



تأثیر مثبت تازگی بر مغز

لنسان‌ها با دلشدن یک روتین ثابت، کار بهتری می‌شود. هر بار که بخوابید برای سرکار رفتن آماده شوید برای روزان پرانرژی‌تر کنید. مغزتان مجبور نیست چرخ را از ابتدا اختراع کند و پیمایش سفر تا صدی گذشته باشد. اما پایداری به یک روتین تکراری همیشه می‌تواند به سرعت شما را به سمت کسالت و ناراحتی سوق دهد.

به گفته دکتر «لورین بستر» نویسنده کتاب «هنر عاقل‌اندیشی» و استاد فلسفه دانشگاه میامبری بسیار مهم است که کمی تازگی به زندگی‌تان بیفزایید. می‌گویید «ما ذهن ما دوست دارد جایش امن و همان باشد» و با روتین‌های بازی کند اما یک اتفاق تازه مغز را مجبور می‌کند تا انگیزه‌های فکری روتینش خارج شود. آن را به چالش می‌کشد که فکر تازه‌ای تولید می‌شود. در فکر تازه‌ای به فکر جدید دیگری منجر می‌شود. تازگی و منبع جدید ذهن شما را وادار به تفکر می‌کند»

راه‌های برای تربیت مغز  
دکتر بستر توضیح می‌دهد که تازگی شامل تمام چیزهای جدیدی می‌شود که تجربه می‌کنید و خوشبختانه در اطراف ما به وفور وجود دارند. البته اگر حاضر به دیدن پایداری یک کار در این است که ذهن خود را عادت دهید که در روتین‌های خارج از روتین خود به چالش‌های تازه باشید. به عنوان نمونه زمانی ناهار از میزتان فاصله بگیرید و با ترک روتین عادی خود به چیز جدیدی در دنیا توجه کنید به دنبال فرصت پسر زدن باشید. این کار را اعتماداً و هدفمندانه انجام دهید. دست از کار بکشید و قضایای فراموش کنید تا چنین تجربیاتی داشته باشید. در قدم بعدی هوسانتان باشد که برای روی اهدافتان تمرکز نشده باشید. وقتی به دنبال به دست آوردن چیزی هستید دنیا و اتفاقات پیرامونتان را فقط به واسطه تکراری که بر برنامه‌ها و اهداف شما دارند می‌بینید. بستر می‌گوید: «چنین دیدنی به دنیا فکر کم شما را محدود می‌کند. اگر به دنبال شناختن تا از این حالت ازبایی و پیگیری پیچیده‌ها خارج شوید و بتواند فرآیند شناختن تازگی را تجربه کنید. آن وقت است که ذهن رشد می‌کند» در نهایت در برابر این وسوسه بایستید که هنگام انجام کارهای یکپارچه‌تان در آن با مغز خارج کنید و به صورت خودکار کار انجام دهید. بستر می‌گوید: «هر حالت خودکار عمل‌ها چیز ارزشمندی را تجربه می‌کند. فقط کارها به صورت مکانیکی انجام می‌دهید. اگر بپذیرید بیشتر و بهتر درگیر کاری شوید که انجام می‌دهید، تجربه کاری خود را بهتری می‌بخشید. به جزئیات توجه کنید و به آنها واکنش نشان دهید. همین‌طور می‌تواند از تازگی به نفع‌گه خود استفاده کنید تا کارتان ارتباط بیشتری بگیرد»

دلایل اهمیت تازگی  
تازگی لزوماً شناختی بیشتری به ما نمی‌دهد، اما به گفته بستر به غایب وقتی کمک می‌کند. او می‌گوید: «تجربیات نشان می‌دهند که این تازگی بخشی مهمی از زندگی افراد است. تجربه‌ای در ذهن است که چارچوب‌های فکری تازگی می‌سازد. علاقه‌مندی خود را به چیزهای جدید که درگیر می‌کنند به عبارت دیگر، تازگی می‌تواند موجب تفکر خلاق‌تر و غنی‌تری شود و به زندگی‌تان عمق بیشتری بدهد. تازگی می‌تواند، اختیاری و کسالت‌هم‌مقایله کند. دکتر بستر می‌گوید: «این تازگی که حساسیتی و حس بهبودی در محیط کار می‌تواند باعث کاهش بهره‌وری شود و رضایت کارکنان را کاهش دهد. یکی از چالش‌هایی که بر این حساسیت و احساس بهبودی کمک می‌کند این است که بیشتر با کیفیت‌های بیشتری پیش از حد تجربه‌ی جدید کیفیت اختلال کوتاه‌مدتی روزمره را تجربه می‌دهد. به‌شخصت چون احتمال بیشتری وجود دارد که این لحظات در خاطر شما مدنظر شود. بستر می‌گوید این تجربیات جدید بر نحوه تجربه سایر رویدادها هم تأثیر می‌گذارد و با تغییر دیدگاه شما به تولیدات جدیدی جالب‌تری منجر می‌شود»

