

ثیثینا

شماره ۶ - اسفندماه ۱۴۰۱



زیر پونز ناموران

خبرها، رویدادها، معرفی قسمت‌های مختلف شرکت و کلاً اتفاقات دوستی ناموران، از بخش‌ها تا پروژه‌ها و کارگاه‌ها رو در این قسمت در میون می‌گذاریم تا همه‌مون در جریان باشیم.



با انگیزه ملی، به پروژه‌های بزرگ‌تر می‌اندیشیم

وقتی انگیزه‌ات پاسداری از منافع ملی باشه، در سخت‌ترین شرایط، حتی توی بحبوحه شلوغی‌های انقلاب، به فکر این هستی که گاز رو توی خط لوله انتقال گاز از سرخس به نیروگاه حرارتی نکا به جریان بندازی و حتی کار رو یک روز هم متوقف نمی‌کنی!

وقتی در برابر نگاه از بالا به پایین خارجی‌ها، برای بی‌نیاز شدن از کمک اون‌ها و برای اثبات توان مهندسی ایرانی، به جای مهاجرت تصمیم به موندن می‌گیری و حتی توی روزهای جنگ و میون موشک‌باران، به توسعه کشورت فکر می‌کنی، اون‌وقته که بعد از بمباران خارک، اگه ساعت ۲ نیمه شب زنگ در خونه‌ات رو بزنی و برای حضور توی جلسه دعوت کنن، دیگه خصوصی و دولتی بودن اهمیت چندانی برات نداره و تمام هم و غمت این می‌شه که چه کار کنیم تا صادرات نفت ادامه پیدا کنه! حتی توی جنگ و ناامنی، خانواده‌ت نمی‌دونن امروز اهواز هستی یا تهران و با جسارت و اعتماد به نفس، میری که برای اولین بار گوی شناور توی گناوه نصب کنی و برای حفاظت از برخورد موشک، تانکرها رو در دل کوه پنهان کنی!

اون روزها، روحیه یادگیری و ورود به زمینه‌های کاری جدید، میون نامورانی‌ها موج می‌زد، اگه ما برای انجام پروژه ای که برای اولین بار توی ایران انجام می‌شد، داوطلب بودیم، با علامت سؤال‌های زیادی مواجه می‌شدیم که چطور یه شرکت ایرانی بدون کمک خارجی‌ها می‌تونه این کار رو انجام بده، ولی بعد از یک یا دو پروژه موفق، کم‌کم باور دیگران و جرأت و اشتیاق نامورانی‌ها موجب ورود به زمینه‌های کاری متنوع‌تر شد! کم‌کم وارد صنایع دیگه مثل معادن و فلزات و پتروشیمی شدیم و هر پروژه بزرگی که شروع می‌کردیم عملاً برای اولین بار توی ایران تجربه می‌شد.

به یاد داریم که آقای نعمت زاده، با اعتماد به توان مهندسی ناموران، طراحی بزرگترین سازه روی زمینی در ایران، یعنی پروژه آشیانه چند منظوره هواپیماهای ۷۴۷ در کنار فرودگاه مهرآباد که دهانه آزاد اون ۱۵۰ متر طول داشت رو به ما واگذار کرد و اصرار داشت که این سازه باید با دو کشتی آهن SC۳۷، که به ایران وارد کرده بودند و سبک‌ترین نوع آهن بود، طراحی و اجرا بشه. و جالبه بدونیم که ماشین‌سازی اراک، به عنوان نصاب، توان نصب خرپاهایی با این ارتفاع رو نداشت و ما ناچار شدیم که برای نصب اون‌ها حتی جک رو خودمون طراحی کنیم.



۷ اسفند ماه ۱۴۰۱، چهل و سومین سالگرد تاسیس ناموران

اولین‌ها و البته موفق‌ترین‌ها، یکی بعد از دیگری اجرا می‌شدن، طراحی پایه پالایشگاه آبادان، طراحی ساخت پلت فرم‌های دریایی در پروژه ابوذر و طرح تغلیظ سنگ آهن گل گهر...

ناموران ۴۳ ساله امروز رو که بیش از ۳۰۰ پروژه موفق انجام داده، با مشارکت ۵ نفر از مدیران میانی شرکت باتلرکالورن که بعد از انقلاب نمی‌توانست به فعالیت در ایران ادامه دهد، با سهام صد در صد ایرانی تأسیس کردیم. در ابتدا طراحی و مهندسی پروژه‌ها رو انجام می‌دادیم اما به تدریج در خرید، ساخت و حتی راه‌اندازی هم ورود کردیم.

با نام "BCI" شروع کردیم، با "نفت ایران" ادامه دادیم و از اونجایی که این نام با تلکس شرکت نفت اشتباه می‌شد، "ناموران" رو که با "ن" شروع می‌شد انتخاب کردیم. ما یاد گرفتیم که برای پیشرفت ریسک کنیم، گروهی کار کنیم و موفقیت را حاصل تلاش همه بدانیم، تعهد به همکاران را در اولویت نگه داریم و بار سختی‌ها را با یکدیگر به دوش بکشیم.

در شرایط دشوار، داوطلبانه از پس‌اندازهایمان برای اداره شرکت تأمین کردیم چرا که معتقدیم همه ما در کنار هم هستیم تا مشکلات یکدیگر را حل کنیم، نه اینکه مشکلات را اضافه نماییم. و خوش‌وقتیم که اگر در شرایط خاص همکاران ناچار به ترک ناموران بوده‌اند، بسیاری از آنها همیشه خود را نامورانی دانستند و بعد از بهبود اوضاع دوباره بازگشتند.

امروز از بزرگترین افتخارات ما این است که همواره در میان شرکت‌های همکار از ناموران به نیکی یاد می‌شود زیرا هیچ وقت خلف وعده نمی‌کنیم و به تعهداتمان در هر شرایطی پایبند هستیم و اعتبار بزرگمان این است که پیمانکاران اجرایی بدون چون و چرا حرف‌های ما را اجرا می‌کنند.

با قراردادهای ۱۲۰ میلیون و ۱۳۰ میلیون تومانی شروع کردیم، قراردادهای ما امروز با مبالغ ۸۰۰ میلیون یورو بسته می‌شود و همیشه به پروژه‌های بزرگ‌تر فکر می‌کنیم.

با مشارکت همه نامورانی‌ها

تزدیک‌تر به پروژه‌ها

در این بخش با نگاهی متفاوت به پروژه‌های ناموران، به معرفی اون‌ها می‌پردازیم اما نه لزوماً تکنیکال! و حتماً سراغ همه‌شون خواهیم رفت.



