

نشریه داخلی شرکت پتروشیمی جم

سال هشتم | شماره ۶۰ | خرداد ۱۴۰۴

چراغ تولید با حضور واحدهای عملیاتی خاموش نشد



- یادداشتی از مینا خیری، کارشناس ارشد علوم ارتباطات اجتماعی
- مصاحبه اختصاصی با کاظم برازنده، رئیس بهره برداری الفین و مخازن
- مصاحبه اختصاصی با زهرا حقیقی، مهندس نوبتکار اتاق کنترل (Cold section)
- مصاحبه اختصاصی با مهدی مالکی، مهندس ارشد نوبتکار اتاق کنترل مخازن

راه های صرفه جویی در مصرف برق

صرفه جویی در مصرف برق را جدی بگیریم



اسپلایت

کولر گازی ۴ برابر کولر آبی برق مصرف می کند، که بهتر است دما روی ۲۳ تنظیم شود.

پنجره ها

هنگامی که کولر روشن است، تمامی پنجره ها را ببندید.

وسایل برقی

کلیه وسایل برقی را در زمان هایی که استفاده نمی کنید از پریز برق بکشید.



ماشین لباسشویی

ماشین لباسشویی و ظرفشویی را زمانی روشن کنید که کاملاً پر شده باشند و بهترین زمان استفاده، نیمه شب یا صبح است.

لامپ های LED

لامپ های ال ای دی یک پنجم لامپ های کم مصرف برق مصرف می کنند و گرمای کمتری ایجاد می کنند.

برچسب انرژی

هنگام خرید وسایل برقی حتما به برچسب انرژی کالا دقت کنید.

مایکروفر

برای پخت و پز و یا گرم کردن غذا به جای مایکروفر از گاز شهری استفاده کنید.

ساعت اوج مصرف

۶ ماه دوم سال



۸ شب تا ۱۱ شب

۶ ماه اول سال



۱۲ ظهر تا ۴ عصر

لوازم خانگی پرمصرف



ماشین لباسشویی



لامپ رشته ای



سشوار



جاروبرقی



مایکروفر



اسپلایت



تلفن

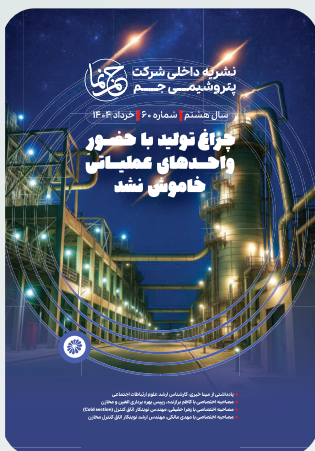


ماشین ظرفشویی

کامپیوتر و لپ تاپ خود را به گونه ای تنظیم کنید که مانیتور پس از دو یا سه دقیقه بیکار بودن خاموش شود و خود سیستم پس از ۲۰ دقیقه بیکار بودن به حالت خواب (Sleep) برود.

در طول روز، خورشید را اولین منبع نور خود بدانید و خانه و محل کارتان را طوری ترتیب دهید که بتوانید از نور آفتاب نهایت استفاده را ببرید. پرده ها را کنار بکشید و اجازه دهید نور به طور کامل فضا را روشن کند.

مدیریت انرژی



نشریه داخلی شرکت پتروشیمی جم
سال هشتم شماره ۶۰ خرداد ۱۴۰۴

صاحب امتیاز: روابط عمومی و امور بین الملل
شرکت پتروشیمی جم
مدیر مسئول: علیرضا کوهکن
مدیر اجرایی: مینا خیری
هیأت تحریریه: کارگروه رسانه روابط عمومی
پتروشیمی جم

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، میدان توانیر، خیابان نظامر
گنجوی، پلاک ۲۷
تلفن: ۰۲۱-۸۸۶۵۴۵۴۵
فکس: ۰۲۱-۸۸۷۷۱۴۳۶
کدپستی: ۱۴۳۴۸۵۳۱۱۴

ایمیل: info@jpcomplex.com
ایمیل دبیرخانه: Dabirkhaneh@jpcomplex.com
آدرس ایمیل چمنما: jamnama@jpcomplex.com

اصلاح و خلاصه کردن مطالب با نظر هیأت تحریریه انجام
می‌شود. مسئولیت محتوای مقالات به عهده نویسندگان و
مترجمان است.



۴ جم، نامی ماندگار
یادداشتی از مینا خیری

۶ تاریخ نگار

۸ اتاق مدیر
مصاحبه اختصاصی با کاظم پرازنده

۱۲ پشت صحنه
مصاحبه اختصاصی با زهرا حقیقی

۱۶ چهره
مصاحبه اختصاصی با مهدی مالکی

اخبار

- حضور میدانی مدیرعامل پتروشیمی جم در مجتمع با همراهی اعضای هیأت مدیره برای نظارت بر استمرار تولید و مدیریت بحران
- ثبت رکوردهای تولید و فروش، تنهابخشی از دستاوردهای یک سال اخیر در پتروشیمی جم است
- آغاز اجرای طرح «سلامت روان و بهزیستی حرفه‌ای کارکنان» در دفتر مرکزی پتروشیمی جم
- نایب قهرمانی بانوان پتروشیمی جم در مسابقات دارت منطقه پارس
- مقاله پژوهشگران پتروشیمی جم در کنفرانس بین‌المللی CMFD 2025 عنوان مقاله برتر راکسب کرد

۲۸ پیام‌های بهداشتی
مقاله‌ای از محبوبه شاکری

- من و جم
- خواندنی
- افتخارات فرزندان جم
- هنر کودکان، زنده شده در دنیای 3D
- رنگ آمیزی
- مدیریت بحران

۳۲



جم، نامی ماندگار

یادداشتی از مینا خیری

در سال ۱۳۷۹ در میان سواحل نیلگون خلیج فارس و دامنه کوه‌های زاگرس، پروژه پتروشیمی جم در زمینی به وسعت ۷۷ هکتار تاسیس شد. پروژه ای که با چالش‌های فراوانی روبرو بود. گرمای سوزان عسلویه، هوای شرجی، کمبود امکانات اولیه کار و زندگی و دوری از خانواده، البته همه اینها دلیل بر کم کاری و بی انگیزگی کارکنان نشد. کارکنان جم، اعم از زن و مرد آن زمان با یک هدف وارد جم شدند با انگیزه و پشتکاری مثال‌زدنی پای کار ایستادند و قدم به قدم، سنگ‌بنای یکی از بزرگ‌ترین مجتمع‌های پتروشیمی ایران را گذاشتند.

مرحوم مهندس حسن بیگی با شجاعت و آینده‌نگری تمام، به این جوانان تازه‌کار صنعت اعتماد کرد و مسئولیت‌های حساسی را به آنها محول کرد و تمام قد در کنار ضعفها و قوت‌های آنها ایستاد. مدیری که نامش همیشه با توسعه پتروشیمی ایران گره خورد و به عنوان «سردار توسعه» نامش ماندگار شد. همین اعتماد بود که موتور حرکت جم را روشن کرد و در کوتاه‌ترین زمان به نتیجه رسید. در کنار این مرد خستگی‌ناپذیر، مهندس سارنگ سلیمانی با نگاهی علمی و فنی و مدیریتی نو، همچون استادی با تجربه و متعهد همراه و راهنمای جوانان جم شد و در آن زمان ترکیب تجربه پیشکسوتان و انگیزه نسل جوان، رمز ماندگاری و رشد جم شد.



پتروشیمی جم فقط یک مجتمع صنعتی نیست؛ اینجا روایتی است از ایستادگی، تلاش و همت کارکنانی که در دل گرمای طاقت‌فرسای عسلویه، با اراده آهنین، آینده‌ای روشن را برای صنعت پتروشیمی ایران رقم زدند. و امروز شاهدیم که این درخت تنومند در مرزهای داخلی و خارجی ریشه دوانیده است.

فقط به یاد داشته باشیم بسیاری از همکارانی که روزی در همان هوای گرم و سوزان سنگ‌بنای جم را گذاشتند، امروز همچنان مصمم و متعهد در صف تولید امیدوار و پرقوت، همچون برج‌های استوار این مجتمع با صلابت در حال تلاشند و پرچم تولید ملی همچنان در دستان آنها برافراشته است.

