



صید ماهی استخوانی - مازندران

عکس: مهدی محبی پور / میزان

سبک زندگی

مدیریت توجه چیست و چگونه به افزایش بازدهی در کار و زندگی کمک می کند؟



در برخی موقعیت‌ها، ممکن است نتوانیم روی وظایف و مسئولیت‌های خودمان تمرکز کافی داشته باشیم. در چنین شرایطی، مدیریت توجه می‌تواند به ارتقا کیفیت و بهره‌وری امور کمک کند. به دلیل ساختار ذهن، میزان تمرکز و توجه انسان در کارهای مختلف محدود است. انجام چند وظیفه و مسئولیت مختلف و کسب نتیجه مثبت در همه آن کارها یا رسیدن به رضایت کامل در همه امور، بسیار دشوار است.

حجم اطلاعات در حوزه‌های مختلف بسیار بالا است و شاید ما قادر به پردازش صحیح همه این حجم اطلاعات نباشیم. «میهای سیکسن تمیالی»، روانشناس مجارستانی-آمریکایی معتقد است که ظرفیت پردازش ذهن خودآگاه انسان، ۱۲۰ بیت در ثانیه است. وقتی شخصی صحبت می‌کند و ما به صحبت‌های او گوش می‌دهیم، ذهن در حال پردازش حدود ۶۰ بیت در ثانیه است. در نتیجه درک صحبت کردن همزمان دو نفر کار دشواری است.

خستگی ذهنی باعث کاهش تمرکز ذهنی می‌شود. وقتی ذهن‌مان خسته است، فعالیت‌های نورو-های مغزی محدود می‌شود و در نتیجه نمی‌توانیم به راحتی روی فعالیت‌ها و مسئولیت‌های روزانه تمرکز کافی داشته باشیم. به غیر از سیستم ذهن، شادی نیز یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار روی میزان تمرکز در کار است. «پال دولان»، استاد علوم رفتاری معتقد است که تمرکز یکی از مولفه‌هایی است روی توانمندی‌های کاری و مسئولیت‌های ما تأثیرگذار است. «مورا نول توماس» معتقد است که مدیریت توجه اهمیت بیشتری نسبت به مدیریت زمان دارد. وی معتقد است مدیریت توجه به مهم‌ترین ابزار قرن ۲۱ تبدیل می‌شود. وقتی در تقویم کاری را برای انجام دادن یادداشت می‌کنیم، به معنی توجه کردن به آن مسئولیت است و زمان فاکتور ثانویه است. در واقع ابتدا به آن وظیفه توجه می‌کنیم و سپس زمانی را برای انجام دادنش مشخص می‌کنیم.

«مورا نول توماس»، نویسنده کتاب مدیریت توجه، در مورد افزایش بهره‌وری با کمک مدیریت توجه مطالب مفیدی را ارائه کرده است. در شرایط کنونی، مردم این قرن بیش از هر زمان دیگری در معرض حواس پرتی قرار دارند. فناوری باعث توسعه، بهره‌وری و بهبود ارتباطات شده است ولی با این وجود، تمرکز مردم روی برخی کارها به شدت افت کرده است. مورا توماس در مورد اهمیت مدیریت توجه ایده‌های جالبی را مطرح می‌کند و معتقد است که سه گام برای مدیریت توجه باید در پیش گرفت.

محیط اطراف خود را کنترل کنید

باید در محیطی که در آن زندگی یا کار می‌کنید، راحت باشید. در این صورت تمرکز بیشتری روی کارها خواهید داشت. با بستن درب اتاق کارو پیدا کردن مکانی ساکت و آرام برای کار کردن، می‌توانید تمرکز بالاتری را تجربه کنید.

روی فناوری کنترل داشته باشید

گاهی اوقات لازم است برای بالابردن تمرکز خودتان گوشی موبایل‌تان را سایلنت کنید؛ یا برخی اپلیکیشن‌هایی که باعث حواس پرتی‌تان می‌شوند را غیر فعال کنید. انجام این کار به مدت ۲۰ دقیقه در ساعات مشخصی از روز باعث می‌شود به تدریج نگرانی‌های فناوری‌های جدید به عاملی برای حواس پرتی و نداشتن تمرکز تبدیل شوند. رفتار خود را کنترل کنید

سخت‌ترین کار کنترل رفتار خودتان است. نظم بخشیدن به افکار، سخت تر از منظم کردن محیط پیرامون است. باید به عنوان تمرینی مداوم به نظم بخشی افکار خود پردازید. همان‌طور که عضلات ما به تمرین ورزشی نیاز دارند تا قوی بشوند، ذهن ما نیز با تمرین مداوم منظم می‌شود.

