# فروردین ۴۰۴ شمار ہ نخست



## " ستون ويژه کارکنان "

یادت همیشه با ماست بعضى آدم ها فقط همكار نيستند... رفيقند، همدلند. مـن يـا شـايد بعبارت دقيقتـر مـا يكـى از اون آدم هـا رو داشـتيم.... کسی کـه در لحظـه هایمـان، خنـده هایمـان و حتی سـکوت هایمـان حضور داشت.

با هـم كار كرديـم، رفاقـت كرديـم و خاطـرات مشـترك در بيـرون از مرزهای هـمکاری سـاختیم . بـا قـدم زدن، بـا گـپ هـای خودمانی، با خندیدن به چیزهای ساده، با علایق مشترک...

حـالا چندماهـی اسـت کـه در بيـن مـا نيسـت امـا جـای خاليـش هنـوز در کنارمـان احسـاس مـی شـود. هـر بـار کـه از مسـیری رد مـی شـوم، هـر وقـت آهنـگ مـورد علاقـه امـان را مـی شـنوم، هربـار کـه به میز روبرویم می نگرم، حس می کنم هست.

ثريا از جملـه افـرادی بـود كـه توانسـت ارتبـاط بسـيار موثـر وموفقـی را بـا هـمكاران شكل دهـد. هـمكارى كـه در كمـال فروتنـى و بـى هيـچ حاشیه ای تا می توانست دیگران را یاری کرد.

تنھـا مـی خواسـتم يـادآوری کنـم بعضـی آدم ھـا حتـی زمانـی کـه نیستند هنوز در قلب ما زندگی می کنند.

به یادبود رفیق و همکار ارزشمندمان سرکار خانم ثریا موغانلو



# Itatico.com



#### روانشناسی"

حال خوب با خودمهربانی شروع میشود در مسـير شـروع دوبـاره، گاهـي اوقـات حواسـمان بـه خودمان نیست. به خودمان سخت می گیریم. خودمان را قضاوت می کنیـم و فرامـوش مـی کنیـم کـه اولیــن کســی کــه بایــد از مــا حمایــت کنــد خودمـان هستيم.

خـود مهربانـی یعنـی چـه؟ یعنـی وقتـی اشـتباهی مـی کنیـد بـه جـای اینکـه خودتـان را سـرزنش کنیـد مثـل یـک دوست با خودتان رفتار کنید. یعنی وقتی خسته اید به خودتان استراحت بدهید. وقتی ناراحتید، احساساتتان را نادیـده نگیریـد، یعنـی بدانیـد کـه کامـل نبودن، بخشی از انسان بودن است.

چطـور تمريـن کنيـم ؟ هـر روز چنـد دقيقـه بـا خـودت خلـوت کـن و از خـودت بپـرس در حـال حاضـر بـه چـه چیزی نیاز دارم ؟ جـملات منفـی کـه در مـورد خـودت مـی گویـی را روانشناسـی کـن و تبدیلشـان کـن بـه جـملات حمایتی.خـودت را بـا دیگـران مقایسـه نکـن. هرکسـی مسـیر خـودش را دارد. يـادت باشـد شـروع دوبـاره فقـط بـا برنامـه ریـزی و هـدف گـذاری نیسـت بـا عشـق ورزیـدن بـه خودت شروع میشود.

ر فقط باور کنید که می توانید.

حك كانفىلد

ماهنامہ درون سازمانے کائا کہدکک توسی



## "اموزشی"

برای ایجاد عادت های مثبت و پایدار در سال جدید، می توانید از راهکارهای علمی و عملی زیر استفاده کنید. (الفبای رشد) ۱-شـروع بـا اهـداف کوچـک و قابـل دسـتيابی: بـه جـای تعييـن

اهـداف بـزرگ كـه ممكـن اسـت باعـث دلسـردى شـوند، بـا تغييـرات کوچـک و قابـل انـدازه گيـری شـروع کنيـد. بـرای مثـال، اگـر قصـد داریـد مطالعـه را بـه عـادت روزانـه خـود تبدیـل کنیـد، بـا خوانـدن ١٠ صفحه در روز آغاز کنید و به تدریج مقدار آن را افزایش دهید.

۲- ترکیب عادت جدید با عادت های موجود: یک روش موثر برای ایجاد عادت جدید، ترکیب آن با فعالیت های روزانه است و بعنـوان مثـال اگـر هـر روز صبـح قهـوه مـی نوشـید، مـی توانیـد تصميم بگيريد در حين نوشيدن قهوه به مديتيشين بپردازيد.

۳- اســتفاده از تکنیــک بســته بنــدی وسوســه: ایــن تکنیــک شــامل ترکیب یک فعالیت لـذت بخـش بـا فعالیتی کـه کمتـر مـورد علاقـه است مـی شـود. بعنـوان مثـال مـی توانیـد هـنگام گـوش دادن بـه موسيقي مـورد علاقـه اتـان، لبـاس هـاي ورزشـي بپوشـيد تـا انگيـزه بیشتری برای ورزش کردن داشته باشید.

