

# فصلنامه ی الکترونیک

## داخلی

شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین

شماره ۲۴

تابستان ۱۴۰۱





مصاحبه با مهندس سید محسن حسینی  
انتقال صد درصدی ۲۴ میلیارد رگورد  
اطلاعاتی بیمه شدگان بدون هیچ خطایی

۴

مصاحبه با مهندس امیر امیری کیا  
راه اندازی سیستم جدید ویدئو کنفرانس (Cisco Meeting Server)  
در سازمان تامین اجتماعی

۳



مصاحبه با سمیه خدایی  
پروژه اصلاح فرایند رسیدگی به  
درخواستهای کسب و کاری در حوزه  
های درمانی و ستادی اجرا شد

راه اندازی موزه شرکت ، کتابخانه و دیوار  
نیازمندی ها به صورت مجازی

۶



مصاحبه با مهندس یدالله قاسم پور  
زیرسیستم پالایش و ساماندهی  
رانندگان مشمول کمک بارانه دولت  
به صورت پایلوت و تستی اجرا شد

۵



نسخه الکترونیک شماره ۲۳



## راه اندازی سیستم جدید ویدئو کنفرانس

(Cisco Meeting Server)

### در سازمان تامین اجتماعی



شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین  
روابط عمومی

فصلنامه علمی و داخلی

صاحب امتیاز

شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین

تابستان

۱۴۰۱

شماره

۲۴

www.taminict.ir

سیستم جدید ویدئو کنفرانس (Cisco Meeting Server) با بهره گیری از کلاینت های موجود SX20 در سازمان تامین اجتماعی، ادارات کل و مدیریتهای درمان سراسر کشور به صورت کاملا عملیاتی اجرا شد.

مهندس امیر امیری کیا مدیر سخت افزار و شبکه شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین، به سبب ی راه اندازی سیستم ویدئو کنفرانس در ستاد سازمان تامین اجتماعی اشاره و تصریح کرد: در سال ۱۳۹۴ اولین سیستم ویدئو کنفرانس در ستاد سازمان تامین اجتماعی، ادارت کل و مدیریت های درمان در سراسر کشور، بر اساس آخرین تکنولوژی روز سیسکو بر روی دستگاه MCU5320 و کلاینت های SX20 با توجه به نیازهای آن زمان سازمان، توسط کارشناسان شرکت تامین؛ طراحی و پیاده سازی گردید. عملکرد موفق این سرویس در این سال ها در حوزه برگزاری جلسات چنان بوده است که به یک سرویس حیاتی و مهم در این حوزه مبدل شد. باید بگویم، گسترش نیازمندی های سازمان در زمینه برقراری جلسات از راه دور خصوصا با پیدایش کرونا و لزوم ارتقاء و استفاده از سیستم های برخط، موجب درخواست برای راه اندازی سرویس های دیگر مانند adobe Cisco Webex.connect شد، اما به دلیل اینکه سیستم پیاده سازی شده در سازمان، قابلیت پاسخگویی به نیازهای روز را نداشت و با توجه عملکرد موفق سیستم موجود، اجرای سیستم جدید ویدئو کنفرانس به درخواست سازمان تامین اجتماعی در دستور کار قرار گرفت.

گفت و گو

خبر

سلامت نیوز

با همکاران

مهندس امیری کیا از جمله محدودیتهای این دستگاه را عدم امکان توسعه جلسات آنلاین به فراتر از ۴۰ کاربر، عدم امکان ضبط جلسات، محدود بودن به استفاده از کلاینتهای SX20، عدم امکان ارائه سرویس توسط اینترنت و تحت وب و کیفیت پایین فایل های آموزشی به اشتراک گذاشته شده در جلسات، برشمرد.

مدیر سخت افزار و شبکه شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین در ادامه به اهدافی که از طراحی سیستم جدید ویدئو کنفرانس دنبال می شد، اشاره کرد و گفت: از جمله قابلیتهای جدید سیستم پیاده سازی شده، افزایش حاضرین در جلسه ویدئو کنفرانس به حداکثر ۱۰۰ کاربر، پشتیبانی از برگزاری حداقل سه جلسه همزمان و امکان افزایش تعداد جلسات در صورت نیاز، امکان ضبط جلسات، قابلیت دسترس پذیری بالا، امکان ارائه جلسات همزمان مبتنی بر وب و کلاینت های SX20، امکان ارائه سرویس از طریق اینترنت در صورت نیاز، امکان مدیریت Layout های متفاوت، امکان مدیریت مدعوین توسط راهبر جلسه، رمزنگاری جلسات و به اشتراک گذاری مناسب فایل های آموزشی می باشد.

