



نشریه داخلی شرکت پتروشیمی فجر

ویژه تعالیٰ فرد، خانواده، سازمان

سال چهارم - شماره هفدهم - تابستان ۱۳۹۸



شرکت پتروشیمی فجر

Fajr Petrochemical Company

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

	<p>نشریه داخلی شرکت پتروشیمی فجر ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان</p>	<p>روابط عمومی ..... ناشر بهنام صیفورد ..... سردبیر علیرضا مشتاق ..... دبیر اجرایی روابط عمومی ..... دبیر تحریریه علیرضا مشتاق ..... صفحه آرایی و عکس مهدی هادیان (روابط عمومی)، نادیا زهیری (روابط عمومی) ..... همکاران اکرم حیدری (محبیط زیست) رضاءفضلی (مرکز مطالعات و برنامه ریزی راهبردی) برنامه ریزی خدمات اداری امور HSE شرکت پتروشیمی فجر، انجمن دیده بان انرژی پاک فجر پایگاه مقاومت بسیج فجر، امور ورزش</p>
--	--	---



# سال

منابع های تابستان ۹۸

- پیام مدیرعامل ۳
- خبر در سالی که گذشت ۵
- محمدیین آثار آمودگی کیهانی پلاستیک ۷
- مرحمن برای زخم های زمین ۱۰
- پرکش بائنس گرمایشگی ۱۱
- اخراجی راش لغوی ۱۲
- لغت نامه تعالی ۱۳
- ازرش تقدیر ۱۴
- سیدوسیدنیک چیست؟ ۱۵
- اهمال کری چیست؟ ۱۶
- لطفگوی خانواره همکاران (خانواره سیتی) ۱۷
- شروع دنیو شه همکاران ۱۹
- لطفگوی خانواره همکاران (خانواره آلبوعلى) ۲۲
- وزیر کارگر ۲۹
- پردازشگری ۳۱
- ۳۵
- ۳۷

ش	ی	د	م	س	ج	پ	خ
۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵
۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱

تیر  
June - July 2019  
شوال - ذوالقعده

ش	ی	د	م	س	ج	پ	خ
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴
۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵
۳۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱

## تیر ماه

۱ تیر جشن آب پاشونک، جشن آغاز تابستان

۱ تیر روز اصناف

۵ تیر روز جهانی مبارزه با مواد مخدر [ June ۲۶ ]

۷ تیر شهادت آیت الله دکتر بهشتی؛ روز قوه قضائیه

۸ تیر روز مبارزه با سلاح های شیمیایی و میکروبی

۸ تیر شهادت امام جعفر صادق علیه السلام [ ۲۵ شوال ]

۱۰ تیر روز صنعت و معدن

۱۳ تیر تیر روز، جشن تیرگان

۱۳ تیر ولادت حضرت معصومه (س) و روز دختران

۱۴ تیر روز قلم

۱۵ تیر جشن خام خواری

۲۳ تیر ولادت امام رضا علیه السلام [ ۱۱ ذوالقعده ]

۲۵ تیر روز بهزیستی و تامین اجتماعی

۲۷ تیر اعلام پذیرش قطعنامه ۵۹۸ شورای امنیت از سوی ایران

عجائب های تابستان ۱۳۹۸

## مرداد ماه

۶ مرداد روز ترویج آموزش های فنی و حرفه ای

۷ مرداد مرداد روز، جشن مردادگان

۸ مرداد روز بزرگداشت شیخ شهاب الدین سهروردی

۱۰ مرداد جشن چله تابستان

۱۱ مرداد شهادت امام محمد تقی علیه السلام [ ۳۰ ذوالقعده ]

۱۴ مرداد صدور فرمان مشروطیت

۱۷ مرداد روز خبرنگار

۱۸ مرداد شهادت امام محمد باقر علیه السلام [ ۷ ذوالحجہ ]

۲۰ مرداد روز عرفه [ ۹ ذوالحجہ ]

۲۱ مرداد عید سعید قربان [ ۱۰ ذوالحجہ ]

۲۲ مرداد روز جهانی چپ دست ها [ August ۱۳ ]

۲۶ مرداد ولادت امام علی النقی الهادی (ع) [ ۱۵ ذوالحجہ ]

۲۶ مرداد سالروز ورود آزادگان سرافراز به وطن

۲۸ مرداد سالروز کودتای ۲۸ مرداد علیه دولت دکتر محمد مصدق

۲۸ مرداد سالروز فاجعه آتش زدن سینما رکس آبادان

۲۸ مرداد روز جهانی عکاسی [ August ۱۹ ]

۲۹ مرداد عید سعید غدیر خم [ ۱۸ ذوالحجہ ]

۳۱ مرداد ولادت امام موسی کاظم (ع) [ ۲۰ ذوالحجہ ]

# شهریور

ویژه تعالیٰ عزت، حافظه سازمان



۱ شهریور روز بزرگداشت ابوعلی سینا و روز پزشک

۲ شهریور آغاز هفته دولت

۴ شهریور زادروز داراب (کوروش)

۴ شهریور شهریور روز، جشن شهریور گان

۴ شهریور روز کارمند

۵ شهریور روز بزرگداشت محمدبن زکریای رازی و روز داروساز

۸ شهریور روز مبارزه با تروریسم

۱۱ شهریور روز صنعت چاپ

۱۳ شهریور روز بزرگداشت ابوریحان بیرونی

۱۳ شهریور روز تعاون

۱۷ شهریور قیام ۱۷ شهریور

۱۸ شهریور تاسوعای حسینی [ ۹ محرم ]

۱۹ شهریور وفات آیت الله سید محمود طالقانی اولین امام جمعه تهران

۱۹ شهریور عاشورای حسینی [ ۱۰ محرم ]

[ September ۱۰ ] ۱۹ شهریور روز جهانی پیشگیری از خودکشی

[ September ۱۱ ] ۲۰ شهریور حمله به برج‌های دوقلوی مرکز تجارت جهانی

۲۱ شهریور روز سینما

۲۱ شهریور شهادت امام زین العابدین علیه السلام [ ۱۲ محرم ]

[ September ۱۳ ] ۲۲ شهریور روز گرامیداشت برنامه نویسان

۲۷ شهریور روز شعر و ادب پارسی و روز بزرگداشت استاد شهریار

۳۰ شهریور روز گفتگوی تمدنها

[ September ۲۱ ] ۳۰ شهریور روز جهانی صلح

۳۱ شهریور آغاز هفته دفاع مقدس



### به نام خدا

کار، نماد توان انسان برای تغییر و قدرت خلق اوست که به اراده خداوند متعال ایجاد می شود.

کارگر، کسی است که با اراده خالق به ساختن و بنیان گذاشتن، بهبود، پیشرفت و دگرگون سازی می پردازد.

کارگر، زنده بودن حیات را به ما فرا آید می آورد و قدرت چیرگی بشر بر زمین، گیاهان، آدمیان و حتی آسمان ها.

کارگران پر تلاش، پر کوشش و پر انگیزه شرکت پتروشیمی فجر، همچون دیگر کارگران گسترده ایران زمین به خلق، نوآوری و بازآوری جریان تولید در مجتمع دست یازیده و برای پیشرفت سر زمین، شبانه روزی در تلاشند.

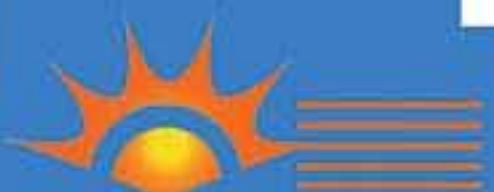
نمودار موفقیت آنها، تولید مداوم، رضایت پشتیبانان، مشتریان و آسایش مردم است.

امروز به بهانه روز کار و کارگر، قدر همه کارگران فعال، آینده نگر و مسئولیت پذیر را می دانیم و با همراهی و پشتونه آنان برای رسیدن به اهداف والاتر به پیش می رویم.

برای همه کارگران همکار و عزیزان شان آرزوی موفقیت و پیروزی داریم.

دست به دست هم دهیم به مهر میهن خویش را کنیم آباد

غلامعلی زال خانی  
نایب رئیس هیات مدیره و مدیر عامل



## فجر در سالی که گذشت

### برگزاری جشنواره روز جهانی کارگر در پتروشیمی فجر



انتشار کتاب "مجموعه شعر" معجزه خیال آقای مسعود احمدی باغ نی با حمایت شرکت فجر

### برگزاری دوره های آموزشی بهداشت صنعتی برای کارکنان پیمانکار شرکت



### تشکیل مجمع عمومی سالیانه سهامداران شرکت پتروشیمی فجر

دیدار نوروزی آقای زال خانی مدیرعامل شرکت با همکاران در محل کار (نوروز ۹۷)

انتصاب مدیرعامل شرکت به سمت جانشین  
دوم ستاد مدیریت بحران منطقه ویژه  
اقتصادی پتروشیمی

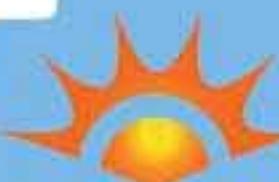
نگارش و چاپ کتاب خاطرات و سوابق کاری  
آقای دهقانی مجری طرح توسعه

دریافت لوح تقدیر شفاف ترین ناشر بورسی  
از سازمان بورس و اوراق بهادار ایران

برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت هفته سلامت

خانم زهره همتی مقام دوم رشته مفاهیم  
و خانم سعیده مهدوی تبار مقام دوم  
تحقیق در مسابقات سراسری قرآن و اذان  
وزارت نفت را کسب کردند.





### اهدا جوایز برنده‌گان کمپین راه تندرنستی

برگزاری آیین بزرگداشت روز ملی آتش نشانی و ایمنی فجر با تأکید بر فرهنگ ایمنی و تقدیر از فعالان این عرصه.



آغاز نشست‌های بازنگری استراتژی شرکت پتروشیمی فجر با حضور متخصصان درون سازمان، تیر ماه ۹۷



آقای مهدی رفیعی مقام قهرمانی کاتا مسابقات کاراته استان خوزستان را کسب کرد.



کسب مقام اول گروه نمایش و موسیقی محلی به سرپرستی آقای حسن آلبوعلی در هشتمین جشنواره ملی آیین‌های نمایشی رضوی

تقدیر رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت از نقش پتروشیمی فجر در تامین زیرساختها و منابع استانی و ملی

استقرار گروه سیار سازمان انتقال خون در روزهای ۴ و ۷ مهرماه و دریافت خون اهدایی ۷۰ نفر از کارکنان



تیم بسکتبال پسران مقام دوم و تیم والیبال دختران مقام سوم مسابقات صنایع پetroشیمی را کسب کرد.

برگزاری جلسات روانشناص و مشاوره فردی و کارگاه‌های آموزشی تحلیل رفتار متقابل (TA)

انتخاب پایگاه بسیج پتروشیمی فجر در حوزه بسیج صنایع پetroشیمی شهرستان ماشهر به عنوان پایگاه نمونه



ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان



## بازدید معلمان ، کانون بسیج فرهنگیان از سایت پتروشیمی فجر . آذر ماه ۹۷

برگزاری جلسات بهبود شرایط محیط کار با هدف شناسایی نقاط قابل بهبود در زمینه بهداشت ، ایمنی و محیط زیست



توسط دکتر میرسپاسی، دوره آموزشی مدیریت فرهنگ سازمانی با حضور مدیران شرکت و اعضای شورای فرهنگ سازمانی



آیین تجلیل از بازنیستگان پتروشیمی فجر اقایان غلامزاده ، دهقانی ، فتح الهی و خانم مکطاعی

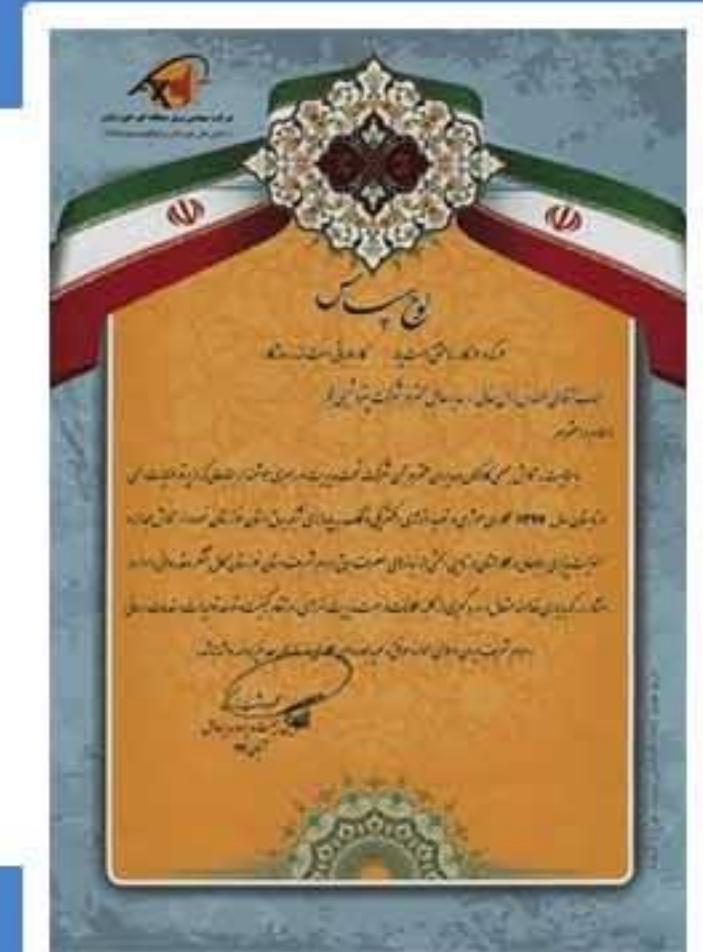
برگزاری مراسم اخوت کارگری همزمان با هفته بسیج و تقدیر از بسیجیان فعال

آغاز جلسه های کمیته مدیریت بحران آب  
مرداد ۹۷

پاک سازی حاشیه خور زنگی توسط  
اعضاي ديده بان انرژي پاک فجر



تقدیر شرکت برق منطقه ای از  
تلاش جمعی کارکنان و مدیران  
پتروشیمی فجر، برای پایداری  
شبکه برق استان خوزستان



با انجام ممیزی مراقبتی استاندارد ISO 17025  
در پتروشیمی فجر ، آزمایشگاه موفق به  
تمدید گواهینامه شد.



