

احصار صنعت فولاد
احصار فولاد السین

پر امام کرن جهودیست؟



میمه ها
آفای ریاست

Oxinst

نشریه شماره ۲ آسینینها - صدر از مردم ۱۳۹۵

پر اغاز صنعت بعضی
ماهیتیست؟!



دیدار و چشمکش



امام علی علیه السلام:

عَلِمُوا صَبِيَانَكُمْ
الصَّلوةُ

امام امیرمؤمنان علی علیه السلام:
نماز را به کودکانتان بیاموزید



دلینا خانم فرزند همکار عزیز آقای عباس قاسم پور
از انبار ارسال محصول

نشریه اکسینیها (شماره ۳)

خرداد ماه ۱۳۹۵



- ۲ اخبار شرکت فولاد اکسین
۴ اخبار صنعت فولاد
۶ آشپزی اکسینیها
۱۰ آشنایی با اکسین
۱۵ اطاعت از ما فوق
۲۶ افتتاح شرکت
۱۲ انرژی و توسعه
۲۲ به من چه ؟
۵۲ تصاویر شرکت
۳۶ چرا نماز صبح قضا میشه ؟
۹ چند راز برای شاد بودن
۱۴ مصاحبه با آقای دیابت
۱۶ مصاحبه با مدیر
۳۷ گفتگو با همکار
۴۰ شگفتی های آفرینش
۴۲ کودک اکسینی
۲۰ گفتگو با آقای سطرنج اکسین
۴۴ مدیریت و زندگی
۲۹ اکسینی موفق
۱۹ نظام پیشنهادات
۴۶ نقش کارگر ...
۴۴ چرا امام زمان عج ظهور نمی کنند ؟
۳۳ همچو من در زندگی هرگز نبینی
۴۸ همسرداری
۵۰ یه دنیا خلاقیت

صاحب امتیاز :

روابط عمومی
شرکت فولاد اکسین خوزستان

مدیر مسئول : محمد تقی بشیری

سردیر : پرویز تتها

تدوین ، تولید محظوظ ،
صفحه آرایی ، کاریکاتور ، طرح جلد :
مرتضی

عزیزانی که همراه ما بودند :
آقایان علیرضا پیر مرادی ، محسن
سلیمان زاده ، محمد قیانچیان ، آرش
آریناهی و دکتر رضا آبدیده

WWW.OXINSTEEL.IR



مسابقه بزرگ اکسینیها

هر هفته یکشنبه ها
در برنامه تلفن همراه
اکسینیها

با ما همراه باشید ...



جهت ارتباط با واحد روابط عمومی ...

برای اینکه بتونید در تولید نشریه به ما کمک کنید و عکس ها ، مطالب و کمپین های تبلیغاتی خودتون رو به ما برای چاپ برسونید میتوانید مطالب و محتواهای خودتون رو به شماره ۰۳۱۴۰۲، ۰۹۱۶، تلگرام کنید .

گزیده اخبار و رویداد های

شرکت فولاد اکسین



بمناسبت قهرمانی تیم استقلال صنعتی

مدیر عامل شرکت بمناسبت قهرمانی تیم فوتبال استقلال صنعتی خوزستان در مسابقات لیگ برتر کشور پیام تبریکی صادر نمود.

در پی کسب عنوان قهرمانی تیم فوتبال استقلال صنعتی خوزستان در مسابقات لیگ برتر کشور، مهندس قنواتی با صدور پیامی کسب این افتخار را به هوازداران خونگرم و مدیریت، کادر فنی و بازیکنان این تیم تبریک گفت. متن این پیام به شرح ذیل می باشد:

جوانان بی نام و نشان و بی ادعای تیم فوتبال استقلال صنعتی خوزستان با حمایت همه جانبی هوازداران خونگرم خوزستان بعنوان مهد فوتبال ایران، توانستند به خوبی فعل توانستن را صرف کنند و با تلاش و غیرت خوبیش و توکل به خداوند سبحان بر قله بلند قهرمانی تکیه زنند.

بدینوسیله کسب عنوان قهرمانی تیم فوتبال پرانگیزه و با عزم و اراده استقلال صنعتی خوزستان در مسابقات لیگ برتر کشور، که موجبات شادی خوزستانی های فداکار را فراهم آورد، خدمت مدیر عامل محترم باشگاه، کادر فنی و بازیکنان تیم، کلیه هوازداران و هم استانی های عزیز و بالاخص خانواده محترم شهیدان، جانبازان و آزادگان این خطه از میهن عزیزمان که همانا قهرمانان اصلی این مرز و بوم می باشند، تبریک عرض می نمایم.



برگزاری مراسم گرامیداشت مقام معلم

مدیر عامل شرکت در برنامه قدردانی از معلمین دانشگاه جامع علمی کاربردی فولاد اکسین گفت: وقتی معلمی شغل ابیاست پس معلمان هم کنار انبیاء، قرار خواهند گرفت. وی بایان این مطلب که بنده نتایج کار شما عزیزان را خوب لمس می کنم افزود: هر بازدید کننده ای از محیط کاری شرکت بازدید می نماید آنرا هم ترازو با کشورهای اروپایی ارزیابی می نماید و این مورد فقط از درآیی های ناشهود شرکت بوده و من نظام عملکرد مثبت و روند رو به رشد آنرا در اثربخشی آموزش های شما می دانم، پس شما هم قدر کار خود را باندید. مهندس قنواتی افزود: من اعتقاد دارم انسان باید همیشه آموزش بینند و بروز باشد و میاند و من خودم را شاگرد شما می دانم. وی گفت: معلم با آموزش دلسوزانه و عاشقانه خود می تواند حتی جوامع و نسل ها را دگرگوی کند. مدیر عامل شرکت خطاب به اساتید حاضر گفت: در کنار فولاد اکسین بمانید چرا که ما قدم در مسیری نهاده ایم که این توفیقات نقطه شروع آن است.

پس از سخنان مهندس قنواتی نوبت به ارائه نظرات و پیشنهادات جمع حاضر رسید که چند تن از اساتید به بیان دیدگاه های خوبیش پرداختند. در بیان این مراسم نیز مدیر عامل شرکت با اهداء لوح و جایزه از خدمات اساتید مراکز آموزشی شرکت تقدیر و قدردانی بعمل آورد.

نشست صمیمی با مشتریان



در این نشست صمیمی که در دفتر تهران شرکت فولاد اکسین خوزستان برگزار شد، با حضور مشتریان شرکت تمامی نیاز ها و خواسته ایشان اخذ گردید و پیشنهادات و راهکارهای ارتقاء سطح رضایتمندی از خدمات بیان گردید.

در این نشست تمام مشتریان از کیفیت محصولات و خدمات بازگشتند. فولاد اکسین راضی بودند و از مدیریت شرکت کمال تشکر را داشتند.



بزرگ ترین رویداد صنعت نفت ایران

شرکت فولاد اکسین نیز با توجه به رسالت اصلی خویش که همانا تکمیل حلقه گمشده زنجیره تامین صنایع نیازمند به ورق های عریض فولادی و عملیات حرارتی همچون نفت، گاز، پتروشیمی و رفع نیاز محصولات استراتژیک صنعت کشور می باشد و با هدف شناسایی هر چه بهتر توأمندیها و معرفی محصولات خویش در بیست و یکمین نمایشگاه بین المللی این صنعت حضور یافت.

بزرگ ترین رویداد صنعت نفت ایران با شعار جذب سرمایه و انتقال تکنولوژی، از روز پنج شنبه، ۱۶ اردیبهشت ۱۳۹۵ با حضور مهندس جوادی، مدیرعامل شرکت ملی نفت ایران در محل نمایشگاه های بین المللی تهران آغاز به کار کرد. بیست و یکمین نمایشگاه نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی در سال ۹۵ در حالی کار خود را آغاز می کند که شرکت های خارجی زیادی با اجرای برجام و گشایش روابط و مناسبات بین المللی ایران برای حضور در صنعت نفت ایران اعلام آمادگی کرده اند. در این دور از نمایشگاه ۹۹ شرکت داخلی و ۸۲۶ شرکت خارجی حضور دارند این در حالی است که سال گذشته تنها ۵۴۶ شرکت خارجی در نمایشگاه حضور یافته بودند در این رویداد مهم بیش از ۴۰ کشور خارجی حضور دارند و یاپیون کشورهای چین، کره جنوبی، ترکیه، آلمان، اسپانیا، ایتالیا، فرانسه، اتریش و فنلاند در سالن های ۳۵ و ۳۸ نمایشگاه بربا است. نمایشگاه بین المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی فرصتی است تا دست اندکاران این صنعت در حوزه های داخلی و بین المللی ضمن عرضه آخرین دستاوردهای علمی و فنی خود با توأمندی ها و ظرفیت های عظیم جمهوری اسلامی ایران در بخش نفت و گاز و صنایع مریبوه بشتر آشنا شوند.

مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، بقای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می گردد. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، مبتلا به جامعه نظری اعتیاد، خشونت های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی و موارد مشابه قابل استفاده است. به طور کلی مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارت‌ها به افراد کمک می کنند تا مبتلا شوند و هم خودشان و هم جامعه را از آسیب های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقا بخشد. تقسیم ده گانه مهارت‌های زندگی از سوی سازمان جهانی بهداشت انجام شده و اغلب شامل مهارت‌های زیر می شود:



مذاکره جهت صادرات به اروپا

نمایندگانی از کشورهای ایتالیا، زاین و آلمان ضمن مذاکره و تبادل نظر با نمایندگان شرکت فولاد اکسین، راه های لازم به منظور تحقق اهداف صادراتی شرکت مورد بحث و چاره اندیشی قرار گرفت. به منظور توسعه بازارهای صادراتی شرکت فولاد اکسین خوزستان و درجهت صادرات ورق های فولادی به کشورهای مختلف اعم از کشورهای ایتالیا، زاین و نمایندگانی از کشورهای ایتالیا، زاین و آلمان ضمن مذاکره و تبادل نظر با نمایندگان شرکت فولاد اکسین، راه های لازم به منظور تحقق اهداف صادراتی شرکت مورد بحث و چاره اندیشی قرار گرفت. ضمناً در پایان نمایندگان این کشورها به بازدید از خط تولید و محصولات تولیدی شرکت پرداختند.



لذا با درنظرگرفتن استقبال و رضایت مندی بالای خانواده های محترم شرکت کننده در اولین کارگاه آموزشی، دومین کارگاه آموزشی مهارت‌های زندگی تحت عنوان "خلاقیت کاربردی در زندگی سطح ۲" ۹ و ۱۰ اردیبهشت ماه باحضور ۳۰ نفر از همسران کارکنان در مجتمع باغ معین اهواز برگزار گردید. در طی برگزاری این کارگاه ۲ روزه فرآگیران با مهارت های زیر آشنا و به انجام فعالیت های فکری و عملی در این خصوص پرداختند.

دومین دوره کارگاه آموزشی مهارت‌های زندگی

گذری بر اخبار فولاد ایران

شمارش معکوس...



در مجلس کارگروهی تشکیل شده که ۶ نفر از اعضای کمیسیون صنایع، ۶ نفر از کمیسیون اقتصاد و یک نفر از کمیسیون اصل ۴۴ و برنامه و بودجه در این کارگروه حضور دارند و در این هفته جلسات منسجمی تشکیل گواهند شد تا تصمیم ضربتی برای تغییر وزارت بازرگانی از وزارت صنعت و معدن گرفته شود وی افزود: بساط گسترش مسئولیت بازرگانی و صنعت در بیک سازمان قابل جمع نبوده و نیست و حتی رهبری نیز در دیدار اخیر با هیأت دولت به این موضوع اشاره داشته‌اند و هشدار داده‌اند که باید هر چه زودتر این وضعیت روشن شود. نماینده مردم اردبیل در مجلس شورای اسلامی به این نکته اشاره کرد که در هزاره سوم، اقتصاد خیرمایه توسعه کشورهast و ما باید بتوانیم، در دوران پساتحریم با شفاف سازی و تسريع در رسیدگی به همه مشکلات، به فکر معیشت مردم باشیم. عضو کمیسیون صنایع مجلس گفت: به جای آنکه به دنبال تشکیل فراکسیون رکود در مجلس باشیم، باید به دنبال تسریع در جدا کردن وزارت بازرگانی از وزارت صنعت باشیم. پیرمژن در پاسخ به خبرنگار فارس مبنی بر اینکه با تغییر وزارت بازرگانی از صنعت آیا وظایف تنظیم بازار که در قانون انتزاع به وزارت جهاد کشاورزی واگذار شده، به وزارت بازرگانی باخواهد گشت؟ گفت: حتماً این وظایف را نیز به وزارت بازرگانی برمنی گرداییم.

۱۰ درصد کارگران که جزو مدیران مجموعه‌های کارگری و متخصصین هستند در آمد بالای ۲۰ میلیون تومان داشته باشند اما بیش از ۸۰ درصد کارگران زیر خط فقر قرار دارند و دستمزد آنها به یک میلیون تومان هم نمی‌رسد. بیان اینکه حقوق و دستمزد باشند اما بیش از ۸۰ درصد کارگران زیر خط فقر قرار دارند و حقوق و دستمزد آنها همچنانی ندارد، اظهار کرد: امسال همچون سالهای قبل حقوق و دستمزد کارگران مخصوصاً پایه حقوق ترمیم نشود. دیگر نمی‌توان امیدی به بهبود زندگی خانوارهای کارگری داشت. ریس اتحادیه کارگران قراردادی و پیمانی کشور مصرف کنندگان عده توپیلات داخلی را کارگران دانست و تصریح کرد: هم اکنون بیش از ۴۰ میلیون خانوار کارگری در کشور وجود دارد که وقتی قدرت خردشان پایین می‌آید روی اقتصاد و تولید و صنعت داخلی تاثیرگذار خواهد بود و مذکور شد: اولین اتفاقی که با کاهش قدرت خرد کارگران می‌افتد، این است که تولید داخل مصرف نمی‌شود.

آینده صنعت فولاد ایران



ایران دیگر به شرایط گذشته و واردات دهها میلیون تن فولاد در سال بازخواهد گشت و سرمایه گذاری کشور در صنعت فولاد در سال‌های تحریم، حجم تولید فولاد ایران را به شدت افزایش داده است. ایران قصد دارد تا سال ۲۰۲۵ تولید فولاد خود را با حدود ۳۰ میلیون تن سالانه برساند، اما این مسئله علی رغم بد بودن برای شرکت‌های صادر کننده فولاد به ایران می‌تواند فریست خوبی برای صادرات فناوری از سوی این شرکت‌ها باشد. در حال حاضر شرکت‌های بزرگ فولاد جهان مانند پوسکو کره جنوبی و شرکت فولاد ایلانیا و فولاد نیپیون ژاپن به دلیل کاهش بازار خود در چین به عنوان یکی از بزرگ ترین بازارهای فولاد در جهان، در حال جستجو برای بازارهای جدید بوده و در حال آماده شدن برای حضور در بازار ایران هستند. بنا به اعلام انجمن فولاد جهانی، در دوران تحریم ها ایران سرمایه گذاری قابل توجهی در صنعت فولاد خود داشته و توانسته است تولید این محصول را با ۶۰ درصد افزایش نسبت به سال ۲۰۰۷ به ۱۶,۳ میلیون تن سالانه در سال ۲۰۱۴ برساند. نقل از رئیس انجمن تولید کنندگان فولاد ایران، بهادر احرامیان، تأکید می‌کند که ایران در سال‌های پیش از تحریم ها گذشته سالانه ۱۰ تا ۱۲ میلیون تن فولاد وارد می‌کرد اما با اطمینان می‌توان اعلام کرد که سطح واردات ایران دیگر به این حجم نخواهد بازگشت.

حقوق ۸۰ درصد کارگران



فتح الله بیان اظهار کرد: در حال حاضر بخش اعظمی از کارگران فاقد درآمد ماهانه دو میلیون تومان هستند و با پایه حقوق ۷۰ هزار تومان امور معاش می‌کنند چه برسد به اینکه پس انداز کنند. بنابر این رقم ماهانه دو میلیون تومان و پس انداز ۶۰ هزار تومان در سال امری عجیب و غیر قابل باور است. این مقام مسؤول کارگری مدعی شد: شاید ۱۰ درصد کارگران که جزو مدیران مجموعه‌های کارگری و متخصصین هستند در آمد بالای ۲۰ میلیون تومان داشته باشند اما بیش از ۸۰ درصد کارگران زیر خط فقر قرار دارند و حقوق و دستمزد آنها به یک میلیون تومان هم نمی‌رسد. بیان اینکه حقوق و دستمزد کارگران با وضع معیشت آنها همچنانی ندارد، اظهار کرد: امسال همچون سالهای قبل حقوق و دستمزد کارگران مخصوصاً پایه حقوق ترمیم نشود. دیگر نمی‌توان امیدی به بهبود زندگی خانوارهای کارگری داشت. ریس اتحادیه کارگران قراردادی و پیمانی کشور مصرف کنندگان عده توپیلات داخلی را کارگران دانست و تصریح کرد: هم اکنون بیش از ۴۰ میلیون خانوار کارگری در کشور وجود دارد که وقتی قدرت خردشان پایین می‌آید روی اقتصاد و تولید و صنعت داخلی تاثیرگذار خواهد بود و مذکور شد: اولین اتفاقی که با کاهش قدرت خرد کارگران می‌افتد، این است که تولید داخل مصرف نمی‌شود.

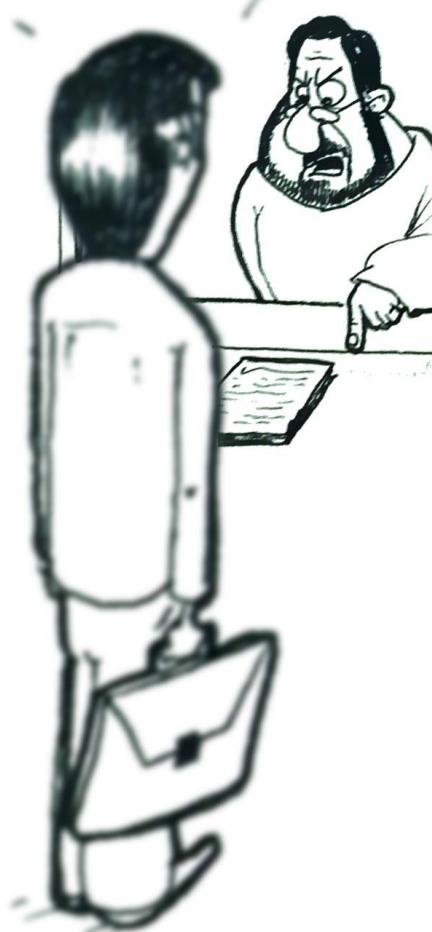
اطاعت از مافوق

محمد تقی بشیری

همچنین برای اینکه تمرد یا نافرمانی در سازمانها از سوی کارکنان دیده نشود، باید مدیر به این نکته توجه کافی داشته باشد که دستوراتی که صادر می‌نماید، قابلیت احرا داشته باشند زمینه این موضوع شناخت مناسب از استعدادها و توانایی‌ها و کشش کارکنان است تا منجر به صدور دستور انجام کارهای فوق توان آثان نگردد.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این باره میفرمایند: "اذا اردت ان تعط فاسئل ما يستطاع، اگر خواستی تو را اطاعت گفت، چیزی که مقدور باشد طلب کن".

از دیگر نکاتی که باید به آن اشاره و تأکید گردد این است که رفقار مدیران از سوی کارکنان رصد می‌شود و اینگونه نیست که آنها بتوانند هر رفقاری را داشته باشند. قطعاً مدیری که رفقار سنجده و مناسی داشته باشد، می‌تواند به عنوان الگوی عملی مناسبی برای افراد تحت مسئولیتش محسوب شود. لذا مدیری که انتظار دارد کارکنانش او را اطاعت نمایند، خود نیز باید از مافوقش فرمانپذیری داشته باشد. در این باره نیز مولی الموحدین علی (ع) می‌فرمایند: "اطع من فوق ک بطبع من دونک، از مافوق خود اطاعت کن، زیرستان از تو اطاعت خواهند کرد."



خلقت انسان به گونه‌ای است که دارای اختیار بودجه و علاقه مند است بر اساس میل خود رفتار نماید. از سوی دیگر لازمه کار در سازمانها پذیرش یک چارچوب و اطاعت از مافوق است. بدون شک می‌توان پذیرش دستور مدیر را یکی از سخت ترین کارها دانست که هر کارگری و کارمندی باید مقید به آن باشد به هر حال برای اینکه هرج و مرج و بنی انصباطی در سازمانها به وجود نیابد، باید یک نفر را به عنوان مدیر پذیرفت که او حرف آخر را بزند در سطح جامعه نیز این موضوع صادق است و وجود حاکم برای جلوگیری از ایجاد هرج و مرج لازم و ضروری است.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در مورد ضرورت وجود حکومت و حاکم در جامعه می‌فرمایند: مردم به زمامدار نیازمند خواه نیکوکار باشد یا بد کار، تا مومن در سایه حکومتش به کار خویش مشغول و کافر هم از زندگی بهره مند شود. اما آیا فرمانبری حدود ندارد و باید هر دستوری را از مافوق پذیرفت و اجرا نمود؟ مسلمان اینگونه نیست و در اسلام برای دستور پذیری حدودی مشخص شده است.

حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: "لا طاعه لمخلوق فی معصیة الخالق، اطاعت مخلوق در معصیت خالق روا نیست" پس حد میان اطاعت و عدم اطاعت از دستورات این است که به واسطه پذیرش دستور مدیر، معمصیت و گناهی از فرد سر نزند.

اطاعت از ما فوق

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در مورد ضرورت وجود حکومت و حاکم در جامعه میفرمایند: مردم به زمامدار نیازمند خواه نیکوکار باشد یا بد کار. تا مومن در سایه حکومتش به کار خویش مشغول و کافر هم از زندگی بهره مند شود. اما آیا فرمانبری حدود ندارد و باید هر دستوری را از مافوق پذیرفت و اجرا نمود؟ مسلمان اینگونه نیست و در اسلام برای دستور پذیری حدودی مشخص شده است.



ضیافت اکسینیها

#دستپخت_اکسینیها

گاهی وقتها لازمه به دستور داشته باشیم واسه زمانیکه میخوایم سریع و آسون یه شیرینی باکیفیت رو درست کنیم مخصوصاً وقتیکه به مهمون سرزده داریم و فرصت کم گروهه تولید محظوای اکسینیها در نظر داره که از این به بعد آشپزی خانواده بزرگ اکسینیها رو به رخ همه آشپزهای داخلی و خارجی بکشه. با گفتن همین مقدمه از شما میخوایم دستپخت خانواده خودتون رو به ما بوسیله عکس پرسوینن تا ما هم اون رو در نشریه انکاس بدیم و در شبکه های اجتماعی شرکت شون بدم.