از مس سونگون تا اجرای کل پروژه‌های مس در ایران

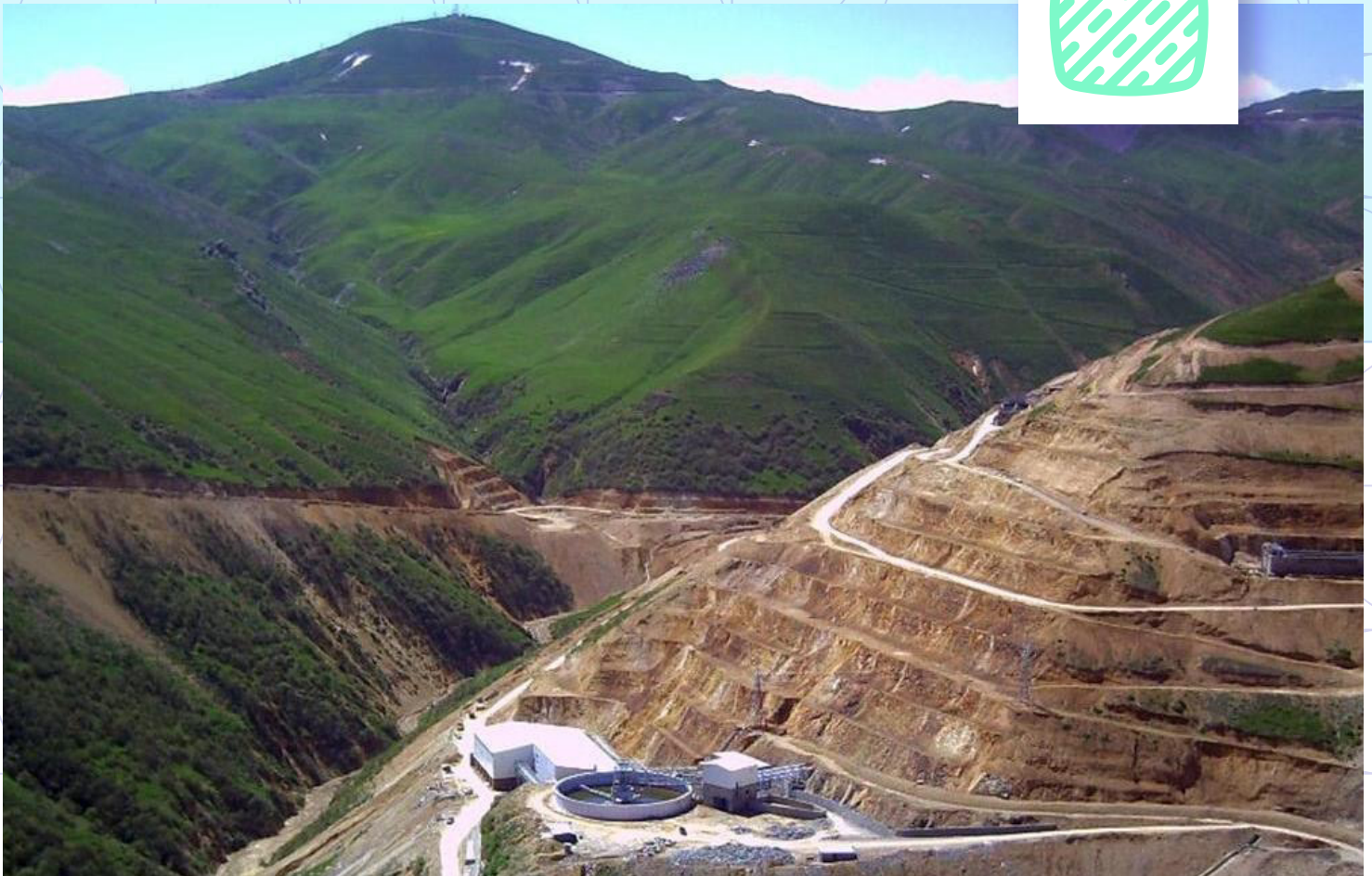
مس بعد از طلا، اولین عنصری است که هجده هزار سال قبل از میلاد مسیح، توسط بشر کشف شد و نزدیک به پنج هزار سال، مس تنها فلز شناخته شده بشر بود. تاریخی که انسان‌ها کشف کردن چطور مس رو استخراج کنن و از اون تزئینات و ابزارآلات بسازن، رو میشه حدود ده هزار سال قبل از میلاد تخمین زد و وقتی یک آویز مسی مربوط به هشت هزار و هفتصد سال پیش از میلاد در عراق کنونی پیدا می‌شه، مهر تأییدی بر این مدعای تاریخ می‌زنه. با این کشف، در واقع انسان به عصر حجر پایان داد و عصری به نام عصر مس تعریف کرد. عصری که در اون بشر از طریق کوبیدن برروی مس طبیعی، ابزارآلات مورد نیاز خودش رو تهیه می‌کرد. جالب اینکه حتی مصری‌ها در اهرام هم سیستم لوله‌کشی‌شون رو از مس ساخته بودن. کم‌کم مصری‌ها متوجه شدن که اضافه کردن مقدار کمی قلع، قالب‌گیری مس رو آسون‌تر می‌کنه و به این ترتیب آلیاژهای برنزی که توی مصر کشف شدن، قدمتشون تقریباً شبیه مس است. استفاده از برنز در مرحله‌ای از تمدن به قدری فراگیر شده بود که اون مرحله رو حتی می‌شه عصر برنز بنامیم. مصنوعات مسی و برنزی که از شهرهای سومری و مصنوعات مسی که از مس و آلیاژ اون با قلع در مصر پیدا شده تقریباً متعلق به ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد هستند.

در فلات ایران، حدود پنج هزار سال پیش از میلاد، مردم غارنشین به دلیل تغییرات آب و هوا، به دشت‌ها رو آوردند و زندگی تازه‌ای رو آغاز کردن که از اون به بعد در تمدن اون‌ها پیشرفت بیشتری دیده شد. اون‌ها گاهی سفال‌گری می‌کردن و اشیاء رو با گل می‌ساختن و با پختن اون‌ها آثاری زیبا می‌ساختن. اما گاهی می‌دیدن که بعضی از ظروف سفالی در اثر ضربه نمی‌شکنه و یا وقتی ظرف رو توی آتش می‌گذارن، ماده‌ای خارج می‌شه که بعد از سرد شدن سفت می‌شه. اون‌ها نام این ماده رو مس گذاشتن و توی ساخت ظروف و ابزار کشاورزی و جنگ از اون استفاده‌های زیادی کردن.

از اونجایی که مس فلزی نسبتاً نرم و قرمز رنگ است و می‌تونیم اون رو به صورت ورق و مفتول دربیاریم و بعلاوه رسانایی الکتریکی و گرمایی بالایی هم داره، نقش ویژه‌ای در عرصه‌های مختلف زندگی ما انسان‌ها بازی می‌کنه که از اون‌ها می‌تونیم به ساخت سیم و لوله‌های مسی، وسایل منزل و آشپزی، مجسمه‌سازی، موتورهای مغناطیسی، اجاق‌های مایکروویو، لامپ‌های خلأ، سازه‌های بادی و سازه‌های سیمی، کشتی‌سازی، سم کشاورزی و تصفیه‌کننده آب اشاره کنیم.

استخراج مس در ایران از سه معدن اصلی شامل معادن سرچشمه، میدوک و سونگون انجام می‌شه که تحت مالکیت شرکت ملی صنایع مس ایران است.

مجتمع مس سونگون ورزقان که در شمال غرب ایران، شرق تبریز، بر روی کمر بند مس جهانی واقع شده، بزرگ‌ترین معدن مس ایران و یکی از پنج معدن بزرگ مس جهان با ذخیره بیش از ۲ میلیارد تن است که ارزش ذخایر اون ۳۲۰ میلیارد دلار برآورده شده و هم اکنون ۳۳ درصد منابع مالی مس ایران از مس سونگون تامین می‌شه.



