

۱۰ راه برای شاد بودن در محیط کار



ناراحت بودن در محیط کار می تواند تمام هفته شما را خراب کند. در این مقاله به ارائه روشهای ساده ای می پردازیم که می توانید در محیط کار **شادی** خود را حفظ کنید. بر روی این موارد تمرکز کنید و نتیجه ی آن را ببینید. چه کسی می داند. شاید شما زندگی کاری خود را از نو آغاز کردید.

۱) **سپاسگذار باشید.** سپاسگذار باشید و مطمئن باشید که کارتان یکی از راههایی است که می تواند شما را خوشحال کند. به افرادی فکر کنید که جویای شغل هستند و سریعاً خوشحال شوید از اینکه کار دارید.

۲) **به دنبال کار باشید.** اگر شما واقعا ناراحت هستید، راه ساده این است که با خود فکر کنید زندگی در کنترل شماست و شما می توانید به دنبال کار دیگری باشید. اگر حتی شما برای جایی درخواستی ندهید، در نهایت خواهید یافت که انزوی دوباره ای گرفته اید و شارژ شده اید. قبل از هر تصمیمی مطمئن شوید که شما هر وقت اراده کنید می توانید کارفرمای خود را عوض کنید. شما مطمئناً نمی خواهید یک تصمیم سریع و عجولانه بگیرید و سراغ کاری بروید که آن را دوست ندارید.

۳) **از چیزهای کوچک لذت ببرید.** آیا شما در محل کار خود فردی را به عنوان دوست دارید؟ آیا محل کار شما به یکی از مکانهای مورد علاقه ی شما نزدیک است؟ بر روی مواردی کوچکی توجه کنید که می تواند روز شما را لذت پذیر کند.

۴) **خانه ی خود را محیطی امن برای خود قرار دهید.** اگر شما در محیط کار خود بحث و جدالی دارید، مطمئن شوید که بعد از کار به محیطی آرام می روید. محیط خانه ی خود را با عطرهاى مورد علاقه ی خود پر کنید و مواردی را برای دکور خود در نظر بگیرید که باعث آرامش شما می شود.

۵) **تصمیم بگیرید:** روز بد، هفته بد و یا شغل بد. یک روز خشن می تواند برای هر شخصی بدین معنا باشد که محیط کاری فوق العاده بدی داشته باشد. زمانهایی را که واقعا برای شما به صورت موقتی بد هستند و یا اینکه در شرایط بدی قرار دارید، شناسایی کنید. متوجه باشید که اگر روز بدی را شروع کرده اید، می توانید آن را با خوبی به پایان برسانید.

۶) **غذاهای سالم بخورید.** متوجه باشید که چه چیزی می خورید. سعی کنید از غذاهای طبیعی استفاده کنید. خوردن غذاهای بی فایده باعث می شود احساس بدتری نسبت به زندگی و کار خود پیدا کنید.

۷) **یک بحث جدی با مدیر خود داشته باشید.** اگر در محیط کار شما مسائلی هر چند کوچک قرار دارد که شما را آزار می دهد، خجالت نکشید و با مدیر خود صحبت کنید. ممکن است شما زمانهای بدی با همکاران خود داشته باشید، اگر شما با مدیر خود صحبت کنید ممکن است او بتواند شرایط بهتری را برای شما فراهم کند.

۸) **از مسائل منفی دوری کنید.** منفی بودن یک بیماری است. مطمئناً در هر مکانی یک نفر منفی گرا وجود دارد. سعی کنید در محل کار خود از این افراد دوری کنید. آنها تنها باعث می شوند تا شما احساس بدی داشته باشید. سعی کنید افراد مثبت گرا را پیدا کنید. افراد مثبت همیشه انرژی زیادی در محیط کار خود دارند. شما باید با افرادی که می توانند به شما کمک کنند تا انرژی بیشتری داشته باشید ارتباط برقرار کنید.

۹) **علائق خود را دنبال کنید.** بسیاری افراد در محل کار خود احساس ناراحتی می کنند زیرا با این فکر زندگی می کنند که کار آنها مانع از رسیدنشان به علاقه شان می شود. اگر شما هم جز این دسته هستید، یک پروژه ی جدید را به دست بگیرید و سعی کنید در انجام این پروژه ار علاقه ی خود استفاده کنید. آنگاه تمایل خود را به مدیرتان برای به دست گرفتن این پروژه نشان دهید. این کار مهارت شما در رهبری را نشان می دهد و به شما این شانس را می دهد که کاری را انجام دهید که دوست دارید. اگر مدیر شما با پیشنهادتان مخالفت کرد، ناراحت نشوید و سعی کنید تا پروژه تان را به گونه ای پیشنهاد دهید که مورد قبول مدیرتان واقع گردد.

