

بادا

نشریه داخلی شرکت فجر انرژی خلیج فارس
ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان
سال پنجم_شماره بیستم_تابستان ۱۳۹۹



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



نشریه داخلی شرکت فجر انرژی خلیج فارس

ویژه تعالیٰ فرد، خانواده، سازمان

مهندی هادیان(روابط عمومی)، نادیا زهیری(روابط عمومی)
 قادرهادی نیا
 امور HSE شرکت فجر انرژی خلیج فارس
 پایگاه مقاومت بسیج فجر

روابط عمومی
 بهنام صیفوردی
 علیرضا مشتاق
 روایط عمومی
 علیرضا مشتاق
 مهندی هادیان(روابط عمومی)، نادیا زهیری(روابط عمومی)
 قادرهادی نیا

ناشر
 سردپیر
 دبیر اجرایی
 دبیر تحریریه
 صفحه آرایی و عکس
 همکاران

نشریه بامداد آماده دریافت مقاله ها و نظرهای همکاران و دیگر مخاطبان می باشد
 نشریه بامداد در اصلاح و ویرایش مطالب ارسالی آزاد می باشد
 مسئولیت مطالب مندرج در نشریه بامداد بر عهده نویسنده و ارسال کننده مطلب می باشد



سالام

۴
۶
۸
۹
۱۱
۱۴
۱۷
۱۹
۲۰
۲۱
۲۴
۲۷
۳۰
۳۲
۳۹
۴۱

اطلاعیه خبرنامه روزدار کوید ۱۹
منابع های تابستان ۹۹

روزدھیں نشی شرای خرھنگ سازمانی
کب جایزه مدیریت ارتباطات توسط شرکت فجر
لُقْلُق صصیح با مدیر منابع انسانی شرکت
گزارش تعمیرات اساس تورین

لَمَّا هَيَ شَهَابَ سَلَّمَ زَرَّهَانَ كَيْفَ رَفَتْ؟

بازشتنی همکاران آقای ملیان شزاد

خاک مرده کیمیا گردد

لُقْلُق با خانواده همکار (عبدالرحیم ریس)
چهار ساعت سرنوشت ساز

لُقْلُق با خانواده همکار (علیرضا امیدی)

نهادن به ماه مبارک رمضان در شرکت فجر

تاب آوری چیست؟

آلکس تایمی چیست؟

برند های مسابقه نقاشی بمدرار ۱۹



ورود بدون ماسک ممنوع



شرکت فجر انرژی خلیج فارس
Persian Gulf Fajr Energy Co.

آرامش و امید برای بهداشت جمعی



هنگام عطسه و سرفه
بینی و دهانمان را پوشانیم



دست هارا مرقب با
آب و صابون بشویم



از دست دادن و
روبوسی پرهیز کنیم



مناسبات های تیر ۹۹

- ۱ تیر روز اصناف
 ۳ تیر ولادت حضرت مصطفیٰ سلام اللہ علیہ و روز دختران
 ۶ تیر روز جهانی مبارزه با مواد مخدوش [June ۲۶]
 ۷ تیر انفجار دفتر حزب جمهوری اسلامی و
 شهادت دکتر بهشتی و ۷۲ نفر از اعضای حزب؛ روز قوه قضائیه
 ۸ تیر روز مبارزه با سلاح‌های شیمیایی و میکروبی
 ۱۰ تیر روز صنعت و معدن
 ۱۳ تیر ولادت امام رضا علیہ السلام
 ۱۳ تیر تیر روز، جشن تیرگان
 ۱۴ تیر روز قلم
 ۲۵ تیر روز بهزیستی و تامین اجتماعی
 ۲۷ تیر اعلام پذیرش قطعنامه ۵۹۸ شورای امنیت از سوی ایران
 ۳۱ تیر شهادت امام محمد تقی علیہ السلام

تیر ۱۳۹۹

June - July 2020

شوال - ذوالقعده - ۱۴۴۱

ج	پ	ج	س	د	ی	ش
۵	۶	۷	۳	۲	۱	۱۳
۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۰۳	۰۲	۰۱	۰۰	۲۹	۲۸	۲۷
۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۲۵
۱۰	۰۹	۱۱	۰۸	۰۷	۰۶	۰۵
۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۰۲	۰۱	۰۰	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۰۱	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰

مناسبات های مرداد ۹۹

- ۶ مرداد روز ترویج آموزش‌های فنی و حرفه‌ای
 ۷ مرداد شهادت امام محمد باقر علیہ السلام [۷ ذوالحجه]
 ۸ مرداد روز بزرگداشت شیخ شهاب الدین سهروردی
 ۹ مرداد روز عرفه [۹ ذوالحجه]
 ۱۰ مرداد عید سعید قربان [۱۰ ذوالحجه]
 ۱۱ مرداد آغاز هفته جهانی شیردهی [August ۱]
 ۱۴ مرداد صدور فرمان مشروطیت
 ۱۵ مرداد ولادت امام علی النقی الهدای علیہ السلام [۱۵ ذوالحجه]
 ۱۷ مرداد روز خبرنگار
 ۱۸ مرداد عید سعید غدیر خم [۱۸ ذوالحجه]
 ۲۰ مرداد ولادت امام موسی کاظم علیہ السلام [۲۰ ذوالحجه]
 ۲۳ مرداد روز جهانی چپ دست ها [August ۱۳]
 ۲۶ مرداد سالروز ورود آزادگان سرافراز به وطن
 ۲۸ مرداد سالروز وقایع ۲۸ مرداد و برکناری دکتر محمد مصدق
 ۲۸ مرداد سالروز فاجعه آتش زدن سینما رکس آبادان
 ۲۹ مرداد روز جهانی عکاسی [August ۱۹]

مرداد ۱۳۹۹

July - August 2020

ذوالحجه - محرم

ج	پ	ج	س	د	ی	ش
۳	۲	۱	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸
۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۰۷	۰۶	۰۵	۰۴	۰۳	۰۲	۰۱
۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۰۹	۰۸
۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۰۱	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰



مناسبت‌های شهریور ۹۹

- ۱ شهریور روز بزرگداشت ابوعلی سینا و روز پزشک
- ۲ شهریور آغاز هفته دولت
- ۴ شهریور روز کارمند
- ۵ شهریور روز بزرگداشت محمدبن زکریای رازی و روز داروساز
- ۸ شهریور تاسوعای حسینی
- ۸ شهریور انفجار در دفتر نخست وزیری جمهوری اسلامی ایران، روز مبارزه با تروریسم
- ۹ شهریور عاشورای حسینی
- ۱۱ شهریور شهادت امام زین العابدین علیه السلام
- ۱۱ شهریور روز صنعت چاپ
- ۱۳ شهریور روز بزرگداشت ابوالیحان بیرونی
- ۱۳ شهریور روز تعاون
- ۱۷ شهریور قیام ۱۷ شهریور
- ۱۹ شهریور درگذشت آیت الله سید محمود طالقانی
- ۲۱ شهریور روز سینما
- [September ۱۳] ۲۳ شهریور روز گرامیداشت برنامه نویسان
- ۲۷ شهریور روز شعر و ادب پارسی
- ۳۰ شهریور روز گفتگوی تمدنها
- ۳۱ شهریور آغاز هفته دفاع مقدس
- [September ۲۱] ۳۱ شهریور روز جهانی صلح

شهریور ۱۳۹۹

August - September 2020

محرم - صفر ۱۴۴۲

ج	پ	ج	س	ش	د	ی	ش
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۰۸ ۲۸	۰۷ ۲۷	۰۶ ۲۶	۰۰ ۲۵	۰۴ ۲۴	۰۳ ۲۳	۰۲ ۲۲	
۱۵ ۰۴	۱۶ ۰۳	۱۷ ۰۲	۱۲ ۰۱	۱۱ ۳۱	۱۰ ۳۰	۰۹ ۲۹	
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	
۲۲ ۱۱	۲۱ ۱۰	۲۰ ۰۹	۱۹ ۰۸	۱۸ ۰۷	۱۷ ۰۶	۱۶ ۰۵	
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	
۲۹ ۱۸	۲۸ ۱۷	۲۷ ۱۶	۲۶ ۱۵	۲۵ ۱۴	۲۴ ۱۳	۲۳ ۱۲	
۰۷ ۲۵	۰۶ ۲۴	۰۵ ۲۳	۰۴ ۲۲	۰۳ ۲۱	۰۲ ۲۰	۰۱ ۱۹	



جلسه شورای پژوهش چهارشنبه ۱۷ اردیبهشت ماه با رعایت فاصله اجتماعی در دفتر رئیس مجتمع برگزار شد.

در این جلسه موضوع رفع خرابی و ارتقاء طول عمر لاینر توربین های GE جهت انجام مطالعات بعنوان پژوهش پژوهشی تصویب شد.

موضوع دیگر این نشست بررسی و اجرای پایلوتیک حفاظت کاتدی داخلی بر روی خطوط آب آتش نشانی فجر بود که پیمانکار مربوطه تصویب و انتخاب شد.

ادامه نشست های شورای فرهنگ سازمانی با تشکیل دوازدهمین جلسه

دوازدهمین جلسه شورای فرهنگ سازمانی شرکت فجر انرژی خلیج فارس برگزار شد.

در این جلسه با استفاده از نتایج میدانی به دست آمده و محتوای گفت و گوهای جلسات پیشین شورا، تصمیم به تشکیل کارگروهی برای ارزیابی "فرهنگ سازمانی موجود" گرفته شد.

به گزارش روابط عمومی فجر، دوازدهمین جلسه شورای فرهنگ سازمانی شرکت فجر انرژی خلیج فارس صبح امروز با حضور اعضای این شورا برگزار شد.

در این جلسه با استفاده از نتایج میدانی به دست آمده و محتوای گفت و گوهای در جلسات پیشین شورا، تصمیم به تشکیل کارگروهی برای ارزیابی "فرهنگ سازمانی موجود" گرفته شد.

همچنین مقرر شد اعضای شورا ۸ ارزش سازمانی و ۸ ارزش اخلاقی را بررسی کرده و برای جلسه بعدی شورا به پیشنهاد بگذارند تا با روش مشخص، ارزش‌های سازمانی متناسب با فرهنگ فجر بازنگری شوند.

گفتنی است شورای فرهنگ سازمانی فجر از سال ۱۳۹۷ تشکیل شده و برای بهبود فرهنگ سازمانی فجر تلاش می کند.

راهبردها و راهکارهای بهبود نگرش و رفتار مدیران و کارکنان جزو اهداف این شوراست.





فجر انرژی خلیج فارس جایزه مدیریت ارتباطات درون سازمانی را کسب کرد.



رئیس روابط عمومی شرکت فجر انرژی خلیج فارس از کسب جایزه تعالی مدیریت ارتباطات درون سازمانی در شانزدهمین کنفرانس بین المللی روابط عمومی ایران توسط شرکت فجر انرژی خلیج فارس خبر داد.

بهنام صیفوری در این باره اظهار کرد: کارکرد ارتباطات در یک سازمان همان کارکرد رهبری سازمان بوده که وظیفه آن الهام بخشی و انگیزه دادن است و به گفته صاحب نظران، سازمان یک کل یکپارچه است. پس باید تلاش کنیم تا همه افراد سازمان را در هماهنگی، همسویی، همراهی و همدلی انگیزه داد و به تفاهم رسانده و هدایت کرد.

وی افزود: طی این سال ها گرددش اطلاعات در سازمان ما و تفاهم همه کارکنان، از دغدغه های مدیران فجر بوده و فعالیت های متعددی در این جهت تعریف و پیاده سازی شده است.

وی با تأکید بر اهمیت ارتباطات درون سازمانی ادامه داد: از جمله تعریف و پیاده سازی این موضوع می توان به آموزش، مشاوره، نشست های فصلی و موردي، طراحی و اجرای پويش های متعدد، شفاف سازی فرایندها از جمله تجارب ما برای توسعه و بهبود ارتباطات درون سازمانی بوده است.

