



محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org

نشریه منابع انسانی

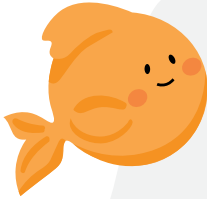
شماره ۴ - زمستان ۱۴۰۴

محک نامه

• نگاهی به خدمات رفاهی و تسهیلات ویژه همکاران محک

• تاب‌آوری؛ هنر ادامه دادن در برابر چالش‌های زندگی

• محک در سالی که گذشت



شناسنامه

محک‌نامه - نشریه منابع انسانی - شماره ۴
سردبیر: علی فیاض منش
دبیر تحریریه: سمیه نقی‌پور
اعضای تحریریه: الهام عبادتی، فائزه حسنی
طراحی و صفحه‌آرایی: هستی طهرانی
عکس: هستی طهرانی، پگاه پازوکی

شماره حساب‌های محک

تجارت: ۲۳۵۴۰

ملی: ۲۳۵۴۰

بانک ملت (جام): ۱۴۹۴۲۷۴۸/۱۹

بانک صادرات (سپهر): ۰۵۰۴۴۴۰۴۴۴۰۵۰۵

بانک مسکن (شیراز): ۴۲۰۲۲۰۲۰۳۹۶۲

فهرست

- ۲ یادداشت مدیرعامل
- ۴ مدیریت سرمایه انسانی در سالی سخت؛
روایت بلوغ سازمانی در محک
- ۸ محک در سالی که گذشت
- ۱۴ همراهی با محک؛ انتخابی آگاهانه برای
سلامت و انسانیت
- ۱۶ نگاهی به خدمات رفاهی و تسهیلات ویژه
همکاران محک
- ۱۸ حفظ معنا و توان در روزهای دشوار چگونه
ممکن است؟
- ۲۰ همراهی دیجیتال؛ نقش ما در دیده‌شدن
محک
- ۲۲ تنش کاری؛ واقعیتی قابل مدیریت
- ۲۳ تاب‌آوری؛ هنر ادامه دادن در برابر
چالش‌های زندگی
- ۲۴ سرمایه اصلی محک نیروی انسانی متعهد و
همراه آن است

مؤسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان «محک»، سازمانی مردم‌نهاد، غیرانتفاعی، غیرسیاسی و غیردولتی است که بنیان‌گذاری آن از انگیزه والای خدمت به هم‌نوع سرچشمه گرفته است. با حمایت نیکوکاران نیک‌اندیش سراسر کشورمان، در بیش از سه دهه فعالیت محک همه کودکانی که به یکی از انواع سرطان مبتلا هستند بدون هیچ‌گونه گرینش و تبعیض قومیتی، مذهبی و فارغ از طبقه اجتماعی و اقتصادی حمایت می‌شوند؛ بر همین اساس از ابتدای فعالیت محک در سال ۱۳۷۰ تا پایان سال ۱۴۰۲، بیش از ۴۵ هزار کودک از سراسر کشور تحت حمایت این سازمان قرار گرفته‌اند. بزرگترین سرمایه محک، اعتماد شما نیکوکاران نیک‌اندیش به این سازمان است.

به لطف این اعتماد تا پایان سال ۱۴۰۳، درمان بیش از ۱۸ هزار کودک به پایان رسیده است؛ همچنین تعداد بیش از ۱۴ هزار کودک مبتلا به سرطان در حال گذراندن دوران درمان خود هستند.

در حال حاضر محک از کودکان مبتلا به سرطان در ۲۹ استان کشور حمایت می‌کند؛ کودکانی که درمان خود را در ۴۲ بیمارستان در سراسر کشور ادامه می‌دهند. در سایه حمایت محک، خانواده‌ها بدون دغدغه هزینه‌های درمان، تنها به پیشرفت درمان کودک خود فکر می‌کنند و کودکان می‌توانند آسان‌تر فرآیند درمان را طی کنند تا آرزوهای آن‌ها از بودن یا نبودن، به چگونه زیستن در آینده تغییر کند.





محک سازمانی متعهد به آینده کودکان است

نوروز بهانه‌ای برای تأمل در مسیری است که با هم پیموده‌ایم. در آستانه سال نو، صمیمانه از تعهد، تلاش و همراهی شما که سرمایه انسانی مؤسسه خیریه محک هستید، قدردانی می‌کنیم.

محک امروز، نتیجه ۳۴ سال مسیری است که با نیک اندیشی نیکوکاران و همت و تخصص همکارانش، به نهادی اثرگذار در درمان سرطان کودکان در سطح ملی و منطقه‌ای تبدیل شده است. توسعه تدریجی زیرساخت‌های درمانی، شکل‌گیری بیمارستان تخصصی، ایجاد و توسعه مرکز تحقیقات سرطان، تحول دیجیتال، حرکت به سمت درمان‌های چندتخصصی و گسترش همکاری‌های علمی و بین‌المللی، بخشی از دستاوردهایی است که با تلاش جمعی سرمایه‌های انسانی محک و با اتکا به حمایت‌های نیکوکارانه مردم گرانقدر این سرزمین محقق شده است.

در سال‌های اخیر، محک با نگاه به آینده، دو مسیر کلیدی را به‌طور هم‌زمان دنبال کرده است؛ تحول دیجیتال و تحول درمان. حرکت به سوی دیجیتالی‌سازی فرایندها، که از ابزارهای مالی آغاز شد و نقش مهمی در تاب‌آوری سازمان ایفا کرد، در سال ۱۴۰۴ با رونمایی از اپلیکیشن محک وارد مرحله‌ای تازه شده است؛ مسیری که با هدف تسهیل ارتباطات، تسریع تصمیم‌گیری و حذف محدودیت‌های جغرافیایی ادامه خواهد یافت.

امروز، درمان کودکان به ندرت نیازمند اعزام به خارج از کشور انجام است و حتی برخی مراکز درمانی منطقه، بیماران را به محک ارجاع می‌دهند. این موفقیت مرهون مسئولیت‌پذیری، دانش و تعهد تک‌تک سرمایه‌های انسانی محک اعم از داوطلب و موظف در تخصص‌های مختلف است. همچنین دستیابی به استانداردهای بین‌المللی در اداره سازمان‌های مردم‌نهاد و قرار گرفتن محک در جایگاهی معتبر در سطح جهانی، نشانه درستی مسیری است که با هم انتخاب کرده‌ایم.

سالی که گذشت، محک با چالش‌های گوناگون همراه بود اما شما با حفظ کیفیت، مسئولیت‌پذیری و روحیه انسانی، نشان داده‌اید که محک نه یک سازمان عملیات محور، بلکه سازمانی در سطح هوشمندی استراتژیک است که این هوشمندی در انطباق دائمی تعهدات آن با نیازهای کودکان مبتلا به سرطان و خانواده آنان تبلور یافته است.