و از یاد نبریم یاد و خاطره همکارانی که برای نام و اعتلای جم تلاش کردند و امروز در میان ما نیستند اما یاد و نامشان همواره در دل همکاران و دوستان ماندگار است. پتروشیمی جم امروز نه تنها یک یادگار ماندگار برای نسل‌های بعدی است، بلکه نماد ایثار و تعهد نسل آغازگری است که در این سال‌ها همواره در خط مقدم تولید ایستاده‌اند.

میناخیری

کارشناس ارشد علوم
ارتباطات اجتماعی

از خاک تا افلاک



۱۵ شهریور ماه ۱۳۸۳

مهندس بیگی؛
بزرگ مردی که نامش در
صنعت پتروشیمی جاودانه
شد.



۲۷ دی ماه ۱۳۸۴

از سمت راست: مهدی
سیف الهی، یزدی، امیر
امیرزاده، عقیل پروین و
جواد سیدان

۹ آبان ماه ۱۳۸۲

مهندس سازنگ سلیمانی؛
مردی از جنس استقامت و
فداکاری.





۲۱ مهر ماه ۱۳۸۲

تاریخ‌سازان جم از سمت راست: زنده یاد سید هادی نیک‌روش، زنده یاد اسحاق شریف دینی و زنده یاد حسن بیگی

۳ تیر ماه ۱۳۸۳

جم نامی ماندگار، از ژرفای خلیج فارس تا فراسوی مرزها



۲۱ مرداد ماه ۱۳۸۳

پتروشیمی جم، نماد اعتماد و پیشرفت



اتاق مدیر

کاظم برازنده

رئیس بهره‌برداری الفین و مخازن

Mr. Barazandeh

Head of Olefin and
Storage Operations

لطفاً خودتان را معرفی کنید و بفرمایید چطور شد مسیر کاری‌تان به پتروشیمی جم و واحد الفین ختم شد؟

من کاظم برازنده فارغ‌التحصیل رشته مهندسی شیمی از دانشگاه فردوسی مشهد هستم. بعد از اتمام خدمت سربازی، اطلاعاتی در روزنامه‌های کثیرالانتشار مبنی بر جذب نیرو برای مناطق عملی و ماهشهر منتشر شد. در آزمون پذیرفته شدم و با انجام مصاحبه مسیری من به پتروشیمی جم ختم شد. از آن جا بود که در سال ۸۴ وارد این منطقه شدم و فعالیتیم را آغاز کردم.

2006-Jun-05

از سمت راست: آقایان کاظم برازنده
امیر روانبخش، امیر امیرزاده و امیر سراج



اولین روزی که وارد پتروشیمی جم شدید به یاد دارید؟ چه احساسی داشتید؟

بله، کاملاً. پس از گذراندن دوره کارآموزی در پتروشیمی اراک، برای ادامه فعالیت به عسلویه معرفی شدیم. وقتی با پرواز در تیرماه وارد فرودگاه عسلویه شدم، با باز شدن در هواپیما، موج گرمای شدیدی به صورتم خورد. با این که خودم اهل خراسان جنوبی ام و گرما برایم ناآشنا نبود، اما این فضا حس خاصی داشت. آن زمان واحد الفین هنوز در حال ساخت و نصب تجهیزات بود. احساس می کردم وارد آینده شغلی ام شده ام؛ جایی که قرار است همه چیز رقم بخورد.

اگر بخواهید واحد الفین را در سه کلمه خلاصه کنید، چه می گوید؟ «یکی از بزرگ ترین الفین های جهان»

خاطره ای شیرین و به یادماندنی از دوران فعالیت تان در الفین دارید؟

خیلی خاطرات هست، اما یکی از خاطرات آموزنده برای من، مربوط به راه اندازی سیکل QUENCH Oil بود. در حین افزایش دمای این سیکل، پمپ های P-201 دچار نوسان شدید شدند. برای ارائه گزارش، پیش رئیس وقت واحد الفین، آقای سارنگ سلیمانی رفتم. یکی از همکاران تعمیرات هم همان جا حضور داشت. آقای سلیمانی از او علت نوسان پمپ ها را پرسید و او گفت احتمالاً پمپ ها مشکل طراحی دارند. ایشان خیلی خونسرد کاغذ و قلم جلوی او گذاشتند و گفتند «اگر مطمئنی، بنویس و امضا کن تا به مدیرعامل اعلام کنیم که کارشناسمان در همان استارت اول مشکل طراحی را تشخیص داده!» آن همکارمان خیلی خجالت زده شد و دفتر را ترک کرد.

آقای سلیمانی بعداً به من گفت: «هیچ وقت بدون اطلاعات دقیق، گزارش نده. همیشه قبل از این که طراحی را مقصر بدانی، همه جوانب را بررسی کن و آخرین مسئله ای که باید به آن فکر کنی مشکل در طراحی است.» این جمله همیشه در ذهنم ماند.

اما شیرین ترین خاطره ام، روزی بود که اولین محصول اتیلن را گرفتیم. بعد از آن همه تلاش برای مراحل پیش راه اندازی و راه اندازی، دیدن نتیجه کار برای همه ما لذت بخش بود.

آیا لحظه ای سخت یا چالشی بوده که هنوز به یادتان مانده باشد؟

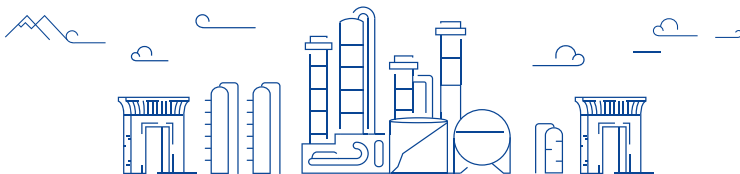
بله، روزی که خبر درگذشت دو همکار عزیزمان، آقای کامران خدیوی و محمد خواستار را شنیدیم یکی از تلخ ترین و سنگین ترین روزهای زندگی ام بود. آن روز، فضای اتاق کنترل در سکوتی غم انگیز فرو رفته بود. همه در ذهن شان خاطرات شیرین و فراموش نشدنی با این عزیزان را مرور می کردند. عبور از چنین لحظاتی فقط با صبر ممکن است. خاطرات شان همیشه با ماست.

اگر روزی بخواهید از پتروشیمی جم جدا شوید، چه چیزی از جم با شما باقی خواهد ماند؟

بی تردید خاطرات و تجربیاتی که با همکارانم در واحد الفین داشته ام. این تجربه ها، مهم ترین دستاورد حرفه ای من در این سال هاست.

می خواهیم احساساتان را نسبت به چند کلمه بدانیم:

- **عسلویه:** بزرگ ترین منطقه اقتصادی ایران.
- **الفین:** واحدی پرچالش با روند رو به رشد در تولید و فعالیت های تعمیراتی.
- **خانواده:** مهم ترین مأمّن برای آرامش هر انسان.
- **اتاق کنترل:** جایی که همکاران با تمام توان و دقت کنترل واحد را در دست دارند.
- **زنگ خطر:** صدایی که کسی دوست ندارم بشنوم؛ یادآور نگرانی و وقوع یک بحران
- **کازم برازنده:** کسی که در پتروشیمی جم تلاش کرده، نه مدعی سخت کوشی، اما همیشه پیگیر و با ثبات در مسیر کاری.



شرکت پتروشیمی جم
جهانی، متمایز، درخشندگی بی‌نظیر



سخن پایانی

اگر آرزویی برای آینده واحد الفین داشته باشید،
آن چیست؟
آرزوی من این است که چرخ تولید در واحد الفین
با پویایی و ثبات بچرخد، همکاران در
سایه‌ی سلامت و آرامش به کار خود ادامه دهند
و مجموعه مدیریتی جم در مسیر رضایت مندی
کارکنان حرکت کند. نیروی انسانی، بزرگ‌ترین و
گران‌بهاترین سرمایه این واحد است.



پشت صحنه

زهرا حقیقی

مهندس نوپیکار اتاق کنترل
(cold section)

Mrs. Haghighi

Control Room Shift
Engineer (cold section)



اولیه اصلی واحدهای پایین دستیه و اگر نباشه، فرآیندهای دیگه عملاً متوقف می‌شن. به همین خاطر می‌گیم الفین قلب پتروشیمی جم هست.

در این ۲۰ سال در کدام بخش‌های کلد سکشن فعالیت داشتید؟

من در تمام واحدهای ۴۰۰، ۵۰۰ و ۶۰۰ فعالیت داشتم، همچنین با کمپرسورها هم کار کردم. هر بخش ویژگی‌های خودش رو داره، ولی واقعاً به کارم علاقه مندم و به خودم افتخار می‌کنم که در بخش مهمی از تولید مشغولم.