رئیس روابط عمومی شرکت فجر انرژی خلیج فارس بیان کرد: ارتباطات درون سازمانی شامل دو بخش مهم رد و بدل کردن اطلاعات و احساسات بوده است؛ رد و بدل کردن اطلاعات به معنای این است که مسئول هر بخش، مسئول ارتباطات واحد خود نیز بوده و برای رسیدن به نتایج، لازم است با درون و بیرون واحد خود ارتباط مثبت و موثر برقرار کند.



دانشجویان و پژوهشگران اینجا همراه باشند
باشند و همین گذشتگی را بخواهند

دانشجویان و پژوهشگران اینجا همراه باشند
باشند و همین گذشتگی را بخواهند



وی گفت: رد و بدل احساسات یک قدم فراتر از رد و بدل کردن اطلاعات بوده و به این معنا است که کارکنان به دلیل اینکه وقت زیادی را در کنار هم سپری می‌کنند باید به یکدیگر احساسات مثبت، روحیه، انگیزه و حس خوب را منتقل کنند که این کارکرد مهم رهبری است. مدیران، روسا و سرپرستان با ایجاد فضای مثبت به هدف کلی تفاهم سازمانی کمک می‌کنند.

صیفوری عنوان کرد: برای ایجاد و تقویت ارتباطات درون سازمانی تصمیم گرفتیم که تحقیقی توسط مرکز پژوهش و توسعه شرکت فجر انرژی خلیج فارس برای چگونگی آسیب شناسی ارتباطات دورن سازمانی انجام دهیم.

وی ادامه داد: پس از تعیین تیم تحقیقاتی، مدل سه شاخکی برای آسیب شناسی ارتباطات که مدلی ایرانی بوده در نظر گرفتیم؛ این مدل براساس فرهنگ، ارتباطات، ساختارها، آئین نامه‌ها، دستورالعمل و رفتار کارکنان و مدیران سازمان بوده است.

رئیس روابط روابط عمومی شرکت فجر انرژی خلیج فارس افزود: پس از طی شدن روند تحقیقات شش ماهه، ۴۰ استراتژی معین شد که از این تعداد ۱۰ استراتژی به عنوان مهمتر و وزین تر در نظر گرفته شد؛ برای اجرای این ۱۰ استراتژی طرحی سه ساله پیشنهاد شده است.

وی بیان کرد: این طرح دی ماه امسال در شانزدهمین کنفرانس بین المللی روابط عمومی ایران موفق به کسب جایزه تعالی مدیریت ارتباطات درون سازمان شده است و علت انتخاب آن، الگو بودن این تجربه برای سایر سازمان‌های ایرانی بوده است.

صیفوری در پایان خاطرنشان کرد: صرف گرفتن مقام برتر برای ما کافی نبوده و اصل موضوع، اجرای طرح و ایجاد تغییر و تحول در ارتباطات درون سازمانی بوده است که در بستر برنامه‌های اجرایی پیاده سازی و پایش می‌کنیم.



شرکت فجر انرژی، بعنوان دومین بنگاه اقتصادی کشور، گزارش پایداری خود را در سایت جهانی G.R.I ثبت نمود.

به گزارش روابط عمومی شرکت، با هدف معرفی هر چه بیشتر صنایع ایران در مجامع حرفه‌ای جهانی و توسعه ارتباطات حرفه‌ای، فجر انرژی، پس از ارزیابی نحوه حضور، متن ترجمه شده آخرین گزارش پایداری خود را در این سازمان بین المللی ثبت نمود.

این حضور در حالی است که از سال ۱۳۹۴، شرکت فجر با هدف شفاف‌سازی فعالیت‌ها و پاسخگویی به جامعه و ذی نفعان، گزارش سالانه و دوسالانه پایداری خود را منتشر می‌کند.

آخرین گزارش منتشره، گزارش دوسالانه ۹۶-۹۷ شرکت بوده که با نام سابق شرکت (پتروشیمی فجر) منتشر شده و تحت عنوان ۲۰۱۹ - GRI Standards در سازمان یاد شده ثبت گردیده است. شایان ذکر است که فجر بعنوان اولین شرکت در سطح صنعت نفت، گاز، پتروشیمی و پالایش کشور و دومین بنگاه اقتصادی ایران، اقدام به ثبت گزارش خود در آن سایت جهانی نموده است.



گفتگویی صمیمی با مدیر منابع انسانی فجر



من رضا ذوالفقاری متولد سال ۱۳۴۰ هستم؛ در سال ۱۳۶۲ جز اولین گروه کارکنان پتروشیمی رازی بوده که پس از انقلاب در این شرکت استخدام شدم؛ بنده به دلیل اینکه پدرم شرکت نفتی بود در مناطق مختلف زندگی کرده‌ام و ۱۸ سال است که در بندرماهشهر ساکن هستم.

همسر من دبیر زیست شناسی بوده و دارای دو فرزند هستم که هر دوی آنها دانشجوی رشته پزشکی هستند؛ یکی از فرزندانمان در حال طی پنجمین سال رشته پزشکی در دانشگاه شهید بهشتی است و دیگری نیز سومین سال رشته پزشکی را در دانشگاه جندی شاپور طی می‌کند؛ موفقیت فرزندانم را مديون همسرم هستم.

ذوق‌داری که با دیپلم استخدام شده بود و به مراتب دکترای خود را در رشته مدیریت استراتئیک اخذ کرده بود ۳۷ سال خدمت خود را گذرانده است و پدر ۴۲ سال و پدر بزرگ او نیز ۴۰ سال در شرکت نفت کار کرده‌اند؛ در واقع پدر و مادر او هر دو از خانواده‌های شرکت نفتی بوده و همه برادران و خواهران ذوق‌داری نیز در شرکت نفت شاغل بوده و هستند.

دکتر ذوق‌داری می‌گوید: من تا قبل اینکه به قسمت منابع انسانی منتقل شوم، در قسمت‌های مختلفی کار کرده‌ام، ۷ سال در بهره برداری، ۳ سال در تدارکات انبارها و ۹ سال در اینمنی اتش نشانی بوده و هم‌اکنون ۱۸ سالی است در منابع انسانی فعال هستم. من قبل از اینکه مدیر منابع انسانی شوم، رئیس خدمات و سرپرست برنامه ریزی نیروی انسانی، رئیس امور کارکنان و سایر قسمت‌های زیرمجموعه منابع انسانی بوده‌ام. پس از آن مدیر منابع انسانی پتروشیمی ارونده بوده و هم‌اکنون نهمین سال است که در فجر مدیر منابع انسانی هستم.



از شرکت فجر انرژی خلیج فارس بگویید:

بنا به سوابق گذشته‌ام در پتروشیمی رازی و با هماهنگی و موافقت مهندس شهریاری مدیر عامل سابق شرکت فجر انرژی خلیج فارس از ۱ شهریور سال ۹۰ از پتروشیمی ارونده به این شرکت منتقل شدم؛ شرکت فجر انرژی خلیج فارس یک شرکت موفق بوده که از مدیریت و کارکنان خوبی برخوردار است.

اکثر کارکنان این شرکت جوان و تحصیل کرده هستند و می‌شود خیلی راحت با آنها کار کرد؛ اکثربیت کارکنان این شرکت فکر و ذکرشان کار است و زیاد در حاشیه نیستند.

آیا دغدغه‌ای برای ساماندهی منابع انسانی داشته‌اید؟

اینکه بنده به عنوان مدیر منابع انسانی از موقعی که به اینجا آمده ام هیچگونه دغدغه فکری ای نداشته‌ام درست نیست، هر روز ما همراه با موضوعاتی بوده و سازمان بدون مشکل وجود ندارد و ما تقریباً همه مسائل را که وجود داشته اند را حل کرده‌ایم؛ ما با تعامل و همفکری و مشورت با مدیریت ارشد و مجموعه روسا و مسئولین شرکت هر مسئله‌ای که ایجاد شده را حل کرده‌ایم.

یکی از کارهای بزرگی که در فجر انجام شده است، برطرف کردن دغدغه نیروهای مدت موقت بوده است؛ این کارکنان چندین سال پیش با قراردادی دادی موقت و به وسیله‌ی پیمانکار کار خود را آغاز کرده بودند؛ ما حقوق و دستمزد این نیروها را ساماندهی کرده و طرح طبقه بندی مشاغل را برای این عزیزان اجرا کردیم؛ بندе به عنوان مدیریت منابع انسانی بسیار خوشحال هستم که این کار را توانستیم در منابع انسانی شرکت به خوبی انجام دهیم.





پروژه بعدی شما برای منابع انسانی چیست؟

کار بعدی که ما در فجر در حال انجام آن هستیم پروژه‌ای تحت عنوان آسیب شناسی است؛ بخشی از این پروژه با کمک روابط عمومی شرکت فجر و بخش دیگر آن توسط مرکز پژوهش توسعه پیگیری می‌شود ما به دنبال این هستیم که این پروژه به نحوه احسن جرا شود.

قسمتی از این پروژه طی جلسات مختلفی که داشتیم، به بعضی از افراد محول شده بود؛ من به عنوان مدیر منابع انسانی یکی از این افراد بودم که تاکنون یکسری جلسات با کارکنان در این زمینه داشته‌ام.

در این جلسات که با همکاری روابط عمومی برگزار می‌شود نیروهای رسمی، نفت و تامین اجتماعی حضور دارند و مسائل، مشکلات و دغدغه‌های خود را به ما منتقل کرده و ما آن را پیگیری می‌کنیم. ما قبل این نیز جلساتی با نیروهای زیر مجموعه خود برگزار کرده و موارد را جمع بندهی و نهایی می‌کنیم و آمار و ارقام را منتشر می‌کنیم.

وظیفه اصلی شما در مدیریت منابع انسانی چیست؟

بنده رابط مدیریت و کارکنان هستم و وظیفه‌ام ایجاد می‌کند که بدانم کارکنان شرکت چه دغدغه‌ای دارند تا آنها را پیگیری کرده و در رابطه با حل مسائل تلاش خود را کرده و آنها را با مدیریت در میان بگذارم.

یک مدیر منابع انسانی خوب باید مطمئن باشد که با همه کارکنان منصفانه برخورد و رفتار می‌شود و هیچ یک از کارکنان از پیش داوری‌های ذهنی همکاران و مدیران خود آسیب نمی‌بینند. استراتژی مدیریت منابع انسانی به دنبال ابجاد حداکثر هماهنگی و همراهی میان کارکنان و سازمان بوده است.

در پایان لازم میدانم از مدیریت عامل شرکت، جناب مهندس زال خانی نهایت تشکر و قدرانی را داشته که ضمن حمایت کامل از مجموعه با رهنمودها و راهنمایی‌های به موقع ما را در انجام وظایف یاری می‌نمایند.





در اوج شیوع کرونا کارکنان فجر بیش از ۴۰۰۰ ساعت تعمیرات اساسی بر روی یک توربین انجام دادند

کارشناسان و کارگران مجبوب فجر انرژی خلیج فارس در روزهای عید و در شرایط اوج شیوع ویروس کرونا توانستند در زمان مقرر توربین را وارد مدار کرده تا شرایط تولید پایدار همچنان حفظ بماند.

اینجا فجر انرژی خلیج فارس است، شرکتی که وظیفه تامین انرژی حیاتی پتروشیمی‌های منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی را برعهده دارد؛ برق، آب، هوا و دیگر سرویس‌های حیاتی، بخشی از محصولاتی است که فجر در اختیار مشتریان خود قرار می‌دهد. توقف یک لحظه‌ای تولید این محصولات میتواند خسارت جبران ناپذیر و سنگینی به صنعت پتروشیمی وارد کند.