مهندس امیری کیا افزود: با توجه رشد چشمگیر تقاضا جهت برگزاری جلسات مدیریتی و آموزشی و پوشش اهداف ستاد سازمان در این حوزه، جهت طراحی سیستم جدید راهکارهای متعددی شامل سخت افزاری و نرم افزاری توسط کارشناسان متخصص این شرکت در این زمینه بررسی گردید که با توجه به معماری و نیازمندی ها در حوزه یکپارچه سازی، سیستم جدید ویدئو کنفرانس مبتنی بر آخرین راه حل ارائه شده توسط شرکت Cisco (Cisco Meeting Server) به عنوان راهکار مناسب انتخاب و مورد تأیید قرار گرفت.

به گفته وی هم اکنون سرویس فوق به صورت عملیاتی در حال ارائه سرویس بوده و تاییدیه صحت عملکرد نهایی آن در اواخر شهریورماه اخذ خواهد شد. سپس سیستم به صورت کامل به راهبر مربوطه مستقر در ستاد مرکزی سازمان تحویل داده شده و در طول مدت قرارداد تحت پشتیبانی کارشناسان فنی شرکت خواهد بود.



## انتقال صد در صدی ۲۴ میلیارد رکورد

### اطلاعاتی بیمه شدگان بدون هیچ خطایی

عملیات اجرای فاز هفتم مهاجرت پایگاه داده سرویس های متمرکز بیمه ای سازمان تامین اجتماعی در تاریخ ۱۷ مرداد ماه با انتقال دیتابیس حداقل ۴۰ سرویس نرم افزار بیمه ای که در کل ۲۴ میلیارد رکورد اطلاعاتی از بیمه شدگان را در بر می گیرد با موفقیت و بدون هیچ گونه خطایی، صددرصد منتقل شد. این دستاورد ارزشمند را به شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین تبریک می گوئیم.

مهندس سید محسن حسینی مشاور مدیرعامل در پایگاه و انبارهای داده شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین، مهاجرت پایگاه داده سرویس های متمرکز بیمه ای سازمان تامین اجتماعی را یکی از مهم ترین رویدادهای اخیر شرکت توصیف کرد و افزود: با تلاش شبانه روزی همکاران شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین در بخشهای پایگاه داده، زیرساخت، سرویس علی رغم شب زنده داری سه روزه همکاران و خستگی ایشان، خوشبختانه توانستیم کار در این حجم را مطابق برنامه ی زمانبندی بدون هیچ خطایی جلو ببریم و این برای شرکت یک دستاورد بسیار موفقیت آمیزی محسوب می شود.

وی افزود: این پروژه از اسفندماه ۱۴۰۰ طی درخواست مرکز فناوری اطلاعات آمار و محاسبات سازمان تامین اجتماعی مطرح شد و طی جلسه ای با حضور مدیرعامل شرکت، مدیران ذیربط و نماینده ی مرکز فناوری اطلاعات آمار و محاسبات سازمان مقرر شد، مهاجرت پایگاه داده سرویس های متمرکز بیمه ای سازمان تامین اجتماعی در قالب یک پروژه عملیاتی انجام شود. بدین معنا که نسخه ی قدیم دیتابیس بر روی نسخه و سرورهای جدید نصب شود.

مهندس حسینی با اشاره به اینکه بخش اعظم اجرای این پروژه توسط همکاران واحد پایگاه داده اجرا شده است، گفت: اجرای این پروژه مهم چند هدف را در برداشت. از جمله ارتقاء نسخه بانک اطلاعاتی ( این هدف به منظور رعایت الزامات امنیتی دیتابیس، پشتیبانی نسخه و نیز به منظور بهره مندی از قابلیت های جدید نسخه دنبال می شد)، اصلاح ساختاری بانک اطلاعاتی در لایه منطقی آن هدف بعدی بود که ارمغانش بهبود کارایی و عملکرد سرویس در لایه پایگاه داده بوده است. ارتقاء و بکارگیری تجهیزات زیرساختی جدید شامل سرورها و تجهیزات ذخیره سازی آخرین هدف می باشد که البته تحقق آن منوط به خرید تجهیزات می باشد که در دست انجام است.

