

# در نزد خدا عبادتی محبوبتر از شاد کردن مؤمنان نیست

امام باقر (ع)

ویژه



به همت سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز اجرا شد؛

## استقبال بی نظیر دختران و مادران شیرازی در رویداد شاد دخت در باغ مهربانو

به همت سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز دومین رویداد بزرگ شاد دخت به مناسبت ایام خجسته شعبانیه در باغ مهربانو با حضور باشکوه دختران و مادران شیرازی برگزار شد.

تا پایان سال ۱۴۰۲ به تعداد مناطق شهرداری باغهای خانواده و بانوان ایجاد گردد

سرویس خبری /خدیجه غضنفری: استاندار فارس در این مراسم ضمن تقدیر از عملکرد شورا و شهرداری در راهاندازی باغ مهربانو در راستای غنی سازی اوقات فراغت بانوان و افزایش نشاط اجتماعی در جمع خبرنگاران گفت: احداث چنین باغهای یک ضرورت اجتنابناپذیر است که باید چنین فضاهای گسترش پیدا کند تا جوابگو نیازهای طیف وسیعی از جامعه که مشتاق استفاده از چنین فضاهای برای تفریحات سالم هستند پاسخ داده شود.

محمد هادی ایمانیه از شورا و شهرداری شیراز خواست تا طبق یک برنامه زمانبندی تا پایان سال ۱۴۰۲ به تعداد مناطق مختلف شهرداری باغهای خانواده و بانوان مانند فضای باغ مهربانو ایجاد شود.

ایمانیه همچنین افزود: در هر اقدام شورا و شهرداری درخصوص احیا باغها همکاری انجام می شود و با هر تخریبی در باغها مخالف است.

وی تصریح کرد: ایجاد انسجام برنامه های برای جامعه بانوان با داشتن یک برنامه جامع و تصویب در شورای فرهنگ عمومی امکان پذیر است و از این پیشنهاد استقبال می کنیم.

در دستورکار مدیریت شهری در اجرا طرح های متنوع برای نشاط افزایی و سلامتی بانوان

شهردار کلانشهر شیراز از درگذشته مدیریت شهری در راستای نشاط افزایی بانوان نیز خبر داد.

محمدحسن اسدی با بیان اینکه باغهای مهربانو در مناطق ۱۱ گانه شهرداری شیراز در حال افتتاح است، افزود: دومین رویداد بزرگ شاد دخت به مناسبت این ایام خجسته با حضور پرشور بانوان برگزار شد.

وی افزود: باغهای مهربانو ویژه بانوان طراحی و اجرا شده است و در حال بررسی این موضوع هستیم که برای یک یا دو روز در هفته در این محلهای پذیرای خانوادهها باشیم.

شهردار کلانشهر شیراز در ادامه افزود: غرفههایی در باغهای مهربانو با کارکردهای فرهنگی پیش بینی شده است.

اسدی در ادامه گفت: شهرداری شیراز و شورای اسلامی شهر در برابر اقشار مختلف بانوان احساس مسئولیت می کنند و طرحهای متنوعی را برای نشاط افزایی و سلامتی این ارکان مهم جامعه در دستور کار دارند.

با ابراز مسرت نسبت به استقبال بانوان از باغهای مهربانو گفت: از مریبان در رشتههای مختلف برای آموزشهای شهروندی در باغهای مهر بانو بهره خواهیم جست.

افتتاح باغ خانواده در منطقه یازده شهرداری در روز شیراز

رئیس کمیته بانوان و خانواده شورای شهر شیراز نیز گفت: در طراحی باغ بانوان تلاش براین بوده است که حوزه نشاط افزایی تقویت و



ورزش و تفریح بانوان به شکل ویژه دیده شود.

افسانه خواست خدایی با بیان اینکه خواسته ما براین است که دختران جوان و نوجوان را در این فضا جذب کنیم، عنوان کرد: در این خصوص فضای تعاملی و ورزشی خوبی در باغ بانوان دیده می شود.

خواست خدایی یادآور شد: باغ بانوان بعدی به مناسبت روز شیراز در منطقه ۱۱ افتتاح می شود و به نوبت ساخت و افتتاح دیگر باغها را خواهیم داشت.

خواست خدایی درخصوص توجه به بانوان و خانوادهها نیز گفت: امید است در سال ۱۴۰۲ ردیف بودجه برای بانوان و خانواده به صورت ویژه داشته باشیم کما اینکه در سال گذشته این مهم دیده شد.

