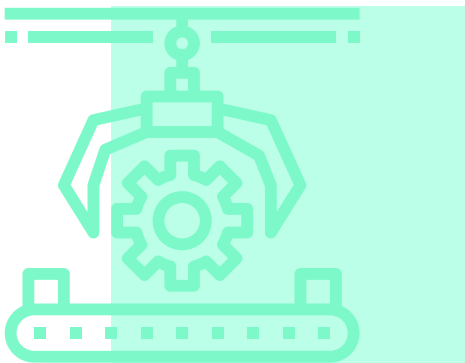


زیر پونز ناموران



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



از حضور در نمایشگاه ساخت داخل تا هم افزایی با کارفرمایان

توجه به توان علمی و مهارت‌های داخل کشور و باور به اینکه توسعه ساخت داخل مجموعه‌ای از مزایا را برای ایران به ارمغان خواهد آورد، از اینرو چند سالی است در میان دولتمردان و فعالان اقتصادی ایران شکل گرفته است و به نظر می‌رسد تحقق تولید و ساخت داخل، آن هم در کشوری با وجود همزمان منابع ارزشمند و نیروی انسانی خلاق و مبتکر، آسان‌تر از تصور باشد.

ایجاد رونق اقتصادی و اشتغال‌زایی حاصل از توسعه ساخت داخل، حضور کارشناسان و متخصصان و همچنین ایجاد زمینه‌هایی برای ورود نخبگان و جوانان تحصیلکرده به این حوزه و کاهش مهاجرت آنها را به همراه خواهد داشت. از سوی دیگر، رونق تولید در گرو ساخت و تولید داخل است و استمرار سیاست حمایت از سازندگان، مسیر را برای اقدام‌های بزرگ‌تر در زمینه ساخت تجهیزات پیچیده در داخل فراهم می‌کند.

از دیگر مزایای ساخت داخل پایداری تولید در همه بخش‌های تولیدی است. تشریفات ثبت سفارش، ساخت، انتقال تجهیزات، قطعات و انتقال ارز خود از مشکلات عمده صنایع است. خرید از خارج افزون بر زمان بر بودن در شرایط تحریمی بسیار پرهزینه است و قطعات و تجهیزات با قیمت گزافی وارد کشور می‌شود.

ساخت داخل علاوه بر اینکه مانع خروج ارز می‌شود و مددی است برای دولت‌ها در تأمین کالاهای اساسی و عمومی مورد نیاز مردم، بلکه توسعه آن حتی می‌تواند برای کشور ارزآوری هم به همراه داشته باشد. بعد دیگری که تحقق، راهبری و توسعه ساخت داخل را حائز اهمیت می‌کند توسعه دیگر کسب‌وکارهای مرتبط در پایین‌دست این بخش و حتی بخش‌های غیرمرتبط نظیر فعالیت‌های خدماتی و... است که رونق کسب‌وکارهای دیگر را در پی دارد؛ چه برای مجموعه‌های سازنده و رفع نیازمندی‌های آنان و چه برای کارکنان این مجموعه‌ها به دلیل ارتقای سطح درآمد و افزایش توان خرید در جامعه. اما از طرح موضوع تا راهبری درست این سیاست برای رسیدن به نتیجه دلخواه، نیازمند دنبال شدن راهبردی اساسی بویژه مدیریت یکپارچه نیازمندی صنایع در کشور است.

از جمله این اقدامات راهبردی می‌توان به تصویب قانون «حداکثر استفاده از توان تولیدی و خدماتی در تامین نیازهای کشور» در سال ۱۳۹۱ در مجلس و همچنین قانون «ممنوعیت خرید کالاهای مشابه داخلی برای دستگاه‌های دولتی» در سال ۱۳۹۷ اشاره کرد.

چند سالی است که هلدینگ خلیج فارس به عنوان بزرگترین کارفرمای ناموران، به طور جدی از ساخت داخل حمایت می‌کند و در این راستا به برگزاری چهار دوره نمایشگاه با عنوان "حمایت از ساخت داخل در صنعت پتروشیمی، پالایش و پترو پالایش" پرداخته.

و امسال که چهارمین نمایشگاه و همایش تخصصی حمایت از ساخت داخل در صنعت پتروشیمی، پالایش و پترو پالایش با تمرکز بر نوآوری، فناوری‌های نوین و توسعه زنجیره ارزش پایین دست پتروشیمی از ۲۴ بهمن به مدت ۳ روز در مرکز نمایشگاه‌های بین‌المللی جزیره کیش برگزار شد، همکاران ما به عنوان نمایندگان یکی از شرکتهای مطرح فعال در این حوزه، حضور شایسته‌ای در این نمایشگاه داشتند.

شرکت ناموران مثل سایر نمایشگاه‌ها، از طریق غرفه شرکت چمان در این نمایشگاه حضور داشت. نمایندگان ناموران بازدید کاملی از سالن برگزاری نمایشگاه بعمل آورده و نشست‌ها و مذاکرات مفیدی رو با فعالین صنعت پتروشیمی انجام دادند.



تمرکز چهارمین نمایشگاه و همایش تخصصی حمایت از ساخت داخل در صنعت پتروشیمی، پالایش و پترو پالایش، بر نوآوری، فناوری‌های نوین و توسعه زنجیره ارزش پایین دست پتروشیمی بود و ۳۰۰ شرکت فعال در حوزه صنعت پتروشیمی، در این نمایشگاه حضور گسترده‌ای داشتند. این رویداد تخصصی که در محل همایش و نمایشگاه‌های بین‌المللی جزیره زیبای کیش برگزار شد، فرصت مغتنمی برای فعالان صنعت پتروشیمی ایجاد کرد تا از جدیدترین فناوری‌ها و دستاوردها در این حوزه دیدن کنند. همچنین مرکز همایش‌های بین‌المللی روزهای ۲۵ و ۲۶ بهمن از ساعت ۹ صبح الی ۱۳:۳۰ میزبان بخش همایشی این رویداد صنعتی بود.

انتقال دانش فنی و خدمات مهندسی، حمایت و استفاده از توان شرکت‌های دانش بنیان و نوآور، حمایت از صنایع پائین‌دستی، توجه به نقش پژوهش و فناوری و توسعه ابزارهای مالی با هدف توسعه صنعت پتروشیمی و تبیین اهمیت و معرفی فرصت‌های سرمایه‌گذاری و نقش بانک‌ها و بازار سرمایه در تأمین مالی طرح‌ها و پروژه‌های این صنعت، از مهمترین محورهای این همایش بود. در این رویداد بیش از ۳۰ نشست تخصصی و همایش جانبی با موضوعات تخصصی معرفی محصولات ساخت داخل در صنعت پتروشیمی و تأمین مالی پروژه‌ها از طریق سیستم بانکی و نقش بازار سرمایه شکل گرفت که نامورانی‌ها در سالن برگزاری همایش‌ها و نشست‌ها هم مشارکت فعالی داشتند.

