

نوبانگ اندیشه



شدن

نو

برای

آموزش

نشریه داخلی شماره ۱۴ نوبانگ اندیشه

- ❖ پیش گفتار
- ❖ برنامه های آموزشی سال ۱۳۹۸
- ❖ اخبار موسسه و مطالب خواندنی
- ❖ از گوشه و کنار نوبانگ



اندیشه

نوبانگ آموزش، پژوهش و معماری سازمانی

- دارای مجوز رسمی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان
- دارای مجوز رسمی از سازمان ملی استاندارد
- موسسه نمونه استاندارد در چهار سال متوالی
- دارای استاندارد آموزشی ISO ۲۹۹۹۰

ساختمان آموزش : زنجان - سه راهی جاوید - جنب بانک ملی - پلاک ۲۷۶

☎ ۰۲۴-۳۲۳۶۴۷۲۴

☎ ۰۲۴-۳۲۳۲۷۸۸۴

✉ info@nobaang.com

🌐 www.nobaang.com



پیش‌گفتار

ایران ما، سال‌های بسیاری را پشت سر گذاشته و سال‌های بسیاری را پیش روی خود دارد. سالی که پشت سر گذاشتیم نخستین باری نبود که بداخلاقی‌های دیگران برای ملت ما، محدودیت و محرومیت‌هایی به همراه خود داشت و آخرین بار آن نیز نخواهد بود، فروغ مهر و نیک سرشتی ملت ایران تلخی و ناگواری این محدودیت‌ها و محرومیت‌ها را تاب تحمل داد، سال گذشته مجالی بود تا در روزگار نفرت و شرارت و بی‌اعتنایی، تحمل و مهرورزیدن و دوستی را به یادیاوریم، دانستیم که هنوز توان تحمل و دوست داشتن در ما نمرده است. محدودیت‌ها و محرومیت‌ها دیگر بار ما را به خودآورد که زندگی جز به دوستی و مهر فرجامی خوش نخواهد داشت. جانب‌اختگان و شهیدان همیشه جاوید این مرز و بوم و آن‌ها که فرصت یگانه زندگی خود را برای عزت و شرف و امنیت ایران و ایرانیان فدا کردند، قربانی بدخلقی‌ها و کینه توزی‌های انسان‌های جاهل و ستمکار و دشمنان ایران و ایرانیان شدند، هم از این رو است که در این روزها باید یادشان را زنده بداریم. در این روزگار باید تلخ‌کامی‌های خود را به نیروی زندگی بدل کنیم و امید را برای خود و دیگران ارمغان آوریم. فرزندان ما که وجودشان سرچشمه شادی و شادکامی و سبک باری و زندگی است، فردایی روشن و امیدبخش را چشم در چشم ما دوخته‌اند، ایران آینده را کودکان و نوجوانان امروز می‌سازند، دوستشان بداریم. هر کس با هر توانی که دارد در سال نو به میدان خواهد آمد، ما نیز به عنوان قطره‌ای از این اقیانوس بیکران و فرزند این سرزمین تلاشی را آغاز کرده ایم که با همت همراهان نیک سرشت به انجام خواهد رسید. زندگی به کامتان باد.

پریسا میرزازاده

فروردین ۹۸

**نوبانگ اندیشه برگزار خواهد کرد :**

دوره های آموزشی نیمه اول سال ۱۳۹۸

۱. بیرینگ ها و یاتاقان های صنعتی.....
۲. اصول روانکاری و آشنایی با سایش و روغن های صنعتی.....
۳. جوشکاری.....
۴. استانداردهای مهندسی خوردگی و طراحی روش های جلوگیری از زنگ و فرسایش.....
۵. عیب یابی و نگهداری و تعمیرات موتورهای AC / DC.....
۶. اصول عیب یابی و نگهداری و تعمیرات پمپ های صنعتی.....
۷. UPS و تعمیرات باتری شارژها و اینورترها.....
۸. آب بندهای مکانیکی.....
۹. تعمیرات و نگهداری و عیب یابی گیربکس ها.....
۱۰. اپراتوری و ایمنی لیفتراک ها و بالابر ها.....
۱۱. عیب یابی و تعمیرات و نگهداری کمپرسورها.....
۱۲. اکسل کاربردی.....
۱۳. پولشویی.....
۱۴. تحلیل صورت های مالی.....
۱۵. حسابداری مالیاتی.....