انجام مطالعات بر روی این معدن از حدود دو قرن پیش شروع شد و معدن کاری در سونگون از دوره قاجار به صورت استخراج زیرزمینی در امتداد طول رودخانه سونگون در محدوده پرعیار شکل گرفت. فعالیت‌های مطالعاتی در سونگون تا دهه ۷۰ ادامه داشت که در نهایت اواخر دهه ۸۰ و اوایل دهه ۹۰ فعالیت‌های استخراج از معادن مس سونگون عملاً کلید خورد و بعد از برداشت سنگ‌های کم عیار از معدن و تغلیظ اونها، برای استخراج مس خالص از کنستانتره، پروژه ساخت یک کارخانه ذوب و تولید مس کاتدی تعریف شد.

از وقتی ما در ناموران وارد صنعت آلومینیوم شدیم، همیشه نیم‌نگاهی به فلزات غیر آهنی هم داشتیم و به طریق اولی، مس که یکی از اونها و رفتارش خیلی شبیه آلومینیوم است مورد توجه ویژه ما بود.

بعد از اینکه پروژه آلومینای جاجرم و گل گهر سیرجان رو به نحو مطلوب و با رضایت حداکثری کارفرما به پایان رساندیم، کم کم توی شرکت بنیان و هسته بخش پروژه‌های معدنی شکل گرفت و به دلیل توجه ویژه ما به مس، از اونجایی که سیاست ما حضور در صنایع غیر آهنی بود، قلبی انداختیم تا مس رو شکار کنیم و وارد این صنعت بشیم. در ابتدا پروژه کوچکی رو در مس سونگون گرفتیم که طراحی تفضیلی یک سری از ساختمان‌های غیر صنعتی و ساختمان پالایشگاه بود.

اما متأسفانه به دلیل تغییرات مدیریتی در شرکت ملی مس و بروز بعضی مشکلات زیست محیطی، ناچار به توقف در کار شدیم و امکان گسترش فعالیت رو از دست دادیم.

تا اینکه سه سال قبل، وقتی به روزآوری طرح تولید مس کاتدی سونگون دوباره مطرح شد و کلید خورد، با توجه به رزومه درخشان ناموران در صنایع معدنی و اقرار کل صنعت به قطب اصلی بودن ناموران در معادن، از مراکز مختلفی به ما پیشنهاد شد که حتماً در پروژه حضور داشته باشیم.



در ابتدا شرکت فرماپویش به عنوان بازوی اجرایی پروژه های شرکت ملی مس، یک پیمانکار EPC برای تکمیل و راه اندازی مجموعه مس کاتدی سونگون معرفی کرد و برای تامین بودجه در شرایط تحریم ها، یک تکنولوژیست چینی به نام Enfi انتخاب شد که در نهایت قرارداد این شرکت به سرانجام نرسید.

سال گذشته تکنولوژیست جدیدی به نام Maison دوباره از چین برای طراحی پایه و تأمین تجهیزات انتخاب شد که علیرغم معرفی تکنولوژی جدیدی برای تولید مس از کنسانتره به مس کاتدی عملاً تغییری در شرح کار ناوران ایجاد نشد و ما این بار هم با همان شرح پروژه در کنار تکنولوژیست خواهیم بود اما با تغییرات قیمت ها و اصلاح قرارداد با شرایط جدید.

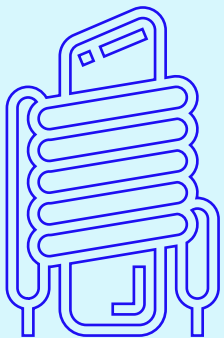
اوایل سال ۱۴۰۱ مذاکرات به نتیجه رسید و اواخر شهریور شروع به انجام فعالیت ها برای مرور مدارک طراحی، طراحی تفصیلی و درنهایت نظارت بر نصب، در تولید مس کاتدی مس سونگون کردیم.

کارفرمای اصلی و مجری طرح همچنین، کارهایی زود هنگام از جمله طراحی منطقه مخازن ذخیره اسید سولفوریک رو تعریف کرده و اضافه بر شرح قرارداد، به عهده ناموران گذاشته اند.

طی پروسه تولید مس، کنسانتره ای غنی از سولفور به دست می آید، ما در این اقدام، به هدف کاهش معضلات زیست محیطی، سولفور را جمع آوری می کنیم و با تبدیل اون به اسیدسولفوریک نه تنها به حفظ محیط زیست کمک می کنیم بلکه به کارفرما این امکان رو می دیم تا اسیدسولفوریک رو با قیمت مناسبی بفروشه. و یا مورد استفاده قرار بده.

در پروسه تولید مس کاتدی، بعد از استخراج سنگ معدن و خرد کردنش به وسیله سنگ شکن، اونها رو توی آسیاب به کمک مواد شیمیایی و شیر آهک به دونه های ۷۴ میکرونی تبدیل می کنن. ترکیب دوغاب مانند به دست اومده رو با فلوتاسیون به کنسانتره تبدیل می کنن. با جداسازی مولبیدن از کنسانتره به وسیله صافی، ترکیب خمیری شکلی ایجاد می شه که اون رو هم می بایست در کوره خشک کنن و به مس مات ۴۵ درصد عیار برسونن. حالا ناخالصی های گوگرد، آهن، طلا و غیره از مس مات، با عبور اکسیژن در کوره های مبدل، جدا می شه و مس ۶۰-۷۰ درصد عیار به دست می آید که بهش مس خام می گن. در مرحله آخر برای تبدیل مس خام به مس با خلوص بالای ۹۲ درصد از کوره های آند استفاده و بعد از اون مس خالص یا ۹۹/۹۹ با شیوه الکترولیز در الکترولیت اسید سولفوریک، بدست می آید.

مس سورنگون

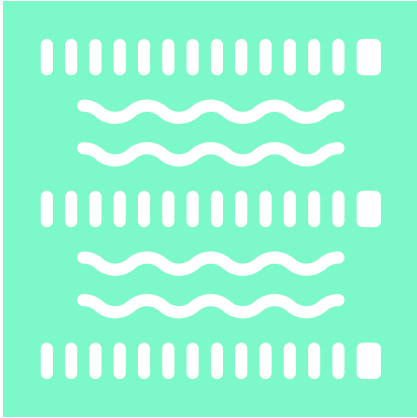


با توجه به تعریف طرح جامع مس در ایران، به دلیل قیمت بالا و کاربری‌های متعدد به عنوان یک فلز استراتژیک، در برنامه‌های شرکت ملی مس، افزایش تولید به ۴ میلیون تن در ایران تا سال ۱۴۰۶ است که در این راستا نیاز به تعریف پروژه‌های مختلف ذوب مس خواهد بود. بنابراین از اهداف اصلی ما برای حضور در این پروژه، ورود تکنولوژی تولید مس کاتدی به ناموران و ذخیره تکنولوژیکی ایده آل برای انجام پروژه‌های آتی و انحصار پروژه‌های مس ایران در ناموران است.

روایت نامورانی‌ها



در میان ما نامورانی‌ها کسانی هستند که علایق قشنگ‌شون رو دنبال می‌کنند! از اون‌ها باخبر می‌شیم، شاید در مورد علایق مشترکمون با اون‌ها هم کلام بشیم و یا اون رو به شمار علاقه‌مندیهامون اضافه کنیم!