ایجاد بستر و فضاهای امن برای خانوادهها یکی از رسالت های سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز

سرپرست سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز با بیان اینکه نگاه درآزمایی به باغات مهربانو نداریم، اظهار کرد: یکی از رسالت های سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز ایجاد بستر و فضاهای امن برای خانوادهها بویژه بانوان است تا این قشر از جامعه از این فضاها به نحو شایسته بهره ببرند.

محمد علی چوبینی با اشاره به برگزاری جشن اعیاد شعبانیه در این مجموعه گفت: این مجموعه صرفا برای تفریح و سرگرمی بانوان در نظر گرفته شده است.

وی افزود: در این مجموعه برنامه های متنوع فرهنگی، فضاهای بازی کودکان، وردشاپ ها، فضاهای پیاده راهی و فضاهای مختلف برای حضور بانوان پیش بینی شده است تا آنان ساعاتی خوب و مفرحی را در این مجموعه سپری کنند.

چوبینی با بیان اینکه هدف ما معرفی این مجموعه به بانوان شهر است،

اظهار کرد: با اینکه تاکنون تبلیغات زیادی برای معرفی باغ انجام نشده است اما شاهد حضور گسترده شهروندان بویژه بانوان و کودکان آنان هستیم به گونه ای که در همان ساعت اولیه بیش از هزار تون توزیع شد.

سرپرست سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز با اشاره به فعالیت تمام وقت این مجموعه در ایام سال، گفت: سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز به عنوان متولی و بهره بردار باغات خانواده و باغات مهربانو و با هدف مدیریت بهتر می تواند مدیریت این باغ را با رعایت پروتکل های ویژه و رعایت تمام قوانین به بخش غیردولتی واگذار نماید که البته به هیچ عنوان نگاه ما به این مجموعه ها نگاه درآزمایی نخواهد بود.

وی افزود: ورودی باغ در حال حاضر رایگان است اما فضاهای غرفه داری در اختیار بهره برداران قرار خواهد گرفت تا در این راستا هزینه های جاری و نگهداری باغ تأمین شود.

چوبینی عنوان نمود: تلاش می کنیم تا این باغ با تأمین مالی به صورت خودگردان و بی نیاز از بودجه اداره شود.

محمد علی چوبینی با اشاره به برگزاری جشن اعیاد شعبانیه در این مجموعه گفت: این مجموعه صرفا برای تفریح و سرگرمی بانوان در نظر گرفته شده است.

وی افزود: در این مجموعه برنامه های متنوع فرهنگی، فضاهای بازی کودکان، وردشاپ ها، فضاهای پیاده راهی و فضاهای مختلف برای حضور بانوان پیش بینی شده است تا آنان ساعاتی خوب و مفرحی را در این مجموعه سپری کنند.

چوبینی با بیان اینکه هدف ما معرفی این مجموعه به بانوان شهر است،



سلامت

### تمرکز چیست و چه اهمیتی برای ما دارد؟

### چند راهکار کاربردی که باعث افزایش تمرکز می شود



تمرکز کند. اتفاقی که می افتد جبهش مغز ما بین این کار هاست. اجازه بدهید با یک مثال ساده این موضوع را برای شما شفاف تر کنم. تصور کنید که فردا امتحان مهمی دارید و باید برای آن مطالعه کنید. همزمان هم بازی فوتبال تیم مورد علاقه تان در تلویزیون پخش می شود. شما کتاب خود را برداشته و به جلوی تلویزیون می آید. حالا سعی می کنید همانطور که درستان را می خوانید، حواستان هم به بازی فوتبال باشد. آیا این ممکن است؟ البته که نه. شما در نهایت نه از مطالعه تان بهره کافی خواهید برد. و نه از بازی تیم محبوبتان لذت می برید. این اتفاق زمانی مهمتر جلوه می کند که بدانید سالانه بسیاری از مردم به خاطر نداشتن تمرکز در حین رانندگی و بر اثر تصادفات ناشی از این اتفاق جان خود را از دست می دهند. پس اگر جان خود و عزیزانتان مهم است، به داشتن تمرکز اهمیت بدهید.

**افزایش آگاهی ما از کاری که انجام می دهیم**  
یکی دیگر از مواردی که اهمیت تمرکز را نشان می دهد، افزایش آگاهی فرد از کاری است که انجام می دهد. برای مثال زمانی که شما با تمرکز کافی مطالعه می کنید، مطالب را بهتر و عمیق تر یاد می گیرید.