کار در یک محیط صنعتی و عمدتاً مردانه چه چالش‌هایی برای شما داشته؟

خب طبیعتاً یک زن در صنعت، به‌ویژه در محیطی مثل الفین، با

لطفاً خودتون رو برای خوانندگان "جم‌نما" معرفی کنید.

به نام خدا. من زهرا حقیقی هستم، فارغ التحصیل مهندسی شیمی با گرایش پلیمر، از سال ۱۳۸۴ از طریق آزمون استخدامی وارد پتروشیمی جم شدم و از همان ابتدا در واحد بهره‌برداری الفین مشغول به کار شدم. الان حدود ۲۰ ساله که در این واحد، به‌ویژه در قسمت کلد سکشن، فعالیت می‌کنم.

از تجربه‌تون در بخش کلد سکشن بگید. دقیقاً چه کاری انجام می‌دین؟

ما در بخش کلد سکشن وظیفه جداسازی ترکیباتی مثل اتان، پروپان، بوتان، پروپیلن و C۴ رو داریم. این جداسازی با استفاده از دما و فشارهای مختلف انجام می‌شه و خروجی نهایی ما، اتیلن هست. اتیلن به‌نوعی ماده

سختی‌هایی روبه‌رو می‌شه. ولی من از همون ابتدا با همکارانم که بیشترشون آقا بودن احساس راحتی داشتم و هیچ‌وقت محیط برام تنش‌زا نبود. اما در کنار کار، من هم مادر هستم و هم همسر. طبیعی‌ست که دغدغه‌ها و مسئولیت‌هام دوجندان باشه. پسر من همیشه ازم گلایه داره که چرا زمان کمی کنارش هستم.

در مواجهه با چنین گلایه‌هایی، چه توضیحی به فرزندتون می‌دید؟

پسر من خیلی به لگو علاقه داره، همیشه بهش می‌گم: «میدونی مواد اولیه بعضی از همین لگوهاییه که باهاشون بازی می‌کنی، توی واحد ما تولید می‌شه؟!» این‌طوری بیشتر متوجه اهمیت کاری که انجام می‌دم می‌شه. بهش می‌گم اگر من و همکارام سر کار نریم، خیلی از چیزهایی که در زندگی روزمره استفاده می‌کنیم، تولید نمی‌شن.



چه پیامی برای دختران و زنان علاقه‌مند به صنعت دارید؟

به همه خانم‌ها می‌گم نترسید از اینکه وارد صنعت بشید. ممکنه مسیر سخت باشه، ولی اگر پشتکار داشته باشید و توانایی‌هاتون رو باور کنید، قطعاً می‌تونید موفق بشید. در این سال‌ها تلاش کردم ثابت کنم که یک زن هم می‌تونه پا به پای مردان در صنعت کار کنه. ما باید بجنگیم برای رسیدن به هدف هامون، چه در صنعت، چه در زندگی.

اگر روزی به بازنگشتگی برسید، چه احساسی خواهید داشت؟

واقعاً فکر کردن به اون روز برام سخته. همکارانم توی الفین مثل خانواده‌م شدن. سال‌ها با هم لحظه‌های خوب و سخت رو گذروندیم. جدا شدن از این جمع برام آسون نخواهد بود. اما خب هر شروعی، پایانی هم داره.



سخن پایانی

از هم‌سرم و پسرم تشکر می‌کنم که همیشه با من همراه بودن و دوری‌های منو تحمل کردن. پسر من الان فقط ۱۲ سالشه ولی کاملاً مستقل شده، چون از کوچیکی یاد گرفته خودش مسئول کارهایش باشه. همچنین از مدیریت محترم پتروشیمی جم و رؤسای واحد الفین بابت حمایتی که طی این سال‌ها از ما داشتن، صمیمانه سپاسگزارم.



چهره

مهدی مالکی

مهندس ارشد نوبتکار
اتاق کنترل مخازن**Mr. Maleki**Senior Control Room
Shift Engineer

لطفاً خودتان را معرفی بفرمایید و بگویید چگونه وارد شرکت پتروشیمی جم شدید؟

مهدی مالکی هستم. سال ۱۳۸۱ در شرکت پتروشیمی جم استخدام شدم. دوران کارآموزی من تقریباً یک سال به طول انجامید و از سال ۱۳۸۲ به صورت رسمی در خدمت این مجموعه بوده‌ام. در حال حاضر، سمت من جانشین سوپروایزر واحد مخازن است. ورود من به شرکت جم، مسیر شغلی من را در صنعت پتروشیمی رقم زد و پس از سال‌ها خدمت، این مجموعه به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی حرفه‌ای و شخصی من تبدیل شده است.

شرح وظایف شما چیست و دقیقاً در چه واحدی مشغول به کار هستید؟

ما در قسمت مخازن مشغول به کار هستیم. واحد مخازن وظیفه اصلی ذخیره‌سازی محصولات تولیدی و همچنین نگهداری آب کولینگ (خنک‌کننده) مورد نیاز برای واحدهای مختلف، به ویژه واحد مهندسی و واحد الفین را بر عهده دارد. در واقع، ما مسئولیت نگهداری، پایش و اطمینان از سلامت و ایمنی مواد ذخیره‌شده در مخازن را داریم.

محصولات کلیدی که در این واحد ذخیره می‌شوند، شامل مواد تولیدی از واحد الفین مانند اتیلن، پروپیلن و اتان است. این مواد که خوراک اصلی بسیاری از صنایع پایین‌دستی هستند، پس از تولید در واحد الفین، به مخازن ما منتقل می‌شوند. وظیفه ما در واحد مخازن، اطمینان از شرایط نگهداری

بهینه این مواد، کنترل پارامترهای حیاتی مانند دما، فشار و سطح مایع در هر مخزن، و همچنین آمادگی برای تامین نیاز واحدهای مصرف کننده است. من، همان گونه که پیشتر عرض کردم، عنوان جانشین سوپروایزر را بر عهده دارم. این سمت به معنای پشتیبانی و همکاری نزدیک با سوپروایزر واحد در کلیه امور اجرایی و مدیریتی است. فعالیت ما در واحد مخازن به صورت شیفی انجام می شود. در طول هر شیفت کاری، وظیفه اصلی ما این است که به طور مداوم مخازن و مواد درون آن ها را کنترل و پایش کنیم. این پایش شامل بررسی دقیق تمامی پارامترهای عملیاتی و اطمینان از عملکرد صحیح تجهیزات مرتبط با مخازن است. علاوه بر این، ما مسئول ارسال مواد مورد نیاز به واحدهای پایین دستی، که در واقع همان واحد مادر (الفین) و سایر واحدهای مصرف کننده هستند، می باشیم. این بدان معناست که ما باید جریان پایدار و مطمئنی از مواد را به سمت خطوط تولید سایر واحدها هدایت کنیم تا چرخه تولید در کل مجتمع به صورت پیوسته ادامه یابد.

از خاطرات خاص یا سختی های کار در سال های ابتدایی حضور خود در پتروشیمی بفرمایید.

واقعاً همه اش خاطره است! روزهایی که به پتروشیمی جم پیوستم، دوران احداث و راه اندازی پروژه بود و سختی های خاص خود را داشت. اما در میان تمام این خاطرات، یک دوره خاص که واقعاً چالش برانگیز بود، دوران پروژه، به ویژه بین سال های ۱۳۸۱ تا ۱۳۸۵ بود. در آن زمان، بسیاری از پرسنل، از مهندسين تا نیروهای کارگری، در کمپ موقت اسکان داشتیم. این کمپ، محیطی بود که بسیاری از ما مجبور بودیم بخش قابل توجهی از زندگی خود را در آن سپری کنیم.

