

نقش اعتماد بنفس



آمنه علمی (مشاور مدیر عامل در امور زنان و خانواده شرکت ملی پالایش و پخش) زنان با تقویت اعتماد به نفس در پذیرش مسئولیتها در راستای برابر شدن هر چه بیشتر نسبت مهارت ها با کسب جایگاه های اجتماعی تلاش نمایند

یکی از مهمترین راهکارهای دستیابی به موفقیت تقویت اعتماد به نفس است. از آنجایی که هر گونه تحول در زندگی تنها از طریق خود شخص امکان پذیر است لذا برای ارتقاء اعتماد به نفس باید به وجود خود توجه بیشتری نمود؛ توانایی ها و قابلیت های فردی را شناسایی و تقویت کرد و براساس آن، موقعیت های جدید را تجربه نمود. آدمی در میدان چالشهاست که آبدیده می شود پس لازم است که برای رسیدن به پیروزی از پذیرش مسئولیت نهراسید و از شکست ها درس گرفت.

بی شک عزت و تعالی جامعه مدیون توانمندی های فرد فرد آن جامعه اعم از زنان و مردان است و مسئولین با اعتماد به زنان و مردان متخصص و تحصیلکرده و واگذاری مسئولیتها به ایشان و درک و اجرای حقوق برابر انسانها، می توانند موجبات حرکت رو به جلوی جوامع را فراهم آورند.

از طرف دیگر لازم است که زنان نیز با تقویت اعتماد به نفس و شجاعت در پذیرش مسئولیتها در راستای برابر شدن هر چه بیشتر نسبت مهارت ها با کسب جایگاه های اجتماعی تلاش نمایند. امروزه زنان به عنوان یکی از مهمترین ارکان اجتماع دوشادوش و همپای مردان در مسیر ارتقاء توانایی های فردی و تثبیت جایگاه حقیقی گام بر می دارند لذا انتظار می رود با توجه به تلاش های روزافزون این قشر توانمند در کسب مدارج عالی علمی، مسئولین امر..

ادامه در صفحه ۳

یادداشت مدیرعامل



مهندس علیرضا امین (مدیر عامل شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند)

آنچه مسلم است حفظ نشاط در محیط های کاری خصوصا در شرکت های تابعه وزارت نفت که کارکنان ساعات زیادی از زندگی خود را در آن سپری می کنند در بازدهی سازمان بسیار مهم است. در روز جهانی سلامت روان، سازمان بهداشت جهانی شعار امسال خود را سلامت روان در محیط کار انتخاب کرده است. این انتخاب نشانگر اهمیت تاثیرگذاری سلامت روحی و روانی در افزایش بهره وری کاری می تواند باشد. وجود جوی صمیمی، توأم با همدلی، صداقت، اعتماد و آرامش فرصت را برای شکوفایی توانایی ها و استعدادهای کارکنان فراهم می کند.

زنان هم به عنوان نیمی از پیکره جامعه نقش مهمی در پویایی و سلامت کشور داشته و به عنوان نیروی فعال و سازنده قطعا در تحول اجتماعی و اقتصادی میهن عزیزمان تاثیر گذارند. بنابراین توجه به محدودیت ها موانع و نیازهای آنها ضروری است. در جامعه امروزی اغلب بانوان دارای نقشهای متعدد در خانواده و اجتماع می باشند و این تعدد نقش می تواند در درازمدت فرسودگی جسمی و روانی، تهدید سلامتی و افت توانایی این گروه را در پی داشته باشد. به همین دلیل برنامه ریزی و تلاش برای حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی بانوان می تواند از جمله راهکارهای مهم جهت رشد مشارکت زنان باشد. فعالیت های فرهنگی، ورزشی، بهداشتی، آموزشی و ... که در این خصوص توسط امور زنان و خانواده و سایر بخش های مرتبط پیگیری و اجرا می شود می تواند زمینه ساز خوبی برای افزایش انگیزه، احساس روحیه نشاط، سلامت، رضایتمندی و تعلق و تعهد سازمانی باشد که همگی به ایفای نقش بهتر و ارتقای جایگاه زنان و رشد مشارکت خانمها در شرکت می انجامد. امیدواریم همه همکاران با نشاط، شوق و انگیزه بیشتر به دور از قضاوت ها و درگیری های بیهوده به وظایف سازمانی خود عمل کرده و ارتقای سلامت روانی در سازمان و افزایش بازده و عملکرد خود را تضمین نمایند.

مصاحبه با سرکار خانم تندگویان

گزیده عملکرد امور زنان و خانواده وزارت نفت

اقدامات قابل توجهی که در حوزه زنان و خانواده در سالهای اخیر در وزارت نفت صورت است ما را بر آن داشت تا فرصت را مغتنم شمرده و در نشریه جهت آشنایی بیشتر همکاران و خانواده های گرامی فعالیت ها داشته باشیم. ضمن سپاس از سرکار خانم تندگویان مشاور محترم وزیر نفت در امور زنان و خانواده که این فرصت را در اختیار ما گذاشتند، آنچه در ادامه آمده است گزیده ای از توضیحات ایشان در خصوص عملکرد امور زنان در وزارت نفت می باشد:



توجه به امور زنان و مسائل مرتبط با آن، از ضروریات برنامه های توسعه کشور و صنعت است. با تشکیل دفتر امور زنان و خانواده، نهادسازی با مدنظر قرار دادن چالش ها و نیازهای زنان شاغل مد نظر قرار گرفت و با جلب مشارکت کارکنان و مسئولین، تلاش گردید حقوق انسانی زنان بارز گردیده و گام های موثری برای بهبود وضعیت شغلی و ارتقای جایگاه سازمانی آنان برداشته شود.

ادامه در صفحه ۲

سرمقاله

زهرا هلاکویی

(مشاور مدیر عامل در امور زنان و خانواده شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند)  
**وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ**

و ما هر چیز را زوج آفریدیم؛ شاید شما متذکر شوید.

بی تردید چالش بزرگ شکاف جنسیتی دیرزمانی است که استعدادها و توانایی های زنان بی شماری را در خود محبوس نگه داشته است. بر همین اساس سالهاست که دلسوزان و نخبگان جامعه تلاش می کنند نحوه تفکر و نگرش جوامع را در جهت تغییر دیدگاه ها و ایجاد زمینه های مساعد برای رشد جایگاه زنان و احیای حقوق ایشان اصلاح نمایند.

وزارت نفت نیز همراه و همگام با این تلاش ها ساختار تشکیلاتی امور زنان و خانواده را با آرمان تحقق عدالت جنسیتی، شایسته سالاری و ارتقاء جایگاه زنان و خانواده در صنعت نفت ایجاد نموده است. در همین راستا و همسو با رویکردهای وزارت نفت، امور زنان و خانواده شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند تلاش می کند با در نظر داشتن نقش مؤثر زنان در توسعه پایدار، بستر مناسبی را برای مشارکت بیشتر زنان در این مجموعه فراهم آورد. انتشار این نشریه که اولین شماره آن را پیش رو داریم گام فرهنگی کوچکی است در زمینه ارتقاء آگاهی و بینش جامعه. بضاعت ما اندک اما همت شما عزیزان بلند است و یقین داریم این هدف به مقصد نخواهد رسید مگر با عنایت و لطف پروردگار و مدد و همراهی شما همراهان بزرگوار.