مشاور مدیرعامل در پایگاه و انبارهای داده در ادامه از مهندس کابلی مدیر تضمین کیفیت شرکت که مدیریت این پروژه را تقبل کردند و در پیشبرد برنامه ی زمانبندی اجرای پروژه نقش بسیار مهمی را داشتند تقدیر و تشکر نمود و افزود: بر اساس برنامه ی زمانبندی انجام شده در جلسه اسفند ماه ۱۴۰۰ قرار بر این بود که گام ششم "عملیات انتقال و مهاجرت" در روزهای ۱۳ تا ۱۵ خردادماه انجام شود. ولی بدلیل عدم صدور مجوز توسط سازمان، انجام این گام از پروژه به تاریخ ۱۳ مردادماه محول شد. لذا با هماهنگی های صورت گرفته توسط واحدهای ذی نفع سازمان تامین اجتماعی و اعلام عمومی از طریق رسانه ی ملی مبنی بر قطعی سامانه های بیمه ای سازمان از ساعت ۱۴:۳۰ روز پنج شنبه ۱۳ مرداد به مدت ۷۲ ساعت عملیات فوق آغاز و بدون بروز خطایی در تمامی فرایندهای اجرایی عملیات مهاجرت / انتقال با موفقیت انجام شد. که بخش اعظم کسب این موفقیت بخاطر برنامه ریزی دقیق آن بود.

**به گفته وی در این عملیات حداقل ۴۰ سرویس نرم افزاری بیمه ای به این دیتابیس متصل بودند و هر کدام از این سرویس ها بر روی سرورها و ماشین های متعددی قرار گرفته و عبارتی تنظیمات و اتصال از دیتابیس قبلی به جدید بایستی بر روی بیش از یکصد سرور و ماشین عملیاتی انجام می شد.**

مهندس حسینی اجرای موفقیت آمیز انتقال این حجم از دیتا با پیچیدگی های خاصی که در لایه های مختلف دیتابیس و سرویس وجود داشت را، در بازه زمانی کوتاه ۷۲ ساعت بدون کوچکترین مشکل و یا خطایی، معجزه آسا توصیف و تصریح کرد: در روز ۱۷ مرداد ماه کلیه سرویس های بیمه ای بروی دیتابیس جدید و در دسترس کاربران قرار گرفت و تا به امروز که مصادف با روزهای پایانی ماه می باشد، وضعیت عملکرد دیتابیس در مقایسه با وضعیت ماه گذشته به مراتب از وضعیت پایدارتر و کارایی بهتری برخوردار است.

مشاور مدیرعامل در پایگاه و انبارهای داده با تشکر از همکاران شرکت که با تلاش شبانه روزی و شب زنده داری سه روزه توانستند این دستاورد ارزشمند را برای شرکت و سازمان رقم بزنند، گفت: به محض خرید تجهیزات سخت افزاری و سرورهای جدید، دیتابیس بر روی سرورهای جدید منتقل خواهد شد که در پایداری و بهبود کارایی و عملکرد دیتابیس نیز تأثیر بسزایی خواهد داشت.

این پروژه که از خرداد ماه سال ۱۴۰۱ آغاز شده و در حال حاضر در فاز تدوین و مدلسازی فرایندها است؛ فرایندهایی که وضعیت موجود آنها آسیب-شناسی شده و تلاش شده تا با کمترین میزان تغییرات و بالاترین سطح اثربخشی، مورد ارتقاء و بهبود قرار گیرند. در ادامه نیز آنچه طراحی می‌شود در قالب ابزاری تحت عنوان Service Desk Plus از زیرمجموعه‌های کمپانی Manage Engine پیاده‌سازی خواهند شد.

در فاز نخست این پروژه ۸ فرایند (Process) و یک عملیات (Function) از مجموعه فرایندهای ITIL به شرح ذیل، در دامنه پروژه قرار گرفته اند:

Event Management
Incident Management
Problem Management
Request Fulfillment
Service Asset & Configuration Management
Service Catalog Management
Service Desk
Service Level Management
Service Portfolio Management

این هدف گذاری، بر مبنای نتایج آسیب‌شناسی و ارزیابی میزان بلوغ فرایندی مجموعه، که طی جلساتی و با مشارکت نقش‌آفرینان کلیدی در ارائه خدمات صورت پذیرفت، انجام شده است.

وی تصریح کرد: این زیرسیستم جهت مدیریت رانندگان مشمول کمک یارانه دولت می باشد. سازمانهای متولی امور رانندگان نظیر سازمان راهداری و سازمان شهرداری ها و دهیاری ها با مراجعه به پنل مخصوص "دستگاهی دولتی و مرجع استعلامات رسمی" در سامانه ی خدمات غیرحضورى سازمان تامین اجتماعی eservices لیست رانندگان واقعی و غیرواقعی را بارگذاری می نمایند.