شرایط کار در عسلویه در آن سال ها، به خصوص در فصل تابستان، بسیار طاقت فرسا بود. دمای هوا در طول روز به ۴۵ تا ۵۰ درجه سانتی گراد می رسید و مادر این گرمای شدید، از صبح تا عصر مشغول به کار بودیم. پس از پایان ساعت کاری، خسته و کوفته به کمپ بازمی گشتیم. سختی ها فقط به گرمای هوا محدود نمی شد. حتی برای انجام ابتدایی ترین کارهایی مانند دوش گرفتن یا استراحت، گاهی اوقات باید در صف می ایستادیم. کیفیت آب مصرفی نیز چندان مطلوب نبود؛ آب مورد استفاده برای شستشوی دمای بسیار بالایی داشت و حتی رنگ آن نیز زرد بود. به یاد دارم که اگر لباس

علاوه بر دانش فنی، ارزش‌های اخلاقی و حرفه‌ای را نیز به ما منتقل کردند و در شکل‌گیری شخصیت حرفه‌ای من نقش بسزایی داشتند. تأثیر حضور من بر شرکت را در تلاش‌های مستمر برای حفظ و ارتقاء ایمنی و کارایی در واحد مخازن می‌بینم. اطمینان از پایداری فرآیندهای ذخیره‌سازی، جلوگیری از هرگونه حادثه، و تأمین به موقع مواد مورد نیاز واحدهای تولیدی، از اولویتهای کاری من بوده است. این تلاش‌ها در نهایت به حفظ راندمان کلی مجتمع و موفقیت آن در دستیابی به اهداف تولید کمک می‌کند.



سفید را در آن آب می‌شستیم، به سرعت زرد می‌شد. اما نکته مهم اینجاست که علی‌رغم تمام این مشکلات و سختی‌ها، ما توانستیم با روحیه همدلی و تلاش جمعی، پروژه را به پیش ببریم و پتروشیمی جم را به جایگاهی که امروز شاهد آن هستیم، برسانیم. این سختی‌ها، نه تنها ما را از هدفمان دور نکرد، بلکه باعث شد تا پیوند بین ما قوی‌تر شود و درک عمیق‌تری از ارزش کار گروهی و فداکاری پیدا کنیم.

دستاوردها و تأثیر حضور شما بر شرکت چه بوده است؟

خاطراتی که از آن روزهای سخت و پرچالش برایم باقی مانده، بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی من شده است. تقریباً می‌توانم بگویم نصف عمر حرفه‌ای من در این مجتمع سپری شده است. در طول این سال‌ها، مهمترین دستاوردی که برای خود قائل هستم، تجربه‌های عملی و دانش فنی است که کسب کرده‌ام. بخش عمده‌ای از این آموخته‌ها، مدیون حضور در کنار روسا و همکاران قدیمی و باتجربه بوده‌ام.

به طور خاص، از رئیس قدیمی‌مان، مرحوم آقای قنات‌ی (رحمت خدا بر ایشان باد) و همچنین آقای معیری پور، بسیار آموختم. این عزیزان،

اگر روزی بازنشسته شوید، چه احساسی نسبت به این موضوع خواهید داشت؟ پاسخ: اگر روزی فرا برسد که بازنشسته شوم و مجبور به ترک این مجموعه باشم، احساس بسیار سخت و ناراحت کننده‌ای خواهم داشت. سال‌های زیادی از عمرم را در اینجا سپری کرده‌ام و خاطرات خوش و ناخوش فراوانی با این محیط و همکارانم دارم. این احساس، ناشی از تعلق خاطر عمیقی است که به پتروشیمی جم پیدا کرده‌ام.



سخن پایانی

در پایان، ما بایم از تمامی همکاران و دوستانی که طی این سال‌ها در کنار من در این مجموعه خدمت کرده‌اند، صمیمانه تشکر کنم. همدلی، همکاری و حمایت‌های شما، همواره پشتوانه‌ای ارزشمند برای من بوده است. امیدوارم کسانی که در آینده بازنشسته می‌شوند، چه من باشم و چه دیگر همکاران گرامی، از طرف مجموعه مدیریت و همکاران، با احترام و تجلیل شایسته‌ای مواجه شوند و یاد و خاطره‌ی ما همواره به نیکی در ذهن مجموعه پتروشیمی جم باقی بماند.





سال ۱۳۸۵
همکاران واحد الفین
دوره آموزشی در پاریس



اخبار

**حضور میدانی مدیرعامل
پتروشیمی جم در مجتمع
بهمراهی اعضای
هیأت مدیره برای نظارت
بر استمرار تولید
و مدیریت بحران**



دکتر محمد هاشم نجفی اردکانی، مدیرعامل پتروشیمی جم، با همراهی دکتر اکبری، عضو هیأت مدیره شرکت، و جمعی از مدیران ارشد عملیاتی، روز یکشنبه ۲۵ خردادماه با هدف نظارت میدانی بر روند تولید، ارزیابی اقدامات مرتبط با مدیریت بحران و بررسی پروژه‌های توسعه‌ای، وارد مجتمع تولیدی پتروشیمی جم شد.



دکتر محمد هاشم نجفی اردکانی، مدیرعامل پتروشیمی جم، با همراهی دکتر اکبری، عضو هیأت مدیره شرکت، و جمعی از مدیران ارشد عملیاتی، روز یکشنبه ۲۵ خردادماه با هدف نظارت میدانی بر روند تولید، ارزیابی اقدامات مرتبط با مدیریت بحران و بررسی پروژه‌های توسعه‌ای، وارد مجتمع تولیدی پتروشیمی جم شد.

در ادامه، در روزهای اخیر، چندین نشست تخصصی با حضور مدیرعامل و مدیران ارشد عملیاتی شرکت برگزار شد. در این نشست‌ها، موضوعاتی نظیر میزان آمادگی واحدهای عملیاتی برای مواجهه با شرایط اضطراری،

ظرفیت‌سازی برای تداوم تولید، و بررسی سناریوهای مدیریت بحران مورد بررسی قرار گرفت.

همچنین در این بازه، جلسه اضطراری کمیته بحران شرکت پتروشیمی جم به ریاست دکتر نجفی و با حضور مدیران مرتبط برگزار شد. این جلسه با هدف مرور آخرین وضعیت مجتمع، هماهنگی اقدامات، و اتخاذ تصمیمات پیشگیرانه و واکنشی در برابر شرایط خاص تشکیل گردید.

مدیرعامل پتروشیمی جم در این جلسه بر ضرورت انسجام مدیریتی، آمادگی عملیاتی، ارتباط مستمر میان صف و ستاد، و اقدام به موقع در شرایط حساس تأکید کرد و خواستار استمرار تلاش‌ها برای عبور ایمن و موفق از وضعیت جاری شد.

در پایان این حضور میدانی، دکتر نجفی و هیأت همراه از پروژه در حال اجرای پلیمرکنگان نیز بازدید کرده و در جریان تازه‌ترین وضعیت پیشرفت این طرح کلیدی توسعه‌ای قرار گرفتند.



● ثبت رکوردهای تولید و فروش، تنها بخشی از دستاوردهای یک سال اخیر در پتروشیمی جم است

در پی انتشار گزارشی با عنوان «کاهش فروش و سوددهی در پتروشیمی جم»، این شرکت با نامه‌ای رسمی به امضای «محمد هاشم نجفی اردکانی» مدیرعامل، توضیحاتی ارائه داد.

نجفی اردکانی با اشاره به اینکه پتروشیمی جم یکی از دارایی‌های مهم بازنشت‌گزاران کشوری و رکورددار شفافیت در مجامع عمومی است، تأکید کرد: «همیشه گزارش‌های دقیق به سهامداران ارائه کرده‌ایم و رسانه‌ها حق نقد دارند، اما این نقد باید بر پایه شناخت واقعی از تولید، فروش، هزینه‌ها و شرایط تحریمی باشد». او ماه فروردین ۱۴۰۴ را نمونه‌ای از اثرگذاری عوامل بیرونی بر آمار دانست: «ماه رمضان، تعطیلات نوروزی، محدودیت‌های حمل و سایر شرایط، بر بازار داخلی و منطقه‌ای تأثیر گذاشتند. نادیده گرفتن این واقعیت‌ها در تحلیل‌ها باعث برداشت نادرست می‌شود».

بر اساس آمار ارائه‌شده، تولید فروردین ۱۴۰۴ نه تنها نسبت به سه سال گذشته رشد داشته، بلکه در بین ۱۱ پتروشیمی فعال تنها جم توانسته با رشد ۱/۸ درصدی، تولید سال قبل خود را حفظ و افزایش دهد. نجفی اردکانی افزود: «در سال‌های ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴ رکوردهای تاریخی در تناژ تولید و فروش ثبت کرده‌ایم».

او همچنین به فشار هزینه‌های بخش بالادستی و ریسک‌های ناشی از تحریم اشاره کرد و گفت، با وجود این شرایط، عملکرد شرکت با ثبات و روبه رشد بوده است. مدیرعامل در پایان از رسانه‌ها خواست با نگاهی جامع‌تر و منصفانه‌تر، تصویر واقعی‌تری از عملکرد پتروشیمی جم ارائه دهند.