بر خود وظیفه می دانیم از کلیه عزیزانی که با دغدغه آگاهی ما را قدم به قدم در این مسیر همراهی نموده اند قدر دانی نماییم. به نظرات و پیشنهادات ارزشمند تمامی شما همراهان نیازمندیم که به قول جناب حافظ: «دراز است ره مقصد و من نوسفرم»



## آشنایی با یکی از فعالیت های امور زنان و خانواده در پالایشگاه

از جمله اهداف کوتاه مدت امور زنان و خانواده اجرای برنامه های آموزشی و پیشگیرانه در زمینه سلامت روان کارکنان زن و خانواده های کارکنان می باشد. به این منظور نشست ها، کارگاه ها و دوره های مختلف ارتقاء سلامت روان به پیشنهاد امور زنان و خانواده و با مساعدت بخشهای مرتبط برگزار شده است که از جمله آنها می توان به دوره های تحلیل روابط متقابل، تعادل کار و زندگی، هویت یابی و مدیریت تعارض اشاره کرد. در برگزاری کلیه این دوره ها سعی می شود علاوه بر پرسنل و خانواده های شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره)، کارکنان سایر سازمانها به ویژه همکاران خانم شاغل در ادارات تابعه وزارت نفت در استان نیز امکان بهره گیری داشته باشند.

یکی از برنامه هایی که مورد توجه و استقبال همکاران و خانواده های علاقه مند قرار گرفت نشست آموزشی هویت یابی و مدیریت تعارض با کاربست تئوری انتخاب بود که بنا به توصیه مشاور محترم وزیر در امور زنان و خانواده، سرکار خانم تندگویان و با حضور دکتر علی صاحبی مربی ارشد و عضو هیات علمی موسسه ویلیام گلاسر با هدف تقویت سرمایه های روانی و تکمیل دانسته ها و مهارت های ارتباطی همکاران و خانواده های محترم ایشان، در محل باشگاه خدمات اجتماعی پالایشگاه در شهر مهاجران برگزار شد.

در این نشست علمی دکتر صاحبی هویت را مجموعه ای از نگرشها و ویژگی ها دانستند که افراد را از یکدیگر متمایز می نماید. ایشان با تعریف انواع هویت و نقش آن در شادمانی و موفقیت افراد گفتند: «تصمیمات ما، طرز فکر ما، اهداف ما... هویت ما را تشکیل می دهد. هویت در یک طبقه بندی کلی به دو دسته هویت توفیق و هویت دستاورد و یا به عبارتی هویت بودن و هویت داشتن تقسیم می شود. متأسفانه فرایند کنونی جامعه بشری ما را بیشتر به سمت هویت دستاورد سوق می دهد تا هویت توفیق و افراد بیشتر بر اهداف داشته ها تمرکز دارند تا ارزشها. اما طبق پژوهشها هر چند نیازهای مبتنی بر داشته ها و دستاوردها ما را به اهداف می رساند اما پس از رسیدن به این اهداف، حس شادمانی و رضایت در زمان کوتاهی کم می شود. بر عکس نیازهایی که از جنس ارزشها هستند مثل مهربانی، نوع دوستی، عدالت طلبی و... شادمانی دائمی و احساس رضایت بیشتری را به همراه دارند.»

مربی ارشد و عضو هیات علمی موسسه ویلیام گلاسر در بخش دیگری از همایش به بحث تعارض و مدیریت آن پرداخت. وی با اشاره به قابل حل بودن بسیاری از تعارضات در بین افراد بیان داشت: «تعارض در تمام روابط انسانی طبیعی به شمار آمده و جزء لاینفک زندگی بشری به حساب می آید. هر چند ۶۹ درصد از تعارض ها دائمی هستند و قابل حل نیستند و باید مدیریت شوند اما برای حل ۳۱ درصد باقی مانده نیازمند به داشتن مهارت های لازم هستیم.»

دکتر صاحبی به چهار گام مهم در هنگام رویارویی با تعارضها اشاره کرده، آنها را راهکاری برای حل مسأله و مدیریت تعارض ها دانست: (۱) شکایت کنید ولی سرزنش و توهین و تحقیر نکنید. (۲) مشکلات را با لحنی آرام و بدون خشونت بیان کنید. (۳) مراقب برانگیختگی بدنی باشید. (۴) به هنگام مشکلات جملاتتان را با من شروع کنید.»

زهرا هلاکویی



-تحلیل وضعیت موجود خانواده صنعت نفت  
-ارائه راهکار اجرایی برای پیاده سازی سیاستهای کلی خانواده ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری  
-شناسایی تبعیض های جنسیتی در فرآیند برنامه ریزی، سیاستگذاری و مدیریتی و ارائه راهکارهای اجرایی برای رفع آنها  
-ایجاد بانک اطلاعات مدیران زن  
-تهیه ابلاغیه برای ایجاد ورزشگاه های خاص زنان در جوار تاسیسات نفت به هنگام اجرای طرح های عمرانی  
-طراحی و پیشنهاد دوره مدیریتی Oil MiPi MBA با رویکرد جنسیتی ویژه زنان شاغل (اجرا برای ۲۵ نفر از شاغلین زن در پالایش و پخش)  
-راه اندازی و توسعه سایت زنان نفت و گروه اجتماعی در تلگرام.

**اقدامات شاخص و کارگروه های تخصصی**  
جهت گسترش حضور و نقش آفرینی زنان، ۸ کارگروه تخصصی شامل آموزش، پژوهش، تحول اداری و اصلاح مقررات، فرهنگی و ارتباطات، سلامت، خانواده، ورزش، انرژی و محیط زیست امور زنان و خانواده را در رسیدن به اهداف عالی خود همراهی می کنند. مشاور محترم مقام عالی وزارت توضیحاتی نیز در خصوص اقدامات شاخصی که از زمان ایجاد امور زنان و خانواده در وزارت نفت صورت گرفته دادند که عناوین آنها در پایان آمده است:  
-حضور در فرآیند سیاستگذاری و برنامه ریزی برای امور خاص زنان و خانواده  
-بررسی و پیشنهاد اصلاح مقررات مربوط به زنان  
-تصویب خواهی ابلاغیه های جدید باهدف رفع تبعیض های جنسیتی در نفت  
-تحلیل وضعیت موجود زنان شاغل (در شاخص های جذب، ارتقا، بازنشستگی)  
-شناسایی زنان شاخص در صنعت و حمایت و بسط سازی مناسب جهت ارتقاء جایگاه سازمانی آنان

نهادهای سازی آن در ساختار امور زنان و خانواده صنعت نفت  
-ایجاد شبکه مشاورین امور زنان در صنعت نفت  
-تدوین و ارائه راهکارهای اجرایی برای افزایش مشارکت زنان در حوزه های سیاستگذاری و برنامه ریزی نفت  
-تشکیل کارگروه های تخصصی در حوزه زنان  
-شناسایی چالش ها و مشکلات زنان شاغل  
-اصلاح ساختارهای سیاستگذاری و تصمیم گیری از طریق پیشنهاد  
-حضور مشاورین زن در هیئت مدیره ها و زنان متخصص و مجرب در شوراهای عالی  
-تدوین سند راهبردی توسعه مشارکت زنان و تحکیم بنیان خانواده  
-مشارکت در تدوین برنامه ششم توسعه وزارت نفت  
-مشارکت در تدوین سند راهبردی توسعه منابع انسانی وزارت نفت  
-مشارکت در تدوین راهبردهای وزارت نفت در ورزش  
-تدوین برنامه عملیاتی سالانه امور زنان و خانواده وزارت نفت

ادامه ی صفحه ۱

سرکار خانم تندگویان

مزیده عملکردها آموزش زنان و خانواده وزارت نفت

### رسالت و اهداف

رسالت اصلی امور زنان و خانواده برقراری عدالت جنسیتی، تحقق شایسته سالاری، ارتقاء جایگاه زنان و خانواده در صنعت نفت با تأکید بر تعدیل نقشها و تعادل بین کار و زندگی می باشد. از جمله اهداف اصلی که توسط امور زنان و خانواده دنبال می شود افزایش مشارکت اقتصادی-اجتماعی زنان شاغل در صنعت نفت و توان افزایی و ارتقای شایستگی های زنان است. تحکیم و تعالی بنیان خانواده در صنعت نفت، ارتقا سطح سلامت زنان و خانواده، توسعه مسئولیت اجتماعی و فرهنگی صنعت نفت برای زنان و خانواده ها همگی هدفهایی هستند که مد نظر این امور قرار دارند.