### اجرای پروژه ITSM در شرکت



به گزارش روابط عمومی شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین، هرچند ارائه خدمات در حوزه فناوری اطلاعات به دلایلی همچون پیچیدگی فنی، اهمیت تداوم کسب و کار، رشد روزافزون فناوری، تغییرات مکرر ذائقه مشتریان و امثالهم، بالذات کاری دشوار است؛ اما مدیریت این مهم، برای سازمانی در قواره تامین اجتماعی، با تنوع کسب و کارها، جامعه مخاطبین چند ده میلیونی و گستره جغرافیای کشوری (و حتی فرامرزی)، طبعاً مقوله‌ای دشوارتر هم هست که نیازمند بهره‌گیری از رهنمودهای آخرین نظام‌های مدیریتی و تخصصی حوزه فناوری اطلاعات است.

شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین، بیش از سه دهه است که در حال ارائه خدمات به این مجموعه‌ی بزرگ ملی است اما با توسعه خدمات متمرکز و راه‌اندازی سرویس‌هایی ملی همچون نسخه-الکترونیک، پنجره‌واحد، طرح ۳۰۷۰ و همانند آنها، لزوم پایداری سطح خدمات و ارتقاء کیفیت آن بیش از پیش، اهمیت یافت. از همین رو شرکت تامین مبادرت به طرح‌ریزی پروژه‌ای برای پیاده‌سازی نظام مدیریتی در لایه‌های راهبردی، ساختاری، فرایندی و نهایتاً ابزاری، با بهره‌گیری از تعالیم ITIL به عنوان یکی از روزآمدترین چارچوب‌های مدیریت خدمات فناوری اطلاعات، نموده است.

### اجرای پایلوت عملیاتی

#### "پروژه پنجره ی واحد بیمه و مالیات"



"پایلوت عملیاتی پروژه پنجره ی واحد بیمه و مالیات" و "پایلوت زیرسیستم پالایش و ساماندهی رانندگان مشمول کمک یارانه دولت" توسط تیم خدمات نرم افزار بیمه ای شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین اجرا می شود.

مهندس یدالله قاسم پور مدیر خدمات نرم افزار بیمه ای شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین، اظهار کرد: پروژه ی پنجره واحد بیمه و مالیات در سه شعبه ی شمیران، شعبه یک تهران و ۱۳ تهران به صورت پایلوت اجرا شده است و مقرر شده از ششم شهریورماه "پایلوت عملیاتی" آن آغاز شود و در یک برنامه زمانبندی مشخص در کل کشور تعمیم داده شود.

### زیرسیستم پالایش و ساماندهی

#### رانندگان مشمول کمک یارانه دولت

#### به صورت پایلوت و تستی اجرا شد



مهندس قاسم پور در ادامه از اجرای زیرسیستم پالایش و ساماندهی رانندگان مشمول کمک یارانه دولت به صورت پایلوت و تستی خبر داد و افزود: هم اکنون منتظر تایید سازمان تامین اجتماعی برای اجرای فاز پایلوت عملیاتی می باشد.

## راه اندازی موزه شرکت ، کتابخانه و دیوار نیازمندیها به صورت مجازی

از دهه ۸۰ که بحث استفاده از درگاه سازمانی در کشور داغ شد شرکت خدمات ماشینی تامین به همت مهندس حسین علایی و واحد روابط عمومی موفق به استقرار SharePoint شد.

این اتفاق در زمانی رخ داد که بسیاری از مجموعه های معظم حتی بر کاربرد به درگاه سازمانی وقوف کاملی نداشتند. بستر مزبور موجبات ساماندهی بسیاری از امور صنفی شرکت شد که از آن جمله می توان به برگزاری انتخابات موضوعی سیستماتیک با اقل صرف وقت و هزینه، برگزاری تمام نظرسنجیها، مسابقات و ... اشاره نمود.

در حال حاضر به منظور تکمیل زنجیره مجازی شرکت نیاز به استقرار سایر اموری داریم که در سالهای گذشته مغفول مانده است و در همین راستا نسخه نخست موزه مجازی شرکت به همت تنی چند از همکاران به بهره برداری رسید. در ادامه با همفکری آقایان علایی و رواقی و همکاران روابط عمومی به این نتیجه رسیدیم که از سایر بسترهای ساده و گیرا به منظور راه اندازی کتابخانه و دیوار نیازمندیهای داخلی استفاده کنیم که می تواند منجر به بالا رفتن روحیه فعالیتی همکاران گردد.

به زودی شاهد بهره برداری از این مهم خواهیم بود و از تمامی دوستان و علاقه مندان درخواست می کنیم نقطه نظرات خود را با ما در میان بگذارند.

