چگونه در محیط کار تمرکز داشته باشیم؟

تمرکز به معنای داشتن اشتیاق و دقت برای انجام کارهاست و افزایش آن موجب موفقیت و بالا رفتن بازده افراد می‌شود. استفاده از تکنیک‌های تمرکز به شما این توانایی را می‌دهد که مدت زمان زیادی روی یک کار تمرکز کرده و آن را به نحو احسن انجام دهید. فرقی ندارد که مدیر باشید یا کارمند، در یک شرکت بزرگ کار کنید یا یک شرکت کوچک و سرتان خلوت باشد یا شلوغ. خیلی از موارد در محیط کار، ممکن است حواس‌تان را از کار پرت کند. عدم تمرکز در محیط کار می‌تواند آینده شغلی شما را به خطر بیندازد و حتی موجب اخراج شما شود. اما در طرف مقابل افزایش تمرکز در محیط کار سبب می‌شود که شما با دقت و کیفیت بیشتری کارهای خود را انجام دهید. داشتن برنامه به منزله نقشه راه و طی کردن نیمه راه است. با نداشتن برنامه روزانه به راحتی وارد دالان‌های تاریک رویدادهای ناگهانی شده و تمرکزمان را از دست می‌دهیم و حواس پرتی ما را با مشکل و پایین‌آمدن کیفیت زندگی مواجه می‌کند. کاهش یا حذف عوامل مؤثر در عدم تمرکز، موجب افزایش تمرکز در محیط کار می‌شود. تلفن همراه و اعلان‌های مربوط به اپلیکیشن‌های مختلف، یکی از مهم‌ترین عوامل کاهش تمرکز هستند؛ بنابراین حین انجام کار بهتر است صدای تلفن همراه خود را قطع کنید. وقتی چند کار را هم‌زمان انجام می‌دهیم، مغز ما به سرعت تمرکز را از یک کار به کار دیگر انتقال می‌دهد که این شیوه باعث کاهش تمرکز می‌شود.

درنگ

ویژگی‌های دانش‌آموز تاب‌آور

تحقیقات نشان داده دانش‌آموزان تاب‌آور به لحاظ اجتماعی توانمند بوده و دارای مهارت‌های زندگی مانند حل مسأله، تفکر انتقادی و توانایی برای اقدام هستند. به علاوه بچه‌های تاب‌آور حس هدفمندی داشته و آینده مثبتی را برای خود پیش‌بینی می‌کنند. آنها در مدرسه و زندگی علائق خاص و حس هدفمندی و انگیزه برای رسیدن دارند و فعال، مستقل، دقیق، اهل شوخی، خلاق و بااخلاق هستند که علائم تاب‌آوری براساس سن در آنها متفاوت است.

برخی از کودکان با مشکلاتی مواجهند و مدارس باید در حد ظرفیت خود برای دانش‌آموزانی که در معرض خطر فقر یا سایر مشکلات خانوادگی هستند، تدابیری را در نظر بگیرد. مدارس می‌تواند از طریق فراهم‌آوردن امکانات و برنامه‌های غذایی و مراقبت‌های بهداشتی برای دانش‌آموزان با خانواده کم‌درآمد، تاب‌آوری را در میان آنها ترویج دهد. یکی از قدیمی‌ترین تلاش‌های میانجیگرایانه ملی، پیاده‌سازی برنامه ملی ناهار در محیط مدرسه و تلاش‌های مرتبط برای فراهم‌آوردن غذای ارزان برای کودکان بدسرپرست یا دارای والدین کم‌درآمد در مدارس است.

با توجه به این‌که ناامنی غذایی عامل خطری برای کودکانی است که در فقر زندگی می‌کنند، غذاهای رایگان و ارزان و میان وعده‌های مناسب یک استراتژی مناسب برای بهبود و حمایت از سرمایه انسانی است. همچنین برای خانواده‌های فقیری که دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی ندارند و دانش‌آموزانی که در معرض مشکلات متعدد سلامتی هستند، یک مرکز بهداشتی به‌خصوص در مدارس مناطق کم‌برخوردار می‌تواند خدمات قابل‌توجهی فراهم آورد و مشکلات آنها را تا حدودی رفع کند. مشکلاتی که می‌تواند به‌راحتی در یادگیری اختلال ایجاد کنند.