- | | |
|----|---|
| ۱۶ | حسابداری حقوق و دستمزد |
| ۱۷ | مدیریت بودجه و برنامه ریزی مالی |
| ۱۸ | اعتبارات اسنادی |
| ۱۹ | نکات کلیدی در تنظیم اظهارنامه مالیاتی و نحوه استفاده از معافیت های مالیاتی |
| ۲۰ | بودجه ریزی عملیاتی مبتنی بر عملکرد |
| ۲۱ | ایمنی کار در ارتفاع |
| ۲۲ | ارزیابی اثرات زیست محیطی |
| ۲۳ | مدیریت سبز |
| ۲۴ | مدیریت پساب های پزشکی و بیمارستانی |
| ۲۵ | الزامات استاندارد ISO 45001 |
| ۲۶ | تصفیه فاضلاب ها و پساب ها در صنعت روی |
| ۲۷ | استانداردهای ایمنی برق |
| ۲۸ | مدیریت بحران و واکنش در شرایط اضطراری |
| ۲۹ | کمک های اولیه |
| ۳۰ | رفتارشناسی در حریق و پیشگیری و اطفای حریق در حوادث |
| ۳۱ | ارزیابی ریسک با گواهینامه رسمی از مرکز تحقیقات و تعلیمات حفاظت فنی و بهداشت کار |
| ۳۲ | ایمنی کارگری با گواهینامه رسمی از مرکز تحقیقات و تعلیمات حفاظت فنی و بهداشت کار |
| ۳۳ | ایمنی عمومی با گواهینامه رسمی از مرکز تحقیقات و تعلیمات حفاظت فنی و بهداشت کار |



ادامه ی تقویم آموزشی ۹۸

..... کالبراسیون	۳۴
..... ارزیابی داخلی آزمایشگاه ها بر اساس استاندارد ISO 17025:۲۰۱۷	۳۵
..... ارزیابی انطباق	۳۶
..... هزینه های کیفیت	۳۷
..... کاربرد نمودارهای کنترلی در تضمین کیفیت	۳۸
..... تفکر مبتنی بر ریسک	۳۹
..... کنترل فرایند آماری SPC	۴۰
..... مدیریت کیفیت میکروبی	۴۱
..... مدیریت انرژی	۴۲
..... مدیریت نگهداری و تعمیرات PM	۴۳
..... نقش سرپرستان در کاهش حوادث شغلی	۴۴
..... کنترل موجودی و مدیریت هزینه کالا در انبار	۴۵
..... مدیریت انبار و انبار گردانی	۴۶
..... اصول بازرسی و کنترل ایمنی در انبارها	۴۷
..... برنامه ریزی و کنترل تولید	۴۸
..... آئین نگارش و مکاتبات اداری	۴۹
..... گزارش نویسی کاربردی و شیوه نگارش نامه اداری	۵۰
..... نظام آراستگی در محیط کار	۵۱



ادامه ی تقویم آموزشی ۹۸

۵۴	اصول و آداب پذیرایی و تشریفات
۵۵	مبارزه با فساد و ارتقاء سلامت اداری
۵۶	ارزیابی عملکرد کارکنان
۵۷	قوانین کار و تامین اجتماعی
۵۸	نحوه تهیه قراردادهای داخلی و خارجی
۵۹	شیوه نگارش نامه های اداری به زبان انگلیسی
۶۰	تهیه اسناد و برگزاری مناقصه مزایده
۶۱	قراردادهای پیمانی
۶۲	اصول انتظامات و حفاظت فیزیکی
۶۳	مدیریت دانش
۶۴	مهارت های تصمیم گیری
۶۵	خلاقیت و نوآوری در سازمان و حل خلاقانه مسائل
۶۶	مدیریت تعارض
۶۷	تفکر سیستمی
۶۸	تکنیک های ارتقاء بهره وری
۶۹	اخلاق حرفه ای
۷۰	تعادل بین کار و خانواده
۷۱	آشنایی با انواع قراردادهای بازرگانی و امور حقوقی مرتبط با آن