به نیروگاه برق فجر ۱ می‌رویم، توربین شماره ۱۳ که ۱۱۷ مگاوات برق تولید می‌کند؛ طبق شرایط و ساعت کار کرد توربین و براساس پیشنهاد و نقشه راه سازنده آن این توربین باید هم اکنون تعمیر اساسی شود؛ ۲۸ دیماه ۹۸ کارگران و کارشناسان توانمند فجر وارد عمل شده و این توربین را جهت انجام تعمیرات اساسی آماده کردند.

۲۸ اسفند و در آستانه سال نو، پنجاه روز کاری پس از آغاز این تعمیرات کار کارشناسان به پایان رسیده و توربین آماده راه اندازی است؛ این تعمیرات در ۴ جبهه توربین، ژنراتور، محفظه احتراق و بخش تولید بخار (HRSG) انجام شده است که در مجموع این تعمیرات با باز و بست بیش از ۲ هزار قطعه و در ۴۲۶۴ نفر ساعت کار اجرایی انجام شده است.

این تعمیرات شامل بازدیدها، اندازه‌گیری‌ها، انجام تست‌های لازم، تعویض قطعات و اصلاح تنظیمات بوده است؛ در این تعمیرات بیش از ۴ میلیون یورو قطعه خریداری و تعویض شده است؛ قطعاتی که امکان بازسازی آنها نیز وجود داشته توسط شرکت‌های توانمند ایرانی بازسازی شده‌اند.





تداوم تولید و ایجاد بازده حداکثری ایجاد شده است؛ این نقشه راه در قالب برنامه‌ای جامع ۷ ساله برای تعمیرات اساسی نیروگاه‌های برق این شرکت در سال ۱۳۹۷ تدوین شده و تا سال ۱۴۰۳ ادامه خواهد داشت؛ با گذشت ۲ سال از این برنامه تاکنون ۴ تعمیرات اساسی بدون هیچ حادثه‌ای و با موفقیت انجام شده

برای راهاندازی و تعمیرات این توربین کارشناسان و کارگران مجبوب فجر انرژی خلیج فارس در ایام عید و در شرایط شیوع ویروس کرونا و با همت شبانه روزی خود توانستند در زمان مقرر توربین را وارد مدار کرده تا شرایط تولید همچنان پایدار بماند. این تعمیرات بخشی از نقشه راه شرکت فجر انرژی خلیج فارس بوده که در راستای حفظ





کمک شما به سیل زدگان کجا رفت؟



با بررسی مجدد اسناد و روندهای قانونی، در ۲۰ مهر ماه از محلی که در حدود ۵۰ کیلومتری اهواز و یکی از سخت ترین و رنج آورترین نقاط سیل نوروز ۱۳۹۸ بود بازدید کردیم، این نقطه جز اولین مکان هایی بود که ارتباط اهواز با شمال خوزستان و شهرهایی همچون اندیمشک و دزفول را قطع کرد، آن منطقه محرومیت زیادی داشته، بطوریکه حتی برای درمان های سرپایی و حوادث اورژانسی، خطر آفرین بود.

در رویداد سیل ابتدای سال ۹۸، فراخوان دادیم تا شما همکاران به یاری سیل زدگان بشتایید.

در خرداد ماه به شما گزارش دادیم که کمک های شما در کجا هزینه خواهد شد.

اکنون گزارش پایانی را به شما تقدیم می کنیم:

پس از مذاکره با اداره کل هلال احمر استان خوزستان، سه نقطه برای کمک ها پیشنهاد شد:

با توجه به میزان کمک های شما، بر دو نقطه روستایی آسیب دیده از سیل تمرکز شد (پیوند بالا را بخوانید) یک گروه خیریه از کاشان مشکل روستای اول را حل کردند.

و ما با بررسی مجدد و بازدید و بررسی اسناد و روندهای قانونی، در ۲۰ مهر ماه از محلی بازدید کردیم که در حدود ۵۰ کیلومتری اهواز بوده و با یکی سخت ترین و رنج آورترین نقاط سیل نوروز ۱۳۹۸ بوده است. چون این نقطه جز اولین مکانهایی بود که ارتباط اهواز با شمال خوزستان و شهرهایی همچون اندیمشک و دزفول را قطع کرد، آن منطقه محرومیت زیادی داشته، بطوریکه حتی برای درمان های سرپایی و حوادث اورژانسی، خطر آفرین بود.

لذا پس از تایید بازدید، احداث یک درمانگاه توسط موسسه خیریه ابوالفضل با کمک و تایید ادارات مسئول نظیر فرمانداری، اداره بهداشت، بخشداری و دهیاری، آغاز شد.

(میزان کمک شما ۶۹ روز حقوق، نزدیک به ۲۹ میلیون تومان بوده و شرکت هم، با توجه به هدف خیر شما، ۵۰ میلیون کمک کرد، مبلغ نزدیک به ۸۹ میلیون تومان کمک شما و فجر در این زمینه بوده است)



تصاویر آغاز کار را با هم می بینیم:

بازدید و بررسی محل احداث در روستای
عبدالخان، اتوبان اهواز به اندیمشک

آغاز فعالیت
اسفند ماه ۹۸ و پس از مراسم کلنگ زنی

ضمناً شرکت فجر مبالغ هنگفتی در قالب شورای راهبردی و همچنین احداث سیل بند کمک کرده بود.

چرا دیر گزارش شد: برای اینکه کمکهای شما صرف امور عمرانی شود و ماندگار بماند. ضمن اینکه مراحل با نظارت نماینده شما به پیش برود.

ضمن اینکه حدود ۱۵ میلیارد ریال دیگر برای فاز اول نیاز دارد. اما نیت و اراده افراد بر همه کارهای بزرگ غلبه می کند.

اگر مایل به همکاری بیشتر هستید، برای امر خیر که حدود ۸۰ روستا را پوشش خواهد داد آستین بالا بزنید.

یا علی





پیام خدا حافظی بازنشستگی همکار مان آقای مکیان نژاد

دوستان و همکاران گرامی از خداوند متعال برای شما عزیزان و خانواده‌های محترم تان نعمت‌های بی کران، صحت، سلامتی، شادی و سرافرازی آرزومندم.

به نام آنکه جان را فکرت آموخت
چراغ دل به نور جان برافروخت
زفضلش هر دو عالم گشت روشن
ز فیضش خاک آدم گشت گلشن

باعرض سلام و ادب و احترام خدمت تمامی دوستان عزیز و گرامی و هم‌دلان همکار شما که همواره عزمندان در کار جزم بوده و دلتان پر از امید و مهربانی، راه‌تان پر نشاط و پر از سرزندگی، خداوند ایزد منان را شکر می‌گوییم که بر من منت نهاده تا بخشی از عمر خویش را در جمع با صفا و پر محبت شما همکاران شریف و متعهد و مسئول و گرامی سپری نمایم. همکارانی که سرشار از محبت و صمیمیت بوده و کارهای سخت را برایم آسان می‌نمودند.

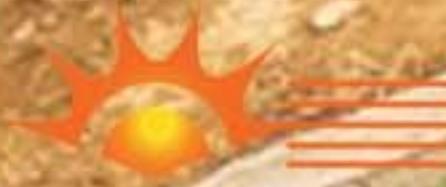
به یقین ادعایی کنم که در کنار شما عزیزان بودم بهره فراوانی از آموزه‌های انسانی، اخلاقی و علمی و فنی شما عزیزان توانمند و همکاران پر تلاش و متعهد نصیب اینجانب شده است. ضمن عرض سپاس و قدردانی از الطاف شما دوستان و همکاران عزیز و گرامی از خداوند متعال برای شما عزیزان و خانواده‌های محترم تان نعمت‌های بی کران و صحت و سلامتی و شادی و سرافرازی آرزومندم. با توجه به بازنشستگی اینجانب از تاریخ ۹۹/۳/۱ در خدمت شما عزیزان نخواهم بود.

با امید به اینکه از صمیم قلب قصورات اینجانب را ببخشید بدین وسیله از همه شما عزیزان طلب حلالیت می‌نمایم. برای همه سروران عزیز آرزوی توفیق و سر بلندی از درگاه ایزد منان را دارم و همگی شما را به خدای بزرگ می‌سپارم.

با سپاس
عبدالعباس مکیان نژاد

ما هم برای همکار خوش اخلاق و کوشای مان آرزوی پیروزی و بهروزی داریم.

روابط عمومی



خاک مرده کیمیا گردد با تلاش

امروزه آلودگی ناشی از دفن لجن تصفیه خانه های آب یکی از مشکلات مهم زیست محیطی به حساب می آید که برای رفع این معضل تا کنون تلاش های زیادی در دنیا انجام شده است. در حال حاضر لجن حاصل از تأسیسات تصفیه آب ناگزیر به عنوان محصول جانبی فرایند تصفیه ، باقی می ماند. در همین راستا کارشناسان شرکت فجر انرژی خلیج فارس با دیدی مثبت به این پسماند نگریسته و در جهت تبدیل آن به محصولات جانبی سودمندو دوست دار محیط زیست کوشیده اند. این تلاش می تواند منجر به توسعه تکنیکهای بیشتر برای استفاده و بهره برداری از این مواد گردد تا اندیشه مهندسین آب ، صرفاً محدود به دفع لجن با روش های متداول نباشد. در همین راستا کارشناسان این شرکت ، تست دوستدار محیط زیست به نسبت های متفاوت به آن لجن انجام داده و به صورت همزمان در مقیاس پایلوت اقدام به کاشت سبزیجات متفاوت با توجه به اقلیم منطقه نموده اند و موفق به حاصل خیز نمودن آن گل ولای فرایندی در طرح پایلوت خود گردیده اند .





خانواده هنرمند



خودتان را معرفی کنید.

در سال ۱۳۷۹ یک اکیپ سینمایی به بندرماهشهر آمدند و قرار شد یک فیلم سینمایی در بندرماهشهر ساخته شود. آوازه بنده به گوششان رسید، در اولین دیدارمان در اهواز ایشان با توجه به ظاهر و حالات چهره‌ام، از من خواستند نقش یک بیسیمچی در کنار آقای پرویز پرستویی که نقش "جهان آرا" را داشت بازی کنم؛ ۲۰ سال بعد برای فیلم سینمایی سیران دعوت به کار شدم که در این فیلم اکثر هنرمندانی که در آن ایفای نقش میکردند از بازیگران مطرح کشور بودند.

بنده عبدالرحیم رئیسی، متولد خرداد ۱۳۵۷ در بندرماهشهر هستم، در سال ۱۳۸۲ ازدواج کردم که حاصل این ازدواج ۲ فرزند یک پسر یک دختر شد از سال ۱۳۷۸ در شرکت فجر به عنوان کارگر نیروی پیمانکار وارد مجموعه رستوران این شرکت شدم.

چه اتفاقی افتاد که متوجه شدید استعداد و هنر بازیگری را دارید؟

مشوق اصلی بنده در کار تئاتر معلم بنده آقای عباس زارع در شهر چمران بودند، خیلی بنده را تشویق می‌کرد؛ در تئاتری که من شروع کردم به غیراز ایشان خیلی از کارهای تئاتر را مرحومه مادرم حمایت می‌کردند، با اینکه در آن برهه پدرم خیلی مخالفت می‌کردند و می‌گفتند اینده ای ندارد، ولی مادرم به این کار خیلی علاقه نشان دادند.

در سال ۱۳۷۲ در جشنواره آبادان من به عنوان برترین بازیگر مرد شناخته شدم، در سال‌های بعد چندین نمایش به صحنه بردم و این روند تا سال ۱۳۷۸ ادامه داشت.