همچنین به خاطر سپردن و بیاد آوردن مطالب هم بسیار ساده تر خواهد شد و حتی ما یاد می گیریم که چگونه سر جلسه امتحان تمرکز داشته باشیم. تمرکز داشتن در حین انجام کارهای روزمره، می تواند شما را متوجه نکاتی کند که تا پیش از آن اصلا حتی به آنها توجه هم نمی کردید. گاهی همین نکات ساده و پیش پا افتاده اند که تغییرات بزرگی در زندگی ما ایجاد می کنند.

**ارتباط بین کاهش اشتباهات با تمرکز در چیست؟**  
اولین فایده تمرکز را خاطر تان هست؟ پیش تر گفتیم که داشتن تمرکز باعث خواهد شد که فرد از انجام چند کار به صورت همزمان خودداری کند. برعکس همین اتفاق هم صادق است. پرهیز از انجام کارها به صورت همزمان می تواند باعث بالا رفتن تمرکز و در نتیجه جلوگیری از خطرات احتمالی شود.

سایت مهر و ماه می نویسد: همیشه شنیده ایم که داشتن تمرکز تا چه اندازه مهم است و دوره های متفاوت افزایش تمرکز را دیده ایم و بعضا در برخی از آن ها هم شرکت کرده ایم. اما به راستی تمرکز چیست و چگونه عمل می کند؟ تا به حال از خودتان پرسیده اید اهمیت تمرکز در چیست؟ تا به حال پرسیده اید که داشتن یا نداشتن تمرکز چه تاثیر بر روی زندگی شما خواهد گذاشت؟ چه مسائلی موجب عدم تمرکز ما می شوند و چه چیزهایی باعث حواس پرتی ما خواهند شد؟ قطعاً شاید همه ما به این سوالات فکر کرده ایم و حتی برای آن ها پاسخ هایی نیز یافته ایم.

**تعریف تمرکز**  
تعاریف زیادی برای تمرکز وجود دارد و هر کدام از این تعاریف بر روی بخشی از تمرکز که اهمیت دارد تاکید می کنند. اما برای اینکه بهترین تعریف را برای تمرکز گفته باشیم، باید چکیده ای از تمام این تعریف ها را ارائه دهیم. به طور کلی می توان گفت که:

تمرکز عبارت است از توانایی یک فرد در کنترل توجه خود و استفاده از آن برای درک مسائل مختلف. تمرکز به این معناست که شما در حین انجام کاری به اتفاقاتی که در اطرافتان در حال رخ دادن هستند توجهی نداشته باشید و تمام توجه تان را معطوف به کاری که انجام می دهید کنید. متمرکز بودن به این معناست که شما به جای اینکه مدام از انجام کاری به سراغ کار دیگر بروید، تمام انرژی و ذهن خود را به انجام همان کار اختصاص دهید.

حالا که با این تعریف جامع از تمرکز آشنا شدید، وقت آن است که به سراغ هر یک از بخش های آن برویم و ببینیم که هر کدام چگونه کار می کنند و چه راه هایی برای تقویت آنها وجود دارد.

**اهمیت تمرکز در چیست؟**  
تمرکز از جنبه های مختلفی اهمیت دارد و داشتن یا نداشتن تمرکز می تواند تا حد زیادی به ما کمک کند یا ضربه بزند. به طور کلی داشتن تمرکز بالا باعث:

کاهش ریسک انجام چند کار به صورت همزمان  
افزایش آگاهی ما از کاری که انجام می دهیم  
کاهش اشتباهات

جلوگیری از هدر رفتن زمان و انرژی  
**کاهش ریسک انجام چند کار به صورت همزمان**  
اولین فایده تمرکز این است که ریسک انجام کارهای مختلف به صورت همزمان را پایین می آورد. ذهن ما نمی تواند بصورت همزمان بر روی چند کار تمرکز کند. به همین دلیل هم زمانی که ما چند کار مختلف را انجام می دهیم، مغز ما قادر نیست که به طور کامل بر روی آنها



۱. از انجام چند کار به صورت همزمان پرهیز کنید  
انجام چند کار به طور همزمان، مغز ما را به تمرکز نداشتن عادت داده است. در مطالعه ای که در دانشگاه استنفورد انجام شد، گروهی از افراد تعداد زیادی از کارها و گروه دیگری تعداد کمی از کارها را همزمان انجام دادند و مشخص شد که حفظ تمرکز برای گروه اول دشوارتر است. در فرهنگ کاری ای که هنوز هم در آن «پُر کاری» و ویژگی خوبی به شمار می رود، انجام همزمان چند کار موجب می شود حس کنیم به چیزی بیش از آنچه واقعا هستیم، دست یافته ایم. به علاوه در یک بررسی نشان داده شده است که انجام همزمان چند کار موجب می شود حس خوبی داشته باشیم. به گفته ی دیوید راک از موسسه NeuroLeadership انجام همزمان چند کار، منجر به پایین آمدن بهره ی هوشی (IQ) ما می شود و موجب می شود مرتکب اشتباه شویم و جزئیات را نادیده بگیریم.