### گامهای بنیادین

تلاشها و گامهای بنیادینی هم در این مدت جهت رسیدن به اهداف ذکر شده برداشته شده است که اهم آنها را می توان بطور خلاصه به این صورت برشمرد:  
-طراحی ساختار امور زنان و خانواده و



کانون فرهنگی شهید سلیمانی پالایشگاه امام خمینی (ره) سازند مرکز جامع ارائه آموزشهای قرآنی و مفاهیم اسلامی

گزارشی از روند تلاشهای پالایشگاه امام خمینی (ره) سازند در راستای آموزش قرآن کریم و نهادینه کردن فرهنگ معارف دینی برای خانواده کارکنان و دیگر مردم شهر مهاجران

مریم کلوانی (کارشناس ارتباطات)

## واحدخواهران:

در سال ۱۳۸۶ برگ زرین دیگری به کارنامه تلاشهای قرآنی پالایشگاه امام خمینی (ره) ششازند افزوده گردید. مسئولین وقت پالایشگاه با دریافت تقاضای مکرر خانواده پرسنل برای برگزاری کلاسهای قرآنی ویژه خواهران با انجام رایزنی های لازم و با پیگیری های مستمر شعبه خواهران جامعه القرآن را در سال ۱۳۸۶ در محل شعبه دوم کانون افتتاح نمودند.



کارکنان قراردادی و حتی دیگر مردم شهر نیز مهیاگر دیده است. گفتنی است به مدد ارائه این تسهیلات بی نظیر و ارزشمند هزاران نفر با قرآن کریم انس پیدا کرده اند و از میان دانش آموختگان این واحد قرآنی، دهها نفر از خانواده پرسنل با درخشش در مسابقات قرآنی معتبر کشوری و استانی موجبات سربلندی و افتخار این پالایشگاه را فراهم آورده اند.

در ادامه به صورت مشروح و مستند با فعالیتها و تلاشهای قرآنی پالایشگاه آشنا خواهیم شد.

## واحد خردسالان:

واحد خردسالان جامعه القرآن الکریم شعبه پالایشگاه در سال ۱۳۸۳ با پیگیری، حمایت و مساعدت مسئولین وقت پالایشگاه امام خمینی (ره) به دست توانای حجه الاسلام والمسلمین سید محمد مهدی طباطبایی افتتاح شد. از جمله رشته هایی که در این شعبه قرآنی به علاقه مندان آموزش داده می شود می توان به حفظ ترتیبی، حفظ قرآن به روش اشواره، آموزش حروف عربی، روخوانی و روانخوانی، تجوید، مفاهیم، اخلاق، تواشیح و همخوانی، خطابه و سخنوری، قصه ها و نقاشی های قرآنی و ... اشاره نمود.

این امکان را برای خانواده کارکنان و دیگر علاقه مندان فراهم آورده است تا بتوانند از امکانات و ظرفیتهای این واحد در مسیر رشد، پرورش و شکوفایی هر چه بیشتر خود بهره بگیرند.

## تسهیلات بی بدیل پالایشگاه امام خمینی (ره) ششازند در امر خطیر و ارزشمند آموزش قرآن کریم

اما از جمله تلاشهای ارزشمند پالایشگاه عقد قرارداد قرآنی با مؤسسه وزین جامعه القرآن الکریم و اهل البیت (علیهم السلام) است. ترویج و تقویت علوم قرآنی، همچنین مصون سازی دل و جان مخاطبین (به ویژه فرزندان و خانواده های محترم کارکنان پالایشگاه) از آفات و خطرات فرهنگی از جمله مهمترین اهداف پالایشگاه امام خمینی (ره) برای انعقاد این قرارداد مهم و ارزشمند به شمار می آید. بر اساس این قرارداد همسران و فرزندان کلیه کارکنان اعم از رسمی و قراردادی میتوانند از آموزشهای قرآنی مؤسسه جامعه القرآن به صورت کاملاً رایگان بهره مند گردند. اما نکته حائز اهمیت این است که در سالهای اخیر به لطف همراهی و حمایت های مسئولین قرآن دوست و قرآن پرور پالایشگاه و همچنین در راستای عمل به مسئولیت اجتماعی شرکتها، این تسهیلات رایگان برای

پالایشگاه امام خمینی (ره) سازند همچون نگین درخشانی در جوار شهر نوپای مهاجران خودنمایی می کند. غول اقتصادی بزرگ و توانمندی که با اقتدار و صلابت کامل، همگام و همراه با دیگر مراکز بزرگ تولیدی و صنعتی در چرخش چرخ های رشد و پیشرفت ایران اسلامی و حراست از دستاوردهای عظیم انقلاب نقشی بی بدیل را ایفاء کرده و مینماید. در جوار این پالایشگاه بزرگ و پرافتخار منازل سازمانی و مسکونی کارکنان واقع شده است. کارکنانی که از سرتاسر کشور و با فرهنگ های مختلف برای ادامه خدمت به شهر مهاجران آمده اند و به همین دلیل ناچارند تمامی دلخوشی و آرامش خود و خانواده را فقط در محیط کار و سکونتگاه جدید خود طلب نمایند. بر همین اساس پالایشگاه امام خمینی (ره) ششازند سالیان متمادی است که با هدف ارائه خدمات فرهنگی مناسب و پاسداشت و صیانت از ارزشهای ناب دین مبین اسلام و همچنین عمل به دستورات الهی، اقدامات شایان توجهی را در حوزه های قرآنی و فرهنگی در نظر گرفته است. تأسیس مرکزی تحت عنوان کانون فرهنگی شهید سلیمانی در شهر مهاجران از مهمترین و البته زیباترین مصادیق این گونه تلاشها به شمار می آید. این کانون در سال ۱۳۸۳ با هدف ترویج و اشاعه فعالیتهای فرهنگی، علمی، مذهبی، به ویژه علوم قرآنی و همچنین غنی سازی اوقات فراغت کارکنان و خانواده های ایشان افتتاح گردید. از جمله خصوصیات این واحد فرهنگی، داشتن محیطی آرام، سالم، شاداب، جذاب و ظرفیت های بالنده فرهنگی است. مرکزی توانمند که علیرغم بعد مسافت شهر مهاجران با مرکز استان،

... ادامه ی صفحه ۱

ایشان با اعتماد به زنان متخصص و متعهد این صنعت با انتصاب سرکار خانم مهندس شاهدایی به عنوان قائم مقام خود، پیشرو تبیین و اجرای حقوق برابر انسانها در دولت مستند از دیگر سو مهندس شاهدایی نیز با پذیرش این مسئولیت خطیر نه تنها موجبات افزایش انگیزه و اعتماد به نفس هر چه بیشتر را در زنان این صنعت فراهم آورده اند بلکه راه را برای درک پذیرش نقش حقیقی و راستین این قشر عظیم و تأثیرگذار در تمامی بخش های جامعه هموارتر نموده اند.

## نقش اعتماد بنفیس (آمنه علمی)

..... حضور فعال و تأثیرگذار ایشان را تنها در چند حوزه محدود خلاصه ننمایند. در وزارت نفت نیز مهندس زنگنه به عنوان عالی ترین مقام این مجموعه با عنایت به توانایی های مثال زدنی بانوان سخت کوش صنعت نفت همواره رویکرد رفع تبعیض جنسیتی را در راستای تعالی هر چه بیشتر این صنعت در نظر داشته و دارند.



و در تمام این مدت با ماشین مرا اسکورت می کنند.

**روزی ۵ ساعت تمرین؟! این واقعاً زمان بر است! با این حجم از تمرین به درسهایتان لطمه ای وارد نمی شود؟**

به هیچ وجه. من با انجام برنامه ریزی مناسب هم توانسته ام به موقع دیپلم بگیرم و هم به موقع در دانشگاه قبول شوم.