خودشه خودش صورتش مثل صداش قشنگه

اینو گفت و زد زیر گریه. بعد از چند ثانیه سکوت با صدایی بغض آلود ادامه داد: بعد از شنیدن این جمله که تمام محاسبات من رو برای وداع با دنیای مسابقات و قهرمانی شنا، به هم ریخت، به هم ریخت، ۲۰ ساله که بدون هیچ چشم‌داشتی در خدمت آموزش شنای قهرمانی به نابینایان و کم بینایان ایران هستم. اونطور که پدر و مادرش روایت می‌کنن، از خردسالی، وقتی که برای تعطیلات به ویلای ساحلی محمودآباد می‌رفتیم، سعید و حمید بعد از گردنه امام زاده هاشم، با اصرار مایوه‌اشون رو می‌پوشیدن تا بلافاصله بعد از رسیدن به "خانه تابستانه" بدون معطلی وارد آب بشن و تا تاریک شدن کامل هوا توی آب بمونن. پدر کشتی‌گیر بود، حرفه‌ای والیبال بازی می‌کرد، اتفاقاً شناگر ماهری بود و به بچه‌ها روی آب موندن رو یاد داد تا اینکه توی ۶ سالگی دیگه به قول پدر شنا بلد بودن و مهم نبود توی چه عمقی از دریا شنا می‌کنن!



توی یه تابستون و به توصیه یکی از همسایه‌ها که شنا کردن و علاقه اون‌ها رو به آب دیده بود، برای یادگیری شنا به آکادمی شنای باشگاه انقلاب میرن. توی همون جلسه اول، آقای دکتر تندنویس که یکی از رؤسای فدراسیون شنا و از اعجوبه‌های تدریس تربیت بدنی بود، به پستشون می‌خوره. از سؤال در مورد اینکه بچه شنا بلدن یا نه شروع میشه و به چشم بر هم زدنی جلسه اول آموزش تبدیل به مسابقه حمید و سعید و دست و هورای تماشاچیان میشه و بچه‌ها یهو از جلسه اول، به مراحل پیشرفته صعود می‌کنن و اینطور میشه که حمید شریفیان به دنیای جدید قهرمانی شنا وارد میشه.

از گفتنی‌های ورزش شنا اینکه، شواهد باستان‌شناسی، حضور این رشته ورزشی و آموزش اون رو در حروف تصویری هیروگلیف مصریان در ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد و آموزش‌های نظامی یونانی‌ها رو رومی‌های باستان دنبال می‌کنن و گفته میشه که در سده یکم پیش از میلاد، رایزن سیاسی سزار آگوست رومی، اولین استخر آب گرم رو ساخته.

در قرن نوزدهم میلادی، اولین استخرهای سرپوشیده در شهرهای لیورپول، وین و برلین ساخته می‌شه و بعد از اون اولین تشکیلات شنا شکل می‌گیره و سرانجام با عبور کاپیتان متیو وب از کانال مانس، در سال ۱۸۷۵ و شکل گرفتن باشگاه‌ها و فدراسیون‌ها در کشورهای مختلف اروپا، آمریکا و استرالیا، شنا محبوبیت خودش رو پیدا می‌کنه و مسابقات بین‌المللی شروع می‌شه.

جالبه بدونیم که تا سال ۱۳۱۴ توی ایران، حتی یک استخر شنا هم نبود و فقط توی اردوگاه نظامی اقدسیه تهران یک استخر برای آموزش شنا به دانشجویان دانشکده افسری ساخته شده بود. در سال ۱۳۱۴، استخر دیگری متعلق به وزارت فرهنگ، توی باغ فردوس ساخته شد.

اما اولین استخری که برای استفاده ورزشکاران و آموزش اصول شنا به وجود اومد، در منظره تهران بود که در اونجا یک مربی ورزش خارجی به نام "گیبسون" شنای نوین رو تعلیم می‌داد.

و اما ماجرای حمید شریفیان از آموزش شنا و ورود به مسابقات کاپ استخرهای تهران و بردن مدال‌های طلا، این‌طور ادامه پیدا کرد:

تقریباً ۸ سالم بود که وارد تمرینات قهرمانی شدم، تا ۱۴ سالگی هر روز بعد از مدرسه برای تمرین شنا، به استخر کشوری یا شیروودی می‌رفتم.

در ۱۴ سالگی عضو تیم ملی شنای کشور شدم و برای شرکت در اولین مسابقه برون مرزی در ۱۵ سالگی به مسابقات قهرمانی دانش آموزی جهان در نیس فرانسه رفتم اونجا به عنوان جوان‌ترین و مستعدترین شناگر آسیا انتخاب شدم. از یه مسابقه برای بعدی آماده می‌شدیم و از یه تمرین به بعدی می‌رفتیم تا اینکه توی دوران دبیرستان، تمرینات من به صبح و بعد از ظهر تبدیل شده بود. می‌تونم بگم از ۱۶ تا ۲۳ سالگی با این برنامه زندگی می‌کردم که صبح‌ها ساعت ۴/۵ بیدار و به مقصد ورزشگاه آزادی سوار سرویس فدراسیون می‌شدم. بعد از انجام ۵ تا ۶ کیلومتر تمرین صبحگاهی، به مقصد دبیرستان رازی به میدان ونک می‌آمدم و بعد از دبیرستان هم، مستقیم با تاکسی به ورزشگاه شهید کشوری می‌رفتم و دوباره ۵ تا ۶ کیلومتر تمرین عصرگاهی. مقصد جذاب بعدی من بعد از شنای عصر، شیرینی فروشی سی‌گل توی میدان کتابی و خرید ۵ عدد نون خامه ای بزرگ بود که در مدت یکی دو دقیقه ناپدید می‌شدن.

و اینجا بود که با مرور این خاطره شیرین، دهنش آب افتاد!



تازه ساعت ۶ بعد از ظهر برای تمرین بدن‌سازی و انعطاف‌پذیری با آقای پرویز عالی به باشگاه اسدی شمیران می‌رفتم و توی مسیر برگشت، یه سری هم به آرمیک آقاپطیان که عضو تیم ملی نوجوانان بسکتبال ایران بود، می‌زدم و با آقای داریوش نبوی دو تا کوارتر هم بسکتبال بازی می‌کردم. با آرمیک از میدون تجریش راه می‌افتادیم و من و حدود ساعت ۸ شب می‌رسیدم خونه. تا حدی رمق داشتم که وسایل شنا رو از ساک در بیارم و پهن کنم و تا ۴/۵ صبح فردا...

دیگه به کنکور فقط یک سال مونده بود اما فقط زمانی که سر کلاس و توی مدرسه بودم وقت درس خوندن داشتم. تیم ملی اردوی متمرکز زده بود و ما یک سال در اردو بودیم و مصرانه به دنبال برافراشتن پرچم کشورمون در مسابقات آسیایی، درس و زندگی رو رها کرده بودیم تا جایی که توی رکورد گیری‌ها من بین ۱ ثانیه تا چند صدم ثانیه رکورد آسیا رو می‌شکستم. تا اینکه یک هفته قبل از اعزام، آقای پازوکی-سرمربی تیم- ساعت ۱۲ شب اومد و با اعلام متوقف شدن اعزام تیم به دلیل پناهنده شدن افراد تیم قایق رانی، تمام رویاهای ما رو بر باد داد.

اومدم خونه و حدود ۶-۷ ماه با فدراسیون قهر کردم. اونقدر از آب بدم می‌ومد که دوست نداشتم صبح‌ها صورتم رو بشورم و اینجوری شد که شش ماه وقت داشتم تا آماده کنکور بشم.