۲. تکنیک پومودورو را امتحان کنید  
تکنیک پومودورو (Pomodoro technique) می تواند راهی برای تمرین دادن مغز شما برای رسیدن به تمرکز باشد، درست همانطور که عضلات خود را تمرین می دهید. برای اجرای تکنیک پومودورو باید به مدت ۲۵ دقیقه به طور کامل بر یک کار تمرکز کنید و سپس ۵ دقیقه استراحت کنید. برای هر ۴ دوره ی ۲۵ دقیقه ای، زمان استراحت طولانی تر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای در نظر بگیرید. اگر در ابتدا ۲۵ دقیقه تمرکز کامل بر یک کار برای شما سخت است، می توانید با ۱۵ دقیقه شروع کنید و سپس به تدریج این زمان را افزایش بدهید. در نهایت به جایی می رسید که حتی متوجه گذشت این ۲۵ دقیقه نمی شوید!

۳. مراقبه کنید  
مراقبه مانند تمرین دادن عضلات ذهن برای حفظ تمرکز است و به شما کمک می کند که اراده قوی داشته باشید. برای مراقبه لازم نیست که ساعت ها در جایی آرام بنشینید، به ویژه اگر انجام این کار را تازه شروع کرده اید. کافی است که چشم های تان را ببندید و مثلا خود را در حال خوردن سیب مجسم کنید و بر حس هایی تمرکز کنید که هنگام گاز زدن سیب، به شما دست می دهد. با این کار موفق می شوید تمرکز خود

۴. تکنولوژی را کنار بگذارید  
یکی از دلایل مهم کاهش تمرکز ما، تکنولوژی است. وقتی مغز با کارهایی مواجه می شود که ظاهرا به یک اندازه اهمیت دارند، کار ساده تر را انتخاب می کند و تقریباً همیشه تکنولوژی کار ساده تر است. حتی اگر به خاطر شغلی که دارید، کنار گذاشتن تکنولوژی برای شما غیرممکن است، سعی کنید محدودیت هایی برای خود بگذارید. از برنامه هایی استفاده کنید که تاثیر زندگی آنلاین را کاهش می دهند. برای مثال Unroll.me تمام ایمیل های دریافتی روزانه تان را خلاصه می کند و در قالب یک گزارش به شما نشان می دهد.

۵. کارهای مهم را انجام بدهید  
ما تمایل داریم بر کارهای فوری تمرکز کنیم و برای تمرکز بر وظایفی که واقعا مهم هستند، به اندازه ی کافی وقت نمی گذاریم. انجام این قبیل کارهای بیهوده و وقت گیر، به این معناست که خود را در شرایط سختی قرار داده ایم، صرفا بر اساس فهرست کارهایی که برای خود تعیین کرده ایم، عمل می کنیم و توجهی به میزان اهمیت کارها نداریم. چیزهای معناداری که منتهی به دستاوردهای ما می شوند، کارهای مهم ما هستند. با توجه به ماتریس آیزنهاور، سعی کنید تا جای ممکن به انجام کارهای مهم ولی غیرفوری بپردازید.

۷. انگیزه ی خود یا همان «چرای» مهم را پیدا کنید  
یکی از دلایلی که موجب می شود توانیم بر کاری تمرکز کنیم، مهم بودن آن انگیزه است؛ ما نمی دانیم «چرا» کاری را انجام می دهیم. گاهی این بی انگیزه بودن به این صورت است که نمی دانید چرا انجام یک کار خاص، به دستیابی به هدفی کمک می کند و گاهی نیز اصلا نمی دانید چرا برای دستیابی به هدفی تلاش می کنید. وقتی انگیزه مشخص باشد، نگرش نیز تغییر خواهد کرد و روش انجام کار دگرگون خواهد شد. وقتی واقعا نسبت به کاری که انجام می دهید علاقه مند و مشتاق باشید، تمرکز کردن بر آن کار بسیار آسان خواهد شد.