این شماره دستپخت همسر آقای شرفه از پرسنل روابط عمومی

مواد لازم

کره ۳۰۰ گرم
 آرد ۲ و نیم پیمانه
 شکر ۱ پیمانه
 وانیل ۱ قچ
 پودر کاسترد ۱ پیمانه

شیرینی کاسترد

فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه قرار می دهیم و سینی فر را چرب می کنیم. آرد و کاسترد و شکر پودری را الک می کنیم و کره و
 وانیل را اضافه و خمیر را با دست مخلوط می کنیم تا خمیر نرم و مناسب بدست بیاد. مراقب باشید خمیر رو زیاد
 ورز نماید تا به روغن نیفتد که در این حالت شیرینی شما خراب می شود. به مدت نیم الی یک ساعت در یخچال گذاشته
 و بعد قالب بزنید (می تونید با دست توپی درست کرده و در سینی فر چرب شده قرار داده و با چنگال روی آن فشار دهید
 تا شیار دار بشو) در فر به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه قرار بدم. بعد از در آوردن از فر و سرد شدن شیرینی میتوین
 قسť بالای اوونا رو در شکلات آب شده بزنین و روی اوون پسته پودر شده پیاپین.
 این شیرینی تخم مرغ نداره و برای کسانی که به تخم مرغ حساسیت و یا پرهیز دارند گزینه خوبیه.



ضیافت اکسینیها

اسموتی موز و گردو



مواد لازم

یک عدد موز
مقدار لازم گردو
شیر یک لیتر
شکر
نشاسته

شیر شکر و نشاسته رو با هم مخلوط می کنیم و روی حرارت می گذاریم و مرتب هم میزینیم تا قوام بیاد بعد موزی رو که با رنده درشت رنده کردیم و گردوهای خرد شده رو به مواد روی حرارت اضافه می کنیم و از روی حرارت بر میداریم و در ظرف مناسب می ریزیم. حالا دیگه می تونید با سلیقه خودتون تزئینش بکنید.

چند راز برای شاد بودن

سهام طرفی حردانی
مشاور وروانشناس



شاد بودن یک انتخاب است. شما می توانید در هر شرایطی که هستید راهی برای شاد بودن پیدا کنید.

۱. سپاسگزار باشید: اگر نگاهی به اطرافتان پیندازید حتماً چیزهای زیادی پیدا خواهید کرد که بخاطرشان شکرگزار باشید، حتی اگر زندگی بسیار سخت و مشکلات زیادی دارید باید به این فکر کنید که همه چیز می توانست بدتر و مشکل تر باشد و به این ترتیب بازهم شکرگزار خواهید بود. وقتی یک نفر بخاطر چیزهایی که خدا به او داده شکرگزار است شاد بودن اصلاً "برایش سخت نیست.

۲. بدنبال خوبی ها باشید: به جای اینکه دنبال بدی ها و مشکلات بگردید همیشه در هر چیزی و هر کسی به دنبال خوبی هایش باشید در هر شرایطی گر بده دنبال بهانه برای شاد شدن بگردید حتماً پیدا خواهید کرد اما اگر به دنبال بدی ها، ترس ها و ناراحتی ها بگردید هم حتماً پیدا می کنید.

۳. بپخشید: اگر زندگی و زمان ارزشمند خود را صرف نگه داشتن کینه ها و تنفس از دیگران کنید تنها چیزی که نصیبتان می شود این است که هر روز عصبانی تر و تاراحت تر می شوید و زندگی به کامantan تلخ می شود. بپخشیدن به معنای چشم پوشی از خطاهای دیگران و نادیده گرفتن و بی اعتمادی به رفتارهای زشت آنها نیست . بپخشیدن یعنی اینکه ما بعد از ابراز نارضایتی خود و تذکر اشتباهات افراد به آنها دیگر در ذهن و قلبمان کینه نگه نداریم و بخاطر اینکه خودمان شدت زندگی کنیم و ذهن و قلبمان رها شود ، آنها را بپخشیم.

۴. کارهای خیر انجام دهید: انجام کارهای خیر تاثیر مثبت بسیار زیادی روی انسان می گذارد بنابراین هر زمان که می توانید به دیگران کمک کنید، هدیه بدهید و یا مقداری از اموالتان را ببخشید به این ترتیب هیچ وقت احساس ناتوانی و بیهودگی نمی کنید و بیشتر احساس رضایت و شادمانی می کنید.

۵. همیشه لبخند بزنید: بخندید و بازی کنید موظب سلامتی و رفتارهایتان باشید اما خیلی سخت تغیرید زندگی را برای خودتان مشکل نکنید. شادی در واقع سبکی از زندگی است.

ناحیه انبار مواد اولیه Slab yard area



مواد اولیه خط تولید توسط کامیون یا واگن های قطار وارد ناحیه اسلب یارد می شوند این ناحیه دارای مساحت ۷۶۵۰ متر مربع (۲۵۵*۴۳) بوده و با ۳ جرثقیل سقفی مگنتی تجهیز شده است که بر حسب نیاز می توان هر کدام را بصورت چنگکی (جهت انتقال اسلب های گرم برگشتی از کوره) تعویض نمود، ظرفیت هر کدام از جرثقیل ها به بارت دیگر ۸۰ تن می باشد.



آشنایی با توانمندی های شرکت فولاد اکسین

کوره های پیشگرم Reheating Furnace

کوره های پیشگرم بعد از ناحیه اسلب یارد قرار دارند این کوره ها از نوع حرکت گامی (Walking beam reheating furnace) بوده و ابعاد داخلی آن شامل طول ۳۴,۷ m ، عرض ۱۰ m و ارتفاع ۴,۵ m می باشد.

- اسلیوها توسط جرثقیل های موجود در اسلب یارد بر روی میز شارژ قرار گرفته و بصورت اتوماتیک و با ترتیب خاصی بر روی میز غلتکی حرکت می نمایند تا پس از توزیع جهت شارژ به کوره فرستاده شوند. مراحل شارژ و تخلیه اسلب ها توسط ماشین بصورت اتوماتیک انجام می گردد.



این کوره ها دارای ۴ ناحیه می باشند:

۱. ناحیه رکوبهاییو ~ طول ۱۳,۱ m ، فاقد مشعل
۲. ناحیه پیش گرمایش ~ طول ۷,۳ m ، دارای ۱۲ مشعل
۳. ناحیه گرمایش ~ طول ۷,۳ m ، دارای ۱۲ مشعل
۴. ناحیه هم دماسازی ~ طول ۷ m ، دارای ۳۴ مشعل

دستگاه پوسته زدا Descaler System

با توجه به اکسیداسیون آهن در دماهای بالا پس از تخلیه اسلب از کوره لایه ای از پوسته اکسیدی روی آن تشکیل شده که بدین منظور دستگاه پوسته زدا بعد از کوره قرار گرفته است. در این قسمت پاشش آب با فشار ۲۲۵ Bar بر روی اسلب (شمش فولادی) باعث پوسته زدایی و برداشتن لایه های اکسیدی سطحی از روی مواد می گردد. فاصله بین سطح شمش و نازل های پاشش آب در این دستگاه با توجه به ضخامت اسلب قابل کنترل می باشد.



قفسه نورد Hi Reversing Mill Stand

بعد از عملیات پوسته زدایی، اسلب وارد قفسه نوردی می گردد. قفسه نورد دارای ۴ گلتک می باشد که ۲ گلتک آن کاری (Work Roll) و ۲ گلتک دیگر آن گلتک های پشتیبان (Back Up Roll) نامیده می شوند، نورد اسلب بصورت رفت و برگشتی بوده که در صورت نیاز با استفاده از ییز چرخان (Turn Table) اسلب را درجه چرخانده و در همان حالت وارد قفسه نورد می شود و بدین صورت میتوان عرض اسلب را افزایش داد و به عرض ورق درخواستی رساند.



هزینه دارد ؟

هزینه برای خود شرکت داره اما هدف فولاد اکسین از این کار ایجاد فرهنگ انرژی در کشور است لذا این طرح رو به صورت کاملاً عام المنفعه انشا الله انجام میدهیم

توانمندی ... ؟

خوب یه سری دوره ای عمومی وجود دارن که در خصوص انرژی که شاید بعضی از جاهای نیز برگزار کنند، ما هم خواهیم داشت. اما زمینه هایی که ما میخواهیم به صورت اخص در خصوص اون آموزش بدم بیم زمینه های کاملاً کاربردیان باز بحث روشانی گرفته که هم در منازل و در صنایع هست بحث کپرسورهاش بحث کوره هاس و تمام مصرف کننده های انرژی که مهمن در کشور. سعی میکنیم در خصوص اونها دوره های کاربردی و عملی خیلی خوبی انشا الله ارائه بدم.

فولاد اکسین

شرکت فولاد اکسین خوزستان در مبحث طراحی به گونه ای طراحی شده که حداقل مصرف آب و گازو برق رو داشته باشه و در این خصوص هزینه های زیادی شدت ابتونیم در خصوص مصرف انرژی عملاً استاندارد ملى رو تو ۳ سال پیاپی رعایت بکنیم سال ۹۲ و ۹۱ و سال ۹۴ هم توسعه بحمدنا... انجام بدم که گواهینامه اون رو هم بزودی دریافت میکنیم.

شرکت اکسین هم تو مرحله طراحی موضوع انرژی در نظر گرفته شده و سازه کارهای زیادی در خصوص پهنه بودن مصرف انرژی و آب و بعد از بحث راه اندازی و طی کردن دوره های مقدماتی، تلاش های زیادی کردیم که وضعیت مصرف در حد استاندارد باشه و شاخص باشه که بشه پهش رجوع کرد حتی به عنوان نمونه.

لذا کار که انجام شد او مدیم با سازمان یونیدو یه سری مذکراتی انجام شده. سازمان ملل متعدد یک هزینه ای رو میخواست توی کشومون پرداخت بکنه به صورت مشاوره. سازمانی زیر مجموعه و تحت نظارت سازمان ملل به نام یونیدو که آمد

هزینه برای خود شرکت داره اما هدف فولاد اکسین از این کار ایجاد فرهنگ انرژی در کشور است لذا این طرح رو به صورت کاملاً عام المنفعه انشا الله انجام میدهیم

مصالحه با مهندس پراش و مهندس سجادی (مشاور انرژی شرکت) به بهانه تاسیس دانشگاه انرژی در شرکت فولاد اکسین خوزستان

انرژی و توسعه

از سوابقتان بفرمائید

نام میکنن شماره عضویت دریافت میکنن. مباحثت کاربردی در خصوص انرژی در این سایت قرار داره و بسته به علاقه کار خود شخص اون مواردی رو که علاقه مند هستن واردشون میشه و وارد هر بحثی که بشه به مورتنی که درس پیش رویش خواهد آمد و بحثی رو که استاد آماده کرده یا به صورت موتی یا نوشتاری در اختیار دانشجو قرار میده و دانشجو بعد از مطالعه کردن و کار کردن روی مباحثت مختلفش یه سلسله سوالات و ما در اختیار میداریم. دانشجو وارد سایت میشه و استادیه سری مطالب رو بر این آماده کرده این مطالب بسیار کاربردی هستن دانشجو این سخت هست. در راستای دریافت گواهی نامه ی ایزو ۵۰۰۰۱ برای شرکت به بند ۲۵۴ استاندارد رسیدیم ک ارتقای دانش پرسنل گوایی مبحث علاقمند هستن بسیار سخت هست. در راستای دریافت شرکت و تیم انرژی در خصوص بینه سازی مصرف انرژی بود. جلسات زیادی رو در رابطه با این بند با دوستان و مشاور محترم اقای سجادی برگزار کردیم و سعی کردیم این بند رو جور دیگری که در شرکت ها هست انتقام بدم در نهایت بر اساس طرحی ک اقای سجادی دادند دریافت نمره قبولی تو اون مبحث خاص ما گواهی نامه ای رو به دوستان تقاضی میکنیم. این گواهینامه انتشار لازم رو داشته باشه در مرحله اول ما مهر دانشگاه فولاد اکسین خوزستان روی گواهینامه های میزیم و برای اعتبار ملى این گواهینامه ما با شرکت های ساوا و ایسکو و سازمان یونیده سازی صرف سوخت و پهنه سازی مصرف انرژی صحبت کردیم و رضایت شون رو جلب کردیم که این گواهینامه از طریق اینها نیز مهر بشه و اعتبار داشته باشه و بتوجه از الگوی آنها نیز استفاده بکنیم



کارشناسان ما به مراتب باهوش تر و قوی تر و فنی تر هستند و شاید نقصهای که ما داریم به خاطر فرهنگی است که باید بین تک تک اعضا جامعه ما شکل بگیرد که بدونیم بهینه سازی مصرف انرژی یعنی جی و توی خیله از موقع سطحی این مسائل را نبینیم

قیمت ... ؟

بحث قیمت رو در حقیقت خیلی کلان است و ساختها نمیتوینم در موردهش نظر بدیم اما کاری رو که در حقیقت شرکت فولاد اکسین با حملیت مدیریت ارشد و پیگیری های آقای مهندس پراش نماینده مدیریت انرژی قصد داره که انجام بده و توی این زمینه یه کمکی در حقیقت کلان هم به کشور بکنه همون موردي بود که شما فرمودی همون بحث فرهنگ سازیه این داشتگاه انرژی توی زمینه بهود اهمیت بحث انرژی وبا شاید تک نیک ها و روش ها و یه جوری عمومی سازیش که دیگه حالا هر کسی که دلش بخواهد لازم نیست دیگه یک کتاب انگلیسی دانلود کنه

وجود داره همون بحث عدم در دسترس بودن اطلاعات کافی برای حالا دانشجویان و دوستانی که تازه وارد صنعت میشون و بحث همون عدم اجرای عملی موارد مرتبط با انرژی که شاید خیلی از موارد توی داشتگاه ها خونده نشن و خیلی از موارد توی داشتگاه ها خونده میشون اما خیلی به بحث عملی مرتبط نیستن بنابر این اگه بخواه خلاصه بگم همون صحبت های جناب مهندس پراش که فرمودن بحث گران بودن تجهیزات بحث نبود ارتباط بین صنعت و داشتگاه و نگاه کلان داشتگاه فکر میکنم مهم ترین مواردشونه

تجربه خارج از کشور

من در واقع طوی همون حضوری که با سازمان ملل داشتم یک بازدیدی از یکی از شرکت های اوکراینی داشتم و موارد متعددی در رابطه با بهبود مصرف انرژی رو دیدیم و به نظر من نه تنها فرمودند به نظر من شاید یکی از کارشناسان کشورهای خارجی از کارشناسان ما بالاتر نبودند بلکه

بررسی هاشو انجام داد و بعد از اون خود شرکت مشاوره هایی رو کردند تا بتوفیم محل هایی رو که میشود صرفه جویی انرژی توشون انجام داد شناسایی کنیم در حال حاضر هم، کاری که انجام دادیم شرکت رو آماده کردیم برای دریافت گواهینامه ایزو ۵۰۰۱ که این ایزو عملی استاندارد بهینه سازی مصرف انرژی.

انتخاب یونیدو بعموان نمونه

دلیلش این بود که طراحی سیستم شرکت بسیار عالی بود. شرکت نو بود تجهیزات پیشرفته بود و یونیدو مارو انتخاب کرد و بعد از یونیدو به سری پروژه ها انجام شدن یک تمرکزی روی کوهه ها انجام شد. جهت مصرف انرژی شون انجام شد.

انتخاب یونیدو بعموان نمونه

همون جور که مهندس پراش فرمودند به نظر من شاید یکی از مهم ترین مواردی که توی کشور ما در ضمینه مشکلات بهینه سازی

به نظر من نه تنها کارشناسان کشورهای خارجی از کارشناسان ما بالاتر نبودند بلکه کارشناسان ما به مراتب باهوش تر و قوی تر و فنی تر هستند و شاید نقص های که ما داریم به خاطر فرهنگی است که باید بین تک تک اعضای جامعه ما شکل بگیرد ما شکل بگیرد که بدو نیمی بهینه سازی مصرف انرژی یعنی چی و توی خیلی از مواقع سطحی این مسائل را نبینیم



مصاحبه با آقای دیابت!

به قلم سردبیر

تو این شماره با توجه به خیل عظیم درخواست هایی که شما اکسینیهای عزیز از ما داشتین مصاحبه ای رو ترتیب دادیم با یکی از چهرهای شناخته شده این روزهای ما. ایشون کسی نیستند جز آقای به اصطلاح محترم دیابت! از شما دعوت می کنم ما رو تو این مصاحبه همراهی کنید و قول بدید و قول بدید مواردی رو که از این مصاحبه برداشت می کنید سرلوحه خودتون قرار بدید.

سلام عرض می کنم خدمت شما لطفاً اول به ما بگو بینیم معنی است معنی چی؟

سلام: بین دیابت به معنی افزایش میزان قندخون که در اثر کاهش میزان انسولین یا مقاومت در برابر اون ایجاد می شد. خب حتماً میدونید که انسولین هورمونی که برآ کنترل میزان قندخون توسط غده پانکراس ترشح می شد.

حالا چطور میشه که اینطور میشه؟

راستش و قصی غذا هضم می شد، گلوکز که منبع تأمین سوخت برای بدن وارد جریان خون می شد. اون تغیرات اراده ولی یه تفاوت هایی هم دارن که اولش اسمشو گفتم غده پانکراس انسولین تولید می کنه، تو بعضی آدمها که میزان قند خون شون زیاده، اصلاً شونه ای ندارند. چربی و سلاول های کبد یعنی تو این مناطق گلوکز به عنوان سوخت مورد استفاده دیابت قندخون بالایی افراد مبتلا به دیابت قندخون انسولین دارند، چونکه پانکراس او نها انسولین کافی تولید نمی کنه یا هم که ماهیچه ها، چربی و سلاول های کبد شون به طور طبیعی به انسولین پاسخ نمی دهند یا هم که هر دو تای اینهایی که گفتم.

چند نوع تیپ میزنی، درسته؟

آره من سه نوع تیپ میزنم اونهم بسته به شرایطه خیلی شبیه تیپ اولی به رخ می کشم، فقط بجای سرگیجه و استفراغ که اونجا دارم اینجا باعث کاهش دید، عدم بهوود عفونت ها و یا کندشن بهبودی و ناتوانی جنسی در آقایان می شم.

چه جوری بهت دچار نیشم؟

دومن: پیشتر از تیپ قلبی، تو این تیپ ۲ هستم و پیشتر هم تو دوران بزرگسالی آدمها باعث میشم که باهام دست و پنجه نرم کنم. پانکراس انسولین کافی برای نگه داشتن گلوکز خون در حد طبیعی نمی سازه و عموله به این دلیله که بدنه به انسولین به خوبی پاسخ نمی دهد پیشتر افرادی که این تیپ منو دارن اصلاً خودشون هم خبر نمی کنند. حتی اگر وزن کم نکنند، این کار خیلی سودمند. کسانی هم که در هفتنه ۴ ساعت و یا هر روز نیم ساعت ورزش کنند، خطر ابتلاء دیابت را ۸۰ درصد کم می کنند.

- ۴- سعی کنین تو استفاده از غلات یک خبره و متخصص بشید یعنی بایستی با توجه به راهنمایی های کارشناسان غذایی، غلاتی رو که حاوی مقداری از انواع قندها باشند از رژیم غذایی خودتون حذف و یا کم مصرف کنین.
- ۵- قهوه زیاد بنوشین. البته از قهوه ای استفاده کنین که دارای کافین باشند.
- ۶- از غذای های آماده و فست فودی بپرهیزین.
- ۷- گوشت قرمز کم مصرف کنین.
- ۸- تو غذاهاتون از ادویه جات به ویژه دارچین استفاده کنین.
- ۹- سعی کنین از اضطراب و فشارهای روحی و عصبی بپرهیزین.
- ۱۰- شیوهای خوب و به میزان کافی بخواهین. خواب طولانی بیش از ۸ ساعت و خواب کمتر از ۵ ساعت خطر ابتلاء به من رو زیاد می کند.
- ۱۱- تنها زندگی نکنین، به ویژه خانمهای چون زنانی که تنها زندگی می کنند ۲.۵ برابر پیشتر از خانمهای دیگه، اختلال ابتلاء به من رو دارند. البته این امر پیشتر به شیوه زندگی و نوع تغذیه این خانمهای مربوط می شد.
- ۱۲- پیشتر علائم بیماری دیابت در آغاز، نامحسوسند بنابراین لازمه که با انجام آزمایش های مرتب خون، از میزان قند خون خودتون باخبر باشین.

ببخشید اینو میگم ها اما حالا چه طوری میشه از شر تو خلاص بشیم؟

این رو اولش بگم که راه درمان کامل و خاصی برای راحت شدن از دست من رو نداری، اما می توانید از داروها، رژیم غذایی خاص و ورزش برای کنترل قندخون و متوقف کردن علائم آن کمک بگیرید. باید با استفاده از دستگاه های مخصوص مرتب میزان قندخون خودتون را اندازه گیری کنین و با مشورت پزشک متوجه بشید که هر روز به چه میزان چربی، پروتئین و کربوهیدرات نیاز دارین.

تو تیپ دوم هم، ورزش و رژیم غذایی متعادل، بسیار کمک کننده اس، اما تو تیپ اول حتماً باید انسولین تزریق بشه اون تیپ بارداری هم با تغییرات در رژیم غذایی و انسولین درمان می شد.

ورزش منظم و روزانه برای کسی که مبتلا به من بشه، بسیار مهم و ضروریه. اونهایی که به من مبتلا میشن ولی ورزش می کنند کمتر از بقیه بیماران تو معرض خطر حمله قلبی و سکته قار دارند. منون از این که وقت رو به ما دادی، امیدوارم دیگه هیچوقت نیینم که بخواهیم مصاحبه ای هم باهات ترتیب بدم.

راه درمان کامل و خاصی برای راحت شدن از دست من رو نداری، اما می توانید از داروها، رژیم غذایی خاص و ورزش برای کنترل قندخون و متوقف کردن علائم آن کمک بگیرید. باید با استفاده از دستگاه های مخصوص مرتب میزان قندخون خودتون را اندازه گیری کنین و با مشورت پزشک متوجه بشید که هر روز به چه میزان چربی، پروتئین و کربوهیدرات نیاز دارین.

اما تیپ بارداری: این تیپ تو دوران بارداری خانم هاست زمانیکه حتی این خانمهای قبلاً اصلاً من رو نمی شناختن و نداشتند.

حالا بگو بینم چطور ظاهر میشه؟

من میتونم به شکل تکرار اداره، تشنجی زیاد، گرسنگی، خستگی، کاهش وزن و کم شدن بینایی وارد عمل بشم و خودم رو به رخ بکشم. تیپ دوم هم که خیلی کند رشد می کنه، تو بعضی آدمها که میزان قند خون شون زیاده، اصلاً شونه ای ندارند.

هر سه تا تیپ رو همین طوری به رخ میکشی؟

تقرباً آره ولی یه تفاوت هایی هم دارند اول رو پیشتر به این صورت ها نشون میدم:

- افزایش احساس تشنجی
- افزایش و تکرار اداره
- کاهش وزن با وجود افزایش استهای خستگی
- سرگیجه
- استفراغ
- اما بیماران مبتلا به دیابت نوع اول معمولاً خیلی زود علائم بیماری را نشون میدن و در حالت اوزانسی قرار می گیرند.

اما تیپ دوم هم: خیلی شبیه تیپ اولی به رخ می کشم، فقط بجای سرگیجه و استفراغ که اونجا دارم اینجا باعث کاهش دید، عدم بهوود عفونت ها و یا کندشن بهبودی و ناتوانی جنسی در آقایان می شم.

دومن: پیشتر از تیپ قلبی، تو این تیپ ۲ هستم و پیشتر هم تو دوران بزرگسالی آدمها باعث میشم که باهام دست و پنجه نرم کنم.