برگزاری مراسم گرامیداشت  
دهه مبارک فجر در خانه  
فرهنگ پetroشیمی فجر





## بازدید تعدادی از مدیران اداره کل محیط زیست استان خوزستان از واحدهای عملیاتی پتروشیمی فجر

**اولین هم اندیشی مشتریان با حضور مدیران و کارشناسان پتروشیمی های منطقه در فجر برگزار شد**



به یاد شهدای خانواده کارکنان پetroشیمی فجر و با حضور مدیرعامل شرکت ۳۰ اصله نهال ثمر دار در حیاط یک دبستان در بندر امام خمینی کاشته شد.

گزارش رئیس مجتمع پتروشیمی فجر از داخلی سازی ۱۳ ماده شیمیایی



پیام تبریک و تشکر ربیعی مدیرعامل شرکت صنایع پتروشیمی خلیج فارس از مدیریت و کارکنان پetroشیمی فجر در کسب موفقیت تمدید گواهینامه استاندارد ISO 17025 آزمایشگاه از مرکز ملی تایید صلاحیت ایران



آموزش عملی دو ماهه ۳۶ کارآموز شرکت صنایع پتروشیمی مسجد سلیمان در شرکت پetroشیمی فجر

چهارمین ممیزی سیستم امنیت اطلاعات شرکت مبتنی بر استاندارد ISO 27001 توسط گروه ممیزی و نمایندگان مرکز مدیریت راهبردی افتتاحی ریاست جمهوری، انجام شد.



برگزاری کارگاه آموزشی اصول فرماندهی صحنه حادثه براساس ICS در پetroشیمی فجر

ادامه برگزاری جلسه های آموزش اخلاق گرایی حرفه ای



## تأثیر بر انسان

کیسه های پلاستیکی در زمین یکی از رایج ترین انواع بسته بندی هستند. در کشورهای در حال توسعه، سالانه هزاران تن کیسه های پلاستیکی یک بار مصرف تولید می شود. توده های عظیم پلاستیک های مصرف شده، برای جوامع انسانی از این جهت خطر دارد چرا که باعث انتقال سموم به منابع آبی می شوند.

بازیافت این پلاستیک ها به صورت کامل انجام نمی شود و بخشی از این ضایعات، سال های متتمادی در محیط زیست می مانند.



## اثرات زیست محیطی

مشکل توده های پلاستیکی فقط در مناطق خشکی زمین نیست. طی مطالعاتی گزارش شده است که از آنجا که همه زهکشی ها به اقیانوس می روند، ۸۰ درصد از این زباله ها در اقیانوس از زمین به وجود آمده است.

## تأثیر بر جانوران

تنوع بسیار زیادی در گونه های جانوری در اقیانوس ها و دریاهای ماست. این بدان معنی است که صدها گونه جانوری دیگر وجود دارند که از طریق خوردن یا درگیر شدن در جریانات کیسه های پلاستیکی در معرض خطر آسیب و مرگ هستند. کیسه های پلاستیکی که در آب شناور هستند می توانند توسط حیوانات دریایی به عنوان غذا اشتباه گرفته شود. لاک پشت های دریایی یک گونه در معرض خطر از کیسه های پلاستیکی هستند. به دلیل مصرف مقادیر زیادی از پلاستیک، آنها از بین می روند، چرا که پلاستیک ها قابل هضم نمی باشند.

کالبد شکافی یک گونه نهنگ، ۲۰ فوت مربع از کیسه های پلاستیکی را پیدا کرد که کل معده این نهنگ را پر کرده بود. موارد مشابه در چند دهه گذشته پس از معرفی کیسه های پلاستیکی دیده می شود.



نهاده های پلاستیکی

از پاکت چند پار مصرف استفاده کنید.  
اگر در خانه کیسه پلاستیکی دارید آنها را دور نپندازید و چند پار استفاده کنید.  
بهرتر است از کیسه های پارچه ای استفاده شود.



## روز جهانی بیابان زدایی

### مرهمی برای زخم‌های زمین

نیازهای بی پایان انسان و میل او به پیشرفت و توسعه باعث شده تا در طول سالیان متعددی به جان زمین بیفتد و تمام عناصر آن را خودخواهانه از بین برد و یا مورد استثمار قرار دهد. روز به روز بر مشکلات ناشی از دخالت عامل انسانی در طبیعت افزوده می‌شود و خسارت‌های جبران ناپذیری را به بار می‌آورد.

حالا با یکی از نگران کننده‌ترین چالش‌های امروزی دنیا مواجهیم که ذره ذره زمین را می‌خورد و در نهایت می‌تواند از آن تنها متروکه‌ای بی‌آب و علف به جای بگذارد. دانشمندان زیادی دور هم جمع شده و نام بیابان زایی را برای این پدیده انتخاب کرده‌اند تا شاید بتوانند توصیفی در خور از آن ارایه دهند.

بیابان زایی دردی است که در طول سالیان اخیر به جان زمین افتاده و در حال بلعیدن همه زیبایی‌های آن است. افزایش سطح بیابانی در دنیا موجب شده تا نهادهای بین‌المللی برای مقابله با این معضل جهانی، دست در دست هم دهند تا راهکارهای علمی و اصولی ارایه کنند و با فعالیتی به نام بیابان زدایی به مقابله با این درد برخیزند.

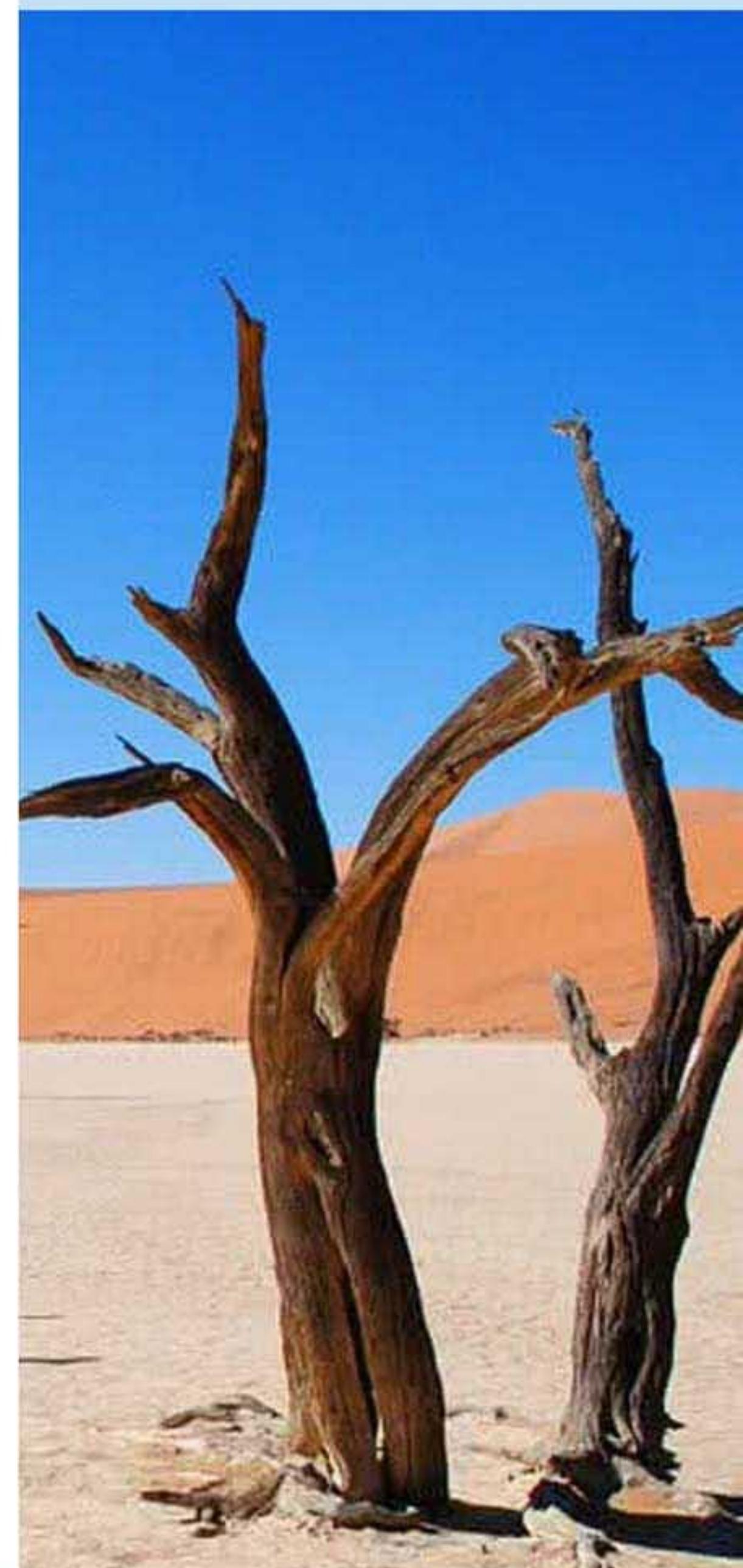
از این رو در تقویم‌های جهانی ۱۷ ژوئن با عنوان روز جهانی بیابان زدایی شناخته می‌شود و کشورهای مختلف سعی می‌کنند برنامه‌هایی را در این زمینه به اجرا درآورند.

### بیابان زایی چیست چگونه اتفاق می‌افتد؟

بر اساس تعریف کنوانسیون جهانی بیابان زایی، این پدیده به تخریب سرزمین در مناطق خشک و نیمه خشک و خشک نیمه مرطوب اطلاق می‌شود که ممکن است در اثر عوامل انسانی و عوامل طبیعی رخددهد.

بیابان زایی نوعی از تخریب زمین است که در آن منطقه‌ای با زمین‌های تقریباً خشک، به صورت کاملاً مشهود و ملموس خشک و لم یزرع می‌شود و معمولاً آب، پوشش گیاهی و حیات وحش خود را نیز از دست می‌دهد.

تعدادی از عوامل موثر در این زمینه عبارتند از: تغییر اقلیم و فعالیت‌های انسانی، بوته‌گنی، چرای مفرط و خارج از فصل دام در مراتع، تبدیل مراتع به دیم زار، برداشت بی‌رویه آب از سفره‌های آب زیرزمینی، معدن کاوی و بهره برداری از معادن، جاده‌سازی و توسعه شهرها و روستاهای





**گفتنی است پتروشیمی فجر  
۷۷۰ اصله درخت از سه  
گونه مختلف در مسیر جاده  
ماهشهر - امیدیه کاشته و  
مورد مراقبت قرار می دهد.**



## **بیابان زدایی چیست و چگونه صورت می گیرد؟**

**همچنین ۲۱۰۰ اصله درخت  
متنوع تامین و در اختیار  
منابع طبیعی قرار داده که  
برای کاشت نهال ها در  
مدارس شهرستان، توزیع  
شده اند.**

در مقابل معضل جهانی بیابان زایی، مفهومی با عنوان بیابان زدایی وجود دارد که به کارها و روش هایی برای سبز کاری در بیابان و جلوگیری از روند سریع تخریب سرزمین ها در مناطق خشک، نیمه خشک و نیمه مرطوب می پردازد. این مفهوم شامل فعالیت هایی با سه محور بازدارنده، اصلاحی و احیایی است که هر یک کارایی خاص خودشان را دارند.

## **بیابان زدایی و پتروشیمی فجر**

فلات مرکزی ایران یکی از معروفترین مناطق خشک جهان محسوب می شود. که با مساحت ۱/۶۵ میلیون کیلومتر مربع در جنوب غربی آسیا و در نوار خشک جهان قرار گرفته است. حدود ۸۰٪ از کل سرزمین ایران از آب و هوای خشک و نیمه خشک برخوردار است و به این ترتیب در معرض خطر فرایند پیشروی بیابانها قرار دارد

عوامل انسانی مانند بهره برداری بی رویه از آب های زیرزمینی و خاک سبب افزایش این میزان می شود. بر اساس آمارها، هر سال در حدود ۱۰۰ هزار هکتار به بیابان های کشور افزوده می شود و قسمتی از زمین از بین می رود.

گفتنی است پتروشیمی فجر ۷۷۰ اصله درخت از سه گونه مختلف در مسیر جاده ماشهر - امیدیه کاشته و مورد مراقبت قرار می دهد.

همچنین ۲۱۰۰ اصله درخت متنوع تامین و در اختیار منابع طبیعی قرار داده که برای کاشت نهال ها در مدارس شهرستان، توزیع شده اند.

از میان مهم ترین کارهایی که در راستای بیابان زدایی صورت می گیرند، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

**کاشت درختان و گیاهان مقاوم و مناسب با مناطق خشک همچون گیاهان شوره زی**

**کاشت گیاهان ویژه مقابله با بیابان زایی شامل بنه، کنار، کهور، سمر، کرت، کوهنگ (درخت)، سلم، اکالیپتوس، اقاقیا، کاسیا کرتکی، رمیک**

**پخش سیلان و پخش آب**

**تعادل دام و مراتع برای حفاظت از پوشش گیاهی موجود**

**بهره گیری از روش های کارآمد در انباشتن آب باران**

**احیای شوره زارها**

**استفاده از سوخت های جایگزین**

# پروتکل بالینی گرمایش



**گرفتگی عضلانی ناشی از گرما (گرمایش)**  
در واقع نوعی گرفتگی عضلانی خفیف است که عموماً در قسمت پاها و جدار شکمی اتفاق می‌افتد. در این حالت درجه حرارت بدن طبیعی است.

