کسب و کار

عادت شماره ۱ منعطف‌ترین افراد

هیچ‌کس از استرس در امان نیست. فرقی نمی‌کند به خاطر ضرب‌الاجل کاری قریب‌الوقوع باشد یا یک فاجعه مسافرتی غیرمنتظره یا جر و بحث تندی با شریک زندگی‌تان؛ همه ما باید با فشار و درگیری مقابله کنیم. من در حوزه مربی‌گری ام به بنیان‌گذاران و مدیران اجرایی کمک می‌کنم تا انعطاف‌پذیری را در خود پرورش دهند. همه آنها با حجم زیادی از استرس روبه‌رو هستند و برداشتن این استرس برای تصمیم‌گیری خوشمندانه حیاتی است.

عادت شماره ۱ منعطف‌ترین افراد

مهم‌ترین عادتی که من در انعطاف‌پذیرترین مراجعانم می‌بینم، این است که آنها این توانایی را دارند که واکنشتان به استرس را از «جنگ یا گریز» به «اهمیت دادن و نوست شدن» تغییر دهند. همه ما واکنش «جنگ یا گریز» را می‌شناسیم.

جنگ یا گریز پاسخ ما به استرسی است که در مواجهه با یک تهدید احتمالی تجربه می‌کنیم؛ تهدیدی همچون پیامی از سوی رئیستان یا مجموع «اعملکرد» که می‌خواهد ۱۵ دقیقه دیگر شما را در نظرش ببیند. در چنین شرایطی، بدنمان به حالت آماده‌باش درمی‌آید و سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شود.

این واکنش در دوران قدیم که تهدیدهای فیزیکی در کار بودند بسیار مفید بودند؛ اما در مواجهه با تهدیدهای شناختی یا اجتماعی خیلی کوفایه‌دار است.

شما نمی‌توانید برای رئیستان مشت پرت کنید یا از بارخورد او فرار کنید. اما دانشمندان علوم اجتماعی واکنش استرس دیگری را به نام «اهمیت دادن و نوست شدن» کشف کرده‌اند که به توجه به دیگران و برقراری ارتباط برای تقویت روابط اجتماعی تمرکز دارد.

واکنشی که کاملاً متفاوت از قبلی و به ضمان اندازه حائز اهمیت است. این واکنش می‌تواند به این شکل باشد که وقتی پروژه شما (یا آنها) با مانعی برخورد می‌کند، به تیم همکاری روی بیاورید.

یا برای خصمانه‌ای که نوراد تازه متولدشده دارد چیزی بخورید. یا برای یک دوست پیام بفرستید تا ببینید حال و حوصله دارد کمی به درد دل‌های شما گوش دهد یا یک روز بد گوش کند.

پرورش این واکنش جایگزین می‌تواند انعطاف‌پذیری شما را در مواجهه با استرس تقویت کند. اما اصلاً چگونه می‌توانید این واکنش «اهمیت دادن و نوست شدن» را در وجودتان تقویت کنیم؟

اجازه دهید بهترین روش‌های مناسب این کار را توضیح دهیم. حتی اگر در طول یک دوره استرس را نخواسته مورد هجوم آدرنالین و کورتیزول مانی‌ی واکنش «جنگ یا گریز» قرار بگیرید، باز هم می‌توانید آگاهانه گام‌هایی بردارید تا از مزایای واکنش «اهمیت دادن و نوست شدن» بهره‌مند شوید. در اینجا به چند راه برای بهبود مهارتتان می‌پردازیم که هم مناسب پیاده‌سازی لحظه‌ای هستند و هم به درد زمان‌های نسبتاً آرام می‌خورند؛ زمانی که می‌توانید با سرمایه‌گذاری بر فعالیت‌های «مرقبت و نوست شدن»، پیشاپیش خود را در برابر استرس واکسینه کنید.

۱- سایر افراد متاثر از تهدید را دور هم جمع کنید

مثلی می‌زنم؛ اگر شبانه تعدیل نیرو در پخش شما پیچیده، می‌تواند یک تماس تلفنی فوری یا چت گروهی خصوصی برای گرد هم آوردن افراد ترتیب دهید.

درست مثل موقعیت به هم چسبیدن در یک توفان واقعی، دانستن اینکه شما تنها نیستید می‌تواند تاب‌آوری روانی شما را در مقابل توفانی مجازی همچون مواجهه با احتمال از کار بیکار شدن هم تقویت کند.

۲- کنار هم بنشینید یا خود را تسلی دهید

همدلی و هم‌صحبتی با عزیزان و افراد خانواده و نشستن در کنارشان می‌تواند استرس، موقعیت‌های منفی را بهشدت کاهش دهد.