پانکراس انسولین کافی برای نگه داشتن گلوکز خون در حد طبیعی نمی سازه و عموله به این دلیله که بدنه به انسولین به خوبی پاسخ نمی دهد پیشتر افرادی که این تیپ منو دارن اصلاً خودشون هم خبر نمی کنند. حتی اگر وزن کم نکنند، این کار خیلی سودمند. کسانی هم که در هفتنه ۴ ساعت و یا هر روز نیم ساعت ورزش کنند، خطر ابتلاء دیابت را ۸۰ درصد کم می کنند.



گفتگو با کاووسی ، مدیر برنامه ریزی تولید و تعمیرات ...

من فکر می کنم در مورد تشویق های مالی باید بررسی آماری دقیق بشه ...

من از سال ۱۳۸۹ مشغول به فعالیت در شرکت فولاد اکسین هستم و قبل از آن تا زمان راه اندازی کارخانه یعنی از سال ۸۳ تا سال ۸۹ در نصب و راه اندازی تجهیزات کارخانه به عنوان مشاور در شرکت فولاد اکسین خدمت میکردم.

OXIN-STEEL.COM

و کنترل کیفی قطعات ساخته شده در بیرون شرکت هست و دیگری در حقیقت مربوط به تجهیزاتی که در خط تولید ما در حال کار هستند و اونارو به روش های جدیدی که بر مبنای تکنولوژی روز هست پایش میکنند و سلامت اونارو تحت کنترل داره و هدف در حقیقت در واحد پایش وضعیت اینه که قبیل اینکه خرابی برای تجهیرات پیش بیاد به صورت پیشایش و پیشگیرانه هشدار لازم را به واحد تعمیرات میده و واحد تعمیرات اقدام اصلاحی که لازم باشه را انجام میده.

تحصیلات پرسنل ؟

تحصیلات بیشتر پرسنل اغلب و بالای ۹۰ درصدشون لیسانس و لیسانس به بالا هستش. تو برنامه ریزی تولید ماعنفر پرسنل داریم توبنامه ریزی تعمیرات ۹ نفر داریم و عنفر هم تو بار رسی هست.

واحدتون در سالی که گذشت

پکی از اهداف مهم برنامه سال گذشته استقرار سیستم سفارشی ایریسا در زمینه برنامه ریزی تولید بود که خوشبختانه با همکاری تنگاتنگ که بین کارشناسان تولیدمان و کارشناسی مربوطه بود نرم افزاری که هم برای امر برنامه ریزی تولید بود و هم امر سفارشات، خوشبختانه انجام شد و الان در حال استفاده است. البته یه بخش هایش هنوز مونده که اونم ان شا الله تا آخراهیمین ماه قرار است به تیجه نهایی برسه.

این کار خوبشخانه تا پایان سال ۹۴ بخش اعظمش انجام شد. تو زمینه برنامه ریزی تعمیرات هم پروژه RCM یا همان تعمیرات برمبنای قابلیت اطمینان را داشتیم که اونم بالای نزدیک ۹۰ درصدش تا پایان سال ۹۴ انجام شد.

یه بخشی از کارها تو زمینه برنامه ریزی بود و به خوبی هم انجام شد. بحث استقرار نرم افزار CMMS بود نرم افزاری کامپیوتری برای مدیریت برنامه ریزی و تعمیرات که کارهای برنامه ریزی و تعمیرات عمدها براساس اون انجام میشه و الان تمام فعالیت های تعمیرات در این سیستم ثبت و پیگیری میشه. تو زمینه تهه لیست قطعات یدکی هم خوشبختانه ما پارسال تو سیستم به تیجه یه خیلی خوبی برسیم یعنی بیش از ۹۰ درصد پروژه

برنامه ریزی و تولید همکاری تنگاتنگی با کارشناسی ایریسا داشتند.

واحد برنامه ریزی تولید ؟

کار برنامه ریزی تولید را بر مبنای منابعی که در اختیار ماست به نحوی که تولید با شرایط بهینه انجام شود و همچنین تعمیرات را به اهدافی که سازمان پیش بینی کرده بررسیم (بر اساس برنامه ریزی تولید و بلند مدت). چرا که در شرکت برای تولید و تعمیرات، برنامه سالانه داریم. در کنار واحد های برنامه ریزی تولید و تعمیرات، یک واحد بازرسی هم هست که آن هم بازرسی خودش را دارد.

نوع فعالیت برنامه ریزی تولید

واحد برنامه ریزی تولید دارای ۳ زیر مجموعه است؛ یک زیر مجموعه این واحد، برنامه ریزی تولید است که همانطور که گفتم کار برنامه ریزی تولید را بر مبنای منابعی که در اختیار دارد «مواد اولیه، امکانات خط تولید، زمان و نفرات» برای خط تولید، زمان و نفرات» برای رسیدن به اهداف مشخص که در برنامه کوتاه مدت و بلند مدت دیده شده است انجام میدهد؛ علاوه بر این، قسمت برنامه ریزی تعمیرات نیز هست که به واحد مستقل دیگر است و در حقیقت باز هم بر مبنای شرایط تجهیزات و نیاز های تجهیزات کار، برنامه ریزی لازم را برای انجام تعمیرات پیش بینی شده اند اس تقدیر سیستم این و نگهداری بر مبنای قابلیت اطمینان و RCM

از سال خدا، کاووسی هستم؛ مدیر برنامه ریزی تولید و تعمیرات. من از سال ۱۳۸۹ مشغول به فعالیت در شرکت فولاد اکسین هستم و قبل از آن تا زمان راه اندازی کارخانه یعنی از سال ۸۳ تا سال ۸۹ در نصب و راه اندازی تجهیزات کارخانه به عنوان مشاور در شرکت فولاد اکسین خدمت میکدم.

مهندس مکانیک ...

بنده مهندس مکانیک و فارغ التحصیل سال ۱۳۷۰ از دانشگاه اصفهان هستم و از سال ۷۳-۷۲ به بعد در شرکت فولاد کاویان به مدت یک سال به عنوان کارشناس تعمیرات بودم بعد از آن هم در شرکت نورد ۹ لوله اهواز به مدت تقریبا سال بعنوان مهندس تعمیرات و همچنین در واحد برنامه ریزی کار می کردم و بعد از آن یعنی از سال ۸۳ عمل اوارد پروژه نصب و راه اندازی نورد ورق عرض شدیم که اون زمان به اسم طرح نورد ورق عرض بود بعد ها بعد از راه اندازی به شرکت فولاد اکسین خوزستان تغیر نام پیدا کرد و از اون زمان هم در خدمت دولستان هستیم.

مدیر برنامه ریزی تولید

از سال ۹۶ من به عنوان مدیر برنامه ریزی تولید و تعمیرات انتخاب شدم که به طور کلی هم تو ناحیه تکمیلی و هم تو ناحیه گرم، کارهای مختلفی صورت گرفته و عمده اش استقرار سیستم تامین و نگهداری بر مبنای قابلیت اطمینان و RCM هست و تو واحد برنامه ریزی تولید هم عملده کار هایی که انجام شده، بشتر مربوط به استقرار سیستم سفارشی ایریسا هست که به مازولی از سیستم ایریسا است و برای نوشتن برنامه مازول، همکاران واحد های

واحد برنامه ریزی تولید ؟

واحد برنامه ریزی تولید دارای ۳ زیر مجموعه است؛ یک زیر مجموعه این واحد، برنامه ریزی تولید است که همانطور که گفتم کار برنامه ریزی تولید را بر مبنای منابعی که در اختیار دارد «مواد اولیه، امکانات خط تولید، زمان و نفرات» برای رسیدن به اهداف مشخص که در برنامه کوتاه مدت و بلند مدت دیده شده است انجام میدهد. هم آماده به کار نگه داشتن تجهیزات است.

اونا رو تا جایی که ممکن‌گو باشم و تا الان هم الحمدلله مشکل خاصی نیوده است.

به خودت چه نمره ای میدی؟

من به شخصه چون در رابطه با پرسنل خودم سخت گیرم در رابطه با خودم تقریباً هم همینطور. حداقل به خودم ۱۴-۱۵ میدم

واحد برتر؟

بله، این مربوط به ممیزی تعالیٰ سازمانی بود که پارسال برگزار شد و واحد برنامه ریزی خوشبختانه بدیل نظم و انتظاب مستنداتی که داشت و تونست ارائه کنه جزء واحد های برتر شناخته شد. یه دلیل مهمش به خاطر این بود که پیشتر بحث تعالیٰ سازمانی برمیگردید به چرخه های بهبود که هر واحدی تو زمینه های خودش باید بتونه ایجاد کنه. خوشبختانه ما مستندات و کارهایی که انجام شده بود رابه صورت مستند داشتیم ارائه دادیم و آقایون هم تائید کردند و به این شکل بود که ما به عنوان واحد نمونه انتخاب شدیم.

تلویض مالی ...

من فکر می کنم درمورد تشویق های مالی باید بررسی آماری دقیق بشه که واقعاً آیا تاثر گذار هست یا نیست، ولی در رابطه با موارد دیگر که می تواند مشوق پرسنل باشه عامل خیلی مهم روابط کاری مناسبیه که با پرسنل میشه برقرار کرد.

اگر زمینه کاری بر اساس اخلاقیات درست بشه و بر اساس یک ارتباط سازمانی خیلی سالم گذاشته بشه، خود به خود بچه ها تشویق میشن به بهتر کار کرد.

اون موقع نیازی به تشویق ریالی و مالی نیست

بالاتری دارن انجام بدن ولی به هر صورت سرمایه های اصلی شرکت همان نیروهای جوان هستند.

انرژی مضاعف

انرژی مضاعف و قتی می گیرم که پرسنل به صورت مستقل و خودجوش کارشون رو انجام بدن و بدون نیاز به کمک خودشون کار را مستقل انجام بدن و نتیجه نهایی را که مد نظر مجموعه است خودشون مستقلًا بدست بیارن.

در کار تغییر کرده اید ؟

من به شخصه چون تو شرکت های قبلی که بودم هم به لحاظ سازمانی تو این رتبه نبودم و اولین بار اینجا مدیر شدم. هم این که آنها زینجا کوچیک تر بودن بعضی هم نورد لوله هم خود فولاد کاویان. به هر حال هم از نظر تجهیزات مختصر تر بودند و هم از نظر پرسنل. اینجا واقعاً یه تجربه جدیدی بود هم اون بخش مربوط به نصب و راه اندازیش که بین سالهای ۸۳ تا ۸۹ طول کشید هم بخش بهره برداری و اجرایش که از سال ۸۹ تا به الان طول کشیده تجربه بسیار مفیدی بود. چون هم با پرسنل داشتیم پرسنل متفاوت تری سروکار داشتیم اینجا به نسبت شرکت های دیگری که قلاکار میکردم جوان بودند، هم به قول معروف با اخلاق و رفتار.

اشارة ای به اعضاء خانواده

یه فرزند پسر دارم و یه فرزند دختر

تناسب بین کار محیط منزل

یه مقداریش برمیگرده به شرایط در حققت خود اونا تاجایی که من نیاز دارم شرایط رو در کم می کند و خودشون رو بیشتر هماهنگ میکن با من و از این بابت خوشبختانه به همین دلیل منم تمام تلاش رو میکنم که خواسته ها و نیاز های

واحد برنامه ریزی تولید ؟

نیروی جوان مطمئناً جای خودشو داره و خیلی لازمه که از نیروهای جوان استفاده بشه چون در بلند مدت مطمئناً به نفع سازمان و کار خانه است ولی خوب نیروهای با تجربه هم جایگاه خودشون رو دارن چون به هر حال نیروی جوان علاوه بر آموزش های کلاسیکی به آموزش های میدانی نیاز دارن میتوون از طریق آدم های با تجربه استفاده کنن.

بیش از ۹۰ درصد پرروژه قطعات یدکی هم پارسال به سرانجام رسید فقط تو بخش برگش یه مقدار ما عقب هستیم که او نم امسال بنا داریم تا نیمه اول سال ۹۵ او نم نهایش کنیم.

اعتقاد به نیروی جوان

نیروی جوان مطمئناً جای خودشو داره و خیلی لازمه که از نیروهای جوان استفاده بشه چون در بلند مدت مطمئناً به نفع سازمان و کار خانه است ولی خوب نیروهای با تجربه هم جایگاه خودشون رو دارن چون به هر حال نیروی جوان علاوه بر آموزش های کلاسیکی که تو واحدهای آموزش های میدانی و حین کار هم نیاز دارن که این هارو میتوون از طریق آدم های که سابقه و تجربه



فولاد اکسین با تولید محصولات مهم و استراتژیک توانست ایران را خود کفا نماید



حضرت آیت الله موسوی جزایری نماینده محترم ولی فقیه در استان بمناسبت گرامیداشت نیمه شعبان در جمع کارکنان و مدیران شرکت فولاد اکسین حاضر شدند و به ایراد سخن پرداختند.

ایشان در ابتدای بیانات خویش فرمودند: دشمنان اسلام کشور عزیزان را درگیر تحریم های سرسختانه ای نمودند و جرم ما هم حمایت از مظلومین فلسطین و یمن و سایر بلاد اسلامی است، آنوقت ما حامی ترویست نامیده می شویم و کشورهایی که طرفدار اسرائیل اند، حامی حقوق بشر نام گرفته اند.

نماینده محترم ولی فقیه در استان در ادامه گفتند: امروز من به این افتخار می کنم و لذت می برم که در جمع کارکنان شرکتی هستم که در این شرایط سخت تحریم به صورت صد درصدی موجبات قطع وابستگی به بیگانگان را فراهم نموده اند. ایشان افزودند: یکی از برنامه های حضور من در فولاد اکسین و آنهم همزمان با جشن میلاد منجی عالم بشریت مهدی موعود (عج)، تقدير از خدمات شما عزیزان بخاطر این عملکرد و پیشرفت خوبیتان در ارتقاء تولید کشور بوده است. با همین اتحاد، رفاقت و صمیمت انسا... در حفظ و ادامه این روند موفق و پیروز باشید. فولاد اکسین با تولید این محصولات مهم و استراتژیک خود توانست ایران را خود کفا نماید، لذا این کوشش عملی و علمی شما در نزد خداوند متعال اجر و پاداش دارد.

وی با اشاره به جلسه آئی خویش در حضور مقام معظم رهبری، عنوان کردند که گزارش فعالیتهای شما را خدمت معظم له ارائه خواهیم نمود.

در ابتدای مراسم نیز آقای قتواتی پس از تبریک اعیاد شعبانیه و نیمه شعبان و عرض خیر مقدم حضور نماینده محترم ولی فقیه در استان و امام جمعه اهواز حضرت آیت الله موسوی جزایری در شرکت فولاد اکسین خوزستان، این روز را برای فولاد اکسین روز مبارکی قلمداد نمود. وی در ادامه گزارشی از وضعیت پیشرفت و عملکرد شرکت فولاد اکسین خدمت حضار ارائه نمود و گفت: علیرغم فواید پیشرقه بودن این کارخانه در سطح جهان، این شرکت در سالهای پیش از افتتاح، بدون حضور هیچ کارشناس خارجی و توسط همین نیروهای جوان با میانگین سنی ۳۴ سال به کار خود ادامه داده و حتی به قله های رفع رسیده است و این در شرایطی بوده که تحریم های سخت بر علیه کشور ما اعمال شده بود. این توفیقات در سایه توجهات حضرت حق و ایمان و توکل کارکنان زحمتکش شکل گرفته است. میزان تولید در سال گذشته با رشد ۷ درصدی مواجه بوده و برنامه تولید امسال هم ۱۳ درصد رشد نسبت به سال ۹۶ پیش بینی و برنامه ریزی شده است. قتواتی در ادامه اشاره ای داشت به اینکه در راستای اقتصاد مقاومتی از سال ۹۲ تا کنون حدود ۲۰ مخصوص جدید تولید شده است که عمدتاً مربوط بوده به صنایع حساس و استراتژیک نفت، گاز و پتروشیمی و طراحی کامل آن در داخل کشور انجام شده است. این یومی سازی و قوتی ارزشمند می گردد که برای حساس ترین صنایع کشور بوده و در این زمینه ها کشور را خود کف نموده است. مدیر عامل شرکت فولاد اکسین در ادامه گفت: با حمایت مستوفیان داخل و تامین ورق های مورد نیاز پروژه های بزرگ کشور این امکان برای اکسین فراهم خواهد شد تا از طرح های توسعه ای خویش و فولاد سازی بهره برداری نماید و حداقل برای ۱۵۰۰ نفر به صورت مستقیم ایجاد اشتغال نماید.

مصاحبه گروه تولید محتوای اکسینیها با

شطرنج باز تیم اکسین

آقای عباس ابراهیمی



لطفاً خودتون رو معرفی بفرمایید

عباس ابراهیمی هستم از واحد کنترل کیفیت بازیکن و عضو تیم شطرنج شرکت هستم. در ابتدا لازم می دانم به نوبه خود از آقای قنواتی برای حمایت خوبشان از امر ورزش کارکنان و از آقای فرامرزی به خاطر پیگیری های بی دریغشان تشکر و قدردانی نمایم.

مقامهایی که تا حالا کسب کردید

در مسابقات داخلی فولاد اکسین دو بار قهرمان شدم و همچنین در ادوار گذشته مقامهای دوم و چهارم را هم کسب کرده ام. در قالب تیم شرکت هم در مسابقات استانی تاکنون مقام قهرمانی کارگران استان را بدست آورده ایم و یکبار هم نائب قهرمان شده ایم. همچنین در مسابقات چهار جانبه جام غزه در شهر رشت هم قهرمان شدیم. تیم فولاد اکسین در سال گذشته در مسابقات کشوری شطرنج کارگران که به میزبانی خوزستان برگزار گردید، با افتخار عنوان قهرمانی این مسابقات را نیز کسب کرد.

حمایت های مسئولان از این رشته

در زمینه آموزش و پرورش و برگزاری دوره های اختصاصی، تربیت بدنی شرکت با مرتب سرشناس استان که ایشان مقام قهرمانی آسیا را نیز در سالهای گذشته بدست آورده اند، قرارداد بسته و قرار شده در مسابقات آتی، هر شش نفرتاشکیل دهنده تیم شطرنج شرکت، از کارکنان آن باشند.

چه زمانی و چه طور شطرنج را شروع کردید؟

شطرنج را از بچه گی و با تشویق های برادر بزرگترم آقا شاکر شروع کردم و در محافل خانوادگی هم به صورت غیر حرFFE ای بازی می کردم. اما در اصل از زمانیکه به فولاد اکسین آمدم^۴ سال پیش چون دیدم که واقعاً شرکتی سنت که به امر ورزش به صورت کاملاً عملی بها می دهد، تمریناتم را دوباره شروع کردم. این موضوع را بدون تعارف عرض می کنم در هیچک از شرکت های قبلی هم که بودم، ندیدم سازمانی این چنین از ورزش کارکنانش حمایت بکند. اگر اجازه بدھید در اینجا تشکری هم داشته باشم از دوست و همکار عزیزم آقای پدیدیان که هم یکی از شووقان من بوده اند و هم از ایشان بسیار آموخته ام.

وضعیت شطرنج کشورمان

متاسفانه کشور عزیzman علیగرم وجود پ TASIL های بالقوه فراوان و استعدادهای فوق العاده، هنوز نتوانسته به جایگاه اصلی خود در این ورزش بررسد و دلیل اصلی آن هم شاید عدم شروع حرFFE ای این ورزش از سینین پایه باشد. شنیده ام که در کشورهای اروپایی این ورزش بعنوان یک درس اجباری برای دوران های ابتدایی تدوین شده است.

چرا شطرنج رو انتخاب کردید؟

چون شطرنج ورزشی هست برای پرورش فکر و ذهن. یک تحقیقات علمی انجام شده بود که نشان می داد شطرنج عامل مهم مقابله کننده با بیماری آنژیمر است و در اصل این ورزش به تمام ابعاد زندگی انسان نظم و انتظام می بخشد.

دوست دارید در این ورزش به کجا برسید؟

دوست داشتم به جایی می رسیدم که به روزی با استاد بزرگ شطرنج ایران احسان قائم مقامی بازی می کردم.

ورزش های دیگری هم انجام می دهید؟

بله من در ورزش مچ اندازی هم فعال هستم در مسابقات استانی از سال ۸۵ در استان چندین دوره قهرمان بوده ام و به مسابقات کشوری هم اعزام شده ام. زمینه ساز راه اندازی این ورزش در فولاد اکسین هم بودم و در سه دوره مسابقات برگزار شده در شرکت قهرمان شده ام.



به من چه!

رمزی برای مقابله با امور بی فایده

جمله "به من چه! را بسیار شنیده ایم. این جمله گاه برای سلب مسئولیت و گاه برای رفع خطر به کار می رود یا به لفظ بازی کودکانه است؛ اما کمتر کسی توجه دارد که این جمله به ظاهر ساده، یادآور یکی از دستورات مهم اولیای خدا و کمک کار ما در وارد نشدن به بسیاری از امور هلاک کننده نیز می باشد در این باره از کلمات امیرالمؤمنین در نهج البلاغه کمک می گیریم.

رفع مسئولیت مثبت و منفی

"به من چه! جمله ای است که از کودکان می شنویم؛ اما بزرگسالان هم همین معنا را در قالبایی مانند "این مسئله به من مربوط نیست" یا "این مشکل خودتان است" یا "لان کارهای مهمی دارم که فرست رسیدگی به این مسائل را من می گیرم" به کار می بزند که معنای همه شان آن است که این مسئله به ما مربوط نمی شود و نمی خواهیم درباره آن سخن بگوییم یا بشنویم یا اندیشه کنیم.

روش اولیای خدا برای راهنمایی ما در زندگی، آن نیست که تنها نکات مثبت را بیان کنند، بلکه موارد غلط و کژی ها را نیز به ما شناسانده اند تا از آن دوری کنیم، هرچند ظاهری زیبا داشته باشند؛

در اینجا نمی خواهیم درباره سلب مسئولیتها و کوتاهیها در وظایف سخن بگوییم، بلکه سخن ما درباره موقعي است که "به من چه! جمله ای درست و بجا باشد. در حقیقت، مراقبت از زبان نقش مهمی در موفقیت ایمانی ما دارد و این سوال کوچک، رمزی برای این یادآوری است که مجال سخنگویی بسیار وسیع است؛ اما فقط امور محدودی هستند که واقعاً به ما مربوط هستند و حقیقتاً برای ما دارای اهمیت می باشند که به عربی از آن به "ما یعنی" تعبیر می شود. سید رضی در ضمن کلمه قصار شماره ۳۴۹ در نهج البلاغه، اینچنین از امیرالمؤمنین نقل می کند: "آن

از اینجا متوجه می شویم که توصیه های معصومین به مراقبت از گفتار و کنترل ذهن و عملکرد جز درباره امور حقیقی و واقعاً کار آمد، چه توصیه کاربردی و مفیدی برای زندگی ما در این دوران است. در تیجه زندگی در "دوران اطلاعات" در کنار همه خوبیهایی که برای پسر دارد، زنگ خطری از وجود سرسام آور اطلاعات نامربوط نیز هست و به طور خلاصه باید گفت که اگر در درون خود سدی برای مقابله با اخبار و اطلاعات نامربوط نداشته باشیم، به شدت در دام آنها گرفتار می شویم.