**ضعف و خستگی مفترط ناشی از گرما**  
با کاهش آب و املأاً بدن همراه است که معمولاً به صورت تدریجی آغاز می‌شود. هنگامی که این حالت پیشرفت کند، منجر به افزایش ضربان قلب، افت فشار خون، افزایش دما و گرفتگی های عضلانی بسیار دردناک می‌گردد. نشانه‌های آن عبارتند از سردی، تهوع و استفراغ. بی حالی ناشی از گرما می‌تواند منجر به گرمایش گردد.

**گرمایش (خشک کردن بر اثر حرارت)**  
هنگامی روی می‌دهد که مکانیزم‌های خنک کننده بدن (مثل عرق کردن) به دلیل افزایش بسیار زیاد دما و/یا برهم خوردن تعادل کنترولیت‌های بدن، متوقف شده‌اند. در این وضعیت دمای بدن بیشتر از  $10^{\circ}\text{C}$  درجه فارنهایت است. در شرایطی که دماسنگ ندارید، با توجه به سطوح مختلف هوشیاری می‌توان این حالت را از وضعیت بی حالی ناشی از گرما، تشخیص داد.

**مواردی که می‌توان از این راهنمای استفاده کرد:**

گرفتگی عضلانی ناشی از گرما  
بی حالی ناشی از گرما  
گرمایش  
سوء مصرف مواد مخدر محرک (انرژی زا)  
دیلیریوم

**مواردی که نمی‌توان از این راهنمای استفاده کرد:**

تب ناشی از عفونت و یا بیماری‌های التهابی  
گرمایش ناشی از بد خیمی  
سندروم نورولپتیک بد خیم (NMS)

**ارزیابی بیمار از نظر:**

سن، مواد خوراکی مصرف شده، داروهای، الکل، مواد مخدر، اوردوز مواد، خطر ویندراوال (حالات ناشی از ترک مواد مخدر)

**ارزیابی محیط از نظر:**

دما و رطوبت محیط، سطح فعالیت فیزیکی، مدت زمان در معرض خطر بودن بیمار، وضعیت لباس‌ها (به تن داشتن لباس گرم)، کودکانی که در ماشین جا مانده‌اند همراه با شواهدی مبتنی بر تغییر سطح هوشیاری و دمای بدن بالا به احتمال زیاد گرمایش شده‌اند

**ارزیابی علائم فرعی از جمله:**

گرفتگی‌های عضلانی، سردرد، نشانه‌های ارتواستاتیک، تهوع، ضعف

**ارزیابی وضعیت روحی روانی:**

گیجی، کما، تشنجه، جنون (ساکووز)

**ارزیابی علائم حیاتی:**

دمای بدن معمولاً  $10^{\circ}\text{C}$  درجه فارنهایت یا بیشتر می‌باشد

**ارزیابی وضعیت پوست از نظر:**

برافروخته و داغ، خشک یا عرق کرده، وجود نشانه‌هایی از سوختگی درجه یک یا دو ناشی از تابش خورشید

**روش خنک سازی فعال:**

- به صورت مداوم سطح پوست مصدوم (قسمتی که در معرض حرارت قرار گرفته) را با آب نیم گرم خیس کنید و در همین حال او را باد بزنید (موثرترین روش)
- می‌توان از بسته‌های یخ استفاده کرد، اما اثربخشی آن از روش قبل کمتر است
- غوطه‌ور شدن در حمام یخ سریع ترین روش کاهش دمای بدن است، اما ممکن است برای تکنسین‌های فوریت‌های پزشکی امکان پذیر نباشد.

تهریه شده توسط همکار محترم عارف سلیمان خانی، امور

ارزیابی بیمار و محیط

انتقال بیمار به محیط خنک و دور از نور مستقیم خورشید یا حرارت

آزادسازی و در آوردن لباس‌های تنگ از بدن مصدوم

آیا بیمار هشیار است؟

کم کم به او مایعات خنک بدهید

سطح گلوکز خون را چک کنید

بدلیل احتمال تشنجه یا استفراغ، راه هوایی مصدوم را باز نگهدازد  
به طور منظم علائم حیاتی و سطح هوشیاری بیمار را ثبت کنید

آیا سطح هوشیاری بیمار تغییر کرده و یا  
دمای بدن بیشتر از  $40^{\circ}\text{C}$  درجه سانتی گراد  
است؟

خنک سازی فعال را آغاز کنید

یک رگ مناسب از بیمار بگیرید

به بیمار  $20$  میلی لیتر/کیلوگرم مایعات خنک، بولوس کنید  
هنگامی که علائم حیاتی ثابت شدند، این مقدار را به  $10$  میلی لیتر بر کیلوگرم بولوس در ساعت کاهش دهید

آیا بیمار دچار لرز یا  
تشنج شده است؟

آیا بیمار بزرگسال است؟

در مواردی که بیمار  
دهیدره شده است، حتی  
اگر علائم حیاتی او طبیعی  
باشند،  $20-10$  میلی لیتر  
بر کیلوگرم نرمال  
سالین IV بولوس کنید.

در مواردی که بیمار دهیدره شده است، حتی اگر علائم حیاتی او طبیعی  
باشند،  $50$  میلی لیتر نرمال سالین IV بولوس کنید.

آیا بیمار در طول  
خنک سازی دچار  
لرز شدید شد؟

آیا بیمار بزرگسال است؟

-  $0.05$  گرم بر کیلوگرم میدازولام داخل  
وریدی یا  $0.02$  گرم بر کیلوگرم عضلانی  
(تک دوز حداقل  $1$  میلی گرم)، توجه: برای  
تزریق عضلانی تغلیظ  $5$  میلی گرم بر  
میلی لیتری توصیه شده است.

-  $0.1$  میلی گرم بر کیلوگرم لورازیپام داخل  
وریدی یا عضلانی (تک دوز حداقل  $1$  میلی گرم)  
-  $0.05$  گرم بر کیلوگرم دیازپام داخل  
وریدی یا  $0.05$  میلی گرم بر کیلوگرم در صورت  
لزوم (تک دوز حداقل  $2$  میلی گرم داخل  
وریدی، یا  $4$  میلی گرم در صورت لزوم)

-  $0.05$  گرم میدازولام داخل وریدی،  
می‌توان آن را هر  $5$  دقیقه یکبار تکرار  
کرد؛ یا  $5$  میلی گرم عضلانی که می‌توان  
آن را هر  $10$  دقیقه یکبار تکرار کرد.

-  $0.1$  میلی گرم لورازیپام داخل وریدی، که  
می‌توان آن را هر  $5$  دقیقه یکبار تکرار  
کرد؛ یا  $2$  میلی گرم عضلانی، که می‌توان  
آن را هر  $10$  دقیقه یکبار تکرار کرد.  
-  $0.05$  گرم دیازپام داخل وریدی، که  
می‌توان آن را هر  $5$  دقیقه تکرار کرد.

مصدوم را به دلیل احتمال بروز آریتمی یا کلاریس قلبی عروقی، مرتب  
تحت نظر داشته باشید.



## افزایش دانش لغوی

### تفاوت میان فرضیه، نظریه و قانون در علم چیست؟

واقعاً تفاوت میان فرضیه، نظریه و قانون چیست؟!!

بسیاری به اشتباہ گمان می کنند که نظریه (Theory) تنها به حدس و گمان یا یک موضوع علمی ضعیف و بی پشتوانه گفته می شود. این ناشی از درک نادرست این افراد از واژه "تئوری" است. در حالی که دانشمندان واژه "تئوری" را به شکل دیگری به کار می برند. در علم از نظریه به عنوان مجموعه ای از حقایق که بوسیله شواهد پشتیبانی می شود، نام برده می شود.

فرضیه، نظریه، قانون. واژه هایی علمی که همیشه به کار برده می شوند ولی هنوزه عامه مردم معنای آنها را اشتباہ درک می کنند.

#### نظریه علمی

(Theory) : یک تئوری علمی شامل یک یا چند فرضیه است که بوسیله آزمایش های پی در پی پشتیبانی شده است. نظریه یکی از نقاط اوج در علم است که درستی آن در جوامع علمی به صورت گسترده پذیرفته شده است. یک تئوری برای اینکه تئوری باقی بماند باید هیچگاه مورد نقض شواهد جدید قرار نگیرد. و اگر چنین شود، آن نظریه رد می شود (که چنین هم می شود).

تئوری ها همچنین میتوانند کاملتر شوند. یعنی تئوری قدیمی اشتباہ نبوده، ولی کامل هم نبوده است. مانند:

فیزیک نیوتونی و نسبیت عام: زمانی که نیوتون تئوری گرانش (جادبه) را کشف کرد و قوانینی را نوشت که حرکت اشیا را توضیح میداد، او اشتباه نمی کرد بلکه نظریه اش کاملاً هم درست نبود. بعد ها اینشتین تئوری های نسبیت عام و خاص را کشف کرد که نظریه ای کاملتر برای توضیح گرانش بود.

۰ فرضیه علمی (Hypothesis) : یک فرضیه علمی گمانی منطقی است بر اساس آنچه می دانیم یا مشاهده میکنیم. فرضیه ها همیشه رد یا ثابت می شوند. فرضیه نقش قدرتمندی در یک مُثُد علمی، ایجاد میکند هنگامی که میخواهید پرسشی ایجاد کنید، فرضیه بسازید، پیش بینی قابل تست بسازید، آن را تست کنید و داده ها را تحلیل و بررسی کنید.

حتی یک فرضیه باید بارها تست شود تا در مجتمع علمی پذیرفته شود!

**قانون علمی** (Law): قوانین علمی همیشه درست هستند و به صورت جهانی پذیرفته شده اند. اگر قانونی اشتباه بوده باشد، هر علمی که بر پایه آن قانون نوشته شده باشد نیز اشتباه است. قوانین بیشتر به شکل معادلات مختصر ریاضی اند.

قوانین به ما می آموزند که چه رخ میدهد.

نظریه ها به ما می آموزند که چگونه و چرا یک چیز رخ می دهد.

این را توجه داشته باشید که یک تئوری "هرگز" به یک قانون تبدیل نمی شود و این درک اشتباه برخی، از تعریف تئوری و قانون است. اگر تئوری را به یک ساختمان در نظر بگیرید قوانین آجرهای سازنده آن هستند.

# لغتنامه تعالی

**بهبود مداوم:** (Continuous improvement) بهبود مستمر فرایندهای که منجر به دستیابی به سطوح بالاتری از عملکرد ، از طریق تغییرات تدریجی می شود.

**شایستگی محوری:** (Core Competency) یک عملکرد درونی خوب انجام شده یا یک قابلیت که محور رقابت پذیری ، سودآوری یا کارایی سازمان است.

**خلاقیت:** (Creativity) خلق ایده ها برای محصولات ، خدمات ، فرایندها ، سیستم ها یا تعاملات اجتماعی جدید یا بهبود یافته.

**عوامل کلیدی موفقیت:** (Critical Success Factors) تعداد محدودی (معمولاً بین سه تا هشت) از ویژگی ها یا متغیرها است که تاثیر مستقیمی بر ثربخشی کارایی و توانایی بقاء یک سازمان ، برنامه یا پروژه دارد.

**فرهنگ:** (Culture) مجموعه مشخصی ارزش ها و هنگارها هستند که توسط کارکنان و گروه های یک سازمان برای کنترل روش تعامل با یکدیگر و با ذی نفعان بیرون سازمان ، به اشتراک گذاشته می شود.

**فرصت برابر:** (Equal opportunity) اقداماتی که اطمینان می دهد با تمامی کارکنان، فارغ از جنسیت، سن نژاد، ملیت، معلولیت یا گرایشات خاصی ، برخورداری منصفانه و یکسان صورت می گیرد.

**توانمندسازی:** (Empowerment) فرایندی که به وسیله آن افراد یا تیم ها قادر به پذیرش مسئولیت های تصمیم گیری شده هستند و کارشان را با درجه ای از اختیار انجام می دهند.

**گوناگونی:** (Diversity) گستره ای از ویژگی هایی که سبب منحصر به فرد بودن افراد می شود که افراد درون سازمان آنها را تشخیص داده، مورد توجه قرار داده و بکار می گیرد. گوناگونی می تواند در رابطه با سن، نژاد، قومیت، جنسیت، اعتقادات، توانایی های فیزیکی و گرایشات خاص باشد.

**نوآوری:** (Innovation) تبدیل ایده ها به محصولات ، خدمات، فرایندها، سیستم ها یا تعاملات اجتماعی جدید.

**فرایندهای کلیدی:** (Key Processes) فرایندهایی که اهمیت بسیار زیادی برای سازمان دارند و تحقق استراتژی سازمان و زنجیره ارزش آن را به پیش می بند.



# ارزش تفکر

پر واضح است که امام نماز و روزه را زیر سوال نبرده، که خود و خاندانش، بزرگترین عابدان دهر بودند که بیشترین صوم و صلاة را به پا داشتند بلکه مغز عبادت را تفکر درباره خداوند دانسته‌اند و اندکترین اثر این اندیشه می‌توان این دانست که فرد بداند چه کار می‌کند و برای چه و از برای که می‌کند. و این اولین سوالی است که برای خود شخص و کسی که او را در حال عبادت می‌بیند پیش می‌آید.