٤- تکـرار مـداوم و پايبنـدی بـه عـادت: بـرای نهادينـه شـدن يـک عادت، انجام آن بصورت مـداوم ضروري است. مطالعـات نشـان مـى دهــد. كــه ميانگيــن زمــان لازم بــراى شكل گيــرى يــک عــادت حــدود ٦٦ روز اســت. بنابرايــن اســتمرار و تكــرار كليــد موفقيـت در ایجاد عادت های پایدار است.

٥- محيـط خــود را بــراى موفقيـت تنظيـم كنيـد: اطمينــان حاصـل کنیـد کـه محیـط اطـراف شـما از عـادت مـورد نظـر حمایـت مـی کنـد. بـه عنـوان مثـال اگـر مـى خواهيـد رژيـم غذايـى سـالم تـرى داشـته باشید، مواد غذایی ناسالم را از خانه حذف کرده و مواد غذایی سالم را در دسترس قرار دهید.



" سرمقاله "

بهـار كـه از راه مــى رسـد، طبيعــت خــودش را از نــو تعريف مي كند. درختان شكوفه مي زنند، زمين نفس تازه می کشد و هوا پر می شود از بوی نو شدن. در این حال و هوای دلنشین، ما هم فرصتی پیدا می کنیمر برای یک شروع دوباره.

شاید چیزی در سال گدشته خوب پیش نرفت، شاید برنامـه هايـى نيمـه كاره ماندنـد يـا تصميـم هايـى سـخت بر دلمان ماند. اما حالا با برگشتن نور و سبز شدن زميــن، ايــن فرصـت طلايــى در دسـتان ماســت. فرصتــى بـرای رهاکـردن گدشـته، بازبینـی مسـیر و دوبـاره سـاختن خودمان، آرام و محکم، باامید و انگیزه.

شـروع دوبـاره همیشـه بـه یـک تغییـر بـزرگ نیـاز نـدارد. گاهــی فقـط کافیسـت یـک قـدم کوچـک برداریـم. یـک لبخند بيشتر، يک عادت تازه، يا حتى فقط تصميم برای مهربان تر بودن با خودمان.

در ایـن شـماره، بـا هـم بـه اسـتقبال ایـن شـروع مـی رویـم. از ایـده هـای تـازه گرفتـه تـا داسـتان هایـی کـه الهامر بخش تغييرند.

بیاییـد بـا هـم یـاد بگیریـم، بخندیـم وقـوی تـر از قبـل حرکت کنیہ م، چار کہ بھار نہ فقط فصل گل ھا، کہ فصـل شـکفتن درون ماسـت. در ايـن راه، مـا هيـچ وقـت تنها نیستیم بلکه هـر یـک از مـا بـه عنـوان اعضـای ایـن مجموعـه مـى توانيـم همديگـر را همراهـى كنيـم. بـه هـم انگیــزه بدهیــمر و در کنــار هــمر بــه بهتریــن نسـخه از خودمان تبديل شويمر.



**" الهامر بخش ماه: فیلمر پیشنهادی "** The Pursuit of Happyness (۲۰۰٦) {در جستجوی خوشبختی)

این فیلـم داسـتان واقعـی کریـس گاردنـر سـیاه پوسـت، خـرده فـروش اسکنرهـای پزشـکی در سـال ۱۹۸۱ اسـت کـه بـه همـراه همسـرش لینـدا و پسـر کوچکـش، کریسـتوفر، در سانفرانسیسـکو زندگـی بسـیار سـختی دارنـد. وضـع مالـی کریـس بسـیار بـد اسـت. او کـه توانایـی پرداخـت اجـاره خـود را نـدارد، صاحبخانـهاش بیرونـش کـرده و از ایـن رو لینـدا نیـز او را تـرک میکنـد. کریـس کـه هـم بایـد پـدر خوبـی باشـد و هـم خـرج کریستوفر را تأمیـن کنـد، دچـار مـشکل شـده اسـت. کریـس سـعی میکنـد در شـرکتی اسـتخدام شـود و از سـویی بایـد کریستوفر را کریس قرار دارد.

## جمله الهامر بخش ماه:

تـو بایـد از رویـای خـودت محافظـت کنـی، اگـر دیگـران نمـی تواننـد بـه رویـای تـو بـاور داشـته باشـند بـه ایـن معنی نیست که تو همر نباید باورش داشته باشی.



#### " فناوري اطلاعات: همراه روزمره ما"

فناوری اطلاعات دیگه فقط یه ابزار پیچیده برای حرفهای ها نیست؛ یه دوست صمیمی توی زندگی هر روزمونه. از بیدار شدن با زنگ گوشی تا گپ زدن با دوستامون توی شب، همه جای زندگیمون پیداش می شه. حالا بیاید با چند پیشنهاد ساده، ازش بیشتر لذت ببریم و کارامون رو راحت تر کنیم!