بازی در فیلم‌های سینمایی را از چه سالی تجربه کردید؟

موضوع کوه بانو چیست؟
سال ۱۳۸۹ مستندی در صداوسیما استان خوزستان به تهیه کنندگی و کارگردانی سعید آبوعبادی به نام مستند کوه بانو تهیه شد. داستان مستند یک زن از روستاهای اطراف رامهرمز بود که زندگی خاصی داشت و هیچکس او را نمی‌شناخت. راجع به زندگی آن زن تحقیق کردیم و مستندی از زندگی این بانو ساختیم. این زن یکی از ۱۰ زن برتر دنیا شد.

آیا به کار بازیگری به عنوان منبع درآمد نگاه می‌کردید؟



خیر، در کار بازیگری اصلا به دنبال پول و مادیات نبودم، خیلی با علاقه شروع کردم و همین علاقه باعث شد کارم ثمره بدهد، ولی خوب به علت درامد کم تئاتر دیگر آن را ادامه ندادم.

آیا دوره‌ای هم برای کار خود رفته‌اید؟

من در دوره‌های کارگردانی و بازیگری به صورت ازاد در سال ۱۳۹۰ شرکت کردم، بعد از پایان دوره‌ی اموزش برای اداره ارشاد اسلامی شهرستان بندرماهشهر شروع به کار کردم.

تا سال ۱۳۹۵ آقای رضا حق شناس در تهران راجع به ساخته شدن فیلمی بنام "لیوا" صحبتی با من کردند ایشان سال ۱۳۹۸ آمد و قراردادی با بنده بستند که بنده در آن فیلم نقش اول را دارم، خیلی از بازیگران مطرح هم آنجا بودند، آن فیلم سینمایی هنوز اکران نشده است.

تا الان چند کار سینمایی داشتید؟

در مجموع تا سال ۱۳۹۸ در خدمت سینما و هنر تئاتر بودم و در کل بالغ بر ۳۰ نمایش و ۴ فیلم سینمایی و همچنین ۲ کار مستند تلویزیونی کار کردم. اکثرا کارهای من در قالب طنز بود. یک گروه در سال ۱۳۷۳ متشکل از ۳ بازیگر مطرح وقت بندرماهشهر که کار طنز می‌کردیم تشکیل دادیم و از آن به بعد کار را گروهی پیش بردیم که خیلی هم در استان خوزستان مطرح شدیم و مورد استقبال قرار گرفتیم.

زمینه پیشرفت و دیده شدن چقدر برای شما در شهرستان فراهم بود؟

بگذارید این سوالتان را با روایت ماجرایی پاسخ بدهم. ما در سال ۱۳۷۶ به پتروشیمی بندرآمام برای اجرا رفتیم، برنامه ما اخرين ایتم ان مراسم بود اما ما به گونه‌ای بخش خود را اجرا کردیم که همه مردم از خنده اشک می‌ریختند. مدیرعامل وقت پتروشیمی آقای سعید طاهری گفتند این گروه متعلق به بندرماهشهر هستند و ما انها را ندیدیم؟! همین نگاه و توجه باعث شد وضعیت هنر در بندرماهشهر تغییرات اساسی کند.

پس از آن آقای طاهری با رئیس اداره ارشاد اسلامی وقت بندرماهشهر قراردادی بستند که سالیانه گروه‌های هنری جزو گروه‌های هنری پتروشیمی قرار بگیرند و این موجب شد ما شروع کننده حضور گروه‌های هنری شهرستان در سازمان منطقه ویژه اقتصادی باشیم باز هم خیلی روی مباحث مالی متمرکز نبودیم و بیشتر هدفمان ارائه هنر و شناساندن خودمان به جامعه بود

آیا مرواریدهای در صدف، دیده شدند؟

در فجر کسی بنده را نمی‌شناخت تا میهمان می‌آمد می‌گفتند آقای رئیسی بیایند میهمان داریم؛ و می‌گفتند به نظر شما چطور غذا چیده شود. چیدمان غذایی و دکوراسیون با توجه به میهمانانی که می‌آمدند انجام می‌شد و خیلی تشکر می‌کردند.

هر کس در شرکت فجر می‌آمد، دوست نداشت برگردد و دوست داشت میهمان فجر باشد و در راستای پذیرایی در شرکت فجر بسیار خوب عمل کرده‌ام.



برای پیشرفت آیا به رفتن از ماهشهر فکر نکرده‌اید؟

تنهای دغدغه‌ای که داشتم این بود که نمیتوانستم از خانوادم دل بکنم، پیشنهادات زیادی از تهران شد، خیلی از هنرمندان از بندرماهشهر رفته و پیشرفت کردند، از جمله مرحوم بهنام صفوی که از دوستان صمیمی من بودند، و سالها در تالار شهید اوینی مقر اصلی ما بود برای تئاتر و سینما خیلی هزینه کردم و دنبال این بودم هزینه‌ای به من برگردانده شود، خیلی دوست داشتم پیشرفت کنم در کارم ولی خب یکسری تعلق خاطرات به خانواده و فرزندان و کارم در رستوران شرکت فجر که خیلی علاقه دارم..

همسرتان هنرمند است؛ از خودش برایمان بگوید؟

زهره نظارت متولد اسفند ۵۶ هستم. به دلیل علاقه ام به کارهای هنری در ۱۸ سالگی سراغ خیاطی و گلدوزی رفتم و بعد از آن به کار کیف دوزی رو آوردم. در حال حاضر تهیه دستند، کیف را با چرخ انجام می‌دهم و با دستم کیف پول، کیف مردانه و زنانه را می‌دوэм.

امروزه با توجه به گسترش مشاغل خانگی حتماً توانستید مشتری‌های خود را پیدا کنید؟

بله فروش بنده به صورت سفارشی و در بعضی از مدارس به صورت حضوری است، همچنین از طریق فضای مجازی نیز محصولات خودم را ارائه می‌دهم، همسرم هم برای محصولاتم تبلیغ می‌کند و کمک دست بنده است.



ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان



چهار ساعت سرنوشت ساز

برای پر کردن اوقات فراغت خانواده ها و فرصت با هم بودن ، برنامه آموزشی همراه با مسابقه برای شما پیش بینی شده است.

دوره آموزشی در قالب یک فیلم با عنوان "۴ ساعت سرنوشت ساز"

بر اساس مدل دیسک "مدل DISC پانزده الگوی رفتاری را معرفی می کند. که هیچ کدام از الگوها نسبت به الگوی دیگری برتری ندارد"

ابزار DISC به ما کمک می کند تا:

- رفتارهای خود را بشناسیم
- رفتارهای دیگران را بشناسیم
- روشهای مؤثر برقراری ارتباط با دیگران را بشناسیم
- قابلیت تطبیق با دیگران را بیاموزیم.

به کمک DISC می توان متوجه شد که افراد در موقعیتهای متفاوت و با سایرین، چگونه رفتار می نمایند و چگونه می توانند تعاملی موثر تر و موفقیت آمیز داشته باشند.

مسابقه بزرگ ۴ ساعت سرنوشت ساز

به همراه جوايز نفيس، برای خانواده بزرگ فجر

برای اطلاعات بیشتر به وبسایت فجر مراجعه کنید.

www.fepg.ir

کد فعال سازی را از روابط عمومی دریافت کنید



اهداف و نتایج مسابقه:

تبديل تهدید وجود ویروس کرونا، به فرصت با هم بودن ایجاد فضای یادگیری، نشاط و تعامل میان اعضای خانواده فرصت کسب دانش و مهارت لازم جهت شناخت و بازگشایی رموز رفتاری دیگران راهنمایی برای شناخت تیپ های شخصیتی مختلف در خانواده (شامل پدر ، مادر ، فرزندان ، همکار ، رئیس ، مدیر و هم رده)

آموختن نحوه تعامل با هر نوع تیپ شخصیتی برقراری ارتباط و تعامل موثر و هوشمندانه با اعضای خانواده و همکاران

مراحل ثبت نام مسابقه :

- ۱- دانلود نرم افزار از سایت www.rfpc.ir
- ۲- تماس با شماره تلفن ۰۱۵۹۹ روابط عمومی فجر و دریافت کد فعال سازی(شماره سریال) از تاریخ اول اردیبهشت ۹۹ (با یک شماره سریال می توانید برای هر خانواده در دو دستگاه ثبت کنید).
- ۳- استفاده از نرم افزار، مشاهده فیلم آموزشی و امکان شرکت در تست رفتارشناسی
- ۴- شرکت در آزمون برخط (زمان: اعلام خواهد شد)

و اما ۱۰ جایزه ویژه برای خانواده فجر:

یک کلیپ ویدیویی دو دقیقه ای برای ما بفرستید و در آن خود یا یک شخصیت فرضی را مطابق مدل دیسک به زبان ساده برای ما توضیح دهید.
به ده کلیپ برتر خانواده فجر، جایزه دو میلیون ریالی تقدیم می شود.
نکته: برای تهیه این کلیپ، تلفن همراه خود را به حالت افقی بگیرید و تصویربرداری کنید.



نحوه برگزاری آزمون:

این مسابقه شامل یک مرحله آزمون رفتار شناسی و مبتنی بر مدل دیسک DISC می باشد.

در این آزمون یک شخصیت فرضی (برگرفته از کلیپ های آموزشی ارائه شده در اپلیکیشن) برآتون عنوان می شود.
از شما می خواهیم که رفتارهای او را تحلیل کنید و الگوهای رفتاریش تشریح کنید.

زمان برگزاری این آزمون در وب سایت ره آوران به آدرس www.rfpc.ir اعلام می شود.

هفتاد و دو هدیه نفیس:

تبلت یا سکه تمام بهار آزادی به ۷۲ نفر از شرکت کنندگان آزمون که بیشترین امتیاز را در سطح شرکت های هلدینگ خلیج فارس کسب نمایند.
شایان ذکر است از این ۷۲ نفر برتر در یک مراسم ویژه با حضور مدیران ارشد هلدینگ خلیج فارس تقدیر به عمل خواهد آمد.

همکاران گرامی که تمایل به شرکت در مسابقه دارند درخواست خود را به pr@fajrco.com ارسال نمایند.

مسابقه بزرگ ۴ ساعت سرنوشت ساز

بهمناه جوایز نفیس، برای خانواده بزرگ فجر



خودتان را برای ما معرفی کنید.

بنده علیرضا امیدی و اصالتا کورد ایلام متولد سال ۱۳۵۰ و بزرگ شده شهر خرم‌شهر هستم، از سال ۱۳۸۱ در شرکت فجر مشغول به کار شدم. از ابتدای فعالیتم در پتروشیمی فجر در واحد HSE تحت عنوان افسر ایمنی و بهداشت مشغولم و چندین بار در منطقه ویژه کارمند نمونه HSE شناخته شدم. تخصص بنده در زمینه جرثقیل های متحرک بوده و من به عنوان بازرس و مدرس این در این زمینه در دانشگاه‌های علمی کاربردی و شرکت‌های مختلف تدریس کرده‌ام و افتخار می‌کنم که این تدریس‌ها تحت عنوان کارشناس شرکت فجر انرژی خلیج فارس بوده است.

از خانوادتان بگویید

من سال ۱۳۸۳ ازدواج کردم و دارای دو فرزند پسر بنام ارشیا و آرش هستم خانواده ام بعد از جنگ تحمیلی از خرم‌شهر به شهر اندیمشک مهاجرت کردند و پس از مدتی نیز به تهران رفته‌اند و بنده تنها در خوزستان زندگی کردم.

چه ورزشی کار می‌کنید و از کی شروع کردید؟

بسکتبالیست هستم. تقریبا هیچ ورزشی به جز بسکتبال را دنبال نکردم. در دوره نوجوانی در این رده به اردوی تیم ملی دعوت شدم.

پیش از اینکه به ورزش روی بیاورید به لطافت درونیتان برای شعر گفتن پی برده بودید یا بعد از آن؟

سال‌ها پیش از اینکه ورزش جزیی از زندگی ام شود نهال شعر در من ریشه زده و رشد کرد. من سال سوم دبستان برای امام حسین و یاران ایشان شعر سرودم و خیلی مورد تشویق معلم آن زمان خانم شلالوند که مثل یک مادر برای من مادری کردند قرار گرفتم.

