

## سلامت روان

ما برای انجام فعالیت های طبیعی خود در زندگی روزمره به سلامت اعصاب و روان نیازمندیم. سلامت روان به ما کمک می کند با دوستان و خانواده خود رابطه سالم و اثربخشی برقرار کنیم، در محل کار و مدرسه عملکرد مطلوبی داشته باشیم و در سایر فعالیت های مهم زندگی خود نیز کامیاب باشیم. برای حفظ و ارتقای سلامت روان، باید با نبردهای متعددی را باید مد نظر قرارداد اما ۷ توصیه عملگرایانه که می تواند به حفظ و ارتقای سلامت روان شما منجر شود و زندگی شما را زنده تر و هوشیارتر کند، از این قرارند:

- ✓ ورزش کنید.
- ✓ مهارتی تازه بیاموزید.
- ✓ خوب و آسوده بخوابید.
- ✓ از سختی های زندگی نترسید.
- ✓ از سیگار، مواد مخدر و الکل دوری کنید.
- ✓ روابط اجتماعی خود را تقویت کنید.
- ✓ استرس های خود را مدیریت کنید.



از حضرت صادق (علیه السلام) نقل شده که امیر المؤمنین (علیه السلام) پیوسته می فرمود باید در قلب تو، هم احتیاج به مردم و هم بی نیازی از آنها جمع شود. احتیاج به آنها اینطور که نرم و آرام با ایشان سخن گوئی و همیشه گشاده رو باشی (طوری که خیال می کنند تو محتاج آنهائی) بی نیازی از مردم به این است که آبروی خود را حفظ می کنی و شرافت و عزت نفس خویش را نگه می داری

## عزت نفس چیست؟

عزت نفس معیار مهمی در سلامت روان هر فرد تلقی می شود، عزت نفس به معنای باور فرد به ارزش های فردی است، باور به اینکه او ارزشمند و شایسته احترام است. افرادی که عزت نفس داشته باشند تسلط بیشتری بر مهارت های زندگی خواهند یافت. آنها برای حفظ سلامت جسمی، روانی و عاطفی خود احساس مسئولیت می کنند در تصمیم گیری های خود رفتار مسئولانه تری دارند و شرایط سخت و بحرانی تحمل بیشتری دارند. ۱۰ راهکار برای ارتقای عزت نفس: فردی که عزت نفس دارد رفتار احترام آمیزی با خود دارد، رفتاری که برای دیگران نیز احترام برانگیز است. رعایت توصیه های زیر می توانند زمینه ساز ارتقای عزت نفس باشد:

- به ظاهر تان توجه کنید ● رفتارهایتان را واری کنید ● استعداد خودتان را کشف کنید ● احساسات خود را روی کاغذ بیاورید
- قدر خانواده تان را بدانید ● به دیگران کمک کنید ● در بیان احساسات خود صادق باشید ● باز خورد بگیرید ● ورزش کنید
- محیط اجتماعی-عاطفی مثبتی خلق کنید ● از موفقیت همکاران خود خوشحال شوید ● دوستان، همکاران و همشهریان خود را تحقیر نکنید.
- سعی کنید کنار مشکلات، خوبی ها را ببینید

## قابل توجه شاگردان ممتاز

خواهشمندیم دانش آموزان ممتاز با شرایط ذیل و همراه با اصل کارنامه و کارت ملی به واحد اداری کارخانه مراجعه نموده و منتظر خبر های خوشی در آینده باشند.

**پیام مدیر عامل:** ضمن آرزوی قبولی طاعات و عبادات و توفیق روز افزون شما عزیزان در ماه مبارک رمضان بر خود لازم می دانم با توجه به صادرات چشمگیر انجام گرفته در بهار سال ۱۳۹۶، مراتب قدردانی و سپاس را از زحمات شما عزیزان اعلام نمایم.



## پیشگسوت برگزیده سال ۱۳۹۵ در روز صنعت و معدن و پیمانکار صنعت فرو الیاژ در ایران



در آیین گرامیداشت روز ملی صنعت و معدن با حضور اسحاق جهانگیری معاون اول رییس جمهوری و محمدرضا نعمت زاده وزیر صنعت، معدن و تجارت و سایر معاونین ریاست جمهوری از علی اصغر حاجی بابا از شرکت شوفاژ گاربه عنوان پیشگسوت برتر صنعت تجلیل شد

## کلام مقام معظم رهبری

من به کارگران سفارش می کنم در هر بخشی و هر جایی مشغول هستند، این روزها را روز کار بدانند، این دوران را دوران کار جدی تلقی کنند و کار را هم عبادت بدانند این کاری که شما برای توسعه و پیشرفت کشور می کنید یک عبادت قطعی است. به مسئولان هم سفارش می کنم که پاس طبقات کارگر را بدانند. کارگران قدر خود را بشناسند و بفهمند که وجود آنها چه قدر در سرنوشت یک ملت موثر است.