## پروژه اصلاح فرایند رسیدگی به درخواستهای کسب و کاری در حوزه های درمانی و ستادی اجرا شد



سمیه خدایی مشاور مدیرعامل در مدیریت ارتباط با مشتری، با بیان اینکه پروژه اصلاح فرایند رسیدگی به درخواستهای کسب و کاری از تاریخ ۱۵ فروردین ۱۴۰۱ به مدت ۶۲ روز در حوزه نرم افزارهای بیمه ای شرکت اجرا شد اظهار کرد: با توجه به دستاوردهای موفق و ارزشمندی که در رسیدگی به درخواستهای مشتریان در حوزه ی بیمه ای داشتیم، این فرایند بلافاصله از تاریخ ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۱ در واحدهای نرم افزارهای درمانی و نرم افزارهای ستادی اجرا شد.

به گفته ی وی حاصل اجرای آن در حوزه درمانی ۸۷ درصد بهبود در زمان و سرعت پاسخگویی به مشتریان در پنج ماهه اول سال بوده است.

خدایی با اعلام اینکه در حال حاضر هیچ کد کسب و کاری در سه ماهه اول سال جاری در واحد توسعه درمان وجود ندارد افزود: در حوزه بیمه ای مکاتباتی از ادارات کل استان مبنی بر رضایتمندی ایشان از اجرای این فرایند و تسریع در پاسخگویی به درخواستهای کسب و کاری در ۵ ماهه اول سال به شرکت ارسال شده است. همچنین در رضایت سنجی سه ماهه اول سال ۱۴۰۱ از ادارات کل و شعب تامین اجتماعی ۵۳ درصد افزایش رضایتمندی در پاسخگویی به درخواستهای کسب و کاری ایشان داشته ایم.



شرکت مشاور مدیریت و خدمات تأمین  
روابط عمومی

فصلنامه داخلی

صاحب امتیاز

شرکت مشاور مدیریت و خدمات تأمین

۱۴۰۱

تابستان

۲۴

شماره

www.taminict.ir

گفت و گو



خبر



سلامت نیوز



با همکاران



سلامتی تاجی است بر سر انسان سالم که فقط یک یار آن را می بیند

## ورزش در محل کار



۸. کشش مچ دست

برای کاهش تنش و درد در مفاصل و تاندون‌ها و جلوگیری از سندرم تونل کارپال، ۱ یا ۲ بار، در هر ساعت حرکت کشش مچ دست را انجام دهید؛ برای این کار، یک دست را به سمت جلو بکشید و کف دست را به سمت بالا خم کنید؛ (کف دست رو به بیرون باشد)؛ با دست دیگر انگشتان را عقب بکشید و ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید؛ پس از رها کردن، کف دست را به سمت پایین خم کنید (کف دست به سمت بدن باشد) و با دست مخالف یک بار دیگر انگشتان را به سمت بدنتان بکشید؛ دست‌ها را عوض کنید و ۲ یا ۳ بار، این تمرین را تکرار کنید.

۹. بیرون بروید

اگر احساس خستگی و کم‌انرژی بودن می‌کنید، به نزدیک‌ترین راه‌پله بروید و برای ۱ یا ۲ دقیقه پله‌ها را چند قدم بالا و پایین بروید تا پمپاژ خون در بدنتان تنظیم شود و گرفتگی پاهایتان تسکین یابد؛ احتمالا با این کار با انرژی بیشتر و ایده‌های جدیدتری پشت میزتان برمی‌گردید.

۳. نگاه کردن به اطراف

با این تمرین ممکن است به نظر برسد که در حال کنجکاوئی هستید یا حوصله‌تان سر رفته است؛ اما کمی بعد همکارانتان متوجه می‌شوند که شما مشغول نرمش هستید. سر خود را به سمت چپ بچرخانید و تلاش کنید تا از بالای شانه نگاه کنید و چند ثانیه نگه دارید، سپس این تمرین را در سمت راست تکرار کنید.

۴. بالا بردن پا

آیا احساس خستگی می‌کنید؟ برای سفت شدن عضلات شکم در یک مهلت کوتاه، در حالی که نشسته‌اید پای چپتان را صاف کنید و ۱۰ ثانیه نگه دارید؛ پا را تا نزدیک زمین پایین بیاورید، نگه دارید و برای پای دیگر نیز تکرار کنید. می‌توانید این تمرین را با احتیاط زیر میز کارتان انجام دهید تا عضلات شکمتان را سفت و قوی کنید.

۵. حرکت آغوش بزرگ

برای کشش عضلات پشت، بدنتان را در آغوش بگیرید؛ دست راست را روی شانه سمت چپ و دست چپ را روی شانه راست خود قرار دهید؛ نفس عمیق بکشید و گرفتگی‌های ناحیه بین شانه‌ها را آزاد کنید.