افراد گوتاگون، "نامربوط" های گوناگون البته فراموش نمی کنیم که آنچه برای ما نامربوط باشد، ممکن است برای شخص دیگری کار آمد و مرتبط باشد؛ در تیجه هر کس باید مراقب فکر و زبان خودش باشد و مطابق نیازها و ظایفی که دارد، امور "مربوط به خود" را تشخیص دهد تا هرچه نامربوط است را از فکر و زبان خود دور کند.

"گفتن این حرف به من مربوط است؟" سوالی کلیدی است که به هنگام پرداختن فکری یا زبانی به امور نامربوط باید به خاطر بیاوریم تا با راهنمای امیرالمؤمنین در درآورده است زندگی قرار گیریم و بجز پاکی گفتار، رهایی فکر را نیز برای خود به ارهغان بیاوریم.

دینایی
سرشار از
اطلاعات
به درد
نخور
زنگی در
دینایی
کنونی، بر
حجم این
اطلاعات
به درد
نخور
شیدادا
افزوده
است.

به اموری می شود که واقعاً برایمان اهمیت دارد و از حالت لغو گویی خارج می شویم.

مراقبت از نفوذ افکار نامربوط دامنه این مراقبت، فراتر از کلام است؛ یعنی در مرحله ذهنی نیز باید مراقبت کنیم که خود را مشغول تفکرات و خیالات و توهمناتی که به نامربوط نیست نگذرانیم، آن گونه که گویا نگهبانی قدرتمند در قلب خود گماشته ایم که تنها امور مفید را در فکر ما نگه دار و ذهنیات نامربوط را خارج می کند. این مراقبت هم زندگی را در بر می گیرد زیرا قبل از هر اندیشه و حرف و حتی مطالعه، لازم است به کاربرد آن برای خود بیندیشیم و از اینجاست که ارزش این روایت مقول از رسول خدا روشن می شود که

"جز خوبیهای اسلام هر شخص، آن است که اموری را که به او مربوط نیست ترک کند" (وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۹۵)

کلام ما هم جزو اعمال ماست برای دوری کردن از سخنان نامربوط، کافی است کلام خود را جزئی از اعمال به حساب بیاوریم و بدانیم که سخنانی که می گوییم نیز در کارنامه اعمال مثبت می شود. این راهکار را از همان کلمه قصار ۳۴۹ نهنج البلاغه در می باییم. هر وقت به این مسئله اوقاف باشیم سخنانمان تتها محدود به اموری می شود که واقعاً برایمان اهمیت دارد و از حالت لغو گویی خارج می شویم.

دینایی سرشار از اطلاعات به درد نخور. زندگی در دینای کنونی، بر حجم این اطلاعات به درد نخور شیدادا افزوده است. کافی است که درباره طبلی به دنبال کتابی باشیم یا در فضای اینترنت به دنبال یافتن مطلبی در آن باره باشیم، تا متوجه شویم که حجم اطلاعات موجود درباره آن به حدی زیاد است که مطالعه هم آن از عهده مطالعه کننده بر نمی آید. مقالات فراوان در مجلات مختلف و برنامه های مختلف تلویزیونی و رادیویی همگی شامل حجم وسیعی از خبرها، نتنه ها، اطلاعات و آگاهی های به درد نخور هستند. سیاری از توصیه های پژوهشکر، روانشناسی و جامعه شناختی جزو همین امور نامربوطی هستند که با ظاهری علمی به ما عرضه می شوند

و مومنان مراقب هستند که سراغ اموری بی فایده نرونده، حتی اگر در قالب علم بیان شده باشد، همانطور که امیرالمؤمنین در نامه نصیحت خود به فرزندش فرموده اند: "لا خیر فی علم لا

... به من چه ...

که داشت گفتارش از کردارش به حساب آید، جز در آنچه به کار اوست زیان نگشاید. و من علم آن کلامه من عمله قل کلامه لا فیما یغیه و هر کس بداند که گفتار او نیز از اعمال او به حساب می آید به ضرورت سخن نگودروش اولیای خدا برای راهنمایی در زندگی آن نیست که تهان نکات مثبت را بیان کنند، بلکه موارد غلط و کری هارا نیز به ما شناسانده اند تا از آن دوری کنیم، هرچند ظاهری زیبا داشته باشند؛ مثلًا ممکن است درباره یک موضوع سیاسی یا اجتماعی که حقیقت هیچ بسطی به ما نداشته باشد ساعتها به بحث پنسنیم. ممکن است ما را بخطاط بیانات المانه مان مستایند در حالیکه در حقیقت سخنانمان خالی از فایده برای خود و دیگران باشد ممکن است ساعتها وقت خود را صرف مطالعه و بازگو کردن زندگی شخص بازیگران و چهره های سرشناس کنیم یا تاییج مسابقات ورزشی را پیگیری کنیم ولی هیچ بهره ای از آن در زندگی خودمان حاصل نشود. گنجاوی های بی دلیل درباره اخلاق یا رفتار دیگران، خواندن و سخن گفتن درباره سیاری از مطالب مجلات و روزنامه ها، جمع آوری و بیان اطلاعات پیرامون دستگاه ها، ساخت افزارها و نرم افزارهایی که به ما مربوط نمی شود و به طور کلی سخن گفتن درباره هر مسئله کوچک یا بزرگی که به ما مربوط نباشد، همه و همه از این قبیل هستند. حتی گاه این سخنان نامربوط را با لفاظه ای زیبا می پوشانیم و به اسم "تحقیقات داشمندان" و "جدیدترین یافته های علمی" به دیگران تحویل می دهیم، بدون اینکه برای خود و آنها هیچ فایده ای داشته باشد. توجه به اینکه سخنان ما باید نفعی برای خود و شنوندگان ما داشته باشد، به حدی مهم است که از امیرالمؤمنین علیه السلام درباره صفات مومن نقل شده است که "... و درباره مسائلی که به او مربوط نیست فرو نمی رود..." (کافی، ج ۲، ص ۲۲۶)



... به من چه ...
آقا اصلا به من چه ؟
به من چه کی با کی
مشکل داره ؟
بابا خسته شدم از بس
شایعه شنیدم

مدیریت و زندگی

مدیریت زمان و تکنیکهای آن

با گردآوری سردبیر

به نفع دیگری کنار بگذاریم. یا
کدام را در اولویت قرار دهیم. من
می‌خواهم درس بخوانم و بهترین
معدل را در پایان دوره کارشناسی
بگیرم. دغدغه‌هی کنکور ارشد را هم
دارم و می‌بینم فرصت کافی برای
آن ندارم. شنیدام که پس از دوران
داشجویی فرصت مطالعه خیلی
کمتر است و دلم می‌خواهد از
همین دوران برای یادگیری و توسعه
دانش خودم هم استفاده کنم. از
طرفی برای تامین هزینه تحصیل و
همینطور کسب تجربه، کار هم می‌
کنم یا می‌خواهم کار بکنم.
احساس می‌کنم همه اینها هم در
یک اولویت هستند و مهم هستند یا
اگر اولویت‌های آنها با هم فرق
دارد، دانش یا شجاعت این اولویت
بندی را ندارم. امیدوارم از طریق
مدیریت زمان، فضایی ایجاد کنم که
به همهی خواسته‌های خود برسم.
شبیه همین ماجرا هم برای مدیریت
پیش می‌آید که هم می‌خواهد
جلسات برونو سازمانی را با دقت و
کیفیت خوب برگزار کند. هم اصرار
دارد که بازدیدهای منظم و دوره‌ای در
داخل شرکت داشته باشد. هم
علقمند است برای همسر و
فرزندانش وقت بگذارد و از سوی
دیگر، از دانش و تکنولوژی روز هم
عقب نماند.

اولویت‌بندی، مهارتی ضروری اما
بسیار دشوار و چالش برانگیز است
که در بسیاری از مواقع، ما را ترغیب
می‌کند که با استفاده از مدیریت
زمان و مهارت‌های مشابه، طرفیت و

احساس
من کنم
همه این
کارها هم
در یک
اولویت
هستند و
مهم.
یا اگر
اولویت‌های
آنها با هم
فرق دارد،
دانش یا
شجاعت
این اولویت
بندی را
ندارم.
امیدوارم از
طریق
مدیریت
زمان،
فضایی
ایجاد کنم
که به همه
ی خواسته
های خود
برسم.

به کمبود زمان گرفتار شده‌ایم
و وقتی که تصمیم می‌گیریم به یک
انسان بزرگ تبدیل شویم. وقتی به
غول‌های صنعت و اقتصاد ایران و
جهان فکر می‌کنیم. وقتی می‌
خواهیم تاثیری ماندگار از خودمان در
حوزه علم و دانش و فرهنگ و هنر
به جا بگذاریم، یکی از اولین
چیزهایی که به خاطر می‌آوریم
محدویت زمان است. خصوصاً به
سن خودمان فکر کنیم و احساس
کنیم، تا این نقطه که هم اکنون
آمده‌ایم، به آندازه‌ی کافی از عمر و
وقت خودمان استفاده نکرده‌ایم.

ضعف در مهارت تصمیم گیری

کمبود زمان ممکن است به دلیل
مشکل در اولویت بندی کارها و
فعالیتها باشد.

گاهی اوقات، ممکن است احساس
کنیم که حجم فعالیتها زیاد است
و نمی‌دانیم که بهتر است کدام را

قطعاً شما هم با من هم عقیده
هستید که مدیریت زمان یکی از
دغدغه‌های مهم بسیاری از ماست.
البته لازم این رو هم همینجا بگیم
که گاهی اوقات هم اشتباها
مشکلات دیگر خود را ناشی از
مدیریت زمان می‌دانیم. خیلی از
ما بارها با خود فکر کرده ایم که
ای کاش روز ما ساعت بیشتری،
هفته‌ی ما روزهای بیشتری داشت و
... همیشه احساس می‌کیم در
این صورت شاید پیشرفت بیشتری
می‌کردیم. شاید شما هم مثل
من حداقل در برخه‌ی از زمان جزء
آندازه از برخادی بوده باشید که
تب مدیریت زمان تمام جنبه‌های
زندگی شان را فرا می‌گیرد. دوره
های مدیریت زمان رو می‌گذرند
و مطلب آموزشی رو می‌خویم،
نرم افزارهای مختلف رو تو موبایل
و تبلت مون نصب می‌کنیم و
خلاصه به هر طریقی سعی می‌
کنیم تمام جنبه‌های زندگی مون
رو مدیریت بکنیم و کارهای بیشتری
رو در طول روز به انجام برسونیم
ولی متناسفانه بعد به مدت کوتاه
این تب از بین میره و روند عادی
رو در پیش می‌گیریم در این
مطلوب سعی می‌کنیم درباره
اشتباهات مان در مدیریت زمان
حرف بزنیم. اگر شما هم تجربه
ای در این زمینه دارید لطفاً با مادر
میون بگذارید.

چرا دچار کمبود زمان می‌شویم؟

همه ما به یک دلیل واحد دچار
کمبود زمان نمی‌شویم. قبل از اینکه
به فکر مدیریت زمان و حل کردن
مشکل کمبود زمان خود باشیم، باید
بینیم که چرا دچار کمبود زمان
شده‌ایم. برخی از رایج ترین دلایل
کمبود زمان را در اینجا با هم مرور
می‌کنیم:

برخی از ما به دلیل روابه‌ای بزرگی
که در سر داریم، احساس می‌کنیم



خیلی وقت‌ها هم، ترجیح می‌دهیم آن کار را در آخرین مهلت مقرر انجام دهیم. در چنین شرایطی، گاهی اوقات مسئله‌ی ریشه‌ای کمبود انگیزه، دیده نمی‌شود و عارضه‌ی سطحی آن، یعنی کمبود وقت، مورد توجه و نظر ما قرار می‌گیرد.

احساس می‌کنیم با بهبود مهارت مدیریت زمان، می‌توانیم انواع مشکلاتی را که در کار و زندگی روزمره خود با آن مواجه هستیم، مدیریت کرده و کاهش دهیم.

مشکل اهمال کاری

اهمال کاری و به تعویق اندختن هم می‌تواند رشته دیگر کمبود زمان باشد. گاهی اوقات، مشکل ما واقعه‌ی کمبود زمان و مدیریت زمان نیست. بلکه عقب اندختن کارها به زمان دیگر است. می‌توانیم امروز پرروژه درسی ام را انجام دهم، اما ترجیح می‌دهم تا حد امکان آن را عقب بیندازم، به هر حال باید کت و شلوار خودم را به خشکشونی بدهم، اما اگر می‌شود عصر این کار را انجام داد، چرا حالا؟ چند روز است که می‌بینم باک ماشین تقریباً خالی شده، اما تماشیون به گیره و التمس نیفتند و خاموش شدند، ایستادند در صفحه پمپ بنزین را به زمان دیگری موکول می‌کنند. در صورتی که مشکل شما اهمال کاری است، شاید قبل از فکر کردن به تنبیه‌های مدیریت زمان، بهتر باشد مطلب مرتبه با اهمال کاری را هم نشر دهیم.

ضعف در هنر نه گفتن

دلیل دیگری که بسیاری از ما دچار کمبود زمان می‌شویم، ضعف می‌در هنر نه گفتن است.

شاید شما هم از جمله کسانی باشید که نمی‌توانند به سادگی به دیگران «نه» بگویند به همین دلیل، قسمت عمده‌ای از وقت خود را صرف انجام کارهایی می‌کنند که به دلیل خجالت با رو دریاستی یا دلایل مشابه، پذیرفته‌اند.

طبیعی است که در این شرایط، ممکن است من و شما احساس کنیم که مشکل اصلی ما در مدیریت زمان توانمند مهارت مدیریت زمان توانمند شویم می‌توانیم بدون کمبود وقت، کارها را با همان سطحی از استاندارد که مدنظرمان است انجام دهیم.

دقیقه، با نارضایتی ارسال می‌شود.

اگر ماشین خود را به کارواش ببرند، دو برابر کارگری که ماشین را شسته، وقت می‌گذارند و دور ماشین می‌گردند تا از نبودن لکه در اطراف ماشین مطمئن شوند

یک مهمانی کوچک یا سمتیار مختصر داخل سازمان، به انداره‌ی یک عروسی از آنها وقت می‌گیرد و باید تمام جزیئات بررسی شود و به دقت مورد توجه قرار گیرد.

طبعی است که در این شرایط، ممکن است من و شما احساس کنیم که مشکل اصلی ما در مدیریت زمان توانمند شویم می‌توانیم بدون کمبود وقت، کارها را با همان سطحی از استاندارد که مدنظرمان است انجام دهیم.

ضعف در هنر حل مسئله

حل موردي مشکلات و ناششن نگاه فرایندی، می‌تواند دلیل دیگر کمبود زمان باشد.

گاهی اوقات، مسیر کار در تیم مایا در سازمان مانند است. به جای اینکه مسیر کار را درست کنیم، به صورت موردي مشکلات را حل می‌کنیم.

بسیاری که در سازمان ایجاد کردیده‌اند، بسیاری بسیار اقتصادی است. یا اینکه فرایندها و نظام پاداش و پرداخت، به شکلی است که کارمندان تشوق می‌شوند از زیر کار فرار کنند.

به جای اینکه یک بار بیینیم ریشه مسئله چیست، هر روز وقت ما صرف جستجوی کارمند خاطر و مجازات را حل می‌کنند.

شود.

دوستان و همراهانی انتخاب کردیده‌انم که هر لحظه بودن کنار آنها، ما را به اتفاق وقت و فراموش کردن اولویت‌ها سوق

می‌دهد اما به جای اینکه این مسئله را حل کنیم، سعی می‌کنیم با ابزارها و تکنیک‌های مختلف از وقت جزوی باقیمانده استفاده بهتری بکنیم.

شاید هم مشکل اصلی ما اتفاق نگذارد.

وقتی برای کاری که انجام می‌دهیم انگیزه نداریم، آن را کنترل از همیشه انجام می‌دهیم.

که در بسیاری از مواقع، ما را ترغیب می‌کند که با استفاده از مدیریت زمان و مهارت‌های مشابه، ظرفیت و توانمندی خود را افزایش داده و صورت مسئله را پاک کنیم. به عبارتی، بسیاری از ما ترس از تصمیم‌گیری داریم و از کنار گذاشتن گزنه‌ها می‌ترسیم. درست مانند کسی که می‌خواهد با صد هزار تومان بودجه، یکی از دو اسباب بازی شصت هزار تومانی و پنجاه هزار تومانی را انتخاب کند و چنان در انتخاب چهار تردد می‌شود که تصمیم می‌گیرد ده هزار تومان قرض بگیرد و هر دو گزنه را که در توانمندی از زمان ممکن است ناشی از واگذار نکردن کارها به دیگران باشد.

ما خیلی وقت‌ها در واگذار کردن کارها به دیگران، ضعیف عمل می‌کنیم. یا کارهای را به شکل نامطابق به دیگران واگذار می‌کنیم که در نهایت زحمت خودمان دوچندان می‌شود. آیا تابه حال شده از کسی بخواهید که برای صرفه جویی در وقت، به جای شما یک پیراهن را براتان بخرد و جدای از زحمت و متنی که برای شما ایجاد شده، وادر شوید بعداً برای تعویض مراجعت کنید و وقت زیبایی را صرف چانه زنی و مقاعد کردن فروشنده به تعویض لباس کنید؟ یا آیا شده است که نامه‌ای را برای تایپ به همکار خود بدھید و بینید که مدت زمانی که صرف ویرایش و غلط گیری نامه می‌شود بیشتر از زمانی است که خودتان برای تایپ نامه صرف می‌کنید؟

كمال طلب‌ها یا Perfectionist ها، کسانی هستند که برای هیچ کاری، استاندارد ۹۰٪ یا ۹۵٪ از صدرانمی پذیرند. آنها استاندارد ۱۰۰٪ از ۱۰۰٪ را می‌خواهند. به همین دلیل هر کاری توسط آنها بیش از زمان معمول طول می‌کشد. نامه‌ای که می‌تواند در پنج دقیقه نوشته شود، پنج بار مرور و ویرایش می‌شود و پس از سی

كمال طلب‌ها یا Perfectionist ها، کسانی هستند که برای هیچ کاری، استاندارد ۹۰٪ یا ۹۵٪ از صدرانمی پذیرند. آنها استاندارد ۱۰۰٪ از ۱۰۰٪ را می‌خواهند. به همین دلیل هر کاری توسط آنها بیش از زمان معمول طول می‌کشد. نامه‌ای که می‌تواند در پنج دقیقه نوشته شود، پنج بار مرور و ویرایش می‌شود و پس از سی



سوم خرد افتتاح مبارک





اد سالروز
شرکت
باد



چه نکته مثبتی درباره خود یا همکاران وجود دارد؟

که تاکنون از آن بی اطلاع بوده‌اید؟



پایه ریزی تغییرات مثبت

آقای قنواتی مدیر عامل شرکت به مناسبت روز روابط عمومی و ارتباطات با حضور در واحد روابط عمومی، با کارکنان واحد دیدار و گفتگو نمودند.

ایشان در این دیدار ضمن تبریک مناسبت اردیبهشت روز روابط عمومی، از زحمات همکاران شاغل در روابط عمومی شرکت، تشکر و قدردانی نمودند. وی با اشاره به این موضوع که شرکت فولاد اکسین یک شرکت نوپاست، خواستند که با استفاده از تجارب دیگران در پایه ریزی تغییرات مثبت و ماندگار تلاش شود، زیرا که این حرکت تأثیرات مثبت در کل جامعه خواهد داشت.

مدیر عامل شرکت با اذعان به اینکه کار روابط عمومی سخت است و کار هر کسی نیست، تأکید نمودند، البته اینکار دارای اجر و پاداش خواهد بود و اگر کسی بدون آگاهی وارد حرفه روابط عمومی شود مشمول این اجر و پاداش نمی شود.

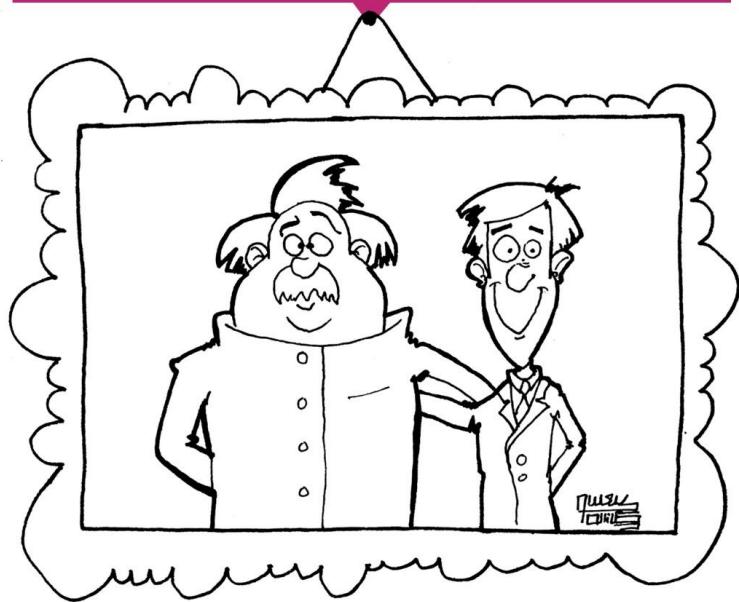
آقای قنواتی در پایان خواستار شناسایی نقاط ضعف فرهنگی و پیدا کردن راه حل برای آنها شدند.



کارآفرینان موفق چگونه روز خود را شروع می‌کنند؟

استفاده از الفاظ مثبت و توأم با مهربانی در محل کار با افزایش اختیال پیشرفت.^{۴۰} درصدی افراد در طول یک سال ارتباط دارد. مکالمه را هابیت نیند حالات شما بر دیگران نیز تاثیر می‌گذارد. وقتی فردی حتی می‌تواند کمک شایانی کند. اگر کارمند دارید، می‌توانید به آن‌ها نیز در شروع یک روز خوب کمک کنید. برای مثال، یکی از مدیران رده بالای گوگل در آخرین روز کاری هر هفته ایمیل‌هایی را برای دیگران می‌فرستد که درباره موقوفیت‌های اخیر شروع تیم او است، درنتیجه آن‌ها ذهن گروه را بالتری سپری می‌کنند. از یک نفر تشکر کنید ایجاد فضای شما در انجام کارها به شما کمک کرده است؟» یا «چه نکته مثبتی درباره خود یا همکاران وجود دارد که تاکنون از آن بی اطلاع بوده‌اید؟» حتی پنج دقیقه صحبت کردن همکار ارسال کنید و از او تعییف یا تشکر کنید. با این کار، افراد در شبکه اجتماعی شما قعال می‌شوند و رابطه بین شما تقویت می‌شود. به علاوه دادن پیش‌بینی‌های اجتماعی با

مصاحبه با افراد موفق



شاید شما هم بارها تصمیم گرفته باشید که با برقراری تعادل مطلوب بین زندگی شغلی و غیرشغلی به آرامشی نسبی برسید. تعادلی که زندگی روزانه شما را تحت تأثیر قرار ندهد و از طرفی در زمینه شغل و کسب درآمد نیز به شما لطمه‌ای وارد نکند. نبود این مهم در زندگی عامل ایجاد استرس و تاریخیتی در هردو سمت ماجراست. هنگامی که فردی زمان بیشتری را به شغل خود اختصاص می‌دهد، به موقوفیت‌هایی در شغلش دست می‌یابد یا احتیال در محل کار خود به عنوان کارمند نمونه تشویق می‌شود. همین فرد در زندگی غیرشغلی خود ممکن است با مشکلاتی روبرو شود. او گاهها فردی مقناد به کارخطاب می‌شود. این فرد همیشه در این فکر است که چرا در این نیمه از زندگی موفق نیست. از سوی دیگر هنگامی که کسی اولویت خود را زندگی غیرشغلی خود قرار می‌دهد و نیمه شغلی زندگی‌اش متاثر از نیمه دیگر می‌شود، احتمالاً در زمینه کاری با مشکلاتی مواجه می‌شود. او فردی تنبل تلقی می‌شود که تمرکز کافی بر پیشواش ندارد. پس چطوری توان به تعادلی خوب بین این دو رسید؟

گروه تولید محتواهی اکسینهای این شماره قسمتی از نشریه رو به شناسوندن افراد موفق و سرآمد شرکت اختصاص میده ...