این کار سبب ترشح مواد شیمیایی آرامش‌بخشی همچون اکسی توسین و اندروفین می‌شود. اگر نزدیکتان کسی نیست که به‌فدری به او علاقه و اطمینان داشته باشید، همیشه می‌توانید با مدیوتی و محبت به خود به اندکی از مزایای این عمل سودمند دست پیدا کنید.

۳- تماس‌های منظم و مداومی برای احوال‌پرسی در نظر بگیرید

به نظر می‌رسد با گذشت عرسال، حفظ ارتباط با افرادی که دوستشان دارید و برایتان مهم هستند سخت‌تر می‌شود.

به این فکر کنید یک‌زمان مشخصی را به این کار اختصاص دهید - مثلاً عصر دوشنبه یا وقت ناهار جمعه — که چه حضوری و چه مجازی با دوست بسیار نزدیک یا عضوی از خانواده‌تان دور هم جمع شوید.

حتی اگر امکان دیدار حضوری شو فراهم نباشد، می‌توانید حین پیاده‌روی در فضای باز و پیرهمه‌دی از تمی ورزش روحی‌بخش و تابش آفتاب، با آنها تماس بگیرید.

۴- به یک گروه پشتیبانی همتایان ملحق شوید

عضو گروه‌های اجتماعی شوید که در آنها می‌توانید چالش‌های شخصی یا حرفه‌ای‌تان را مطرح کنید و پیشنهاد و حمایت بگیرید.

علاوه بر آن می‌توانید مزایای روانی کمک گرفتن به سایر اعضا در حل مشکلات و ساختن عایقتان را تجربه کنید.

۵- هدایت یا تدریس کنید

حالا که حرف از تاثیر مثبت حمایت از دیگران شد، سعی کنید به دنبال برنامه‌هایی باشید که بتوانید به‌واسطه آنها دانش و تخصص خود را در اختیار تازه‌واردان این حوزه قرار دهید.

۶- جنبه «اجتماعی» را به شبکه‌های اجتماعی بازگردانید

این روزها شبکه‌های اجتماعی شهرت بدی پیدا کرده‌اند، چون برای ما تبدیل به بلندگوی شده‌اند که در آنها بی‌وقفه مشغول ورق زدن محتوا‌هایی هستیم که حقیقتاً تعیینی برایمان ندارد. اما من اخیراً متوجه شده‌ام که اوقاتی با این هدف اپلیکیشنی را باز می‌کنم که برای دوستان و عزیزانم زیرپستهایشان پیام‌های گرم و صمیمانه و مثبت بگذارم، ارتباطم با آنها قوی‌تر شده و فضای اینترنت را اندکی گرم و صمیمی‌تر کرده است.

گروه مدیران
مترجم: هنا اختیاری / نویسنده: Jason Shen
منبع: CNBC

استقبال کم‌نظیر شهروندان کرج از جشنواره لاله‌ها

بزرگترین فرش گل کشور با ۴۰ هزار گل رنگارنگ زیر پای گردشگران کرج پهن شد

دهمین جشنواره لاله‌های کرج از ۲۰ لی ۲۷ فروردین ماه ۱۴۰۳ با ۳۰۰ هزار پیاز لاله هلندی در ۳۷ واریته و ۲۰۰ هزار گل فصلی در باغ گل‌های پارک شهید جمران کرج آغاز به کار کرد.

به گزارش پیام آشنا، فرش دائمی گل در دهمین جشنواره لاله های کرج با مساحتی برابر با دو هزار و ۷۰۰ متر مربع در باغ گلها پهن شده و همچون سال های گذشته برای میهمانان رخ نمایی می کند.

علیرضا عاقلی، رئیس سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری کرج با اشاره به اینکه کلانشهر کرج برای دهمین سال متوالی میزبان بازدیدکنندگان جشنواره لاله‌ها است، گفت: درب باغ گل‌ها از امروز ۲۰ فروردین ماه، ساعت ۱۰ تا ۲۲ بروی شهروندان و گردشگران باز است.

وی افزود: در جشنواره امسال فضای کاملاً متفاوتی ایجاد شده و المان‌های جدیدی زینت بخش باغ گل‌ها شده است.