و مهم‌تر از همه اینکه در روز دوم نمایشگاه در تاریخ ۲۵ بهمن ۱۴۰۱، بر اساس توافقات قبلی صورت گرفته، در جهت همکاری بهتر و موثرتر در پروژه هرمز، تفاهم‌نامه سه جانبه همکاری و هم‌افزایی فیما بین شرکت‌های ناموران، مهندسی و ساخت چمان و مدیریت توسعه صنایع پتروشیمی (پیدمکو) امضا شد. این تفاهم‌نامه با حضور مدیران عامل سه شرکت مذکور، خانم مهندس طاهرباز (مدیر عامل ناموران)، آقای مهندس عباسی (مدیر عامل چمان) و آقای مهندس علی بابایی (مدیر عامل و نایب رئیس هیأت مدیره پیدمکو) با هدف همکاری در انتقال و توسعه دانش فنی و بومی‌سازی و طراحی و مشارکت در ساخت تجهیزات ثابت به ویژه در واحدهای پتروشیمیایی طرح‌های تحت نظارت شرکت پیدمکو، منعقد گردید. شرکت ناموران به عنوان یک شرکت پیشرو در ارائه راه حل‌های نوآورانه در کسب و انتقال تکنولوژی و فناوری‌های نوین در صنایع، امید داره که با امضای این تفاهم‌نامه گام‌های مؤثرتری در استفاده بهینه از توان و دانش مهندسی و ساخت در داخل کشور برداشته شود.



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.



سوغاتی شهاب سنگ‌ها برای زمین و حضور چهل ساله ناموران در معادن سنگ آهن

آهن، یکی از فلزات اساسی و مهم در طول تاریخ بشر است که ارزش و نقش حیاتی آن در تمامی حوزه‌های اقتصادی و اجتماعی بر کسی پوشیده نیست. به طوری که تولید و مصرف فولاد امروزه، یکی از شاخص‌های اصلی توسعه یافتگی کشورها و جوامع به شمار می‌آید و خودکفایی و پویا بودن یک کشور در چرخه تولید فولاد از استخراج سنگ آهن تا تولید قطعات فولادی، موفقیت و پویایی کلیه صنایع وابسته را در پی خواهد داشت. به دست آوردن سنگ معدن این فلز از اعماق معادن و تبدیل آن به قطعات مستحکمی که به صورت آلیاژهای مختلف در اتومبیل‌سازی، ساختمان‌سازی، پل‌سازی، کشتی‌سازی و... قابل استفاده باشند، مستلزم طی کردن فرآیندهای فیزیکی، شیمیایی و مکانیکی ویژه‌ای است.

از نظر جرم، آهن، بزرگ‌ترین عنصر سازنده کره زمین است. آهن، اصلی‌ترین عنصر سازنده هسته بیرونی و درونی زمین و چهارمین عنصر متداول در پوسته آن شناخته می‌شود و دلیل فراوانی آن در سیاره‌های مشابه زمین و دیگر کره‌های سنگی مانند ماه، فعل و انفعالاتی است که در هنگام آزادسازی انرژی در فرآیند هم‌جوشی هسته‌ای در ستاره‌های مبدا ایجاد می‌شود.

در دوره پیش از تاریخ هنوز انسان‌ها با استخراج آهن از دل زمین آشنا نشده بودند. بنابراین تنها منبع موجود آهن، شهاب‌سنگ‌هایی بودند که به زمین برخورد می‌کردند. از آن جایی هم که پدیده برخورد شهاب‌سنگ به زمین خیلی کم اتفاق می‌افتد، آهن کمیاب و نادر بود. این فلز در اعصار اولیه، ماده‌ای بسیار با ارزش و حتی مهم‌تر از طلا بود. پژوهش‌های باستان‌شناسی نشان می‌دهد مصریان باستان از آهن به عنوان یک جسم مقدس و دارای قدرت سری در مراسم‌های مذهبی‌شان استفاده می‌کردند و آن را هدیه‌ای از طرف خدا می‌دانستند.

پنج هزار سال پیش از میلاد، مردم بین‌النهرین با کشف روش استخراج سنگ‌آهن از زمین و جدا کردن عناصر دیگر از آن موفق به ساخت آهن خالص و ایجاد تغییرات بزرگی در تاریخ بشر شدند. به نوشته مورخان تا دو هزار سال پیش از میلاد مسیح، آهن به صورت گسترده در آفریقا و چین امروزی استفاده می‌شد. حدود هزار سال قبل از میلاد مسیح هم آهن چکش‌خوار پا به عرصه گذاشت و عصر آهن شروع شد. می‌توان گفت که آهن نقش بسیار مهم و تعیین‌کننده‌ای در گسترش تمدن پیشرفته امروزی داشته و هیچ فلز و یا ماده دیگری را نمی‌توان هم‌تای آن دانست.

فراوانی ماده معدنی و آهن از عواملی است که باعث شده این فلز در ساخت بسیاری از اشیاء و لوازم استفاده شود. طی سالیان بسیار و در میان تمام فلزات و آلیاژهای شناخته‌شده، آهن سخت‌ترین فلزی بود که قیمت پایین آن باعث شده بود به‌طور گسترده در ساخت ابزار و سلاح‌های آهنی مورد استفاده قرار و این امر تأثیر شگرفی بر ساختارهای مختلف تمدن بشری، به‌ویژه ساختارهای اقتصادی گذاشت.

برخی مورخان می‌گویند احتمالاً ۱۲۰۰ سال قبل از میلاد اقوام ساکن آسیای صغیر موفق به استخراج آهن از سنگ آهن شدند و به دلیل همسایگی این منطقه با فلات ایران، استفاده از این فلز به سرعت در کشور ما گسترش پیدا کرد.

ایران از نظر میزان ذخایر سنگ آهن، نهمین کشور دنیا بوده و ۲ درصد از کل این منابع را در خود جای داده که این ذخایر در نقاط زیادی از کشور شناسایی شده است. معدن سنگ آهن چغارت بافق یزد، اولین معدن سنگ آهن ایران است. این معدن با دارا بودن بیش از یک سوم ذخایر سنگ آهن در کل کشور، یکی از مهم‌ترین معادن سنگ آهن در ایران به شمار می‌رود. معدن سنگ آهن چادرملو که در کویر مرکزی واقع شده، در حال حاضر یکی از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان کنسانتره سنگ آهن در کشور به شمار می‌رود. موجودی ذخایر قابل استخراج در این معدن ۳۲۰ تن است که پیش‌بینی می‌شود تا ۱۰ سال آینده به پایان برسد. معدن سنگ آهن سنگان، در ۲۵۰ کیلومتری مشهد قرار داشته و میزان ذخیره زمین‌شناسی این معدن ۱/۲ میلیارد تن برآورد شده است.