ادامه ی تقویم آموزشی ۹۸

الگوهای ارزیابی و اثربخشی آموزش با رویکرد محاسبه	۷۲
طرح طبقه بندی مشاغل	۷۳
نیازسنجی ، برنامه ریزی و سنجش اثربخشی آموزشی مبتنی بر استاندارد ISO 29990	۷۴
مدیریت خشم و کنترل هیجانات	۷۵
منتورینگ	۷۶
ارتباطات سازمانی	۷۷
برنامه ریزی جانشینی نیروی انسانی و جانشین پروری	۷۸
مدیریت پروژه	۷۹
مهارت های ارائه مطالب (فن بیان و هنر سخنوری)	۸۰

نحوه برگزاری دوره های آموزشی نوبانگ اندیشه :

- ♦ مدرسان دوره های آموزشی از اساتید مجرب خواهند بود .
- ♦ گواهینامه ی شرکت کنندگان موفق در دوره های آموزشی حداکثر تا ۱ ماه به مدیریت آموزش ارسال خواهد شد .
- ♦ آزمون تمامی دوره ها به صورت کاربردی و عملیاتی طراحی میشود تا دقیق ترین نتایج ارزیابی را مشخص نماید .
- ♦ نتایج ارزیابی دوره های آموزشی حداکثر ظرف سه روز کاری برای مدیریت آموزش ارسال خواهد گردید.
- ♦ پایان کارگاه آموزشی گزارش تحلیلی از روند برگزاری کارگاه به مدیریت آموزش ارسال خواهد شد .

شعله‌ور کنیم
باهم یادگیری را

این موسسه آمادگی دارد دوره های مذکور را به صورت ویژه در محل سازمان ها برگزار نماید .

برای کسب اطلاعات بیشتر خواهشمند است با شماره های ذیل تماس حاصل نمائید.

ساختمان آموزش : زنجان - سه راهی جاوید - جنب بانک ملی - پلاک ۲۷۶

☎ ۰۲۴-۲۲۳۶۴۷۲۴

✉ info@nobaang.com

☎ ۰۲۴-۲۲۳۲۷۸۸۴

🌐 www.nobaang.com



شرط فرد، مفظ تجربه ها و به کار بستن آن هاست. امام علی (ع)



عذرخواهی دقیقه ای



مرد جوان در مقام معاون مدیر عامل، در جلسات هیات مدیریه زیادی حضور پیدا کرده بود اما تاکنون جلسه ای این چنین ندیده بود. برای او که مدیر عاملش را می ستود حکم یک شک را داشت.

می دانست مدیر عامل می خواهد دست به اقدام جدیدی بزند در غیر این صورت موقعیت شرکت به مخاطره می افتد. مدیر عامل بسیار صریح از معاون خواست که در عرض یک هفته راه حلی ارائه دهد که موقعیت شرکت تنزل پیدا نکند و در صورتی که شیوه موثری نیابد که بتواند اعتبار دوباره هیات مدیره را جلب کند اخراج و معاون جدید تعیین خواهد شد. مرد جوان به یادش آمد که می تواند از مدیر یک دقیقه ای که دوست پدرش بود کمک بگیرد. پس ملاقاتی با او ترتیب داد.

مدیر یک دقیقه ای با کمال میل آمادگی خود را اعلام نمود و گفت راز بسیار نیرومندی وجود دارد که آن را به بسیاری از مردم آموزش داده است که و اگر آن را به طور موثر به کار ببندند خواهند توانست مشکلاتشان را آسانتر حل و فصل نمایند، اسم این تاکتیک عذرخواهی یک دقیقه ای است.

سخت ترین بخش عذرخواهی، دانستن و اقرار به این نکته است که اشتباه کرده ایم.