رئیس سازمان سیما منظر و فضای سبز شهری شهرداری کرج گفت: شهر کرج و استان البرز از ظرفیت‌ها و استعدادهای بسیار بالایی در حوزه‌های مختلف به خصوص گل و گیاه و کشاورزی برخوردار است و برگزاری این جشنواره برای دهمین سال می‌تواند گوشه‌ای از ظرفیت‌های این توانمندی را در معرض دید گردشگران قرار دهد و در شناساندن برترین امکانات و فرصت‌های سرمایه‌گذاری به سرمایه‌داران و علاقمندان به عرصه گل و گیاه تأثیرگذار باشد.

مسئول باغ گلهای پارک شهید جمران کرج با اشاره به اینکه فرش گل یکی از جذاب‌ترین بخش‌های هرساله جشنواره لاله‌های کرج است گفت: بزرگترین فرش گل کشور متشکل از ۳۲ هزار گل لاله و ۸ هزار گل اطلسی در دهمین جشنواره لاله های کرج در معرض دید بازدیدکنندگان قرار دارد.

سپیده اسمی توضیح داد: در کنار این فرش گل پلکان تعبیه شده که خانواده‌ها امکان دیده شدن چشم انداز و دورنمای این منظره زیبا را از بالا هم داشته باشند.

او از جشنواره لاله ها به عنوان یکی از نمادهای فرهنگی البرز و کرج یاد کرد و افزود: برگزاری دهمین جشنواره لاله ها با تلاش شبانه روزی و هشت ماهه بیش از ۴۰۰ نفر از تلاشگران سازمان سیما، منظر به ثمر نشسته است.

مسئول باغ گلهای پارک شهید جمران کرج افزود: درب باغ گل‌ها در طول دوره جشنواره یعنی تا ۲۷ فروردین از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۰ شب به روی شهروندان و بازدیدکنندگان باز خواهد بود.

اهتمام ویژه منطقه ۵ کرج برای پیشگیری از ساخت و ساز غیرمجاز

مدیر منطقه ۵ شهرداری کرج با اشاره به برخورد قاطع با ساخت و ساز غیر مجاز در سطح منطقه گفت: با گشت زنی نیروهای کنترل نظارت ساختمان که به صورت غیرمجاز در حال ساخت هستند شناسایی و از ادامه عملیات ساخت آن‌ها جلوگیری می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، حسین کمالی دهقان گفت: با هماهنگی‌های صورت گرفته با مقامات قضایی ونیروی انتظامی و گشت‌های شبانه روزی، در راستای دانستن شهری زیبا و عاری از ساخت و سازهای غیر مجاز با هرگونه تخلف در منطقه به شدت برخورد و مقابله می‌شود و با متخلفین طبق قانون رفتار خواهد شد.

کمالی دهقان ادامه داد: متأسفانه بعضی از افراد سودجو بدلیل منافع شخصی خود اقدام به ساخت و ساز غیر مجاز می‌کنند که این ساخت و سازها علاوه بر نداشتن استحکام لازم و عدم تطبیق با اصول مهندسی، مخارج متعددی را برای شهروندان بدنبال خواهد داشت.

او گفت: پیشگیری از ساخت و سازهای غیرمجاز و ارائه راهکارهای مناسب در این خصوص را ضروری عنوان کرد و از جمله پیامدهای این موضوع را به وجود آمدن سیمای نامناسب شهری و بروز خطرات جانی و مالی برای شهروندان عنوان کرد.

این مسئول با بیان اینکه، مصالحه از ساخت و سازهای غیر قانونی در سطح منطقه ۵ محور فعالیت‌های شهرداری این منطقه است، عنوان کرد: روند زندگی شهرنشینی با توجه به مولفه‌هایی از جمله افزایش جمعیت، از مهمترین گزینه‌های بروز تخلفات ساختمانی در سطح منطقه است.

وی با اشاره به برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته به منظور جلوگیری از ساخت و سازهای غیرمجاز در سطح منطقه عنوان کرد: مأمورین پیشگیری ورفع تخلفات شهری برلساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده برای جلوگیری از وقوع تخلفات ساختمانی به صورت مستمر نسبت به انجام گشت زنی از منطقه اقدام می‌کنند.

مدیر منطقه ۵ شهرداری کرج با بیان اینکه، ساختمان‌های سطح محدوده جغرافیایی منطقه توسط مأمورین رصد می‌شود، افزود: در صورت مشاهده هرگونه فعالیت ساختمانی غیرمجاز مراتب از سوی این مأمورین به جهت رسیدگی و پیشگیری از انجام فعالیت‌های غیر قانونی در سطح منطقه اقدامات قانونی برای جلوگیری و ادامه فعالیت ورفع اثر انجام می‌شود.

سیاره‌ای بیخ گوش تهران!