### محل تمرینتان کجاست؟

گاهی اوقات در شهر مهاجران تمرین می کنم اما بیشتر به سمت پلیس راه توره و یا به سمت اراک و سه راه خمین رکاب می زنم. البته چون رشته تخصصی ام کراس کانتری است، پنج شنبه ها و جمعه ها به مناطق کوهستانی و کوهپایه می روم.

**دوست عزیز به نظر شما چرا در کشور ما خانمها کمتر به سمت ورزش گرایش دارند؟**

خوب دلایل زیادی دارد اما من فکر می کنم هنوز چشم جامعه ما به ورزش خانمها عادت نکرده است. خیلی از مردم وقتی یک خانم ورزشکار را می بینند تعجب می کنند. دوست دارم خاطره ای را برایتان تعریف کنم. یک بار وقتی داشتم با دوچرخه از روی پل شهر مهاجران رد می شدم، آقایی با ماشین از کنارم رد می شد. اما وقتی که دید یک خانم سوار دوچرخه است از شدت تعجب کنترل ماشین را از دست داد و طوری به گارد ریل برخورد کرد که اگر من فقط یک متر عقب تر بودم حتماً دچار سانحه می شدم.

**شما یک ورزشکار حرفه ای هستید. به عنوان سؤال آخر بفرمایید ورزش کردن چه فوایدی برایتان داشته است؟**

ورزش حرفه ای من را منظم و وقت شناس کرده است و به من آموخته که قدر دقیقه ها و ثانیه های عمرم را بدانم. از طرف دیگر ورزش به من کمک کرده است تا رژیم غذایی ام اصلاح شود؛ به نحوی که من خوراکی های مضرمانند فست فود، چیپس، نوشابه و ... را به کل حذف کرده ام. اما از همه مهمتر ورزش روحیه ام را تقویت کرده و برایم آرامش به ارمغان آورده است.

♦ مریم کلوانی

جایگاه دوم را از آن خود نمودند.

### ج) مسابقات وزارت نفت:

مسابقات ورزشی وزارت خانه در شهر یورماه با حضور فعال ورزشکاران خانم در شهر یزد برگزار شد و پس از یک دوره مسابقات سنگین و نفس گیر خواهران ورزشکار اعزامی از طرف شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند در رده سنی زیر ۱۸ سال در رشته شنا در جایگاه سوم قرار گرفتند.

هنوز چشم جامعه ما به ورزش خانمها عادت نکرده است!



**سرکار خانم قاقانی لطفاً خودتان را برای خوانندگان ما معرفی کنید؟**  
من زهرا قاقانی فرزند مرتضی قاقانی از کارکنان شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند هستم.

**چند ساله اید و در چه مقطعی تحصیل می کنید؟**

هجده سال دارم و دانشجوی سال اول رشته حسابداری هستم.

**در ورزش قهرمانی چه مقام هایی را کسب کرده اید؟**

من در مسابقات قهرمانی دوچرخه سواری کشور که در سال ۱۳۹۵ برگزار شد در رده جوانان عنوان نخست را از آن خودم کردم. در همان سال موفق شدم دو عنوان نایب قهرمانی را هم در استادیوم آزادی تهران به دست بیاورم. امسال هم در مسابقات قهرمان کشوری در رده سوم کشور ایستادم.

**چرا رشته دوچرخه سواری را انتخاب کردید؟**

به غیر از این که این رشته را بسیار دوست دارم همه اعضای خانواده ام از پدر و مادر گرفته تا برادرها همه دوچرخه سوار هستند.

**پس با این وجود بهترین مشوق شما اعضای خانواده بوده اند؟**

دقیقاً خانواده ام همیشه همراه و در کنار من هستند. من به صورت میانگین روزی ۵ ساعت تمرین می کنم و خانواده همیشه



## توسعه ورزش همگانی و ورزش بانوان

### اولویتی مهم برای شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند

♦ محمود ترابی / پروانه یزدان پناه (امور ورزش و تربیت بدنی)

ورزشی در مقاطع مختلف زمانی در دستور کار این امور قرار دارد. اعزام هایی که به لطف مربیان توانمند ورزشی و توانایی های بالقوه و بالفعل خانمهای شرکت کننده، نتایج نیکویی را نیز در پی داشته است. خلاصه گزارش عملکرد ورزشی همسران و فرزندان دختر کارکنان شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند در رشته های مختلف ورزشی در شش ماه نخست سال ۱۳۹۶ در زیر آمده است.

#### الف) مسابقات شرکت های پالایشی:

در این دوره از مسابقات که با حضور فعال همسران و فرزندان ورزشکاران شرکت های مختلف پالایشی برگزار شد شرکت کنندگان در رشته های تیراندازی، تنیس روی میز، بسکتبال، بدمینتون، شنا، آمادگی جسمانی، شطرنج، دارت و والیبال با همدیگر به رقابت پرداختند. در پایان این دوره از مسابقات بانوان ورزشکار پالایشگاه امام خمینی (ره) در رده سنی زیر ۱۸ سال در رشته بدمینتون مقام اول و در رشته تنیس روی میز عنوان دوم را به خود اختصاص دادند.

#### ب) مسابقات پالایش و پخش:

اما ورزشکاران اعزامی خواهران شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند در مسابقات پالایش و پخش نیز خوش درخشیدند. در این دوره از مسابقات اعضای تیم پالایشگاه در رشته های والیبال و شنا مقام اول و در رشته های تنیس روی میز، بدمینتون و بسکتبال

توجه به ورزش و ایجاد بستر های لازم برای این امر از ضرورت های جامعه امروز به شمار می آید. این مهم نه تنها در افزایش سطح سلامتی جسمی و روحی کارکنان و خانواده های ایشان مؤثر است بلکه با افزایش سطح رضایت مندی عمومی، میزان بهره وری سازمانی را نیز ارتقاء می بخشد. شهر مهاجران میزبان هزاران نفر از کارکنان و خانواده های ایشان است. شهری کوچک با امکانات کم که به لحاظ وجود تجهیزات ورزشی و رفاهی جزء مناطق محروم محسوب می گردد. به همین دلیل شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند با ورود به این عرصه و ایجاد زیرساخت های لازم در مجتمع ورزشی - فرهنگی خود در شهر مهاجران زمینه بهره مندی هر چه بیشتر کارکنان و خانواده های ایشان از امکانات ورزشی مناسب را به وجود آورده است. در حال حاضر در این مجموعه بزرگ رشته هایی همچون بسکتبال، دارت، تنیس خاکی، ژیمناستیک، دوچرخه سواری، فوتسال، بدنسازی، تنیس روی میز، یوگا، آمادگی جسمانی، شطرنج، تیراندازی، بدمینتون، کاراته، دو و میدانی و اسکیت فعال می باشد و به علاقه مندان ارائه خدمات می نماید. اما استفاده از ظرفیت های بالنده ورزشی در میان همسران و فرزندان دختر کارکنان همواره مد نظر مسئولین و دست اندر کاران امور ورزش پالایشگاه امام خمینی (ره) شازند است. بر همین اساس اعزام تیم های مختلف



## چقدر با اخلاق حرفه ای آشنا هستیم؟

نیروی انسانی در کلیه سازمانها و نهادها مهمترین رکن مولد و تولید کننده ثروت محسوب می گردد. اما این نیروها تنها در شرایطی می توانند نقش خود را به خوبی ایفاء نموده، در راستای اهداف سازمان حرکت نمایند که محیط کار، اخلاق مدار، آرام، سالم، بانثساط، پراکنیزه و بی حاشیه باشد. امروزه در سرتاسر دنیا رعایت اخلاق حرفه ای یک فرهنگ ارزشمند، مفید و دارای نتایج بلند مدت تلقی می شود. بر همین اساس ضروری است که این فرهنگ به عنوان یک الزام مهم در تمامی محیط های کاری و مراکز بزرگ اقتصادی و خدماتی نهادینه و البته اجرا گردد.