مرد جوان مشکلات شرکت را برای مدیر توضیح داد و مدیر گفت انجام مناسب و به موقع عذرخواهی یک دقیقه ای یکی از نیرومندترین کارهایی است هر انسانی می تواند برای ترمیم موقعیت هایی این چنین استفاده کند.

قدرت واقعی عذرخواهی یک دقیقه ای در عمل به آن نهفته است نه فقط در بیان. زیرا عذرخواهی نه تنها دارای پتانسیل تصحیح اشتباهات است بلکه باعث جلب اطمینان دوباره دیگران نسبت به شخص می شود.

عذرخواهی غالباً در عرض یک دقیقه بیان می شود و هیچ نیازی به عذر و بهانه و گفتن داستان های شورانگیزی نیست. چرا که بیان مستقیم مطلب بسیار تاثیرگذارتر است.



یک دقیقه صادق بودن با خود بیش از روزها و ماه ها و سال ها خودفریبی ارزش دارد.

صادق بودن با خود و پذیرش مسوولیت صدماتی که به دیگران وارد شده نیازمند فروتنی و شهامت است.

عذرخواهی یک دقیقه ای با پذیرش آغاز و با تمامیت خاتمه می یابد.

پذیرش یعنی صداقت و گفتن حقیقت به خودمان و دیگران و تمامیت یعنی زندگی بر طبق آن حقیقت و داشتن ثبات قدم در فکر و عمل. فکر بخشیدن خود ساده است اما انجامش همیشه آسان نیست به دو دلیل: اول آن که کار اشتباهی در رابطه با یک نفر انجام داده ای که باید تصحیح شود و دوم آن که کار تو در تضاد با شخصیتی است که می خواهی باشی یا دیگران فکر کنند که هستی. برای اثبات موضوع که خود شخص بهتر از رفتار بدش است، باید اشتباه خود را ببخشد. اصلاح اشتباهات نشان می دهد که شخص خالصانه و از صمیم قلب در صدد بازگرداندن اعتماد از دست رفته است.

عذرخواهی نباید در پی کسب نتیجه باشد چه مردم تو را ببخشند و چه نه

غالب مردم به هنگام انجام امور، فقط روی نتیجه تمرکز می کنند و این که از نظر دیگران چگونه اند. در حالی که تمرکز توجه حواس بر روی کار و نحوه انجام آن کار را بسیار لذت بخش می سازد.

این به ما یاد می دهد که از تاثیری که رفتارمان بر دیگران می گذارد آگاه تر شده و در آینده دقیق تر و با ملاحظه تر باشیم و در نهایت آن ها را هم از تاثیر رفتارشان بر دیگران حساس تر و با ملاحظه تر کنیم و کمکشان نماییم تا نیازی به عذرخواهی پیدا نکنند. کل راه جلوگیری از عذرخواهی همین است.

مرد جوان پس از آموختن تکنیک های عذرخواهی یک دقیقه ای که گویا قطعه گمشده تفکراتش را یافته بود به شرکت بازگشت.

یادمان باشد که آنچه از ما به یادگار می ماند زندگی مان است

منبع: کتاب عذرخواهی یک دقیقه ای
نویسندگان: کن بلاتچارد، مارگات مک براید





کسب رتبه برتر از گوشه کنار < نوبانگ > مرکز آموزشی نمونه استاندارد



مرکز آموزشی نمونه استاندارد استان
در سال ۹۷

موفقیت و کسب رتبه برتر مرکز آموزشی نمونه در روز جهانی استاندارد را مدیون و مرهون لطف پروردگار، اعتماد سازمان ها و کوشش بی وقفه کارکنان و همراهی اساتید مجرب موسسه نوبانگ اندیشه دانسته و به همین دلیل بر خود وظیفه می دانیم ضمن سپاس از پروردگار یکتا، از همه مشتریان و همکارانمان که در این موفقیت سهیم هستند، قدردانی نماییم.

ما در موسسه نوبانگ اندیشه خود را به تداوم ارائه خدمات کیفی متعهد می دانیم و تلاش ما حرکت در همین مسیر است.