همشهری آنلاین – حسن حسن‌زاده: محله امروزی کن روزگاری گستره‌ای وسیع بود با اراضی مملو از باغ‌های سرسبز، مزارع و کشتزارهایی با محصولات متنوع محله امروزی کن اما از ۵ محله تشکیل شده است. محله‌هایی که با وجود توسعه شهر و ساخت‌وسازهای جدید هنوز حال و هوای آن روستای خوش آب و هوا را حفظ کرده‌اند.

حسن درویش، یکی از اهالی قدیمی کن، می‌گوید: «محله کن خود از ۵ محله تشکیل شده است: محله‌هایی که در گذشته هر کدام محدوده‌ای مجزا و امکانات مختص به خود داشتند از جمله اینکه هر محله یک قبرستان و نیز حسینیه مجزا داشت. این محله‌ها شامل محله کن، درقاضی، میان‌محله، سرآسیاب و بالون هستند.»

روزگاری بخش کن چندان وسیع بود که اگر با نقشه فعلی تهران منطبق شود، بسیاری از محله‌های امروزی غرب تهران را در بر می‌گیرد. علیرضا زمانی، تهران‌پژوه، درباره وسعت تاریخی کن می‌گوید: «بر اساس نقشه‌ها و اسناد تاریخی، وسعت تاریخی کن آنقدر زیاد است که در قیاس با تهران آن روزگار به سیاره‌ای در برابر یک نقطه شبیه است. کن روزگاری از غرب به کوه‌های پیرداوود و روستای ارنگه امروزی در مسیر جاده تهران-شمال می‌رسید؛ عمان محدوده‌ای که اکنون بسیاری از باغ‌های کن نیز در آن قرار گرفته است. این آبادی وسیع از شرق به بزرگراه لشرقی اصفهانی و محدوده آریانپور فعلی منتهی می‌شد و از ضلع جنوب به محدوده اکباتان می‌رسید کن از جهت شمال نیز به رشته کوه‌های البرز و دره حصارک منتهی می‌شد و لورکان پایین و بالا در دل این محدوده قرار می‌گرفت. به عبارت تلفیقی، کن محدوده‌ای وسیع بود که اگر وسعت تاریخی آن را بر نقشه امروزی تهران منطبق کنیم، بسیاری از محله‌های امروزی تهران را در دل خود خواهد داشت.»

سیاره‌ای بیخ گوش تهران!

زمانی ادامه می‌دهد: «محله‌های محدوده فعلی منطقه ۵، شماری از محله‌های منطقه ۲، کل اراضی منطقه ۲۲ و بخش‌هایی از مناطق ۲۱ و ۹ در اراضی کن سابق قرار دارند. این اراضی آنقدر گسترده بود که به عنوان مثال، محدوده «وسک» که اکنون بخشی از شهریار است، کشتزارهای «سیاه‌نشتک» در بخشی از محدوده شرقی منطقه ۲۲، بخش‌هایی وسیع از منطقه ۲۲ که به لشمل معروف است و نیز دره‌اچه چیتگر که بخشی از لشمل بود هم از اراضی کن محسوب می‌شد.»

خراش زباله بر پیکر ساحل؛ یادگاری گردشگران نوروزی

گردشگران نوروزی، پس از تفرج و شنا در آب‌های ساحلی و استفاده از دیگر مواهبش، خراش زباله را بر چهره ساحل به یادگار می‌گذارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پراکندگی زباله در سواحل جزیره قشم که سالانه پذیرای میلیون‌ها گردشگر داخلی و خارجی بوده به اعتقاد کارشناسان امر، ظلم مضاعف بر محیط و سیمای سواحل زیبای منطقه و صنعت گردشگری است.

گردشگران نوروزی، پس از تفرج و شنا در آب‌های ساحلی و استفاده از دیگر مواهبش، خراش زباله را بر چهره ساحل به یادگار می‌گذارند.

جمع‌آوری زباله‌ها و قرار دادن در محل‌های تعیین شده کار ساده‌ای است که می‌تواند کمک بزرگی به پاکی محیط زیست دریا باشد، ضمن اینکه خطرات رهاسازی زباله‌ها در طبیعت و ساحل با نفوذ به خاک و آب و آلوده کردن آنها به سلامت انسان برمی‌گردد.

پاکسازی سواحل گردشگرپذیر و زیبای جزیره قشم امروز جمعه ۲۴ فروردین در یک حرکت خودجوش از سوی دانش‌آموزان و جامعه محلی بزرگ‌ترین جزیره ایرانی خلیج‌فارس از وجود زباله و پسماندهای به جای مانده از حضور مسافران نوروزی انجام شد.