امروز نیز، باور داریم هیچ شرایط دشواری ماندگار نیست و با تکیه بر دانش، همدلی و نوآوری، مسیر رشد و اثرگذاری محک با قدرت ادامه خواهد یافت.

سال نو را با آرزوی سلامتی، آرامش و موفقیت برای شما و خانواده‌های محترمتان آغاز می‌کنیم و اطمینان داریم علی‌رغم سختی‌ها و ابهامات پیش‌رو، در سال آینده نیز در کنار هم، گام‌های مؤثرتری برای بهبود زندگی کودکان مبتلا به سرطان برداریم.



مدیریت سرمایه انسانی در سالی سخت؛ روایت بلوغ سازمانی در محک

«سرمایه انسانی» در سازمانی مانند محک که مأموریت آن با جان و آینده کودکان گره خورده است، تنها یک عنوان سازمانی نیست؛ ستون اصلی پایداری و کیفیت خدمات است. سال ۱۴۰۴ برای محک صرفاً سال رویدادها نبود؛ سال تصمیم‌های بزرگ بود. در شرایطی که کشور با فشارهای چندلایه روبه‌رو بود، این انسان‌ها بودند که اجازه ندادند استانداردها تعلیق شود و کیفیت، قربانی شرایط شود.

در گفت‌وگو با ندا کربلایی، مدیر منابع انسانی محک، مروری داریم بر مهم‌ترین اقدامات این حوزه در سال گذشته؛ از مدیریت بحران و ارزیابی عملکرد تا آموزش مدیران، دستاوردهای تخصصی و اقدامات رفاهی.

سال ۱۴۰۴ با توجه به شرایط پیچیده و فشارهای اقتصادی در کشور، برای تمامی سازمان‌ها، پرچالش بود. در مقطع بحران، مدیریت منابع انسانی محک چگونه عمل کرد و چه اقداماتی در اولویت قرار گرفت؟

در این مقطع، تصمیمات به‌صورت واکنشی اتخاذ نشد، بلکه بر اساس تحلیل سریع وضعیت، برآورد سناریوهای محتمل و اولویت‌بندی مأموریت سازمان پیش رفتیم. تلاش کردیم سازمان را نه صرفاً در سطح عملیات، بلکه در سطح سرمایه انسانی، در وضعیت پایدار نگه داریم.

از جمله اقدامات کلیدی که انجام شد شامل تحلیل ساختار مشاغل و تطبیق آن با شرایط جدید عملیاتی، تعیین تکلیف سریع وضعیت همکاران به‌منظور جلوگیری از بلا تکلیفی و فرسایش روانی، اجرای فرآیندهای حمایتی برای همکارانی که به دلیل حذف برخی موقعیت‌ها ناگزیر به پایان همکاری شدیم و حفظ تداوم خدمات اصلی سازمان همزمان با کنترل هزینه‌های نیروی انسانی بود.

سرعت در تصمیم‌گیری، شفافیت در اطلاع‌رسانی و تقدم «حفظ کرامت انسانی» در تمامی فرآیندها، بخشی از نگاه مدیریتی سازمان در آن مقطع بود. امروز این تجربه را به‌عنوان یک درس‌آموخته سازمانی در حوزه مدیریت منابع انسانی می‌بینیم.

بحران، آزمون بلوغ سازمان است و بلوغ یعنی تداوم کیفیت، حتی وقتی شرایط ساده نیست. در همین شرایط خدمات درمانی بدون وقفه ادامه یافت، نظام ارزیابی عملکرد اجرا شد، پرداخت‌های مرتبط با عملکرد انجام شد و مسیر آموزش مدیران متوقف نشد.

یکی از اتفاقات مثبت سال گذشته اجرای فرآیند ارزیابی عملکرد بود. این اقدام در سالی با شرایط پیچیده چه اهمیتی داشت و چه کارکردهایی را دنبال می‌کرد؟

اجرای کامل فرآیند ارزیابی عملکرد کارکنان مؤسسه محک و پرداخت پاداش، با وجود شرایط پیچیده سازمانی، اقدامی مهم و معنادار بود. ارزیابی عملکرد یکی از مهم‌ترین ابزارهای توسعه سازمانی است که با هدف بازنگری در عملکرد، شناسایی نقاط قوت و فرصت‌های بهبود و برنامه‌ریزی برای رشد فردی و سازمانی انجام می‌شود.

تحلیل نتایج، نیازسنجی آموزشی و گفت‌وگوهای بازخورد، از کارکردهای بنیادی این فرآیند هستند. انجام این اقدام یک پیام روشن داشت: عدالت سازمانی برقرار است، عملکرد دیده می‌شود و تلاش‌ها بی‌پاسخ نمی‌ماند. این فرآیند به ایجاد شفافیت و عدالت سازمانی، پیوند عملکرد با جبران خدمات و حفظ انگیزه و اعتماد سازمانی کمک می‌کند.



در کنار اجرای ارزیابی عملکرد، پرداخت پاداش در سالی که بسیاری از سازمان‌ها با محدودیت مواجه بودند، نشان‌دهنده ثبات مدیریتی و اولویت‌دادن به سرمایه انسانی در محک است.

در سال ۱۴۰۴ بخش‌های مختلف مؤسسه محک و بیمارستان دستاوردهای تخصصی قابل توجهی کسب کردند. این دستاوردها چه تصویری از سرمایه انسانی محک ارائه می‌دهد؟

دستاوردهای تخصصی سال گذشته نتیجه تلاش، تخصص و تعهد نیروهای انسانی سازمان است و بازتاب آن‌ها، تصویر دقیق‌تری از کیفیت سرمایه انسانی محک ارائه می‌دهد.

رتبه یک اعتباربخشی؛ نتیجه تعهد حرفه‌ای

کسب رتبه یک برتر بیمارستانی در اعتباربخشی بیمارستان‌های ایران و همچنین امتیاز قابل توجه واحد مددکاری، نشانه کیفیت عملکرد نیروهای انسانی سازمان است.

اما مهم‌تر از خیر، فرآیندی است که پشت آن قرار دارد: پایبندی به پروتکل‌ها، آموزش‌های مستمر، هماهنگی بین تیم‌های درمانی و پشتیبانی و مسئولیت‌پذیری در جزئی‌ترین اقدامات. این رتبه، نتیجه حضور آدم‌های درخشانی است که هر روز بی‌هیاهو استاندارد را زندگی می‌کنند؛ پزشکان، پرستاران، کارشناسان، مددکاران و نیروهای پشتیبانی؛ سرمایه‌هایی که کیفیت را ممکن می‌کنند.

همچنین بازخورد مثبت حوزه مددکاری نشان داد کیفیت در محک فقط در درمان تعریف نمی‌شود. ارتباط انسانی، همراهی با خانواده‌ها و مراقبت از کرامت بیماران، بخشی از هویت حرفه‌ای سازمان است اینجاست که «انسانیت» از شعار عبور می‌کند و تبدیل به رفتار می‌شود.