گروه نوبانگ اندیشه

دارای مجوز رسمی از سازمان استعدادی کشور

دارای مجوز رسمی از سازمان ملی استاندارد

موسسه نمونه استاندارد در سال ۹۴



موسسه نمونه استاندارد در سال ۹۵

موسسه نمونه استاندارد در سال ۹۶

اندیشه

آموزش، پژوهش و معماری سازمانی



نوبانگ

نوبانگ اندیشه . پیک سالانه ۱۳۹۸ . شماره ۱۴



اولین همایش استانی مدیریت سبز

هدف از برگزاری دوره مدیریت سبز این است که این مشکلات را با ارائه اطلاعات روشن و دقیق درباره مسایل زیست محیطی و با فهرست بندی کردن گام های عملی لازم برای ایجاد محیط دفتری سبز و به طور هم زمان تقلیل هزینه ها، حل کند. بهبود عملکرد زیست محیطی دیگر یک انتخاب نیست که بلکه از واجبات است. به همین منظور دوره آموزشی فوق در تاریخ ۱۱ مرداد ۹۷، توسط شرکت نوبانگ اندیشه با همکاری مرکز آموزش و پژوهش های توسعه و آینده نگری و سازمان حفاظت محیط زیست استان زنجان در محل سالن همایش شهید شهریار سازمان برنامه و بودجه استان با حضور ۱۸۷ نفر از مسئولین و مدیران سازمان ها و ادارات استان زنجان با دکتر محمدحسن امامی برگزار گردید. خوشبختانه دوره با استقبال بی نظیری روبرو شد و فراگیران تقاضای برگزاری مجدد دوره را داشتند.



شب آنگاه زیباست که نور را باور داشته باشیم.





از گوشه کنار < نوبانگ >

بازدید

مدیران و معاونین شرکت آب و فاضلاب از نوبانگ اندیشه

با آغاز فصل پاییز ، دکتر ابراهیمی مدیر منابع انسانی شرکت آب و فاضلاب استان زنجان ، با همکاران و مدیران آموزش و بهره وری شرکت ، در موسسه نوبانگ اندیشه حضور یافتند و طی بازدیدی که از موسسه داشتند در رابطه با برگزاری دوره های آموزشی مشترک مذاکراتی انجام دادند . در این جلسه در زمینه با همکاری و آموزش های بهره وری و اجرای جلسات نقد فیلم و برگزاری دوره های آموزشی و مواردی از این دست بحث و و تبادل نظر شد. دکتر ابراهیمی در پایان از بخش های مختلف موسسه بازدید نموده و این نشست را مثبت ارزیابی کردند.

حضور نوبانگ اندیشه

در دومین همایش محیط زیست مدیران استان

دومین همایش محیط زیست استان با همکاری دفتر آموزش و پژوهش و توسعه و آینده نگری و اداره کل محیط زیست استان برای کلیه مدیران در زمینه تنوع زیستی و نقش آن در توسعه با حضور دکتر اردوان زرنديان و ۷۷ نفر از مدیران استان در تاریخ ۹۷/۰۶/۱۰ توسط نوبانگ اندیشه در سالن همایش اداره کل محیط زیست استان برگزار گردید.

پیام-تسلیت

دکتر منصور دهستانی

و هر از گاه در گذر زمان، در گذر بی صدای دنیای فانی، جرس کاروان از رحیل مسافری خبر می دهد که در سکونی، آغازی بی پایان می سرايد. در گذشت مادر گرامیتان را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده و از درگاه خداوند متعال برای شما صبر و سلامتی آرزو مندیم.