آموزش الفبای تاب‌آوری در مدارس

دانش‌آموزان باید بتوانند مهارت‌های لازم برای مدیریت استرس، زندگی، حل مسأله، خودکنترلی و بهبود سلامت روانی خود را یاد بگیرند

فاخره بهبهانی
گروه جامعه

مدارس به‌عنوان دومین محیط مهم بعد از خانواده، نقش کلیدی در تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان دارد. مدرسه یک چهارضلعی است که مدیران و معاونان، معلمان و مربیان، اولیا و دانش‌آموزان اضلاع آن را می‌سازند و هیچ‌کدام از آنها به‌تنهایی نمی‌توانند نقش مهم خود را ایفا کنند. با ایجاد روابط مثبت بین دانش‌آموزان، مربیان، اولیا، مدیران و فراهم‌کردن محیطی امن و حمایتی، می‌توان به تقویت تاب‌آوری در دانش‌آموزان کمک کرد. تحقیقات نشان می‌دهد تاب‌آوری با موفقیت تحصیلی و رضایت از زندگی در ارتباط است و می‌تواند به کاهش استرس، افزایش انگیزه و خلاقیت منجر شود.

دکتر محمدرضا مقدسی، مدیر و موسس خانه تاب‌آوری و مترجم کتب تاب‌آوری در گفت‌وگو با جام جم بیان می‌کند: تاب‌آوری در مدارس به معنای توانایی دانش‌آموزان در مقابله با چالش‌ها، فشارهای زندگی و تحصیل است. ایجاد محیطی حمایتی و آموزشی در مدارس سبب می‌شود دانش‌آموزان بتوانند مهارت‌های لازم برای مدیریت استرس، زندگی، حل مسأله، خودکنترلی و بهبود سلامت روانی خود را یاد بگیرند.

نقش اولیا در تاب‌آوری دانش‌آموزان

اولیا نقش حیاتی در توسعه تاب‌آوری دانش‌آموزان دارند. حمایت عاطفی و اجتماعی والدین می‌تواند به تقویت اعتماد به‌نفس و مهارت‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان کمک کند. ایجاد محیطی امن و محبت‌آمیز در خانه و ارتباط مؤثر و گفت‌وگوی دانش‌آموز با والدین درباره تجربیات و احساسات خود به آنها این امکان را می‌دهد که احساس ارزشمندی کنند و در مواجهه با چالش‌ها بهتر عمل کرده و از سلامت روانی مطلوبی برخوردار باشند. در نتیجه خانواده‌ها با فراهم‌کردن این زمینه‌ها، به شکل‌گیری تاب‌آوری و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کنند. همچنین زمانی که اولیا و مدارس در کنار هم برای حمایت از رشد و موفقیت دانش‌آموزان تلاش می‌کنند، نتایج بسیار مثبتی حاصل می‌شود. والدین با مشارکت در فعالیت‌های مدرسه سبب تقویت مهارت‌های اجتماعی، عاطفی و ارتقای اعتماد به‌نفس دانش‌آموزان می‌شوند. همچنین آموزش والدین درباره روش‌های مقابله با چالش‌ها و استرس‌ها می‌تواند به فرزندان کمک کند تا در مواجهه با مشکلات، انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان دهند.