برای چه گروه سنی شعر می‌گفتید؟ و شعری که بیشتر از بقیه‌ی آثارتان به ان تعلق خاطر دارید کدام است؟

برای حوزه کودک شعر می‌گفتم و سبک نثر را هم تجربه کردم اثرباری که بیش از همه بعد از افریده شدنشان بر روحمن نشست شعر توله گرگ و چوبیان است که در قالب مثنوی سراییده شد و شامل ۱۳۷ بیت است چندین سال نگارش این شعر طول کشید و چون کتاب داستانی بود وقتی برای انتشار ارسال شد گفتند دو قسمت است، یک قسمت برای کودکان و یک قسمت دیگر برای نوجوان‌ها.



چشمہ ذوق شما تاکنون روان است یا متوقف شد؟
 ورودم به پتروشیمی فجر با متوقف شدن مقطعی فعالیت های منجر شد اما این توقف با تشویق ها و انرژی مثبت های مهندس میرزا جانی خیلی ادامه دار نشد. مهندس اکنون مسئول محیط زیست پتروشیمی فجر هستند در ان زمان به دلیل اینکه دریک اتاق بودیم و شعرهایم را روی دیوار می چسباندم و یا زمزمه می کردم این توانایی من برایشان اشکار شد.

اشعار فقط بر لبان خالقشان جاری می شدند یا علاقمندانی هم بودند؟
 آقای میرزا جانی به خوانندگی علاقه دارند و دو سبک از شعرهایم توسط ایشان به صورت ترانه درآمد. شعر پدر عاشورا که شعری برای قیام امام حسین(ع) است نیز توسط مداحان اهل بیت در مجالس عزاداری خوانده می شود.

علاوه بر شعر سراغ دیگر ابعاد روحی تان رفتید؟
 بعضی وقت ها با سنگ کار کردم، سنگ ها دنیای عجیبی دارند. رنگ ها شکل و تنوع فرم ها اینقدر زیاد است که ادم هوس میکند انها را کنار هم بگذارد و اشکال مختلفی را خلق کند. خانواده ها می توانند بعنوان اسباب بازی از سنگ استفاده کنند. سنگ های ریزی را تهیه و در اختیار کودکان خود بگذارند و از انها بخواهند سنگ مرده را به یک شی زنده تبدیل کند. طراحی چوب هم انجام داده ام، ولی با شعر کودک بخاطر فضای وحش کودکانه ای که دارد قابل قیاس نیست.

رابطه تان با با بچه ها چگونه است؟
 به سبب علاقه ام به کودکان در هر جمعی هم که وارد شوم بچه ها به سمتم کشیده می شوند. روحیات کودکانه ای دارم، چون دنیای کودکان دنیای پاکی است خواه ناخواه سمت آنها کشیده می شویم.





سخن آخر

آدم های بزرگ اگر سعی کنند روحیه کودکانه خود را نگه دارند خیلی از مشکلاتشان حل می شود با بچه ها دوست هستم سعی ام براین بوده که تفاوت سنی مان باعث دوری نشود. همیشه سعی کرده ام در تیم دو نفره آنها من سومین نفر باشم.

امروزه بازی های قدیمی را همه فراموش کرده اند. کودکان نسل جدید نیز چون بازی های قدیمی را ندیده اند به سمت بازیهای غیر واقعی کشیده می شوند.

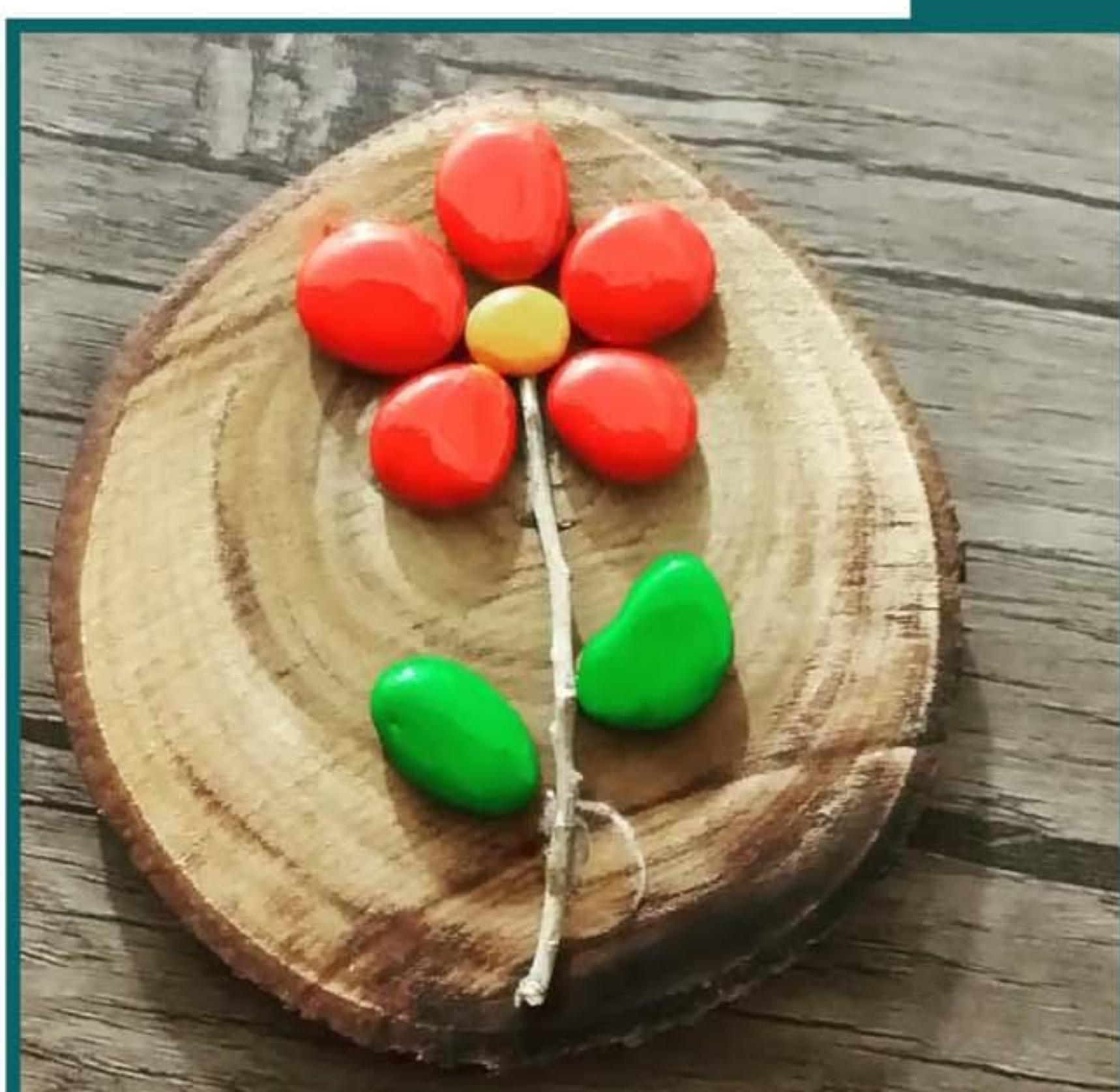
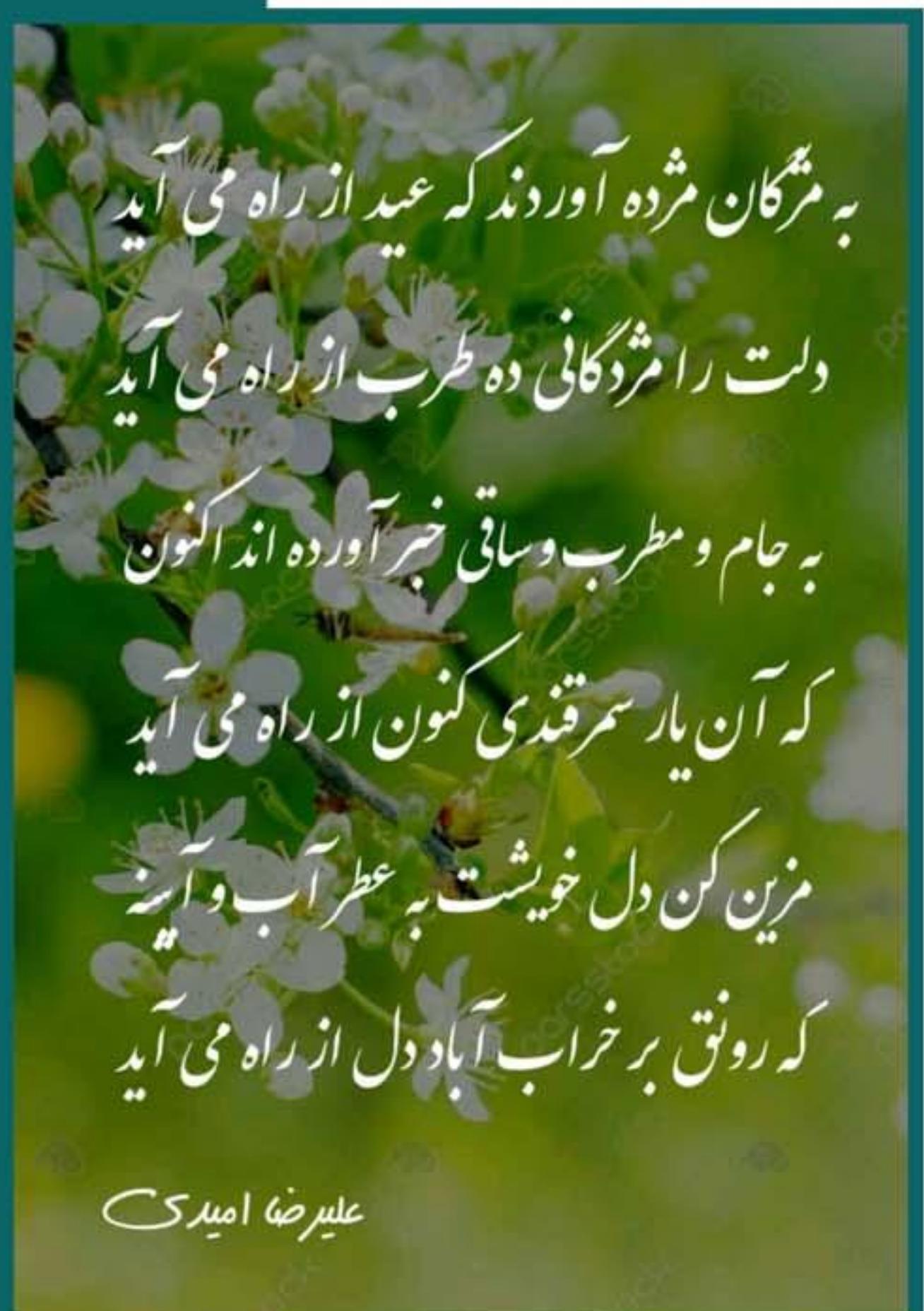
در پایان ممنونم از شما و دوستانی که شعرهای بندۀ را می خوانند. افتخار بندۀ این است که در پتروشیمی فجر در کنار بزرگوارانی هستم که تاثیرات مثبتی در نوشته هایم داشته اند.

و در پایان پاید عرض کنم من خودم رو آدم خوشبختی می دونم و تعبیر این گفته که پشت هر مرد موفق زنی موفق تر قرار داره .

همسرم در تمام زمینه های هنری همیشه مشوق و همراه من بودن و من میدونم هیچ وقت نمیتونم جوابگوی لطف ایشون باشم .

مفخرم که همسرم عضو کادر درمانی هستند و از ابتدا ورود کرونا به خوزستان ایشون بدون حتی یک روز مخصوصی و استراحت مشغول انجام وظیفه در بیمارستانند .