مدیریت موسسه نوبانگ اندیشه و کارکنان

امتیاز در ارزشیابی دوره های سال ۹۷

در سال گذشته ، پس از برگزاری سمینارها و دوره های آموزشی ، شاهد ارزیابی های بسیار متنوعی بودیم. در این میان ، دوره آموزشی (مدیریت سبز) با ارائه استاد (دکتر امامی) با امتیاز حاصل از ارزشیابی ۱۰۰ بالاترین رتبه را بدست آورد و فراگیران از مواردی چون فن بیان قوی مدرس در ارائه مطالب ، نظم در زمانبندی برای ارائه مطالب ، بار علمی استاد و محتوا و سرفصل مطالب کاربردی دوره آموزشی ابراز رضایت نمودند . در این راستا دوره آموزشی (حفاظت و پیشگیری از خروج اطلاعات از رایانه) با ارائه استاد (مهندس فرخی) با امتیاز حاصل از ارزشیابی ۶۵٪ پایین ترین رتبه را بدست آورد. فراگیران علت این مورد را تکیه بیشتر به ارائه مطالب تئوری عنوان نمودند . همچنین در رتبه بندی بالاترین امتیاز ، ارزشیابی های دوره آموزشی (اخلاق حرفه ای) با ارائه استاد (دکتر عابدی) با امتیاز ۹۸٪ و دوره آموزشی (آئین نگارش و مکاتبات اداری) با ارائه استاد (دکتر پرویزی) با امتیاز ۹۳٪ و دوره آموزشی (اصول تهیه و تنظیم قراردادهای عمومی و پیمانکاری) با ارائه استاد (دکتر خسرو مژدهی) با امتیاز حاصل از ارزشیابی ۹۱٪ در رده های بعدی قرار گرفتند .

تشکر و قدردانی



مدیریت محترم مرکز آموزش ، پژوهش و توسعه آینده نگری استان زنجان

سرکار خانم مهندس شهلا حسنی

رشد و توسعه آموزش در جمهوری اسلامی ایران مدیون تلاش گسترده و عمیق اساتید، مدیران و متخصصانی است که دانش، تخصص و عمر گرانبهای خود را سرمایه ای برای سربلندی و سازندگی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران قرار داده اند. لذا بدین وسیله به پاس این زحمات ارزنده از جنابعالی و کارشناسان شاغل در این مرکز به ویژه آقایان مهندس موسوی و مهندس امامی تقدیر و تشکر می گردد. از حسن وظیفه و همدلی شما که با راهکارهای علمی و اجتماعی، روزانه شاهد شکوفایی هرچه بیشتر مجموعه تحت مدیریتتان بوده ایم تشکر نموده و از همکاری و حمایت شما از موسسات آموزشی و همچنین موسسه نوبانگ تقدیر و تشکر می نماییم. امیدواریم با موفقیت های روزافزون، موجبات توسعه و ارتقاء خدمت رسانی مطمئن و مطلوب تری را برای مردم عزیز کشورمان به ارمغان آورید.





آرام مصمم

اگر دو قطره آب کنار هم قرار بگیرند چه میکنند؟
 آنها تصویر قطره دیگر را در خود دیده و به هم می پیوندند و یک قطره بزرگتر را تشکیل می دهند.
 حال اگر چند سنگ به هم نزدیک شوند چه می شود؟
 آنها هیچگاه با هم یکی نمی شوند.
 شاید تصویر سنگ دیگر را تا حدودی در خود ببینند!
 هر چه سخت تر و قالبی تر باشید فهمیدن و درک کردن دیگران برایتان مشکل تر و در نتیجه احتمال بزرگتر شدن تان نیز کاهش می یابد.
 مهارتهایی که شما را در جهت آرامش، بزرگوarter و اجتماعی تر شدن کمک خواهد کرد را به یاد داشته باشید:

نرمی، بخشش، مدارا، پشتکار: Power

حال چه چیزی سخت تر و مقاوم تر است، آب یا سنگ؟!
 اگر سنگی از کوه سرازیر شود و به مانعی برخورد کند چه می کند؟
 اگر مانع کوچک باشد از روی آن عبور می کند.
 اگر متوسط باشد آن را درهم میشکند.
 اگر بزرگتر باشد پشت آن می ایستد تا تقدیر بعدی چه باشد.
 اما آب چه می کند:
 ابتدا سعی می کند مانع را با خود همراه کند، اگر نتوانست آنگاه بدون دردسر به دنبال فرار از کوچکترین روزنه می گردد و اگر نتوانست صبر می کند تا به اندازه کافی قوی شود آنگاه یا از روی مانع عبور می کند و یا مانع را درهم می شکند. آب در عین نرمی و لطافت در مقایسه با سنگ به مراتب سرسخت تر و در رسیدن به هدف خود لجوج تر و مصمم تر است. سنگ، پشت اولین مانع جدی می ایستد ولی آب راه خود را به سمت دریا می یابد. در زندگی باید معنای واقعی سرسختی و استواری و مصمم بودن را در دل نرمی و گذشت جست و جو کرد.