معدن سنگ آهن گل‌گهر که در شهرستان سیرجان قرار دارد، با ذخیره قابل استخراج ۵۸۰ میلیون تن و ذخیره زمین‌شناسی ۱ میلیارد و ۳۰۰ میلیون تن، بزرگترین معدن شناخته شده سنگ آهن در خاورمیانه است. این معدن تولیداتی به صورت شمش فولاد، گندله، کنسانتره و سنگ دانه‌بندی شده دارد. گفته می‌شود، حبیب‌الله شاهمرادی پدر گلی و گوهر شاهمرادی از عشایر ساکن در منطقه گل‌گهر امروز، کاشف این معدن در سال ۱۳۴۰ بود و نام گلی و گوهر را پس از کشف معدن، بر روی این منطقه گذاشت تا نام اصلی و شناسنامه آن باشد.



Gol Gohar



حضور ناموران در معدن سنگ آهن گل گهر رو میشه از روی نقشه‌های ۴۰ ساله ممه‌ور به مهر ناموران در اولین مدارک مهندسی این معدن، مشاهده کرد. پروژه‌ای که به نام ۱۰۶۰ در ناموران تعریف شد و شرح کار ما، طراحی و احداث خط سوم تغلیظ، انباشت و برداشت و به عبارتی استحصال، انتقال و فرآوری سنگ آهن این معدن تعریف شده بود که به خودی خود پروژه عظیمی است. پروژه‌ای که مثل سایر پروژه‌ها به دلیل رعایت اصول مهندسی، با نتیجه مطلوب به پایان رسید و پیشینه درخشان ناموران رو در گل گهر به ثبت رسوند.

در ادامه راه گل گهر، طرح‌های توسعه‌ای متعددی رو اجرا کرد و در انتهای دهه هشتاد خورشیدی از دو خط تغلیظ، تبدیل به پلنتی بزرگ با ۴ خط تغلیظ و یک پلنت گندله‌سازی شد اما به دلیل عدم رضایت از عملکرد بعضی مشاوران، تمامی این خطوط نیاز به اصلاحات داشت و در نهایت با تکیه بر سابقه رضایت بخش همکاری با ناموران، مدیریت اصلاح خطوط و مدیریت عمرانی گل گهر، همکاری با ناموران را در سال ۱۳۹۰ از سر گرفت.

در ابتدا مرور مدارک مهندسی و نظارت بر اجرای پروژه طراحی شده توسط شرکت تام ایران خودرو را به ما سپردند، سپس در جهت بهبود پروسه تولید و افزایش ظرفیت، طراحی دیتیل احداث پایل شمالی کنسانتره و انتقال به گندله‌سازی ۱ رو انجام دادیم. کارفرما پروژه‌ها رو یکی بعد از دیگری تعریف می‌کرد و خلاصه اینکه از پروژه ۸۷ در حال حاضر به ۸۶۹ رسیده‌ایم، برای تمام پروژه‌ها مطالعات امکان‌سنجی، انجام طراحی پایه یا تفصیلی به همراه آماده‌سازی اسناد مناقصه، انتخاب پیمانکار و نظارت بر اجرای پیمانکار به عهده ناموران است.

در ابتدای کار، وقتی وارد سایت گل گهر می‌شدیم، مدیریت قسمتهای مختلف از ورود ما ممانعت می‌کردند و تنها مشاوران خودشان را قبول داشتند اما به تدریج که از عملکرد ناموران احساس رضایت کردند، به دلیل خوشنامی و عملکرد مثبت به جایی رسیده‌ایم که هنگام ورود به واحدهای بهره‌برداری، از ما به گرمی استقبال و تمامی طرح‌های ما پذیرفته می‌شود و با حمایت خاص مدیریت ارشد، همکاری با ناموران به تمامی مدیرهای میانی دیکته شده است.

در این سالها یک بار هم که کارفرما تصمیم به برگزاری مناقصه برای جایگزین کردن ناموران با مشاوران دیگر گرفته و اقدام به برگزاری مناقصه کرد، رقبای ما امتیاز فنی لازم را نیاوردند و ما همچنان تنها مشاور گل گهر با طیف وسیعی از پروژه‌های کوچک و بزرگ با شرح کارهای مختلف و دشوار ماندیم. به طور همزمان برای پروژه‌های اسناد مناقصه آماده می‌کنیم و در پروژه‌های دیگر در حال نظارت هستیم، محدوده وسیع فعالیت ما از داخل گود معدن تا پلنت‌های گندله‌سازی و انشعابات اون رو شامل میشه و در حال حاضر، به دلیل طرحهای توسعه‌ای فراوان گل گهر و مشکلات پیش رو، دیگه عدم حضور ناموران در گل گهر امکان‌پذیر نیست و یا حداقل جایگزین کردن ما بسیار دشواره چون سپردن این همه کار به یک مشاور دیگه عملاً غیر ممکن شده و از طرف دیگه هیچ مشاور حاضر به پذیرفتن این همه دشواری اجرا اون هم با نهایت دقت در عملکرد نیست. باید در نظر داشت انجام پروژه‌های اصلاحی در یک پلنت فعال که طراحی و احداث اون توسط شرکتهای بسیار خوشنام اروپایی انجام شده، با در نظر گرفتن تمام جوانبی که پلنت رو دچار مشکل نکنه، تولید رو کم نکنه و از طرفی در نهایت باعث افزایش تولید و یا کیفیت محصول تولیدی بشه کار ساده‌ای نیست و پیش بینی و رعایت مسائل متعددی رو در تمام مراحل طراحی و اجرا نیاز داره.

برگ برنده ما اشراف داشتن به کل معدن سنگ آهن گل گهر است، به اعتراف خودشان ما از آنها بیشتر با سایت گل گهر و مسائل متعدد پیمانکاران آشنا هستیم. امروز ما با کارفرما در واقع یک تیم به شمار می‌آییم که محرم مهمترین اسرار و چالش‌های آنها هستیم و به همین دلیل زمره‌های سپردن پروژه‌های بزرگ‌تر به ناموران از سوی آنها به گوش ما می‌رسد و ما با پای‌بند بودن به شعار ناموران مبنی بر "ما هر پروژه را از پایان در ذهن خود آغاز می‌کنیم" با قدرت هرچه بیشتر همراه کارفرمای این پروژه خواهیم ماند.





کتاب‌خوانی گروهی، بهانه‌ای برای همدلی

کتاب‌خواندن عادتی ارزشمند در زندگی است که می‌تونه روی تفکرات، تصمیمات و روند زندگی ما تاثیر بگذاره. بسیاری از ما از کودکی علاقه به کتاب و کتاب‌خوانی رو در شمار علایقمون داریم اما با افزایش سن و تعدد دغدغه‌های روزانه، معمولاً وقت کمی رو به مطالعه اختصاص می‌دیم و غرق‌شدن توی روزمرگی و افزایش اولویت‌های زندگی، گاهی کتاب‌خوانی رو از برنامه ما حذف می‌کنه.

البته بعضی وقت‌ها همت نمی‌کنیم و پشتکار کافی و شاید هم انگیزه کافی نداریم یا این که کتاب خوب نمی‌شناسیم و پیش میاد که خواندن کتاب رو شروع می‌کنیم اما نمی‌تونیم به پایان برسونیم و کتاب‌ها رو نیمه‌کاره رها می‌کنیم.