رونمایی از اپلیکیشن محک یکی از مهمترین اتفاقات سال گذشته بود و همه بخش‌های مؤسسه خیریه محک را درگیر کرد. این اقدام چه ابعاد سازمانی داشت و چه تغییری ایجاد کرد؟

رونمایی از اپلیکیشن محک صرفاً یک پروژه فناوری نبود؛ این پروژه تمرین مدیریت تغییر بود. در این مسیر با طراحی فرایندها انجام شد، هماهنگی میان واحدها شکل گرفت، آموزش کارکنان صورت گرفت و نگاه به ارتباط با مخاطب تغییر کرد.

اپلیکیشن محک پلی است میان اعتماد مردم و تلاش همکاران. وقتی همکاران خودشان سفیر این ابزار می‌شوند، پیام روشنی منتقل می‌شود: ما به آنچه ساخته‌ایم باور داریم. تحول دیجیتال بدون تحول ذهنی ممکن نیست و این تحول با مشارکت همکاران شکل گرفته است.

درباره نشست‌های آموزشی مدیران و محورهای آن توضیح می‌دهید؟

برای سه لایه از مدیران سازمان، نشست آموزشی با محور «رفتار سازمانی در بحران و پس از بحران» برگزار شد. این برنامه صرفاً یک دوره آموزشی نبود، بلکه تلاشی برای تبدیل تجربه به دانش و واکنش به مهارت بود.

در این نشست‌ها موضوعاتی همچون مفهوم تجربه و رویکرد یادگیری از تجربه و خطا؛ خطای مدیریتی، مسئولیت‌پذیری و یادگیری؛ تیم‌سازی، تعارض و رفتار مدیر در نقطه حل تعارض؛ مکانیزم انکار تا انجام در مواجهه با تغییرات و تشریح مسیر گذار از تغییر؛ تحلیل موقعیت در شرایط ابهام؛ تصمیم‌گیری قاطع همراه با مسئولیت‌پذیری؛ چابکی سازمانی؛ مدیریت احساسات تیم در شرایط فشار و توازن میان مأموریت سازمان و ملاحظات انسانی به صورت تعاملی و مبتنی بر تجربه واقعی سازمان بررسی شد و بازخورد بسیار مثبتی دریافت کرد.

همچنین آموزش‌های تخصصی سازمان، از جمله دوره‌های الزامی اعتباربخشی و آموزش‌های حرفه‌ای حوزه درمان و پشتیبانی، بدون وقفه ادامه یافت؛ موضوعی که نشان‌دهنده ثبات و تعهد سازمان به استانداردهای حرفه‌ای است. سرعت تحلیل، تصمیم‌گیری در ابهام، حفظ امنیت روانی تیم‌ها و تداوم عملکرد، مهارت‌هایی هستند که آینده سازمان به آن وابسته است. یادگیری در محک یک پروژه مقطعی نیست؛ یک مسیر مستمر است.

در حوزه رفاه و تقویت قدرت خرید همکاران چه اقداماتی انجام شد؟

در بخش اقدامات رفاهی، تلاش کردیم نگاه متوازنی میان «عملکرد» و «رفاه» برقرار باشد از جمله اقدامات انجام‌شده انعقاد قراردادهای جدید در حوزه خدمات رفاهی و خرید اقساطی، از جمله همکاری با DigiPay، SnappPay و Tara با هدف تقویت قدرت خرید همکاران؛ قرارداد با مهدکودک منتخب به منظور حمایت از خانواده همکاران و برگزاری برنامه‌های مناسبتی مانند جشن یلدا به عنوان نشانه توجه به پیوندهای انسانی در سازمان بود. این اقدامات نشان‌دهنده توجه سازمان به ابعاد مختلف زندگی همکاران و تقویت حس تعلق سازمانی است.

اگر بخواهید در یک جمع‌بندی، سال ۱۴۰۴ را از منظر منابع انسانی توصیف کنید، چه می‌گویید؟

آنچه محک را متمایز می‌کند، ساختمان‌ها یا فناوری‌ها نیست. آدم‌های درخشانی هستند که مسئولیت می‌پذیرند، در فشار کیفیت را حفظ می‌کنند، در ابهام تصمیم می‌گیرند و در سختی، امید را منتقل می‌کنند. محک با انسان‌ها زنده است و هر دستاورد، نتیجه تعهد جمعی همین انسان‌هاست.

محک در سالی که گذشت

سالی که پشت سر گذاشتیم، برای موسسه خیریه محک و بیمارستان فوق تخصصی سرطان کودکان، سالی پر از تلاش و پستی و بلندی بود. در حالی که چالش‌های مختلف، از جمله اثرات ادامه‌دار جنگ و ناآرامی‌ها بر زندگی خانواده‌ها و کودکان سایه افکنده بود، محک با قدرت و همدلی بیشتر به مسیر حمایت از کودکان مبتلا به سرطان ادامه داد. این سال، شاهد گام‌های مهمی در جهت بهبود خدمات، نزدیکی بیشتر به خانواده‌ها و ایجاد لحظات شاد برای بچه‌ها بودیم.

محک

در سالی که گذشت



راه‌اندازی اپلیکیشن محک

یکی از مهم‌ترین دستاوردهای سال ۱۴۰۴، راه‌اندازی اپلیکیشن محک بود. این اپلیکیشن به عنوان یک فضای آنلاین نیکوکاری، امکان حمایت آسان‌تر را برای همراهان محک فراهم کرد؛ از کمک مالی مستقیم و ایجاد کمپین‌های شخصی گرفته تا پیگیری وضعیت حمایت‌ها و ارتباط نزدیک‌تر با موسسه. حالا هر کسی می‌تواند با چند کلیک ساده، در نجات زندگی کودکان سهیم شود و جریان نیکوکاری را گسترده‌تر کند.



حضور هنرمندان در بیمارستان محک

حضور هنرمندانی مثل محمدرضا غفاری، نازنین بیاتی، مهسا حجازی در بیمارستان محک یکی از زیباترین روزهای سال را ساخت. این چهره‌های شناخته‌شده با حضور گرم و همدلانه خود، لبخند به لب کودکان آوردند، برایشان موشک کاغذی ساختند، آواز خواندند و لحظاتی شاد از دنیای بیرون را به داخل بخش‌ها آوردند. این دیدارها نه تنها روحیه بچه‌ها را بالا برد، بلکه حس و حال پدران و مادران کودکان را نیز تغییر داد. همراهی هنرمندان در طول سال‌های فعالیت محک همواره یکی از مهم‌ترین پشتوانه‌های ما بوده‌است.



جنگ و تأثیراتش بر محک

اما این سال بدون چالش نبود. جنگ و تأثیرات سنگین آن بر زندگی بسیاری از خانواده‌ها سایه انداخت؛ از ریزش نیروها و کمبودهای اقتصادی گرفته تا نگرانی‌های عمیق‌تر برای کودکانی که در بیمارستان بستری بودند. با این حال، محک تمام تلاش خود را کرد تا خدمات درمانی و حمایتی بدون وقفه ادامه یابد و حمایت از کودکان مبتلا به سرطان، همیشه در اولویت بماند.