● آغاز اجرای طرح «سلامت روان و بهزیستی حرفه‌ای کارکنان» در دفتر مرکزی پتروشیمی جم



طرح جامع سلامت روان و بهزیستی حرفه‌ای کارکنان با هدف ارتقای کیفیت زندگی کاری و افزایش بهره‌وری سازمانی در دفتر مرکزی تهران آغاز شد.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل پتروشیمی جم، طرح «سلامت روان و بهزیستی حرفه ای کارکنان» روز دوشنبه ۲۹ اردیبهشت ماه در دفتر مرکزی تهران با هدایت علمی دکتر مرتضی رستمی و با هدف افزایش رضایتمندی، آرامش روانی و بهبود عملکرد حرفه ای کارکنان، رسماً آغاز به کار کرد.

این طرح با همکاری واحد رفاه و خدمات اجتماعی و مشارکت تیم تخصصی از روانشناسان و مشاوران سازمانی طراحی و اجرا شده و مجموعه ای از اقدامات مداخله ای در حوزه سلامت روان را در بر می گیرد.

در چارچوب این برنامه، کارگاه های آموزشی، جلسات مشاوره ای فردی و نشست های تعاملی با محورهایی همچون «بهداشت روان در محیط کار»، مدیریت استرس شغلی، مهارت های ارتباط مؤثر، تاب آوری سازمانی و ارتقای کیفیت زندگی کاری برگزار خواهد شد.

اجرای این طرح گامی مؤثر در مسیر توجه به سلامت روان کارکنان و بهبود شاخص های رضایت شغلی در سازمان به شمار می رود.

● نایب قهرمانی بانوان پتروشیمی جم در مسابقات دارت منطقه پارس



بانوان پتروشیمی جم در مسابقات دارت شرکت های پتروشیمی منطقه پارس خوش درخشیدند و موفق به کسب عنوان نایب قهرمانی تیمی و قهرمانی انفرادی شدند.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل پتروشیمی جم، مسابقات دارت بانوان شرکت های پتروشیمی منطقه پارس، به میزبانی شرکت عملیات غیرصنعتی پاراگاد در سالن ورزشی شهرک گلستان شیرینو برگزار شد.

در این رقابت ها، تیم بانوان پتروشیمی جم در قالب دو تیم «الف» و «ب» حضور یافت که تیم «الف» با عملکردی درخشان موفق به کسب مقام دوم تیمی شد. همچنین در بخش انفرادی، خانم مرضیه بصیری با پیروزی بر تمامی رقبای، عنوان قهرمانی این دوره از مسابقات را از آن خود کرد.



اعضای تیم دارت بانوان پتروشیمی جم را خانم ها مرضیه بصیری، هاجر مزرعه، کبری خدادادی و حمیده غمضی تشکیل می دادند و سرپرستی تیم بر عهده خانم زهره برجویی زاده بود.

● مقاله پژوهشگران پتروشیمی جم در کنفرانس بین المللی CMFD 2025 عنوان مقاله برتر را کسب کرد

مقاله‌ای از پژوهشگران پتروشیمی جم در هجدهمین کنفرانس بین المللی پایش وضعیت و عیب‌یابی (CMFD ۲۰۲۵) که در دانشگاه صنعتی شریف برگزار شد، به عنوان مقاله برتر کنفرانس برگزیده شد.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل پتروشیمی جم، در جریان برگزاری هجدهمین دوره کنفرانس تخصصی پایش وضعیت و عیب‌یابی (CMFD ۲۰۲۵) که طی روزهای ۷ و ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ در دانشگاه صنعتی شریف برگزار شد، مقاله‌ای مشترک از پژوهشگران این مجموعه آقایان حمیدرضا ذکایی، مجید بهزادی و محمد مهدی قیامی موفق شد با رأی هیأت داوران، عنوان مقاله برتر کنفرانس را از آن خود کند.

این مقاله با عنوان: «بررسی موردی تأثیر تعویض روغن بر وضعیت ارتعاشی فن مربوط به کوره ۱۰۹ واحد الفین پتروشیمی جم»

به تحلیل فنی یکی از تجهیزات دوار مهم در واحد الفین پتروشیمی جم پرداخته است. فن کوره ۱۰۹ که از نوع مکنده القایی است، به منظور مکش گازهای خروجی کوره‌های مایع (Flue Gas) و هدایت آن‌ها به اتمسفر طراحی شده و برای کنترل بارهای شعاعی و محوری به ترتیب از بیرینگ‌های Fixed و Floated بهره می‌برد.

در این تحقیق، پایش وضعیت ارتعاشی و دمای محفظه روغن این تجهیز به عنوان یک عامل کلیدی در جلوگیری از بروز خرابی زودرس مورد بررسی قرار گرفته است. پس از پیش‌بینی خرابی بیرینگ Floated با استفاده از آنالیز منحنی‌های ارتعاشاتی، اقدامات لازم جهت کنترل و کاهش ارتعاشات تا زمان توقف برنامه‌ریزی شده واحد صورت گرفت.

در ادامه، با تخلیه روغن با ویسکوزیته VG۳۲۰ و شارژ مجدد همان نوع روغن در شرایط سرویس بودن فن، زمان رسیدن ارتعاشات به محدوده بحرانی به مدت ۲۳ روز به تأخیر افتاد. سپس به منظور کاهش دمای محفظه روغن، از روغن با ویسکوزیته VG۲۲۰ استفاده شد که منجر به کاهش دمای محفظه از ۹۵ به ۷۵ درجه سانتی‌گراد گردید. این تغییر باعث شد ارتعاشات فن نیز با فاصله‌ای ۱۲ روزه نسبت به شرایط بحرانی باقی بماند.

در بخش پایانی لوح تقدیر اهدایی به این پژوهشگران آمده است: این لوح تقدیر به عنوان نمادی از این موفقیت به شما اهدا می‌گردد. امید است در سایه الطاف الهی، در عرصه‌های علمی و تخصصی، همواره موفق و سربلند باشید.

[illegible]



خانم محبوبه شاکری، مشاور تغذیه پتروشیمی جم

پیام‌های بهداشتی

روزه‌داری متناوب؛ مُد تازه یا
راهکاری علمی؟

روزه‌داری متناوب (Intermittent Fasting) مدتی است دوباره سر زبان‌ها افتاده؛ از شبکه‌های اجتماعی تا مقالات علمی. اما موج تازه توجه زمانی شدت گرفت که در ژوئن ۲۰۲۵، نتایج یک مرور نظام‌مند و متاآنالیز بزرگ در مجله BMJ منتشر شد و نشان داد این الگوی تغذیه‌ای می‌تواند در کوتاه‌مدت، کاهش وزن و بهبود برخی شاخص‌های متابولیک را به‌طور معناداری تسهیل کند. این موضوع برای مادر «جمنما» فقط یک خبر سلامتی نیست؛ بلکه می‌تواند بهانه‌ای باشد برای بازنگری در عادات غذایی در محیط‌های کاری پرمشغله و شیفتی مثل پتروشیمی جم.

روزه‌داری متناوب دقیقاً چیست؟

بر خلاف رژیم‌های سنتی که روی «چه بخوریم» تمرکز می‌کنند، روزه‌داری متناوب بیشتر روی «چه زمانی بخوریم» دست می‌گذارد. هنوز تعریف واحدی وجود ندارد، اما سه الگوی اصلی بیشتر دیده می‌شود:



- تغذیه محدود به زمان (TRE): در یک چرخه ۲۴ ساعته، بازه مشخصی برای خوردن دارید (مثلاً ۸ ساعت) و باقی زمان را چیزی نمی‌خورید. الگوی ۱۶:۸ معروف‌ترین نمونه است.
- روزه‌ی یک‌روز در میان (ADF): یک روز تغذیه عادی، روز بعد یا کاملاً روزه یا دریافت کالری بسیار محدود.

● روزهی کامل چند روز در هفته (WDF): مانند رژیم ۵:۲؛ پنج روز آزاد، دوز روز با محدودیت شدید کالری.



چرا علم به آن توجه کرده است؟

پژوهش BMI که روی بیش از ۶۵۰۰ نفر در قالب ده‌ها کارآزمایی تصادفی انجام شده، نشان داد در بازه‌های کمتر از شش ماه، الگوی «یک‌روز در میان» می‌تواند اندکی از رژیم‌های کلاسیک محدودیت کالری جلو بیفتد. هرچند اختلاف‌ها معمولاً بزرگ نیستند، اما پیام واضح است: تغییر زمان‌بندی غذا می‌تواند همان قدر مؤثر باشد که کم‌کردن کالری روزانه و برای بعضی‌ها حتی ساده‌تر.