۱۰) **برای خود دوستانی بیابید.** افراد شاد کسانی هستند که در محیط کار خود دوستانی برای خود دارند. پس برای خود یکی را پیدا کنید. بهترین دوست نباید حتما مشهورترین فرد و یا باهوشترین باشد. شما باید به دنبال کسی باشید که مثبت نگر باشد. کسی که فوق العاده باشد و بتواند با شما راحت باشد و شوخی کند.

اشفایمی که نمیتوانند بپوشند، پلهایی را که باید از آن عبور کنند فراب می کنند(هربرت اسپنسر)

ازدواج های خرداد ماه سال 1393:

همکاران



علی عرب زاده



بهرام عابد

با آرزوی فوشبختی

پیام تبریک به متولدين خرداد ماه :

- پرویز حیدرزاده
- رحیم تقی زاده
- یعقوب صادقیه
- اصغر عزیززاده نهند
- غلامرضا زالی پور
- رضا صادقی
- ناصر اصل زاد
- رامین بیرامی
- هومن خاتمی
- بهزاد سلیمی
- سید حامد رومیانفر
- سلیمان قلی پور
- میرحجت موسوی
- حمید بخشی
- آرمان آراسته
- جعفر علیقلی نژاد



با تولدتان منت بر سر تقویم گذاشتید

بهار اسرافراز

خرداواسر بلند

واحدوا ۱ تا ۳۱ را تا ابد شرمزنده خودتان نموده اید..

«تولدتان مبارک باد»

اهل تنوع ، واقعاً باهوش ، سریع‌الانتقال ، متلون‌المزاج ، غیر پایدار ، عاشق کارهای فکری ، کنجکاو ، پرا انرژی ، دارای شخصیت دوتایی ، بی‌ثبات ، دمدمی مزاج ، هرگز کار را تمام نمی‌کند ، عاشق مسافرت ، معاشرتی ، سر به هوا ، زرنگ ، قابل تطبیق با هر محیط ، پی به اسرار می‌برد ، نا آرام ، در جستجوی مطالب جدید ، واقعاً با سلیقه ، ماهر ، دارای قدرت فکری زیاد ، آدم شناس ، عاشق برنامه‌های کوتاه‌مدت ، منطقی ، عاشق حرکت ، متنفر از تقلب ، عاشق کامپیوتر ، از کار طولانی خسته می‌شود. عاشق شطرنج ، زود جوش ، در یک‌جا بند نمی‌شود ، نرم و غیرمستقیم حرف می‌زند ، قابل انعطاف ، عاشق مطالعه ، عاشق جمع مردم ، رنگارنگ ، دارای قوه تخیل زیاد ، خوش سر و زبان ، ماجراجو و بی ثبات ، شیک پوش ، غیر حسود ، گاهی شاد و گاهی غمگین ، گاهی پر حرف و گاهی خاموش ، نکته سنج ، اهل هنر ، خواهان وفاداری ، کم حرف ، آب زیر کاه ، اهل معاشرت ، رویائی ، بی قرار ، اصلاً رویش حساب نکنید.

نماینده منتخب سرپرستان در انتخابات داخلی شرکت در سال ۹۳:



ابراهیم ماجی زاده

با عرض تبریک

واحد HSE

گزارش عملکرد واحد در سال ۹۲:

۱۷مورد تشویق و ۱۰مورد اخطار کتبی درج در پرونده پرسنلی

آموزش ایمنی در قالب کلاسهای سطح ۱ و ۲، به ۲۸نفر

دوره های آموزش عمومی ایمنی بدو استخدام ۵۳ نفر

افزایش محافظ قسمت های گردنده و دوار

نصب کابلهای کششی اضطراری در تمامی خطوط

انتقال لوله های باد و آب از کانالهای زمینی به بالای تیر سوله ها و اصلاح مورد پر شدن کانالها از آب و آب صابون

تجهیز قسمت سر ورق خطوط به گیره نجاری جهت جلوگیری از حالت ارتجاعی ورق موقع باز کردن کلاف