## بازدید مقام عالی وزارت صنعت، معدن و تجارت از شرکت صنایع فرو الیاژ ایران



به گزارش مهرا الیاژ، در سفر یک روزه آقای محمدرضا نعمت زاده وزیر صنعت، معدن و تجارت در تاریخ ۹۶/۲/۴ به استان لرستان، یکی از برنامه های کاری سفر ایشان بازدید از صنایع بزرگ استان لرستان، شرکت صنایع فرو الیاژ ایران واقع در شهرستان ازنا بود. آقای مهندس نعمت زاده به همراه استاندار لرستان و جمعی از مسئولان استانی از نزدیک در جریان تولید این شرکت قرار گرفت. شرکت صنایع فرو الیاژ ایران با تولید سالانه ۶۰۰۰۰ تن فروسیلسیم به عنوان محصول اصلی و ۲۰۰۰۰ تن میکروسیلیکا به عنوان محصول جانبی، به طور مستقیم برای ۷۰۰ نفر در استان لرستان شغل ایجاد نموده است. طی این دیدار لوح یادبودی از طرف وزیر به مدیریت محترم عامل جناب آقای مهندس منصوریان اهدا گردید

وضعیت عرضه و تقاضای فروسیلیسیم در کشور

صنایع فولاد سهم مهمی در سازندگی و توسعه کشور ایفا می کنند. در سند چشم انداز کشور پیش بینی شده است که تا سال ۱۴۰۴ میزان تولید فولاد به ۵۵ میلیون تن خواهد رسید و به گونه ای هدف گذاری شده که نه تنها نیاز داخل را پوشش می دهد بلکه امکان صادرات به سایر کشورها نیز فراهم می گردد. طی سال های گذشته به دلیل موانعی از جمله عدم حضور بخش خصوصی در زنجیره فولاد، عدم اجرای پروژه های عمرانی و بالا بودن هزینه تولید فولاد و کمبود منابع آبی کشور، نرخ رشد فولاد کاهش چشمگیری یافته است و از آنجاییکه تقاضای فروسیلیسیم متأثر از میزان تولید می باشد بر روی نرخ رشد و مصرف این محصول در کشور تأثیر مستقیم و منفی داشته است. هم اکنون ظرفیت اسمی شرکت صنایع فروآلیاژ ایران به همراه ۵ واحد تولیدی دیگر مشغول به فعالیت می باشند که مجموع ظرفیت اسمی کل تولید آنها به ۱۱۳،۰۰۰ تن در سال می رسد و با شروع به تولید طرح های ذیل این ظرفیت تا شهریور ۱۳۹۷ به حدود ۱۶۰،۰۰۰ تن خواهد رسید و این در حالی است که مصرف کشور در اوج مصرف به هشتاد الی صد هزار تن بیشتر نمی باشد. لذا به نظر می رسد با اشیاع بازار راهکارهای اساسی برای استمرار حیات شرکت باید اندیشیده شود. در همین راستا جهت توازن عرضه و تقاضا در بازار اقدامات اساسی در این زمینه ضروری به نظر می رسد که از این جمله می توان به ایجاد مزیت رقابتی با اتکاء به بهبود کیفیت محصول تولیدی، کاهش هزینه های تولید و رقابتی شدن قیمت و انتظار راه اندازی طرح های جدید فولادی اشاره نمود و با استفاده از مزایای ایجاد شده به گسترش شبکه صادرات که موجب ارز آوری، افزایش نقدینگی و همچنین کاهش وابستگی به بازار داخلی میگردد، اهتمام ورزید.



ردیف	نام شهر	ظرفیت (هزار تن)	تاریخ بهره برداری
۱	خمین	۱۲،۵۰۰	شهریور ۱۳۹۶
۲	ملایر	۱۲،۵۰۰	شهریور ۱۳۹۶
۳	ملایر	۱۲،۵۰۰	شهریور ۱۳۹۶
۴	ساوه	۱۲،۵۰۰	شهریور ۱۳۹۷
۵	طرح های دارای جواز	۷۰۰،۰۰۰	نا معلوم
	جمع کل	۷۵۰،۰۰۰	

کارگروهی

پذیرفتن دست کمک دیگران یا محول کردن بعضی مسنولیتها به سایرین، نشانه ضعف و ناتوانی نیست، بلکه روشی خردمندانه است که به ما کمک می کند زودتر به موفقیت دست یابیم و پیشرفت کنیم. داشتن این توانایی در موفقیت یک کسب و کار بسیار ضروری است. چه کارمان را تازه شروع کرده ایم و چه سابقه طولانی داشته باشیم، باید یاد بگیریم که چطور خود را برای قبول کمک و ارائه کمک آماده کنیم. کار گروهی عبارت است از انجام کاری مشترک توسط گروهی از افراد به طوری که هر فرد علائق و نظرات خود را پایین تر از پایبندی به کارایی و وحدت گروه قرار دهد. این بدین معنی نیست که افراد به تنهایی دیگر اهمیت ندارند بلکه بدین معنی است که کار گروهی موثر و کارآمد فراتر از علائق فردی قرار گرفته و در عین حال بر اساس آن استوار می گردد.