فواید احتمالی که گزارش شده‌اند

کاهش وزن (به‌طور میانگین چند کیلوگرم در چند ماه)، کاهش چربی شکمی و تری‌گلیسیرید، بهبود قند خون ناشتا و حساسیت به انسولین، و در برخی افراد کاهش فشار خون. البته این نتایج زمانی معنا پیدا می‌کند که در «بازه مجاز خوردن»، کیفیت غذا حفظ شود؛ فست‌فود و قندهای ساده، هر رژیمی را بی‌اثر می‌کنند.

اما برای همه مناسب نیست

افراد مبتلا به دیابت، اختلالات خوردن، بیماری‌های مزمن خاص، زنان باردار یا شیرده و کسانی که داروهای زمان‌بندی‌شده مصرف می‌کنند، پیش از شروع چنین الگویی باید با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند. واقعیت این است که روزه‌داری متناوب «جادو» نیست؛ اگر نتوانید در بلندمدت پایبندش بمانید یا در ساعات مجاز، غذای ناسالم بخورید، نتیجه‌ای بهتر از رژیم‌های بی‌برنامه نمی‌گیرید.

چالش‌های اجرای آن در محیطی مثل پتروشیمی جم

ریتم‌های کاری شیفیتی، فعالیت بدنی در شرایط خاص، و محدودیت زمان استراحت می‌تواند اجرای دقیق این الگوها را دشوار کند. برای مثال، اگر کسی الگوی ۸:۱۶ را انتخاب کند اما شیفت شب کار کند، باید ساعت‌های روزه و تغذیه را با چرخه خواب و انرژی خود هماهنگ سازد. آب کافی بنوشید، پروتئین و فیبر را در وعده‌ها جدی بگیرید و از پرخوری «جبرانی» در شروع پنجره تغذیه پرهیز کنید. شاید لازم باشد با همکاران و خانواده هم هماهنگ شوید تا از فشار اجتماعی (مثل تعارف‌های غذای پرکالری) کم شود.



واقع‌بین باشیم؛ نه شیفته‌مُد

روژه‌داری متناوب یکی از ابزارهای علمی برای مدیریت وزن است، نه تنها ابزار. اگر این الگو با سبک زندگی‌تان جور در نمی‌آید، مجبور به پیروی از آن نیستید. اصل ماجرا همان تغذیه متعادل، حرکت روزانه و خواب کافی است. IF فقط چارچوبی زمانی می‌دهد تا این اصول را بهتر اجرا کنیم.

جمع‌بندی برای خانواده جم

اگر به دنبال روشی نسبتاً ساده، مبتنی بر شواهد و بدون تکیه بر دارو برای کاهش وزن و بهبود سلامت متابولیک هستید، روزه‌داری متناوب می‌تواند گزینه‌ای باشد؛ اما فقط در صورتی که:

- ابتدا با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید،
- نوع الگوی مناسب با کار و زندگی‌تان را پیدا کنید،
- کیفیت وعده‌های غذایی را فدای «زمان‌بندی» نکنید،
- و از همه مهم‌تر، آن را به سبک زندگی تبدیل کنید، نه صرفاً یک پروژه سه‌ماهه.

سخن پایانی

در «جم‌نما» تلاش می‌کنیم اطلاعات به‌روز و قابل‌اتکا را به زبان ساده در اختیار شما بگذاریم تا انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشید. روزه‌داری متناوب می‌تواند راهی باشد؛ اما تنها زمانی که با آگاهی، انعطاف و احترام به بدن‌تان انجام شود.





خواندنی

آرش کمانگیر



سرانجام، منوچهر، پادشاه ایران، و افراسیاب، پادشاه توران، تصمیم به صلح گرفتند. آنها توافق کردند که مرز دو کشور را پرتاب یک تیر مشخص کند. هر جا که تیر فرود آید، آنجا مرز ایران و توران خواهد بود.

سال ها جنگی سخت میان ایران و توران در گرفته بود. زمین خسته بود و مردم دلشکسته. دیگر نه در سپاه ایران، تورانی برای رزم مانده بود و نه در لشکر توران امیدی برای پیروزی.



ناگهان از میان جمعیت، جوانی
نیرومند و دلاور به نام ارش قدم پیش
گذاشت. او به پادشاه گفت: (من این
تیر را خواهم انداخت. من جانم را در
این تیر خواهم گذاشت).

خبر در میان مردم پیچید. چه کسی
می توانست تیری چنان دور پرتاب
کند که سرزمینشان را نجات دهد؟
دشت ها پر از مردمی بود که با
دلهره و امید به آسمان چشم دوخته
بودند.



او به بلندترین قله کوه دماوند صعود کرد. باد در اطرافش می پیچید و او از آن بلندا به سرزمین پهناور ایران نگاه می کرد. آرش نفسی عمیق کشید. او تمام نیرو، جان و روح خود را در زره کمان نهاد. او با کمان و تیر یکی شد.

آرش بهترین کمان خود و تیری از چوب درخت گردو و پیری از شاهین را انتخاب کرد. او می دانست که این تنها پرتاب یک تیر نیست، بلکه سرنوشت یک ملت در دستان اوست.



تیر از صبح تا نیمروز پرواز کرد.
سرانجام بر تنه درخت گردویی
تنومند کنار رود جیحون فرود آمد
آنجا مرز جدید ایران شد، گواهی
بر فداکاری بزرگ آرش. نام او همیشه
در قلب ملت ایران ماند.

سپیده دم، او زره را رها کرد. تیر با
صدایی مانند آواز، همچون خطی
از نور در آسمان صبح پرواز کرد و
همزمان با پرواز تیر جسم آرش بر
زمین افتاد و جانش در تیر دمیده
شد.



افتخارات فرزندان جم

اشکان سلیمان شعار؛
ستاره جوان فوتسال

درخشش اشکان سلیمان شعار، ستاره جوان فوتسال استان بوشهر در پایان رقابت‌های نفس‌گیر لیگ برتر فوتسال جوانان استان بوشهر، این اشکان سلیمان شعار بود که با عملکردی چشمگیر، عنوان **بهترین بازیکن این دوره از مسابقات** را از آن خود کرد.

این ستاره آینده‌دار که به عنوان نماینده شهرستان جم به میدان رفته بود، استعداد و توانایی‌های فنی بالای خود را به نمایش گذاشت. لیگ برتر فوتسال جوانان استان با حضور هشت تیم در دو گروه برگزار شد و در نهایت با قهرمانی تیم پاییزان بوشهر به کار خود پایان داد. با این حال، درخشش فردی سلیمان شعار و انتخاب او به عنوان بازیکن برتر، نشان از پویایی و استعداد غنی در میان جوانان ورزشکار این استان دارد.



این موفقیت نه تنها برای این بازیکن جوان بلکه برای جامعه ورزشی شهرستان جم نیز افتخاری بزرگ محسوب می‌شود. این انتخاب در حالی صورت می‌گیرد که سلیمان شعار پیش از این نیز در عرصه فوتبال و در رده زیر ۱۷ سال در تیم پتروشیمی جم، سابقه قهرمانی در مسابقات صنعت پتروشیمی کشور را در کارنامه خود دارد که نشان از توانمندی او در رشته‌های مختلف ورزشی است. امور ورزش پتروشیمی جم نیز با تبریک این موفقیت به اشکان سلیمان شعار و خانواده وی، بر حمایت خود از ورزشکاران جوان و آینده‌دار منطقه تاکید کرد. بی‌تردید، تداوم این درخشش‌ها می‌تواند نویدبخش آینده‌ای روشن برای فوتسال و ورزش استان بوشهر باشد.