### اخلاق حرفه ای چیست؟

اخلاق حرفه ای مجموعه ای از ارزشها است که چنانچه از سوی شاغلین رعایت شود، سازمان در رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده خود، مسیری هموارتر و سالم تر را طی خواهد نمود.

### مصادیق مهم اخلاق حرفه ای در محیط های کاری

#### در کارمان بهترین باشیم:

باید نسبت به کارمان مسئولیت پذیر و متعهد باشیم. در واقع باید نهایت تلاشمان را بکنیم تا وظیفه ای را که به عهده گرفته ایم به نحو احسن انجام شود. این که دستمزدمان کم است، حسسته هستیم، رئیسمان با ما رفتار خوبی ندارد، با همکارمان بحثمان شده، روز خوبی نداشته ایم، در خانه مشکلاتی داریم و ... نباید بر کیفیت کارمان اثر منفی بگذارد. به هر حال ما این کار را پذیرفته ایم، پس باید در کارمان بهترین باشیم.

#### احترام بگذاریم تا احترام ببینیم:

در سازمان همه کارکنان ارزشمند هستند و باید مورد احترام قرار بگیرند؛ رعایت این نکته یک وظیفه اخلاقی و حرفه ای است. فرقی نمی کند که فرد مقابلمان در چه رتبه و جایگاهی قرار دارد، باید

نسبت به او مؤدب باشیم و احترامش را حفظ کنیم. فراموش نکنیم که نوع رفتار ما با دیگران نباید بر اساس سود و زیان باشد. در چنین شرایطی دوستی و محبت حاکم شده؛ محیط کار برای همه دلپذیر و آرامش بخش می شود.

#### مراقب حاشیه های ضد اخلاقی باشیم

باید تلاش کنیم تا محیط کارمان یک محیط سالم و به دور از حاشیه های ضد ارزشی و مخرب باشد. با این کار تمام نیروی ذهنی و جسمی ما و دیگر همکارانمان برای افزایش بهره وری در سازمان متمرکز می شود. اگر رفتارهای غلطی همچون حسادت، غیبت، تهمت، دروغگویی، ریاکاری، چاپلوسی، زیر آب زنی، سخن چینی و بدخواهی در میان سازمان رواج پیدا کند آرامش کارکنان از دست می رود و نیروهای ذهنی و جسمی بالقوه ای که باید صرف تعالی و پیشرفت سازمان شود، به ناچار صرف مراقبت از خود در برابر رفتارهای اشتباه برخی همکاران خواهد شد.

#### در هر شرایطی قانون مداری یک اصل است:

این فقط سازمان ما نیست که قانونمند است بلکه همه مراکز کاری با توجه به سیاست ها و اهداف از پیش تعیین شده خود قوانینی را برای اجرا وضع می کنند. نظم، هماهنگی، آرامش و امنیت ارمان قانون است و سازمانی که قانون نداشته باشد دچار هرج و مرج می شود. هر چند ممکن است این قوانین گاه به مذاق ما خوش نیاید و به اصطلاح برایمان دست و پاگیر باشد، اما در نهایت این خود ما هستیم که از فواید آن بهره مند می شویم.

#### سالم کار کنیم؛ این شغل یک امانت در دست ماست

کم کاری و وقت کشی نکنیم و برای حقوقی که قرار است دریافت کنیم زحمت بکشیم. بی دلیل اضافه کار نکنیم و در ساعتهای موظفی اداری، حتی اگر کاری هم برای انجام دادن نداریم، خودمان برای خودمان کار مفید بترائیم. اگر بخواهیم می توانیم با کمی فکر و البته خلاقیت تلاشهای مفیدی برای اداره انجام دهیم. مراقب اموالی که اداره به امانت در

اختیارمان قرار داده است باشیم. مثلاً با ماشین اداره به کارهای شخصییمان رسیدگی نکنیم؛ چرا که خیانت در امانت است. بعضی هدیه ها رشوه هستند و گرفتن آنها صحیح نیست. اگر در اداره پاداشی به ما تعلق نگرفته است و ما خودمان را مستحق گرفتن آن نمی دانیم، اعتراضی نداشته باشیم. هرگز به زیردستانمان اگر دلیل موجهی وجود ندارد، پاداش و اضافه کار ندهیم. اسراف نکنیم و از بیت المال مراقبت کنیم.

#### وفاداری و تعهد به سازمان

تعهد به سازمان و وفاداری نسبت به اهداف آن از وظایف اخلاقی افراد شاغل به حساب می آید. این احساس باید از سر وظیفه شناسی و مسئولیت پذیری باشد نه از روی ترس و یا سود و زیان شخصی. ما شاغلین، بخش اعظم روزمان را در محل کار سپری می کنیم پس بهتر است آنجا را خانه دومان بدانیم و برخوردمان با همکاران از سر دلسوزی و محبت باشد. هرگز اجازه ندهیم که عوامل مخرب و حاشیه ای بر کیفیت کارمان تأثیر منفی بگذارد. همچنین اجازه ندهیم هیچ عاملی در روند کاری سازمان ایجاد اختلال نماید.

#### چطور اخلاق حرفه ای نهادینه می شود؟

اینکه اخلاق حرفه ای به عنوان یک فرهنگ ارزشمند از طرف کارکنان پذیرفته و اجرا شود، نیازمند برنامه ریزی یک فرایند علمی و البته زمان بر است. بی شک اخلاق حرفه ای با بخشنامه، نامه های اداری و یا با نصیحت و اندرز به وجود نخواهد آمد. برای این کار تمامی بخش های مؤثر در فرهنگ یک کشور از خانواده گرفته تا صدا و سیما و البته خود سازمانها باید دخیل باشند و با همدیگر همکاری کنند. اما در خود مراکز کاری، اخلاق حرفه ای را می توان با برخی راهکارهای ساده اما عملی، روز به روز بیشتر به واقعیت نزدیک کرد:

۱- سازمانها و مراکز کاری در زمان جذب نیروهای مورد نیاز، تنها به تخصص فرد

اکتفا نکنند. تخصص زمانی می تواند مفید واقع شود که با تعهد و اخلاق همراه باشد.

۲- برای سازمان یک اساسنامه مجزا با موضوع اخلاق حرفه ای تدوین شود و در زمان استخدام به رویت همه مستخدمین رسانده شود. کارکنان اگر به وضوح و روشن بدانند که سازمان از آنها چه انتظاراتی دارد، کمتر ممکن است اعمال غیر حرفه ای انجام بدهند.

۳- مدیران سازمانها کارکنانی را که اخلاق حرفه ای را رعایت می کنند، مورد توجه و تمجید قرار بدهند.

۴- بیشتر خطاها و اشتباهات انسانها از سر ناآگاهی است. بهتر است گاه گاهی جلساتی آموزشی با موضوع اخلاق حرفه ای برای نیروی انسانی در نظر گرفته شود.

۵- مدیران و رؤسای ارشد در سازمانها می توانند بهترین الگو برای رعایت اخلاق حرفه ای باشند. کارکنان اگر ببینند مافوقشان نسبت به اخلاقیات تعهد نشان می دهد و ارزشها را رعایت می کند، اشتیاق و انگیزه بیشتری برای انجام موازین قانونی اداره پیدا می کنند.

در سازمانهایی که اخلاق حرفه ای در آن حاکم است، کارکنان مسئولیت پذیرتر و قانونمندتر می شوند و به دلیل وجود روابط درست، نفرات به همدیگر اعتماد دارند. در چنین محیط هایی حاشیه های مخرب از میان می رود و نگرش افراد نسبت به خود، توانایی ها و وظایف شغلی اصلاح می شود. اخلاق حرفه ای نه تنها انگیزه بخش است و تمایل شاغلین را برای ارتقاء مهارت های شغلی افزایش می دهد، بلکه جو تعاون و همکاری را نیز بهبود می بخشد و کارکنان را نسبت به انجام کار گروهی تشویق می نماید.