۶. پیچش ستون فقرات

اگر کمردرد دارید، این تمرین ساده می‌تواند شما را از گرفتگی‌های ایجادشده به علت نشستن در تمام طول روز خلاص کند. در صندلی خود به پهلو بنشینید، قسمت بالای صندلی را با هر دو دست بگیرید و بدنتان را به سمت عقب صندلی بکشید؛ این کار را ۲ یا ۳ بار انجام دهید و ۱۰ ثانیه نگه دارید؛ سپس برای طرف دیگر نیز تکرار کنید.

۷. اسکات صندلی

برای تقویت عضلات پایین تنه، اسکات با صندلی را امتحان کنید؛ تقریبا ۱۵ سانتی‌متر جلوتر از صندلی خود بایستید، بدن را پایین بیاورید تا زمانی که باسنتان به لبه صندلی برسد، سپس دوباره بلند شوید. از زمان‌های مناسب استفاده کنید و این تمرین را حداقل ۳ بار و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

مشاغل پشت میز، فشار در ناحیه پشت، مچ دست، چشم و گردن را افزایش می‌دهد و می‌تواند به تحلیل‌رفتن عضلات منجر شود. دکتر شارون هام (Sharon Hame)، دانشیار بالینی در بخش جراحی ارتوپدی دانشگاه یوسی‌ال‌ای کالیفرنیا (UCLA)، به روزنامه پزشکی وب‌ام‌دی (WebMD) گفت: «افرادی که هر روز، ساعت‌ها جلوی کامپیوترهای خود می‌نشینند، با مشکلات جدی پزشکی روبه‌رو می‌شوند. ما مشکلاتی بیشتر از سندروم تونل کارپ (carpal tunnel syndrome) را می‌بینیم. این دردها از بازو تا آرنج و شانه بالا می‌رود و سپس به گردن و پشت می‌رسند؛ این مشکل بزرگی است.» (سندروم تونل کارپال، گرفتگی و فشرده شدن عصب در داخل تونل کارپال است. این تونل یک ساختار محکم استخوانی - فیبری است که از طریق آن ۹ تاندون، یک عصب و یک شریان از ساعد وارد دست می‌شوند. عصب عبوری، حس انگشتان شست، اشاره، وسط و نیمی از انگشت حلقه را تامین می‌کند. سندروم تونل کارپال که به سندروم تایپیست‌ها نیز معروف است، به حس گزگز، ضعف و بی‌حسی در انگشت شست منجر می‌شود.)

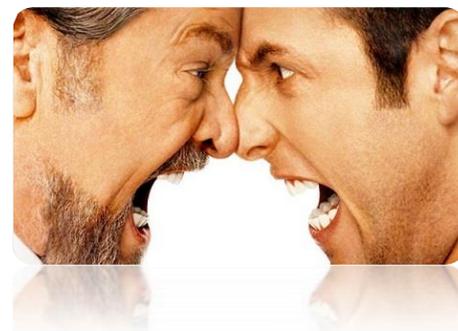
اما چگونه می‌توانید تمریناتی را در برنامه کاری شلوغتان، از ساعت ۸ صبح تا ۴ بعدازظهر، بگنجانید؟ برای اطمینان از سلامت جسمی خود، راهنمای زیر را دنبال کنید تا با چند تمرین ساده و محتاطانه آشنا شوید که می‌توانید روزانه انجام دهید:

۱. کشش گردن

صاف بنشینید و گوش چپ را به سمت شانه چپ بکشید؛ (لازم نیست که گوش شانه را لمس کند). ۱۰ ثانیه نگه دارید و در طرف دیگر تکرار کنید. هر بار که احساس کردید گردنتان خسته شده است، این تمرین را انجام دهید. این تمرین تنش را در گردن آزاد می‌کند و سردرد را کاهش می‌دهد.

۲. بالا انداختن شانه

حتما متوجه شده‌اید که وقتی در مورد چیزی مطمئن نیستید، هر دو شانه را به سمت سرتان بالا می‌برید؛ دقیقا همین حرکت را انجام دهید و ۱۰ ثانیه شانه‌های خود را بالا نگه دارید و سپس رها کنید؛ این کار نه تنها تنش را در گردن شما تسکین می‌دهد، بلکه گرفتگی عضلات پشتتان را نیز باز می‌کند.



## محیط کار سمی چیست؟

محیط کار سمی به محیطی گفته می‌شود که افراد، فرهنگ و جو کلی شرکت آن قدر منفی و بد است که جلوی رشد و پیشرفت شرکت را می‌گیرد و حتی اثرات منفی بر زندگی شخصی کارمندان می‌گذارد. متأسفانه بسیاری از کارمندان از نشانه‌های سمی بودن محیط کار اطلاعی ندارند و تعداد کمی روش مواجهه و مدیریت با چنین محیط کار سمی را بلدند.