می‌توان نتیجه تفکر را در دو عنوان خلاصه کرد:  
۱- شناساندن خوبی‌ها و تمیز میان خوب و بد

۲- ایجاد انگیزه و کشش به سوی عمل به نیکی‌های فهمیده شده و گریز از بدیها در روایتی از امیر مؤمنان، علی علیه السلام آمده است: **تفکر شخص را به سوی خوبیها و عمل به آنها فرا می‌خواند.**<sup>۴</sup>

و خلاصه ارزش تفکر تا بدانجاست که خود از عبادتهای بسیار بزرگ و ارزشمند است که هر کسی توفیق به جا آوردن آن را پیدا نمی‌کند.

متن روایات:

۱- علی بن ابراهیم، عن أبيه ، عن بعض أصحابه عن أبان ، عن الحسن الصيق قال : سألت أبا عبد الله (عليه السلام) عما يروى الناس أن تفكر ساعة خير من قيام ليلة، قلت: كيف يتفكير؟ قال: يمر بالخربيه أو بالدار فيقول: أين ساكتوك، أين بانوك، ما [ابا] لك لا تتكلمين

۲- عده من أصحابنا، عن أحمد بن محمد بن خالد، عن أحمد بن محمد بن أبي نصر عن بعض رجاله، عن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: **أفضل العبادة إدمان التفكير في الله و في قدرته.**

۳- محمد بن يحيى، عن أحمد بن محمد بن عيسى، عن معمر بن خلاد قال: سمعت أبا الحسن الرضا (عليه السلام) يقول: **ليس العبادة كثرة الصلاة والصوم، إنما العبادة التفكير في أمر الله عز وجل .**

۴- محمد بن يحيى، عن أحمد بن محمد، عن إسماعيل بن سهل ، عن حماد . عن ربعى قال قال أبو عبد الله (عليه السلام) : قال أمير المؤمنين (صلوات الله عليه) : **[إنما] التفكير يدعو إلى البر و العمل به .**

منبع : سایت تبیان

حتماً شما هم این روایت را از امیر مؤمنان، حضرت علی علیه السلام شنیده‌اید که **"تفکر ساعة افضل من عبادة سبعين سنة"**، ساعتی اندیشیدن برتر از هفتاد سال عبادت است.

عبارات زیادی نزدیک به این مضمون از پیامبر اسلام و خاندانش برای ما به یادگار رسیده است که خود این تعابیر نیازمند اندیشیدن و تعمق است که چرا و چگونه ساعتی فکر بر عبادت چندین و چند ساله می‌چربد؟

در این نوشتار شما جواب این سوال را بر اساس چند کلام دیگر از اهل بیت که به گونه‌ای مفسرِ حدیث مورد بحث ماست خواهید یافت.

حسن بن صیقل می‌گوید: از امام صادق (ع) پرسیدم: مردم از پیامبر روایت می‌کنند که "اندیشیدن یک ساعت، بهتر از عبادت یک شب است" این چه اندیشه‌ای است و چگونه باید فکر کرد؟

امام صادق (ع) فرمود: هنگامی که انسان از کنار خرابه‌ای می‌گذرد، بگوید: **"آنها که در تو سکونت داشتند، کجا ند؟ آنها که تو را ساختند کجا ند؟ چرا سخن نمی‌گویی؟**

با توجه این حدیث شریف می‌توان فهمید که تفکری برتر از عبادت است که موجب عبرت گرفتن و تعمق در احوال خود، و رابطه‌ی با خداست، که امام علیه السلام این مضمون را با طرح مصدقی بیان کرده است.

آنچه گفتیم نیز به صراحة در روایات معصومین آمده است. چنانکه از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم: **"برترین عبادات، اندیشه‌ی مدام در خداوند و قدرت اوست"**<sup>۲</sup>

اسلام، آیینی است بنا شده بر پایه‌های استوار اندیشه. و عبادت، که از منظر اسلام بسیار با اهمیت است، خود حاصل تفکری است که اساس اعتقاد انسان مسلمان است.

معمر ابن خلاد می‌گوید از امام رضا علیه السلام شنیدم که فرمود: **"عبادت به نماز و روزه‌ی زیاد نیست، بلکه عبادت اندیشیدن در امر خداوند است!"**<sup>۳</sup>



سایبرنیک

سایبرنیک

ساایبرنیک علم نوپایی است که موضوع آن بررسی ماهیت کنترل ارگانیسم‌های زنده و به معنی «فرمانش» است. مغز انسان از نظراندیشه احتیاج به کنترل دارد و فردی که قدرت کنترل اندیشه هایش را پیدا می‌کند می‌تواند مشکلات روانی خود را حل کند.

در سایکو سایبرنیک به عنوان علم کنترل مغز است. اعتقاد بر این است که انسان‌ها مجهرز به دو مکانیسم خودکار و سرویس دهنده آن در مغز هستند و بنا به دستوری که خود فرد به مغزش می‌دهد فعال می‌شوند این دو مکانیسم عبارتند از موفقیت و شکست.

مکانیسم شکست ترکیبی از احساسات منفی و یأس آور است که مانع رسیدن فرد به هدفش می‌شود و با پرداختن به شکست‌های گذشته این مکانیسم فعال خواهد شد، تصور یکی از خصوصیات ضروری انسان موفق است، با رشد تصاویر ذهنی مثبت که موجب رفاه بیشتر می‌شود و همچنین با ایجاد هدف‌های واقع بینانه و دست یافتنی می‌توان مکانیسم موفقیت ذهن را فعال کرد.

سایکو سایبرنیک می‌گوید: ذهن انسان ماهیتی خلاق دارد یعنی نظرات را به عمل تبدیل می‌کند. ذهن بسته به دستوری که مابه آن می‌دهیم فعال و پویاست وقتی وظیفه‌ای را به مکانیسم موفقیت خود واگذار می‌کنید کار دانشمندی را می‌کنید که مسائل مختلفی را در اختیار مغز الکتریکی قرار می‌دهد.

واژه سایکو سایبرنیک به اقتباس از دکتر ماکسول مالتز به مفهوم هدایت ذهن خود به سوی هدفی مفید و سودمند است. سایکو به ذهن و سایبرنیک در زبان یونانی به معنی راننده یا گرداننده است. سایکو سایبرنیک یعنی روشی که می‌خواهد توسط آن خود را کنترل و هدایت کنید و مفهوم آن این است که از موفقیت درون برای رسیدن به حرمت نفس استفاده کنیم و هرگز به احساسات منفی اجازه ورود ندهیم.

سایکو سایبرنیک در انسان‌ها امید و باور می‌کارد. او را متقااعد می‌کند که می‌تواند به هدف‌هایش برسد و در واقع از این توان برخوردار است. سایکو سایبرنیک به زمان حال توجه دارد، شمای امروزی شمای دیروزی نیستید.

در سایکو سایبرنیک بیماری روانی ناشی از یک عادت ناشایست است و فقط خود فرد می‌تواند از عادت بد به عادت مفید تغییر یابد و تمام انسان‌ها برای موفق شدن به دنیا آمده اند. سایکو سایبرنیک خلاق، ذهن را برای رسیدن به یک هدف، بسیج می‌کند، تصویر ذهنی انسان از قدرت بی‌نظیری برخوردار است.

اگر در ذهن تصاویر مصیبت بار را زنده کنیم و انسان‌ها را موجوداتی وحشتناک بپنداشیم شانس موفقیت به راستی کاهاش می‌یابد.



## مکانیسم

در رسیدن به اهداف و موفقیت‌ها قدرت تصور بزرگترین نیرویی است که داریم. یکی از جنبه‌های دستیابی به موفقیت و خوشبختی، خود پذیری است. کسی واقعاً خوشبخت است که خود را همان‌طور که هست می‌پذیرد و به آنچه که هست راضی است و خود را از دیگران نه برتر می‌داند و نه حقیرتر.

انسان دارای مکانیسمی هدف جو است. وقتی فاقد هدف مشخصی باشیم زندگی را پوچ و بی‌هدف می‌بینیم، ما برای غلبه بر محیط، حل مسائل و دستیابی به هدف آفریده شده‌ایم و بدون داشتن هدف، بدون میل غلبه بر محیط هرگز به رضایت و خوشبختی نمی‌رسیم.

افرادی که زندگی را پوچ و بی‌ارزش می‌دانند در واقع منظورشان این است که شخصاً هدف با ارزشی ندارند. علم روانشناسی گرچه به تصویر ذهنی و نقش مهم آن در رفتار انسان معترف بود اما برای سؤالاتی از قبیل اینکه چگونه تصویر ذهنی اثر می‌کند و چگونه شخصیت جدید می‌آفریند جواب قانع کننده‌ای نداشت و اغلب این جواب‌ها را می‌توانیم در علم جدید سایبرنیک پیدا کنیم. علم نوپای سایبرنیک حاصل تلاش فیزیکدانان و ریاضی دانان بود نه روانشناسان اما تحولی در روانشناسی ایجاد کرد.

سایکو سایبرنیک می‌گوید مغز انسان دارای مکانیسمی هدف جو است که به فرمان ذهن درجهتی که خود فرد تعیین می‌کند به کار می‌افتد. این مکانیسم خود کار هدف جو، کارش شباهت زیادی به مکانیسم‌های الکترونیکی ساخته دست انسان دارد اما از هر مغز الکترونیکی ساخته دست انسان عالی‌تر و پیچیده‌تر است.

این مکانیسم در جهت رسیدن به هدف‌هایی که شما برایش در نظر گرفته‌اید - موفقیت و خوشبختی یا شکست و بدبختی - کار می‌کند. هدف این مکانیسم خلاق دست یابی به تصاویر ذهنی است. تصویر ذهنی ما تعیین‌کننده هدف‌های ماست.

نظیر هر مکانیسم دیگر، مکانیسم خلاق ما از اطلاعات ذخیره شده یا حافظه برای حل مسائل جاری و نشان دادن واکنش نسبت به موقعیت‌های مختلف استفاده می‌کند.

به اعتقاد دانشمندان مشهور سایبرنیک از جمله دکتر نوربرت وینر تا آینده قابل پیش‌بینی، دانشمندان موفق به ساختن یک مغز الکترونیکی قابل قیاس با مغز انسان نخواهند بود. اما حتی اگر قرار باشد چنین ماشینی ساخته شود فاقد اپراتور و متصدی خواهد بود.

# اهمال کاری

اهمال کاری در لغت معادل تنبیه سهل انگاری، تعلل کردن، دست دست کردن و به تأخیر انداختن تصمیم برای انجام یک کار است.



استفاده از مواد مخدر. کسانی که از مواد مخدر استفاده می کنند آن قدر ذهن شان درگیر مراحل مصرف و چگونگی تهیه مواد است که چیزهای دیگر برایشان اهمیتی ندارد. این افراد در همه چیز به جز آنچه مربوط به مصرف مواد است تعلل می ورزند.

ابتلا به آلزایمر. در بیماری آلزایمر، مغز کوچک شده و پسرفت می کند. یعنی یک آدم شصت ساله به بچه ای سیزده ساله تبدیل شده و این مشکل باعث تعلل ورزی می شود.

ابتلا به وسوس. در این بیماری فرد به قدری درگیر دقت در درست انجام دادن کارش می شود که دچار تعلل می گردد.

بنابراین، با توجه به تأثیر این بیماری ها در ایجاد تنبیه و اهمال کاری، پیشنهاد می شود اگر خانواده یا فردی مشاهده می کند فرزند او یا خودش دچار بی حالی، کسلی، بی انگیزگی اهمال کاری و یا تنبیه شده است به یک روان پزشک مراجعه کند زیرا ممکن است فرد به یکی از بیماری های روان پزشکی مبتلا شده باشد.

اگر بخواهیم از دیدگاه روان پزشکی به این موضوع نگاه کنیم انگیزش، یک مسیر مغزی داشته و با یک سری از مواد شیمیایی درون مغز مانند دوپامین در ارتباط است، در نتیجه بیماری های روان پزشکی روی سیستمی از مغز که انگیزش را ایجاد می کند، تأثیر گذاشته، باعث کاهش انگیزه در فرد می شود و زمانی که انگیزه ها کاهش پیدا می کند به دنبال آن مسئولیت پذیری هم پایین آمده و در فرد تعلل ایجاد می شود.

افسردگی. که موجب کندی روانی - حرکتی در فرد می شود. نوعی بیماری است که قدرت انرژی ذهنی و روانی فرد را پایین آورده و این کاهش انرژی باعث تعلل و یا بی لذتی می شود، یعنی هیچ چیزی در فرد لذت ایجاد نمی کند. هم چنین نگاه فرد افسرده نسبت به خودش، به آینده و به جهان و کل هستی منفی می شود، بنابراین این نگاه باعث نامیدی شده و فرد نمی داند به چه دلیل باید کاری را انجام دهد، در نتیجه این نگاه، در فرد تعلل ایجاد می شود.

بیماری های اضطرابی. فردی که به بیماری های اضطرابی دچار است، انجام هر کاری برایش اضطراب برانگیز است. حتی یک کار معمولی برای چنین شخصی، بسیار بزرگ به نظر می رسد. کسانی که از بیماری های اضطرابی رنج می برند از انجام کارها اجتناب کرده و مسلمًا دچار تعلل می شوند.

بیماری مانیا. یک سری از بیماری های روان پزشکی وجود دارند که لذت جویی را بالا می برند. یعنی فرد دوست دارد از فعالیت های متعدد بدون در نظر گرفتن عواقب آن لذت ببرد. مانند بیماری مانیا که فرد لذت جویی شود. در این بیماری فرد به قدری درگیر فعالیت های آنی و تکانشی است که به وضوح بی هدف می شود.



## علل اساسی اهمال کاری:

در مورد عوامل اصلی اهمال کاری باید به نکات زیر که خصوصیات رفتاری افراد اهمال کار را نشان می دهد اشاره کنیم.

من باید کارم را خوب انجام دهم ، در غیراینصورت از کارم راضی نخواهم بود .