## بسیج یک اعتقاد و یک بینش است

مریم کلوانی



گزارشی از اقدامات فرهنگی انجام شده

در بخش خواهران پایگاه مقاومت بسیج شهید رجایی شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شارند

برگزار می شود، خواهران می توانند در فضایی شاد و صمیمی از برنامه های مفرح فرهنگی، تفریحی و زیارتی در نظر گرفته شده بهره مند شوند. اردوهای باغک شانزند، ۷۲ تن ساروق و مشهد میقان از جمله اردوهایی است که در دو سال اخیر خواهران در آن شرکت داشته اند.

### ۴- شرکت در اردوی زیارتی - سیاحتی

#### مسجد جمکران

به مدد تلاشهای انجام شده توسط پایگاه بسیج شهید رجایی و همکاری و مساعدت های بی دریغ مسوولین پالایشگاه، هر هفته در روزهای سه شنبه، اردویی به مقصد جمکران برگزار می شود. خواهران کارمند نیز در کنار دیگر کارکنان و خانواده های محترم ایشان حضوری گرم و همیشگی دارند.

هر چند تلاشهای انجام شده در بخش خواهران پایگاه بسیج شهید رجایی ستودنی و قابل تقدیر است اما آنچه که توجه بدان در این برهه از زمان ضروری به نظر می رسد ضرورت استفاده بیشتر از پتانسیل های بالقوه موجود در کارمندان خانم پالایشگاه است. نیروهای جوان، قانونمند و متخصص که عموماً افرادی با تحصیلات عالی هستند. پس چه زیباست که بتوان با یک برنامه ریزی جامع و هدفمند از این چشمه های جوشان تخصص و تعهد در راستای تعالی هر چه بیشتر اهداف شرکت و ترسیم چشم اندازهای فرهنگی و علمی کشور نهایت استفاده را نمود.

۱- برگزاری جلسات حلقه های صالحین از عمده فعالیت های بسیج خواهران برگزاری کلاسهای حلقه های صالحین است. در این کلاسها که به صورت ماهی یک بار و با حضور سرکار خانم نظام آبادی استاد حوزه و دانشگاه برگزار می شود، خواهران کارمند پیرامون مسائل مختلف فرهنگی، اجتماعی و قرآنی با همدیگر به بحث و تبادل نظر می پردازند.

### ۲- شرکت فعال در برنامه ها و

سمینارهای پایگاه بسیج شهید رجایی پایگاه بسیج شهید رجایی از جمله فعال ترین پایگاه های مقاومت بسیج در سطح استان مرکزی به شمار می آید. این پایگاه همه ساله و به مناسبت های مختلف برنامه ها، همایش ها و سمینارهای مختلفی را با حضور کارکنان پالایشگاه برگزار می نماید. حضور پرشور و فعال خواهران کارمند در این مراسم ها، همیشگی، دیدنی و مثال زدنی است.

### ۳- برگزاری اردوهای فرهنگی - مودتی

اردوهای مودتی است. در این اردوها که به همت پایگاه بسیج شهید رجایی برگزار

وقتی از خانم مولایی در خواست کردم تا پیش نهادشان را برای افزایش سطح مشارکت کارمندان خانم در برنامه های بسیج بیان کنند ابراز کردند: «بسیج یک اعتقاد و یک بینش است و هرگز نمی توان کسی را برای حضور در بسیج و انجام کارهای بسیجی و اجبار کرد. به همین دلیل بسیج و افرادی که در بسیج فعالیت می کنند باید برای دیگران به معنای واقعی کلمه یک الگو باشند تا بتوانند نفرت بیشتری را جذب این نهاد انقلابی کنند. من فکر می کنم بسیجیان باید بیشتر از آن که دافعه داشته باشند جاذبه داشته باشند.»  
گفتگوهای ما با موضوع برنامه های انجام شده در سطح بسیج خواهران ادامه پیدا کرد و خانم مولایی ضمن تشریح اقدامات انجام شده ابراز امیدواری کردند با حضور و همکاری بیشتر خواهران شرکت بتوان تنوع و کیفیت فعالیت های فعلی را گسترش داد. آنچه که در ادامه خواهید خواند سرفصل برخی تلاشهای انجام شده در بخش خواهران پایگاه بسیج شهید رجایی پالایشگاه امام خمینی (ره) شانزند است.

بسیج خواهران مجموعه ای است سازمان یافته از بانوانی هدفمند که با حفظ کرامت انسانی و منزلت زن مسلمان، گرد هم جمع آمده اند تا با بصیرت و دانایی خود در کنار دیگر عاشقان میهن و نظام اسلامی در سازندگی کشور عزیزمان ایران نقشی مؤثر و کارا داشته باشند. در پالایشگاه امام خمینی (ره) شانزند نیز بانوان کارمند همگام و همراه با دیگر برادران خود هوشیارانه و منسجم در تمامی صحنه ها حضوری پررنگ و عاشقانه دارند. پایگاه مقاومت بسیج شهید رجایی از جمله بخشهای اثرگذاری است که بصورت هدفمند امور زنان و خانواده را در رسیدن به اهداف تعالی و توسعه جایگاه زنان همراهی می نمایند.

خانم حمیده مولایی مسوول هماهنگی فعالیت های بسیج خواهران در پایگاه مقاومت بسیج شهید رجایی پالایشگاه است. ایشان در کنار انجام وظایف کاری روزانه، این مسوولیت خطیر را هم پذیرفته است و با اخلاص و عزمی مثال زدنی خواهران پالایشگاه را در راستای اهداف متعالی این نهاد انقلابی و مردمی، سازماندهی و هدایت می نمایند. آنچه در زیر می آید حاصل گفتگوی کوتاهی است که به مناسبت هفته بسیج با ایشان داشته ام. از خانم مولایی در مورد میزان مشارکت کارمندان خانم در فعالیت های بسیج پرسیدم. ایشان در پاسخ گفتند: «با وجودی که خواهران شاغل در شرکت به لحاظ کاری اغلب پر مشغله هستند اما من میزان مشارکتشان را مطلوب ارزیابی می کنم. کارمندان خانم این پالایشگاه اگر فرصت داشته باشند از برنامه های بسیج استقبال می کنند و مایلند که در این صحنه ها حضوری پررنگ داشته باشند.»

### زنان توانمند و متخصص شایسته حضور در مشاغل و پست های حساس و کلیدی

#### حدیثه حیدری

(کارشناس تعمیرات ابزار دقیق)

امروزه رسیدن به توسعه پایدار از جمله مهمترین اهداف کشورها و به تبع آن سازمانها و مراکز کاری قلمداد می شود. تحقیقات و بررسی ها نشان داده است که استفاده از توان زنان و بانوان به عنوان نیمی از جمعیت کشور می تواند در نیل به این هدف بسیار

کارگماشته می شوند. وجود چنین تفکراتی باعث می شود که قابلیت های زنان دیده نشود و زنان از حقوق مسلم خود محروم می گردند. زمانی که هیچ الگوی مدیریتی و خط مشی مناسبی برای کار زنان تعریف نشود زنان در پذیرش توانایی های خود دچار تزلزل می شوند. در نتیجه اعتماد به نفس خود را از دست می دهند. وجود این شرایط انگیزه زنان را از بین می برد و گاه ایشان را از ادامه راه منصرف می نماید. ادامه در صفحه بعد

توانایی های زنان نه تنها یک ظلم بزرگ به زنان است بلکه خیانتی بزرگ در حق جامعه هم محسوب می گردد. در واکاوی دلایل به وجود آورنده این معضل می توان به موارد متعددی اشاره نمود که مهمترین آنها وجود تفکرات مردسالارانه حاکم بر اجتماع است. در چنین تفکراتی فرصت های شغلی به مشاغل زنانه و مردانه تقسیم می شود و عموماً بانوان در مشاغلی با حساسیت و ارزش کم و با درآمد بسیار پایین به

مؤثر باشد. اما علی رغم وجود شواهد قانع کننده مبنی بر نقش زنان در امر توسعه، کماکان این حضور کم رنگ و نامحسوس است. در شرایط فعلی زنان هر چند در تحصیل و کسب مدارج بالای تحصیلی، گاه گوی سبقت را از مردان ربوده اند اما برای به دست آوردن فرصت های مناسب شغلی و دست یابی به پست ها و جایگاه های مدیریتی پیشرفت قابل ملاحظه ای نداشته اند. عدم استفاده مناسب از قابلیت ها



## قرآن به زندگی من برکت داده است

من به واسطه همسرم با کانون آشنا شدم. در کل من نظر مثبتی نسبت به کانون و فعالیت هایش دارم. این مرکز نه به صورت کامل اما تا حدودی توانسته است نیازهای فرهنگی مرا مرتفع نماید.