برنامه‌های مدارس تاب‌آور

مدارس می‌توانند با انجام فعالیت‌های مختلفی شامل آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان، برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای والدین، همکاری با سازمان‌های محلی و ارائه خدمات به افراد نیازمند به‌عنوان مراکز توانمندسازی جامعه عمل کرده و در بهبود تاب‌آوری محلات نیز نقش مؤثری داشته باشند. دانش‌آموزان می‌توانند با شرکت در فعالیت‌های گروهی مدارس مانند کارگاه‌های مهارت‌های اجتماعی، بازی‌های تیمی و پروژه‌های گروهی، تاب‌آوری خود را تقویت کنند. برگزاری جلسات مشاوره و گفت‌وگوهای آزاد درباره احساسات و چالش‌ها نیز به تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان کمک می‌کند. علاوه بر این، مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه و اجتماعی، حس مسئولیت‌پذیری و همدلی را افزایش می‌دهد.

ورزش و توانایی مقابله با استرس

ورزش و فعالیت‌های بدنی نه‌تنها به بهبود سلامت جسمی کمک می‌کند، بلکه باعث تقویت سلامت روان و افزایش اعتماد به‌نفس می‌شود. ورزش گروهی در مدارس، مهارت‌های اجتماعی را تقویت کرده و حس همکاری و همبستگی را در میان دانش‌آموزان ایجاد می‌کند. همچنین مواجهه با چالش‌ها و رقابت در ورزش، توانایی مقابله با استرس و مشکلات را در دانش‌آموز افزایش می‌دهد. در نتیجه، مدارس باید برنامه‌های ورزشی متنوعی را برای تقویت تاب‌آوری و رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان راه‌اندازی کند. ورزش‌های گروهی مانند فوتبال و بسکتبال، مهارت‌های اجتماعی و کار تیمی را تقویت و به کاهش استرس کمک می‌کنند.

ابراز احساسات با فعالیت‌های هنری

فعالیت‌های هنری مانند نقاشی و موسیقی، فرصتی برای ابراز احساسات و خلاقیت فراهم می‌آورند و نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان دارند. از طریق کارهای گروهی در پروژه‌های هنری، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند چگونه با دیگران همکاری کرده و در مواجهه با چالش‌ها، راه‌حل‌های خلاقانه پیدا کنند. همچنین هنر به‌عنوان یک ابزار آموزشی می‌تواند به مدیریت استرس و فشارهای روزمره کمک کند که این امر در بهبود سلامت روان و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار است.

نیاز به مشاوران مجرب در مدارس

بیژن

مشاوران و معلمان آگاه در مدارس نقش حیاتی در تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان دارند. این افراد با ارائه حمایت‌های عاطفی و آموزشی، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا با چالش‌ها و فشارهای روانی بهتر مقابله کنند. آنها می‌توانند مهارت‌های اجتماعی و عاطفی را تقویت کنند و با آگاهی از نیازهای خاص هر دانش‌آموز و ارائه راهکارهای مناسب، باعث افزایش اعتماد به‌نفس و انگیزه در یادگیری شوند. در نتیجه مدارس به داشتن مشاوران و معلمان باتجربه و مجرب نیاز مبرمی دارد تا سبب بهبود سلامت روان و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان شود. اما یادآوری این نکته بسیار مهم است که حمایت سازمانی و مشکلات معیشتی معلمان هم تأثیر مستقیم بر تاب‌آوری دانش‌آموزان و مدارس دارد. معلمان با شرایط معیشتی نامناسب، نمی‌توانند به‌طور مؤثر به آموزش و پرورش دانش‌آموزان بپردازند و این امر می‌تواند به افت تحصیلی و کاهش انگیزه در دانش‌آموزان منجر شود. سازمان‌های آموزشی باید به حمایت از معلمان توجه ویژه‌ای داشته باشند تا با ایجاد محیطی مطلوب، معلمان بتوانند بر چالش‌های آموزشی غلبه کنند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۱۹