مصاحبه با دکتر نصیرپور حول محور موفقیت ها و انتقال تجارب

اگر دقت کنیم میبینیم که زمان هدر رفتن مون از زمان مفیدمون بیشتره



حدود سی و چند کشور شرکت
کرده بودند و در آنجا موفق به اخذ
مقام قهرمانی شدم

مسیر قهرمانی

من ورزش رو با اینکه کار حرفه ای بیم
کردم تمرينات حرفه ای بیم داشتم اما
هدف من قهرمانی در مسابقات
جهانی نبوده. پیشتر وقتی روم برای
تریبون شاگرد و یا آموزش و به
نوعی تدریس کنگ فوبوده و سعی
کردم پیشتر توی این حوزه ها
فعالیت کنم و خارج از بحث ورزش
در رابطه با کار علمی، ماهنامه نفت
و گازو انرژی و همین طور بازیه
ماهنامه دیگر که از وزارت نفت
هستش مقالاتی رو نوشتم و چاپ
شد و در بدرو رودم به ایران سال
۸۹ پیشنهادی به من شد در رابطه
با تالیف یک کتاب از سوی موسسه
رویان در حوزه تجارت با موضوع
جلججای سلول های بنیادین. مایه
کتابی رو نوشتم که بر دو قسم بود
یکی حوزه پژوهشکی سلول های
بنیادین بود و دیگری بحث اخلاق و
حقوق. در واقع چالش ها و چشم
انداز های حقوقی و اخلاقی سلول
های بنیادین که از نظر حقوقی و
اخلاقی دو مقوله جدا اما مرتبط
هستند بحث شد.
فکر میکنم سال ۹۰ چاپ شد. الله دارم
یه کاری رو هم ترجمه میکنم در
حوزه حقوق حمل و نقل.

چگونه مدیریت کردید؟

بینند من همیشه به خانواده میگم
که مدیریت در زمان داشته باشند.
ما اگر وقت های هدر رفته مون رو
 بشماریم در ۲۴ ساعت روز
، مینفهمیم در زندگی قدر و وقت
هدر رفته داریم. و اگر دقت کنیم
میبینیم که زمان هدر رفته مون از
زمان مفیدمون بیشتره و باید به
درستی از وقتمون استفاده کنیم. این
یک عامل بعضی اوقات هم که با
دوستان صحبت میکنم میگم ما
باید ورزش رو به عنوان یک عامل
بسیار بسیار مهم پرورش دهنده ای
جسم و روح و اندیشه و فکره بدانیم
بی خود گفته نشده که عقل سالم
در بدن سالم . و بر اساس یه دو
دوتایی گفته شد، میگیم آقا اگر
ما ورزش رو حذف کنیم واقعاً به
نقیه ای کارهایمون میرسیم؟ بعضی
اوقات وقتی که ما ورزش نمیکنیم
به خاطر اینه که مثلاً میخوایم

در مورد خودتون ...

نصیرپور هستم متولد ۱۳۵۸ آبادان توی یه خانواده کاملاً معمولی به دنیا آمدم.
پدر کارمند شرکت نفت و مادرم نیز خانه دار، تحصیلات آنچنانی نداشتند در حد
دیبلم بودن. اون زمان برای ادامه تحصیل، لیسانس حقوق و روابط بین الملل
و انتخاب کردم فوق لیسانس گرایش رشته نفت و گاز و دکترا نیز در حوزه
حمل و نقل دریایی هستش

اهل مطالعه آزاد بودم

تهران درد نکنه که توی این حوزه
نیز فعالیت کرد و من همیشه به
دانشجوها میگم که برد گرایشهای
جدید حقوق و انتخاب کنید که
برای خودتون بازار کار جیدي رو
ایجاد کنید چون سا الان در حدود
۷۰ هزار نفر وکیل داریم که
 غالباً از نبودن پرونده گلایه
داران دلیلش مم این است که
معمولاً همه، رو به پرونده های
 عمومی میاران و از این جهت اگه
 گرایش جدید داشته باشید بازار کار
 نیز بهتره.

مشغول به تدریس

بخاطر اینکه من هنوز مدرک
دکترامو به وزارت علوم ارائه ندادم
مقطع لیسانس رو حدود ۴ سال من در
دانشگاه آزاد و دانشگاه پیام نور
تدریس داشتم اما به عنوان استاد
مشاور در بعضی دانشگاه ها برای
پژوهشیانی به چند نفر از دانشجوها
مشاوره دادم

زمینه ورزشی و زبان

خوب من به زبان های انگلیسی،
عربی، اوکراینی و روسی مسلطم.
زبان عربی که حالاً به نوعی زبان
دانشجویون هم است. در زمینه ورزش
من تقریباً از ۱۱ سالگی
، یعنی سال ۶۹ ورزش کنگ فور و شروع
کردم به صورت کاملاً آماتور. ولی
بعد از اون از سال ۷۷ کاملاً رفته ایم
شروع کردم و تابه حال هم
مشغولش هستم. در سال ۸۵ فکر میکنم
من دانش نامه شال بند مشکی رو
تمام کردم.

زمینه ورزشی و زبان؟

من نمیدونم از کجا شروع کنم از
سال ۷۹ من به عنوان اولین مسئول
همه‌hang کننده ی کنگ فوی استان
خوزستان کار میکرم. حالاً توی
حوزه ورزش هم از سال ۲۰۰۴ من
در مسابقات جهانی کیف اکراین
شرکت کردم چیزی در
ل
به این مسئله پرداخته میشد
حدائق از سال ۷۰ شروع میکردیم تا بیتفهم
جلو. اما باز هم دست دانشگاه

نیستم و اanca زبان و یادگیری زبان یکی از تفریحات منه که خیلی بهش علاقه دارم چون واقعه به اون جمله دوستم رسیدم و دیگه زبان رو به عنوان یک ابزار نگاه نمیکنم بلکه به عنوان یک علاقه و عشق نگاه میکنم.

مهم ترین برنامه؟

الان مهم ترین برنامم ادامه تفصیل هستش و در کنار مشاغلی که دارم من وکیل پایه یک دادگستریم و عضو داوری اتاق ایران هستم و به شرکت های مختلف بازرگانی مشاوره میدم من جمله اکسین در کنار کارهای عامی رو که دارم انجام میدم خودم دارم کارهایی رو برای ایجاد اشتغال در حوزه تجارت انجام میدم. آخر نمایندگی هست از یکی از کشور های اروپایی برای در وقع ایجاد اشتغال در ایران

شرکت فولاد اکسین

خوب شرکت فولاد اکسین دارای یک برد بزرگ و یک نام بزرگ تجاری است و من اینو رو به عنیه در نمایشگاه ها، همایش ها و جاهای مختلف دیدم. اکسین بسیار شرکت معتر و قدی است و هموطن توکر که از عنوانش همیشه هست و به دیگر میکشه اولین و تهها تولید کننده ورق عریض در خاورمیانه صاحب قدرت و پتانسیل بسیار بالای هست و تسوی این مدت من به عنوان مشاور شرکت تو حوزه خرید و فروش قرارداد های بازرگانیشون چه در حوزه خرید کلا و چه در حوزه فروش ورق ما کنار شرکت بودم

افق روش

با توجه به رفع تحریم ها خوب واقفن قیلاز از روی عناد و خصمانه بود اما حالا با رفع تحریم ها افق افق بسیار روشمن تری خواهد شد وکشورهای ها بهتر میتوند شناسن اما رو توان مندی شرکت رو و با توجه به نوع تولید خاصی که میکنند میتوانند نه تنها با حوزه خایج فارس بلکه با کشورهای اروپایی هم رقابت کنند و در دنیا میتوانند حرف زیادی رو برای گفتن داشته باشند و میتوانند خودش رو بهتر نشونند.

منفون از وقتی که به من دادید به عنوان عضو کوچکی از فولاد اکسین واقعاً منفون

زبان های خارجه

اینکه چی شد من زبان رو یادگرفتم. من در زبان آموزی به شدت بی استعداد بودم و هیچ علاقه ایی هم نداشتم. در زمان لیسانس یک دوستی داشتم که از من بزرگتر بود و من از ایشون یک جمله ایی شنیدم که گفت تا جایی که میتوانی زبان یاد بگیر چرا که دانستن زبان جدید باعث ایجاد یک شخصیت جدید برای شما میشه و برای من جالب بود که وقتی من یک زبان جدید یاد میگیرم گویی که به آن کشور نیز تعلق دارم چرا که میتوانم ارتباط برقرار کنم. اینکه در محيط قرار گرفتن تاثیر بسیاری برای یادگیری زبان اما این نیست که اگر ساتو مکان قرار نگیریم بنابراین امکان یاد گیری نیست الان توی شیوه های جدید آموزشی ساختی پیشرفت کردیم و تقریباً نیاز ما رو کمتر کرد به اینکه سا حتما در مکان خاصی قرار بگیریم و زمانی که در میسر یادگیری ربان آن منطقه کرد یعنی علاقگی نسبت به یادگیری بلکه من رو مستاق به یادگیری لهجه زبان آن منطقه کرد یعنی روس ها اصطحکاری تلفظ میکنند یا اکراینی ها چطور و نحوه آنها چنانشون چگونه است و دیگه برخلاف خیلی ها که میگن ما الان نیاز داریم به زبان مثلا برای بستان یک قرارداد ما نیاز داریم که زبان یاد بگیریم و باید یک کار شاق مثل زبان آموزی رو بگذرون من اینطور نیستم و اanca زبان و یادگیری زبان

من به
شدت بی
استعداد
بودم در
زبان آموزی
و هیچ
علاقه ایی
هم نداشتم
در زمان
لیسانس
یک دوستی
داشتم که
از من
بزرگتر بود
و من از
ایشون یک
جمله ایی
شنیدم که
گفت تا
جایی که
میتوانی
زبان یاد
بگیر چرا
که دانستن
زبان جدید
باعث ایجاد
یک
شخصیت
جدید برای
شما میکنند



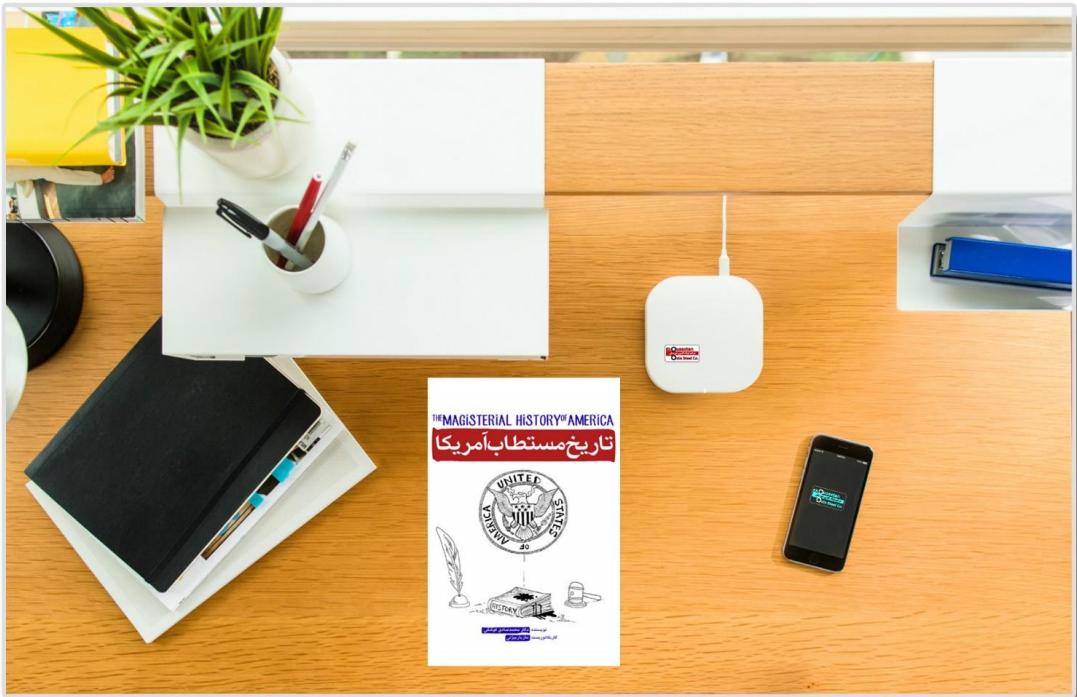
کنکور قبول شیم یا فلان کارو انجام بدیم واقعاً اون دو ساعتی که شما در روز یا در دو روز یک بار وقت میذاری برای روزش، آیا مانعی برای این پیشرفت هاست؟ یا نه زمینه ایست برای رسیدن به اونها. من بالعکس میگم، من میگم در اوج زمان کنکور که اون موقع ها مثل سال ۷۶-۷۷ که تب کنکور خیلی داغ بود اون موقع هم ورزش میکردم یعنی اون یک ماه دو سه مونده به کنکور رو من شبا ورزش میکردم. نه تنها ضربه به من نزد بلکه به نفع من بود. چون انقدر ایجاد آرامش و انرژی مثبت میکرد. پس بنابراین چیزی های اصلی رو ما حذف نکنیم به هوای اینکه در واقع اینها فرعیات هست. اگر شما مدیریت زمان داشته باشید بله همه اینها به نحو احستن میرسید اینو من قول میدم این رو شک ندارم. چون من بعضی از اوقات وقتی که مدیریت کردم اینها رو، دیدم وقت اضافه هم میaram. ولی به شرط اینکه به قول اون شاعر که میگفت به اندازه تلاش شما ثمره زندگیتون را خواهید دید و اگر انسان بزرگترین ثمره رو بخواهد باید شب بیداری ها و تلاش زیاد تری کنه. کمالاً اینکه در قران هم آمده.

در مورد خودتون ...

بعضی اوقات وقتی که ما ورزش نمیکنیم به خاطر اینه که مثلاً میخوایم کنکور قبول شیم یا فلان کارو انجام بدیم واقعاً اون دو ساعتی که شما در روز یا در دو روز یک بار وقت میذاری برای روزش آیا مانعی برای این پیشرفت هاست یا نه زمینه ایست برای رسیدن به اونها من بالعکس میگم در اوج زمان کنکور که اون موقع ها مثل سال ۷۶-۷۷ که تب کنکور خیلی داغ بود مثل الان نبود که یک مقدار سرددتر شده. اون موقع هم ورزش میکردم. چون برای من ورزش آنقدر ایجاد آرامش میکرد و اینقدر ایجاد انرژی مثبت میکرد.

#همچو من در زندگی هرگز نبینی

اکسینیها

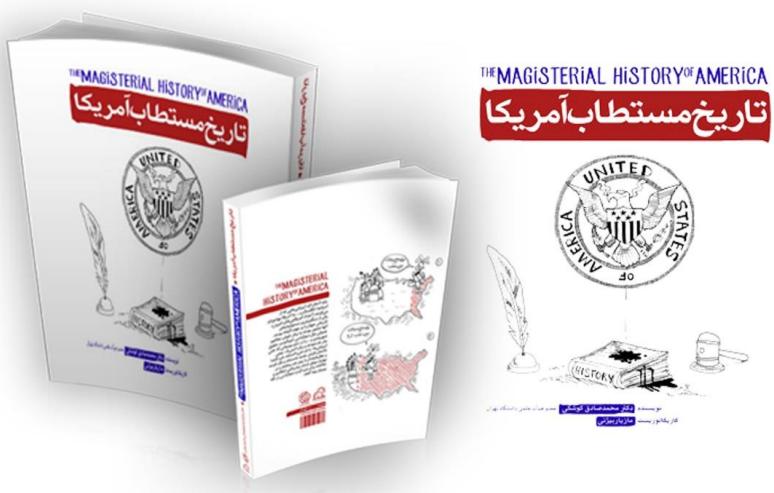


کمپین کتابخوانی اکسینیها

واحد تولید محتواهای اکسینیها در نظر دارد که از این به بعد جریان کتابخوانی را از دریچه ای تازه نگاه کند. و کتاب هایی که کمتر مورد توجه قرار گرفته اند و در عین حال بسیار مفید هم هستند رو به مخاطبان خودش بشناسونه. لطفاً شما هم اگر این کتابها رو رو مطالعه کردید عکسی از خودتون با کتاب معرفی شده رو بعلاوه برداشتتون از این کتاب رو برای ما بفرستید تا ما هم نظر شما رو به عرضه بذاریم تا همه از نظراتتون استفاده کنند.

صفحه همچو من در زندگی هرگز نبینی از این به بعد یکی از صفحات ثابت نشریه اکسپرسنهاست. که به معرفی کتابهایی که حقاً و انصافاً جای خواندن دارند

#همچو من در زندگی هرگز نبینی



وقت هر سرخ پوست ۱۵ سالی که گردنش فاقد حقهی مسی بود به صورتی مختصر جرمیه می‌شود، جرمیه‌اش هم این بود که یک دستش را قطع می‌کردند تا از خون ریزی بمیرد.

البته قبول دارید این جرمیه برای یک بومی که توانسته رابطه‌ی میان «طلماً و مس» را در کنده جرمیه‌ی زیادی نیست! بالاخره یومیان یک روزی باید این رابطه را در کمی کردند. واقعاً یک بومی که تواند این رابطه را به فهمد، چطور می‌تواند با پسر و حقوق و مزایای او آشنا بشود؟

از یک اکسپرسنی:

بهترین کتاب تاریخی که خواندم. تمام دسته گل های آمریکا به روایتی طنز گونه و تصویری، به همراه کاریکاتور هایی که می تواند مطالب را در ذهن ماندگار نماید. پیشنهاد من اینه که بخوانید و با هشتگ (#همچو من در زندگی هرگز نبینی) در شبکه های اجتماعی انتشار دهید.

همین که
به اولین
جزیره‌ی
سرزمین
جديد
رسیدم
عده‌ای از
بومیان را
اسیر
کردم تا
قدرتم را
به آنان
نشان
دهم

با هم بخش‌هایی از این کتاب را
می‌خوانیم:
**پرده اول: اولین گام‌ها برای پرداخت
حقوق پسر**

همین که پای کلمب به اولین جزیره‌ی قاره آمریکا رسید، اجرای حقوق پسر را شروع کرد. مشکل این بود که در سراسر قاره حتی یک پسر پیدا نشد که کلمب و دوستانش بتوانند حقوق او را محاسبه و پرداخت کنند! کلمب در خاطراتش نوشته: «همین که به اولین جزیره سرزمین جدید رسیدم عده‌ای از بومیان را اسیر کردم تا قدرتم را به آنان نشان دهم». البته مقصود کلمب همین قضیه‌ی پرداخت حقوق بوده و این یعنی متن را باید این جوری خواند: «در اولین جزیره عده ای از بومیان را دعوت کردم تا با حقوق پسر آشنا شوند!»

گام دیگر کلمب برای آشناسازی بومیان سرزمین جدید با حقوق پسر، فهماندن نسبت «طلماً و مس» به آن‌ها بودا او و بانش همه بومیان بالای ۱۵ سال جزیره‌ی کیاکشو در آمریکای مرکزی را مجبور کردند تا هر سه ماه مقداری معین طلا جمع آوری کرده و به کلمب تحويل بدهند و به جای آن حقه‌ای مسی به گردشان آویزان کنند. آن

بعضی کتاب‌ها خیلی زود بر سر زبان ها می‌افتد. کتاب‌هایی که به بسیار خواندنی‌اند ولی شاید فرستادن این کتاب‌ها را نداریم.

یکی از موضوعات مهمی که در طول این سال‌ها همواره جز علاقه طنزنویسان انقلابی ایرانی بوده است، نقد سیاست‌های کشورهای استعمارگر همچون آمریکا و انگلیس بوده است که از همین رهگذر می‌توان چهره واقعی این دو کشور را به مردم نمایان کرد.

اما گذشته از نقد سیاست‌های کشورهایی همچون آمریکا، بررسی تاریخ این کشور و حوالاتی که در آن رخ داده است می‌تواند ایده مناسی برای طنزنویسان باشد. سوژه‌ای که در دل خود حرفه‌ای بسیاری دارد و پرداختن به آن شاید در گاهی موارد بیشتر بتواند در معرفی چهره کریه آمریکا به مردم کمک کند.

سوژه‌ای که دکتر محمدصادق کوشکی آن را به خوبی درک کرده است و با آن که ساقه‌ای در حوزه طنزنویسی نداشته است ولی توانسته با مشاوره و همراهی گروهی از طنزنویسان جوان کشور دست به قلم ببرد و با استفاده از زبان طنز به نقد تاریخ پُر از ظلم و نکبت آمریکا پیردازد.



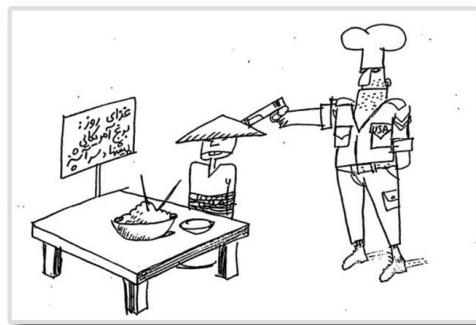
اقتصاد آمریکا ...

گام دیگر کلمب برای آشنازی بومیان سرزمین جدید با حقوق بشر، فهماندن نسیت «طلا و مس» به آن‌ها بود! او و یارانش همه بومیان بالای ۱۵ سال جزیره‌ی کیکائو در آمریکای مرکزی را مجبور کردند تا هر سه ماه مقداری معین طلا جمع آوری کرده و به کلمب تحويل بدهند و به جای آن حلقه‌ای مسی به گردشان آویزان کنند. آن وقت هر سرخ پوست ۱۵ سالی که گردش فاقد حلقه‌ی مسی بود به صورتی مختصر جریمه می‌شد، جریمه‌اش هم این بود که یک دستش را قطع می‌کردند تا از خون‌ریزی بمیرد.



نفت از ایران ، تمدن از آمریکا

کمک مالی به نیازمندان ایرانی باعث شد جهان صنعتی به یک گنج ۲۵ ساله دست پیدا کند. جیمز بیل، محقق آمریکایی در این باره می‌نویسد: «دخلت آمریکا در ماجراهای ۲۸ مرداد، تاج و تخت سلطنت را برای ۲۵ سال دیگر به خاندان پهلوی هدیه کرد و صاحبان صنایع نفتی بین‌المللی را قادر ساخت که با نرخی ارزان ۲۴ میلیارد بشکه نفت را از مخازن ایران به دست آورند. در طول ۲۰ سال با قیمت حداقل بشکه‌ی ۱ دلار و ۷۰ سنت به فروش می‌رسید که در هر بشکه فقط ۵. درصد قیمت آن نصیب دولت ایران می‌شد.»