به عنوان همسر یکی از کارکنان پالایشگاه از نگرانی‌ها و دغدغه‌های این گروه از بانوان بگوئید.

همسر من در محیطی آلوده کار می‌کند و من واقعاً به این دلیل نگرانم. از طرف دیگر شب‌کاریهای همسرم برای من ایجاد دغدغه و استرس کرده است.

به نظر شما همسران کارکنان چه نقشی در ایجاد آرامش برای کارکنان و افزایش میزان بهره‌وری در محیط‌های کار دارند؟

ما باید نهایت تلاشمان را بکنیم تا همسرانمان در خانه آرامش داشته باشند. تنها در چنین شرایطی است که همسران ما در محیط‌های سخت کاری با آسودگی خاطر مشغول به فعالیت می‌شوند و سختی کار را فراموش می‌کنند. حفظ آسایش و آرامش برای فرزندان و همسران، باعث از بین رفتن بسیاری از مشکلات می‌شود.

یک همسر و یک مادر نمونه را چطور تعریف می‌کنید؟

یک همسر و مادر نمونه کسی است که به دستورات و سنت‌های پیامبر (ص) در لحظه لحظه زندگی‌اش پایبند باشد و به آن عمل کند.

آیا حفظ قرآن باعث نشده که شما از در زندگی برای همسر و فرزندان‌تان وقت کم بیاورید؟

خیر به هیچ وجه. اتفاقاً قرآن به وقت من برکت داده است و من در زندگی کارهایم را به موقع انجام می‌دهم. اما باز هم از خداوند می‌خواهم کمک کند تا برای همسر و فرزندانم کم نگذارم. پیشنهاد می‌کنم آیه «لَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَىٰ وَ زِيَادَةٌ» را حتماً امتحان کنید و در زندگی به کار ببرید.

به عنوان یک بانوی قرآنی برای تربیت فرزندان‌تان چه برنامه‌ای دارید؟

تصمیم دارم ان شاء الله تاجایی که امکان دارد فرزندم را برای یاد گرفتن قرآن و مفاهیم قرآنی تشویق کنم.

قرآن مرا آرام می‌کند و اگر به هر دلیل فرصت نکنم قرآن بخوانم آن روز بی‌قرارم. خداوند را به واسطه نعمت آشنا شدن با این کتاب آسمانی شکر می‌کنم.

از سختی‌های حفظ قرآن بگوئید.

حفظ کردن قرآن هم فکر آزاد می‌خواهد و هم وقت کافی (برای دوره کردن). اما این کار در عین حال که بسیار سخت است



آنقدر شیرین است که من سختی‌ها را فراموش می‌کنم.

شنیده‌ایم که شما با فرزند نوزادتان در کلاسهای حفظ شرکت می‌کردید. چرا حفظ این همه برای شما مهم بود و چطور شما این کار را انجام می‌دادید؟

بله درست است. من پسر نوزادم را با خودم سر کلاسهای حفظ می‌آوردم. این کار من دو دلیل داشت اول این که دوست داشتم پسر من هم با قرآن آشنا شود و در مسیر قرآن قدم بگذارد. دیگر آن که من به قرآن بسیار علاقه مند بودم و از خواندنش لذت می‌بردم پس نمی‌توانستم به خاطر بچه دار شدن از حضور در کلاسهای حفظ قرآن منصرف شوم.

برای آینده کار قرآنی خود چه برنامه‌ای دارید؟

فعلاً تصمیم خاصی در این مورد نگرفته‌ام؛ اما اگر خداوند روزی ام کرد و لیاقت پیدا کردم مایلم معلم قرآن باشم تا به بچه‌های کوچک قرآن یاد بدهم.

زیباترین آیه قرآن از نظر شما کدام است؟

«أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ أَيَا خُداَ بَرای بنده اش کافی نیست؟»

شما قرآن را در کلاسهای کانون فرهنگی شهید سلیمانی حفظ کرده‌اید. بفرمایید چطور با کانون آشنا شدید؟ آیا این مرکز توانسته است نیازهای فرهنگی و مذهبی شما را تأمین کند؟

از طریق خانم فاطمه تاج آبادی مدیر جامعه القرآن الکریم شعبه پالایشگاه مطلع شدیم که همسر یکی از کارکنان سخت‌کوش و غیرتمند پالایشگاه به تازگی موفق به حفظ کل قرآن کریم شده است. می‌دانستم حافظ کل قرآن شدن کار آسانی نیست و به غیر از عشق به ساحت مقدس قرآن، نیازمند تلاشی خستگی‌ناپذیر و یک برنامه ریزی جامع و کامل است. مشتاقانه با ایشان تماس گرفتم تا نظر مساعدشان را برای تهیه یک گزارش جلب نمایم.

وقتی با این بانو هم صحبت شدم متوجه شدم مخاطبم بانویی توانمند است که توانسته در کنار وظیفه خطیر همسری و مادری، حافظ کل قرآن کریم هم باشد. او نه تنها خود بر سختی‌های راه فائق آمده بود بلکه آرزو داشت تنها پسرش هم در آینده در مسیر قرآن و اهل‌البیت علیه السلام قرار بگیرد.

لطفاً خودتان را برای خوانندگان ما معرفی کنید.

فاطمه احمدی نشاط هستم؛ حافظ کل قرآن کریم.

قرآن را کجا، چطور و در طی چند سال حفظ کردید؟

بعد از پایان تحصیلاتم و همزمان با انجام وظیفه همسری و مادری در واحد خواهران جامعه القرآن الکریم شعبه پالایشگاه ثبت نام کردم و در طی چهار سال موفق به حفظ قرآن کریم شدم.

هدف شما از حفظ قرآن کریم چه بود؟

من تصمیم گرفتم قرآن را حفظ کنم تا با اصول دینی و اعتقادییم بیشتر آشنا شوم.

آیا برای حفظ قرآن مشوق هم داشتید؟

بله دختر عمویم در این راه مشوق بسیار خوبی برای من بود.

انس با قرآن کریم در زندگی شما تأثیری هم داشته است؟

بسیار زیاد. این را از صمیم قلب می‌گویم؛ من زندگی‌ام را مدیون قرآن هستم. قرآن روی روح و روانم تأثیر بسیار زیاد و مثبتی داشته و دارد.



زنان توانمند و متخصص شایسته حضور در مشاغل و پست‌های حساس و کلیدی

به غیر از آنچه ذکر شد چالش‌هایی همچون تبعیض جنسیتی در گفتار و عمل، نبود الگوهای رهبری و مدیریتی برای زنان، وجود قوانین ناکافی و یا ناکارآمد، فقدان دوره‌های آموزشی لازم برای زنان در سازمانها، نبود استراتژی‌های مناسب برای حفظ زنان توانمند در سازمانها، وجود نگاه مردانه به مقوله مدیریت و عدم اجرای سیاست‌های برابری جنسیتی در عمل و... از دیگر موانع حضور پررنگ و تأثیرگذار زنان متخصص و کارآدر جامعه محسوب می‌گردد. موانعی که هم زنان فعال و متخصص جامعه را در انزوا قرار می‌دهد و هم در نظام شایسته‌سالاری، ایشان را از رسیدن به پست‌های مدیریتی باز می‌دارد.