جدول عادی

افقی: ۱) عزیز است غنیمت شمریدش صحبت ـ نقاش ایتالیایی عهد رنسانس ـ دادخواهی ۲) اداره‌ای از تشکیلات قضایی ـ طرف مشورت ـ مستی ۳) نوعی آچار ـ رسم و سنت ـ یکصدم فرانک ۴) رهبر قوم هون ـ ترسانده شده ۵) اختلاف عقیده ـ لازم ـ ازدواج ۶) قسمتی ازجمله‌ای که درباره آن خبر می‌دهیم ـ خویشاوندی ـ شهری در استان همدان ۷) سانسور ـ خش تصویر ویدئویی ـ از اعمال حج ۸) از حروف الفبا ـ گروهی از جانوران که ستون فقرات دارند ـ رها ۹) قایق بزرگ موتوری ـ چندرئیس ـ ثقیل ۱۰) دنباله ـ گروهی ـ روح ۱۱) از مستحبات نماز ـ توبه‌کننده ـ رهبر استقلال هند ۱۲) همنشین و همصحبت ـ داخلی ۱۳) جنس بعضی از ظروف آشپزخانه ـ حسود ـ قلاب کمربند ۱۴) پسر عرب ـ نخست زاده ـ بسیار سخت و مشکل ۱۵) خیالی ـ خوش رفتاری ـ نفی عرب.

عمودی: ۱) ذوب‌کردن ـ سوره شصت و پنجم قرآن ـ مادر ۲) حرف نمی‌زند ـ حالی‌کردن مطلب ـ چغندر پخته ۳) رمان تاریخی شولوخف ـ همیشگی ۴) خاک سرخ ـ پیشکش کردن ـ تمام‌کننده ۵) نشان دادن ـ از سیاره‌های درخشان منظومه شمسی ـ شاعر نیشابوری ۶) مجموعه‌ای از داده‌های مرتبط در کامپیوتر ـ توان ـ پودر دستگاه پرینتر ۷) خشک ـ وضع موجود ـ بخیل ۸) همسایه عربستان ـ نخستین دوره آموزشی مدرسه ـ گمانه ۹) مردار ـ فرشته مهر در آیین زرتشتی ـ نقطه شروع ۱۰) زندانیان جنگی ـ کفش پاشنه‌دار قدیمی ـ راه یافتن به داخل چیزی ۱۱) بادبان کشتی ـ محل ـ چاله بزرگ ۱۲) داستان کوتاه ـ دلواپس ـ گله مداوم ۱۳) از کتب چهارگانه فقه شیعه تألیف شیخ طوسی ـ صندوق بین‌المللی کمک به کودکان ۱۴) یک نفر ـ نوعی نوشابه گازدار ـ شکستگی طبقات زمین ۱۵) نیم سال تحصیلی ـ موتورسیکلت ورزشی ـ اجداد.

جدول ویژه

افقی: ۱) صدمه ـ عامل ایجاد بیماری ـ رمانی به قلم جوزف کنراد ۲) بدترکیب و زشت ـ دادوستد ـ مقابل شب ۳) تنبل جالیزی ـ بادبان کشتی ـ یکی از دو حالت تنظیم نبودن دلکو اتومبیل ۴) رنگین‌کمان ـ حیوانی که در زیر زمین دالان حفر می‌کند ۵) آبزی باهوش ـ بلند ورسا ـ زبان عربی ۶) عید کریسمس ـ شیره چغندر ـ همگانی ۷) باریک بینی ـ زمین پشته پشته ـ روز عرب ۸) مروارید ـ نام اصلی مجنون که عاشق لیلی بود ـ کتف ۹) سوره سی‌ام قرآن ـ محل آموزش اسب سواری ـ به دنیا آمدن ۱۰) میانجیگری ـ قشنگ ـ بافنده ۱۱) اشتباه لفظی یا رفتاری ـ از نرم‌افزارهای پیام‌رسان داخلی ـ فرشته مهر در آیین زرتشتی ۱۲) زره جنگاوران قدیم ـ کهن‌ترین قسمت اوستا ۱۳) شاعر انگلیسی و صاحب اثر زندانی شیلان ـ موقر ـ شرمنده ۱۴) هر بخش از اوستا ـ کودکی ـ دربه‌دری ۱۵) فلاپی دیسک ـ پیروی کردن ـ بندگی.