همراهی بی‌نظیر کادر درمان و همکاران خدمات حمایتی که شبانه‌روزی در کنار خانواده‌ها ماندند، باعث شد ۱۲ روز سخت جنگ برای بچه‌ها و والدین‌شان قابل تحمل‌تر شود.

محک در سالی که گذشت

برگزاری رویدادهای تخصصی و پزشکی در حوزه علمی و تخصصی

در طول سال، محک با برگزاری رویدادهای تخصصی-علمی متعدد، تعهد خود را به ارتقای کیفیت درمان کودکان مبتلا به سرطان نشان داد. این برنامه‌ها شامل کارگاه‌ها و نشست‌های آموزشی برای کادر درمان، به منظور به‌روزرسانی پروتکل‌های درمانی و تقویت مهارت‌های تخصصی بود. از جمله این رویدادها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **کارگاه احیا پیشرفته کودکان:** آموزش مدیریت اورژانس‌های قلبی-ریوی و تنفسی در کودکان برای نجات سریع‌تر جان آنها در شرایط بحرانی
 - **کارگاه احیا پیشرفته بزرگسالان:** تقویت مهارت‌های احیا برای پرسنل در مواجهه با ایست قلبی و شوک در بزرگسالان (همراهان و کادر)
 - **کارگاه کُموپرستاری (آشنایی با داروهای شیمی‌درمانی):** آشنایی با داروها، عوارض، نحوه تجویز و مراقبت‌های حمایتی در شیمی‌درمانی کودکان
 - **کارگاه اورژانس‌های سرطان کودکان:** شناسایی و مدیریت سریع عوارض ناشی از بیماری سرطان و درمان‌های آن، مانند عفونت‌ها، خونریزی‌ها و مشکلات تنفسی-قلبی مرتبط با بیماری
- این رویدادها کمک کرد تا دانش پزشکان، پرستاران و کادر درمانی بیمارستان محک با آخرین دستاوردهای جهانی همگام شود، هماهنگی تیمی افزایش یابد و شانس بهبودی کودکان بالاتر برود.



مراسم‌های عمومی: لحظاتی برای همدلی و قدردانی

در طول سال، محک علاوه بر برنامه‌های درمانی و آموزشی، مراسم‌های عمومی را نیز برگزار کرد تا فضایی برای شادی، همدلی و قدردانی ایجاد شود. این رویدادها فرصتی بودند تا پرسنل، خانواده‌ها و کودکان در کنار هم، فارغ از فشارهای روزمره، لحظاتی انسانی و گرم بسازند.

جشن یلدا در بیمارستان محک

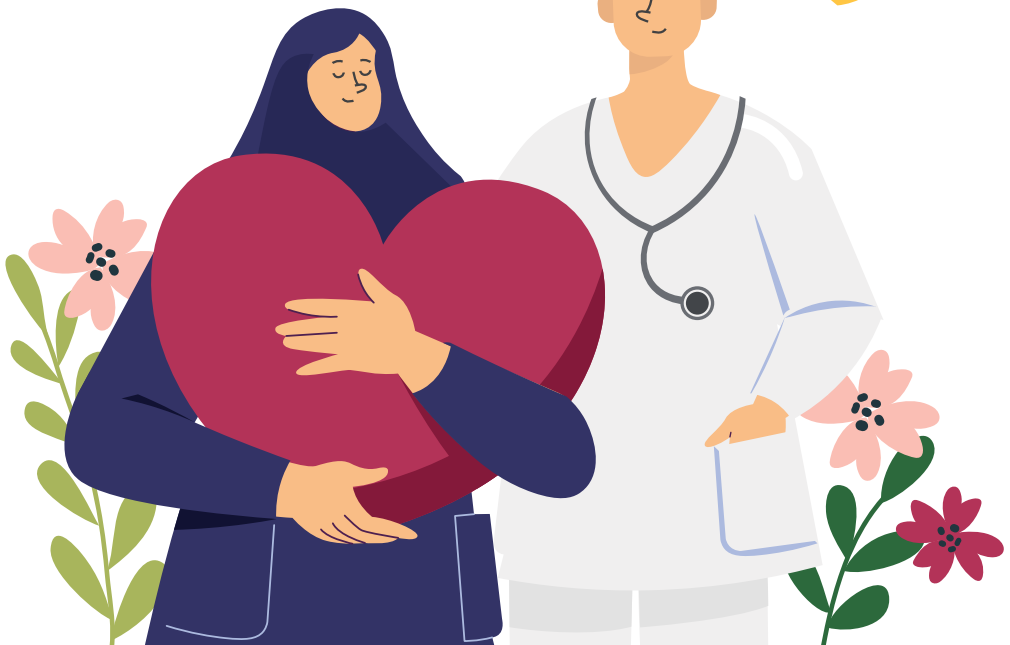
شب یلدا، بلندترین شب سال، در محک به فرصتی ارزشمند برای همنشینی غیرکاری همکاران و کودکان و خانواده‌هایشان تبدیل شد. همکاران عزیز، از پزشک و پرستار گرفته تا خدمات حمایتی، جدا از برنامه‌های روزانه درمانی و فارغ از نقش حرفه‌ایشان، دور هم جمع شدند؛ با خوراکی‌های یلدايي، موسیقی و لحظاتی گرم و صمیمی.

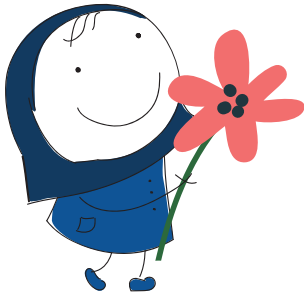
این جشن کوچک اما معنادار، اهمیت ارتباط انسانی خارج از چارچوب‌های کاری را یادآوری کرد: جایی که همکاران فقط می‌خندند، خاطره می‌سازند و انرژی می‌گیرند. چنین لحظاتی پیوندهای عاطفی را عمیق‌تر می‌کند و به همه کمک می‌کند تا با قدرت بیشتری در مسیر سخت درمان کودکان، خستگی را کنار بگذارند و ادامه دهند.



روز پزشک

اول شهریور، روز بزرگداشت پزشکان، فرصتی بود تا از تلاش بی‌وقفه پزشکان بیمارستان محک قدردانی کنیم. در مواجهه با کودکان مبتلا به سرطان، پزشکان نه تنها با دانش تخصصی، بلکه با حوصله و صبر فراوان، همراه کودکان و خانواده‌ها هستند. کارشان بسیار سخت است: تشخیص دقیق در شرایط پیچیده، مدیریت درمان‌های سنگین شیمی‌درمانی و پرتودرمانی، و همزمان حمایت عاطفی از خانواده‌هایی که در ترس و نگرانی به سر می‌برند. توجه به این کادر، یعنی شناختن فداکاری‌شان در حفظ امید و زندگی کودکان.