همه شرایط باید به نفع من تغییر یابد و هر چه می خواهم برایم فراهم شود .

همه باید با من خوب رفتار کنند و احترام مرا نگه دارند .

در مورد اول ، انتظار و توقع زیاد درباره هر چه بهتر انجام شدن کار ، موجب نگرانی و تشویش و ترس او از شکست می شود . در مورد دوم نتیجه ای که نصیب شخص می شود رنجش و خصومت است .

در مورد سوم ، نتیجه کار ، اضطراب و نامیدی همراه با پایین بردن سطح تحمل و عدم توانایی در برابر مشکلات است .

## راه حل منطقی چیست ؟

راه حل منطقی آن است که در درک از خویشتن ، راه تعادل پیش گیرید ، نه زیاد خود را باور داشته باشد و نه خود را دست کم بگیرید .

قضاؤت شما درباره خودتان باید موردى باشد .

رفتارتان را به طور منطقی ارزیابی کنید  
استعدادهای ذاتیتان را از یاد نبرید .



از نگاه روان شناسی ریشه های فردی تنبلی و اهمال کاری چیست؟

- نداشتن هدف و برنامه. بعضی وقت ها در زندگی خود هیچ هدفی نداریم. یعنی نمی دانیم، فردا یا هفته آینده می خواهیم چه کار کنیم. در یک سال و یا پنج سال آینده هم نمی دانیم باید چه کار کنیم. برخی که اصلاً نمی دانند در کل عمر خود باید چه کار کنند. اصلاً برنامه ریزی و اهداف کوتاه مدت و درازمدت و میان مدت آنها روشن نیست.

ماهیت تمام این موارد است که آدم اهمال کار سهل انگار و تنبل، اعتماد به نفس خود را از دست می دهد. ارتباطی دوسریه بین این دو وجود دارد. یعنی آدم هایی که اعتماد به نفس ندارند سهل انگار، اهمال کار و تنبل می شوند و آدم های تنبل، و سهل انگار، اعتماد به نفس پایینی دارند. فردی که سهل انگاری و اهمال کاری می کند مسلمان اعتماد به نفس پایین می آید.

نداشتن هدف و برنامه. بعضی وقت ها در زندگی خود هیچ هدفی نداریم.

یعنی نمی دانیم، فردا یا هفته آینده می خواهیم چه کار کنیم. در یک سال و یا پنج سال آینده هم نمی دانیم باید چه کار کنیم. برخی که اصلاً نمی دانند در کل عمر خود باید چه کار کنند. اصلاً برنامه ریزی و اهداف کوتاه مدت و درازمدت و میان مدت آنها روشن نیست.



به عبارت دیگر، به نظر میرسد به جای تمرکز بیش از حد روی برنامه ریزی، اهمیت‌ها و کارکرد آن، مفیدتر خواهد بود روی این موضوع فکر کنیم که چرا مادریک حوزه خاص، هدفگذاری و برنامه ریزی می‌کنیم و حتی تصمیم‌های قطعی می‌گیریم، اما به دلایل نامشخص دست به عمل نمی‌زنیم! چیزی که در زبان انگلیسی عنوان Procrastination (کار امروز را به فردا انداختن) به آن اطلاق می‌شود و من در فارسی، به تعویق انداختن یا فرار از عمل را به عنوان معادل آن در نظر گرفته‌ام.

- اصول رفتاری و خصوصیات اخلاقی را بدون قید و شرط قبول کنید.
- عاقلانه و مثبت عمل کنید و از منفی بافی پرهیزید.
- به ارزشهای اجتماعی اهمیت بدهید.
- بین نظرهای خود و نظرهای دیگران در باورها تفاوت قائل شوید و به روش منطقی قضاوتن کنید.
- در زندگی‌تان روشی را انتخاب کنید که به نفع و صلاح شما و جامعه باشد.
- به قضایا از زوایای مختلف آن بنگرید از نگرش یک بعدی پرهیز کنید. در این صورت به تعادل راه پیدا خواهید کرد و در قضاوتن خود کمتر دچار اشتباه خواهید شد.
- خودخواهی‌ها را کنار بگذارید.
- به ناتوانی‌هایتان کمتر بیندیشید.

### هر انسانی میتواند در هر زمانی هر حجمی از کار را انجام دهد، البته به شرط اینکه قرار باشد در آن زمان، کار دیگری را انجام دهد!

(Robert Benchley)

تعویقی‌ها و اهمال کاری - طرح متمم - محل توسعه مهارت‌های محدود ۲۰٪ انسانها را میتوان دچار بیماری تعویق به صورت مزمن دانست. به شکلی که این نوع رفتار در تمام دوره‌های سنی و بخش‌های مختلف زندگی آنها مشاهده می‌شود. کسانی که قبضه‌ای خود را دیر پرداخت میکنند، خواندن برای امتحان را به شب آخر واگذار می‌کنند، برای یک تماس تلفنی دو دقیقه‌ای، گاه دو ساعت یا دو روز وقت صرف میکنند و باز هم با سختی دست به تلفن می‌برند.

نکته دیگر اینکه به تعویق انداختن، هیچ ارتباطی با مهارت مدیریت زمان یا برنامه ریزی ندارد. به عبارت دیگر، تحقیقات نشان داده است کسانی که کارهای خود را به تعویق می‌اندازند، از لحاظ توانایی تخمین زمانی و نیز برنامه ریزی، تفاوتی با سایر انسانها ندارند.

احتمالاً هم اکنون که در حال خواندن این نوشته هستید، قرار بوده تکالیف دانشگاهی خود را انجام دهید، شاید هم قرار بوده به همراه خانواده بیرون بروید و قدم بزنید. یا اینکه باید حمام بروید و دوش بگیرید. اما خواندن این نوشته را بهانه‌ای کرده اید تا فرصتی کوتاه داشته باشید و از انجام وظیفه‌ای که دیر یا زود، باید به انجام برسانید، فرار کنید!

این روزها، بحث در مورد برنامه ریزی و هدفگذاری، به یکی از بحثهای متدال، در کتابها، روزنامه‌ها و سایتها اینترنتی تبدیل شده است. کمتر کسی را میتوان یافت که اهمیت برنامه ریزی را انکار کند. همچنین کمتر کسی را میتوان یافت که برای زندگی شخصی یا شغلی اش برنامه ریزی کرده و به آن عمل نماید!



**سایر تحقیقات نشان داده اند که بیماری به تعویق انداختن میتواند مشکلات متعددی برای سلامتی فرد ایجاد نماید. این افراد سیستم ایمنی ضعیف تری دارند و بیشتر بیمار میشوند. نشانه های افسردگی و نیز بیخوابی نیز در اینگونه افراد بیشتر دیده میشود.**

به نظر میرسد ساده ترین و دقیق ترین تعریف برای این بیماری، فاصله زمانی طولانی بین تصمیم گیری و عمل باشد. این فاصله گاه به حدی زیاد میشود که هرگز دست به عمل نمی زنیم. فهرست کتاب هایی که قرار است روزی بخوانیم و فیلم هایی که باید روزی ببینیم تنها نمونه هایی از این فاصله تصمیم گیری تا عمل هستند.



بنابراین، اگر به چنین افرادی پیشنهاد کنید که یک سرسید خوب برای طبقه بندهی کارهای روزانه و هفتگی و ... تهیه کنند، شبیه این است که بخواهید فردی را که سالها افسردگی مزمن و عمیق را تجربه میکند با گفتن یک حکایت طنز شفا دهید!

همچنین تحقیقات نشان میدهد که این الگوی رفتاری نادرست (یا شاید بیماری) موروثی نیست و با ما به دنیا نمی آید. بلکه به تدریج در ما شکل میگیرد. پدر و مادرهایی که فرزندان خود را به شدت کنترل کرده و از آنها میخواهند که منظم بوده و هر فعالیتی را دقیقاً در زمان مشخصی انجام دهند، بیشتر احتمال دارد چنین فرزندانی را تحويل جامعه دهند.

مطالعات نشان میدهند، مادر کودکی نیازمند این هستیم که با فعالیت های مختلف با سطوح مختلف مطلوبیت و رنج ولذت مواجه شویم. آنها را اولویت بندهی کنیم و هر یک از آنها را انجام دهیم. اگر این تمرين در کودکی انجام نشده یا پدر و مادر برنامه از پیش طراحی شده ای را برای این منظور در اختیار کودک قرار داده و او را وادار به انجام این کارها بکنند، عملاً قدرت مدیریت خویشتن از کودک سلب میشود.

معمولًاً تعویقی ها، از مکانیزمهای خودفریبی قدرتمندی نیز برخوردارند. آنها میتوانند به سادگی تغییر اولویت ها را توجیه کنند، آنها شما را قانع میکنند که کار کردن تحت فشار زمانی قدرت عملکرد را بالا می برد و ده ها دلیل دیگر که نهایتاً رفتار آنها را توجیه میکند.

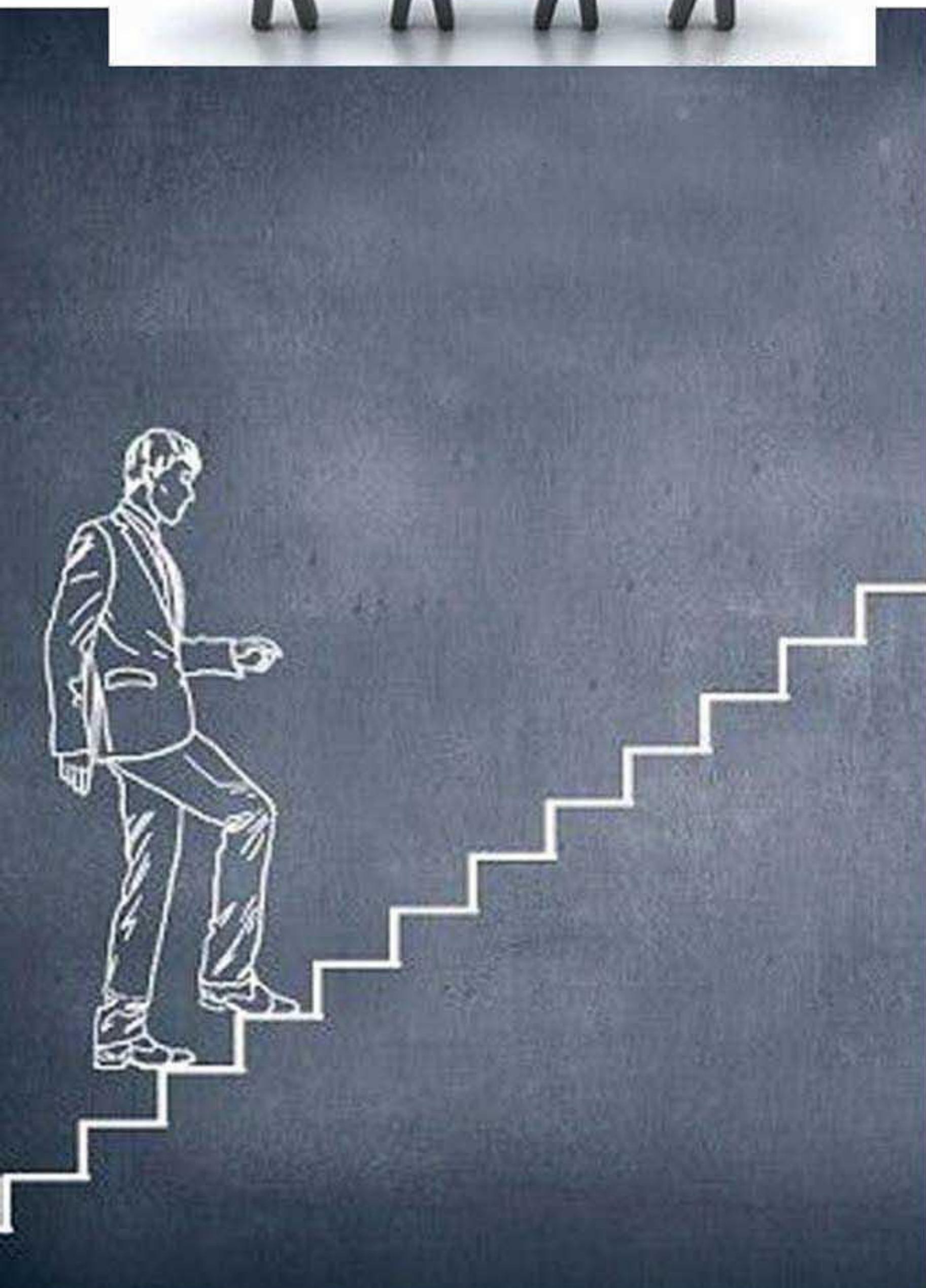
تعویقی ها، همچنین همواره به دنبال عوامل بیرونی میگردند که تمرکز آن را به هم بزنده و بهانه ای برای انجام کارهای دیگر باشد. خوشبختانه در دنیای مدرن امروزی، چک کردن ایمیل، کنترل کردن بازدید سایت، شمردن تعداد لایک های یک پست در فیس بوک، مشاهده کردن موبایل برای کنترل اس ام اس های جدید، و انواع ابزارها به عنوان بهانه هایی مقبول برای منحرف کردن توجه و تمرکز ذهن وجود دارند و مورد استفاده قرار میگیرند.



شاید تغییر دادن عادت تعویق، در کوتاه مدت کار ساده‌ای نباشد. به همین دلیل پیشنهاد می‌کنم فعلاً به جمله‌ای که در ابتدای متن از قول روبرت بنچلی آمده است، بیشتر فکر کنید.