و من امیدوارم فقط بتونم بخش کوچکی از زحمات ایشون رو جبران کنم.





نگاهی به ماه مبارک رمضان در شرکت فجر انرژی خلیج فارس

به گزارش روابط عمومی فجر، ماه مبارک رمضان و شیوع ویروس کرونا در منطقه برگزاری برنامه‌های فرهنگی در این ماه مبارک را دشوار کرده بود اما با این وجود بسیجیان شرکت فجر انرژی خلیج فارس با تدوین برنامه‌ای خود را برای ماه مبارک رمضان آماده کرده بودند.

بسیجیان این شرکت با برگزاری مسابقه پیامکی به مناسبت این ماه مبارک به مدت ۲۰ روز کار خود را آغاز کردند؛ در کنار این مسابقه پیامکی کارکنان شرکت فجر انرژی خلیج فارس ختم قرآن و مسابقه حفظ قرآن غیرحضوری به یاد شهدا برپا کردند.

تشکیل گروه دوستان نماز خوانه و برگزاری نشست های متعدد روشنگری سیاسی و مسابقه ایده‌ها برای خانواده کارکنان در فضای مجازی از دیگر اقداماتی بود که توسط بسیجیان این شرکت در ماه مبارک رمضان انجام شده است.

کارکنان جهادی شرکت فجر انرژی خلیج فارس به صورت کاملا خودجوش طی ۱۲ روز بیش از ۱۱۴۰ پرس غذای گرم را در مناطق محروم شهرستان بندرماهشهر پخت و توزیع کردند؛ همچنین آنها کولر یک خانواده نیازمند را تهیه کرده و به آنها تحویل دادند.

با فرارسیدن عید سعید فطر کارکنان این شرکت در قدم اول با جمع آوری فطريه کارکنان شرکت خود ۱۶ بسته معیشتی را تهیه و در مناطق محروم توزیع کردند؛ ۵۰ بسته عیدانه نیز در کنار این بسته‌ها در اختیار خانواده‌های محروم منطقه قرار گرفت.

در قدم دوم ۴۰ بسته معیشتی نیز توسط بسیجیان شرکت فجر انرژی خلیج فارس تهیه و توزیع شد، کارکنان این شرکت ۱۰۰ بسته معیشتی دیگر نیز را با مشارکت بنیاد برکت در مناطق محروم تهیه و توزیع کردند.

همچنین این بسیجیان در برنامه‌های تهیه و توزیع بسته های معیشتی بنیاد برکت و رزمایش‌های کمک مومنانه سپاه شهرستان بندرماهشهر شرکت کردند. تمامی این فعالیت‌ها توسط بسیجیان شرکت فجر انرژی خلیج فارس و با همکاری واحدهای مختلف این شرکت اعم از روابط عمومی و ... صورت گرفته است.



لیست برندگان مسابقه هنری ویژه ماه مبارک رمضان

سال ۱۳۹۹

پایگاه مقاومت بسیج
شرکت فجر انرژی خلیج فارس



مقام برتر

مقام برتر

مقام برتر

مقام برتر

حليمه نيكونهاد

امير محمد تبادلى

تارا جماليان

عرفان مطوري

لیست برندگان مسابقات فیر حضوری حفظ قرآن کریم (فضای مجازی)

ویژه ماه مبارک رمضان ۱۳۹۹

نام و نام خانوادگی	مقام	رشته	نام و نام خانوادگی	مقام	رشته	نام و نام خانوادگی	مقام	رشته	نام و نام خانوادگی	مقام	رشته
فاطمه توانانیا	اول	حفظ (همسران)	محمد مطوري	دوم	حفظ ۱۳ تا ۱۸ سال	فاطمه مويبد زاده	تقدیر	حفظ قرآن ۵ تا ۷ سال	فاطمه راهنماني	دومنه داغري	حفظ ۸ تا ۱۲ سال
فاطمه امجدی	دوم	حفظ (همسران)	مهرديه پاپي	اول	حفظ قرآن ۵ تا ۷ سال	تارا جماليان	اول	حفظ ۸ تا ۱۲ سال	فاطمه راهنماني	سوم	حفظ (همسران)
سميه لاروجي	سوم	حفظ (همسران)	نازنين زهرا ورناصري	دوم	حفظ قرآن ۵ تا ۷ سال	فاطمه زهراء حميد	دومنه داغري	حفظ ۸ تا ۱۲ سال	مریم غلاوند	تقدیر	حفظ قرآن ۵ تا ۷ سال
آمنه داغري	تقدیر	حفظ (همسران)	ارمخان حسنی	سوم	حفظ قرآن ۵ تا ۷ سال	کوثر قمری	سوم	حفظ ۸ تا ۱۲ سال	سهام رابطي	تقدیر	حفظ قرآن ۵ تا ۷ سال
حسين پختياري	اول	حفظ (همسران)	رقیه پختیاری	تقدیر	حفظ قرآن ۵ تا ۷ سال	معصومه حمرانی سلمان	تقدیر	حفظ قرآن ۵ تا ۷ سال	محمد رضا احسانی راد	اول	حفظ ۸ تا ۱۲ سال
حسين پختياري	اول	حفظ ۸ تا ۱۲ سال	مهرسا ظريف جو	تقدیر	حفظ قرآن ۵ تا ۷ سال	***	تقدیر	حفظ قرآن ۵ تا ۷ سال	حسين پختياري	اول	حفظ ۱۳ تا ۱۸ سال





لیست شرکت کنندگان حفظ قرآن کریم

ویژه مبارکه رمضان سال ۱۴۰۰

ردیف	نام و نام خانوادگی	ردیف	نام و نام خانوادگی	ردیف	نام و نام خانوادگی	ردیف
۱	علی کاظمی مقدم	۱۱	سید رحیم موسوی	۲۱	سیده زهرا جابری	
۲	سید محمد باقر سید جابری	۱۲	سیده فاطمه جابری	۲۲	فیروزه مکوندی	
۳	سهیام رابطی	۱۳	ابراهیم صالحی زاده	۲۳	مسعود حمرانی سلمان	
۴	حسین ربیعتی اصل	۱۴	مصطفومه کلاه کج	۲۴	فاطمه قمری	
۵	سیده زینب جابری	۱۵	ابوالفضل سبیتی اصل	۲۵	طهران امیری	
۶	رضامحمدی نیا	۱۶	ذریس سبیتی اصل	۲۶	نادیا زهیری	
۷	ناصر مطوری	۱۷	کریم عساکرہ	۲۷	حسین بختیاری	
۸	محمدعلی شیرعلی	۱۸	فرخنazar کماہی	۲۸	عمران معبدی	
۹	اسسانه دهقان مظفری	۱۹	حسین محمدی زاده	۲۹	محمد رضا منتظر القائم	
۱۰	فاطمه حق شناس	۲۰	محمد محسن	۳۰	حجت الله قمری ۳۱-شهاب خزلی	



لیست اسامی برندگان مسابقه پیامکی ویژه ماه مبارک رمضان ۱۴۰۰

ردیف	نام و نام خانوادگی	ردیف	نام و نام خانوادگی	ردیف	نام و نام خانوادگی	ردیف	نام و نام خانوادگی	ردیف
۱	عمران معبدی	۱۶	ایمان رحیم لرکی	۲۱	محمد امین مفاخر زاده	۴۶	حکیم محیسنی	
۲	ایمان حسین پور	۱۷	محمد امین مفاخر زاده	۲۲	علی اصغر مسلمی	۴۷	رضا مختاری	
۳	سعید امیری امرابی	۱۸	رضا احمدی	۲۳	داریوش زیدونی	۴۸	سامان دهداریان	
۴	زینب جوکار	۱۹	رامین موری	۲۴	ایمان حسین پور	۴۹	نوروز گشتاسبی	
۵	عباس علی صالح	۲۰	کمالی تقی زاده	۲۵	ابراهیم سلطانی	۵۰	محمد ویسی	
۶	بهنام ولشنگ	۲۱	جواد مطوری	۲۶	ابراهیم صالحی زاده	۵۱	علیرضا احمدی	
۷	سید مودان محیسنی	۲۲	مجید امانیان	۲۷	مرتضی رشیدی	۵۲	محسن انجمن روز	
۸	نوروز گشتاسبی	۲۳	نگارنوذری	۲۸	ایمان رحیمی لرکی	۵۳	محمد حسین فرزام	
۹	مریم احمدی	۲۴	مهندی ظرف جو	۲۹	امیرحسین فرزام	۵۴	حکیم محیسنی	
۱۰	کاظم ظهیری راد	۲۵	شکرالله محتشمی	۳۰	رضا الفضلی	۵۵	نگارنوذری	
۱۱	مهندی ظرف جو	۲۶	رضامختاری	۴۱	علیرضا احمدی	۵۶	جاد رحسونی پور	
۱۲	محسن رحمانی نسب	۲۷	حسین ربیعتی اصل	۴۲	فرید صولتی نژاد	۵۷	علیرضا امیری مکوندی	
۱۳	کاظم ظهیری راد	۲۸	رضاحمدی	۴۳	عبدالرضاموبید زاده	۵۸	نادیا زهیری	
۱۴	سیده مژگان صالحی دیدارگاه	۲۹	مهندی ظرف جو	۴۴	نوروز گشتاسبی	۵۹	ابراهیم صالحی زاده	
۱۵	غلامرضا نوروزی	۳۰	مهندی شاوردی	۴۵	فرید صولتی نژاد	۶۰	مسعود حمرانی سلمان	



پخت و توزیع روزانه ۲۰۰ پرس غذای گرم برای نیازمندان توسط بسیج فجر انرژی





و

یه تعالی فرد، خانواده، سازمان

علیہ السلام

یا فاطمه معصومه



حضرت صادق(ع) فرمود: برای خداوند حرمی است که مکه باشد و برای رسول خدا(ص) حرمی است که آن مدینه باشد و برای امیرمؤمنان(حمری) است که آن کوفه باشد و برای ما اهل بیت حرمی است که قم باشد. به زودی فرزندم به نام فاطمه در آن دفن می شود. کسی او را زیارت کند، بهشت بر او واجب می شود.

۳ تیر ولادت با سعادت حضرت معصومه (س)
و روز دختر بر شما مبارک

۱۳ تیر میلاد هشتمین امام، هفتمین قبله و دهمین
کشتی نجات آقا امام رضا (ع) بر شما مبارک

ای عاشقان بشارت غمها دگر سرآمد
میلاد دخت پاک موسی بن جعفر آمد
عرض حاجت به دخت موسی کن
هرچه خواهی ازو تمنا کن ...

در روایت از امام صادق «علیه السلام» چنین نقل شده است:
«مردی از فرزندان موسی بن جعفر به پا خواهد خواست، نام او مانند نام
امیرالمؤمنین، علی است و او در طوس در سرزمین خراسان مدفون خواهد شد.
او به وسیله سم کشته و در همان جا غریبانه دفن خواهد شد. هر کس او را
زیارت کند در حالی که حقش را بشناسد، خدا پاداش کسانی را به او
خواهد داد که قبل از فتح مکه در راه خدا اتفاق کرده و جنگیده اند»





در اوایل خلافت معتصم عباسی ، شخصی از اهالی سجستان به همراه امام محمد جواد علیه السلام و نیز عده‌ای دیگر، راهی مکه معظمه گردید.

شخص سجستانی گوید: در بین راه ، جهت استراحت در محلی نشسته بودیم و سفره غذا پهن بود، ما با عده‌ای از افراد مختلف مشغول خوردن غذا گشتمیم .

من به حضرت خطاب کردم و اظهار داشتم : یا ابن رسول الله ! فدایت گردم ، در شهر ما شخصی از دوستان و محبان شما، از طرف حکومت ، مسئول امور مردم می باشد.