گاهی لازم است کوتاه بیایی، گاهی نگاهت را به سمت دیگری بدوز، صبور باید بود، اما همیشه مصمم.





دانستیهای کوتاه علمی



چقدر میکروب در محل کارتان وجود دارد؟



آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که در محل کار خود با چه تعداد میکروب مواجه هستید؟ اگر بدانید که چه تعداد میکروب در قسمت‌های مختلف و یا روی وسایل محلی که کار می‌کنید وجود دارد به طور حتم از فردا با احتیاط بیشتری به کار خواهید پرداخت و بیشتر بهداشت را رعایت خواهید کرد.. در یک نظرسنجی که اخیراً

از کارمندان سراسر جهان به عمل آمده است آنها به ترتیب آلوده‌ترین قسمت و وسایل محل کار خود را این گونه معرفی کرده‌اند: (۱) کاسه توالت، (۲) گوشی تلفن، (۳) صفحه کلید کامپیوتر دکتر چارلز گبرا میکروب شناس دانشگاه آریزونا به صراحت، گزینه شماره ۲ یعنی گوشی تلفن را آلوده‌ترین وسیله محل کار معرفی می‌کند. به گفته وی در ۶/۵ سانتیمتر مربع گوشی تلفن ۲۵ هزار میکروب وجود دارد در حالی که این رقم در صفحه کلید کامپیوتر ۳۲۹۵ و در کاسه توالت ۴۹ است. به گفته این میکروب شناس، طول عمر این میکروب‌ها در حدود ۷۲ ساعت است. به عبارتی دیگر اگر یکی از همکاران شما سرما خورده باشد و به گوشی تلفن و یا صفحه کلید کامپیوتر دست بزند میکروب‌های وی بلافاصله به انگشتان دست شما منتقل خواهد شد.

سؤال این است که چگونه می‌توان در محل کار با خیال آسوده به کار پرداخت؟ پاک کردن گوشی تلفن و صفحه کلید کامپیوتر باید به یک عادت روزانه برای شما تبدیل شود. هر روز با مایع ضد باکتری گوشی تلفن و صفحه کلید را پاک کنید چون با این کار ۹۹/۹ درصد میکروب‌ها از بین خواهد رفت.

لاک پشته‌ی که قربانی انسانها شد

این لاک پشت بیچاره در زمان کودکی وارد یک حلقه‌ی پلاستیکی شناور در اقیانوس شده و دیگر نتوانسته از آن خارج بشود. در نتیجه به این شکل رشد کرده و دیگر توانایی مخفی شدن داخل لاک را از دست داده و نه می‌تواند شکار کند و نه دفاع این یک نمونه از قربانی‌های بی زبان زباله‌های زیست محیطی است که توسط ما انسان‌ها تولید می‌شود.





دانشتیهای کوتاه علمی

رابطه سلامتی با مثبت اندیشی

به سختی های زندگی دوباره فکر کنید و آنها را به شکل چالش هایی ببینید که باید از پس آن برآید. وقتی با خوشبینی به زندگی نگاه کنید، هر مانعی را می توانید پشت سر بگذارید.

با افراد مثبت اندیش نشست و برخاست کنید.

همه آدمها تحت تاثیر اطرافیان شان هستند. خوشبینی پدیده ای مسری است. درست مثل منفی بافی. پس در انتخاب اطرافیان تان بیشتر دقت کنید.

شب ها دعای سپاسگذاری بخوانید.

وقتی می خواهید بخوابید به همه آن چیزهایی که شادتان می کند فکر کنید. حتی برای اتفاقات کوچکی که آن روز برایتان رخ داده شکرگذار خداوند و افرادی باشید که مسبب آن بوده اند.