عمودی: ۱) فروختن جنس بنجل ـ درس‌ها ـ پاراگراف ۲) حیله ورزی ـ موزه جرم شناسی ایتالیا ـ زبانی از شاخه زبان‌های هندوایرانی ۳) موفق در انجام کاری ـ سه‌گانه سینمایی برادران واچوفسکی ۴) باده ـ لندهور و بدقواره ـ پروازکننده ۵) لاستیک خودرو در جاده‌های برفی ـ بها ـ شیفت ۶) همراه قوری ـ مثل ماه ـ واحدی برای اندازه‌گیری طول ۷) طحال ـ از مهم‌ترین منابع انرژی ـ مفقود ۸) قدرت مالی ـ بیماری حنجره ـ مرده ۹) رایحه ـ پارک جنگلی جاده تالش به انزلی ـ نوعی نان حجیم ۱۰) سخن کذب ـ صمغی تلخ ـ برگشتن ۱۱) پرنده ـ روگردانی ـ گوناگون ۱۲) سخن گفتن ـ بسیار مهربان ـ گوشت آذری ۱۳) ملیت ویکتور هوگو ـ نمایشنامه‌ای تک پرده‌ای نوشته ساموئل بکت ۱۴) آزادگاه حضرت ابراهیم (ع) ـ معادل فارسی معتاد ـ کبد ۱۵) پیش ـ شاعر یونان ـ از درجات روحانیت مسیحی.

آرنا
آگهی اعطای نمایندگی در تمام استان‌ها
پوشاک بانوان و آقایان
شرکت پارمیس تجارت آرنا
تولیدکننده پوشاک بانوان و آقایان با سابقه درخشان در تامین البسه فروشگاهی، لباس فرم اداری، مهندسی، خلبانی، تشریفات و بیمارستانی برای اعطای نمایندگی از متقاضیان واجد شرایط در سراسر کشور دعوت به همکاری می‌نماید.
شما هم می‌توانید عضوی از خانواده بزرگ آرنا باشید.
تامین لباس فرم سازمان خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید
آماده عقد قرارداد با سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی
برای آگاهی از شرایط نمایندگی با شماره‌های ۰۹۱۲۲۸۴۱۵۸۱ و ۰۲۱ ۸۸۳۴ ۹۶۲۷ تماس حاصل فرمایید.

آگهی مزایده عمومی
شماره ۲۰۰۳۰۹۵۶۵۳۰۰۰۰۱۱
فروش تالار پذیرایی

ردیف	مشخصات	مساحت (مترمربع)	توضیحات
۱	پارکینگ	۱۱۲۰۷/۷۸	زیرزمین (۱-۲)
۲	تالار	۵۶۰۳/۸۹	همکف (۴ سالن)
۳	کافی‌شاپ	۸۸۲/۹۹	طبقه اول
۴	خرپشته	۳۵۰/۳۰	طبقه دوم
	جمع کل	۱۸۰۴۴/۹۶	

ارزش ۶ دانگ عرصه و اعیان ملک موصوف جهت پایه مزایده ۳/۰۵۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل سیصد و پنج میلیارد تومان
شهرداری صفادشت در نظر دارد ملک خود را به شرح مذکور و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده را با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) با شماره مزایده ۲۰۰۳۰۹۵۶۵۳۰۰۰۰۱۱ به صورت الکترونیکی به فروش برساند.
زمان انتشار در سایت: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵ ← مهلت دریافت اسناد مزایده: ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ ← تاریخ بازدید: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵ تا ۱۴۰۳/۰۷/۱۲
← آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: ۱۴۰۳/۰۷/۲۲ ← زمان بازگشایی: ۱۴۰۳/۰۷/۲۳ ← زمان اعلام به برنده: ۱۴۰۳/۰۷/۳۰
۱ برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می‌باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (درصورت وجود هزینه مربوطه) پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه) ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکت‌ها، اعلام به برنده، واریز وجه مزایده در بستر سامانه از این طریق امکان پذیر می‌باشد.
۲ قبل از ارائه پیشنهاد از ملک مورد نظر بازدید به عمل آورید. ۳ هزینه درج آگهی در روزنامه و هزینه کارمزد سامانه ستاد به عهده برنده مزایده می‌باشد.
۴ جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۶۵۲۹۶۴۵۰-۰۲۱ امور قراردادها تماس حاصل نمایید.
محمد علی کریمی - شهردار صفادشت