معمولاً اولین علامتی که نشان می‌دهد اوضاع سرکار خیلی خوب نیست علائم فیزیکی و جسمی است. مثلاً ممکن شب‌ها آن قدر ذهنتان درگیر ماجراها و حواشی منفی محیط کار باشد که به‌سختی به خواب بروید. ممکن است مدام دل‌شوره و استرس داشته باشید و احساس نزدیک شدن یک خطر قریب‌الوقوع را داشته باشید. میزان استرس شما ممکن است افزایش پیدا کند و این موضوع بر عادات غذایی و سلامتی کلی شما تأثیر منفی بگذارد.

همه این مشکلات سلامتی نشان‌دهنده این است که تأثیرات منفی و مخرب محیط کار سمی وارد زندگی شخصی شما شده و بعد از ساعات کاری هم دست از سرتان برنمی‌دارد.

اگر این علائم را دارید و احساس می‌کنید مشکلی در محیط کارتان وجود دارد بهتر است کمی وقت بگذارید و وضعیت شرکت و محل کارتان را مورد بازنگری قرار دهید.

یکی از راهکارها برای مدیریت و مواجهه با محیط‌های کاری سمی، برخورد و رفتار حرفه‌ای با افراد و شرایط می‌باشد. در دنیای مدرن امروز، داشتن رفتار حرفه‌ای در محیط کار یکی از مهمترین فاکتورها محسوب می‌شود. حال سوال اینجاست رفتار ما در محیط کار تا چه اندازه حرفه‌ای است؟ آیا رفتار ما موجب مسموم کردن محیط کارمان شده است؟

## آیا رفتار شما در محل کار حرفه‌ای است؟

در هر شغلی از شما انتظار می‌رود که متناسب با توانایی‌های تان حرفه‌ای عمل کنید. پیروی از هنجارهای حرفه‌ای باعث موفقیت، جلب حمایت و همکاری دیگران، ارتقاء شغلی می‌شود. در مقابل رفتار غیر حرفه‌ای باعث شکست در آموزش، قراردادهای پیشرفت می‌شود.

در ادامه یک فهرستی از اصول کلی رفتار آمده است. البته در هر شغلی ممکن است اصول یا دستورالعمل‌های ویژه‌ای برای رفتار قابل قبول در آن شغل نیز اضافه می‌شود. معمولاً کارکنان جدید باید دستورالعمل اخلاقی رفتاری را نیز همراه با قرارداد استخدامی خود امضاء کنند که شامل بندهای زیر است:

### احترام

احترام به معنی مراعات کردن و احترام قابل شدن برای ارزش‌ها، نجابت، وقار و محترم شمردن همه‌ی مردم است.

ارتباط باید بر اساس رابطه و نزاکت متقابل باشد. ایجاد رابطه به این معنی است که درگیر نقاط ضعف و تفاوت‌های موجود در افراد نشوید، مثل تفاوت در نژاد، رنگ، مذهب، جنسی، سن، ملیت، خواستگاه قومی، باورهای سیاسی، وضعیت تأهل، ضعف‌ها یا امور اجتماعی یا خانوادگی افراد.

### گشاده‌رویی

گشاده‌رویی به معنی آزادی تغییر باورها همراه با محدودیت‌های معقولانه است. هنگامی که همه‌ی اعضاء برای تغییر عقاید و باورهای‌شان هاشر یک به شیوه‌ی باز و آزاد معتقد باشند، می‌توانند از استدلال و مدارک یا دلایل منطقی استفاده کنند.

### صداقت

مترادف‌هایی که برای صداقت بیان شده‌اند دیگر هیچ سوالی درباره‌ی معنای آن باقی نمی‌گذارد، کلماتی مانند نجابت، درست کاری، درستی اخلاق، فضیلت، شایستگی، خوش‌خویی، راست‌گویی، قابل اعتماد بودن. چنین صفاتی برای ایجاد پایه‌های اعتماد ضروری هستند.

## احساس مسئولیت

احساس مسئولیت به معنای عمل کردن به تعهد و وظایف بدون نیاز به اعمال فشار خارجی یا راهنما است که با درک تفاوت بین کارهای درست و نادرست و ملاحظات اخلاقی همراه است. احساس مسئولیت به عقل سلیم، بلوغ و قابلیت اعتماد بستگی دارد.

### کار گروهی

کار گروهی به معنای وحدت در فعالیت‌های گروهی کارکنان است که به منظور موفقیت بیشتر در کار یا سازمان به کار می‌رود و با تبادل انتقادهای سازنده همراه است.