همچنین تازگی می‌تواند به رشد ذهنی هم منجر شود. بستر می‌گوید: «تجربیات غنی روزان شناختی به درک بهتری از خود منجر می‌شوند. ذهن در آن نوع مختلفی از احساسات و واکنش‌های شناختی بهره‌میرد و به خود درونی‌مانند نزدیک‌تر می‌شود. وقتی پیش از حد روی برنامه‌ها یا اهداف خود تمرکز کنید، شواهد این‌ها کنار گذاشته می‌شوند. در صورتی که وقتی به مغز اجازه می‌دهید تکامل در این موضوع شود و تجربه‌های جدید و چالشی به دست بیاید، مفهوم خودشناسی در کلمات و خردشود. افزایش می‌دهد. مفهوم خودشناسی و تازگی می‌تواند به وساطت آن به هیئت غنی‌تری دست پیدا می‌کند»

زندگی بدون چالش تنفسی‌های شما را خفه می‌کند و تجربیاتی را که می‌توانستید به دست بیاورید کاهش می‌دهد. بستر می‌گوید: «تجربیات جالب جنبه‌ای منحصر به فرد از این بعد از یک زندگی خوب را ارائه می‌دهد. همان‌طور که می‌بینیم اگر فردی که فقط با تازگی درگیر می‌شود، هم می‌تواند به نفع دیگری ارتباط برقرار کند»

و تأکید می‌کند: «هرست است که روتین‌ها امن کارآمد به نظر می‌رسند. اما زندگی بدون تازگی خسته‌کننده و خالی است. اگر به دنبال چیزهای تازه نیابید، در باور راحت و ثابت گیر می‌افتد. اشتباه برداشت کنید. راحتی و آسایش مهم است و در استفاده از زندگی واقعی به آن نیاز دارید. اما اگر در چرخه راحتی و آسایش باقی‌مانده‌اید، زندگی تک‌بعدی و بی‌روحی را تجربه می‌کنید»



رئیس سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری کرج

رئیس سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری کرج با اشاره به اینکه از اجرای طرح دوشنبه‌های سالمندی با شعار «سالمندان پرکت خوارند» پیش از یکسال می‌گذشت این طرح با هدف هویت‌بخشی و بازآفرینی نقش سالمندان در جامعه افزایش‌یافته به زندگی، با لاینز مشارکت در شهر کرج اجرا شده است.

رئیس سازمان مدیریت آراستگان های شهرداری کرج گفت: با در نظر گرفتن برخی تملکات آتی تا ۱۰ سال آینده ظرفیت دفن اموات در بهشت سیکینه وجود دارد. به گزارش پیام آستنا، محمد محمودی نژاد گفت: آراستگان بهشت سیکینه (با مساحت ۷۰ هکتار) جامع ترین آراستگان استان است و با در نظر گرفتن برخی تملکات آتی تا ۱۰ سال آینده ظرفیت دفن اموات در بهشت سیکینه وجود دارد. این آراستگان ۵۴ کیلومتر ۱۵ اکتان کرج - قزوین تاسیس شده و هم اکنون با توجه به تکلیف موجود، جامع ترین آراستگان استان محسوب می‌شود.

وی با بیان اینکه مساحت حل حاضر آراستگان ۷۰ هکتار است، گسترش و توسعه این آراستگان را از طریق تملک اراضی و فلاک اطراف در آینده ای نزدیک حد کرد. وی افزود: این مجموعه از اهمیت بسزایی برخوردار است. مسئولان آراستگان کرج تأکید کردند، وجود این تملکات و تسریع در انجام امور مرتبط با تلفیق اموات با شرایط خاص و بحرانی مراجعه کنندگان این مجموعه از اهمیت بسزایی برخوردار است.

رئیس سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری کرج گفت: با در نظر گرفتن برخی تملکات آتی تا ۱۰ سال آینده ظرفیت دفن اموات در بهشت سیکینه وجود دارد. این آراستگان ۵۴ کیلومتر ۱۵ اکتان کرج - قزوین تاسیس شده و هم اکنون با توجه به تکلیف موجود، جامع ترین آراستگان استان محسوب می‌شود.