بعد از قبولی دانشگاه، دوباره کم‌کم دعوت‌های فدراسیون رو اجابت کردم و تا ۲۲ سالگی به دلیل سرعت و قدرت بدنی بالا، عضو تیم واترپولوی ایران شدم و بارها به مسابقات کاپ قهرمانی آسیا، مسابقات قهرمانی جهان و غیره رفتم تا اینکه در مسابقه با تیم ملی قزاقستان بر اثر آسیب دیدگی شدید شانه، از دنیای قهرمانی خداحافظی کردم و وارد دنیای مربی‌گری شدم.

رکورد جوانترین مربی رو در سال ۱۳۸۲ با ۲۶ سال سن زدم و سرمربی تیم ملی پارا المپیک ایران شدم. بعد از اون از من برای تشکیل تیم ملی شنای نابینایان دعوت شد. کار بسیار سختی بود. تا دو سه ماه فقط مطالعه می‌کردم و هر روز چند ساعت رو به تمرین با چشم‌های بسته اختصاص می‌دادم تا بتونم کمی به دنیای ناشناخته نابینایان ورود پیدا کنم و نهایتاً در سال ۱۳۸۴ با این تیم، به مسابقات قهرمانی آسیا رفتم و موفق به کسب یک مدال نقره، یک طلا و یک برنز شدیم و تونستیم موفق‌ترین تیم شنای ایران رو داشته باشیم.



Hamid Sharifian

در سال ۱۳۸۸ بعد از انجام بعضی تغییرات مدیریتی و بروز ناهماهنگی‌ها در فدراسیون شنای کشور، با خودم عهد کردم که برای همیشه از دنیای مربی‌گری خداحافظی کنم. توی آخرین مسابقه، مربی استان یزد با لهجه شیرین یزدی اومد و گفت که یکی از بچه‌های نوجوان ما می‌خواد بیاد و از نزدیک باهاتون حرف بزنه.

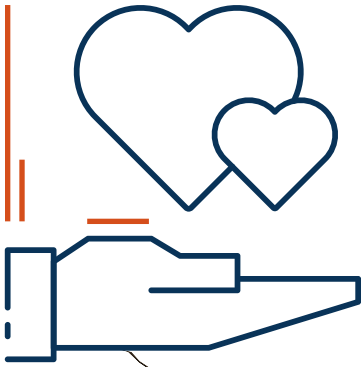
که یهو یه پسر بچه ۱۲ ساله با یک متر قد، کنار من ۱۹۰ سانتی وایساد و با همون لهجه گفت: سلام آقا شریفیان، من می‌تونم صورت شما رو لمس کنم؟ گفتم: چرا؟ گفت: ما صدای شما رو می‌شنویم اما می‌خوام بدونم صورت شما هم مثل صداتون قشنگه؟! بی‌اختیار سرمو، پایین آوردم، صورتم رو به آرامی با نوک انگشتان کوچکش دقیق لمس کرد، دستاشو بالا برد و با چشای بسته داد زد:

خو-د-شه خو-د-شه، صو-ر-تش، مٹ-ل، ص-دش قشنگه
و اون پسر نابینا، تمام محاسبات منو بهم ریخت.

با خودم قرار گذاشتم که در جمع این عزیزان بمونم و بدون هیچ چشم‌داشتی بهشون کمک کنم. حمید شریفیان، متولد هشتم مهر ۱۳۵۶، به عنوان یک خبیره ورزشی نامورانی، در حال حاضر سرمربی تیم ملی پارا المپیک و اختصاصی نابینایان و کم بینایان ایران، رئیس انجمن شنای نابینایان ایران، عضو کمیته جهانی شنای نابینایان (IBSA)، عضو کمیته جهانی شنای پارا المپیک، رئیس کنفدراسیون شنای آسیا در ورزش نابینایان، داور بین‌المللی شنا، نجات غریق بین‌المللی، مدرس فدراسیون نجات غریق ایران است. در دنیای شنا تا آخرین سطوح مربی‌گری، داوری و مدیریتی پیش رفته، به شنای معلولین در ایران خدمات بزرگی ارائه داده و حتی گاهی با کمک مدیران ارشد ناموران مسابقه برگزار کرده و از همه مهم‌تر اینکه: قلبش هم مثل صدایش قشنگه!



همه جا، حتی توی همین محیط کاری که هستیم، گاهی لازمه به نفس عمیق بکشیم و به اطرافمون، به محیط زیست، سلامت و ... با دقت نگاه کنیم و باور کنیم که می‌تونیم در نگهداری از طبیعت تاثیرگذار باشیم.



باور به نوع دوستی، تمرین مسئولیت اجتماعی

بنویسید غم و خشت و تگرگ آمده بود
از در و پنجره‌ها ضجه مرگ آمده بود (قسمتی از شعر بازماندگان زلزله بم)

یادآوری اون روزهای بم، بعد از گذشت ۱۹ سال هنوز دردناکه!
فردای اون روز همه برای ناهار خونه خالم دعوت بودیم. از حوالی عصر، لرزش‌های زمین رو احساس کردیم، اما باور نمی‌کردیم که قراره زیر آوار بمونیم. چند ساعت توی راهرو خوابیدیم و به دلیل تنگی جا و بی‌قراری ما بچه‌ها، همگی رفتیم توی اتاق نشیمن و با هم خوابیدیم. نیمه‌های شب، از صدای زوزه‌های مبهمی که به گوشم رسید از خواب پریدم، صدای مامانم رو می‌شنیدم که فریاد می‌کشید و بعدش، دیگه نه خبری از زوزه زمین بود و نه فریادهای مادرم.

برادرم که برای کمک به خاله از شب قبل به خونه اونها رفته بود، به محض تکون خوردن زمین، پای برهنه از اونجا فرار می‌کنه و میاد که ما رو پیدا کنه و همین‌طور که سراسیمه روی آوارها می‌دویده و جیغ می‌زده، زیر پاش صدای لرزشی حس می‌کنه، لرزش مادرم که می‌خواد با زور آوارها رو تکون بده که خواهر کوچکم رو نجات بده، اما متأسفانه خواهرم، زیر فشار آوار، در آغوشش جون می‌ده.

برادرم شروع به جستجوی همون ناحیه‌ای که تکون خورد، می‌کنه و موفق می‌شه من و مادرم رو در آغوش پدر و خواهر مرحومم، نجات بده، غافل از اینکه تکتک خشت‌هایی که از روی ما برداشته می‌شه به گوشه‌ای انداخته می‌شه که داداش سعیدم به اون گوشه پناه برده و ما بعد از رسیدن کمک، جسم بی‌جون پناه گرفته‌شو اونجا پیدا کردیم.

مدت طولانی در چادر و مدت طولانی‌تر در کانکس زندگی کردیم، اونجا همه از جنس ما بودن، مصیبت‌زده و غمگین و تنها چیزی که ما رو خوشحال می‌کرد، دیدن مردمی بود که برای دیدن و کمک به ما می‌اومدن!
(خاطرات تصویری فاطیما، آپارات.)

اون روزها شعارهایی با عنوان مسئولیت اجتماعی و غیره، زیاد به گوش نمی‌رسید و اسمش رو نوع دوستی و همدلی می‌گذاشتن!

ایفای مسئولیت‌های اجتماعی که این روزها توی جهان، زیاد به گوش می‌رسه، باوری است که همیشه در فرهنگ، نوشتار و کردار ما ایرانیان، جاری بوده تا جایی که توی جوامع بین‌المللی هم، مرور این ابیات آغازگر مجامع حقوق بشر شده:

بنی آدم اعضای یکدیگرند
چو عضوی به درد آورد روزگار
که در آفرینش ز یک گوهرند
دگر عضوها را نماند قرار (سعدی)

مسئولیت اجتماعی در حقیقت همون بی‌تفاوت نبودن به معضله‌ها یا بحران‌هایی است که جوامع رو درگیر و چارچوبی اخلاقی است که هر فرد و سازمان رو، با فعالیت‌های فرهنگی-اجتماعی، متعهد به مشارکت در رفع اون معضل می‌کنه.