حضور آمریکا در ویتنام

ماجرای حضور متمنانه آمریکا در ویتنام هم درست مثل موارد قبلی (فیلیپین، کره...) است. ویتنام قبل از ورود ارتش آمریکا، کشوری پرتر، روستایی و عقب مانده بود که مردمش دو کار بله بودند: یکی کاشتن برنج و دیگر خوردن آن! آنها نه با تمدن آشنا بودند و نه با هفت تیرکشی و قمار و کازینو و افبی‌آی و نه سایر نمادهای توسعه.



آمریکا در افغانستان

بدون تردید بزرده نهایی حضور آمریکا در افغانستان، مردم این کشور بودن، انصافاً هم سربازان آمریکایی برای آموزش تمدن به افغانی‌ها سنگ تمام گذاشتند. مثلاً ادراک کردن روی اجساد قربانیان و بردين انگشت مقتولین و درست کردن لکسیون با آنها، نمونه‌های کوچکی از آداب زندگی مدرن بود مردم افغانستان از مریبان بزرگی مانند گروهبان «کلوبن گیز» آمریکایی یاد گرفتند.

چرا نماز صبح بعضی ها قضا میشے ؟؟؟

گرد آوری: رضا شرف

چرا خداوند متعال نماز صبح را قرار داد؟ در حالی که اینقدر کار سختی است و در اغلب اوقات قضای می‌شود؟ خواب دم صحی خلبی شیرین و سنتگین است چطور می‌توان از آن دل کند و مشغول نماز شد؟

عامل اصلی و زیربنایی سستی در نماز و خواب ماندن برای نماز صبح و یا هر کوتاهی‌ای که در زمینه دین و عویت پیدا می‌شود در ضعف ایمان است البته همه ما کم و بیش ابتدا راه سخت است ولی نماز گزار می‌تواند با کمی تمرین و ممارست از منافع سحر و صبح بهره‌مند گردد و از فیض نماز اول وقت (بالآخر نماز صبح) بنصیب نماند. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: هیچ بندی‌ای نیست که به اوقات نماز و مواضع خورشید اهتمام ورزد مگر اینکه آسودگی در هنگام مردن و از بین رفتن غم و اندوه‌ها و نجات از آتش را برایش ضمانت کنم (میرزا نمایم، در روایت هست که ایمان ده درجه دارد و وظیفه مومن حركت در این مسیر و افزودن به این درجات است. گناه بودن در صورتی است که اراده خودش در این زمینه دخیل باشد.

اما برای بیدار شدن شرایط ظاهري هم کمک کار است. خواندن نماز صبح در اول وقت آن شاید از نمازهای دیگر مشکل‌تر باشد؛ چرا که کدن از رختخواب گرم و لذت خواب در ابتدا راه سخت است ولی نماز گزار می‌تواند با کمی تمرین و ممارست از منافع سحر و صبح بهره‌مند گردد و از فیض نماز اول وقت (بالآخر نماز صبح) بنصیب نماند. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: هیچ بندی‌ای نیست که به اوقات نماز و مواضع خورشید اهتمام ورزد مگر اینکه آسودگی در هنگام مردن و از بین رفتن غم و اندوه‌ها و نجات از آتش را برایش ضمانت کنم (میرزا نمایم، در روایت هست که ایمان ده درجه دارد و این مشکل را ندارند.

زندگی از نظر اسلام که دین توحیدی است مختلفی می‌باشد. مهم‌ترین عامل آن این است که انسان به درستی نمی‌داند هدف زندگی چیست و دین و بیادت چه نقشی در رسیدن به این هدف دارد. کسانی که هدفمند زندگی می‌کنند و می‌دانند براز چه باید دین دار بود، چه سسا انگیزه بسیار قوی‌ای در این زمینه دارند و این مشکل را ندارند.

زندگی نعمت‌های خداوندی است فرستادن انسان این این است که ما از آن غافل هستیم. امیدواریم خداوند توفیق شکر گذاری نعمت‌هایش را به ما عایت بفرماید قرآن کریم در مورد شب و استراحت در آن می‌فرماید: «وَ جَعْلَنَا نُوكِمْ سُبَّاتًا * وَ جَعْلَنَا الْبَلَى نِيَاسًا * وَ خَوَابَ شَمَا رَأَيْهِ آرَامِشَانَ قرار دادیم، وَ شبَ را پوششی (برای شما)».

درمان واقعی بیداری صبح برای نماز خلق خدا و مانند آن وجود دارد که همه فرصت‌های خدایی شدن انسان هستند انسان خدا جو تمام سعی‌اش این است که فرصت‌ها را از دست ندهد و از آن به نحو احسن برای کمال و قرب خود به خدا استفاده نماید. در این میان نماز صبح و اول وقت سیاره همیت دارد.

منمین و اولیای خدا این مشکلات را ندارند دلیل آن هم روش است. چون ایمان قوای دارند باید ایمان را تقویت کنیم، با معرفت توحیدی هستی و خداوند با تسلیم و با ولایت پذیری و رابطه با اولیای خدا و از طریق رابطه با قرآن کریم، قرآن کتاب توحید است وقتی به درستی با آن رابطه نداریم و وقتی حتی آن را نمی‌خواهیم مشکل پیدا می‌کنیم. ایمانمان ضعیف می‌شود. هجوم فرهنگی دشمن هم که غوغای کرده.

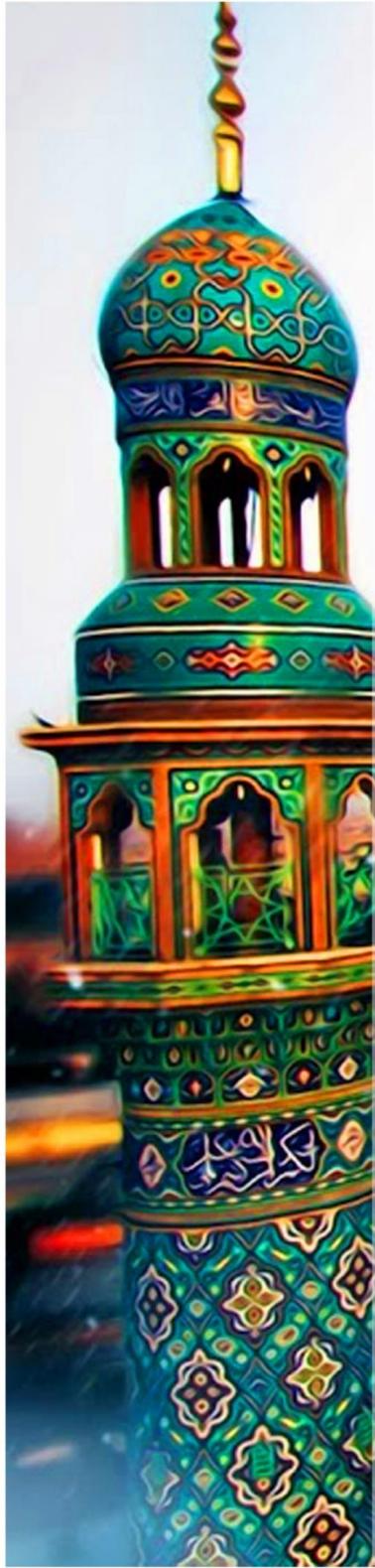
شیطان و نفس و دشمن هم فراوان داریم، چاره‌ای جز خودسازی نیست. خودسازی یعنی خود را از هر چه غیر خدایی است خالی کنی و پر از خداشی و خداوندی بطری ای که پر از هوا است و وقتی شما آن را از آب پر می‌کنید هواهی آن خالی و آب جای آن را می‌گیرد. باید اندیشه و اخلاق و علم و معلمان توحیدی و پر از خدا شود تا راحت شویم تا انگیزه زندگی داشته باشیم و تا با اشتیاق به سوی خدا برویم و با علاوه نماز بخواهیم.

اگر چیزی باشد که نام خواب و وجود نداشت، چه اتفاقی می‌افتد؟ خواب و استراحت یکی دیگر از نعمت‌های خداوندی است که ما از آن غافل هستیم. امیدواریم خداوند توفیق شکر گذاری نعمت‌هایش را به ما عایت بفرماید قرآن کریم در مورد شب و استراحت در آن می‌فرماید: «وَ جَعْلَنَا نُوكِمْ سُبَّاتًا * وَ جَعْلَنَا الْبَلَى نِيَاسًا * وَ خَوَابَ شَمَا رَأَيْهِ آرَامِشَانَ قرار دادیم، وَ شبَ را پوششی (برای شما)».

لطفاً دقت کنید!! من از شما سوال می‌کنم آیا در مواقعی که قرار است صبح زود از خواب بلنگ شوید نیز نمی‌توانید از خواب بلند شوید؟ مانند مواقعی که برای رفتن به کوه و گردش با دوستان خود صبح زود برنامه ریزی نموده‌اید یا مثلاً امتحان دارید! آیا تاکنون فکر کرده‌اید چرا واقعی که بیدار شدن شما نمی‌شود اما هنگامی که می‌خواهید نماز بخوانید و با خدا صحبت کنید و قرار ملاقات با خدا دارید اینطور نیست و هر کاری می‌کنید بیدار نمی‌شوید و اگر بیدار شدید دوربار می‌خواهید؟

می‌دانید مشکل می‌چیزست؟ مشکل این است که ما به قراری که با دوستانم داریم بیشتر معرفت داریم و بیشتر ایمان داریم و رابطه با دوستان را بیشتر دوست داریم تا نسبت به خداوند. مشکل در ضعف ایمان

در زندگی انسان نیز فرستادن این این است که مانند اوقات نماز و روزه و حج و خدمت به



بیدارند، نمی‌توانند نماز صبح را بجا آورند اگر هم بیدار شوند طبیعی است که نمازی با کسالت و خواب آلوگی بخوانند.

حضرت علی-علیه السلام- درباره آیه «ای کسانی که ایمان آورده‌اید در حال مستقیم به نماز نزدیک نشود تا بدانید» چه می‌گویند پرسیدم فرموده: شما را از خواب آلوگی و چرتی است که نمی‌گذارد بدانید در رکوع و سجود و تکیرتان چه می‌گویند بنابر این دیر خواهیدن در شب ما را از درک لذت‌های معنوی در سحر و نماز محروم می‌کنند.

رعایت آداب خواب از جمله: وضو گرفتن، خواندن سوره‌های توحید، ذکر صلوات، تسبیحات اربعه، تسبیح حضرت زهرا (سلام الله علی‌ها) آیه‌الکرسی بخصوص خواندن آیه آخر سوره کهف و نیز توسل به امام زمان برای محروم نماندن از فیض نماز اول وقت و... از جمله اموری است که خواب مؤمن را همراه با هدف و انگیزه می‌کند و این توجه و هدفمندی در بیداری صبح تأثیرگذار خواهد بود. البته اگر بجا آوردن همه آداب خواب برایتان سخت است به هر میزان که مقدورتان می‌باشد انجام دهید.

در مواقعي که زنگ ساعت شما را بیدار نمی‌کند، بهتر است به یکی از نزدیکان سفارش کنید که شما را در ساعت مقرر بیدار کند. در میان برای ایجاد عادت می‌توانید مثلاً ۲۰ دقیقه مانده به طلوع آفتاب بیدار شوید و نماز خود را بجا بیاورید و هر روز نماز خود را سعی کنید به نماز اول وقت نزدیک تر نمایید.

انجام هر کاری در ابتدا ممکن است کمی سخت باشد، ولی با تمرین و ممارست و استقامت و پایداری آن عمل آسان خواهد شد. خیلی از جوانان تلاش کرده‌اند و به نتیجه نیز رسیده‌اند.

جهت پایینیدی به تصمیم برای خود برخانمۀ تنبیه بگذارید به عنوان مثال با خود عهد بینید که هرگاه سر ساعت مورد نظر از خواب بلند نشیدی، برنامۀ مورد علاقه تان را که هر روز دنبال می‌کردید ترک نمایید.

یکی از کارهای شیطان قبل از انجام هر عبادتی این می‌باشد که، آن را برای ما ساخت جلوه می‌دهد. مانند ذره بین که اجسام کوچک را بزرگ نشان می‌دهد و در این صورت است که با بزرگ نشان دادن چیزی فرد در خود احساس ناتوانی می‌کند.

نمازهای روزانه خود را سعی کنید در مساجد به جای آورید و از این طریق روحیه بی معنویتان را بالا ببرید. هر مقدار که ایمان‌تان افزایش یابد، انجام اعمال عبادی برایتان آسان‌تر خواهد شد.

است. نمی‌دانیم خدا چیست و چه خاصیتی برای ما دارد. از رابطه با دوست لذت می‌بریم اما از رابطه با خدا لذت نمی‌بریم. وقتی باد دوست را در ذهن خود کوک می‌کنیم بدون ساعت بیدار می‌شویم ولی وقتی باد خدا را در خود کوک می‌کنیم نمی‌توانیم بیدار شویم.

این یک مشکل فنی ایمانی است. تمام کسانی که صبح بیدار می‌شوند و کسانی که حتی قبیل از صبح بیدار می‌شوند و نماز شب می‌خوانند این‌ها با ساعت بیدار نمی‌شوند ساعت کمک می‌کند ولی ساعت به انسان انجیزه نمی‌دهد. دستگاه انجیزشی انسان را فقط و فقط خدا تحریک می‌کند تا معرفت و محبت خدا در دل انسان کوک نشود انسان نمی‌تواند بیدار شود. شما اگر می‌خواهید صبح بیدار شوید اول باید عشق خدا را در خودتان کوک کنید و بعد البته رعایت موارد زیر هم می‌تواند کمک کار باشد.

رعایت نکاتی که ذکر می‌شود بعد از کوک کردن باد و عشق خداوند در دل می‌تواند شما را در بیدار شدن به موقع برای نماز صحیح یاری کند.

-هر چه معده در هنگام خواب شب سبک باشد، به هنگام صبح راحت‌تر می‌توانید از خواب برخیزید. از این رو فاصله ۲ ساعت بین خودن شام و خواب فاصله نسبی است. البته بهتر است غذایی که میل می‌کند، نیز غذایی سبک و کم حجم باشد. حضرت عیسی علیه السلام- می‌فرماید: ای بنی اسرائیل پر خوری نکنید؛ زیرا هر که زیاد بخورد، زیاد می‌خوابد و هر که کمتر نماز بخواند، در زمرة غافلان قلمداد می‌شود.

امام صادق-علیه السلام- در مورد سخنانی که میان حضرت یحیی-علیه السلام- ابليس گذشت، فرمود: یحیی به شیطان گفت: این آویزها چیست؟ شیطان گفت: این ها شهوهات و امیالی است که فرزند آدم گرفتار آن ها شده است. یحیی گفت: آیا چیزی از آن ها برای من نیز هست؟ شیطان گفت: گاه سیر و پر می‌خوری و ما هم تو را از نماز و یاد خدا باز می‌داریم. یحیی گفت: با خدا عهد می‌بنم که هرگز معده خود را از غذا پر نکنم و ابليس گفت: من هم با خدا مهد می‌بنم که از این پس هرگز مسلمانی را اندرز ندهم. آن گاه امام جعفر صادق-علیه السلام- فرمود: ای حفص! با خدا مهد می‌بنم که جعفر و خاندان جعفر هرگز شکم های خود را از طعام ابیاشته نکنند.

بدن انسان به خصوص در شب به خواب کافی نیاز دارد و اگر این نیاز بطریق نشود در کار روزانه و... ایجاد خلل می‌کند شب نشینی‌ها و خوابیدن دیر هنگام در بیدار نشدن برای نماز و یا کسالت در آن بسیار مؤثر است. معمولاً کسانی که تا دیر وقت

گفتگو با همکار

امین حسینیان کارشناس برق و اوتوماسیون

واحد برنامه ریزی نت و تولید

از سال ۱۳۸۷ از طریق آزمون استخدامی وارد شرکت فولاد اکسین شدم. کارشناس برق هستم از دانشگاه آزاد و ترم آخر مدیریت اجرایی.

ابتدا به استخدام ناحیه تکمیلی در آمدم. قبل از استخدام حدود شش ماه در شرکت صنایع فولاد آموختم. از سال ۱۳۹۰ به واحد برنامه ریزی نت رفتم و تا به حال که خدمت شما هستم. وظیفه اصلی ما در شرکت ارسال دستور کارهای تعمیرات پیشگیرانه است و جایگاه نظم و انطباط در کار ما خیلی مهم است. ما برنامه ریزی می‌کنیم برای واحد تعمیرات. اگر درصدی از خطابala باشد ضرری به کار وارد می‌شود که جبرانش سخت می‌شود.

ما روز کار هستیم ولی خوبی موقع باید تا پاسی از نیمه شب هم سرکار باشیم و به برنامه ریزی مشغول باشیم. کار ما تیمی است. تیم ما در واحد عملیات و تیم دیگر در عملیات حرارتی که مشغول وظیفه خود هستیم.

خلاقیت در کار ما از آنجایی که نرم افزاریست، خلاقیت هم نقش مهمی دارد. رشته تخصصی ورزشی ندارم ولی مثل همه جنوبی‌ها به فوتبال علاقه دارم و فوتبال را دنبال می‌کنم و پرسپولیسی هستم. اخبار و اطلاعات را از اینترنت دنبال می‌کنم و خندوانه و نود رو سعی می‌کنم ببینم هرطور که شده.

موقیعت اکسین رو ما مدعیون نیروی جوان خدمون هستیم. تجهیزات پیشرفته‌ای که وجود دارد و مدیریت ارشد سازمان که باعث پیشروی در کار ما می‌شود.

هر چه همکارها با هم صمیمی باشند اصلادر کار اذیت و خسته نمی‌شویم. ما همکاران با هم دوست هستیم و به خوبی از پس کارها هم بر می‌آییم.

منطقه خطر

وظایف کارشناس برنامه ریزی نت :

برنامه ریزی انجام فعالیت های نگهداری پیشگیرانه (PM)، نگهداری پیش بینانه (PDM)، کارگاه مرکزی و تعمیرات اصلاحی و اضطراری (EM)– ارائه پیشنهادات موثر در برنامه ریزی انجام امور نگهداری و تعمیر، راهنمایی و همکاری در مدیریت لوازم بدکی- ترویج فرهنگ کار تیمی و مدیریت مشارکتی- تخمین عمر و قابلیت اطمینان سیستمها- تعیین میانگین مدت زمان تعمیرگاههای مختلف خرابی ماشین آلات و تحلیل ادواری ساختهای سنجش اثر بخش سیستم نگهداری و تعمیر، نمونه ای از فعالیت های مادر این واحد می باشد.

نرم افزار های مورد نیاز :

کارشناسان برنامه ریزی نت علاوه بر اطلاعات فنی باید برای تهیه گزارشات و برنامه های تعمیراتی پردازهای ACCESS, EXCEL, MS PROJECT, POW, ERPPOINT و آشنایی کافی داشته باشند.

ارتباط با واحد های بدیگر :

کارشناس برق واحد برنامه ریزی بدیل نوع کار (برنامه ریزی و کنترل تعمیرات) باید با پرسنل واحد های برق ، اتوماسیون، کارگاه موتور آلات، آزمایشگاه کالیبراسیون، رادیو ایزوتوپ و واحد تولید و ... ارتباط مستمر داشته باشد که تیجه این همکاری، آماده بکاری تجهیزات الکتریکال کارخانه و به حداقل رساندن توقفات اضطراری سیستم خواهد بود.

حاطرات تاخ و شرین :

راه اندازی کارخانه و نورد گرم اولین برق و به بار نشستن زحمات مجموعه، بهترین خاطره کاری بنده و همکاران می باشد یکی از تاخ ترین خاطره ها هم بر منی گردد به برق گرفتن یکی از نیرو های پیمانکار پروره، در مجاورت کارگاه فغلی در حین کار که متساقنه نسج به قوت ایشان شد.

چرا شما کارگر نمونه انتخاب شیدید؟

در ابتداء از مدیریت واحد تشکر میکنم که بنده را به نمایندگی واحد برنامه ریزی انتخاب کردند.همه همکاران واحد برنامه ریزی واقعا در یک سطح در حال تلاش و انجام وظیفه در جهت تحقق اهداف واحد و شرکت می باشند و اینکه اگر این اتفاق شامل حال بنده گردیده، بدون شک حاصل همکاری مجموعه با بنده بوده .



توجه

روشن بودن جراغ قرمز

بهای ضخامت سنج از تردید

واحی دارای علامت برتو

خودداری شود



چرا؟



طبق
تحقیقات
ناسا
دورترین
کهکشان
شناخته
شده، با
۱۷ میلیارد
سال
نوری
فاصله
دارد! /
تصویر
فعلی
ستاره ها
که ما
اکنون می
بینیم
مربوط به
میلیون
ها سال
پیش
است!



چرا انسان نمی تواند تمام فضا را کشف کند؟

انسان از نظر علمی تنها می تواند به گروه محلی کهکشانی خود دسترسی داشته باشد که از کهکشان راه شیری، کهکشان آندرومدا و بیش از ۵۰ کهکشان کوچک تشكیل شده است. این اندازه برابر با محيط ۱۰ میلیون سال نوری است و با یک محاسبه علمی می توان گفت که این بخش برابر با ۱..... ابعاد کل جهان هستی است. علت این امر را باید در انرژی تاریک جستجو کرد زیرا این انرژی که هنوز ماهیت آن برای پسر شناخته شده نیست، موجب می شود تا جهان هستی در حال انبساط سریع باشد و به همین دلیل نیز علیرغم عملکرد گرانش در محيط داخلی گروه های محلی و کهکشان ها و منظمه ها، عملأ خارج از آنها شاهد دور شدن گروه های کهکشانی از یکدیگر هستیم. پیچیده تر از این است که بتوان آن را به واسطه فناوری حل کرد.

به این ترتیب می توان گفت که حتی اگر انسان ها به فناوری هایی دست پیدا کنند که بتواند آنها را با سرعت بسیار بالا به سوی کهکشان های دیگر رهنمای شود، باز هم سرعت گسست جهان هستی به اندازه ای بالا است که انسان هیچگاه خواهد توانست محیطی خارج از گروه محلی کهکشانی خود را تجربه کند. دانشمندان پیش بینی می کنند که در آینده، کشش گرانشی داخلی گروه های محلی کهکشان ها موجب خواهد شد که کهکشان های راه شیری و آندرومدا با یکدیگر تلفیق شوند و در عین حال نیز کهکشان یاد شده بدیل انبساط کیهان به قدری از سایر اجرام کیهانی دور شوند که آنها دیگر برای انسان ها قابل رویت نباشند و به این ترتیب انسان های آینده از علم امروزی ما و چیزی که قادر به مشاهده آن هستیم بی خبر خواهند بود.

۲۰۰,۰۰۰ کهکشان در یک عکس!

این منظره که بخشی از زرفای آسمان را نشان می‌دهد، تصویر بیش از ۲۰۰ هزار کهکشان است، دانشمندان می‌گویند این عیق ترین و پهناورترین عکسی است که تاکنون در طیف مادون قرمز گرفته شده است.

در این تصویر بیش از ۲۰۰ هزار کهکشان را در یک قاب مشاهده می‌کنید.