چرا یه بار تنظیمات ایمیلتون رو امتحان نکنید؟ با یه فیلتر کوچیک، پیام های مهم روجدا کنید و ببینید چقدر وقتتون آزاد میشه. یا یه تقویم دیجیتال رو امتحان کنید؛ برنامهریزی کاراتون رو بهش بسپارید و دیگه هیچ قرار مهمی رو از دست ندید.

بیاید امنیت رو هم جدی بگیریم. یه رمز عبور قوی بذارید--ترکیبی از حروف بزرگ و کوچیک، عدد و علامت-و هر چند ماه یه بار عوضش کنید. اگه توی کاف یا جای عمومی وایفای وصل شدید، بهتره اطلاعات حساستون رو اونجا وارد نکنید. اینجوری خیالتون راحتتره!

حـالایـه پیشـنهاد باحـال: دنبـال سـرگرمی یـا یادگیـری هسـتید؟ یـه اپلیکیشـن زبـان دانلـود کنیـد و تـوی وقتـای خالیتـون چنـد کلمـه جدیـد یـاد بگیریـد. یـا یـه برنامـه ورزشـی امتحـان کنیـد کـه بهتـون انگیـزه بـده تحـرک بیشـتری داشـته باشـید. حتـی یـه اپلیکیشـن آشـپزی مـی تونه شامر امشبتون رو خاص کنه! فنـاوری اطلاعـات منتظـره کـه بهـش یـه شـانس بدیـم. بیایـد یـه قـدم برداریـم ، یـه ابـزار جدیـد رو امتحـان کنیم و ببینیم چطـور زندگیمـون رو بهتـر میکنـه. شـما

از کجا شروع میکنید؟

فر ور دین ۴ ه ۱۴ شمار ه نخست

• 9775457919 :



"بهداشت " بهداشت فردی، مسئولیت همگانی

۷ آوریل روز جهانی بهداشت است. روزی برای یادآوری اینکه حفظ سلامتی فقط یک انتخاب شخصی نیست، بلکه مسئولیتی جمعی است. در محیط کاری، رعایت بهداشت فردی نه تنها به نفع خود ماست، بلکه به سلامت تمام همکارانمان هم کمک می کند.

با چنـد عـادت سـاده مـی توانیـم سـهم خودمـان را ادا کنیم:

شستن دست ها قبل از غذا و بعد از تماس با سطوح آلوده

> استفاده از ماسک هنگام بیماری تمیز نگه داشتن فضای کاری

داشتن تغذیه سالم ، خواب کافی و تحرک بدنی. یادآوری مهمر

واحـد HSE همیشـه کنـار ماسـت تـا بتوانیـم محیطـی ایمـن، سـالم و بـه دور از خطـرات داشـته باشـیم. امـا موفقیت ایـن تلاش هـا، وقتی ممکـن اسـت کـه مـا هـم بـا آگاهی و رعایت نکات ساده، همراهی کنیم.

بهداشت فردی، احترام به خود و دیگران است

ھیات تحریریہ: واحد منابع انسانے طراح: مھندس امینے و مھندس حسن نژاد



" سبک زندگی/ تندرستی در بهار " با خوراکی های بهاری، بدنت رو نو کن بهار فقط فصل نوشدن طبيعت نيست. فرصتيست براى پاک سازی و تجدید انرژی بدن. بعـد از ماههـای سـرد زمسـتان، بهتـر اسـت بـا سـبک غذایـی سبک تـر و متنـوع تـر بـه بدنمـان کمـک کنيـم تـا بـا فصـل جدید هماهنگ شود خوراکی هایی که در بهار به کمکتان می آید سـبزی هـای تـازه: مثـل شـنبلیله، تـره، جعفـری، گشـنیز و اسفناج کـه خاصيـت پاکسـازی کبـد دارنـد و سرشـار از آنتـی اکسیدان هستند. مارچوبـه: ادرارآور طبيعـی کـه بـه دفـع سـموم بـدن کمـک آلوده می کند و منبع خوبی از فیبر و ویتامین های A , B و C کاهـو و کلـم: ايـن سـبزی هـا بـدن را قليايـی تـر مـی کننـد و خاصیت سمر زدایی دارند. لیموتـرش: مصـرف روزانـه آب گـرم بـا لیمـو تـرش ناشـتا مـی توانـد متابولیسـم را فعـال کنـد و سیسـتم گـوارش را بیـدار خـواب منظـم: بـا تنظيـم مجـدد سـاعت خـواب و بيـدارى، به بدن فرصت بازیابی انرژی دهید. تنف سعميـق در هـواي پـاک: صبـح هـا چنـد دقيقـه تنفـس عميـق در كنـار پنجـره يـا فضـای بـاز، انـرژی ذهنـی و جسـمی را تقویت می کند. یادتان باشـد بهـار فرصـت طبیعـی بـرای بازسـازی بـدن و ذهـن است. با چنـد تغييـر سـاده مـی تـوان احسـاس بهتـری از درون و بیرون تجربه کرد