مسئولیت‌پذیری افراد و سازمان‌ها، به هنگام بروز بلاهای طبیعی، فراتر از فعالیت‌های شعارگونه و نمادین، به سبک زندگی افراد، ارزش‌ها و باورهای اونها بستگی مستقیم داره و آنچه امروز در ناموران با افتخار به اون اهتمام داریم، حاصل این باور، تعهد و فرهنگ ماست.

همکاری مستمر و مستقیم با خیریه‌های متعدد نظیر خیریه حضرت زهرا و خیریه مهربانی، از طریق تأمین کتابخانه‌ها، دستگاه‌های پرینتر و اسکنر، سیستم‌های کامپیوتری، میز، صندلی و سایر اقلام مورد نیاز مدارس مناطق محروم، همواره از اموری بوده که خدمات اداری ناموران به اون توجه ویژه داشته و داره. ناموران با همکاری خیریه مهربانی، علاوه بر تحت پوشش داشتن و امداد رسانی به کودکان بی‌بضاعت و تأمین مخارج زندگی اونها، در عرصه امداد رسانی به هنگام بروز بلاهای طبیعی نظیر سیل و زلزله هم نقش آفرینی مؤثری داره و خیریه مهربانی، در زلزله اخیر خوی، با حضور در منطقه و برقراری ارتباط مستقیم با مسئولین، از طریق حضور در میان چادرهای زلزله‌زدگان، به امداد رسانی مستقیم و بی‌واسطه و اهدای کمک‌ها به اونها پرداخته.

این بار، بعد از انتشار خبر زلزله در خوی، با تفویض مدیریت ارشد، امر کمک رسانی به واحد ایمنی، خدمات اداری و منابع انسانی سپرده شد و با همکاری شایسته نامورانی‌ها در فرصتی ده روزه به تأمین خوراک، پوشاک، دارو، شیر خشک و اقلام بهداشتی برای زلزله‌زدگان خوی پرداختیم. از طریق برقراری رابطه با تولید کنندگان، تعداد قابل توجهی بخاری برقی خریداری و با مشارکت بعضی همکاران در واحد مهندسی و خدمات اداری بیش از ۵۰ میلیون تومان وجه نقد جمع‌آوری کردیم.

نامورانی‌ها حتی ساک و چمدان‌های نوی خودشون رو برای زلزله‌زدگان فرستادن تا توی چادرها به جای کمد ازشون استفاده کنن. همکاران خدمات ما هم با جان و دل این اقلام رو جمع‌آوری، بسته‌بندی و از طریق ترمینال به خوی ارسال کردن و حتی لباس‌های گرم خودشون رو هم در جعبه‌ها گذاشتن. این اولین باری نیست که ناموران به یاری مصیبت‌زدگان شتافته و بارها و بارها شاهد ارسال کمک، به سیل و زلزله‌زدگان بوده‌ایم و خواهیم بود چر اکه تعهد به مسئولیت‌های اجتماعی نه فقط شعار، بلکه اعتقاد و باور ما نامورانی‌هاست.





گاهی وقتا از کنار اتفاق‌ها، دارایی‌ها و یا خیلی چیزای دیگه که جزئی از روزمره ما شدن آسون عبور می‌کنیم. ما اینجا ذره بین رو برمی‌داریم و به سراغ اونها می‌ریم تا بیشتر ازشون بدونیم.



روش‌های دم‌آوری قهوه

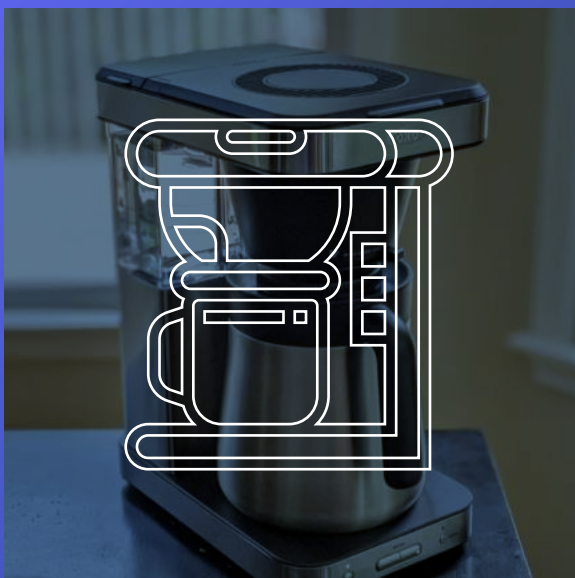
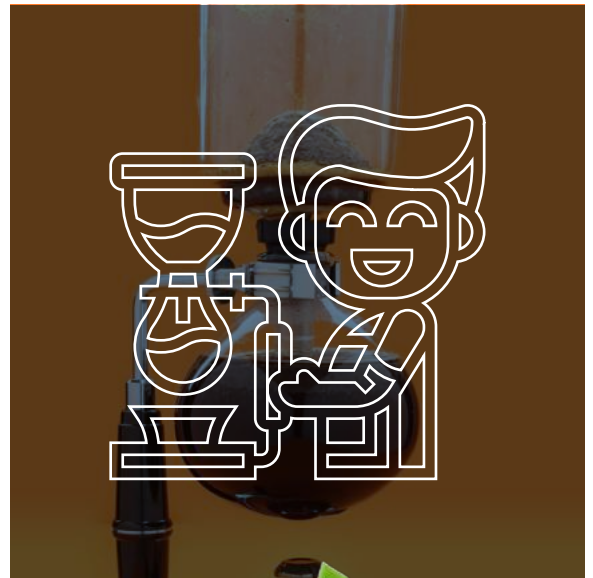
در ادامه روش‌های دم‌آوری قهوه :

6. Siphon brewers

شاید سایفون پیچیده‌ترین قهوه‌ساز موجود باشد. کلمه سایفون به لوله‌ای به شکل «U» معکوس اشاره دارد که باعث می‌شود مایعی بدون نیروی پمپ به سمت بالای سطح یک مخزن جریان پیدا کند که این امر نتیجه نیروی وزن مایع است که هنگام ریزش و تخلیه به سطحی پایین‌تر حاصل می‌شود.

در این روش دم‌آوری، آب در ظرف پایینی و قهوه آسیاب شده در ظرف بالایی جای می‌گیرند. هنگامی که ظرف آب زیرین در معرض حرارت قرار می‌گیرد، آب بخار می‌شود و در داخل ظرف زیرین فشار ایجاد می‌شود. در نتیجه بخار آب به سمت محفظه بالایی که قهوه در آن قرار دارد راه می‌یابد و دم‌آوری انجام می‌شود. پس از برداشتن منبع حرارت، قهوه دم کشیده شده مجدداً به ظرف پایینی باز گشته و آماده سرو است.

استفاده از این ابزار دشوار است اما اگر به درستی انجام شود، محصول آن یک قهوه شفاف، صاف و خوش‌طعم خواهد بود.