در حوزه فناوری عادت‌هایی در ما شکل گرفته و نهادینه شده است. مثلاً به تلویزیون نگاه می‌کنیم، همزمان پیام‌های گوشی را پاسخ می‌دهیم و اگر لازم باشد در شبکه‌های اجتماعی هم حضور داریم. ممکن است در ساعات مختلف شبانه روز چنین کاری را انجام دهیم و ترک برخی عادت‌های اشتباه در این حوزه بسیار سخت است. رعایت تعادل در زندگی شغلی و کاری بسیار اهمیت دارد. وقتی در همه کارها تعادل وجود داشته باشد، از میزان حواس پرتی در محل کار کم می‌شود. برای هر کاری باید محدودیت‌ها و مرزهایی را تعیین کنیم. رعایت تعادل حتی در حوزه‌های فردی، روابط خانوادگی، سرگرمی و ... هم مهم است.

انجام دادن برخی کارها باعث می‌شود که توجه و تمرکز لازم را نداشته باشیم و نتوانیم مسئولیت‌های خودمان را به خوبی به انجام برسانیم. اگر می‌خواهیم مدیریت توجه را در زندگی و محل کار خود در پیش بگیریم، باید از همین امروز عواملی که باعث حواس پرتی می‌شوند را از زندگی و کار خود تعدیل و به مرور زمان حذف کنیم.

منبع: دیجیاتو

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نوسیده
به بیمارستان مهر، بلاک ۵، طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۴۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۲۴۲۲۱۴
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۴۶۹۶ - ۹۱۲۹۴۳۷۲۸۶
توزیع: شرکت نشرگستر امروز
چاپ: همشهری

پنجشنبه ۱۱ آبان ۱۳۹۹ / شماره ۴۶۶۶
۵ ربیع‌الاول ۱۴۴۲ - ۲۲ اکتبر ۲۰۲۰
اذان صبح ۴:۵۳
طلوع آفتاب ۶:۱۷
اذان ظهر ۱۱:۴۹
غروب آفتاب ۱۷:۰۸
اذان مغرب ۱۷:۳۸

«آپ» تکار

اپل سرویس جدیدی را برای پخش ۲۴ ساعته موزیک ویدئو راه‌اندازی کرد



اپل به تازگی «اپل موزیک تی‌وی» را راه‌اندازی کرده که رایگان است و به صورت ۲۴ ساعته موزیک ویدیوهای مطرح و همچنین موزیک ویدیوهای جدید و اختصاصی را در اختیار کاربران قرار می‌دهد.

این سرویس تنها برای کاربران اپ‌های اپل موزیک و اپل تی‌وی در ایالات متحده آمریکا در دسترس خواهد بود. این سرویس اخیراً با شمارش معکوس ۱۰۰ آهنگ برطرف‌دار اپل موزیک در ایالات متحده آمریکا کار خود را آغاز کرده است.

پنجشنبه یعنی دو روز دیگر، اپل موزیک تی‌وی انتشار آلبوم «نامه به تو» خواننده آمریکایی به نام «بروس اسپرینگستین» را جشن می‌گیرد که شامل بخش محبوب‌ترین موزیک ویدیوهای آن و مصاحبه با «زین لو» می‌شود و همچنین یک رویداد طرفداران این خواننده نیز به صورت زنده استریم خواهد شد.

در روز جمعه دو موزیک ویدیو اختصاصی برای اولین بار توسط این سرویس به نمایش گذاشته می‌شوند و از این پس در روزهای جمعه کاربران این سرویس شاهد انتشار ویدیوهای جدید خواهند بود.

این سرویس جدید قابلیت‌های پایه را در اختیار کاربران قرار می‌دهد و در ابتدا به جزئیاتی درباره آهنگ و همچنین خواننده آن دسترسی پیدا می‌کند. این سرویس فعلاً فاقد برخی قابلیت‌های موجود در سرویس پولی اپل موزیک است که برای مثال می‌توان به عدم امکان اضافه کردن آن‌ها به لیست موردپسند یا پلی لیست اشاره کرد. زمانی که برنامه اپل موزیک بسته شود، استریم نیز متوقف خواهد شد و از پخش در پس زمینه پشتیبانی نمی‌کند. در این بخش همچنین ابزارهایی روی نمایشگر برای اشتراک‌گذاری آهنگ در شبکه‌های اجتماعی وجود ندارد و باید در منو دنبال چنین گزینه‌ای باشید.

با توجه به نقش زین لو در این سرویس جدید، انتظار می‌رود شاهد ارتباط میان ایستگاه جدید و ایستگاه رادیویی اپل موزیک باشیم. در سال‌های گذشته بسیاری منتظر ورود این غول دنیای فناوری به حوزه موزیک ویدیو بودند که حالا شاهد راه‌اندازی یک سرویس جدید برای آن هستیم که به معنای گسترش فعالیت‌های اپل در این بخش نیز خواهد بود.