روز پرستار

پنجم آبان روز پرستار، یادآوری جایگاه ویژه پرستاران در محک بود. پرستاران روزانه ساعت‌های طولانی با کودکان سرطانی و خانواده‌هایشان سپری می‌کنند؛ تزریق دارو، پانسمان، کنترل علائم، و مهم‌تر از همه، گوش دادن به نگرانی‌ها و آرام کردن دل‌های مضطرب. این کار نیاز به حوصله بی‌پایان، تحمل فشار جسمی و روحی بالا، و مهربانی عمیق دارد سختی‌هایی که اغلب دیده نمی‌شود. قدردانی از پرستاران، یعنی ارزش گذاشتن به کسانی که شبانه‌روز، با دستان گرم‌شان، مراقب و همراه کودکان قهرمان محک هستند.

این مراسم‌ها نشان داد که محک فقط یک مرکز درمانی نیست؛ بلکه خانواده‌ای است که در سختی‌ها و شادی‌ها، کنار هم می‌ماند. محک در سالی که گذشت، نه تنها درمان کرد، بلکه زندگی بخشید، امید کاشت و نشان داد که با همدلی جمعی، هیچ چالشی بزرگ‌تر از زندگی کودکان نیست.

از همه یاوران، نیکوکاران، هنرمندان، پزشکان و پرستاران عزیز که در این مسیر همراه بودند، صمیمانه سپاسگزاریم. سال جدید، با امید بیشتر برای بهبودی همه کودکان محک آغاز شود.



همراهی با محک؛ انتخابی آگاهانه برای سلامت و انسانیت

محک برای ما فراتر از یک سازمان یا محل کار است؛ جایی است که هر روز در آن معنا، همدلی و مسئولیت اجتماعی را تجربه می‌کنیم. ما به‌عنوان همکاران محک، نه تنها در مسیر حمایت از کودکان مبتلا به سرطان نقش داریم، بلکه این فرصت ارزشمند را نیز در اختیار داریم که از امکانات و خدماتی بهره‌مند شویم که بر پایه همین نگاه انسان‌دوستانه شکل گرفته‌اند. یکی از مهم‌ترین این فرصت‌ها، استفاده از خدمات درمانی بیمارستان فوق‌تخصصی سرطان کودکان محک است. بیمارستان محک با بهره‌گیری از پزشکان مجرب، کادر درمانی متخصص، تجهیزات پیشرفته و رعایت استانداردهای روز پزشکی، خدمات تشخیصی و درمانی متنوعی را ارائه می‌دهد. این خدمات شامل ام آر آی، رادیولوژی، رادیو دندان، تراکم استخوان، سی تی اسکن و پت اسکن است که با همان کیفیت مراکز معتبر درمانی کشور ارائه می‌شود. تفاوت مهم در اینجا است که تعرفه‌های بیمارستان محک، خیریه‌ای بوده و به‌طور قابل‌توجهی پایین‌تر از مراکز خصوصی مشابه است. این مزیت، امکان استفاده از خدمات درمانی باکیفیت را نه تنها برای همکاران محک، بلکه برای اعضای خانواده و حتی اطرافیان آنان فراهم می‌کند. در شرایطی که هزینه‌های درمان در بسیاری از مراکز خصوصی فشار مالی قابل‌توجهی بر خانواده‌ها وارد می‌کند، بیمارستان محک می‌تواند گزینه‌ای مطمئن، مقرون‌به‌صرفه و در دسترس باشد؛ گزینه‌ای که همزمان آرامش خاطر و کیفیت درمان را به همراه دارد.



در کنار بُعد اقتصادی، انتخاب بیمارستان محک یک ارزش افزوده مهم دیگر نیز دارد. بخشی از هزینه‌ای که برای دریافت خدمات درمانی در این بیمارستان پرداخت می‌شود، مستقیماً صرف حمایت از کودکان مبتلا به سرطان و خانواده‌های آنان می‌شود. به این معنا که هر مراجعه درمانی، فراتر از یک دریافت خدمت، مشارکتی مؤثر در مسیر درمان و بهبود کودکان محک است. این چرخه همیاری، یکی از زیباترین جلوه‌های پیوند میان سلامت فردی و مسئولیت اجتماعی است.



استفاده از خدمات درمانی بیمارستان محک، تجلی عملی هم‌سویی رفتار فردی ما با ارزش‌ها و مأموریت سازمانی‌مان است. انتخابی آگاهانه که نشان می‌دهد باور ما به کمک، همدلی و انسان دوستی، تنها در محیط کار خلاصه نمی‌شود، بلکه در تصمیم‌های شخصی و خانوادگی ما نیز جریان دارد. تصمیمی که هم به سلامت خود و عزیزانمان اهمیت می‌دهد و هم به آینده کودکانی که محک برای آن‌ها ساخته شده است.

از همه همکاران عزیز دعوت می‌کنیم در صورت نیاز به خدمات درمانی، بیمارستان محک را به‌عنوان یکی از گزینه‌های اصلی خود مدنظر قرار دهند و این امکان ارزشمند را به خانواده و اطرافیان‌شان نیز معرفی کنند. با این انتخاب ساده اما اثرگذار، می‌توانیم ضمن بهره‌مندی از خدمات درمانی حرفه‌ای و مقرون‌به‌صرفه، سهمی واقعی در تداوم مسیر انسان‌دوستانه محک داشته باشیم.

نگاهی به خدمات رفاهی و تسهیلات ویژه همکاران محک

در محک، کنار هم ایستادن فقط به معنای کار کردن در یک سازمان نیست؛ یعنی ساختن مسیری مشترک که در آن، دغدغه‌های حرفه‌ای و شخصی همکاران دیده و شنیده می‌شود. باور ما این است که کیفیت خدماتی که به کودکان مبتلا به سرطان و خانواده‌هایشان ارائه می‌دهیم، ارتباط مستقیمی با آرامش، امنیت خاطر و رضایت همکارانی دارد که هر روز با دل و جان در کنار محک هستند.

بر همین اساس، تلاش کرده‌ایم مجموعه‌ای از خدمات و تسهیلات رفاهی را فراهم کنیم تا بخشی از فشارهای روزمره کمتر شود و همکاران بتوانند با آسودگی بیشتری به زندگی و کار خود بپردازند. آنچه در ادامه می‌خوانید، نگاهی کوتاه به مهم‌ترین امکانات رفاهی است که با هدف حمایت، همراهی و قدرانی از شما عزیزان در نظر گرفته شده است.

● اعتبار خرید از اپلیکیشن تارا

همکاران می‌توانند تا سقف ۲۰ میلیون تومان اعتبار خرید از اپلیکیشن تارا دریافت کرده و مبلغ آن را در سه قسط پرداخت کنند. این امکان، خرید آسان‌تر و مدیریت بهتر هزینه‌ها را فراهم می‌کند.