**هر انسانی میتواند در هر زمانی هر حجمی از کار را انجام دهد، البته به شرط اینکه قرار باشد در آن زمان، کار دیگری را انجام دهد! (روبرت بنچلی)**



تهیه شده توسط خانم فرطوسی  
روانشناس صنعتی

دلیل ندارد برای فرار از عمل متوقف شویم و هیچکاری نکنیم. ما عموماً برای انجام ندادن یک کار خاص، فهرستی از کارهای دیگر را به ذهن می‌آوریم و آنها را بهانه میکنیم. جان پری، ایده جالبی دارد. او میگوید من با بیماری به تعویق انداختن کنار آمده ام و به آن ساختار داده ام. به این شکل که بر خلاف توصیه عمومی که میگویند کارها را به ترتیب اهمیت انجام دهید من همیشه فهرستی از کارهای خود را همراه دارم و به محض اینکه احساس میکنم میخواهم از وظیفه الف فرار کنم، سعی میکنم وظیفه ب یا ج یا د را انجام دهم. شاید تقدم و تأخیر کارها به هم بریزد و برخی از کارها با تأخیر انجام شوند، اما حداقل این کار بیشتر نوعی فرار رو به جلو است تا بازگشت رو به عقب.

شاید اگر قرار بود از برایان تریسی تقليد کنیم به جای اینکه بگوییم: اول قورباغه را قورت بد! میتوانیم بگوییم: اگر حوصله قورت دادن قورباغه را نداری، میتوانی برای فرار از این کار سخت، فعلاً با خوردن همین پشه کوچک خود را سرگرم کرده و از خوردن قورباغه فرار کنی. با این کار حداقل گامی به پیش نهاده ای!

پی نوشت: یکی از ریشه‌های اهمال کاری، ممکن است کمال طلبی باشد. اگر با مفهوم کمال طلبی و انسانهای کمال طلب آشنا نیستید میتوانید درس متمم درباره کمال طلبی و ویژگیهای انسانهای کمال طلب را بخوانید.



### خودتان را معرفی می کنید؟

انتقال یافتم و به بخش نظارت ترانسپورت انتقال یافتم و تقریباً یک سال در آنجا مشغول بودم. بعد دوباره به بخش نظارت در رستوران منتقل شدم.

تغییر مکان های مختلف را پشت سر هم می گوید و گاهی در ذهنش مرور می کند بعد نام آخرین بخش کاری را با اندوه اعلام می کند که در بخش فضای سبز بود. در ادامه می گوید: در اینجا دیگر کاسه صبرم لبریز شد و به این همه تغییر و انتقال معرض شدم. در حقیقت گلایه من از این بود که نه تنها مرا مدام انتقال می دادند بلکه با وجود تمام شایستگی هایی که داشتم و مسئولیت های کاری که بر دوشم بود باز هم حقوقم و وضعیت معیشتمن در حد رضایت بخشی نبود.

سکوت می کند و در ادامه می گوید: اعتراضم ثمربخش نبود و مجدداً مکان کاری من را تغییر دادند و این بار بخش ورزش بود که در این بخش ۴ سال فعالیت داشتم. بعد از رفتن مسئول این بخش با تشخیص مصلحت خودم تصمیم گرفتم از این واحد به بخش حراست منتقل شوم و از آن زمان تاکنون در این بخش شرکت خدمت می کنم.

حیدر سبیتی اصل متولد ۱۳۵۷ هستم و ۲ فرزند پسر و یک دختر دارم. اصالتاً خرمشهری هستم و از زمان جنگ تا کنون به شهر سربندر مهاجرت کردیم.

### از سوابق کاریتان برای ما بگویید.

می خنده و می گوید، ابتدا از شهرداری شروع کردم و از سال ۸۱ تا سال ۸۲ کارگر شهرداری بودم. بعد از آن به گونه ای فعالیت کردم که آقای حدادی فام که شهردار وقت بودند تمایل خود را برای ترقیع رتبه کاری من به سرکارگری شهرداری نشان دادند.

من کار در واحدهای مختلف را تجربه کرده ام. بعد از کار در شهرداری در سال ۸۳ به مدت یک سال سمت آتش کار را داشتم. طولی نکشید که شرکت اعلام کرد بخش ایمنی و آتش کار تکمیل است و نیروی کارگر نمی خواهد. بعد از آن به سمت سرکارگری واحد هوا انتقال یافتم، سپس به بخش نیروگاه منتقل شدم و سرکارگر این بخش شدم. بعد از آن مجدداً به شهرداری انتقال پیدا کردم. بعد از آن اعلام کردند مخابرات نیاز دارد و به آن بخش منتقل شدم. سپس در بخش نظارت رستوران به مدت یک سال کار کردم. از آن مکان نیز مجدداً



در منطقه محروم و فقیرنشین در بندرامام زندگی می کردیم که جوانان هیچ امکانات و سرگرمی سالمی نداشتند به همین خاطر من تصمیم گرفتم گروه محلی برای فوتبال تشکیل دهم تا هم سن های خودم را مشغول کنم؛ تا اینکه کشاندن جوانان منطقه به فوتبال موجب اعتراض والدین این جوانان و نوجوانان شد، دو سال از آن ماجرا گذشت و من برای کار به اهواز رفته بودم بعد از اینکه برگشتم یکی از مادران که به کارم اعتراض کرده بود در خانه مارازد و از من خواست پرسش را که به دام اعتیاد گرفتار شده بود را به ورزش فوتبال برگردانم. من می دانستم فوتبال مانع پیشرفت و تحصیل نمی شود بلکه موجب رهایی از هرگونه انحراف می شود. برای همین به فرزند این زن کمک کردم تا دوباره به زندگی سالم برگردد و خوشحالم که توانستم به این جوان کمک کنم.

### پس کارهای مهمی برای ورزش جوانان محله زندگیان انجام دادید؟

بله. در واقع موضوع ورزش را راهی برای تفریح جوانان و یک مامن بزرگ می دیدم. فعالیت هایی هم برای تشکیل تیم محلاتی داشتم. ابتدا فوتبال بازی می کردم اما پس از مصدومیت مجبور شدم بازی فوتبال در تیم را کنار بگذارم و به مریبگری روی آوردم.

### مدرک مریبگری هم دارد؟

بله دو سالی می شود مدرک سطح C ایران را گرفته ام.

### چرا از بین همه افراد فقط شما را از بخشی به بخش دیگر انتقال می دادند؟

فکر می کنم این به این دلیل است که از افرادی هستم که وقتی مسئولیتی به من داده می شود سعی می کنم با دقیق و حوصله کافی آن را انجام دهم. در موقعی بود که به خاطر مسئولیت کاری از خودم و حتی خانواده ام می گذشتم تا کارم را به نحو احسنت انجام دهم. شب کاری ها و ندیدن خانواده تا چند روز به خاطر بازدیدهای رسمی از شرکت از نمونه های بارز کار من در زمان کارگری بود. با تمام کاستی ها از کمبود وسایل گرفته تا کمبود نیروی کارگر باید می ساختیم.

### گفتگو را از کار به اوقات فراغت به پیش می بریم

### از سرگرمی ها و علایق شخصی خود در زمان فراغت برای ما بگویید

بهترین تفریح برای من ورزش است. به نظرم ورزش باعث سلامتی روح و روان می شود و توصیه همیشگی من به فرزندانم برای دوری از هرگونه مشکل روحی به ورزش روی آوردن است.

### چه ورزشی را بیشتر از بقیه دوست دارد؟

تمام ورزش ها را دوست دارم اما در حال حاضر فوتبال بازی می کنم. در دوره تحصیلی راهنمایی ورزش هایی مانند هندبال، والیبال، بسکتبال، پینگ پنگ و حتی در دومیدانی را تجربه کرده ام و در سطح منطقه ای و استانی هم مقام می آوردم.

### آیا نگاه حرفه ای به ورزش داشتید؟

در آن زمان خانواده ها دیدگاه باز و سطح بالایی نسبت به ورزش نداشتند و برای همین کسی از من حمایت نکرد تا در آن پیشرفت حرفه ای کنم. اما ورزش واقعا چیزی است که بدون تردید می توان به چشم یک حرفه به آن نگاه کرد.

مکثی می کند و می گوید:

خاطره جالبی از ورزش دارم که مایل هستم آن را برای شما تعریف کنم.



## خودتان را برای ما معرفی کنید؟

زهرا کریمی هارونی هستم اهل چهارمحال و بختیاری شهرستان فارسان روستای بابا حیدر تحصیلاتم تا مرحله راهنمایی است. شرایط کاری زنان در روستایی که زندگی می کردم به گونه ای بود که بیشتر زنان و دختران پیشه قالی بافی را انتخاب می کردند من هم از این قاعده مستثنی نبودم، نقطه مثبت زمان گذشته در این بود که جهاد سازندگی از زنان روستایی صاحب مشاغل خانگی بیشتر از زمان کنونی حمایت می کرد. من در همان سن نوجوانی و در حالیکه ۱۳ سال داشتم توانستم مدرک مربیگری قالی بافی ام دریافت کنم.

**با توجه به اینکه مدرک مربیگری دارید آیا تاکنون به دایر کردن آموزشگاه قالی بافی و ترویج هنرتان فکر کرده اید؟**

در منطقه استقبال زیادی از قالی بافی و کارهای مشابه آن مشاهده نکردم و به همین دلیل زیاد پیگیر این کار نبودم.

## در راه مربیگری چه فراز و نشیب هایی داشته اید؟

تمام مسئولیت های تیم از قبیل مادی و غیر مادی بر عهده من بود. هیچ کسی از من و تیمم حمایت نمی کرد. از سال ۸۲ تا سال ۹۶ دنبال یک حمایتگر بودم اما کسی حمایت نکرد. در چنین شرایطی است که کار کردن خیلی سخت می شود. مربیگری تیم فوتمال بانوان نیز جز کارهای من در سال های اخیر است که با وجود تمام مشقت ها، افتخاراتی را برایم به همراه داشته است.

**وقتی از او درباره مطالعه می پرسیم می گوید:**  
خیلی مطالعه دوست دارم اما متاسفانه وقت کمی برای آن گذاشته ام. اما همیشه برای فرزندانم کتاب های بسیاری می خرم و از روش جایزه دادن برای تشویق آنها به کتاب خوانی استفاده می کنم.

**با سوال از بانوی خانواده خانم سبیتی گفتگوی خود را ادامه می دهیم.**





## اگر زمان به ۲۰ سال قبل باز گردد چه می کردید؟

درسم را ادامه می دادم و این تنها افسوسی است که در زندگی می خورم. همیشه به آقای سبیتی می گوییم اگر تحصیلات عالی داشتم حتما در رشته حسابداری موفق می شدم.

## چطور توانستید با تفاوت های قومیتی خودتان را وفق دهید؟

رسم و رسوم ازدواج در بین ما بختیاری ها بسیار پیچیده تر و سخت تر است در حالیکه خانواده همسرم مراسمی بسیار ساده و راحت تر دارند. در اوایل بسیار سردرگم بودم اما در نهایت با تمام تفاوت ها کنار آمدم چون حقیقتا هر دوی ما حاضر نبودیم به خاطر چنین تفاوت هایی از تصمیم‌مان برای ازدواج با هم دست برداریم.

## صحبت های خود را در مورد آشنایی خانم سبیتی با شرکت فجر به پیش می بریم.

### پل ارتباطی شما و شرکت فجر چیست؟

نشریه بامداد را همیشه دنبال می کنم و مطالب آن را مطالعه می کنم اما از خانه فرهنگ هیچ اطلاع و دسترسی ندارم.

در ادامه آقای سبیتی می گوید: خانه فرهنگ در سربندر نیست و نمی توانیم جز در موقعی بسیار نادر به آنجا برویم.

از فرصت پیش آمده برای گفتگو با فرزندان خانواده سبیتی استفاده می کنیم و با فرزند بزرگشان صحبت های خود را برای آشنایی ادامه می دهیم.

خانم سبیتی بر فعالیت های دست ساز خودش تاکید می کند و می گوید: دوست دارم تا جایی که امکان دارد خودم را با درست کردن مواد غذایی خانگی مشغول کنم، مربا، انواع سرکه ترشی، خیار شور و حتی نان را خودم درست می کنم. چون به نظرم هر چیزی که طبیعی و دست ساز باشد بهتر و سالم تر است.

او می می خنده بعد می گوید: در بین همسایه ها هم به خاطر درست کردن مواد غذایی خانگی شهرت دارم و به من می گویند برای هر فصلی یک پروژه داری!

## آیا در حال حاضر مشغول قالی بافی هستید؟

در مورد شرایط زندگی آپارتمان نشینی توضیح می دهد و می گوید: به دلیل سروصدایی که کار قالی بافی دارد امکان انجام آن را ندارم در عوض به کار تابلو فرش مشغول هستم.

## تاکنون چند قالی بافته اید؟

قالی ها با کمک چند نفر بافته می شوند و قبل از ازدواج سالی یک قالی ۱۲ متری با کمک خواهر و مادرم می بافتم، البته هنوز هم در تابستان ها و در فرصت هایی که پیش می آیند به آنها در قالی بافی کمک می کنم.

## آیا خود را آدم موققی می دانید؟

او با اطمینان خاطر می گوید: بله کاملا.

## دلایل موققیت‌تان را چه چیز می دانید و فکر می کنید خصلت خوبتان چه چیزی باشد؟

با لحنی بی ریا می گوید: اگر از خودم نخواهم تعریف کنم، نظری که دیگران درباره من دارند این است که من را آدمی باتوانایی مدیریت خانواده، حسابگر و اقتصادی می دانند.



**خودتان را برای ما معرفی می کنید؟**

ابوالفضل سبیتی هستم ۱۵ سال سن دارم و در کلاس نهم مشغول تحصیل هستم.

**وضعیت تحصیلیتان به چه صورت هست؟  
وقات فراغت خود را چگونه پر می کنید؟**

معدلم ۱۹ به بالا است و اوقات فراغتم را با کلاس های بسکتبال و گیتار پر می کنم.