هنر کودکانه، زنده شده در دنیای 3D



آیهان پیرایش | ۶ ساله



رادین مالکی | ۱۰ ساله





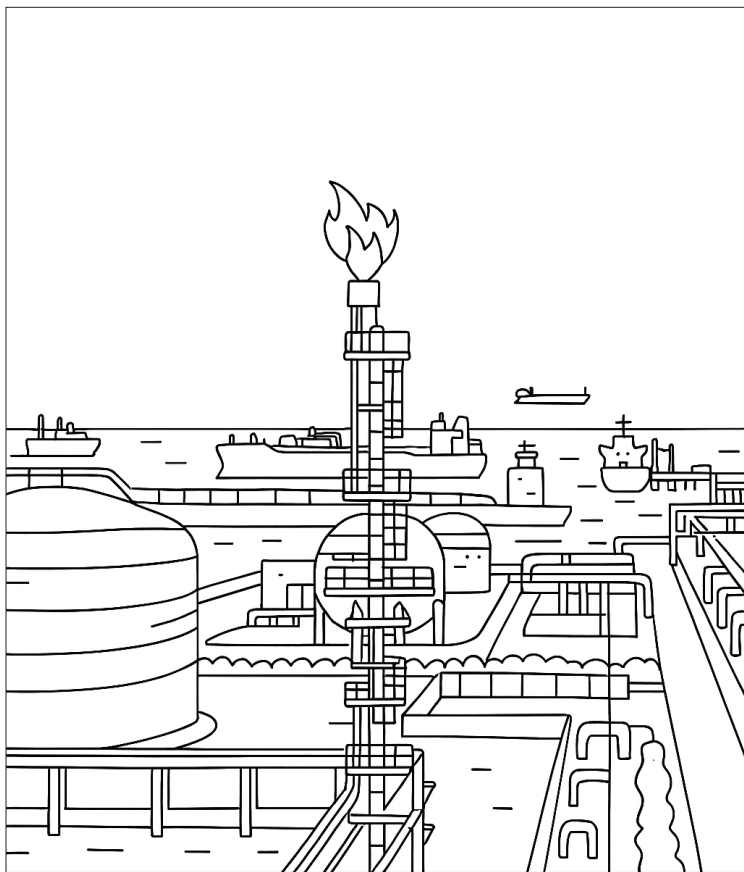
علی محمودی | ۱۲ ساله

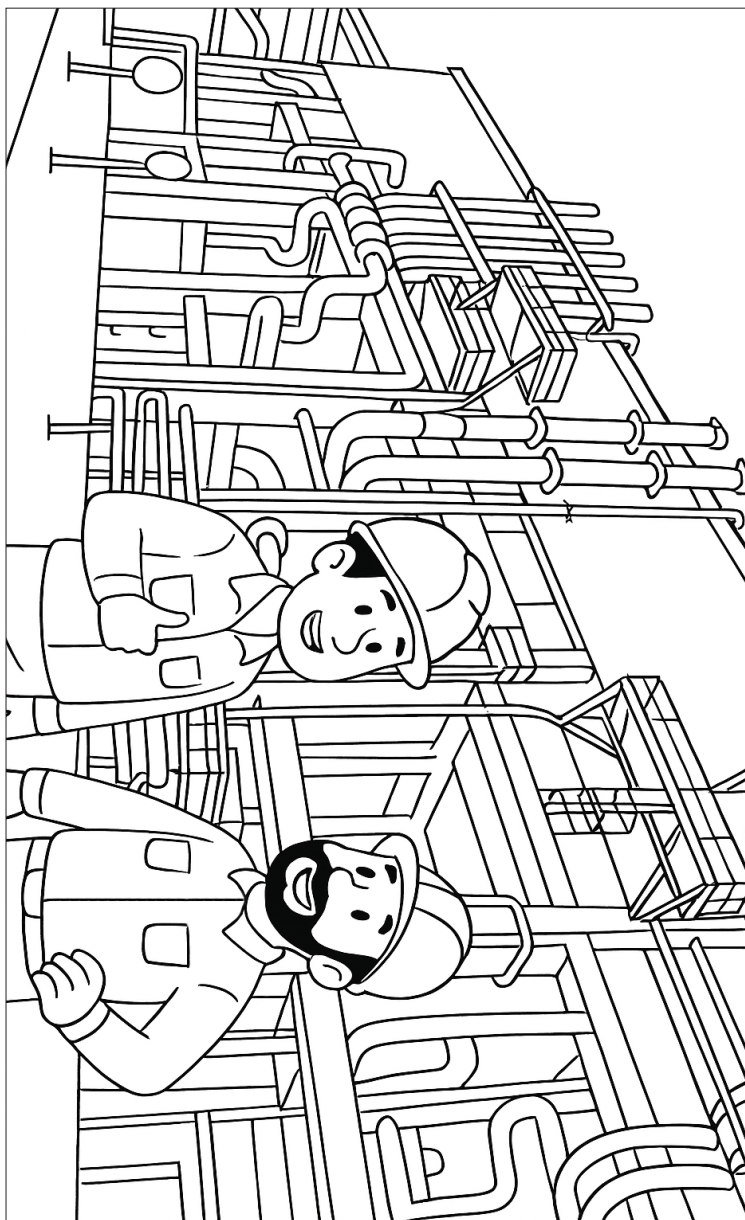
می‌تونید با اسکن کردن این qr code، فایل 3D نقاشی‌های خودتون رو دانلود کنید.



رنگ آمیزی

به دنیای رنگ‌ها خوش آمدید! قراوه اینبار نقاشی شرکت پتروشیمی جم را رنگ کنیم.
و حتماً آثار خود را به ایمیل (jamnama@jpcomplex.com) ارسال کنید.







مدیریت بحران

مدیریت بحران در خانواده طی شرایط خاص

این بحران و حفظ انسجام خانواده حیاتی است. این مقاله با استناد به تحقیقات و مقالات بین‌المللی جدید، به بررسی راهکارهای کلیدی برای همسران جهت مدیریت بحران خانواده در شرایط جنگی می‌پردازد و تمرکز ویژه‌ای بر حمایت از کودکان خواهد داشت.

در بحبوحه شرایط جنگی، خانواده به عنوان اصلی‌ترین نهاد اجتماعی با چالش‌های بی‌سابقه‌ای روبرو می‌شود. ترس، عدم قطعیت، و فشارهای روانی و فیزیکی می‌توانند ثبات و آرامش کانون خانواده را به شدت تحت تأثیر قرار دهند. در این میان، نقش همسران در مدیریت

ایجاد پناهگاه روانی: اولین و مهم‌ترین گام

پیش از هر اقدام عملی، ایجاد یک "پناهگاه روانی" در خانه ضروری است. در زمانه‌ای که دنیای بیرون مملو از آشوب و خطر است، خانه باید مکانی برای آرامش و احساس امنیت باشد. همسران باید آگاهانه تلاش کنند تا تنش و اضطراب ناشی از جنگ را به فضای خانه منتقل نکنند. این به معنای نادیده گرفتن واقعیت‌ها نیست، بلکه به معنی مدیریت فعالانه گفتگوها و احساسات است.

● **ارتباط موثر و صادقانه:** صحبت کردن در مورد ترس‌ها و نگرانی‌ها، به جای سرکوب آن‌ها، به زوجین کمک می‌کند تا احساسات یکدیگر را بهتر درک کرده و از هم حمایت کنند.

● **گوش دادن فعال و همدلانه:** در شرایط بحرانی، بیش از همیشه نیاز است که شنیده شویم. به همسر خود بدون قضاوت گوش دهید و احساسات او را تایید کنید.

● **مدیریت مشترک اطلاعات:** هر دو نفر باید در جریان آخرین اخبار و اطلاعات مهم قرار بگیرند، اما در عین حال باید از غرق شدن در اخبار منفی و ایجاد وحشت در خانواده جلوگیری کنند.

نقش‌های منعطف و همکاری متقابل

جنگ، روال عادی زندگی را مختل می‌کند. "انعطاف‌پذیری در نقش‌ها" یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ ثبات خانواده است. برای دستیابی به این انعطاف‌پذیری، همسران باید وظایف را با توجه به شرایط جدید بین خود تقسیم کرده، در انجام آن‌ها به یکدیگر کمک کنند و قدردان زحمات متقابل باشند.



محافظت از روح و روان کودکان در طوفان جنگ

کودکان، آسیب پذیرترین اعضای خانواده در برابر استرس های ناشی از جنگ هستند. آن ها دنیا را از چشمان والدین خود می بینند و نحوه واکنش شما به بحران، تاثیر مستقیمی بر احساس امنیت و سلامت روان آن ها دارد. در ادامه راهکارهای کلیدی برای حمایت از فرزندان ارائه می شود.



۱. گفتگوی امن و صادقانه: چگونه با کودکان در مورد جنگ صحبت کنیم؟

سکوت کردن در مورد جنگ، کودکان را بیشتر می ترساند، زیرا تخیل آن ها می تواند سناریوهایی به مراتب وحشتناک تر از واقعیت بسازد. گفتگو باید متناسب با سن و درک کودک باشد.