● اعتبار خرید دیجی‌پی

اعتبار دیجی‌پی با مبلغی بین ۳۰ تا ۲۰۰ میلیون تومان به پرسنل اختصاص می‌یابد که تا پایان شهریورماه ۱۴۰۵ قابل استفاده است و امکان خرید چهار قسطی را در اختیار همکاران قرار می‌دهد.

● اعتبار اسنپ‌پی

همکاران می‌توانند از اعتبار ۱۵ میلیون تومانی و ۵۰ میلیون تومانی اسنپ‌پی استفاده کنند. این اعتبار تا پایان خردادماه ۱۴۰۵ معتبر است و برای خریدهای روزمره و آنلاین در چهار قسط قابل بهره‌برداری است.

● تخفیف خدمات ورزشی مجموعه طاق کسری

پرسنل محک می‌توانند از ۳۰ درصد تخفیف در خدمات بدنسازی و استخر مجموعه ورزشی طاق کسری بهره‌مند شوند؛ فرصتی برای توجه بیشتر به سلامت جسم و نشاط روزانه. همچنین این تخفیف برای همراهان شما هم قابل استفاده است.

● تخفیف ویژه مهدکودک قاصدک برای فرزندان همکاران

فرزندان همکاران می‌توانند از خدمات آموزشی و پرورشی مهدکودک قاصدک در محیطی امن، شاد و تخصصی استفاده کنند. با حمایت ویژه محک، ۵۰ درصد تخفیف در هزینه ثبت‌نام در نظر گرفته شده است.

برای ثبت‌نام و دریافت اطلاعات بیشتر، لطفاً از طریق سامانه پشتیبانی محک و با ثبت درخواست «امکانات امور رفاهی - مهدکودک قاصدک» اقدام کنید.



• ارائه تسهیلات بانکی

همکاران همچنان می‌توانند با ثبت تیکت در سامانه پشتیبانی پورتال منابع انسانی محک از تسهیلات وام ۱۰ میلیاردی تومانی صندوق غدیر، ۱۰۰ میلیاردی تومانی و ۲۰۰ میلیاردی تومانی بانک‌های طرف همکاری با محک بهره‌مند شوند.

حفظ معنا و توان در روزهای دشوار چگونه ممکن است؟



سازمان‌ها، مانند انسان‌ها، در مسیر حیات خود با دوره‌هایی از ثبات و دوره‌هایی از بحران روبه‌رو می‌شوند. سالی که پشت سر گذاشتیم، برای همه ما در محک سالی پر از تجربه‌های سنگین و فرساینده بود؛ از پیامدهای جنگ ۱۲ روزه گرفته تا فشارهای روانی، اقتصادی و اجتماعی ناشی از شرایط پیچیده‌ای که کشور با آن درگیر است. در چنین فضایی، آنچه بیش از هر چیز اهمیت می‌یابد، «تاب‌آوری» فردی و سازمانی است؛ توانایی ادامه مسیر، حفظ کارکرد و معنا، با وجود نامایعات. در روان‌شناسی، تاب‌آوری به معنای نادیده‌گرفتن درد، خستگی یا اضطراب نیست. تاب‌آوری یعنی پذیرش واقع‌بینانه شرایط، مدیریت هیجانات، و بازسازی توان روانی برای ادامه حرکت. افراد تاب‌آور الزاماً کسانی نیستند که کمتر آسیب می‌بینند، بلکه کسانی‌اند که بهتر و آگاهانه‌تر با فشارها کنار می‌آیند. در یک سازمان انسان‌محور مانند محک، تاب‌آوری همکاران، مستقیماً با کیفیت انجام مأموریت سازمانی گره خورده است.

یکی از مؤلفه‌های کلیدی تاب‌آوری، حفظ معنا در شرایط بحران است. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که می‌توانند میان تلاش‌های روزمره خود و یک هدف والاتر ارتباط برقرار کنند، در برابر فرسودگی روانی مقاوم‌ترند. در محک، این معنا به روشنی وجود دارد: حمایت از کودکان مبتلا به سرطان و خانواده‌هایشان. یادآوری این هدف، نه به‌عنوان یک شعار، بلکه به‌عنوان دلیل واقعی تلاش‌های روزانه، می‌تواند منبع مهمی برای بازیابی انرژی روانی باشد.

در سطح فردی، تقویت تاب‌آوری نیازمند چند اقدام عملی است. نخست، توجه به سلامت روان و جسم؛ خواب کافی، تغذیه مناسب و پذیرش نیاز به استراحت، نه نشانه ضعف، بلکه پیش‌نیاز پایداری است. دوم، گفت‌وگو و ارتباط؛ به اشتراک گذاشتن نگرانی‌ها با همکاران یا مدیران، احساس تنهایی را کاهش می‌دهد و حس حمایت را تقویت می‌کند. سوم، پذیرش محدودیت‌ها؛ در شرایط بحرانی، انتظار عملکرد ایده‌آل و بی‌وقفه از خود، می‌تواند به فرسودگی منجر شود.

در سطح سازمانی، تاب‌آوری زمانی شکل می‌گیرد که فضای امن روانی وجود داشته باشد؛ فضایی که در آن احساسات دیده می‌شوند، فشارها انکار نمی‌شوند و همدلی جای قضاوت را می‌گیرد. محک به عنوان یک سازمان مردم‌نهاد، همواره بر سرمایه انسانی خود تکیه داشته است و حفظ این سرمایه، بدون توجه به سلامت روان همکاران، ممکن نیست.



تداوم حمایت از کودکان محک، در گرو پایداری روانی و عاطفی کسانی است که این مسیر را پیش می‌برند. هر اندازه همکاران از تاب‌آوری بیشتری برخوردار باشند، سازمان نیز توانمندتر خواهد بود تا در شرایط دشوار، مأموریت خود را بدون وقفه ادامه دهد. مراقبت از خود، مراقبت از یکدیگر و توجه به سلامت روان، نه اقدامی فردی، بلکه مسئولیتی جمعی است. محک با انسان‌ها زنده است و تاب‌آوری ما، ادامه امید برای کودکانی است که به این همراهی دل بسته‌اند.