این تصویر که به طرز عجیبی کلکسیونی از کهکشان‌ها را در یک محل نشان می‌دهد از ترکیب بیش از ۶ هزار تصویر جدا و مجموعاً ۵۵ ساعت تصویر برداری به وسیله تلسکوپ فضایی ویستا (VISTA) متعلق به رصدخانه جنوبی اروپا (ESO) به دست آمده است. ناحیه نشان داده شده در صورت فلکی سکستان (السدس) قرار دارد و حدود ۲۰۰,۰۰۰ کهکشان در آن تشخیص داده شده است.

این عکس عیق ترین و پهناورترین تصویری است که تاکنون در طیف مادون قرمز از آسمان گرفته شده است.

برای مقایسه بد نیست بدانید که تلسکوپ معروف هابل تنها توانسته ۱۰,۰۰۰ کهکشان را در میدان دید فرازرف خود جای دهد. این تلسکوپ که برای مطالعات نجومی از عیق ترین مکان‌ها در آسمان برای تحقیقات در مورد نحوه پیدایش و آغاز کهکشان‌ها و ستاره‌ها بکار برده می‌شود تا کنون تصاویر عجیب و جالبی را شکار کرده است. ابعاد آن ۱۷۱۲۱×۱۰۸۲۴ پیکسل است که حجم آن را به بیش از ۲۵۰ مگابایت می‌رساند، می‌توانید از سایت رصدخانه جنوبی اروپا این عکس را دریافت کنید.

این مطلب در شماره های بعدی با دريافت نظرات و تجربيات شما ادame خواهد پيدا کرد .



عادتها، تجربه ها و رفتارهای اکسپلوریشن در مقابل کودکان شان

نق و نوچ میکنند، بھونه می گیرند و گریه و جیغ و داد دارند، که تحمل چینن چیزیایی آرامش و صبر زیبادی رو می طبله. کودکان بیگناه واقعاً گزینه مناسبی برای تخلیه خشم، تنک خودرن بنی توجهی و بنی مهربی نیستن؛ این رفتارها کودکان را پرخاشگر می کنند و بزودی آینه اعمال والدین میشه و آموخته هاش رو در نوجوانی به بعد به مرحله اجرا در میارند.

والدین شاغل: بعضی از پدر و مادران شاغل عموماً سهم زیادی از تربیت فرزندانشون رو به والدین ثانویه‌ها (مهدکودکها و یا پرستاران) می‌سپارند که مشکلات خاص خودش رو بدنیال داره. اگه مجبور به گرفتن پرستار هستیم در انتخاب چینن فردی خیلی دقت کنیم و گسی رو انتخاب کنیم که تخصص و دانش اینکار رو داشته باشه و مدل ذهنیش به مدل ذهنی خانواده ما نزدیک باشه. سپردن کودک به افراد مسن نظیر والدین پدر و مادر رو با دقت بیشتری انجام بدمیم، شیوه تربیت کنوی با روش مادربرزرگ ها و پدربرزرگ ها که اختلاف سنی خیلی زیاد با کودک دارند خیلی فرق کرده و شاید بهتر باشه تنها در شرایط مجبوری اینکار صورت

آگاهی و آمادگی در برابر سوالات کودکان: کنچگاواری یکی از خصوصیات ذاتی کودکان است، کودکی که پا به دنیاپی که تابه حال نزدیکه میذاره قطعاً سوالات زیادی درباره جزی ترین مسائل دارد.

لازمه که والدین دربرابر سوالات کودکان آگاهیشون رو افزایش بدن و تا اونجایی که امکانش هست پاسخی که نزدیک ترین شیاهت رو به حقیقت داره، بدن. بینتر خیلی ساده لوحانست که بچه های امروز رو بخوایم با جوابای تخلیل فریب بدیم. امروز در دنیایی که کودکان چند ساله دانلود کردن رو بدن و ضعیت متفاوته و اگه سوالات اونها رو بنی پاسخ بداریم امروز در پی میبرن و علاوه بر اینکه دروغگویی رو ازمون یاد میگیرن ممکنه با اطلاعات بیش از حد و بعض انامربوط و مربوط گوگل ...، به انحراف کشیده بشن.

صبر و آممش زیاد: پرروش کودکان واقعاً اعصاب فولادین، صبر ایوب و البته آگاهی فراوونی می خواهد. کودکان میشه هم شیرین نیستن و از وققی که دنیا میان شدیداً به مراقبت نیاز دارن، مریض میشن،

در این بخش میخواهیم برای هر چه بهتر تربیت نمودن فرزندانمان، همان ثمره های زندگانی و این فرشته های کوچولو رو با هم به انتقال تجربه پیرزادیم. خب قطعاً نمیشه برای واژه کودک حد و مرز خاصی رو در نظر داشت، اما در اینجا بیشتر روی صحبت مابا عزیزانی هست که هنوز به سن مدرسه رفتن نرسیده‌اند. همگی ما به عنوان پدر و مادر، تجربه‌هایی داریم که چقدر خوبه اونها رو با دیگران در میان بگذاریم. پس لطفاً چه در زمینه مسائلی که خودتون در برخورد با فرزندان تان داشته‌اید و چه برخوردهای مناسب با ناماسبی که دیگران با فرزندان شما داشته‌اند و فکر می‌کنید مطرح کردن آنها بتونه برای دیگران مفید باشد، با ما در ارتباط باشید. صد بته کسانی هم که کودک ندارند، اختصاراً حرفه‌ایی برای گفتن دارند که از ایشان هم دعوت می‌کنیم با ما همراه باشند.

برای این شماره مطالبی به ذهنم رسید تا برای شماره بعدی آموزه ها و تجربه های شما عزیزان رو هم دریافت کنیم و به نام خودتون شر دیم.



بر چسب ...

**بر چسب ها چه مثبت
باشن چه منفی تاثیر زیاد
و در عین حال بعضاً
مخربی بر چسب ها دارن،
بهتره بر چسب هایی چون
زیبا، خوشتیپ، خوشگل،
با هوش، بی عرضه، دست
و پا چلفتی، خجالتی، با
استعداد، کمرو و
رو با احتیاط بیشتری
بکار ببریم و بر چسب های
بهتری رو جایگزین شون
کنیم.**

پدر و مادری که طلاق عاطفی
گرفتن و یا دائمًا در حال جنگ و
دعوا هستن و ادعا دارن بخاطر
فرزندشون زندگی مشترکشون و
تحمل میکنن، چیزی بجز نفرت،
بدگویی، توھین، دشمنی و تنفس رو
به فرزندشون یاد نمیدن، حتی بنظر
چنین والدینی با جدا شدنشون به
کودک کمک بیشتری میکنن.

کودکان رو از حمایت خودمنون
محروم نکنیم و یادمنون باشه کودکی
رو که به این دنیا وارد کردیم جز ما
پناهگاه دلسویز نداره. حمایت
کودکان حتی در برابر اشتباهاتی که
انجام میدن تاثیر مثبتی در تربیت
اونها داره و به این وسیله راهنمایی و
هدایتیش هم راحت تر انجام میشه.

**توجه به نقش تکنولوژی در تربیت
کودکان:**

امروزه پدر و مادرها نمیتوانند ادعا
کنن که به تنهایی تربیت فرزندشون
رو به عهده دارن، چرا که بچه ها
قسمت مهمی از اطلاعات و آموخته
هاشون رو به کمک دنیای دیجیتال
بدست میاران.

تلوزیون یکی دیگه از این عوامل اثر
گذار هستش؛ بعضی از والدین با
همراهی کودکانشون، به تماشای
سریال یا فیلمهایی که برای سن
بچه مناسب نیستند، می پردازند. به
کرات در بازی کودکان دیده شده که
خودشون رو جای شخصیت های
سریالهای شبکه های ماهواره ای
میذارن و همون نقشها رو بینا بازی
میکنند و بعضی از مسائل رو زودتر از
شنشون یاد میگیرند و در کودکی
دچار انحرافات اخلاقی می شوند.



بگیره.

عدم تعییض و کم توجه:

گاهی والدین بین بچه هاشون
تعییض قائل میشن و یا رفتاری رو
انجام میدن که در نظر کودک،
تعییض قلمداد میشه. تعییض و بی
توجهی به کودکان موجب عقده
هایی در کودک میشه که در آینده
به نفع کودک نخواهد بود. بعضی
وقت ها اضافه شدن به فرزند جید
حس حسادت و تعییض رو بوجود
میاره که لازمه علاقه والدین به
کودکان مرتب و بیشتر از قبل نشون
داده بشه تا کودک حس منفی به
والدین و فرزند جید نداشته باشه.

بر جسب زدن به کودکان:

بر جسب ها چه مثبت باشن چه
منفی تاثیر زیاد و در عین حال بعضی
مخربی بر بچه ها دارن، بهتره
بر جسب هایی چون زیبا، خوشتیپ،
خوشگل، باهوش، بی عرضه، دست و
پا چلفتی، خجالتی، با استعداد،
کمرو و ... رو
با احتیاط بیشتری بکار ببریم و
بر جسب های بهتری رو جایگزین
شون کنیم.

بازی با کودکان:

**هیچ چیزی در این دنیا به اندازه
بازی کردن، بچه ها رو خوشحال
نمی کنه و لذت بازی با بچه ها و
حتی تماشای بازیشون هم شادی
آفرینه. کودکان یکی از بزرگترین
منابع شادی هستند و یکی از لذت
بخش تربیت لحظات زندگی، بازی با
اوනاست. توصیه میشه چند ساعت در
هفته رو حتماً به این کار اختصاص
بدیم این کار باعث میشه هچوچوت
دلمن برای کودکی مون تنگ نشه
و آرزوی برگشتن به اون رو نداشته
باشیم.**

والدین عاشق و حامی و ابراز محبت
به کودکان:

والدین از گفتن دوست دارم به
یکدیگر و به کودکانشون غافل نشن.
عشقم والدین به هم قطعاً به
کودکان هم منتقل میشه و بنظرم

با امام زمان(عج) عهد بیندیم که ...

بیاییم... در آستانه میلاد منجی عالم بشریت با پروردگار یکتا و بقیة الله، خلیفه الله، ولی الله الاعظم پیمان بیندیم، برای نزدیک شدن فرج حضرت و مقدمه چینی تشکیل حکومت جهانی، دست در دست همه مومنین، در مسیر نیل به نهادینه شدن اسلام ناب محمدی در جامعه قدم برداریم و تا تحقق ظهورش از پای نشینیم. زیرا یار و کمک یکدیگر بودن در زمان غیبت، مصدق اتم عمل صالح است که خشنودی و رضایت خداوند متعال را به همراه دارد و به یقین نصرت الهی را در پی خواهد داشت.

برنامه حضرت مهدی(ع) یا برنامه پیامبران و سایر پیشوایان یک تقاضاوت کلی دارد و آن این که برنامه وی قانونگذاری نیست، بلکه یک برنامه به تمام معنی اجرایی در تمام جهان است. به این معنی که او مأموریت دارد تمام اصول تعالیم اسلام را در جهان پیاده کند و اصول عدالت و دادگری و حق و حقیقت را در میان جامعه بشری بگستراند.

روشن است که پیاده شدن چنین برنامه انقلابی جهانی، که به وسیله آن اصول عدالت و دادگری و حق و حقیقت در میان همه مردم جهان گسترش پاید، به شرایط و مقاماتی نیاز دارد که تحقق آنها جز با مرور و تکامل همه جانبه اجتماع ممکن نیست.

برخی از آن مقدمات عبارتند از:

۱. آمادگی روحی

در درجه نخست باید مردم جهان برای اجرای این اصول، تشنه و آماده گردند و تا زمانی که در مردم جهان تقاضایی نباشد، «عرضه» هر نوع برنامه ماذی و معنوی مؤثر خواهد بود. قانون عرضه و تقاضا نه تنها در نظام

چرا
حضرت
مهدی (ع)
ظهور
نمی کنند؟

زندگی اقتصادی حکم فرماست، بلکه مشابه این نظام در عرضه برنامه های معنوی و اصول اخلاقی و مکتب های سیاسی و انتقامی نیز حاکم می باشد و تا در اعماق دل مردم - برای این نوع امور - تقاضا و درخواستی نباشد، عرضه آن با شکست رو به رو شده و کاری از پیش خواهد رفت.

امام باقر(ع) می فرماید: «وزی که قائم آل محمد(ص) قیام کند، خدا دست خود را بر سر بندها می گذارد، در پرتو آن خردها را جمع می گرداند و شعور آنان به حد کمال می رسد»

البته گذشت زمان و شکست قوانین ماذی و پدید آمدن بن بسته های جهانی و کشیده شدن بشریت بر لب پرتابه جنگ، مردم جهان را به تنگ آورده و آنان را به این حقیقت واقع خواهد ساخت که اصول و قوانین ماذی و سازمان های به اصطلاح یعنی المللی، نه تنها نمی توانند مشکلات زندگی را حل کنند و عدالت را در جهان حکم فرما سازند، بلکه



الفنج عجل ولیک

و فرهنگ‌های اجتماعی و مردمی است که آن نیز بدون پیشرفت فکری و گذشت زمان، ممکن و می‌شود نمی‌گردد. برقراری حکومت جهانی که در پیتو آن در سراسر جهان عدل و داد و قانون حکومت کند و همه مردم جهان از کلیه مزایای فردی و اجتماعی اسلامی بهره‌مند گردند بدون وجود یک فرهنگ پیشرفتی در کلیه شوون بشری امکان پذیر نیست و هرگز بدون یک فرهنگ کامل، جامه عمل به خود نمی‌پوشد. این نیز احتیاج به گذشت زمان دارد.

۳. تکامل وسائل ارتباط جمعی از سوی دیگر، چنین حکومتی یه وجود وسائل کامل ارتباط جمعی نیاز دارد تا در پیتو آن بتواند مقرزات و احکام و اصول انسانی را از طرق مختلف در مدت کوتاهی به مردم جهان اعلام کند. این امر نیز بدون تکامل صنایع انسانی و گذشت زمان محقق نمی‌شود.

همین خستگی و یأس، مردم دنیا را برای پذیرش یک انقلاب بنیادی مهنا و آماده می‌سازد و می‌دانیم که این موضوع نیاز به گذشت زمان دارد تا تجربه‌های تلخ زندگی ثابت کند که تمام نظمات مادی و سازمان‌های بشری در اجرای اصول عدالت و احقة حق و برقراری امیت و آرامش، عاجز و ناتوان می‌باشند و سرانجام باید بر اثر یأس و نومیدی، این تقاضا در مردم گیتی برای تحقق چنان آرمان الهی پدید آید و زمینه برای عرضه یک انقلاب جهانی به وسیله یک مرد الهی و آسمانی از هر نظر مساعد گردد.

امام باقر(ع) می‌فرماید: «روزی که قائم آل محمد(ص) قیام کند، خدا دست خود را بر سر بندگان می‌گذارد، در پرتو آن خردها را جمع می‌گرداند و شعور آنان به حد کمال میرسد».

۲. تکامل علوم و فرهنگ‌های انسانی از سوی دیگر برای برقرار ساختن یک حکومت جهانی بر اساس عدل و داد، نیاز فراوان به پیشرفت علوم و دانش‌ها



این حکایت نشانگر احترام و ادبی است

به قلم احمد نظری

ایمان در سلامت روحی انسان تاثیر دارد، و کار و تلاش در سلامت جسمی انسان. در اثر کار گوهر ذاتی انسان شکوفا می شود و نبوغ و آنچه خداوند درباره انسان می دانست و ملائکه نمی دانستند تجلی پیدا می کند. خداوند حکیم هوش را در وجود انسان قرار داد به طوری که ابتکار، اختراع و اکتشاف، همگی نتیجه آن و ثمره کار و تلاش انسان است. کسی که با کار بیگانه است در واقع با فرهنگ دین آشنا نی ندارد. آموزه های دین هم راستا با توکل و تلاش است. انسان مومن در هر شرایطی کار و تلاش را رها نمی سازد و آن را مایه عزت و کرامت خود می داند. روز جهانی کارگر، بهانه ای است برای تکریم از انسان هایی که تمام قدرت و توان خود را در خدمت تولید، پیشرفت، رفاه و آبادانی مملکت خوبیش قرار می دهند. در این خصوص بدینست تگاهی گذرا به مقوله کار و کارگر از دیدگاه اسلام داشته باشیم. اسلام به عنوان مکتب نجات دهنده و تعالی بخش انسان ها، کرامت و پیروزه ای برای همه، از جمله کارگران قاتل است که با هیچ ارزش مادی قابل مقایسه نیست. پیامبر اسلام (ص) این انسان کامل و دوست داشتنی، متواضعانه کف دست کارگری را می بوسد هنگام بازگشت پیامبر اسلام (ص) از جنگ تیکوک، سعد انصاری به استقبال ایشان آمد و دستان پیامبر را در دستان خود گرفت. پیامبر اکرم (ص) متوجه خشکی دستان او شد. به همین دلیل از علت زیری و ترکهای کف دست سعد انصاری پرسید. سعد گفت با رسیمان و بیل کار می کنم تا مخارج خانواده ام را تأمین کنم. حضرت رسول (ص) کف دست وی را بوسید و فرمود: "این دستی است که آتش جهنم آن را نمی سوراند".

این حکایت نشانگر احترام و ادبی است که اسلام برای کارگر قاتل است. اسلام طبقه کارگر را بهترین و شریف ترین صفات ستوده است. این دین آسمانی به کاری که با انگیزه "مجاهد فی سبیل الله" لقب دارد ای راه را برای اداره آبرومندانه زندگی همراه باشد، اجر و ثواب جهاد در راه خدا می دهد به طوری که به کارگر "مجاهد فی سبیل الله" لقب داده است. در این باره از امام صادق (ع) روایت شده است که: "کسی که برای تهیه معاش خانواده اش، از فضل الهی روزی می جوید، برای او باداشی بزرگ تر از پاداش مجاهد در راه خدا خواهد بود". همچنین کسی که در راه کسب معاش حلال خود و خانواده اش کشته شود، اجر شهید دارد که این خود حاکی از جایگاه رفیع کار و تلاش در اسلام است. یکی از تأکیدات مهم اسلام و پیشوایان الهی به انسان ها، این است که چیزگاه در زندگی خود، دست از کار و تلاش برندارند و در عرصه های مختلف زندگی تلاش برای تأمین نیازهای اقتصادی و معیشتی، بطور جدی و مستمر کوشش نمایند. حضرت رسول (ص) و ائمه اطهار (ع) همگی کار می کردند و خود را کارگر می دانستند. در سیره بزرگان دین اسلام، سخت کوشی و کار و تلاش، فراوان به چشم می خورد.

پیامبر اکرم (ص) نه تنها خود اهل کار و کوشش بودند، بلکه دیگران را نیز به این شیوه ترغیب می کردند. در روایتی از زندگی پیامبر آمده است که ایشان هنگام ساخت مسجد قبا، دوشادوش مسلمانان به کار و فعالیت مشغول بودند و همراه آنان سنگ های کوچک و بزرگ را حمل می کردند تا به محل ساخت مسجد برسانند. هر گاه یکی از اصحاب نزد ایشان می آمد و درخواست می کرد که به جای رسول خدا (ص) کار کند، آن حضرت اجازه نمی داد و می فرمود: "تو برو و سنگ دیگری بردار، نگاه اسلام به کار، حقوق کارگر و کارفرما بسیار جامع است، چنانکه هیچ قانون کاری را نمی توان یافت که به اندازه قانون اسلام به کارگر بها داده باشد و از حقوق متقابل کارگر و کارفرما حمایت کند در معارف و احکام اسلامی، حقوقی برای کارگران معین شده و نسبت به اجرای دقیق آن ها تاکید بسیار شده است، تا جایی که امام سجاد (ع) در رساله حقوق خود می فرماید: "حق زیردستان بر تو آن است که بدانی ضعف آن ها و قدرت تو (از نظر مالی و بدنی) دلیل تسلط تو بر آنها شده است. پس باید



ست که اسلام برای کارگر قائل است

با آنها به عدالت رفتار کنی و مانند پدری مهریان برای آنها باشی، از نادانی و اشتیاه آنها درگذری و در عقوبت آنان تعجیل نکنی و بر این کارفمایی که خدا به تو داده است سپاسگزار باشی.

کار و تلاش، یکی از عوامل مهم در توسعه اقتصادی و اجتماعی جوامع است. هر قدر ملتی در کار و تلاش کوشاتر باشد، دستیابی به افق های مطلوب و توسعه بیشتر برای آن ملت فراهم تر است. از این رو است که اسلام توصیه می کند انسانها فرصت‌ها را غنیمت شمارند و از کار و تلاش غفلت نورزنند. امام علی (ع) می فرماید: " تلاشگران به رشد و پیشرفت دست می یابند نه خردمندان بیکار". بنابراین جامعه ای به رشد و بالندگی می رسد که نخبگان، خردمندان، کارشناسان، کارداران و کارگران محترم آن با جیعت تلاش کنند، چرا که دانسته های علمی، در میدان عمل نتیجه می دهد و بدون تلاش و پشتکار سودی نمی بخشد. کار و تلاش در سلامت جسمی و روانی انسان و در امنیت اجتماعی نقش به سزاگی دارد. بیکاری و عدم فعالیت، مشکلات فراوانی برای انسان ایجاد می کند. کاهش درآمد، نه فقط فرد و خانواده اش، بلکه کل جامعه را تحت تاثیر قرار می دهد. در جامعه ای که نرح بیکاری بالاست، واسطه گری و مشاغل کاذب، افزایش پیدا می کند. در این حالت جامعه به شدت آسیب‌پذیر می شود و انواع فسادها در آن رواج می‌یابد. اصولاً بیکار بودن و فراغت کامل مایه خستگی، کم شدن نشاط، تبلی و فرسودگی، و در بسیاری از مواقع زمینه ساز فساد و تباہی و انواع گناهان است. به همین دلیل قرآن مجید ارزش انسان را در گرو سعی و کوشش و تلاش و فعالیت او شمرده است، و بهره او را از زندگی به میزان سعی و تلاش می داند. (پیش لاله انسان لا ما سعی).

اسلام کوشش برای کسب روزی و خدمت به جامعه و رشد آن را از برترين اقسام عبادت به شمار آورده است. قرآن کریم، جهاد کننده در راه خدا و کسی را که برای کسب روزی حلال و فعالیت اقتصادی می کوشد را در کنار هم قرار می دهد. چنانکه خداوند در قرآن می فرماید: "... و آخرون پیغمبرون فی الأرض يَتَّقُّنُونَ مِنْ فَضْلِ اللهِ وَآخْرُونَ يَقْتَلُونَ فِي سَبِيلِ اللهِ ... : برخی از شما برای تجارت و کسب درآمد به سفر می روند و از گرم روزی می طلبند و برخی دیگر به جهاد در راه خدا می پردازند". گرایش به عزت نفس، یکی از تمایلات ارزشمند انسانی است که با فطرت انسانها در آمیخته است و در جهت کمال، انسان را بسوی مقامات بالا سوق می دهد. ادمی به طور طبیعی به عزت و شرافت تمایل دارد و از فرمایگی و حقارت گریزان است. انسان در سایه کار به عزت نفس نایل می شود.