تحقیقات زیادی نشان می دهد که افراد خوشبین بیشتر با ویزیت دکتر، رژیم های پزشکی، رژیم غذایی و ورزش سازگار می شوند. افراد خوشبین در صورت نیاز آزمایشات جسمی و واکسیناسیون خود را به موقع انجام می دهند. خوشبین بودن یعنی به فرصت هایی که هر روز ممکن است در خود داشته باشید امید داشته باشید.

اما چطور می توانید اینطور باشید؟

دوستانی خوشبین و مثبت اندیش پیدا کنید، آنهایی که همیشه نیمه پُر لیوان را می بینند. دوستانتان را ستون نگرش مثبت خود قرار دهید. درمورد ایجاد احساسات مثبت در رابطه با همسران گفتگو کنید. وقتی زندگی را شادتر ببینید، بدنتان هم سالم تر خواهد بود.

بودن در کنار افرادی شاد و مثبت واقعاً زیبا نیست؟ فوایدی که از بودن کنار افراد مثبت اندیش عایدمان می شود کاملاً ملموس هستند. در زیر به شما نشان می دهیم که رفتار چطور بر سلامت ما تاثیر می گذارد.

کلینیک مایو در دهه شصت بر روی تعدادی بیمار تحقیقاتی انجام داد. این بیماران ۳۰ سال مورد بررسی و تحقیق قرار گرفتند تا مشخص شود آیا داشتن رویکردی مثبت به زندگی تغییری ایجاد می کند یا خیر. یافته های این تحقیق بسیار جالب توجه هستند. کسانی که بالاترین میزان خوش بینی را دارند تا ۲۰ درصد احتمال زنده ماندنشان بالاتر بوده است. اگر بخواهیم صادقانه قضاوت کنیم، به جز میزان کالری که روزانه مصرف می شود عوامل کمی هستند که با گذشت زمان چنین نتایجی در بر خواهند داشت. تا دیروز با عقل سلیم جور درمی آمد اما امروز با واقعیات علمی همراه شده است. افراد خوشبین شادتر هستند و کمتر دچار افسردگی می شوند. داشتن نگرش منفی می تواند با کاهش واکنش ایمنی بدن، بیماری های قلبی و سرطان در ارتباط باشد.

در زیر راه هایی را به شما معرفی می کنیم که کمک می کند خوشبینی را وارد زندگیتان کنید:

قدرشناسی را تمرین کنید.

هر روز صبح روزتان را با یک تشکر ویژه از خداوند برای همه نعمت هایی که در زندگی به شما داده شروع کنید. قدرشناسی حس امید و شادکامی را وارد زندگیتان می کند. این یک مشکل نیست، یک چالش است.

مد نوبانگ

Recreation Entertainment



Organization Event



Learning Education



تورهای آموزشی توانمندساز



کار
تیمی

Teamwork Experience

جلسات نشست و نقد فیلم با رویکرد آموزشی



جلسه نقد کتاب

تجربه



متفاوت
یادگیری



نوبانگ اندیشه



شدن

دانا

برای

آموزش

خدمات نوبانگ اندیشه

- ✓ برگزاری دوره ها ، کارگاه ها و سمینارهای آموزشی
- ✓ اجرای تورهای آموزشی
- ✓ تولید بسته های آموزشی
- ✓ برگزاری همایش های ملی و منطقه ای

نوبانگ اندیشه

آموزش ، پژوهش و معماری سازمانی



• دارای مجوز رسمی از سازمان استخدامی کشور

• دارای مجوز رسمی از سازمان ملی استاندارد

• موسسه نمونه استاندارد در سالهای ۹۵، ۹۶، ۹۷ و ۹۷



ساختمان آموزش : زنجان - سه راهی جاوید - جنب بانک ملی - پلاک ۲۷۶

☎ ۰۲۴-۳۳۳۶۷۲۴

☎ ۰۲۴-۳۳۳۷۸۸۴

✉ info@nobaang.com

🌐 www.nobaang.com