- افزایش رضایت شغلی اعضای تیم
- ایجاد اعتماد و ارتباط
- افزایش بهره‌وری
- سرعت بخشیدن به کار
- افزایش سرعت به بار نشستن ایده‌ها
- پاسخ‌دهی سریع به فرصت‌ها و تهدیدهای محیطی
- افزایش انگیزه و تعهد افراد
- افزایش انعطاف‌پذیری و انجام کارهای چند بعدی و پیچیده
- یادگیری بهتر از اعضای تیم
- کاهش استرس

کیفیت حاصل تلاش گروهی است نه تلاش فردی...

کارگرنمونه

آقای علی اسلامی مهر از واحد حسابداری مالی کارخانه، با توجه به جدیت در امور محوله، به عنوان کارگر نمونه در اردیبهشت ماه سال جاری به پیشنهاد واحد مربوطه و تأیید مدیریت محترم کارخانه انتخاب گردید. خبرنگار مه‌الیا این انتخاب را به ایشان تبریک عرض نموده و از خداوند متعال برای تمامی عزیزانی که در راستای سربلندی صنعت این کشور تلاش و کوشش می نمایند آرزوی سلامتی و کامیابی در تمام امورات زندگی را دارد.



مراحل حل مسأله

پیدا کردن راهکار مناسب برای حل مشکلات و مسائل به صورت زیر توصیه می گردد:

- ۱- صورت مسأله را مشخص کنید
- ۲- باور کنید که هر مشکلی راه حلی دارد
- ۳- تمرکز و پیگیری در حل مشکلات
- ۴- استفاده از قدرت خلاقیت

برای موفق شدن باید سه اصل اساسی را رعایت کنید:

- ۱- در کارتان باید تمرکز داشته باشید
- ۲- در کارتان باید تمرکز داشته باشید
- ۳- در کارتان باید تمرکز داشته باشید

برگرفته از کتاب مسعود لعلی - شما عظیم تر از آن هستید که می اندیشید ۳



بزرگترین سرمایه هر سازمان، شرکت یا هر مؤسسه، افرادی هستند که در آنجا کار می کنند، این ها هستند که باعث رشد، سودآوری و موفقیت یک سازمان می شوند، فقط باید راهی بیابید که در وجود آنها ایجاد انگیزه کند. سدها و موانعی که سر راهشان بردارید، برایشان محیطی پر از آرامش خلق کنید و احساس رقابتی سالم و مثبت در آنها بسازید. (برایان تریسی)

**خبرهای خوب**

- صادرات به پانزده کشور جهان
- آغاز به مطالعات طرح های توسعه
- ورود بیش از ۷۰۰۰ تن سمی کک به کارخانه جهت بهبود کیفی و کمی محصول.
- راه اندازی مجدد خط تسویه مذاب و ریخته گری.
- ساخت قالب های جدنی خطوط ریخته گری.
- ساخت سیلو جهت انبار میکرو سیلیکا.
- جوشکاری و تعمیر کنتاکت کلمب و برشرینگ های کوره های فروآلیاژ ایران که افزون بر ۷۰ عدد می باشد به همت آقایان بیات و ترک برگزار می گردد
- برگزاری دوره آموزشی ممیزی داخلی IMS بر اساس استانداردهای جدید ایزو در تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۲۲ لغایت ۱۳۹۵/۱۲/۲۴ در محل شرکت صنایع فروآلیاژ ایران توسط شرکت مرزبان کیفیت (IMQ).
- به منظور قدر دانی از زحمات کارکنان عزیز هدایایی در مناسبت های دهه فجر، سال نو، روز کارگر و ماه مبارک رمضان اهداء گردید.
- برگزاری مسابقات فوتبال بین کارکنان صنایع فروآلیاژ ایران به مناسبت فرارسیدن ماه مبارک رمضان و اهداء جوایز به تیم های اول تا سوم.

**سوال مدیرعامل**

**جهت مقابله با تهدیدهای پیش رو این صنعت چه راهکار اجرایی برای صنایع فروآلیاژ ایران به نظر شما می رسد؟**

mehr@iranferroalloys.com | ۰۹۳۷۵۰۷۸۶۶۵

به بهترین ده پاسخ از طرف مدیریت جوایز ویژه ای اعطا می شود