منبع: دیجیاتو

تلاش برای مبارزه با سرطان در روزهای سخت شیوع کرونا



حمایت همه جانبه از کودکان مبتلا به سرطان و خانواده‌هایشان اصلی‌ترین مأموریت محک است. پیش از شیوع ویروس کرونا، حضور روان‌شناس در کنار کودک و خانواده، تالی کتاب، معلم داوطلب و اتاق بازی در کنار تأمین هزینه‌های درمان کودکانمان نقش مهمی را ایفا می‌کرد. اما اکنون توجه به جلوگیری از شیوع این ویروس در میان کودکان مبتلا به سرطان، تغییراتی در نحوه ارائه برخی از خدمات حمایتی به کودکان محک ایجاد کرده است. در محک تلاش شده تا با وجود این تغییرات باز هم توجه به بهبود کیفیت زندگی کودکان مبتلا به سرطان فراموش نشود. «الناز» یکی از کودکان تحت حمایت محک است که مبتلا به رتینوبلاستوم (تومور چشمی) است. او در دوران درمان، دچار عارضه کم‌شنوایی شده است اما با وجود شیوع کرونا در همین دوران، محک توانسته است علاوه بر ادامه درمان سرطان، در راستای کنترل این عارضه و ارتقای کیفیت زندگی او نیز خدماتی ارائه دهد.

شد. اما در این میان عارضه کم‌شنوایی نیز بروز کرد. مادر ادامه می‌دهد: «پس از شروع عارضه کم‌شنوایی در فرزندم، محک به سرعت سمعک در اختیارمان قرار داد تا این عارضه کمترین تأثیر را روی زندگی‌مان بگذارد. با این حال من مشکلات روحی زیادی داشتم و مرتب به مددکاران اجتماعی و روانشناسان این مؤسسه مراجعه می‌کردم. حتی در کلینیک روانشناسی محک روان‌پزشکان برایم دارو تجویز کردند تا بتوانم با مشکلات کمتری مراحل درمان دخرتم را سپری کنم. اکنون ما به محل زندگی‌مان بازگشتیم و همچنان تحت حمایت محک هستیم. تمامی مراحل درمان الناز مرتب از سوی مددکاران اجتماعی پیگیری می‌شود. همچنین خدمات دیگری نیز نظیر بن خرید کالا و پوشاک زمستانه، پرداخت هزینه‌های رفت و آمد به مراکز درمانی برای درمان عوارض سرطان فرزندم در اختیارمان قرار می‌گیرد.»

بیماری الناز بهمن سال ۱۳۹۶ آغاز شد. درست از همان روزهایی که ۳ ماه بیشتر نداشت. مادر او نقطه شروع مبارزه با سرطان فرزندش را اینگونه شرح می‌دهد: «اواخر بهمن سال ۹۶ بود که با گریه‌های شدید دخترم رو به رو شدم. چشم‌هایش انحراف داشت و اطرفیان می‌گفتند با گذر زمان و بزرگ‌تر شدن او این مشکل بر طرف خواهد شد. اما من در اسفند همان سال به یک متخصص چشم مراجعه کردم و بعد از عکس‌برداری از چشم دخترم تشخیص دادند که تومور چشمی است. به دلیل پیشرفته بودن بیماری از تربت جام عازم تهران شدیم تا بتوانیم مراحل درمانش را در بیمارستان فوق‌تخصصی سرطان کودکان محک بگذرانیم. پس از ورودمان به این بیمارستان بلافاصله فرزندم تحت حمایت قرار گرفت و درمانش آغاز شد.»

پیگیری تمامی مراحل درمان توسط مددکاران اجتماعی
مراحل شیمی‌درمانی او تا مهر ۹۷ ادامه پیدا کرد و قطع درمان

تولید بسته‌های سس با استفاده از جلبک دریایی



شده و به صورت پودر درآمده و پس از انجام عملیاتی بر روی آن، ماده مذکور به یک ماده شفاف که می‌تواند مانند پلاستیک قالب‌گیری شود، تبدیل می‌شود.

محققان گفتند جلبک دریایی به دلیل پایداری و رشد سریع، یک ماده پایه خارق‌العاده برای انجام این کار است.