حل جدول عادی ۶۸۱۸

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ی	د	ر	ض	ی	■	پ	ن	چ	ش	ن	ب	ه	■
۲	ت	و	ک	و	■	ا	ی	ر	ا	ن	■	خ	ی	ل	ی
۳	ا	ف	ر	ی	ن	■	م	ن	س	چ	م	■	ا	ی	ا
۴	ر	و	■	ا	ی	ف	ا	د	■	ا	م	ت	ن	ا	ع
۵	ه	■	ع	ن	و	ا	ن	■	د	ل	ی	ر	ی	■	ل
۶	د	م	ا	■	ت	ر	ی	ک	و	■	ز	ا	ه	د	ی
۷	ن	ا	ب	ی	ن	ا	■	ت	ح	ر	ی	ف	■	و	ب
۸	ب	ز	ر	ک	■	ب	د	ا	ه	■	ی	گ	ا	ن	■
۹	ا	ن	■	ر	ا	ی	ز	ن	■	ا	ن	ک	ا	ر	ا
۱۰	ل	ی	چ	ا	ر	■	د	ی	ر	و	ز	■	ل	ه	ب
۱۱	ه	■	ر	س	ت	ن	ی	■	ک	ر	د	ا	ن	■	ی
۱۲	د	و	ا	ت	ش	ه	■	ش	ب	د	ی	ز	■	ب	ط
۱۳	ا	ر	گ	■	ف	ت	ر	ا	■	ک	ا	م	و	ا	■
۱۴	ر	ز	ا	ق	■	ت	ر	ش	ر	و	■	د	ر	ی	ل
۱۵	ا	ه	ل	م	ن	ب	ر	■	س	ف	ی	د	ا	ب	■

حل جدول ویژه ۶۸۱۸

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ر	د	ا	ش	ی	■	ب	ا	ط	ل	ن	ر	ا	■
۲	م	ا	ر	س	■	ت	ع	ق	ی	ب	■	ت	ف	ح	ص
۳	ف	ض	ی	ل	ا	ت	■	م	ی	ک	ا	پ	■	ه	ا
۴	و	ی	■	ا	و	ا	ر	ه	■	ب	ر	م	و	د	ا
۵	ن	■	س	و	ر	ن	ا	■	م	ت	ن	ع	■	م	ح
۶	ی	ز	ک	■	ا	ی	ن	ت	ر	■	س	م	ی	ر	ا
۷	پ	ر	و	ا	ن	ه	■	ن	ک	ی	س	ا	■	د	ل
۸	ا	ن	ت	ن	■	ا	ک	ا	پ	ر	■	ر	ش	ی	د
۹	س	ی	■	ج	ا	ل	ی	ز	■	م	و	ی	ت	ا	ی
۱۰	ت	خ	ر	ی	ب	■	ع	ا	ت	ل	ا	■	ر	ب	ن
۱۱	و	■	ز	ر	ت	ش	ت	■	ر	و	س	ر	ی	■	ز
۱۲	ر	ا	ن	ک	ی	ن	■	ا	ی	ن	ک	ا	■	ا	ر
۱۳	ا	ر	ا	■	ن	ا	خ	د	ا	■	ن	ت	ی	ک	ک
۱۴	ل	ج	ن	ی	■	گ	ل	ا	ق	ا	ل	د	و	د	و
۱۵	ا	س	ک	ا	ر	ل	ت	■	ت	و	ن	و	ا	ت	ب