### ارتقاء شخصی

ارتقاء شخصی به معنای جست‌وجوی هر چیزی است که از طریق افزایش اطلاعات و مهارت‌ها، صلاحیت حرفه‌ای فرد را حفظ و تقویت می‌کند. بین موفقیت در زندگی شخصی و موفقیت در کسب و کار همبستگی مستقیم و مثبت وجود دارد.

### اخلاقیات

اخلاقیات مجموعه‌ای از استانداردهاست که رفتار فرد را طبق اصول تعریف شده فرهنگ، ارتباطات و یا حرفه‌ی او هدایت می‌کند. افراد نمی‌توانند این استانداردها را با فریب یا هر خطای دیگری تغییر دهند. با وجود استانداردهای اخلاقی، از گمراهی و تهمت جلوگیری می‌شود و باعث رعایت قوانین و مقرراتی می‌شود که برای کار تعیین شده است.

موضوعات دیگری هم در رفتار حرفه‌ای دخیل است مثلاً ارتقاء اهداف کار و رفتار تا عملکرد مثبتی در کار و حرفه داشته باشید. می‌توانید از همه‌ی موارد درست برای کسب استانداردهای کاری و حرفه‌ای استفاده کنید، قدر اعتمادهایی که در فعالیت‌های حرفه‌ای تان بدست می‌آورید، را بدانید. از اظهار نظر غیر متعهدانه که بر رفتار، کار یا وحدت سایر اعضاء گروه تأثیر منفی می‌گذارد، اجتناب کنید و مسئولیت خود برای راهنمایی کارمندانی که بی‌واسطه تحت کنترل شما هستند بشناسید، همچنین مسئولیت خود را نسبت به محیط کار و سایر کارکنان مدنظر داشته باشید.

## صعود به قله ی دماوند توسط دکتر علی فخاری

**کوهنوردی ورزشی است که در هر صعود آن می‌توان تجربه جدیدی را از سرگذراند و تازه‌های بسیاری را کشف نمود. یکی از ابعاد مهم این ورزش که به ورزش انسان‌ساز و فلسفی مشهور شده، بعد فکری و روحی آن است. بیشتر کوهنوردان مشهور در صعودهای دشوارشان از قدرت فکری و روحی خود بهره‌مند شده‌اند.**

اولین تجربه ی صعود به قله ی دماوند، تجربه‌ای فراموش نشدنی برای من بود. با توجه به اینکه صعود به کوه دماوند با در نظر گرفتن ارتفاع و فشار اتمسفر آن در قله، کوه چندان آسانی نیست بنابراین کوهنوردان حرفه‌ای با بدن ورزیده می‌توانند در عرض دو روز به قله برسند. برای آمادگی جسمی از دو ماه قبل صعود به قله های کلون بستک، کهار و توچال را شروع کردیم. بهترین زمان برای صعود به قله دماوند ماه‌های تیر و مرداد است. بنابر این با هم‌نوردان ساعت ۶ صبح از تهران به مقصد دماوند حرکت کردیم. ساعت ۸ بعد از صرف صبحانه ای سبک با لندروور به سمت گوسفندسرا رفتیم، ساعت ۱۰ صبح پیاده از گوسفندسرا به بارگاه سوم رسیدیم از آنجا که کوهنوردی‌های زیادی در قله‌ی دماوند حضور دارند اقامتگاه‌ها، کمپ‌ها و مهمان‌خانه‌ها در طول مسیر به چشم می‌خورد. من و دوستانم بعد از صرف ناهار و استراحت برای هم هوایی و جلوگیری از ارتفاع زدگی در آنجا مستقر شدیم. ساعت ۲:۳۰ نیمه شب از بارگاه سوم حرکت کردیم و ساعت ۱۰ صبح به قله ی دماوند صعود کردیم.

باید بگویم افراد زیادی در مسیر صعود به این قله گام می‌گذارند ولی بدلیل عدم آمادگی جسمی و یا حوادثی از ادامه ی راه باز می‌مانند. خوشحالم از اینکه توانستم این تجربه ی زیبا را با موفقیت بدست آورم. صعود به قله ی دماوند یکی از خاطره‌انگیزترین تجربیات زندگی من بود که نه تنها حس بی‌ظنیر موفقیت را می‌چشیدم، بلکه برای هر کوهنوردی پس از صعود به قله ی دماوند، این کوه بیش از پیش مورد احترام قرار می‌گیرد که درک عظمت آن بسیار لذت‌بخش است.

**"صعود به قله ی دماند را به دکتر علی فخاری مدیریت محترم امنیت اطلاعات و ارتباطات شرکت تبریک می‌گوییم"**

دائرة می‌سلان - نکاس مهندس غلامرضا باقرزاده