رودریگو گارسیا گونزالس، بنیانگذار نتیلا گفت یک نوع جلبک دریایی که این شرکت استفاده می‌کند، روزانه سه فوت رشد می‌کند. آیا می‌توانید تصور کنید چیزی به این سرعت رشد کند؟ برای انجام این کار شما به کود احتیاج ندارید و نیازی به آبیاری آن نیست. ساشه‌ها در اندازه‌های مختلف از یک اونس گرفته تا دو اونس (۲۸ تا ۵۶ گرم) موجود هستند. نام او هو بران این ساشه برگرفته از واکنش مردم است که برای اولین بار آن را می‌بینند.

این شرکت با جاست اپت، یک اپلیکیشن ارسال غذا در انگلیس، در یک برنامه آزمایشی برای ارائه سس گوجه فرنگی، سس کباب و سایر چاشنی‌ها همکاری کرده است. چون ویلسون، مدیر پروژه های این استارت آپ، گفت: آنچه که ما انجام داده‌ایم، جایگزینی اسید

در این عملیات جلبک دریایی پرورش یافته در شمال فرانسه خشک

تازه‌های علمی

یک استارت آپ انگلیسی اخیراً در اقدامی برای کمک به محیط زیست موفق به تولید بسته‌های سس‌های مختلف با استفاده از جلبک دریایی شده است. این شرکت این کار را با هدف مقابله با میلیون‌ها تن پلاستیک جمع شده در گورستان ضایعات انجام داده است.

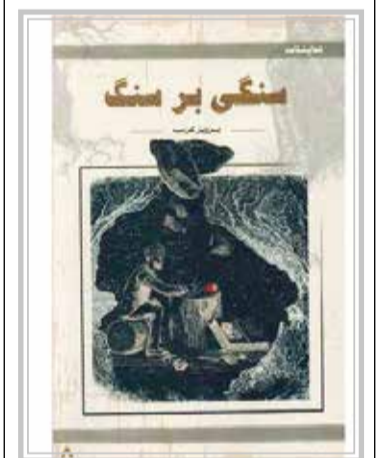
به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، انسان‌ها بیش از ۳۰۰ میلیون تن پلاستیک در سال تولید می‌کند که نیمی از آن یک بار مصرف است. از آن مقدار حدود ۲۶.۸ میلیون تن به گورستان پسماند شهری یا خاک‌چال می‌رود و بیش از هشت میلیون تن به اقیانوس‌ها راه پیدا می‌کنند.

اکنون یک استارت آپ انگلیسی در اقدامی جالب در تلاش برای حذف پلاستیک‌ها، برای بسته بندی سس گوجه فرنگی، خردل، سس سویا یا هر نوع چاشنی دیگری یک کار حل نوبن ارائه کرده است.

استارت آپ تیلا با استفاده از جلبک دریایی موفق به تولید ساشه‌هایی موسوم به اوهو شده است که این ساشه‌ها زیست‌تخریب‌پذیر، قابل کمپوست و حتی خوراکی هستند.

وبترین

انتشار نمایشنامه «سنگی بر سنگ»



نمایشنامه «سنگی بر سنگ» نوشته پرویز عرب منتشر شد.

به گزارش ایسنا، این کتاب در ۱۹۲ صفحه با قیمت ۴۰ هزار تومان توسط نشر افراز منتشر شده است.

در معرفی کتاب «سنگی بر سنگ» عنوان شده است: نمایشنامه «سنگی بر سنگ» نوشته پرویز عرب (۱۳۳۵-۱۳۸۲)، نویسنده برتر پنجمین جشنواره «فجر» (با نمایشنامه «تلنگر») و دارنده لوح تقدیر از متن در نهمین دوره از این جشنواره است.

کتاب حاضر شامل شش عنوان نمایشنامه است که برخی از آن‌ها اجرا شده و برخی برای نخستین بار است که منتشر می‌شوند.

این نمایشنامه‌ها عبارتند از: «پرو پرواز» (برگزیده نهمین جشنواره «فجر»). «دشته و انار»، «گیله و ماهی»، «سنگی بر سنگ» (اجرا در تالار مولوی و شرکت داده‌شده در نوزدهمین جشنواره «فجر»). «سماح لیلی» و «پس کوجه یاد» (نمایشنامه خوانی در تریای تئاتر شهر).

نمایشنامه «سنگی بر سنگ» که عنوان کتاب نیز از آن گرفته شده، حکایت زندگی نویسندگی به نام مسعود است که به همراه همسر آبه‌تتش در مسافرتی فردی لمپن و تازه به دوران رسیده به نام حسن خان به سر می‌برند. او که در حال نوشتن است مدام گریزی به شاهنامه و داستان «بیزین و منیره» می‌زند و ریخ نپان خود را بازگو می‌کند. حسن خان که همراه با حرف‌ها و کنایه‌های آرامش را از زندگی او و مریم که عاطفی و حساس است گرفته سعی در تسلیم کردن نویسندگی دارد...