مالیات زیادی را بر من مقرر کرده است که بپردازم ، در حالی که من توان پرداخت آن را ندارم ، چنانچه ممکن باشد نامه ای برایش بنویسید تا ملاحظه حال مرا نماید و تخفیفی دهد؟

امام علیه السلام فرمود: او را نمی شناسم .

عرض کردم : ای سرورم ! او از دوستان و علاقه مندان به شما اهل بیت عصمت و طهارت می باشد؛ و من مطمئن هستم که نامه شما سودمند خواهد بود.

و چون سخن و تقاضای من به اتمام رسید، حضرت قلم و کاغذی را در دست مبارک خود گرفت و این عبارات را نگاشت :

به نام خداوند بخشاینده مهریان ، حامل نامه از جنابعالی و نیز از عقیده ات تعریف و تمجید کرد، توجه داشته باش که خوشبختی تو در گرو رفتار و کردارت می باشد؛ بنابر این ، سعی کن نسبت به دوستان و هم نوعان خود دلسوز باشی ، همانا خداوند متعال فردای قیامت تو را در مقابل اعمال و کردارت مؤاخذه و مورد بازجوئی قرار می دهد.

بعد از آن نامه را امضاء نمود و تحويل من داد.

پس از آن که وارد سجستان شدم و نامه حضرت را به والی - که به نام حسین بن عبدالله نیشابوری معروف بود - دادم ، او نامه را گرفت و بوسید و بر چشم خود نهاد و سپس آن را گشود و خواند و به من خطاب کرد و گفت : خواسته ات چیست ؟

گفتم : ماءمورین شما مالیات سنگینی بر من بسته اند و توان پرداخت آن را ندارم .

سپس دستور داد: مالیات را از من بردارند و چون سخت در مضيقه بودم نیز مبلغی را لطف کرد.

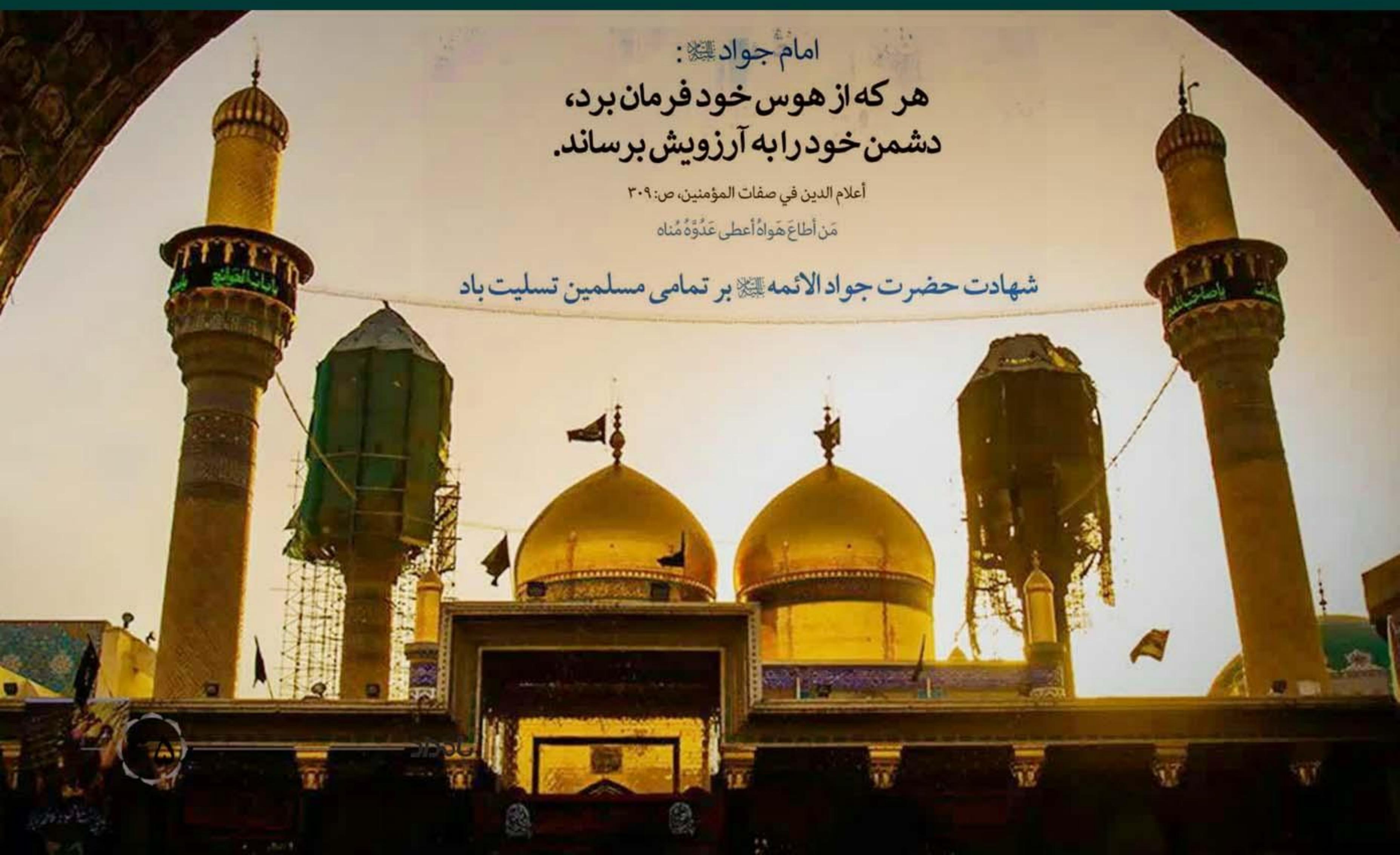
امام جواد :

**هر که از هوس خود فرمان برد،
دشمن خود را به آرزویش برساند.**

أعلام الدين في صفات المؤمنين، ص: ٣٠٩

مَنْ أَطَاعَهُوَ أَعْطَى عَدُوَّهُ مُنَاهٍ

شهادت حضرت جواد الائمه بر تمامی مسلمین تسليت باد





تاب آوری

عواملی که به انعطاف پذیری کمک میکند

دو روی سکه‌ی تاب آوری

ویژگی‌های اصلی افراد تاب آور چیست؟

در سال‌های اخیر روان‌شناسی مثبت گرا مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته که به جای پرداختن به نابهنجاری‌ها و اختلال‌ها، بر توجه بیشتر به توانمندی‌ها و استعدادهای انسان تأکید دارد.

این رویکرد مثبت گرا هدف نهایی خود را شناسایی شیوه‌هایی میداند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارد. از این‌رو، عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی شوند؛ بنیادی ترین عامل‌های مورد پژوهش در این رویکرد از روان‌شناسی هستند. در این میان تاب آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی رشد و تحول، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است.

افراد در برابر مشکلات بسیار آسیب پذیر عمل می‌کنند و به سرعت در هم می‌شکند و برخی دیگر آرام، منطقی، صبور و مطمئن با مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنند. این تفاوت از کجا ناشی می‌شود و علت آن چیست؟

پاسخ روانشناسان به این پرسش این است: "تاب آوری".

بله تفاوت این دو دسته با یک ویژگی خاص، یعنی "تاب آوری"، تفسیر می‌شود. اما تاب آوری به چه معناست و خود، شامل چه ویژگی‌هایی می‌شود؟

تاب آوری چیست؟

تاب آوری آموختنی است

چگونه تاب آور شویم؟

آیا در هنگام طوفان، درختان را دیده‌اید، آنگاه که به خود می‌پیچند و خم می‌شوند برف‌ها به روی شاخه‌هایشان سنگینی می‌کند تا بدانجا که شاخه‌هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرودمی‌آورند اما به ندرت می‌شکند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف‌ها بتدریج استوارتر از گذشته بر می‌خیزند.

آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلاً در خانواده‌های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت‌های شغلی اندک و ...) به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته باشد؟ یا برعکس، افرادی که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده‌آل، موفقیت‌های کمی را در زندگی تجربه کرده‌اند؟

احتمالاً تابه حال این سؤال به ذهنتان رسیده که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس را انعطاف پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی‌آورند ولی بعضی‌های دیگر برای مقابله با چنین عواملی مشکل دارند؟ و این که ویژگی‌های این افراد آموختنی است یا ارثی؟

اما بدینیست بدانید که برای مشکلات و سختی‌هایی که ممکن است در زندگی همه‌ما وجود داشته باشد، قدرت پیشگویی کننده‌ای وجود ندارد؛ بلکه این خودمان هستیم که این قدرت را برای آنان قائل می‌شویم. در واقع این قدرت از درون خود ما سرچشمه می‌گیرد.

ویژگی‌های مهم روانی به نام تاب آوری در مورد کسانی بکار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلال نمی‌شوند. از این‌رو شاید بتوان نتیجه گیری کرد که مواجهه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب پذیری هست اما شرط کافی نیست.



تاب آوری را ترکیبی از ۶ عامل زیراست:

- . فراهم سازی حمایت مهربانانه
- . طراحی و ارتباط سازی برای افزایش امیدواری
- . فرصت سازی برای مشارکت معنادار
- . پیشاهنگی در پیوند های اجتماعی
- . مرزبندی شفاف و سازگار
- . آموزش مهارت های زندگی

اما خبر خوب این است که این ویژگی در انحصار عده ای محدود نیست و به نظر متخصصان، سایر افراد نیز قادرند تاب آوری را بیاموزند و آن را ارتقاء دهند. تاب آوری توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط استرس زا و چالش برانگیز است.

خصوصیات افراد تاب آور:

- ۱- برخورداری از تیزهوشی و مهارت عقلانی، توانائی در صمیمیت و گستگی.
- ۲- توانایی در مفهوم پردازی موضوعات متعدد، دستیابی فرد به این اعتقاد که حق زندگی کردن دارد.
- ۳- برخوردار بودن از توانایی یادآوری و فراخوانی اشخاص و موضوعات خوب و نگهداری آنها(نمادهای خوب) در ذهن.
- ۴- برخورداری از توانایی در لمس عواطف، بجای این که وی هر زمان که عواطف مهم وی برانگیخته شدند، آنها را انکار یا سرکوب کند.
- ۵- داشتن هدف در زندگی
- ۶- برخورداری از توانائی جذب و استفاده از حمایت اجتماعی
- ۷- برخورداری از توان در نظر گرفتن احتمالات در زندگی و استفاده مطلوب از دستورات اخلاقی جامعه مدنی.
- ۸- نیاز و توانایی در کمک به دیگران.
- ۹- برخورداری از خزانه عاطفی.
- ۱۰- کارداران و مبتکر بودن.
- ۱۱- برخورداری از دیدگاهی نوع دوستانه نسبت به دیگران.
- ۱۲- برخورداری از ظرفیت تبدیل درماندگی آسیب رسان به درماندگی.

تاب آوری چیست؟

تاب آوری معادل واژه انگلیسی Resiliency است. در فرهنگ لغت، این کلمه، خاصیت کشسانی بازگشت پذیری و ارجاعی معنا شده است، ولی در متون بهداشت روانی تاب آوری معادل گویاتری است.

تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است. روانشناسان همیشه سعی کرده اند که این قابلیت انسان را برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختی ها افزایش دهند. افراد و جوامع میتوانند حتی پس از مصیبت های ویرانگر به بازسازی زندگی خود بپردازنند.

تاب آور بودن به این معنای است که از این طریق بتوانید زندگی بدون تجربه استرس و درد را داشته باشید. مردم پس از گرفتار شدن در مشکلات و از دست دادن ها به احساس غم، اندوه و طیف وسیعی از احساسات دیگر میرسند. مسیر دستیابی به انعطاف پذیری از طریق کار و توجه بر روی اثرات استرس و وقایع در دنیاک ایجاد میشود.