از آنجا که مبحث شغل و بیکاری از مباحث بسیار مطرح کشور است وقتی از ابوالفضل در مورد شغل آینده پرسیدیم متوجه شدیم که این موضوع برایش بسیار مهم تراز بقیه موارد است و در این زمینه گفت: به دنبال رشته تحصیلی خواهم رفت که بازار کار خوبی داشته باشد و درآمدزا باشد.

**مطالعه آزاد هم دارید؟ در چه زمینه هایی علاقه به کتاب خواندن دارید؟**

بیشتر از همه به خواندن رمان علاقه دارم.

درباره دو قومیتی بودن فرزند ارشد خانواده سبیتی و نحوه رودر رویی وی با این فرایند می پرسیم، ابوالفضل هم مانند پدر و مادرش بی ریا و صادق است و در این باره می گوید: خانواده مادری ام همیشه دورهمی خانوادگی دایی ها و خاله هایم حاکم است و من از این قضیه خیلی خرسند هستم اما خانواده پدری ام چنین جوی حاکم نیست با این حال مروت خانواده پدری ام برایم دلچسب تر است.

بعد از گفتگو با ابوالفضل با نرگس خواهر  
کوچکترش گفتگو کردیم  
**نرگس خانم چند سال دارد؟**

۱۱ سال دارم و کلاس پنجم هستم.

**امکان دارد از علایق شخصی خودتان  
بگویید؟**

به رشته های ورزشی مانند ژیمناستیک، فوتسال  
کاراته و شنا علاقه دارم.

نکته جالب این بود که وقتی از نرگس پرسیدم  
دوست دارد در آینده چه کاره شود او نیز به نکته  
درآمد زا بودن شغل اشاره کرد و برای این منظور  
شغل دندانپزشکی را انتخاب کرده است و اضافه  
کرد که حتماً دندان تمام عزیزانم را درست  
خواهم کرد.

# شعر و دل نوشه ها

## مادر

گر به معراج روی ز دامان مادر است  
گر زاده شدی تو ز احسان مادر است  
گر زخم کودکی تو یافته التیام  
ز بیداری و رنج و درمان مادر است  
گر آن دو چشم تو شد به این دنیا روشن  
برای آن درد زایمان مادر است  
چو آن رنگ موی تو همچون شب یلداست  
ز رنگ موی چو زمستان مادر است  
گر امروز به آن پاکی درون می نازی  
به خاطر شیر ز دو پستان مادر است  
گر زندگی ات روزی دچار آتش شد  
شعله اش ز سینه سوزان مادر است  
گر خانه تو به دست سیلاپ شد ویران  
سیلش ز آن دو چشم گریان مادر است  
گر چراغ زندگی تو شد نورانی  
به خاطر آن رخ تابان مادر است  
گر روزیت یک روز ز آسمان نرسید  
ز آن نفرین و اشک پنهان مادر است  
گر امروز به زور دستان خود مینازی  
ز زخم و پینه انگشتان مادر است  
گر میخواهی به زندگی شوی شادمان  
راهش دعا به لب و زبان مادر است  
دانی هر چه کردی چرا تو را زود بخشید  
برای دل پاک و مهربان مادر است  
(علی) گر به دنبال کلید فردوس هستی  
راهش بوسه به آن دو دستان مادر است

سروده همکارمان علی فتحی

## شعر مرد بزرگ در نعت حضرت علی (ع)

چو علی مردی به دوران ندیده ام  
ز پس ز صفات نیکش شنیده ام  
یه کاسه شیر خورد یه کاسه دشمنش  
جوانمرد چو او به عالم ندیده ام  
ز پس وجودش بی انتهای است  
به ذره ای ز وجودش رسیده ام  
همه عمرش به راست خوابید شیر خدا  
یکبار نشد چو علی آرمیده ام  
در محراب نماز تیر کشید ز پایش  
به عمر نمازی چو علی ندیده ام  
چو یه جمله خواندم ز کتاب او  
به سخنم خط بطلان کشیده ام  
یارب ز پس نکوست نام و نشان او  
نامش را برای خویش برگزیده ام  
دانش مولا چو بحری بی انتهای است  
در برابرش چورودی خشکیده ام  
چو نوزده امد و ماه صیام رسید  
ز فراق و ماتمث قد خمیده ام  
او نگین دهد به گدا سر نماز  
چرا من دست به گدایی کشیده ام  
این افتخار (علی) بنده حقیر  
این شعر است که من برایش سروده ام

سروده همکارمان علی فتحی

با توان ای راه!  
خط بی پایان!

گر گشایی خاطر از این بی سرانجامی  
می کشم من دست از پیراهن عابر  
می نشینم ابتدای تو  
تا بجاییم روزگاری نو  
با توان ای راه بپراهه..!  
یک قدم کوتاه بیا از من  
پای در چشمان من بگذار  
انتهاش را ببین در من  
با تو آیا می شود پایان..؟

تو از تبار گلهای مریمی  
که زیبایی ات

در هیاهوی هیچ رنگی نیامده است  
رنگ تو  
در حاشیه چشم های من نشسته است  
چشم من اما  
زیر بار سنگین نگاه تو  
سکوت کرده است  
کاش  
این فصل بماند  
زمین از تو سفید شود  
حتی اگر  
شانه ام  
این سکوت را  
تاب نیاورد  
راستی  
ایا خدا  
با چشم های اسمان  
تو را سپید دید یا سبز..؟

سه شعر از سروده های همکارمان  
آقای بهنام احمدی (ایلیاتی)

دهات ما، شوق نیست

شادی رخش را  
از چشمان بسته است  
خانه با سنگ حرف نمی زند  
سنگ از خاک بی تفاوت است  
درخت از جنگل بیزار است  
جنگل از چمنزار بریده است  
و دیری است  
چشمان ابادی را غبار گرفته است

روستای ما، رنگ نیست  
دیوار از خشت اوar شده است  
باغ از سرما خشکیده است  
ویرانه از جعد حرف می زند  
خانه ها از مردمان تهی است  
چشم از اشک بی اب شده است و تنها  
حصارهای غمی دور تا دور آبادی جولان میدهند

در ده دیگر شوری نیست  
زرق و برق شهری، چشم دهاتیان را فریفته است  
لباسهای رنگی اجدادم  
در تاریخ گم شده اند  
هی هی و هوهوی چوپانانی که دیگر نمی رسد و ما  
به تماشای زوال این اصالت نشسته ایم

کوهسار ما، از بلوط خالیست  
جنگل از اتش مینالد  
تبر با هیزم شکن هم بستر است  
بلوط زخم تبر به تن دارد  
هیزم بازیچه ذغال فروشان است و  
تلی از خاکستر همنوای کوه است

کبک خرام ما، صدایش نمی رسد  
درخت از پرندۀ خالیست  
شاهین شوق شکار کبکش نیست  
آسمان دنا از پرستو چیزی نمیداند  
روز پی رسیدن شب، شوقش نیست  
شب و ستاره دیگر سوسو نمیکنند  
مهتاب بی تفاوت می رود  
و روز، تلوتلو برای شهربنشینان میتابد

شعرم از دهکده خالیست  
شعر از نشاط دهاتی حرف نمی زند  
چشم از شور شعر خشکیده  
ده را واژه توصیف نمیکند

و  
شاعری تنها  
غريب  
و بی پناه  
با واژه  
با کلمه  
با شعر  
غم یک عمر رفته به روستا را  
مرور میکند..



**با یکی از پرسنل هنرمند شاغل در شرکت پتروشیمی فجر همراه با فرزندانش به گفتگو می نشینیم.**

او فردی است که در کنار کار سخت هرگز نتوانسته از علاقه درونی اش به موسیقی بگذرد و بدون هیچ گونه حامی دولتی و خصوصی و تنها با تشویق اعضای خانواده اش توانست گروهی فرهنگی- هنری موسیقی محلی عربی تشکیل دهد.

حدود ۷ سال است کار با ساز سنتور را شروع کرده ام. مدتی به سراغ سازهای دیگری مانند عود، ویلن و نی هم رفتم اما سنتور و نی را برای حرف اول و آخرم در موسیقی برگزیدم.

### **آیا فرزندانتان هم به حرفه شما علاقه دارند؟**

بله. اتفاقاً مانند من به موسیقی علاقه دارند و من در زمینه آموزش به آنها همواره کمک می کنم تا استعدادشان پرورش یابد.

### **شنیده ها حاکی از آن است که گروه موسیقی هم تشکیل داده اید، در این زمینه توضیح می دهید؟**

بله، نام گروه، گروه اشراق است. گروهی که ما داریم در زمینه های مانند تئاتر و موسیقی متمرکز است اما فعالیت اصلی ما موسیقی محلی عربی است که شامل دو بخش است، کار بخش موسیقی در چوبیه و متshell از هفت نفر است که سه نفر از آنها پسران من و بقیه افراد هم از فرزندان برادر و خواهرم هستند.

### **خودتان را معرفی می کنید؟ از شغل و خانواده تان برا ایمان بگویید.**

حسن آبوعلی عباسی هستم اهل بندر امام خمینی و ۳۹ سال دارم.

از پرسنل تعمیرات هستم. از سال ۸۶ در شرکت فجر مشغول فعالیت شدم که به صورت موقت بود و در سال ۸۹ به صورت قراردادی کار خود را در بخش سرویس های تعمیراتی به عنوان داربست بند ادامه دادم.

سال ۸۰ ازدواج کردم و سه پسر و یک دختر دارم. از کودکی علاقه شدیدی به موسیقی و سازها داشتم اما کسی در این زمینه از من پشتیبانی نکرد اما همواره در گوشه قلبم این علاقه محفوظ باقی ماند و کار کردن در شرکت هم باعث نشد این علاقه را فراموش کنم.

### **بنابراین هم اکنون در زمینه ساز و موسیقی فعالیت دارید؟**

بله خدا به من کمک کرد این علاقه را زنده کنم.

**چقدر به آکادمیک و دانشگاهی بودن حرفه موسیقی بهای می دهد آیا فرزندان را در این زمینه تشویق می کنید؟**

بدون تردید آنها را به موسیقی در سطح پیشرفته و علمی ترغیب می کنم.

### چرا تصمیم گرفتید افراد گروه‌تان از خانواده باشند؟

پس‌رانم بیشترین استقبال کنندگان کارم بودند و در ضمن علاقه، یادگیری‌شان هم خوب بود و من می دیدم چطور مشتاق موسیقی هستند به همین خاطر آنها را در گروهم راه دادم.

به شوخی می گویم، پس شما فرد خانواده محوری هستید.

می خنده و با تأکید می گوید: پس‌رانم صبر و حوصله زیادی دارند که شاید هر کسی تاب آن را نداشته باشد چون برنامه ها گاه و بیگاه تشکیل می شوند و حتی خیلی از افراد برنامه های ما را بیهوده تلقی می کردند اما من کار خودم را می کردم و حالا که به جاهایی که دوست داشتم رسیده ام. شاید باورتان نشود اما من خیلی دنبال هم گروهی بودم و در نهایت تصمیم گرفتم کارم را از خانواده ام شروع کنم.

### وقتی از آقای آبوعلی در مورد چگونگی گذران اوقات فراغتش با فرزندانش سوال کردیم لحن صدایش با هیجان آمیخته شد و گفت:

با هم فوتبال و والیبال بازی می کنیم و به شنا می رویم و از زمانی که در حرفه موسیقی هم گروه شده ایم رفیق و همکارم هم شده اند. پس‌رانم همیاران خوبی هستند و در کارها به من کمک می کنند.

### ویژگی متمایز خانواده خودتان را چه چیزی می دانید؟

در خانواده ما همدلی و احترام خیلی بارز است. من اجازه می دهم فرزندانم از من انتقاد کنند و هر هفته در زمینه کار با هم گفتگو می کنیم. هرگز پس‌رانم را با اصرار وارد این حرفه نکردم بلکه با اشتیاق خودشان همکاری شروع شد.



گروه دیگر هم که خودم در آن حضور دارم گروه نوازنده‌گی است که من در آن سازهای سنتور و نی می نوازم.

### آیا تاکنون گروه‌تان موفق به کسب افتخار شده است؟

بله در جشنواره یاسوج شرکت کرده بودیم که موفق شدیم مقام اول را کسب کنیم. کار ما ترکیبی از هنر نمایشی و موسیقی بود و رقابت در بین ۱۵ گروه بود. سپس به جشنواره مریوان صعود کردیم و در نهایت به جشنواره بین المللی فجر نیز راه یافتیم. در جشنواره های مختلف خوزستان هم حضور مداوم داریم.

### ویژگی بارزی که موجب پیشرفت شما در موسیقی شد چه بود؟

تمرین و تلاش مستمر، همیشه پیگیر موسیقی و ساز بوده ام. طوری که اگر یکی از تارهای سنتورم خراب می شد اگر آن را تعمیر نمی کردم خواب به چشم‌مانم نمی آمد باید بگویم من با تمام وجود برای موفقیت در موسیقی پشتکار داشتم و دارم.

### آرزوی بزرگ‌تان چیست و چه موانعی برای رسیدن به آن دارد؟

دوست دارم گروه موسیقی بزرگ متشکل از ۷۰ نفر بسازم که در جشنواره های کشوری همواره حضور داشته باشد. حقیقت این است که برای رسیدن به آرزوها یم همواره به خودم متکی بوده ام اما حمایت هم خیلی مهم است. وزارت فرهنگ و ارشاد بندر امام از ما حمایت چندانی نمی کند و حتی در زمان کسب موفقیت تنها از طرف استانداری و سازمان ارشاد اهواز مورد توجه و تقدیر قرار گرفتیم.



دوست دارم حسابدار شوم و در کنار آن موسیقی هم باشد.