البته بعضی اوقات بعد از انتخاب کتاب و اهتمام در اتمام اون، احساس می‌کنیم حرف‌های زیادی داشته و ما متوجه همه اونها نشدیم. اصلاً نمی‌تونیم بگیم که پیام کتاب چی بوده و منظور نویسنده از طراحی اشخاص و اتفاقات چیست! مواجهه با چنین شرایطی ممکنه ما رو مستأصل کنه و حتی روی روند کتاب‌خواندن ما تاثیر بگذاره. چطور می‌شه جواب این سوال‌ها رو پیدا کرد؟ آیا رجوع به اینترنت می‌تونه به ما کمک کنه و پاسخ همه سوال‌های ما درباره محتوای کتاب رو بده یا راه حل مناسب‌تری وجود داره؟

یکی از روش‌های راهگشا برای حل این مشکل، تشکیل یک گروه کتاب‌خوانی یا عضویت در باشگاه‌های کتاب‌خوانی است. در طول تاریخ آدم‌ها به بهانه‌های مختلف دور هم جمع شده و فعالیتی مشترک رو آغاز کرده‌اند. از گروه‌های محلی که اهداف اجتماعی مثل صندوق‌های خیریه، ساخت کتابخانه و حمایت از اقشار کم‌توان بهانه تشکیل اونهاست تا گروه‌های فرهنگی، هنری که به فعالیت‌هایی مثل تماشای فیلم، خواندن کتاب، رفتن به گالری‌ها و تشکیل جلسات هنری مختلف می‌پردازه.

شاید در نگاه اول تشکیل دادن یک گروه کتاب‌خوانی و پایبند موندن به اون، سخت و دور از ذهن به نظر برسه. اما لذتی که در کتاب‌خواندن همراه با دوستان همفکر و همراه هست، این سختی‌ها رو آسون می‌کنه و همین انگیزه برای پایبند موندن افراد به گروه و بقای اون کافیه.

حضور در گروه‌های کتاب‌خوانی و با هم کتاب‌خواندن علاوه بر خواندن کتاب، تأثیرات مفید و قابل توجهی در روابط اجتماعی ما داره و تمامی این دلایل، نامورانی‌ها رو تشویق کرده که از سال ۹۴ فکر تشکیل یک گروه کتاب‌خوانی بیوفتن.

جرقه تشکیل این گروه، در گفتگوهای کوتاه همکاران در گروه مکانیک شکل می‌گیره. از صحبت در مورد کتابی که یکی از همکاران به تازگی خونده بود، در لابی طبقه چهارم ساختمان دماوند. و همون جا این فکر به ذهن اون‌ها رسید که چطور می‌شه گروهی کتاب خوند؟ پیشنهاد اولیه این بود که یک کتاب رو معرفی کنیم و ظرف مدت یک ماه یا بیشتر همه اون رو بخونن و در جلسه‌ای که تشکیل می‌دیم همه برداشت خودشون رو از اون کتاب بگن و کتاب جلسه بعد رو معرفی کنیم. این طور می‌شه که "گروه کتاب‌خوانی مکانیک" رو تشکیل می‌دن و اولین جلسه رو با کتاب "ناتور دشت" از "جروم دیوید سلینجر" توی یکی از کافه‌های نزدیک شرکت برگزار می‌کنن.

جلسات ادامه پیدا می‌کنند، بعضی وقت‌ها برای خواندن کتاب زمان مشخصی در نظر می‌گیرند و گاهی هم با توجه به حجم کتاب و میزان درگیری کاری اون روزهای بچه‌ها، زمان جلسه بعدی مشخص می‌شود. روال این طور بود که جلسه در یکی از کافه‌ها یا رستوران‌های از قبل هماهنگ شده تشکیل می‌شد و در ابتدای جلسه، یک نفر داوطلب، خلاصه داستان رو تعریف می‌کرد و بعد از اون افراد نظراتشون رو با گروه به اشتراک می‌گذاشتن و در آخر هم در مورد عنوان کتاب آینده رأی گیری می‌کردن، از نظر بعضی از همکارا، کتاب‌های تاریخی و صنعتی مثل "قرن من" اثر "گونتر گراس" جالب بودند و از نظر بعضی دیگه کتاب‌هایی شبیه "گفتگو در کاتدرال" اثر یوسا و خلاصه این که اونقدر توی سر و کله هم می‌زدن تا یک عنوان برای جلسه بعد انتخاب می‌شد و گاهی هم انتخاب عنوان به گروه واتس‌آپی و چانه زنی‌های اونجا، موکول می‌شد! اما از اونجایی که مرکز ثقل هر حرکت گروهی، گرد هم آوردن یک گروه یک دست برای یادگیری و بحث درباره چیزی است که برای همه اونها مهم باشه، برای اضافه کردن افراد به گروه سخت‌گیری‌هایی داشتن و گروه رو به شکلی مدیریت می‌کردن که احترام و استقبال از عقاید مختلف، برقرار باشه و اشتیاق اعضا برای ادامه جلسات کم نشه!



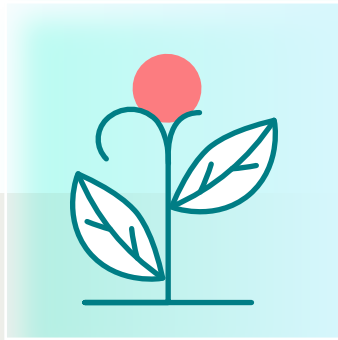
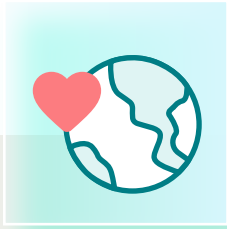
تا قبل از کرونا حداقل هر ماه و حداکثر هر دو ماه یک جلسه داشتن و در زمان اوج کرونا جلسات رو توی پارک تشکیل می‌دادن و نتیجه این جلسات علاوه بر خواندن بیش از شصت عنوان کتاب مثل تربیت احساسات از گوستاو فلوربر، همسایه‌ها از احمد محمود، قرن من، شاه بی‌بی سرباز و ...، رشد تفکر انتقادی اون‌ها بوده چرا که بحث و گفتگو درباره کتاب‌ها و شنیدن نظرات دیگران، کمک می‌کنه ذهن ما از حالت تک‌بعدی خارج بشه و بتونیم هر پدیده‌ای رو از زاویای مختلف ببینیم و یاد بگیریم.

مزیت باور نکردنی و غیر قابل انکار این گروه، رشد روابط همکاری و نزدیک شدن اون‌ها به همدیگه بود، تا حدی که مشکلات خانوادگی‌شون رو در آخر جلسات مطرح می‌کردن و گوش شنوای هم بودن و گاهی هم برای حل اون‌ها راه کار ارائه می‌دادن.