7. Auto-drip machines

برای استفاده ساده و عالی است و اگر قهوه برای افراد زیادی دم می‌کنید، دستگاه‌های قطره‌ای خودکار گزینه‌ای محبوب و کم هزینه‌ای و مناسبی هستند. برای دم کردن قهوه با دستگاه قطره‌ای، معمولاً پودر قهوه اندازه متوسط در قیف آن و آب در مخزن آن اضافه می‌شود. دستگاه بطور اتوماتیک آب را گرم کرده و به داخل قیف قهوه می‌ریزد. در این روش، دم کردن مقادیر کم دشوار بوده و البته محصول آن هیجان انگیزترین طعم را نخواهد داشت.

8.Pour-overs

محبوبترین برند این روش Melitta است. در این روش قهوه در لیوان‌های پایه‌دار در اندازه‌های مختلف با فیلتر کاغذی دم می‌شود. برای دم کردن قهوه، پودر را روی یک فیلتر کاغذی که خود روی یک لیوان قرار دارد ریخته و سپس روی پودر آب جوش می‌ریزیم و نوشیدنی حاصل در لیوان جمع می‌شود و آماده مصرف است. در این روش، خرید فیلترهای کاغذی را باید به عنوان هزینه در نظر گرفته و به علاوه نمی‌توان همزمان چند فنجان درست کرد. گاهی ممکن است فیلترهای کاغذی بر طعم نیز تاثیرگذار باشند.



9.Specialty pour-overs

بسیاری از شرکت‌های تولید کننده ابزار قهوه نوشی طرح‌های خود را از Pour Over تولید می‌کنند. معروف ترین برندهای آن عبارتند از Hario V60، Kalita Wave و Bee House که هر کدام قهوه متفاوتی تولید می‌کنند.

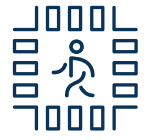
این برندها از نظر طراحی دقیق متفاوت هستند اما بر اساس روش Pour Over کار می‌کنند.

10.Chemex

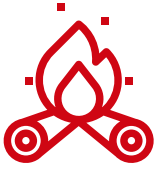
اگر طعم و بافت قهوه را دوست دارید اما می‌خواهید بیش از یک فنجان در یک زمان تهیه کنید، Chemex می‌تواند گزینه خوبی باشد. در این روش بوسیله یک قوری با دهانه باریک، آب جوش در یک الگوی مارپیچ بر روی پودر قهوه نسبتاً درشت که روی یک فیلتر کاغذی روی یک ظرف قرار دارند ریخته می‌شود. این روش به تجهیزات خاصی نیاز دارد، فیلترهای کاغذی اختصاصی گران‌تر هستند و ظرف شیشه‌ای زیر چندان قابل حمل نیست اما طراحی جذابی داشته و چندین فنجان را می‌توان در یک زمان نسبتاً کوتاه دم کرد.



تنوع بالا گویای این واقعیت است که هر کس بنا به وقت، هزینه، محل و ذائقه خود بایستی یک روش را برگزیند!



گاهی پرسه زدن توی یه محله ، شاید یه کتاب و گاهی توی دونستنی‌های مربوط به زندگی، کام ما رو شیرین و حال ما رو خوب می‌کنه! اینجا می‌تونین مطالب مربوط به پرسه‌زنی‌های جذابتون رو با نامورانی‌ها به اشتراک بذارین.



گرمی و شادی، ره‌آورد جشن سوری

به روایت فردوسی، سیاوش اسیر عشق سودابه می‌شود و خبر این ماجرا به پدرش کیکاووس می‌رسد، او از سیاوش می‌خواهد برای اثبات بی‌گناهی خود، از هفت تونل بگذرد و به این ترتیب، سیاوش در آخرین سه‌شنبه سال با سربلندی از آتش بیرون می‌آید، به همین دلیل کیکاووس از چهارشنبه تا جمعه را جشن ملی اعلام می‌کند و مردم سراسر کشور به سور و شادمانی می‌پردازند.

از آن زمان به بعد، ایرانی‌ها سه‌شنبه شب آخر هر سال به یاد سیاوش و پاکی او، از روی آتش می‌پرند و این روز را جشن می‌گیرند.

برپایی جشن سور، پیشینه بسیار کهنی دارد و قدمت آن حتی به دوران قبل از ظهور مذهب زرتشت در ایران برمی‌گردد. آریایی‌ها آتش را وسیله‌ای برای تطهیر و پاک‌سازی خود می‌دانستند و نام سور، به معنی جشن و یا رنگ سرخ را برای آن انتخاب کرده‌اند.

ایرانیان معتقد بودند که پنج روز آخر سال تا پنج روز بعد از سال نو، فروهر افراد درگذشته، به زمین می‌آیند تا نزد خانواده‌هایشان بروند و آن‌ها را از وضع و حال خود مطلع کنند.

به همین دلیل مردم در اولین شب از پنج شب آخر سال، آتشی در پشت‌بام‌ها روشن می‌کردند تا علاوه بر انجام یک کار مقدس، فروهرها را به سمت منزل خود هدایت کنند و مردم با خانه‌تکانی و پوشیدن لباس نو، هم خود را برای سال نو و دور شدن از دشمنی‌ها و کدورت‌ها آماده و هم با این کار موجبات خشنودی فروهرها را فراهم می‌کردند.

آتش‌افروزی بر بام خانه‌ها، آخرین مراسم از آیین‌های روزهای پایان سال یا گاهنبار پنجه است که بر اساس آن، افرادی به نام آتش‌افروزان چند روز پیش از نوروز به شهرها و روستاها می‌رفتند تا پیام‌آور این جشن اهورایی باشند.

این زنان و مردان هنرمند برای شادی و سرگرمی مردم به اجرای نمایش‌های خیابانی، سرود و آواز و... می‌پرداختند. علاوه بر این، از هفت روز قبل از فرارسیدن سال نو تا روز چهاردهم نوروز، هم‌زمان با تاریکی هوا شروع به روشن کردن آتش در نقاط مختلف شهر و روستا می‌کردند. این آتش، نمادی از نور و دوستی و مهر بود و هدف از این آتش‌افروزی، برگرداندن نیروی نیکی به مردم بود تا بتوانند بر غم و افسردگی غلبه کنند.



شنبه
شنبه
شنبه
شنبه

امروز در تمامی شهرهای ایران، در شب چهارشنبه آخر سال، کوچک‌ترها به دیدار بزرگ‌ترها می‌روند تا این شب را در کنار هم خوش بگذرانند. از یک یا دو روز قبل، مردم به جمع‌آوری هیزم یا بوته مشغول می‌شوند و این هیزم‌ها را در محیط‌های باز همچون حیاط خانه، خیابان یا میدان به فاصله چند متری از یکدیگر روی هم می‌چینند. با تاریکی هوا، مردم این هیزم‌ها را به آتش می‌کشند و همه افرادی که دور آتش جمع شده‌اند، از زن و مرد و پیر و جوان، با خواندن «سرخي تو از من، زردی من از تو»، از روی آن می‌پزند تا زردی و ضعف بیماری و غم را به آتش بدهند و از خود دور کنند و سلامتی و شادی و سرخی را از آتش بگیرند.