● **برای کودکان خردسال (زیر ۷ سال):** پیام اصلی باید اطمینان بخشی و امنیت باشد. از کلمات ساده استفاده کنید. برای مثال: "یک درگیری بین آدم بزرگ ها به وجود آمده که ما از آن دور هستیم. ما اینجا در کنار هم هستیم و من و بابا/مامان مراقب تو هستیم." آن ها نیازی به دانستن جزئیات سیاسی و نظامی ندارند.

● **برای کودکان دبستانی (۷ تا ۱۲ سال):** آن ها ممکن است اطلاعات بیشتری از دوستان یا رسانه ها شنیده باشند. ابتدا از آن ها بپرسید "چه چیزهایی شنیدی؟" یا "چه سوالی داری؟" این کار به شما کمک می کند تا اطلاعات غلط را تصحیح کرده و به نگرانی های واقعی آن ها پاسخ دهید. بر روی نقش انسان های یاری رسان (سربازان، پزشکان، امدادگران) تمرکز کنید تا بدانند افراد زیادی در حال تلاش برای بازگرداندن آرامش هستند.

● **برای نوجوانان (۱۲ سال به بالا):** آن ها قادر به درک مسائل پیچیده تر هستند و ممکن است سوالاتی در مورد عدالت، دلایل جنگ و آینده داشته باشند. با آن ها صادقانه صحبت کنید، نظراتشان را بشنوید و احساساتشان (مانند

خشم یا ناامیدی) را به رسمیت بشناسید. گفتگو در مورد راه‌های صلح‌آمیز و فعالیت‌های بشردوستانه می‌تواند به آن‌ها احساس امید و توانمندی بدهد.

۲. ایجاد لنگرگاه آرامش

در دنیایی که توسط جنگ غیرقابل‌پیش‌بینی شده، برنامه‌های روزمره و قابل‌پیش‌بینی مانند یک لنگرگاه امن عمل می‌کنند. این برنامه‌ها به کودکان احساس کنترل و ثبات می‌دهند.

- حفظ برنامه‌های ثابت: تا حد امکان، زمان خواب، بیدار شدن، غذا خوردن و انجام تکالیف را ثابت نگه دارید.

- ایجاد مسئولیت‌های کوچک: سپردن وظایف ساده و متناسب با سن (مانند مرتب کردن تخت یا کمک در آماده کردن سفره) به کودک احساس مفید بودن و مشارکت می‌دهد.

- ادامه تحصیل و یادگیری: حتی اگر مدارس تعطیل هستند، زمانی را برای خواندن کتاب، انجام فعالیت‌های آموزشی یا یادگیری یک مهارت جدید اختصاص دهید. این کار ذهن آن‌ها را فعال نگه داشته و از تمرکز مداوم بر اخبار جنگ جلوگیری می‌کند.



۳. بازی، نقاشی، داستان: ابزارهایی برای تخلیه هیجانات

کودکان اغلب نمی‌توانند احساسات پیچیده خود مانند ترس و اضطراب را با کلمات بیان کنند. بازی و فعالیت‌های خلاقانه زبان آن‌ها برای ابراز این هیجانات است.

● **بازی‌های نمادین:** اگر دیدید کودک‌تان در حال انجام بازی‌های جنگی با اسباب‌بازی‌هایش است، نگران نشوید. این روش او برای پردازش و درک اتفاقاتی است که در اطرافش می‌افتد. می‌توانید کنارش بنشینید و از او در مورد بازی‌اش سوال کنید تا سر صحبت باز شود.

● **نقاشی و هنر:** از کودک خود بخواهید احساساتش با یک خاطره را نقاشی کند. این کار یک خروجی امن برای ترس‌های درونی او فراهم می‌کند. در مورد نقاشی‌اش بدون قضاوت صحبت کنید.

● **قصه‌گویی:** داستان‌هایی در مورد قهرمانانی که بر مشکلات غلبه می‌کنند یا شخصیت‌هایی که شجاع و مهربان هستند تعریف کنید. این داستان‌ها می‌توانند امید و الگوهای مثبت را در ذهن کودک تقویت کنند.



۴. محدود کردن مواجهه با رسانه‌ها و مراقبت از آرامش والدین

مشاهده مداوم تصاویر و اخبار نگران‌کننده جنگ می‌تواند برای روحیه کودکان بسیار مخرب باشد.

● **تلویزیون و اینترنت را مدیریت کنید:** اجازه ندهید کودکان به تنهایی و بدون نظارت در معرض اخبار باشند. خودتان نیز سعی کنید اخبار را در حضور آن‌ها دنبال نکنید.

● **آرامش شما، آرامش آنهاست:** کودکان اضطراب را از والدین خود جذب می‌کنند. بسیار مهم است که شما به عنوان والدین، راهی برای مدیریت استرس خود پیدا کنید. با همسران صحبت کنید، از دوستان حمایت بگیرید و اگر شده برای دقایق کوتاه به فعالیتی آرامش‌بخش بپردازید. **مراقبت از خود، خودخواهی نیست، بلکه بخش ضروری مراقبت از فرزندان است.**

مدیریت منابع و برنامه‌ریزی برای آینده

در شرایط جنگی، مدیریت هوشمندانه منابع برای بقا و حفظ آرامش خانواده ضروری است. تهیه یک کیت اضطراری، برنامه‌ریزی مالی مشترک و داشتن طرح‌های جایگزین برای سناریوهای مختلف، می‌تواند از سردرگمی و وحشت در لحظات بحرانی جلوگیری کند.

مدیریت بحران خانواده در شرایط جنگی وظیفه‌ای دشوار است، اما با همکاری و همدلی همسران، می‌توان از این دوران سخت با کمترین آسیب عبور کرد. ایجاد یک پناهگاه روانی، انعطاف‌پذیری در نقش‌ها، و به خصوص، ایجاد یک سپر حمایتی قوی برای کودکان، ستون‌های اصلی حفظ ثبات و تاب‌آوری خانواده در برابر طوفان جنگ هستند. به یاد داشته باشید که قدرت یک خانواده در اتحاد و حمایت متقابل اعضای آن نهفته است.

References

1. Taylor & Francis Online 2025: "Parents' Experience During Wartime: Vulnerability Complexity, and Parental Functioning"
2. World Health Organization (WHO) 2025: "Three years of war: rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation"
3. UNICEF: "How to talk to your children about conflict and war"
4. Business Perspectives 2024: "Resilience and vulnerability of Ukrainians: The role of family during the war"
5. ResearchGate 2025: "The Concept of Family Resilience: Crisis and Challenge"



شرکت پتروشیمی جم
جهانی، متمایز، نوآرنگ

ما به خود می‌بالیم
که در کنار شما هستیم

روابط عمومی و امور بین الملل
پتروشیمی جم

اگر شما یا فرزندانمان محتوای جذاب و خلاقانه‌ای مانند نوشته‌های ادبی، داستان، شعر، نقاشی، عکس‌های هنری یا ایده‌های نوآورانه دارید، می‌توانید آثار خود را برای ما ارسال کنید!

چگونه شرکت کنید؟

آثار خود را به ایمیل زیر ارسال کنید.

(jamnama@jpcomplex.com)

پس از بررسی، بهترین آثار در مجله جم‌نما منتشر خواهند شد!
با هم، مجله‌ای خواندنی‌تر و نزدیک‌تر به خانواده جم بسازیم!



نصب آپ سامانه یادگیری

- برای کلیه همکاران فعال است
- فقط یکبار نیاز به ورود دارد
- سوابق آموزشی خود را می بینید
- همیشه و همه جا در دسترس شماست
- بدون درخواست وارد کلاس می شوید

trainin.jpcomplex.com

آدرس سرور:

نام کاربری و رمز پُرگار (HRIS)

نام کاربری و رمز عبور:

روش ورود

مرکز تماس واحد آموزش: داخلی ۳۰۴۸

پشتیبانی واتس اپ: ۰۷۷-۳۷۳۲-۳۳۴۶



نسخه اندروید

دانلود از بازار



نسخه IOS

دانلود از سیپچه، اپ استور

واحد آموزش و توسعه منابع انسانی پتروشیمی جم





**JamNama
Magazine**
Jam Petrochemical
Company



داستان الفین در شماره بعدی ادامه دارد...



www.jpcomplex.ir