ارتقاء تاب آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر میشود. همچنین تاب آوری با روابط حمایتی والدین، همسالان و دیگران و همچنین با باورهای فرهنگی و سنتی به افراد برای مقابله با ضربه های غیر قابل اجتناب زندگی کمک میکند. تاب آوری در انواع رفتار ها، افکار و اعمال میتواند آموخته شود و آن را میتوانید در سراسر دوره زندگی توسعه دهید.



تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب آوری، استرس را محدود نمی کند، مشکلات زندگی را پاک نمی کند، بلکه به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. برخی افراد به طور طبیعی دارای این ویژگی هستند.

عواملی که به انعطاف پذیری کمک می‌کند:

- ۱- روابط نزدیک با خانواده و دوستان
- ۲- نظر مثبت از خود و اعتماد به توانایی ها و نقاط قوت خود
- ۳- توانایی مدیریت هیجانات قوى و تکانشى
- ۴- مهارت های ارتباط خوب
- ۵- احساس کنترل
- ۶- طالب کمک و استفاده از منابع
- ۷- (خود را به عنوان یک انسان منعطف دیدن (نه به عنوان یک قربانی))
- ۸- مقابله با استرس از راه سالم و اجتناب از راهبردهای مقابله ای مضر مانند اعتیاد به مصرف مواد
- ۹- کمک به دیگران
- ۱۰- یافتن معنایی مثبت در زندگی خود با وجود وقایع دشوار و مشکلات

رفتارهای تاب آورانه به افراد کمک می‌کند تا بر تجارب منفی چیزه شوند و حتی آنها را به تجارب مثبت در خودشان تبدیل کنند. به همین دلیل است که روان شناسان در مفهوم تاب آوری دو وجه را مهم می‌دانند. اول اینکه فرد یک حادثه یا رویداد آسیب زا و فشار و سختی را تجربه می‌کند و دوم اینکه در برابر این حوادث انعطاف پذیر است و برای بازگشت به عملکرد و کارکردهای معمول خود دست به جبران می‌زند.

افراد تاب آور توانایی ترمیم ضربه های روانی وارد شده به آنها و فائق آمدن بر سختی را دارند.

نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که درست است تاب آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن با آن تجارب اطلاق می‌شود، اما این خصیصه در کنار توانایی های درونی شخص و مهارت های اجتماعی او و همچنین در تعامل با محیط تقویت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌شود. نتیجه اینکه تاب آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می‌دهد و سازه ای شناختی و قابل آموزش است یعنی تاب آوری پدیدهای ذاتی نیست. بلکه از طریق تمرین، یادگیری و تجربه حاصل می‌شود. پس اگر فکر می‌کنید تاب آوری کمی دارید، می‌توانید آن را تقویت کنید و مهارت های خود را برای تاب آور شدن پرورش دهید.

۱۰
۹
۸
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱

ویژگی های اصلی افراد تاب آور:

آگاهانه و هشیار عمل می‌کنند

افراد تاب آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند احساسات و هیجانهای خود را می‌شناسند بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان های خود را به شیوه سالم مدیریت می‌کنند.

می‌پذیرند که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است یکی دیگر از ویژگی های افراد تاب آور این است که می‌دانند زندگی پر از چالش است. آنها می‌دانند که مانمی توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم.

دارای منبع کنترل درونی هستند

افراد تاب آور، خود را مسئول شرایط خویش می‌دانند و برای هر مشکل، شکست و مسئله منابع بیرونی را سرزنش نمی‌کنند.

از مهارت های حل مسئله برخوردارند

وقتی بحران پدیدار می‌شود، افراد تاب آور قادرند با استفاده از فنون حل مسئله، به راه حل های امن و مطمئن برسند.

ارتباطات محکم اجتماعی دارند

افراد تاب آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آنها کمک می‌کند، درباره نگرانی ها و چالش های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آنها بهره مند شوند، راه حل های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند.

خود را فردی قربانی ارزیابی نمی‌کنند

معتقدند که می‌توانند بر شرایط فائق آیند.

قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند

فاطمه فرطوسی - روانشناس بالینی

نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که درست است تاب آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن با آن تجارب اطلاق می‌شود، اما این خصیصه در کنار توانایی های درونی شخص و مهارت های اجتماعی او و همچنین در تعامل با محیط تقویت می‌شود. نتیجه اینکه تاب آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می‌دهد و سازه ای شناختی و قابل آموزش است یعنی تاب آوری پدیدهای ذاتی نیست. بلکه از طریق تمرین، یادگیری و تجربه حاصل می‌شود. پس اگر فکر می‌کنید تاب آوری کمی دارید، می‌توانید آن را تقویت کنید و مهارت های



آلکسی تایمیا (Alexithymia) چیست؟

برادرم نگران فشار کاری پدرم است! اما حتی یکبار هم نشده خواسته هایش را به تعویق بیندازد تا پدر برای مدتی احساس راحتی کند.
پدرم دلواپس آینده برادرم است!
اما حتی یک بار هم اتفاق نیفتاده که با هم به کافی شاپ بروند، در خیابان قدم بزنند و گاهی بلند بخندند.
برادرم نگران فشار کاری پدرم است!
اما حتی یکبار هم نشده خواسته هایش را به تعویق بیندازد تا پدر برای مدتی احساس راحتی کند.
مادرم با فکر خوشبختی من خوابش نمی برد اما حتی یکبار هم نشده که با من در مورد خوشبختی ام صحبت کند و بپرسد: فرزندم چه چیزی تو را خوشحال می کند؟
من با فکر رنج و سختی مادرم از خواب بیدار می شوم، اما حتی یکبار نشده که دستتش را بگیرم با او به سینما بروم، با هم تخمه بشکنیم، فیلم ببینیم و کمی به او آرامش بدهم.

آنچه
آنچه
آنچه
آنچه
آنچه
آنچه



آنچه
آنچه
آنچه
آنچه
آنچه
آنچه

روانشناسان به این حالت *آلکسی تایمیا* *یعنی * فقر کلمات در بیان احساسات* می گویند.



آلکسی تایمی چیست؟

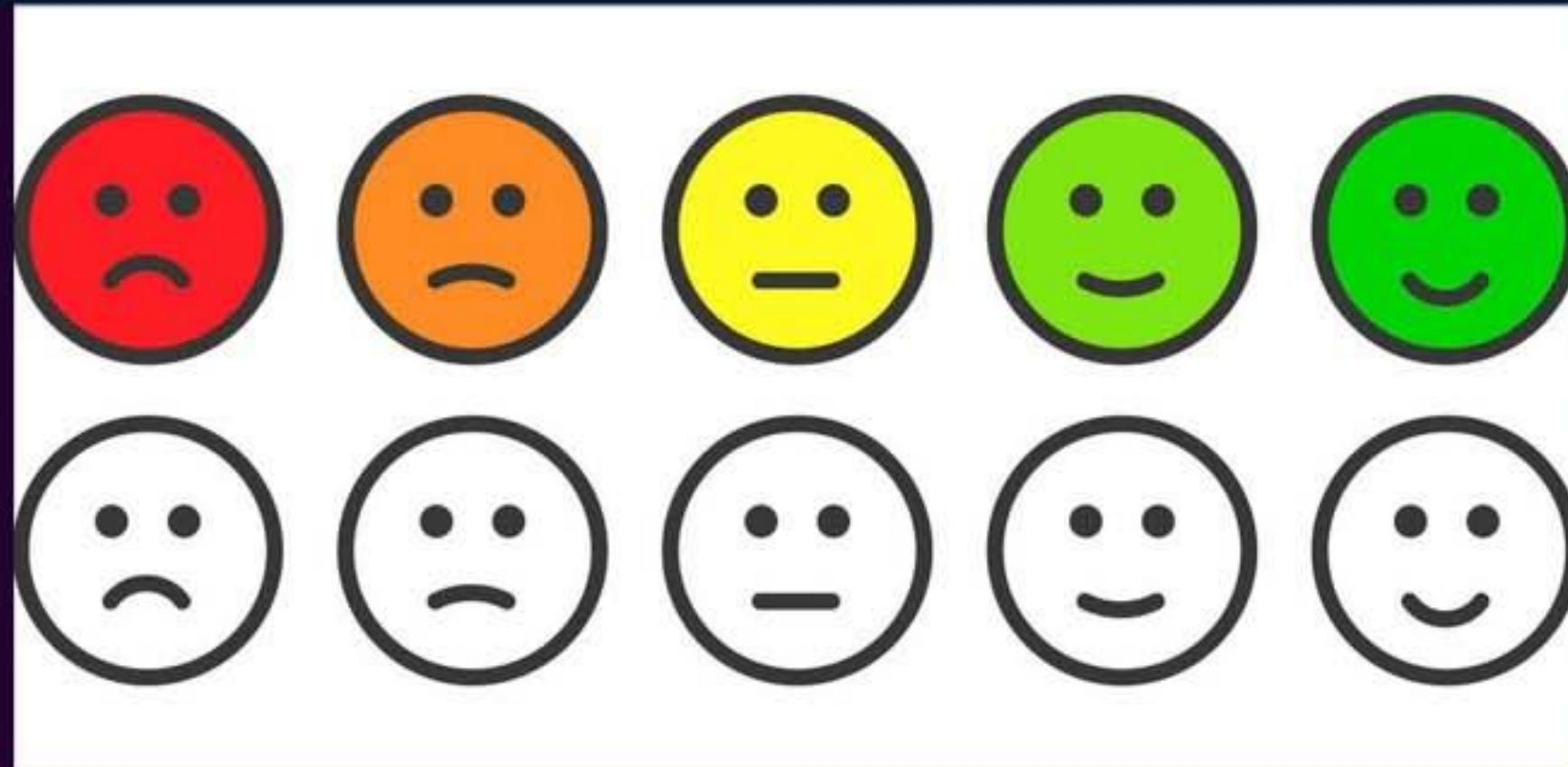
در عرف ما این بیماری یک شیوه مرسوم است! احساسات را پنهان کن و نشان نده ... از یک طرف در خلوت خود، دلمان برای این و آن تنگ می‌شود، از طرف دیگر وقتی به هم می‌رسیم انگار که لال مانی می‌گیریم! انگار نیرویی نامرئی، فراتر از ما وجود دارد که دهانمان را بسته تا مبادا چیزی در مورد دلتنگی مان بگوییم!

تکلیفمان را با خودمان روشن نمی‌کنیم . یکدیگر را دوست می‌داریم اما آنقدر شهامت نداریم که دوست داشتنمان را ابراز کنیم!

ما آدم‌های فقیری هستیم!

البته فقیری که در کلماتش احساسات را پنهان می‌کند.

آنقدر در بیان احساساتمان *آلکسیتایمیک* (فقیر در بیان احساسات و ابراز علاقه) هستیم که صبر می‌کنیم تا وقتی عزیزی از دست رفت، آن وقت تا آخر عمر برایش شعر بگوییم.



از یک جا به بعد باید این سکوت خطرناک را شکست و راه افتاد.

از یک جا به بعد باید پدر به پرسش بگوید که چقدر دوستش دارد.

از یک جا به بعد باید پسر دست پدر را بگیرد و با هم قدم بزنند.

از یک جا به بعد باید مادر پرسش را به یک شام دونفره دعوت کند.

از یک جا به بعد باید پسر در گوش مادرش بگوید: چقدر خوب است که تورا دارم.

از یک جا به بعد باید کسی که دوستش داریم بداند که چقدر با بودنش حال ما را خوب کرده است.

۳۰
۲۹
۲۸
۲۷

و چه خوب است، از یک جا به بعد،
از همین حال



ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان

مسابقه نقاشی با مداد ۱۹



تاراجانیان - کلاس سوم - نقاشی از سفرگردی در آزمکرونا







ویژه تعالی فرد، خانواده، سازمان



ما درون را باشیم ۵۰ دهم