در بعضی نقاط ایران، این آتش‌ها را به حکم همان سنت دیرینه روی پشت بام روشن می‌کنند و پس از پریدن همه اهالی خانه از روی آن، اجازه می‌دهند که آتش خودش خاموش شود یا با کوزه آب آن را خاموش می‌کنند. در ادامه یکی از اعضای خانواده خاکستر را با خاک‌انداز جمع می‌کند و از خانه بیرون می‌برد. جالب اینکه هنگام برگشت به خانه، در می‌زند و این مکالمه جالب بین او و اهالی خانه ردوبدل می‌شود: «کیست؟» «منم»، «از کجا می‌آیی؟» «از عروسی»، «چه آورده‌ای؟» «سلامتی.»

چهارشنبه سوری در واقع پیش‌درآمدی برای جشن‌های ایام نوروز است و مردم با برگزاری آن به استقبال بهار می‌روند. سنت‌هایی مثل دودکردن اسفند، جاروسوزی، زاج‌سوزی، سوزاندن وسایل کهنه، ریختن خاکستر آتش به بیرون خانه، حتی کوزه‌شکنی، قاشق‌زنی و شال‌اندازی همگی اقداماتی در جهت دفع بلا و نحسی، رفع چشم‌زخم، کسب خیر و نیکی و رسیدن به مراد و آرزوها است.

به پیشنهاد شما



اگه تا به حال تجربه جالبی داشتین، جای دیدنی رفتین، کتاب خوبی خوندین، پادکست ویژه ای گوش کردین، فیلم جذابی دیدین و یا صفحه اینستاگرام کاربردی رو دنبال می‌کنین، برای پیشنهاد دادن اونها به بقیه دوستان نامورانی، با ما به اشتراک بگذارید.



پادکست رادیو دیو

ادبیات و موسیقی از شاخصه‌های بارز فرهنگ هر کشور است و ترکیب این دو نتیجه‌ای جز زیبایی ندارد. رادیو دیو این ترکیب زیبا را محور کار قرار داده است تا تجربه‌ای زیبا و ناب خلق کند. ایده‌ی تولید پادکست رادیو دیو در آبان ۱۳۹۳ و از دل یک پیاده روی طولانی در جنگل‌های بهشهر شکل گرفت. اولین اپیزود رادیو دیو هم در همان ماه در اکانت سانداکلاو دیو منتشر شد.

رادیو دیو مجله‌ای شنیداری که در هر اپیزود با کلاژی از ادبیات و موسیقی شما را به سفری خیال پردازانه و جستجوگرانه می‌برد. روال هر اپیزود بدین شکل است که ابتدا متن‌هایی از ادبیات شاخص آن منطقه خوانده و سپس موسیقی با همان تم پخش می‌شود. اپیزودهای رادیو دیو با استفاده از ادبیات و موسیقی تلاش می‌کند تا شما را با خود در سفری همراه کند و به خارج از مرزها ببرد. کشورهایی مانند ترکیه، برزیل، یونان آرژانتین، هند، روسیه، فرانسه و اسپانیا از جمله کشورهایی است که به آنها پرداخته شده است.



پادکست دیو با داستان‌ها و موسیقی‌های متنوع و صدای دلنشین گویندگان، هر شنونده‌ای را با خود همراه می‌کند، او را به سفری خیالی می‌برد و دقایق آرامش‌بخشی را به او هدیه می‌دهد. این پادکست به طور ویژه مخصوص آنهایی است که دوست دارند هنگام کار یا پیاده‌روی به موسیقی گوش بدهند و به دنبال پلی‌لیست‌های خوب می‌گردند. نکته‌ی جالب درباره‌ی رادیو دیو این است که می‌توانید به هر اپیزود چندین بار گوش بدهید و لذت ببرید. مطمئن باشید سلیقه‌ی سازندگان در انتخاب و چینش موسیقی و داستان آن قدری حرفه‌ای است که از چندباره شنیدن آن‌ها خسته نشوید. اگر ادبیات و موسیقی هر دو از علاقه‌مندی‌های شماست، رادیو دیو را دوست خواهید داشت. تا کنون ۳۸ اپیزود از رادیو دیو منتشر شده است. زمان هر پادکست تقریباً یک ساعت است. منابع نوشتاری، موسیقایی و طرح کاور هر اپیزود در سایت رادیو دیو با انتشار هر اپیزود معرفی می‌گردد. نامهای اپیزودها نیز مانند محتوای آن زیباست. نامهایی زیبایی چون "دریایی به شوری اشک‌های پرتغال"، "یونان و صدف‌های لای موهایش"، "شالی قرمز روی سنگ فرشهای گالاتا" شاید ترغیب‌تان کند به شنیدن آنها. من اپیزود "چرا زندگی می‌کنیم"، "دیوانه است آنکه نرقصد" و "شالی قرمز روی سنگفرش‌های گالاتا" را بیشتر دوست داشتم. شاید برخی اپیزودها حسی نوستالژیک و یا یادآوری خاطرات خوش سفرهای گذشته را برایتان زنده کند. تجربه‌ای که دیگری با احساس و بیانی زیبا بازگویی می‌کند.

آخرین اپیزود این پادکست "فردا، امید بی نیرنگ" نام دارد و با جمله‌ای از کتاب روان‌درمانی اگزیستالیسم نوشته اروین یالوم آغاز می‌شود. "انسان نه تنها آزاد است بلکه محکوم به آزادی است."

به پیشنهاد: منیژه شب خوش



اینجا مطالبی به اشتراک گذاشته میشه که دوستنش می‌تونه به بهتر شدن سبک زندگی اجتماعی و کاری ما و داشتن ارتباط موثرتر با دیگران کمک کنه. خوندن و جواب دادن به سوالاتی که ممکنه ازمون پرسیده بشه، می‌تونه باعث جریان به حس خوب در روابطمون بشه!

درباره عادت...

عادت به خودی خود خوب یا بد نیست. به یک فرآیند ذهنی مربوط می‌شه که بسته به نتایجش می‌تونه مفهوم مثبتی باشه یا منفی.

تعداد رفتارهای عادت گونه ای که ما روزانه داریم خیلی زیاده. شاید خیلی به اونا آگاه نباشیم ولی اگر الان کمی فکر کنید به رفتارهایی که از لحظه بلند شدن از خواب تا برگشتن به خونه انجام می‌دید، ممکنه چندتا از اونارو شناسایی کنید.

وقتی عادت شکل می‌گیره، مغز دیگه مجبور نیست انرژی زیادی مصرف کنه و انگار توی حالت اتوماتیک قرار می‌گیره.

شما یاد می‌گیرید که یک محرک رو به یک رفتار و پاداش مرتبط کنید، اما لزوماً به پیامدهای بلندمدت این چرخه فکر نمی‌کنید. مثلاً شاید یاد بگیرید که سیگار کشیدن از استرس شما کم می‌کنه، بنابراین آنقدر به این کار ادامه می‌دهید تا تبدیل به یک پاسخ خودکار بشه.

اگر قصد ایجاد هرگونه تغییری رو در خودتون دارید، عادت سازی یک روش قدرتمند برای این کاره. در آینده بیشتر در این باره صحبت خواهیم کرد.

اگر به خوندن مطلب درباره عادت ها علاقه دارید، دوتا کتاب زیر خیلی خوب هستن:



قدرت عادت (اثر چارلز داهیگ)
عادت‌های اتمی (اثر جیمز کلیر)



ژینا



ژینا متعلق به همه نامورانی‌هاست. برای بهتر شدن این خبرنامه، با فرستادن نظرات، پیشنهادات، ارسال مطالب جالب و خواندنی و یا داوطلب شدن برای همکاری، با ایمیل زیر در ارتباط باشید. ایمیل ما:

MA.Fathi@Namvaran.ir