و اما خبر نویدبخشی که کم یا بیش از اون اطلاع داریم اینه که منابع انسانی ناموران مدتی است با مطالعه بر علایق همکاران و در جهت تقویت روحیه فعالیت گروهی، با توجه به علایق و اعلام آمادگی ما، اقدام به تشکیل گروه‌های کتاب‌خوانی کرده و قراره ما از ابتدای سال جدید با حضور این گروه‌ها از تمامی مزایای کتاب‌خوانی گروهی بهره‌مند باشیم.



گاهی وقتاً 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.



گیاه خواری، شیوه‌ای برای زیستن

مقدمه:

همه ما در اطراف خود اشخاصی را می‌بینیم و یا با آنها در ارتباط هستیم که در سبد غذایی خود از گوشت و مشتقات آن استفاده نمی‌کنند. فارغ از اینکه آیا تصمیم به گیاه‌خوار بودن صحیح است یا غلط، در اینجا می‌خواهیم به چرایی گیاه‌خوار شدن بپردازیم. اساساً دلیل روی آوردن به عدم مصرف گوشت از دو منشأ اصلی سرچشمه می‌گیرد. در انتخاب اول، فرد به منظور حفظ سلامت جسمی و روحی خود اقدام به گیاه‌خوار شدن می‌کند. این نوع رژیم غذایی در کنار مصرف مکمل‌های ویتامینی و پروتئینی می‌تواند اثر مثبتی بر زندگی روزمره افراد بگذارد. اما شاید مهمترین و چالش برانگیزترین نوع انتخاب گیاه‌خواری، انتخاب عقیدتی است. یعنی، شخص برای کاهش آسیب به محیط زیست و گونه‌های زیستی پیرامون خود، تصمیم می‌گیرد به تغذیه گوشت‌خواری نه بگوید. هرچا بحث از اعتقادات در میان باشد مجاب نمودن طرفین، کاری بس دشوار یا غیرممکن به نظر می‌رسد. اما این جنس از انتخاب، به یقین قابل احترام خواهد بود. زیرا فرد پیش از آنکه به لذت خوردن گوشت اهمیت دهد، تصویری از محیط زیست تخریب شده، در بشقاب خود تجسم می‌کند و در برابر این لذت مبهم ایستادگی می‌کند. در این نوشتار قصد نگارنده مجاب نمودن مخاطبین به گیاه‌خوار شدن نیست. بلکه تنها دعوت به چالش بزرگی است که زمین را با تمام گونه‌های ساکنش متفاوت از آنچه که هست می‌سازد.

دسته بندی گیاه خواران

ممکن است تصور کنید گیاه‌خوار بودن تنها محدودیت در مصرف گوشت قرمز یا سفید است. اما این شیوه زیستن در دل خود طیف نسبتاً وسیعی از گونه‌های گیاه‌خواری را دارد که در این قسمت و قسمت بعد به آن می‌پردازیم.



وگانیسم (Veganism)

این روش تغذیه، حذف کامل هر نوع محصول حیوانی، چه در غذا و چه در مواد مصرفی است. مهم‌ترین دلایل گرایش به وگانیسم، مسائل اخلاقی یا رعایت حقوق حیوانات، حفاظت محیط زیست، حفظ سلامتی، مسائل معنوی یا مذهبی است. بسیاری از افراد وگان با پرورش صنعتی و آزمایش روی حیوانات مخالف هستند. از مهم‌ترین محصولات حیوانی که وگان‌ها از مصرف آنها خودداری می‌کنند، انواع گوشت مانند گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و یا لبنیات، تخم مرغ، عسل، ابریشم، چرم، خز و غیره و همچنین محصولاتی که در آنها از فرآورده‌های حیوانی مانند ژله که از ژلاتین استفاده شده است، را می‌توان نام برد.

خام گیاه‌خواری (Raw Veganism)

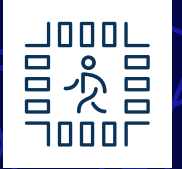
خام گیاه‌خواری ترکیبی از گیاه‌خواری و خام‌خواری است. در رژیم خام‌خواری روش‌های آماده‌سازی مانند آب‌گیری، خشک‌کردن، خیساندن و جوانه‌زدن مجاز است. رژیم خام‌خواری مانند رژیم‌های گیاه‌خواری از میوه‌ها، سبزیجات، مغزها و دانه‌ها تشکیل شده است. همچنین غذای خام غذایی است که تصفیه، پاستوریزه و مورد آفت‌کشی قرار نگرفته باشد و هیچ حرارتی غیر نور خورشید ندیده باشد. هر خام‌خواری، گیاه‌خوار است ولی عکس آن صادق نیست، یعنی گیاه‌خواران خام‌خوار نیستند، در حقیقت گیاه‌خواران تمام غذاهای خام‌خواری به اضافه گیاهان پخته شده و فراوری شده و تخمیر شده و تخمیری حرارت دیده را نیز مصرف می‌کنند. غذاهای آن‌ها شامل انواع آبمیوه، میوه‌جات، سبزیجات یا سالادها، آجیل و خشکبار مانند گردو، پسته، فندق، بادام، کنجد و پوره آنها و روغنهای گیاهی، گیاهان دریایی و انواع جوانه‌ها از قبیل: جوانه گندم، عدس، ماش، نخود، سویا حبوبات و دانه‌های گیاهی و مواد قندی نظیر کشمش، خرما، انجیر و شکر قهوه‌ای و غیره است که به صورت خام و طبیعی مصرف می‌کنند که می‌توان آن‌ها را به صورت غذاهای ترکیبی درآورد و مورد مصرف قرار داد.

میوه‌خواری (Frugivore)

فروگنیسم (Fruganism) از واژه‌ی فروگن (Frugan) گرفته شده که خود از ترکیب واژه‌های (Frugivore) به معنای میوه‌خوار و (Vegan) به معنای گیاه‌خوار مطلق ایجاد شده است. اگر چه فروگنیسم از نظر بسیاری از معیارهای اخلاقی به وگانیسم شبیه است اما یک تفاوت عمده و اساسی میان این دو وجود دارد. فروگن‌ها بر این باورند که حق حیات گیاهان نیز به اندازه حق حیات حیوانات محترم است. پس آنها علاوه بر این که محصولات حیوانی را تحریم می‌کنند، آن دسته از محصولات گیاهی که باعث مرگ و یا آسیب دیدگی گیاهان می‌شود را نیز مورد استفاده قرار نمی‌دهند. آنها تنها از میوه‌ها، دانه‌ها، حبوبات، آجیل‌ها و مغزها استفاده می‌کنند. در نتیجه محصولات حیوانی، کلم، کاهو، کرفس، سبزیجات، هویج، شلغم، قارچ، سیب زمینی، سیر، پیاز و به طور کلی انواع ریشه‌ها، غده‌ها، جوانه‌ها، برگ‌ها و ساقه‌ها در سبد غذایی‌شان جایگاهی ندارد. فروگنیسم با میوه‌خواری متفاوت است چرا که در آن تأکیدی بر مصرف غذا به صورت خام وجود ندارد. فروگن‌ها مانند گیاه‌خواران از غذاهای پخته نیز بهره می‌برند. از این جهت با تغییرات کوچکی در مواد اولیه‌ی بسیاری از دستور غذاهای وگنی می‌توانند یک غذای فروگنی تهیه کنند.