اما برای رفع مشکلات موجود مسئولین و قانونگذاران ارشد می‌بایست با انجام برنامه ریزی‌های بلندمدت و پایدار در این روند ناصواب تغییراتی عمده را به وجود آورند. تغییر نگاه جنسیتی به زن، اتخاذ سیاست‌های مناسب در خصوص فرصت‌های شغلی برابر، وضع قوانینی با موضوع هماهنگ کردن مسئولیت‌های خانوادگی و شغلی زنان، برقراری نظام شایسته‌سالاری، بهبود شکاف‌های جنسیتی دستمزد، مطالعه بیشتر در مورد مشاغل و کسب و کارهایی با تنوع جنسیتی بالا و... از جمله راهکارهایی است که در صورت پیگیری مسئولین و فعالان امور زنان در جامعه می‌تواند گامی موفق در راستای رونق هر چه بیشتر فعالیت‌های اقتصادی، سیاسی و فرهنگی کشور عزیزمان ایران باشد.





شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند  
روابط عمومی

## شاخص های ارتقاء سلامت روان در زنان



دکتر مرتضی شیخ الاسلام (رئیس مرکز سلامت کار پالایشگاه شازند)

زنان به واسطه نقش محوری خود در حفظ سلامت جسمی و روانی اعضاء خانواده بسیار تأثیر گذارند؛ لذا بی تردید هر اقدامی در راستای حفظ و ارتقاء سلامت زنان می تواند در حفظ سلامت تمامی افراد جامعه مؤثر باشد.

اما یکی از مهمترین مسائلی که سلامت روان زنان را به شدت تحت تأثیر قرار می دهد، وجود مسئولیت های گوناگون ایشان در خانواده و اجتماع است. ساعات کار طولانی، تبعیض های جنسیتی حاکم بر فضاهای مردانه در اجتماع، دریافت نکردن حقوق مناسب با کار، تداخل وظایف زندگی خانوادگی و زناشویی با وظایف کاری و نبود حمایت های اقتصادی، شغلی و روانی از مهمترین چالش هایی است که سلامت زنان شاغل را تهدید می نماید. اما با همه اینها زنان می توانند با پرورش برخی ویژگی های شخصیتی، شاخص های سلامت روان خود را تقویت نمایند:

**۱- واقع بینی:** یعنی فرد بتواند نقص ها، کاستی ها و ضعف های خود را بپذیرد و از ایده آل گرایی و کمال گرایی پرهیز کرده، اهداف زندگی خود را واقع بینانه ترسیم نماید.

**۲- توانایی لذت بردن از زندگی:** یعنی فرد به جای نگران بودن برای آینده، ایجاد اضطراب در خود و یا حسرت خوردن برای گذشته بکوشد در زمان حال زندگی کند.

**۳- اصل تعادل در زندگی:** یعنی فرد بتواند بین ابعاد مختلف زندگی خود نظم و هارمونی مناسب ایجاد نماید. به عبارت دیگر بین کار، تفریح، استراحت، ورزش، تنهایی، معاشرت و عبادت تعادل برقرار کند.

**۴- انعطاف پذیری:** افراد انعطاف پذیر آراء و نظرات دیگران را بدون تعصب تحمل می کنند و برای رسیدن به موفقیت، راهکارهای مختلف را مورد بررسی قرار می دهند.

**۵- توانایی مقابله با استرس:** استرس ها یکی از واقعیت های زندگی هستند. پس باید بدون فرار از مشکلات آنها را بپذیرفت و با آنها مقابله کرد.

**۶- مسئولیت پذیری:** فرد مسئولیت پذیر اعمال، رفتار و گفتار خود را می پذیرد و برای خطاهای خود بهانه تراشی و توجیه نمی کند و یا آنها را به گردن دیگران نمی اندازد.

**۷- داشتن ارتباطات سالم با دیگران:** در دنیای صنعتی امروز افراد به دلایل مشغله های مادی فرصت چندانی برای در کنار هم بودن ندارند و همین مسأله باعث شده که انسانها به لحاظ عاطفی از همدیگر دور شوند. یکی از مهمترین راههای رسیدن به سلامت روان برقراری ارتباطات بیشتر و تقویت مهارت های همدلی است. همدلی یعنی فرد بتواند دنیا را از نگاه دیگران ببیند و خود را در غم و شادی دیگر انسانها شریک بداند.

## با هم در جلوگیری از گرمایش جهانی سهیم باشیم!



### ◆◆◆ زرها هلاکویی

با شروع فصل سرما استفاده از تجهیزات حرارتی و مصرف کننده انرژی به ویژه سوخت در ساختمانها به طور چشمگیری افزایش می یابد. صرف نظر از راههای اساسی و پیشگیرانه همچون بهره گیری از تکنولوژیهای پربازده و استاندارد در طراحی ساختمانها جهت جلوگیری از اتلاف حرارتی، راهکارهای ساده ای نیز برای بهینه نمودن مصرف منابع انرژی می توان به کار گرفت تا بخشی از مشکلاتی که در اثر عادات نامناسب و مصرف غیر بهینه با آن روبرو هستیم مرتفع گردد.

شاید تعجب کنید اگر بدانید مصرف انرژی سالیانه یک خانوار ایرانی بیش از سه برابر در سایر کشورهاست.

متناسب نبودن مصرف سرانه انرژی در کشور، نگرانی از به خطر افتادن سلامت محیط زیست و گرمایش جهانی، نیاز نسل آینده به منابع انرژی و توصیه های دینی و اخلاقی به میانه روی و نهی از اسراف همگی می تواند دلایلی باشد تا مقوله مصرف هوشمندانه را جدی بگیریم.

شکی نیست که عامل انسانی و رفتار درست نقش بسیار مهمی در استفاده صحیح و بهینه از منابع انرژی دارد و آموزش و آگاه سازی اولین قدم در رسیدن به رشد و توسعه و رفاه نسبی می باشد.

به همین دلیل چند راهکار ساده صرفه جویی انرژی در زمستان در اینجا معرفی شده است تا با اجرای آن بتوانیم در احیای الگوی مصرف بهینه و جلوگیری از هدر روی سوخت و آلودگی محیط سهمی داشته باشیم:

- با توجه به اینکه مصرف وسایل گرمایشی برقی بسیار بالاست و امکانات استفاده از موهبت گاز طبیعی در بسیاری از بخشهای کشور فراهم است، تا حد ممکن از وسایل گرمایشی گاز سوز بجای بخاریهای برقی استفاده کنیم.

- در فصل زمستان دمای اتاقها را در محدوده ۱۸-۲۱ درجه سانتیگراد تنظیم کنیم. این کار بیشترین صرفه جویی در مصرف سوخت را دارد.

- تجهیزات گرمایشی را به موقع تعمیر و نگهداری کنیم. (ترمیم عایق بندی موتورخانه، هواگیری و رسوب زدایی رادیاتورها از این موارد است).

- در صورت عدم امکان نصب پنجره های دوجداره، با نصب درزگیرهای مناسب از اتلاف حرارتی پنجره ها جلوگیری کنیم.

- با نصب عایقهای ویژه پنجره ها که به شکل برجسب های شفاف ساخته می شود و یا ورقه های شفاف که چند میلیمتر با شیشه فاصله داشته باشند و حتی کشیدن نایلون در مدتی که هوا خیلی سرد است می توان کارایی پنجره ها در حفظ حرارت داخل ساختمان را بالا برد.

- استفاده از پرده های ضخیم، بستن پرده ها در شب و باز گذاشتن آن در روز جهت برخورداری از گرمای تابشی خورشید، تنظیم شعله بخاری و دمای آبگرمکن، استفاده از لباسهای گرم به جای افزایش دمای ساختمان، بستن و پوشاندن درچه های کولر، خاموش کردن تجهیزات حرارتی اتاقها و فضاهای بلا استفاده و... همگی از راهکارهای بسیار ساده اما اثربخش در این خصوص است.