آموزش حین کار تمامی پرسنل شاغل در واحد تولید

جذب نیروی متخصص در زمینه امداد و نجات

آموزش پرسنل در زمینه آشنایی با شناسایی و ارزیابی خطراتHSE

بازدید روزانه و شبانه از فعالیت های سالن های تولید و فنی

افزایش زمان بازدید از ۲ ساعت در هفته به ۱۰ ساعت در شبانه روز

تجهیز خانه بهداشت کارگری به ادوات و تجهیزات پزشکی جهت امداد اولیه

ثبت تمامی موارد حوادث و شبه حادثه و حوادث زیست محیطی به طور دقیق

ثبت مراجعات پزشک ، علل مراجعه ، تشخیص پزشک ، پی گیری های بعدی

بازنگری شناسایی و ارزیابی خطرات در تمامی واحد های شرکت

تدوین برنامه عملیاتی برای سال ۹۳

AFR و ASR چیست و هر کدام چه معنایی دارد ؟

ضریب تکرار حادثه (Frequency Rate-FR)

ضریب تکرار حادثه بیانگر تعداد حوادثی است که منجر به از دست رفتن زمان کاری در تعداد معین ساعت کاری در محدوده زمان خاص میشود.

نحوه محاسبه:

طبق نظر سازمان ایمنی و بهداشت حرفه ای آمریکا OSHA : میزان وفور حادثه برابر است با تعداد حوادث ضربدر دویست هزار ضربدر یک میلیون تقسیم بر جمع کل ساعات کار مفید کارگران.

تفسیر FR : عدد بدست آمده از فرمولهای بالا که با نام ضریب تکرار حادثه شناخته می شد به این معناست که در مدت معین به ازای یک میلیون ساعت کاری این تعداد حادثه رخ داده است.

ضریب شدت حادثه (Severity-SR)

ضریب شدت حادثه نمایانگر روزهای کار تلف شده است.

نحوه محاسبه:

طبق نظر سازمان ایمنی و بهداشت حرفه ای آمریکا OSHA : ضریب شدت حادثه از تقسیم مجموع روزهای تلف شده به علت حادثه در یک مدت معین ضربدر دویست هزار تقسیم بر جمع کل ساعات کار مفید کارگران در همان مدت معین بدست می آید.

تفسیر SR:

عدد بدست آمده از فرمول بالا به عنوان ضریب شدت حادثه شناخته میشود به این معناست که در مدت معین به ازای ۲۰۰۰۰۰ساعت کار کل آن شرکت این مقدار توقف تولید داشته است.

نکته : برای هر نوع از کارافتادگی یا آسیب تعداد روزهای معینی در نظر گرفته شده است که بایستی به جداول مربوطه مراجعه نمود. مثلاً روزهای تلف شده ناشی از مرگ ۷۵۰۰روز میباشد.

حکومت طلائی آنبیاست که نتوان قوانین را با پول فرید (برنارد شو)



حلول ماه مبارک رمضان مبارک باد

ماه رمضان، ماه آگاهی بیشتر از حقایق هستی است و این هدف در سایه تلاوت قرآن و تدبیر در آن به دست می‌آید. ماه رمضان ماه تقویت اراده و آزادی از زنجیرهای درونی است و این آرمان مقدس در پرتو «روزه» دست یافتنی است.

ماه رمضان، فرصتی برای دعا و نیایش و شب زنده‌داری است که عشق ملکوتی و انس با محبوب جاودانه را پدید می‌آورد و شاهد مناجات و نیایش را در کام انسان می‌ریزد.

در پرتو خورشید درخشان ماه رمضان، سلطه عادت‌ها و غریزه‌ها بر زندگی انسان کاهش می‌یابد، غفلت‌ها زوده می‌شود. به دلیل هماهنگی با جمع، موانع خودسازی کاهش می‌یابد و اخوت دینی و روح برادری و همدردی با نیازمندان تقویت می‌گردد، تلاوت قرآن و رعایت تقوا، زمینه تعالی و بازگشت به فطرت الهی و زندگی عالی انسان را فراهم می‌سازد.

سه چیز فیلی سفت است؛ فولاد، الماس، فویشتن شناسی (فرانکین)

امور اداری و پرسنلی

اخلاق حرفه‌ای

در ابتدا مفهوم اخلاق حرفه‌ای به معنای اخلاق کار و اخلاق در شغل به کار می‌رفت. امروزه نیز عده‌ای از نویسندگان اخلاق حرفه‌ای، از معنای نخستین این مفهوم برای تعریف آن استفاده می‌کنند. اصطلاحاتی مثل **work ethics** یا **professional ethics** معادل اخلاق کاری یا اخلاق حرفه‌ای در زبان فارسی است.