ادامه این دسته‌بندی را در شماره بعد می‌خوانیم.





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

بازار تهران، تلاقی تاریخ، فرهنگ و اقتصاد

شاه طهماسب صفوی به پادشاهی رسید و قزوین را به پایتختی انتخاب کرد. او از سر ارادت ویژه به حضرت عبدالعظیم، به شهر ری رفت و آمد بسیار و از تهران عبور می‌کرد. کم کم، علاقه او به تهران زیاد شد و دستور داد حصار به طول ۶۰۰۰ قدم، دور این شهر بکشند و چاله میدان و چاله حصار مناطقی بودند که خاک زیادی برای ساخت این حصار، از آنجا برداشت کردند.

کم کم در یک طرف این چاله و روبروی قلعه، بساط حجره‌ها، دکه‌ها و دستفروشان برپا شد و بازار خندق خود به خود شکل گرفت. این مکان در دوران صفویه و زندیه با همین نام شهرت داشت و شاهان این دوره توجه زیادی به آن داشتند.

و اما زمانی که قاجارها بر تخت تکیه زدند و پایتخت به تهران منتقل شد، بازار بزرگ خندق رونق بیشتری گرفت. آقا محمدخان قاجار توجه ویژه‌ای به این بازار کرد و با بازسازی حجره‌ها، دالان‌ها، کاروانسراها و سایر بخش‌های بازار، کاری کرد که خریداران و فروشندگان زیادی از جای جای ایران و تهران به این مکان سرازیر شوند.

بعد از آن فتحعلی‌شاه در حوالی بازار، مسجد جامع را ساخت که به این ترتیب بازار اصلی شهر از دروازه شاه عبدالعظیم شروع می‌شد و تا مسجد جامع و بازارچه احمد کور ادامه داشت. چهار سوق بزرگ و کوچک و بازار مروی و چهل تن هم در همین زمان ساخته شدند و مجموعه بازار به طرف شمال غرب و غرب گسترش پیدا کرد.

بازار بین‌الحرمین هم در زمان محمدشاه قاجار، به این بازار بزرگ اضافه شد. در دوره ناصرالدین‌شاه، ورودی اصلی با نام "بازار بزرگ" ساخته شد و ورودی‌های دیگر سازماندهی شدند. ناصرالدین‌شاه دوره‌ای طلایی را برای بازار تهران رقم زد و ساخت و سازهای زیادی در آن انجام داد که از آن جمله می‌توان به ایجاد بازار امیر، سرای امیر و بازار کفاش‌ها اشاره کرد.

سپس در اطراف بازار، بازارچه‌هایی از جمله بازارچه معیر و قوام‌الدوله که به بازارچه دوقلو مشهور بودند شکل گرفتند. بازار کربلایی عباسعلی کمرگچی، بازارچه نایب‌السلطنه و ... هم از بازارهای مهم آن دوران بودند که امروزه تنها نام و خاطره آنها به جا مانده است. در محدوده خیابان ناصرخسروی امروزی و نزدیک مجموعه اصلی بازار هم بازارچه‌ها و تیمچه‌هایی وجود داشت که امروزه تنها بقایای برخی از آنها مانند بازارچه مروی و تیمچه صدر اعظم به چشم می‌خورد.



بله، اساسی‌ترین تغییرات و شکل‌گیری بنای بازار تهران، از جمله تقسیم‌بندی بخش‌های مختلف و ساخت سراها، همه به دوره قاجار بر می‌گردد. البته بر اساس بعضی روایات، یه عده از مردم و بعضی بازاری‌ها با وقف زمین و خانه به توسعه بازار کمک چشم‌گیری کردن.

به بازار می‌رویم. با دیدن سردر بسیار زیبای سبزه میدان، عملاً راه آغاز می‌شود زیرا سبزه میدان، دروازه ورودی به بازار است. سبزه میدان در شمال بازار قرار دارد. این میدان در اوایل دوران صفوی شکل گرفت و سپس به دستور امیرکبیر و با هدف ایجاد تغییراتی در محدوده بازار تهران این میدان اهمیت ویژه‌ای گرفت. گفته می‌شود در دوران زندیه و قاجار از این منطقه برای کاشت سبزی استفاده می‌شد و به همین دلیل به آن سبزه میدان می‌گویند.

هنوز چند قدم نرده‌ایم که به بازار کفاش‌ها می‌رسیم. مسیر را که ادامه می‌دهیم، در سمت چپ تیمچه مهدیه را می‌بینیم که در جنوب سبزه میدان، با معماری گنبدی خود زیبایی منحصر بفردی به این بازار بخشیده است و ترمه‌هایی که در نهایت زیبایی، رنگارنگ و پر زرق و برق، معرف گوشه‌ای از سلیقه ایرانی است. بد نیست بدانیم که در بسیاری از بازارهای قدیمی ایران بخش‌هایی به‌عنوان تیمچه شناخته می‌شوند. واژه تیم به معنای کاروانسرا و چه نیز پسوند کوچک‌ساز است. به‌طور کلی تیمچه به بخشی از بازارهای ایرانی گفته می‌شود که از نظر معماری شبیه به بازارهای ایرانی است اما کوتاه، پهن و البته مسقف هستند. تیمچه‌ها معمولاً سقفی گنبدی شکل دارند که بر روی آن‌ها گچبری‌ها و درودگری‌های ظریف انجام شده است. در بازار تهران نیز چندین تیمچه وجود دارد که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به تیمچه حاجی ابوتراب، باوفا، فرد، حاجب الدوله، توجه و ملاعلی کنی اشاره کرد.

باز هم به سمت جنوب ادامه می‌دهیم و وارد بازار حاجب‌الدوله می‌شویم که مملو از ظرف است. پس از تیمچه حاجب‌الدوله، نرسیده به بازار بزازها کوچک‌ترین قهوه‌خانه‌ای که تا به حال دیده‌اید در مقابل چشمان‌تان پدیدار می‌شود. قهوه‌خانه حاج علی درویش از سال ۱۲۹۷ در بازار تهران وجود دارد و نام آن نیز در فهرست آثار ملی ثبت شده است.

