگری الزامی می باشد)	۷,۵۰۰,۰۰۰	۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰	سه سال

۲- **محل دریافت اسناد مزایده دفتر امور حقوقی و قراردادهای سازمان:** اصفهان، خیابان ۲۲ بهمن، مجموعه اداری امیرکبیر، ساختمان اداری است.

۳- **زمان دریافت اسناد مزایده:** از تاریخ نشر آگهی در روزنامه تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۹۸/۰۵/۲۲ است.

۱- پیشینهاد دهندگان برای دریافت اسناد، نقشه و مشخصات مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۱۵۵۲۶۷۵۲۰۲ نزد بانک ملی شعبه غدیر اصفهان واریز و فیش مربوطه را به امور مالی سازمان ارائه تا اسناد، نقشه و مشخصات مربوطه تحویل گردد.

۴- **تسلیم پیشنهادها:** پیشنهاددهندگان باید پیشنهادهای خود را تا پایان ساعت اداری روز سه شنبه مورخ ۹۸/۰۵/۲۲ به آدرس: اصفهان، خیابان ۲۲ بهمن، مجموعه اداری امیرکبیر، ساختمان اداری سازمان به دبیرخانه سازمان تسلیم نمایند.

۵- **تاریخ گشایش پیشنهادها:** کمیسیون عالی معاملات در ساعت ۱۵:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۰۵/۲۳ جهت گشایش پیشنهادها در محل دفتر مدیر عامل سازمان تشکیل می شود.

۶- مبلغ تضمین شرکت در هر کدام از مزایده های مذکور معادل ۵/ درصد قیمت کل پایه کارشناسی مزایده مربوطه می باشد که باید به حساب شماره ۰۱۰۸۶۱۵۰۰۱۰۰۰ نزد بانک ملی شعبه غدیر اصفهان واریز و فیش مربوطه را طبق دستورالعمل داخل پاکت (الف) اسناد مزایده قرار دهند.

۷- به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده های مخدوش، سپرده های کم تر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۸- کمیسیون در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

۹- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده مندرج است.

۱۰- هزینه آگهی به عهده برنده مزایده است.

آدرس سایت سازمان: www.sozir.ir

ایمیل سازمان: info@sozir.ir

تلفن سازمان: ۳۲۶۷۳۰۸۰ - ۳۲۶۷۳۰۱۰

حمیدرضا جوادی – مدیر عامل سازمان عمران زاینده رود