تعریف‌های مختلفی از اخلاق حرفه‌ای ارائه شده است:

(الف) اخلاق کار، متعهد شدن انرژی ذهنی و روانی و فیزیکی فرد یا گروه به ایده جمعی است در جهت اخذ قوا و استعداد درونی گروه و فرد برای توسعه به هر نحو.

(ب) اخلاق حرفه‌ای یکی از شعبه‌های جدید اخلاق است که می‌کوشد به مسائل اخلاقی حرفه‌های گوناگون پاسخ داده و برای آن اصولی خاص متصور است.

(ج) اخلاق حرفه‌ای به مسائل و پرسش‌های اخلاقی و اصول و ارزش‌های اخلاقی یک نظام حرفه‌ای می‌پردازد و ناظر بر اخلاق در محیط حرفه‌ای است.

(د) مقصود از اخلاق حرفه‌ای مجموعه قواعدی است که باید افراد داوطلبانه و براساس ندای وجدان و فطرت خویش در انجام کار حرفه‌ای رعایت کنند؛ بدون آن که الزام خارجی داشته باشند یا در صورت تخلف، به مجازات‌های قانونی دچار شوند.

(ه) اخلاق فردی، مسئولیت‌پذیری فرد است در برابر رفتار فردی خود، صرفاً به منزله یک فرد انسانی، و اخلاق شغلی، مسئولیت‌پذیری یک فرد است در برابر رفتار حرفه‌ای و شغلی خود، به مثابه صاحب یک حرفه یا پست سازمانی.

(و) این اخلاق، دربرگیرنده مجموعه‌ای از احکام ارزشی، تکالیف رفتار و سلوک و دستورهایی برای اجرای آنهاست.

(ز) اخلاق حرفه‌ای، به منزله شاخه‌ای از دانش اخلاق به بررسی تکالیف اخلاقی در یک حرفه و مسائل اخلاقی آن می‌پردازد و در تعریف حرفه، آن را فعالیت معینی می‌دانند که موجب هدایت فرد به موقعیت تعیین‌شده همراه با اخلاق خاص است.

در بیشتر تعریف‌هایی که از اخلاق حرفه‌ای شده است، دو ویژگی دیده می‌شود:

(الف) وجود نگرش اصالت فرد و فرد گرایی

(ب) محدودبودن مسئولیت‌ها و الزامات اخلاقی فرد در شغل

که به نظر می‌رسد این نگاه به اخلاق حرفه‌ای، نوعی تقلیل دادن اخلاق حرفه‌ای است؛ زیرا هویت جمعی و سازمانی در نهادهای مشاغل در کسب و کار، بسی فراتر از شغل فردی اشخاص است. با توجه به همین دیدگاه بود که در این اواخر نیز بحث از اخلاق حرفه‌ای در منابع مدیریتی و بیشتر در آثار و مباحث مربوط به مدیریت منابع انسانی مطرح می‌شد.

امروزه با توجه به همین مورد، در مفهوم جدید از اخلاق حرفه‌ای، به مسئولیت‌های اخلاقی بنگاه و سازمان اشاره می‌شود که جامع‌تر از تعریف سنتی است. در این نگاه، بنگاه به منزله یک شخصیت حقوقی دو گونه مسئولیت دارد:

(الف) مسئولیت‌های حقوقی کیفری

(ب) مسئولیت‌های اخلاقی که مسئولیت‌های اخلاقی بنگاه بسیار پیچیده‌تر از مسئولیت‌های اخلاقی فردی - شخصی و فردی - شغلی است.

به عبارت دیگر، مسئولیت‌های اخلاقی بنگاه شامل همه اضلاع و ابعاد سازمان می‌شود و اخلاقیات شغلی را نیز دربرمی‌گیرد. البته اخلاق حرفه‌ای افزون بر اخلاق کار، حقوق کار را نیز دربرمی‌گیرد.

وظایف مدیران در اخلاقی کردن سازمان

پنیو اعتقاد دارد که اخلاق حرفه‌ای رشته‌ای از دانش اخلاق است که ضمن مطالعه ارتباط شغل‌ها، به بیان مسئولیت‌های اخلاقی سازمان، تشخیص و حل مسائل اخلاقی در حرفه‌های گوناگون می‌پردازد. او وظایف مدیران را در اخلاقی کردن سازمان این‌گونه برمی‌شمارد:

(الف) ارزشیابی عملکردهای اخلاقی کارکنان

(ب) اخلاقی کردن هدف‌های سازمان

(ج) اشاعه ارزش‌ها و مسائل اخلاقی در سازمان

(د) اخلاق‌ورزی در زندگی شخصی

(ذ) اهمیت دادن به اخلاق حرفه‌ای در شغل

(و) برخورد عقلانی و روشمند در مواجهه با مشکلات اخلاقی پیش‌آمده در سازمان و اقدام برای برطرف کردن آنها

(ه) عنایت خاص به آموزش اخلاق حرفه‌ای

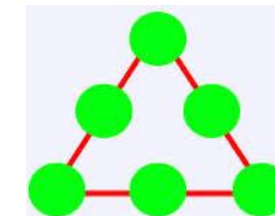
(ی) تهیه و تدوین منشور اخلاقی مربوط به سازمان با مشارکت همه اعضای سازمان

عوامل روان‌شناختی مرتبط با اخلاق کار

بسیاری از صاحب‌نظران معتقدند از خودبیگانگی افراد می‌تواند تأثیر مستقیمی بر میزان علاقه، دقت، مسئولیت، ابتکار و مولد بودن داشته باشد. اخلاق کار قواعد و زمینه‌های برانگیزاننده و فعال‌شده تعهد ذهنی، روانی و فیزیکی فرد یا گروه است. بدیهی است که یک ذهن از خودبیگانگی نمی‌تواند زمینه‌ای مناسب برای انگیزه و تعهدات اخلاق و فیزیکی از خود بروز دهد. کاهش اخلاق کار، منجر به کاهش مسئولیت‌پذیری می‌شود.

تنها گنهی که ارزش جستجو کردن دارد، هدف است (پاستور)

معما

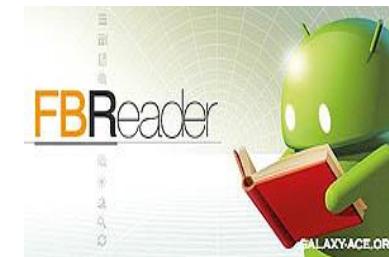


اعداد ۱ تا ۶ را طوری درون دایره های مثلث قرار دهید

که مجموع اعداد هر ضلع، که از سه دایره تشکیل

شده است باهم برابر باشد.

معرفی اپلیکشن برای گوشی های آندروید :



موبنا : برنامه FBRReader یک نرم‌افزار موبایل برنامه کتابخوان است که برای مطالعه و مشاهده کتاب‌های الکترونیکی با انواع فرمت‌ها طراحی شده است. شما با یک برنامه بسیار کاربردی روبه‌رو هستید که برای سیستم عامل اندروید عرضه شده است.

این برنامه برای مطالعه و مشاهده کتاب‌های الکترونیکی با انواع فرمت‌ها کارآیی داشته و مفید است. این برنامه از فرمت‌های epub, rtf, doc (MS Word), html, fb2(.zip), mobi پشتیبانی می‌کند. در ضمن برنامه دارای یک مرورگر پیش فرض است که می‌توانید با استفاده از آن کتاب‌های مورد نظر خود را دانلود یا خریداری کنید. از ویژگی‌های بارز این برنامه می‌توان به پشتیبانی به صورت کامل از ۲۹ زبان دنیا، الگوهای مناسبی برای تشخیص کلمات و زبان‌های مختلف اشاره کرد.



بخوانید!!!

دست دادن قدرتمند نشان از امید به زندگی است :

دست دادن اطلاعات زیادی را راجع به افراد به دست می‌دهد. به عقیده محققان ، قدرت افراد به هنگام دست دادن، سن افراد، سطح تحصیلات و حتی وضعیت سلامت آینده آنها را نشان می‌دهد. آنها طی این مطالعات کشف کردند قدرت دست دادن افراد ۶۹ ساله با تحصیلات بیشتر، مشابه افراد ۶۵ سال با تحصیلات کمتر است و این مسأله نشان می‌دهد که افراد با تحصیلات بیشتر، احساس جوانی بیشتری نسبت به افراد کم سواد دارند. در پژوهشی دیگر، قدرت دست دادن بیش از یک میلیون مرد سوئدی جهت استخدام در ارتش مورد مطالعه قرار گرفت. بر این اساس، آنهایی که با قدرت کمتری دست می‌دادند امید به زندگی پایین تری داشتند و بیشتر در معرض خطر خودکشی و مشکلات روانی بودند.

منبع : روزنامه دنیای اقتصاد



اقلیت به فرد نیازمندند،

چون جز او

همه چیز دارند،

و

اکثریت به او محتاجند،

چون جز او

هیچ ندارند....

ایمان از کردار جدا نیست و عمل از پندار (میران قلیل میران)