مباحث مطرح‌شده در این یادداشت، بر پایه پژوهش‌ها و رویکردهای معتبر روان‌شناسی و رفتار سازمانی شکل گرفته است. همکارانی که علاقه‌مندند با مفهوم تاب‌آوری و سلامت روان در شرایط بحران بیشتر آشنا شوند، می‌توانند به منابع زیر مراجعه کنند:

- **Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. (۲۰۰۱). Masten, A. S.**
درباره تاب‌آوری به‌عنوان سازگاری مثبت در شرایط دشوار
- **Loss, Trauma, and Human Resilience. (۲۰۰۴). Bonanno, G. A**
پژوهشی درباره واکنش‌های طبیعی انسان به بحران و تروما
- **Man's Search for Meaning. (۱۹۸۵). Frankl, V. E**
نقش معنا و هدف در حفظ توان روانی در شرایط سخت
- **Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. (۱۹۹۹). Edmondson, A**
اهمیت ایمنی روانی، گفت‌وگو و حمایت در محیط‌های کاری

همراهی دیجیتال؛ نقش ما در دیده شدن محک

در دنیای امروز، ارتباطات دیگر تنها به حضور فیزیکی محدود نمی‌شود. شبکه‌های اجتماعی و بسترهای دیجیتال، به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره ما تبدیل شده‌اند و نقش مهمی در شکل‌گیری آگاهی، اعتماد و مشارکت اجتماعی ایفا می‌کنند. برای محک، که مأموریتش بر پایه حمایت مردمی و همراهی جامعه بنا شده، حضور مؤثر و فعال در فضای دیجیتال اهمیتی دوچندان دارد. در این مسیر، نقش همکاران محک به‌عنوان سفیران آگاه و قابل اعتماد این مسیر، بسیار کلیدی است.

صفحه‌های رسمی محک در شبکه‌های اجتماعی، روایت‌گر داستان امید، درمان و همدلی‌اند. هر بازدید، هر دنبال‌کردن، هر لایک و هر به‌اشتراک‌گذاری، می‌تواند پیامی از محک را به دایره‌ای وسیع‌تر از مخاطبان منتقل کند. همراهی همکاران با این صفحات، نه تنها به افزایش دیده شدن محتوا کمک می‌کند، بلکه به مخاطبان بیرونی این پیام را می‌رساند که کارکنان محک خود، به آنچه ارائه می‌شود باور دارند و در ترویج آن مشارکت می‌کنند. این اعتماد، سرمایه‌ای ارزشمند برای یک سازمان مردم‌نهاد است.

یکی از مهم‌ترین ابزارهای ارتباطی محک در فضای دیجیتال، اپلیکیشن محک است؛ بستری که امکان مشارکت مستقیم و ساده را برای افراد فراهم کرده است. مصرفی و استفاده از این اپلیکیشن توسط همکاران، نقشی تعیین‌کننده در گسترش دامنه اثرگذاری آن دارد. در اپلیکیشن محک، کاربران می‌توانند کمپین‌های شخصی‌سازی‌شده را بسازند، آن‌ها را با دیگران به اشتراک بگذارند و اطرافیان خود را به مشارکت در کمک‌رسانی دعوت کنند. این قابلیت، فرصتی ارزشمند برای تبدیل همدلی به اقدام عملی است.



FOLLOW

mahakcharity



mahak-charity



apararat.com/mahakcharity



t.me/Mahakcharity_institute



facebook.com/mahakcharity



اینجا، -محک/castbox.fm/channel





علاوه بر این، اپلیکیشن محک دسترسی آسان و امن به روش‌های پرداخت آنلاین و کمک‌رسانی را فراهم می‌کند. در شرایطی که سرعت و سهولت نقش مهمی در تصمیم‌گیری افراد برای مشارکت دارد، این امکان می‌تواند مسیر کمک به کودکان مبتلا به سرطان را کوتاه‌تر و مؤثرتر کند. همچنین کاربران از طریق این اپلیکیشن می‌توانند از جدیدترین اخبار، گزارش‌ها و فعالیت‌های محک مطلع شوند و ارتباطی به‌روز و شفاف با سازمان داشته باشند.

نقش همکاران در معرفی اپلیکیشن محک به خانواده، دوستان و شبکه ارتباطی‌شان، نقشی فراتر از یک معرفی ساده است. این کار، دعوت دیگران به مشارکت در یک مسیر انسانی و مسئولانه است؛ مسیری که هر فرد، با هر میزان توان، می‌تواند در آن سهمی داشته باشد. وقتی همکاران محک از این ابزار استفاده می‌کنند و آن را به دیگران پیشنهاد می‌دهند، در واقع پلی میان اعتماد فردی و مشارکت جمعی ایجاد می‌کنند.

حضور فعال همکاران در صفحه‌های رسمی محک و مشارکت در دیده‌شدن اپلیکیشن محک، به معنای تقویت صدای کودکانی است که محک برای آن‌ها شکل گرفته است. این همراهی دیجیتال، مکمل تلاش‌های حرفه‌ای ما در سازمان است و نشان می‌دهد که تعهد ما به مأموریت محک، تنها به محیط کار محدود نمی‌شود.

محک با همراهی ما دیده می‌شود و هر کلیک، هر اشتراک‌گذاری و هر معرفی، می‌تواند گامی مؤثر در مسیر امید باشد.

تنش کاری؛ واقعیتی قابل مدیریت

کتاب **«کاهش تنش کاری: تکنیک‌ها و راهکارهای روابط کاری پایدار»** نوشته کلود متو با ترجمه اسما میاحی، از سوی نشر افکار منتشر شده و یکی از منابع کاربردی برای بهبود کیفیت روابط حرفه‌ای در محیط‌های کاری است.

تنش، مهمان ناخوانده بسیاری از سازمان‌هاست؛ از آن خوشمان نمی‌آید، اما دیر یا زود سر و کله‌اش پیدا می‌شود. همه ما وقتی شغلی را آغاز می‌کنیم، رؤیای «محیط کاری ایده‌آل» را در سر داریم؛ فضایی آرام، پویا و همدلانه. با این حال واقعیت همیشه این‌قدر ساده نیست. استرس، بی‌مسئولیتی یا پرخاشگری می‌توانند به تدریج در تیم‌ها شکل بگیرند و بر کیفیت همکاری‌ها سایه بیندازند.

نویسنده کتاب یادآوری می‌کند که اختلاف و درگیری در روابط انسانی اجتناب‌ناپذیر است، اما می‌توان با شناخت ریشه‌ها و مراحل شکل‌گیری تنش، آن را مدیریت کرد. تنش هم مانند استرس، دو روی سکه دارد: گاهی می‌تواند محرک نوآوری و توسعه باشد و گاهی حال‌وهوای محیط را مسموم کند. آنچه اهمیت دارد، توانایی ما در تشخیص علائم و مدیریت هوشمندانه آن است.

کتاب تأکید می‌کند که تنش می‌تواند از سطوح مختلف سازمان سرچشمه بگیرد؛ گاهی ناشی از تغییرات ساختاری است و گاهی نتیجه رفتارهای فردی. در هر صورت، مسئولیت هر یک از ما این است که نقش خود را بشناسیم؛ اگر عضو یک تیم هستیم، با گفت‌وگوی سازنده به بهبود فضا کمک کنیم؛ و اگر مسئولیتی مدیریتی داریم، ایجاد اعتدال، حفظ احترام و برقراری تعادل در روابط را در اولویت قرار دهیم.