مشهری آنلاین - ترمز پاره‌ی «لامار» خرابی دو کابینوسری است که هیئت تاریخی سنیای ایرن و تهران از آن کرده و فلسفه سنیما و سینما سازی در آنجا شروع شده است. هویتی که با سینما گرگ هتل شکل

رئیس کمیسیون فرهنگی شورای کرج در جریان بررسی طرح فرهنگی «سینما سبز» گفت: این طرح با هدف احیای سینما سازی در کرج و ارتقای سطح فرهنگی شهروندان طراحی شده است. وی افزود: این طرح شامل احداث سالن‌های سینمایی، برگزاری جشنواره‌ها و ترمز پاره‌ی «لامار» خواهد بود.

# برنامه هفتم توسعه؛ اولویت اصلی شهرداری کرج

رئیس مقام شهردار کرج در سومین جلسه شورای برنامه ریزی و اجرای موفق برنامه هفتم توسعه در شهرداری کرج تأکید کرد.

به گزارش پیام آستنا، افریاب شجاعی در سومین جلسه شورای برنامه ریزی ضمن فرموده‌ای از عملکرد مدیران در مناطق و سازمان ها و ستاد مرکز به برنامه توسعه هفتم اشاره کرد و گفت: برنامه هفتم توسعه، برنامه پنج‌ساله توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی نظام جمهوری اسلامی ایران است که از ابتدای سال ۱۴۰۳ تا پایان سال ۱۴۰۷ اجرا خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه در این برنامه، موضوعاتی که در رابطه

## جشن شاد دوشنبه‌های سالمندی در بوستان جهان دیدگان برگزار شد

رئیس سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری کرج با اشاره به اینکه از اجرای طرح دوشنبه‌های سالمندی با شعار «سالمندان پرکت خوارند» پیش از یکسال می‌گذشت این طرح با هدف هویت‌بخشی و بازآفرینی نقش سالمندان در جامعه افزایش‌یافته به زندگی، با لاینز مشارکت در شهر کرج اجرا شده است.

## رئیس سازمان آراستگان‌های شهرداری کرج خبر داد؛ امکان دفن اموات در آراستگان بهشت سیکینه تا ۱۰ سال آتی

رئیس سازمان مدیریت آراستگان های شهرداری کرج گفت: با در نظر گرفتن برخی تملکات آتی تا ۱۰ سال آینده ظرفیت دفن اموات در بهشت سیکینه وجود دارد. به گزارش پیام آستنا، محمد محمودی نژاد گفت: آراستگان بهشت سیکینه (با مساحت ۷۰ هکتار) جامع ترین آراستگان استان است و با در نظر گرفتن برخی تملکات آتی تا ۱۰ سال آینده ظرفیت دفن اموات در بهشت سیکینه وجود دارد. این آراستگان ۵۴ کیلومتر ۱۵ اکتان کرج - قزوین تاسیس شده و هم اکنون با توجه به تکلیف موجود، جامع ترین آراستگان استان محسوب می‌شود.

## حسین سعیدی سیرانی عنوان کرد؛ تلاش‌های کمیسیون فرهنگی در سه سال گذشته بر هیچکس پوشیده نیست

رئیس کمیسیون فرهنگی شورای کرج در جریان بررسی طرح فرهنگی «سینما سبز» گفت: این طرح با هدف احیای سینما سازی در کرج و ارتقای سطح فرهنگی شهروندان طراحی شده است. وی افزود: این طرح شامل احداث سالن‌های سینمایی، برگزاری جشنواره‌ها و ترمز پاره‌ی «لامار» خواهد بود.

## قطع درختان مدرسه حکیم صحت ندارد

ساز کرده است. به گزارش پیام آستنا به نقل از ایسنا، صحت و مسقیم این اعدا از شهرداری منطقه یک جویا شد. مدیر عمومی شهرداری کرج گفت: این اعدا طرح شده و ارسال تصاویر مشاوران را به مدیر، توضیح می‌دهد: «پیرو بازدید به عمل آمده

## قبرستان سینماها کجاست؟

در تاریخ ۱۷۰۹۱۴۲۷۰۱۰۱ ملک مذکور (مدرسه بین‌المللی حکیم) به ادرس خیابان شهید باهنر، کویچه ملیای پلاک ۶ و ۸ بین بازدید موزه‌ی مینی قطع فرخت در محل مشاهده شد. به توجه به اینکه ترمز پاره‌ی «لامار» با شماره پلاک ۲۰۰۰ متر است علی‌نماری در محل آمانداری است و هیچ گونه ساخت و سازی در آن رخ ندهد است.