این مهم با همکاری اداره حفاظت محیط زیست، آموزش و پرورش و یک گروه ۲۰ نفره به نام ۱۸ بهشت در سواحل پارک زیتون تا پلاژ سیمین، ریگو، شیب دراز و اسکله کندالو انجام شد، شماری از دانش‌آموزان، قشمودنان و دوستداران محیط زیست در این برنامه شرکت کردند.

دیدگاه

با تحمیل یک برنامه‌ی درسی به کل مدارس معماری یک کشور مخالفم

آچوت کانوینده

مهم نیست که مدرسه‌ی معماری کجا تأسیس می‌شود بسته به طبیعت آن موقعیت، مدرسه یک نقش خاص در برآوردن نیازهای جامعه دارد. من با ایده‌ی داشتن یک برنامه‌ی درسی قابل انطاق به کل {مدارس معماری} یک کشور، جایی که پیشینه، شرایط آب و هوایی و فرهنگ از جایی به جای دیگر متفاوت است مخالفم.

مناطق شهری همچون دهلی با بمبئی، ایالت‌های هیمالیایی همچون کشمیر و هیماچال، یا ایالت‌های شمال شرقی، قطعاً از نظر محیطی و احتیاجات متفاوت هستند. بنابراین من فکر می‌کنم که تحمیل یک برنامه‌ی درسی استاندارد و قطعیت را حائز می‌کند. آمریکا بیش از سیصد مدرسه‌ی معماری دارد، اما هیچ‌کس یک برنامه‌ی درسی منی {را به مدارس معماری} تحمیل نمی‌کند. (در گفتوگو با Narendra Dengle در سال ۱۹۹۹، منتشر شده در کتاب Dialogues with Indian Master Architects)

منبع: گفتار

محیط زیست

ساخت هتل ۲۵ طبقه شیان در بوستان جنگلی لویزان

شهردار منطقه ۴ تهران از ساخت هتل ۲۵ طبقه در بوستان جنگلی لویزان خبر داد و گفت: هتل جدید در همان زمینی که قبلا هتل «شیان» قرار داشت احداث می‌شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی صمد کمالی زاده در این باره گفت: برای هتل شیان در سال جاری دستور تقشه راصادر کردیم تا در اردیبهشت امام علی (ع) و وروی محدوده شیان احداث شود.

وی افزود: تلاش می کنیم در سال جاری جوار احداث این هتل را صادر کنیم تا با پیگیری مالک، کار ساخت و ساز این هتل در ۲۵ طبقه آغاز شود.

شهردار منطقه ۴ تهران براین نکته نیز تاکید کرد که ساخت و ساز هتل جدید در همان زمینی که قبلا هتل شیان قرار داشت انجام می شود و به فضای سبز این بوستان جنگلی آسیب و خللی وارد نخواهد شد.

خبر

تولید قارچ به ۲۲۵ هزار تن می‌رسد

رئیس انجمن پرورش دهندگان قارچ گفت: با ورود واحدهای جدید به جرخه بینی بینی می‌شود که میزان تولید قارچ تا پایان سال به ۲۲۵ هزار تن برسد.

به گزارش پیام آشنا، مهدی رجبی، گفت: قیمت کنونی هرکیلو قارچ درجه یک سرمزرعه ۷۰ تا ۸۰ هزارتومان و درجه دو ۶۰ تا ۷۰ هزارتومان است که حداکثر با نرخ ۱۰۰ تا ۱۱۰ هزارتومان در خرده‌فروشی باید عرضه شود. به گفته او، با توجه به افزایش تعداد واحدهای جدید ۵ تا ۱۵ هزار تن به میزان تولید افزوده خواهد شد.

رجبی ادامه داد: برآوردها حاکی از آن است که تولید قارچ تا پایان سال به ۲۲۵ هزار تن برسد.

رئیس انجمن پرورش دهندگان قارچ با بیان اینکه صادرات قارچ بصورت سنتی در حال انجام است، افزود: با فراهم شدن امکانات صادرات، تولن صادرات ۶۰ تن قارچ در روز به بازارهای هدف وجود دارد.

او با اشاره به اصلاح قیمت قارچ گفت: با توجه به نوسان نرخ ارز و کاهش ارزش پول منی و همچنین مشخص نشدن قیمت نهاده‌ها، هنوز به جمع بندی در خصوص اصلاح قیمت قارچ نرسیدیم، اما پیش‌بینی می‌شود که بین ۲۰ تا ۵۰ درصد افزایش قیمت داشته باشیم.