از این بازار وارد بازار بزازها می‌شویم و در ادامه مسجد امام را می‌بینیم. مسجد شاه یا مسجد سلطانی یکی از مساجدی است که در بازار تهران قرار دارد. این مسجد به دستور فتحعلی شاه قاجار با تزئینات معماری ویژه‌ای ساخته شد. مسجد امام یا مسجد شاه پس از مسجد جامع به‌عنوان بزرگترین مسجد تهران شناخته می‌شود. بازهم اگر به سمت شرق ادامه دهیم به بازار بین‌الحرمین خواهیم رسید و سپس خانه‌ای تاریخی با نام خانه حاج حسین آقا با آجرکاری، کاشی‌کاری، گچبری، منبت‌کاری‌های چشم نواز به استقبال ما می‌آید. سپس نوبت به چهارسوق بازار می‌رسد که فضایی هشت ضلعی با گنبد دایره‌ای و کوتاه است. چهارسوق به محل تقاطع دو راسته اصلی گفته می‌شود و با تزئینات زیبای خود شهرت دارد.

چهارسوق بزرگ یکی از بخش‌های اصلی و از قدیمی‌ترین بخش‌های بازار است. چهارسوق دیگری نیز در این بازار وجود دارد که به عنوان چهار سوق کوچک شناخته می‌شود.

از بازار خیاطها نیز عبور می‌کنیم و به امام‌زاده زید می‌رسیم. امام‌زاده زید سومین بقعه قدیمی تهران و یکی از بزرگ‌ترین زیارتگاه‌های این شهر است. آرامگاه لطفعلی‌خان زند نیز در نزدیکی همین امام‌زاده قرار دارد. ساختمان امام‌زاده زید در دوران صفوی ساخته شد و در دوران قاجار مورد بازسازی قرار گرفت.



Tehran Grand Bazaar

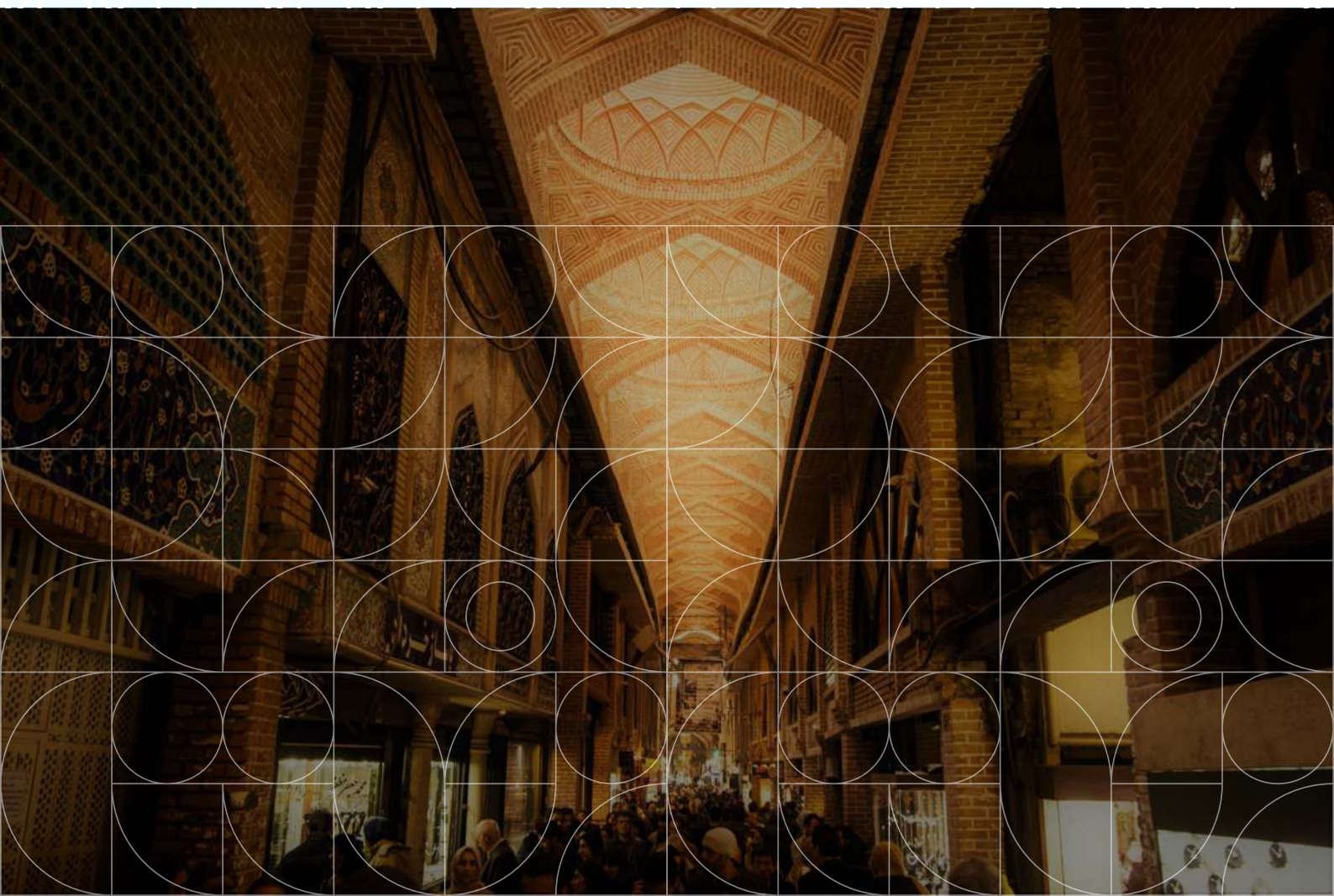
به سمت جنوب می‌رویم و به سرای امیر می‌رسیم. سرای امیر، یادگاری از امیرکبیر است که به دستور او در سال ۱۲۲۹ ساخته شد. این سرا، یکی از بخش‌های قدیمی بازار تهران است و به بازار اتابکیه نیز شهرت دارد. سراها، گذرهای مسقفی هستند که معمولا شامل یک راسته می‌شوند و در آن‌ها تعدادی حجره یا مغازه وجود دارد. سرای ابوتراب، اسلامی، امیرکبیر، بوعلی، تهرانچی، جواهریان، دالان دراز، دلگشا، شیخ جعفر، قدیانی، کرباسی، گلشن‌شکن، مصباح، مهدی‌زاده، میرزا اسماعیل، وزیری و یزدی‌ها از مهم‌ترین سراهای بازار هستند.

بعد از حمام چال، از کلیسای تادئوس مقدس هم که عبور کنیم، به انتهای بازار رسیده‌ایم و می‌توانیم وارد خیابان مولوی شده و از بازار خارج شویم. این کلیسا نخستین کلیسای ساخته شده در تهران است و قدمت آن به دوران زندیه باز می‌گردد.

بازار تهران مرکز جنب‌وجوش است. مملو از فرهنگ، هنر، تاریخ، سیاست و اقتصاد. پیش‌تر، بازار تهران محل ملاقات و قرارهای عمومی بود. این بازار در طول تاریخ ایران در ادوار مختلف مرکز رخدادهای مهم سیاسی و اقتصادی بوده است. آنجا مردم همچنان‌که درباره مسائل و منافع شخصی و تجاری خود بحث و گفتگو می‌کردند، درباره مسائل عمومی و امور دولتی نیز به شور و تبادل نظر می‌پرداختند.