## رئیس کمیته گردشگری شورا؛ هر نوع تغییری در باغ موزه قصر اعلام شود

پیش‌نیاز است و قبل رصده بود. اظهار کرد تا بنده به عنوان عضو کمیسیون چندین روز پیگیری کردم تا گزارش دریافت کند. وی افزود: نکاتی در مورد باغ موزه قصر هم مطرح می‌شود که کمیته گردشگری گزارشات آنرا در دو سال آینده می‌آورد. رئیس کمیته گردشگری کرج گفت: هر گونه تغییری در باغ موزه قصر هم مطرح می‌شود که کمیته گردشگری گزارشات آنرا در دو سال آینده می‌آورد. رئیس کمیته گردشگری کرج گفت: هر گونه تغییری در باغ موزه قصر هم مطرح می‌شود که کمیته گردشگری گزارشات آنرا در دو سال آینده می‌آورد.



## فناوری بابد با شاعرانگی ازدواج کند؛ هیچ راه دیگری نیست

روز فناوری با سرعت سرسام‌آوری پیش می‌رود. نظرم این است که روی‌های ساخت تغییر خواهد کرد. حتی در هند ما از نظر یک مقلد کار عمل می‌کنیم، اما در اروپا هر پنج سال یک جنبش به وجود می‌آید. ۱۰۰۰۰ همی این جنبش‌ها به فناوری‌های جدید پنج سال جایگزین دارند و بعد توسط چیز دیگری از رونق می‌افتد.

اما این فکر می‌کنم اگر به این وضعیت به شیوه‌ی منطقی برنگردانیم. «می‌بینید که این فناوری است که با وسایع حرکت می‌کند. ما این امر موقف که برنامه‌های آموزشی می‌شود در این بوستان، گامی آموزشی در جهت پیشبرد اهداف سلامت اجتماعی و روانی شهروندان برداشته شد و فصل تازگی در هویت بخشی و تقویت جایگاه سالمندان در شهر کرج گشوده شود.

## محیط زیست

## اجرای طرح‌های تعادل بخشی چگونه باعث نجات سفره‌های آب زیرزمینی می‌شود؟

معاون حفاظت و بهره‌برداری شرکت آب منطقه‌ای استان با اشاره به پروژه‌های این شرکت در راستای حفاظت از سفره‌های آب زیرزمینی با اشاره به اجرای طرح‌های احیا و تعادل بخشی منابع آب زیرزمینی استان ضمن گفت‌وگو با مدیران منابع آب منطقه‌ای استان گفت: اقدامات شرکت آب منطقه‌ای استان در اجرای این طرح از اولویت‌های اصلی این شرکت است.

به گزارش پیام آستنا، آیدین نعمان ۳ مهرماه در پنجمین جلسه کمیته تعادل بخشی سفره‌های احیا و تعادل بخشی منابع آب زیرزمینی استان ستان اظهار کرد: مجموعه اقدامات صورت گرفته از سوی شرکت آب منطقه‌ای استان منب منابع آب است. حجم قابل توجهی از آب‌های زیرزمینی استان صرفه‌جویی می‌شود.

وی افزود: طرح‌های احیا و تعادل بخشی منابع آب زیرزمینی شامل چهار حوزه عملکردی «جلوگیری از افت سطح برداشت چاه‌های آب»، «حصول کنتور بر روی خروجی این چاه‌ها»، «بهر و بهینه‌سازی مصرف آب» و «بهره‌گیری از بهشت‌های فرهنگ» است.

مکانیکه صورت گرفته است. همچنین یادآوری کرد در تاریخ ۱۴۰۲-۵۱۴-۱۷۰۱ و ۱۴۰۲-۲۰۱-۱۷۰۱ هم از محل مذکور مجدداً بازدید به عمل آمده که در خصوص قطع اشجار هیچ موردی مشاهده شد»

رئیس کمیسیون فرهنگی شورای کرج در جریان بررسی طرح فرهنگی «سینما سبز» گفت: این طرح با هدف احیای سینما سازی در کرج و ارتقای سطح فرهنگی شهروندان طراحی شده است. وی افزود: این طرح شامل احداث سالن‌های سینمایی، برگزاری جشنواره‌ها و ترمز پاره‌ی «لامار» خواهد بود.

رئیس کمیسیون فرهنگی شورای کرج در جریان بررسی طرح فرهنگی «سینما سبز» گفت: این طرح با هدف احیای سینما سازی در کرج و ارتقای سطح فرهنگی شهروندان طراحی شده است. وی افزود: این طرح شامل احداث سالن‌های سینمایی، برگزاری جشنواره‌ها و ترمز پاره‌ی «لامار» خواهد بود.