### أهل ورزش هم هستید؟

بله ورزش فوتبال را دوست دارم.

### برنامه ریزی روزانه شما به چه صورت هست؟

قریباً یک الی دو ساعت ورزش می کنم. ۴ ساعت هم برای مطالعه درسی وقت می گذارم. برای موسیقی هم ۳ ساعت وقت سپری می کنم.

### صحبت های خودمان را با فرزند دیگر آقای ابوعلی ادامه می دهیم.

### خودتان را برای ما معرفی می کنید

صدای نرم و لطیفی دارد و با لحنی شرماگین می گوید عباس هستم کلاس چهارم.

### از فعالیت خودتان در گروه پدرستان به ما می گویید؟ در گروه چه کاری انجام می دهید؟

خوانندگی می کنم (به زبان عربی می خوانم)

وقتی از شغل آینده اش سوال کردم بدون درنگ پاسخ داد: فوتبالیست



### حرف پایانی شما چیست؟

از تمامی کسانی که مرا مورد حمایت قرار دادند تشکر و تقدیر می کنم. از خانواده ام و حمایت همسرم از فرزندانم در تمام مراحل زندگی تشکر خالصانه دارم و همچنین از همکاران گرامی ام در شرکت که به شکلها مختلف از من حمایت کرددند نیز تشکر قلبی دارم.

### گفتگو را با فرزند بزرگ آقای آبوعلی ادامه می دهیم

**خودتان را برای ما معرفی می کنید**  
علیرضا آبوعلی هستم ۱۷ سال دارم. در کلاس دهم و رشته حسابداری تحصیل می کنم.

### از علاقه خودتان به حرفه موسیقی توضیح می دهید؟

من از همان کودکی به موسیقی علاقه داشتم و از آنجا که از طرف پدرم مورد تشویق قرار گرفتم از سن ۹ سالگی این حرفه را با نوازنده ساز تیمپو شروع کردم.

از آنجا که شنیده ها حاکی از آن بود که علیرضا در بازیگری هم فعالیت دارد در مورد این حرفه نیز از او سوال کردیم

**از تجربه بازیگریتان برایمان بگویید**  
قریباً به مدت یک سال در خانه خودمان این حرفه را تمرین می کردم بعد از آن یک سال هم بازیگری را در کلاس تمرین می کردم تا اینکه در جشنواره ها توانستم آن را تجربه کنم. جشنواره مریوان اولین تجربه من بود.

### وضعیت درستان خوب است؟ در مدرسه هم فعالیت هنری را دنبال می کنید یا خیر؟

وضعیت درسیم خوب است چون موسیقی را در در کنار تحصیل قرار داده ام. بله اتفاقاً در برنامه ها و جشن های مختلف فرهنگی هنری مدرسه، فعالیت موسیقی و نمایش را دنبال می کنم.

**تصمیم دارید برای آینده، فعالیت هنری را به عنوان شغل اصلی دنبال کنید یا در کنار آن شغل دیگری داشته باشید؟**



می نشست و تقلید می کرد چون خجالتی بود  
اما من توانستم این استعدادش را دنبال کنم  
چون واقعا صدای زیبایی داشت.  
آقای آبوعلی از علیرضا به عنوان کاپیتان تیم و  
هدایتگر گروه یاد کرد.

**درس مورد علاقه ات کدام است؟**  
ریاضی  
**بعد از عباس به سراغ میشم پسر کوچک**  
آقای ابوعلی رفتیم.  
**خودتان را برای ما معرفی کنید**  
میشم هستم کلاس اول دبستان.  
**شما در گروه چه فعالیتی دارید؟**  
نوازندگی تمپو  
**چه مدت هست نوازنده می کنید؟**  
یک سال  
**چه حرفه ای را دوست دارید؟**  
کاراته

چون میشم خیلی زود حرفه موسیقی را شروع کرده است آقای آبوعلی با اشتیاقی بسیار مایل است خودش گفتگو را در مورد وی ادامه دهد ما هم کنجهکاو می شویم از او بیشتر بدانیم.  
آقای آبوعلی توضیح می دهد: میشم خیلی کوچک بود که با استعداد نوازنده کیش مرا شگفت زده کرد. بر دیوار ضرب های تیمپو می نواخت و هر آنچه می شنید تنها با یک بار شنیدن از بر می شد. سه ساله بود که متوجه این استعداد درونیش شدم و وقتی که ۵ ساله بود خودش توانست سنتور بنوازد و او را گل سرسبد گروه معرفی می کنم. بالاخره با استعدادش مرا ترغیب کرد که برایش ساز بخرم. در مورد استعداد خوانندگی عباس نیز که پس از اتمام برنامه های تلویزیونی ترانه دار، در گوشه ای



## کسب مقام اول گروه نمایشی شاپریون در هفتمین چشواره ملی آئین های نمایشی رضوی را به هنرمندان و فرهنگ دوستان بندرآمام خمینی (ره) تبریک می گوییم.

کارگردان: کار خانم نوال والی  
بازیگران مریم طرفی - مژگان جمالی و خانم نوری  
بازیگران بندرآمام: حسن آبوعلی عباسی - حسین آبوعلی عباسی  
علیرضا آبوعلی عباسی - عباس آبوعلی عباسی - سجاد آبوعلی عباسی  
میثم آبوعلی عباسی - محمدعلی غیشاوی و شهاب بیت چنعتان - ولید حدادی



## به مناسبت روز جهانی کار و کارگر مسابقه های ورزشی در رشته های

طناب کشی  
فوتسال نمادین  
تیراندازی  
دارت  
دو استقامت

با همکاری مشترک امور ورزش ، خدمات اداری ، HSE و روابط عمومی در روز های هشتم نهم و دهم اردیبهشت با حضور کارگران شاغل در شرکت پتروشیمی فجر در سالن ورزشی ناحیه ۲ و زمین چمن ناحیه یک برگزار گردید.

تعداد شرکت کنندگان به تفکیک رشته ورزشی :

طناب کشی ۳۲ نفر

تیراندازی ۳۵ نفر

دو میدانی ۲۳ نفر

فوتسال نمادین ۲۱ نفر

دارت ۴۸ نفر

و در مجموع ۱۵۹ ورزشکار و ۳۲۲ نفر ساعت پس از رقابت با یکدیگر موفق به کسب مقام به شرح ذیل شدند.



**طناب کشی :**

مقام اول : تیم سرویس های تعمیراتی رامپکو

مقام دوم : تیم فضای سبز خدمات اداری

مقام سوم : تیم حراست

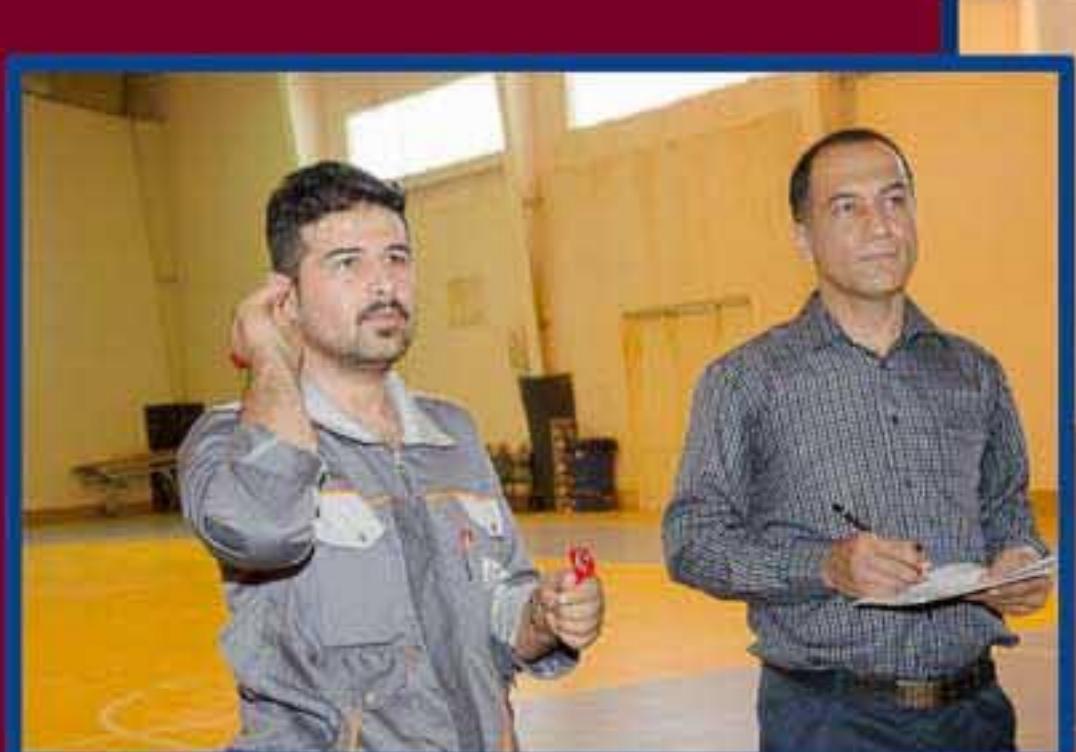


**تیراندازی :**

مقام اول : حجت ا... رفیعی

مقام دوم : حمید دیناری

مقام سوم : حسین علیزاده



دارت :

مقام اول : احسان سراجی

مقام دوم : حمید طاهری نیا

مقام سوم : سید مجید صفری

دو استقامت :

زیر ۳۰ سال

مقام اول : محمد دریس

مقام دوم : عباس عساکرہ

مقام سوم : بدون شرکت کننده

۳۱ تا ۳۵ سال

مقام اول : محمد عسکری نسب

مقام دوم : احمد حسام زاده

مقام سوم : هاشم بحرانی

۳۶ تا ۴۰ سال

مقام اول : اصغر محمدی

مقام دوم : عبدال... دشت گلی

مقام سوم : بدون شرکت کننده

۴۰ تا ۴۴ سال

مقام اول : حمید دیناری زاده

مقام دوم : عمران حصاری

مقام سوم : موسی منظمی

۴۵ تا ۴۹ سال

مقام اول : مهراب نصری زاده

مقام دوم : جبار عساکرہ

مقام سوم : عبدالواحد حصاری

۵۰ سال به بالا

مقام اول : صادق وائلی

مقام دوم : قاسم صالح محمدی

مقام سوم : غلامرضا مجدمی

فوتسال نمادین

سه تیم ۷ نفره به صورت دوره ای با هم به

رقابت پرداختند

این مسابقه ها در روز دهم اردیبهشت بدون حادثه و آسیب دیدگی پایان یافت.

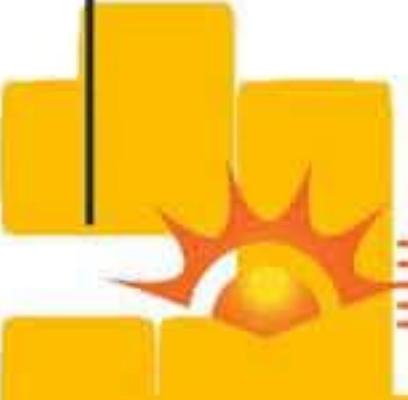




ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان

# پادگاری





ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان

# یادگاری





ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان

# پادگاری





ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان

# پادگاری





ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان

# یادگاری





# یادگاری





ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان

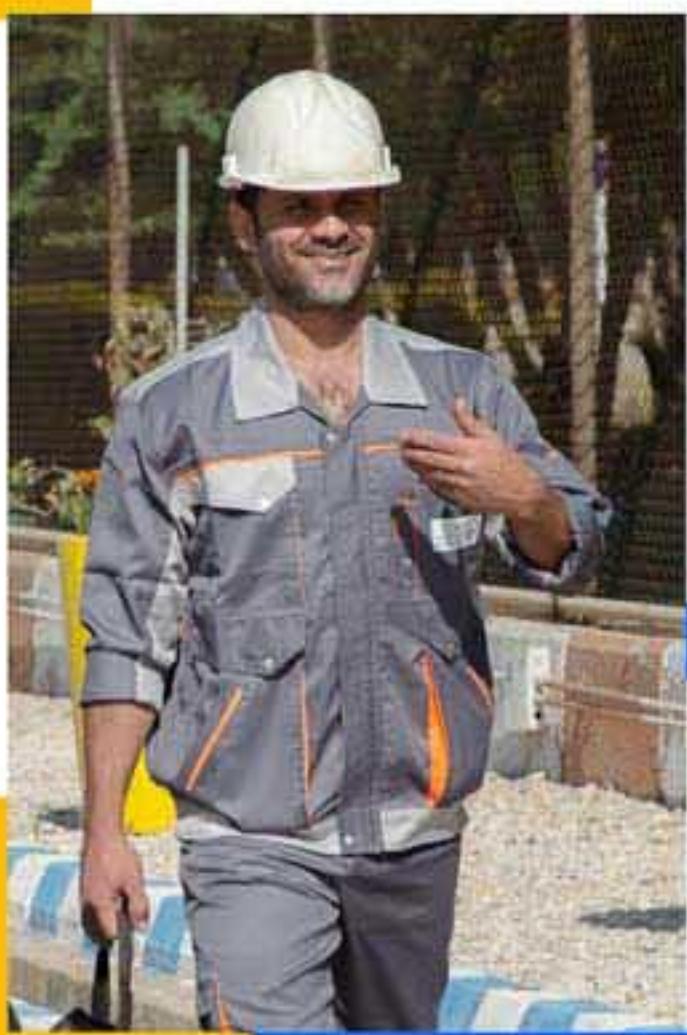
# یادگاری





ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان

# یادگاری



# یادگاری

ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان





نشریه داخلی شرکت پتروشیمی فجر  
ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان  
سال چهارم\_شماره هفدهم\_تابستان ۱۳۹۸



شرکت پتروشیمی فجر  
Fajr Petrochemical Company