مردم در آنجا از اولین ساعات طلوع آفتاب تا دم غروب به‌طور مداوم در حال حرکت و فعالیت هستند. حجره‌های بازار، اتاقک‌های چهارگوشی است که در داخل آنها تجار، تمام روز مشغول چانه‌زنی هستند و کارگران و پادوها با چرخ دستی‌هایی که برای پر و خالی‌کردن بار به‌زحمت برای خود راهی باز می‌کنند، آنچنان سرگرم کار خویشند که به عابران کمترین توجهی نمی‌کنند.

در بازار بزرگ همه چیز دست به دست می‌دهد تا لذت خرید چند برابر شود؛ تنوع حجره‌ها در میان اصنافی همچون آجیل و خشکبار، طلا و جواهر، لباس، لوازم خانه و آرایشی، بهداشتی، کیف و کفش و چمدان، فرش، لوازم تحریر و پارچه، قدرت انتخاب را بالا برده و مسقف بودن بازار با معماری ویژه و سقف‌های گنبدی و روزنه‌هایی که در میان گنبدها نور و هوا را به درون هدایت می‌کنند، زمان خرید را هر قدر هم که طولانی باشد، خستگی‌ناپذیر می‌کند.



به پیشنهاد شما



اگر 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.



اگر پیتزا فروشی داود در خیابان نوفل لوشاتو رو به عنوان اولین پیتزا فروشی در ایران بشناسیم، پیتزا پنتری رو می‌شه اولین پیتزا فروشی مدرن در ایران بدونیم که در سال ۱۳۴۷ توسط رضا رئیسی، فارغ‌التحصیل رشته کشاورزی از آمریکا، در دو شعبه افتتاح شده است.

شعبه ۲ پیتزا پنتری در خیابان ویلا، برای من یادآور دوران کودکی و ذوق رفتن به رستورانی در نزدیکی محل زندگی‌مون هست که سبک و فضای متفاوت‌تر از بقیه رستوران‌هایی بود که تو اون زمان می‌رفتم. آخر هفته‌ها با خانواده، نورپردازی نیمه تاریک آن، فضاهای حجره مانند، رومیزی‌های چهارخونه قرمز رنگ، مدل سرو کردن غذاش، لباس فرم پرسنل و تابلوهای نقاشی روی سراسر دیوارهای اون، برای من همیشه مجذوب کننده بود و این جذابیت با گذشت این همه سال همچنان ادامه داره. مثل یک بنای تاریخی که زمان در آن متوقف شده که حتی با گذشت این سالها همچنان اون سبک و فضا رو حفظ کرده و تنها چهره‌های بعضی از پرسنل اون که هنوز هم در آنجا مشغول هستند، برای من نشان دهنده گذر زمان هست.



Pantry Pizza

شاید در حال حاضر پیتزاهای خیلی خوشمزه‌تر و با کیفیت‌تری از پیتزا پنتری وجود داشته باشه ولی نقطه قوت اون علاوه بر فضا و حس و حالش، می‌تونه طعم خاصی باشه که همچنان اونو حفظ کرده. شکل و شمایل پیتزا پنتری به همراه طعم اون فقط خاص خودشه و به همین دلیل هنوز این رستوران رو برای طرفداراش لذت‌بخش می‌کنه. برای همین، با گذشت بیشتر از ۵۰ سال از عمرش که گذشته، همچنان مشتری‌های خودش رو داره و گاهی حتی در اواسط هفته هم میزهاش تقریباً پره.

البته در پیتزا پنتری غذاهای دیگه‌ای مثل غذاهای مکزیکی هم سرو میشه که برای اونایی که اهل غذاهای تند باشن می‌تونه جذاب باشه.

اگه علاقمند به رفتن به رستوران‌های قدیمی تو حال و هوای پنتری و حس و حال نوستالژیک اونها باشید، پیتزا ادبرت، پیتزا پیشخوان و پیتزا پاشا هم می‌تونن پیشنهادهای دیگه‌ای براتون باشن.



به پیشنهاد : طوبی نکویی



پیتزا ادبرت



سبک زندگی ما

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!



امروز می‌خواهیم به شما بگیم که فرآیند عادت‌سازی، که یک روش مناسب برای ایجاد تغییر است، از چه مراحل تشکیل شده:

۱. مرحله اول انتخاب یک عادت خیلی ساده در راستای اون تغییری است که می‌خواهید در خودتون ایجاد کنید. مثلاً اگر هدف شما این است که مهارت همدلی خودتون رو ارتقا بدید، عادت ساده‌ای که می‌ونید انتخاب کنید اینه که فقط روزی ۵ دقیقه سعی کنید خودتون رو بذارید جای یکی از اطرافیانتون و تلاش کنید مثل اون فکر کنید و حس کنید.

۲. مرحله دوم شرطی کردن اون عادت به یک شرایط خاص است. مثلاً عادت مرحله اول رو بعد از اینکه گل‌های خونه رو آب دادم انجام میدم، یا بعد از اینکه ناهار خوردم انجام میدم. ترجیحاً عادتتون رو به یک ساعت خاص (مثلاً ۱۶) شرطی نکنید.

۳. مرحله سوم اسمش مدیریت لغزش است. این مرحله از سه گام تشکیل شده، گام اول پذیرش لغزش، یعنی اینکه بپذیریم گاهی لغزیدن طبیعی است و انتظارات کمال‌گرایانه از خودمون نداشته باشیم. گام دوم بررسی علت لغزش‌هامون، یعنی هر موقع که اون عادت رو انجام ندادیم، برای خودمون بنویسیم که چه علتی باعث شد، مثلاً وقت نکردن، یا تنبلی یا ... و گام سوم، یافتن راهکار برای هر علت لغزش. جلوی هر علتی که باعث لغزشمون شد باید بنویسیم که اگر دوباره همین علت داشت سبب لغزش من می‌شد چه راهکاری رو می‌تونم استفاده کنم. توی گام سوم حتی می‌تونید از بقیه هم کمک بگیرید.



۴. و مرحله آخر، اینه که بعد از اتمام دوره‌ی اولیه که مد نظر داشتیم برای انجام عادت (مثلا یک ماه) یک پاداشی که دوست داریم، به خودمون بدیم، مثلا خرید کتاب یا لباسی که دوست داریم.

در آخر فراموش نکنید که تمامی مراحل بالا مهم هستن و به دلخواه خودتون حذفشون نکنید و اینکه توی فرآیند عادت‌سازی و ایجاد تغییر باید استمرار داشته باشید و صبوری کنید و وسط راه جا نزنید.

لوح تقدیر پیمانکار برتر

به دنبال تلاش‌های مدیر پروژه، تمامی همکاران به ویژه همکاران HSE مستقر در سایت نوری ۱، با حمایت و پشتیبانی مدیر عالی و رهنمودهای تیم QHSE دفتر تهران، لوح تقدیر پیمانکار برتر در زمینه رعایت ایمنی توسط کارفرمای پروژه پتروشیمی نوری یک (P-۱۲۸۱) به ناموران اهدا شد.



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