امام صادق (ع) فرمود: "حفظ عزت يعني صبحگاهان برای کسب و کار رفتن و نفس خود را گرامی داشتن". پیامبر (ص) و اهل بیت همواره به کار و فعالیت اشتغال داشتند و با تاکید بر ارزش والای عزت و شرافت، به پیروان خود اجازه نداده اند که خود را با بیکاری، خوار و حقیر سازند. وقتی به اصل کار و زحمت توجه می کنیم، می بینیم که نتیجه کار تنها خلاصی از فقر و گرسنگی نیست، بلکه کار بر عزت و شخصیت انسان می افزاید و او را در نظرش محترم می نماید، یعنی حسن احترام و اعتماد به نفس در او ایجاد می کند و بدینه است که هر چیزی که باعث محترم شدن شخصیت انسان در نظر خودش و دیگران باشد، محترم و شایسته تکریم و تعظیم است. بنابراین در اندیشه اسلامی، کار مقدس و کارگر محترم و گرامی است. رهبرکبیر انقلاب امام خمینی (ره) فرمودند: "کارگران از ارزشمندترین طبقه و سودمندترین گروه ها در جامعه ها هستند. چرخ عظیم جوامع بشری با دست توانای کارگران در حرکت و چرخش است. حیات یک ملت مرهون کار و کارگر است".

هتر همسر داری

- وقتی شوهران فکر می کنند که برای زندگی و همسرشان مفید هستند احسان ارزشمندی و توانمندی می نمایند ولی زنان زمانی این احسان را دارند که فکر کنند برای همسرانشان نزیب هستند.
- مردان پس از گوش کردن به صحبت های همسر خود بلافضله می خواهند مشکل را حل کنند، بنابراین به راهنمایی آنان می پردازند، در صورتی که شاید زنان فقط می خواستند احساناتشان را بیان کنند.
- زنان میزان ارزشمندی و علاقه شوهرانشان را به خود با میزان برآورده شدن خواسته هایشان محک می نند.
- مردان یا باید سعی کنند خواسته های منطقی آنان را برآورده کنند و یا آنان را با دلایل صحیح متقادع سازند.

کلیدهای برقراری ارتباط صحیح با خویشان همسر

- ۱- به خانواده همسرمان نیز به اندازه خانواده خود احترام بگذاریم.
- ۲- با خانواده همسر خود همانگونه رفتار کنیم که با خانواده خود رفتار می نماییم.
- ۳- به هیچیک از خانواده ها اجازه دخالت در زندگی خود را ندهیم. در صورتی که آنان استفاده کنیم و تصمیم نهایی را با مشورت همسر خود اتخاذ نماییم.
- ۴- در صورت بروز اختلاف، از در میان گذاشتن موضوع یا نزدیکترین خویشاوندان نیز پرهیز کنیم، زیرا اینکار موجب گسترش دامنه اختلاف می شود.
- ۵- در حضور خویشان به همسر خود بیشتر توجه کنیم و او را در گفتگوها شرکت دهیم.
- ۶- در صورت بروز مشکل از سوی خانواده زن یا مرد، عضو همان خانواده باید مشکل را حل کنند، زیرا هر یک از همسران به خوبی خانواده خود را می شناسند و بهترین تواند چاره جویی نمایند.
- ۷- از چشم و هم چشمی و حساسیت پیرهیزیم.
- ۸- به آداب و رسوم خانواده همسرمان احترام بگذاریم، چنانچه برخی از آنها را صحیح نمی دانیم هرگز آنان را به خاطر پاییندی به آداب و رسوم خود استهزا نکنیم.
- ۹- لازم است گاهی همسران به تهایی به دیدار خانواده خود بروند (اینکار موجب ارضای محبت مادر و فرزندی می شود)
- ۱۰- این واقعیت را پذیریم که علاوه بر همسر، پدر و مادر حق مسلمی بر گردن ما دارند، بنابراین در صورت ضرورت، هر یک از همسران باید بخوبی از خانواده خود حمایت کنند.

جهان هستی و خلقت بر زوجیت استوار شده است، زوجیت قانون حیات و بقاست. در میان انسانها حساسترین انتخاب در طول زندگی، انتخاب همسر است که براساس آن نهاد خانواده شکل می گیرد.

والاترین هدف و کارکرد خانواده تکمیل هویت و تأمین آرامش همسران است.

در سایه آرامش، انسانها به رشد و بالندگی مناسب دست می یابند و خلاقیت های خود را بروز می دهند.

مهر و محبت، معیمت و وفاداری از مهم ترین عوامل پایندگی و تقویت نهاد خانواده است، ممچنان که حفظ کانون خانواده یکی از اصلی ترین تکالیف هر یک از همسران محسوب می شود. شایسته است همسران با شناخت کامل تفاوت های یکدیگر و یادگیری روشهای ابراز محبت و دستیابی به تقاضه، سعادت خود و خانواده را بیمه نمایند و از کوتاه ترین لحظه های با هم بودن بیشترین بهره ها را ببرند، از این رو در این شماره به مهارت های همسرداری اشاره می نماییم. دلتان شاد و دستان پر مهر باد

تعریف همسرداری

همسرداری مهارتی است که زن و شوهر (زوجین) با شناخت توانمندیهای، تفاوت های و حساسیتهای یکدیگر بتوانند به نیازهای جسمی، عاطفی و روانی طرف مقابل پاسخ دهند. به طوری که هر دو احسان رضایت خاطر نموده به آرامش نسبی دست یابند.

تفاوت های روان شناختی زنان و مردان در زندگی مشترک

- میزان اعتماد به نفس زنان با احسان اطمینان آنان از «دوست داشته شدن» رابطه مستقیمی دارد، در حالیکه مردانی زمانی از اعتماد به نفس کافی برخوردارند که بتوانند درخواست های همسران خود را برآورده کنند.

- زنان دوست دارند برای حل شدن یک موضوع درباره آن صحبت کنند (حتی اگر وقت زیادی صرف نمایند)، در حالی که مردان این عمل زنان را پرحرفي تلقی می کنند.

- زنان دوست دارند که شوهرانشان محبت خود را ابراز کنند و به آنان بگویند که چقدر دوستشان دارند، اما مردان فکر می کنند که همسرانشان باید بدانند که «من فقط او را دوست دارم، نیازی به گفتن نیست»

- وقتی مردان از زنان خود حمایت می کنند، آنان را در حل مشکلاتشان توانمندتر می سازند، و به زندگی امیدوارتر و علاوه منذر می کنند.

- زنان فرمان بردن را دوست دارند ولی معتقدند این فرمان بردن باید عاشقانه باشد، در این صورت حاضر به هر گونه ایشان و فدار کاری خواهند بود.

- هنگامی که مردان دیر می کنند، زنان با سوالهای «چرا دیگر کردی؟ کجا بودی؟ و...» در حقیقت دلواپسی و نگرانی تر از توأم با عشق و علاقه را به همسر خود ابراز می کنند. اما شوهران فکر می کنند که همسرانشان می خواهند آنها را زیر سوال ببرند و افراد بی مسؤولیت و غیر مطمئن جلوه دهند.

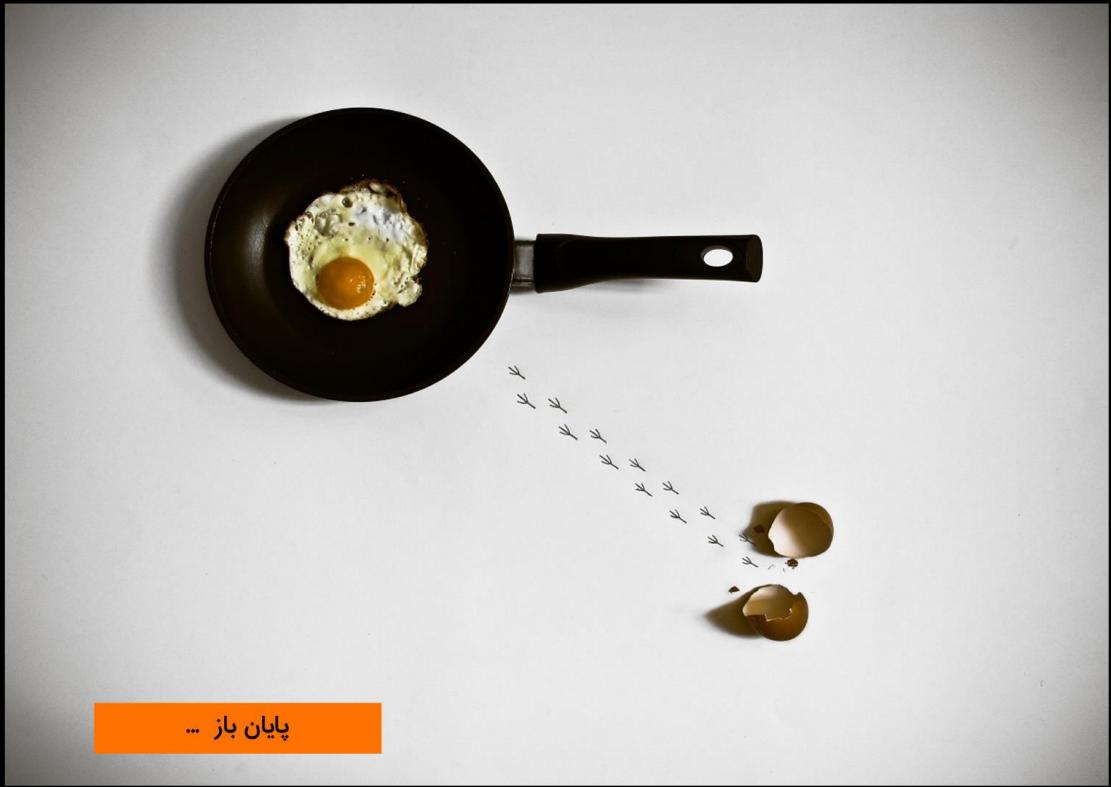
آشنایی با برخی از مهارتهای همسرداری

- ۱۸ - به ارزش‌های دینی، اخلاقی و خانوادگی پایبند باشیم: ارزشها از ارکان و ستونهای اصلی خانواده محسوب می‌شوند و مقید بودن به ارزش‌ها موجب دوام و استحکام خانواده می‌شود و اصالت آن را حفظ می‌کند.
- ۱۹ - به نیازهای همسر توجه کنیم: رفتار دلنشیں و توأم با ممتاز موجب می‌شود او خواسته‌های خود را به راحتی بیان کند.
- ۲۰ - بهداشت روانی همسر را تأمین کنیم: در سایه سلامت جسمی و روانی می‌توانیم به هدفهای خود برسیم، بنابراین باید به رفتار او توجه نماییم و از افسردگی و خمودیش جلوگیری کنیم.
- ۲۱ - با یکدیگر مشورت کنیم: هر یک از همسران باید حق داشته باشد نظر و پیشنهاد خود را بیان کنند. با مشورت کردن، راه رسیدن به زندگی سالم کوتاهتر می‌شود.
- ۲۲ - قدر شناس باشیم: از همسرمان به خاطر اجام وظایف، مسؤولیت‌ها و همکاریهایش قدردانی کنیم برای ابراز سپاسگزاری و تشکر به کلمه‌های خاصی نیازمند نیستیم!
- ۲۳ - احساس مسؤولیت داشته باشیم: هر یک از همسران باید خود را در مقابل کاری که بر عهده گرفته اند متوجه بدانند و از انجام دادن آن شانه خالی نکنند.
- ۲۴ - برنامه‌ریزی کنیم: در حقیقت برنامه ریزی به زندگی خانوادگی نظم و سامان می‌بخشد.
- ۲۵ - الگوی خوبی باشیم: طوری رفتار کنیم که الگوی رفتاری مناسب برای همسر و فرزندان خود باشیم.
- ۲۶ - خود را به جای همسرمان بگذاریم: دنیا را دریچه نگاه او بینیم و از خود بپرسیم «گرّم من جای او بودم چه می‌کردم؟
- ۲۷ - به خواسته‌ها و افکار یکدیگر احترام بگذاریم: فراموش کنیم که ازدواج پیمان همکاری و تشریک مساعی است.
- ۲۸ - میانه رو و معتمد باشیم: حضرت علی (ع) فرموده اند «خیر الامور اوسطها» پس اگر در تمام امور زندگی (خوردن، خوابیدن، مسافت و حتی محبت کردن و ...) اعتدال را رعایت کنیم گمترچاگ مشکل می‌شویم
- ۲۹ - با جملات زیبا از همسر خود بچویی کنیم: یک جمله شورانگیز می‌تواند طوفانی از خشم و غضب و نفرت را خاموش کند و بنای زندگی را از خطرات گوناگون دور سازد.
- ۳۰ - به همسر خود بگوییم که من به خاطر عشق به تو همه سختیهای زندگیمان را می‌پذیرم چنین جملاتی باعث دلگرمی او می‌شود.
- ۳۱ - همسر خود را راضی کنیم: باید طوری رضایت همسرمان را جلب نماییم که مطمئن باشیم هیچ‌وقت ما را ترک نمی‌کند و یا در هیچ مشکلی مرا تهبا نمی‌گذارد.
- ۳۲ - مقابله به مثل نکنیم: از رفتارهای تلافی جویانه پیرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل، رفتار مناسب را به او بدادآوری نماییم.
- ۳۳ - با متأثر و صداقت قبول کنیم که در بعضی از کارها همسرمان شایسته تر است.
- ۳۴ - برای سخن و پیشنهاد همسرمان احترام قائل شویم و خود را عقل کل ندانیم: باور داشته باشیم که همیشه همه چیز را همگان دانند.
- ۳۵ - سختی‌ها و مشکلات محیط کار را در حد ضرورت با همسرمان در میان بگذاریم: همفکری باز مشکلات را سبک تر می‌نماید.
- ۳۶ - فرمان ندهیم: نباید خانه را به پادگان تبدیل کنیم. متوجه باشیم که خانه، کانون عشق و محبت است نه محل یکه تازی و خشونت.

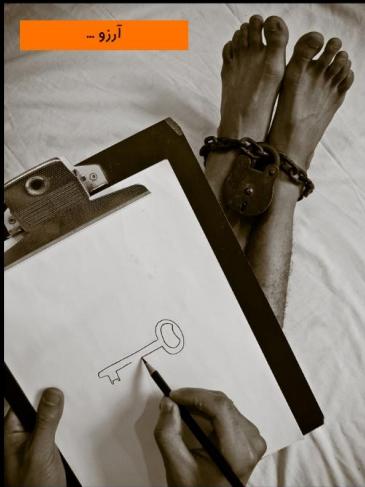
- ۱ - شاد باشیم: شاد بودن همیشه ارزشمند است، پس سعی کنیم خود را خوشحال و سرحال نشان دهیم تا خستگی را از تن شریک زندگی خود دور کنیم.
- ۲ - صبور باشیم: اگر رفتار همسرمان را خوشایند نمی‌دانیم بهتر است با حوصله و تأمل و در شرایط مناسب او را از چگونگی رفتارش آگاه کیم.
- ۳ - منطقی رفتار کنیم: مسایل را منطقی و درست بررسی کنیم و بی طرفانه قضاوت کنیم.
- ۴ - کم توقع باشیم: از همسرمان آنقدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ بدهد.
- ۵ - مثبت تگر باشیم: باید آوردن لحظات شیرین زندگی بدینی را از خود دور کنیم، به رفتارهای خوب همسرمان بیشتر بیندیشیم و جنبه‌های خوب زندگی را فراموش نکنیم.
- ۶ - خوش بین باشیم، داشتن نگاه خوش بینانه به زندگی و اطرافین باعث ایجاد آرامش و بذل محبت و عاطفه می‌شود.
- ۷ - یکدل باشیم: درگ مقابل موجب ایجاد تفاهم می‌شود و یکدلی به وجود می‌آورد.
- ۸ - شوندۀ خوبی باشیم: هنگامی که همسرمان با ما صحبت می‌کند حتی الامکان به چشمان او نگاه کنیم و یا با اشاره و سرتکان دادن نشان دهیم که بحرفهای او توجه داریم.
- ۹ - مشوق همسر خود باشیم: برای رفتارها و صحبت‌های همسرمان ارزش قائل شویم و بایادآوری موقعیت‌های موفق گذشته او را تشویق کنیم تا آینده بهتری داشته باشد.
- ۱۰ - به پیشرفت یکدیگر اهمیت دهیم: آنقدر صمیمی باشیم که پیشرفت و ترقی همسرمان یکی از آزوهای ما باشد، در حقیقت اولین کسی که از این پیشرفت سود می‌برد ما هستیم.
- ۱۱ - خوش قول باشیم: برای حرشهای و قول‌های خود ارزش قائل شویم و خود را در مقابل آنها مسؤول بدانیم خوش قولی شانه احترام به خود و همسر است.
- ۱۲ - به شخصیت همسرمان احترام بگذاریم و حرمت یکدیگر را نزد خانواده و دوستان و ... حفظ کنیم.
- ۱۳ - ارتباط کلامی و عاطفی خود را حفظ کنیم: سعی کنیم با همسر خود درباره مسایل مختلف گفتگو کنیم. صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار و احساسات همسر می‌باشد.
- ۱۴ - با یکدیگر مهربان باشیم: همسرمان را جزئی از وجود خود بدانیم، خوبی‌هایش را بازگو کنیم، برویش خوبی بخواهیم و در راه کمک به همسرمان تمام تلاش خود را بکار ببریم. با مهربانی می‌توانیم مالک قلبهای یکدیگر باشیم و رابطه گرم و صمیمی برقرار کنیم.
- ۱۵ - محبت پذیر و قهرگیر بگیریم: منش توأم با مهربانی و دوری از قهر و کینه، صفت همسرمان فدایکار است. تلاش کنیم که آینینه زندگیمان شفاف و بدون غبار کدورت باشد.
- ۱۶ - راستگو باشیم: صداقت و راستی از بهترین سرمایه‌های زندگی مشترک است. هرگز نباید به دروغ و نیرنگ متولّ شویم حتی اگر خوبی را مستست می‌کند. دروغ پایه‌های زندگی را مستست می‌کند. راستی کن که راستان رستند در جهان راستان قوی دستند
- ۱۷ - محیط خانواده را با صفا کنیم: فضای عاطفی خانواده باید چنان مطلوب و دوست داشتنی باشد که همسرمان در آن احساس رضایت خاطر کند و از امنیت روانی برخوردار باشد.



یک دنیا خلاقیت ...



آرزو



در این شماره از نشریه ، تصاویر زیبا و خلاقانه ای از یکی از همکاران گرامی شرکت به دست ما رسیده که در ادامه آورده شده اند . شما همکاران و اعضاء خانواده بزرگ اکسینیها هم میتوانید برای نشر ایده ها و تصاویر تولید شده خودتان ، در نشریه و شبکه های اجتماعی اکسینیها ، از طریق کانالهای ارتباطی ، ما را همراهی بفرمایید .



پذیرش مقاله در جشنواره نظام پیشنهادها

اولین حضور در دوازدهمین همایش و ششمین جشنواره ملی نظام پیشنهادها و پذیرش مقاله با عنوان:
"ارتقاء، شاخصهای کلیدی سازمان، بعنوان اولین رویکرد در ایجاد باور به نظام پیشنهادها شرکت فولاد اکسین خوزستان" در لیست مقالات منتخب کشور قرار گرفت.

این همایش بزرگ هر ساله توسط دیرخانه دائمی ملی نظام پیشنهادها در تهران برگزار می‌گردد و سازمانهای مختلف مانند نفت، پتروشیمی، فولاد، برق، دانشگاه‌ها، شهرداری‌ها و ... در سطح کشور به رقابت می‌پردازند.

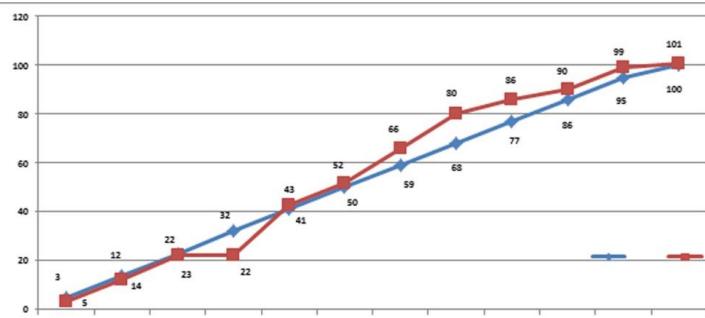
دوازدهمین همایش و ششمین جشنواره ملی نظام پیشنهادها در دو روز اوله سخنرانی‌های کلیدی و مقالات انتخابی، برگزاری جشنواره جایزه ملی نظام پیشنهادها و اهدای جوائز رتبه‌های برتر به کار خود پایان داد.

مقاله و الگوی معرفی شده از طرف شرکت فولاد اکسین که با همکاری:
(۱) علیرضا حاجی پور بعنوان نویسنده مسئول
(۲) دکتر محمد خدامرادی
(۳) آرش آریانی
(۴) مهدی شهبی

تهیه و تنظیم شد، بعد از داوری توسط هیئت داوران دیرخانه ملی، در لیست مقالات منتخب کشوری قرار گرفت. نظام پیشنهادها از سال ۱۳۹۲ در شرکت فولاد اکسین خوزستان شروع به فعالیت گرده است که تا کنون تعداد زیادی از پیشنهادهای کارکنان را در حوزه‌های مختلف تا مرحله جاری سازی هدایت کند.

هدف دوم : اجرای ۱۰۰ پیشنهاد در سال ۹۴

در سال ۹۴ تعداد ۱۱ پیشنهاد در زمینه‌های افزایش سرعت تولید، کاهش زمان تعمیرات و بومی سازی تجهیزات اجرا گردیده است (در سال ۹۲ تعداد ۶۱ پیشنهاد و در سال ۹۳ تعداد ۶۷ پیشنهاد اجرا شده است).



اهداف سال ۱۳۹۵ برای نظام پیشنهادها:

- ۱- اجرای ۱۳۰ پیشنهاد
- ۲- برگزاری دوره‌های آموزشی نظام پیشنهادها و خلاقیت در جهت جلب مشارکت ۳۰ درصدی پرسنل
- ۳- دریافت پیشنهادهای هدفمند (جهت رفع نیازهای علمی و فنی خاص)
- ۴- شرکت در جایزه ملی نظام پیشنهادها



اگه تونستید حدس بزنید ...

در این تصویر یکی از پرسنل زحمتکش شرکت بنام «اووس علی مهندسی» مشغول کار کردن در یه جای سخت هستش . اگر تونستید حدس بزنید کجاست ؟

خسته نباشی
کارگر زحمتکش

آقا ضیاء ، پسر آقای عیبات
از منابع انسانی



امیر محمد
فرزند
همکار عزیز
آقای
سلمان
قربان زاده
از منابع
انسانی





از شما می خواهیم ...

از شما می خواهیم در تولید
محتوای این نشریه به ما کمک کنید.
مثلا برای تولید محتوای صفحه
همسرداری ، تربیت فرزندان ، یا
کارگر موفق و ... از تجربیات و دانش
مفید شما برای تولید این نشریه
استفاده خواهیم کرد

کanal تلگرام ما را هم دنبال کنید

@oxinsteel_ir

با همکاری شما میتوانیم



برای ارسال مطالب خود ، تمام محتوای پیشنهادی خود را
اعم از تصاویر ثبت شده توسط ، یا کتابهای پیشنهادی جهت
درج در کمپین کتابخوانی و مطلب خود را به شماره تلگرام
ما به شماره ۰۹۱۶۰۳۱۴۱۰۲ ارسال نمایید .

oxiniha