تنش‌های حل‌نشده می‌توانند ما را آزاده، مضطرب و خسته کنند و حتی به پرخاشگری یا گوشه‌گیری بکشند. اما راه درست، نگاه احساسی به مسئله نیست؛ بلکه یافتن راه‌حل‌های برد-برد است. حل واقعی تعارض زمانی اتفاق می‌افتد که هر دو طرف احساس کنند دیده شده‌اند و مسئله به‌طور ریشه‌ای برطرف شده است.

این کتاب با طرح پرسش‌هایی ساده اما مهم، ما را به تأمل درباره رفتارهای خود دعوت می‌کند: در مواجهه با تنش‌ها بیشتر تماشاگر هستیم یا کنشگر؟ پرهیز می‌کنیم یا گفت‌وگو؟ رقابت می‌کنیم یا همکاری؟ پیام اصلی نویسنده روشن است: در محیط کار با یک «کلیک» دوست نمی‌شویم؛ بلکه با احترام متقابل، گفت‌وگوی حرفه‌ای و دنبال کردن اهداف مشترک است که روابط کاری پایدار شکل می‌گیرد.



همکاران عزیز محک می‌توانند برای مطالعه کامل این کتاب به اپلیکیشن طاقچه مراجعه کنند. یادآوری می‌شود اشتراک رایگان این اپلیکیشن پیش‌تر در اختیار همکاران قرار گرفته است.

تاب‌آوری؛ هنر ادامه دادن در برابر چالش‌های زندگی

با توجه به سالی پرچالش و شرایط سختی که امسال در محک با آن روبه‌رو بودیم، اهمیت تقویت توان تاب‌آوری بیش از پیش نمایان شد. زندگی همیشه مطابق میل ما پیش نمی‌رود و چالش‌ها، ضربه‌ها و فشارهای مختلف، گاهی تعادل ما را بر هم می‌زنند. کتاب **«افزایش توان تاب‌آوری؛ تکنیک‌ها و ترفندهایی برای پیشرفت‌های بهتر»** نوشته نیکولا مارتین و ترجمه طیبه شهرانی فراهانی، دقیقاً به همین موضوع می‌پردازد و مهارت‌هایی عملی برای تقویت تاب‌آوری ارائه می‌دهد؛ مهارت‌هایی که زندگی کاری و شخصی ما را مقاوم‌تر و متعادل‌تر می‌کنند.

تاب‌آوری، توانایی ادامه دادن و حفظ تعادل در برابر ضربه‌ها و فشارهای ناگهانی زندگی است. نیکولا مارتین در این کتاب، با زبانی ساده و روان، مفاهیم پیچیده روان‌شناسی مثبت‌گرا را برای خوانندگان عمومی قابل استفاده کرده و راهکارهایی عملی ارائه می‌دهد.

یکی از نکات مهم کتاب، شناسایی موانع مسیر تاب‌آوری است. بسیاری از افراد نمی‌توانند رنج خود را به درستی درک کنند؛ پذیرش واقعیت برایشان دشوار است و آسیب‌ها گاهی آن‌قدر بزرگ هستند که منجر به سردرگمی می‌شوند. آگاهی از این موانع و پیش‌بینی آن‌ها، امکان بازسازی و شروع مجدد با ثبات بیشتر را فراهم می‌کند.

خطر دیگری که کتاب به آن اشاره دارد، دلبستگی به رنج است. برخی افراد، در مواجهه با شرایط آسیب‌زا، به جای بازسازی و عبور از تجربه، خود را در وضعیت قربانی قرار می‌دهند و از رنج کشیدن لذت می‌برند. در مقابل، تاب‌آوری به معنای سخت‌گیری مطلق یا تزلزل‌ناپذیری نیست و همچنین به معنای تحمل تنهایی مطلق هم نیست. تنهایی گاهی برای تمرکز بر خویشتن مفید است، اما انزوا می‌تواند روند تاب‌آوری را مختل کند. تاب‌آوری واقعی، ترکیبی از تکیه بر خود و بهره‌گیری از حمایت دیگران است. فرد باید بتواند ظرفیت تاب‌آوری خود را تقویت کند و در عین حال از محیط حمایتی بهره ببرد. همچنین، انکار رنج یا تلاش برای نشان دادن «پایدار بودن شخصیت» با انکار واقعیت، با سازوکارهای واقعی تقویت تاب‌آوری مغایرت دارد.



انعطاف‌پذیری، کلید اصلی تاب‌آوری است. تقویت تاب‌آوری یک فرایند مستمر است و افراد در مواجهه با شرایط مختلف از ابزارهای متفاوت استفاده می‌کنند؛ از طنز در موقعیت‌های تحقیرآمیز گرفته تا پناه بردن به خویشاوندان یا دوستان در مواجهه با فقدان. تاب‌آوری، ایجاد تعادل میان مدیریت آسیب‌ها و توانایی ادامه زندگی سالم و آرام است.

کتاب «افزایش توان تاب‌آوری» تأکید دارد که تاب‌آوری ثابت نیست و همواره باید توسعه یابد. هر شرایط دشوار جدید، فرصتی است برای سازگاری و تقویت مهارت‌های تاب‌آوری، تا بتوانیم با بهره‌گیری از ظرفیت دگراندیشی، شرایط متفاوت را مدیریت کنیم و سبک زندگی مقاوم‌تری بسازیم.

سرمایه اصلی محک نیروی انسانی متعهد و همراه آن است

سال نو، فرصتی است برای مکئی کوتاه؛ فرصتی برای قدردانی از مسیر طی شده و بازنگری در مسئولیتی که هر روز با آن همراه هستیم. در محک، تغییر فصل‌ها تنها تغییر در تقویم نیست، بلکه یادآور استمرار تعهدی است که به کودکان مبتلا به سرطان و خانواده‌هایشان سپرده‌ایم؛ تعهدی که با حضور، تخصص و مسئولیت‌پذیری شما معنا پیدا می‌کند.

تجربه سال‌های گذشته نشان داده است که سرمایه اصلی محک، پیش از هر چیز، نیروی انسانی متعهد و همراه آن است. در شرایطی که با چالش‌ها و محدودیت‌های گوناگون روبه‌رو بوده‌ایم، این دقت در انجام وظایف، روحیه همکاری، یادگیری مستمر و پایبندی به ارزش‌های سازمانی بوده که امکان تداوم خدمت‌رسانی با کیفیت را فراهم کرده است. هر واحد، هر نقش و هر تصمیم روزمره، بخشی از زنجیره‌ای است که در نهایت به امید، درمان و آینده‌ای روشن‌تر برای کودکان ختم می‌شود.

سال پیش‌رو، سالی است برای ادامه مسیر رشد و تحول؛ مسیری که نیازمند مسئولیت‌پذیری بیشتر، تعامل مؤثرتر و نگاه حرفه‌ای‌تر به نقش‌ها و وظایف است. در کنار توسعه فرایندها و بهبود عملکرد، آنچه بیش از همه اهمیت دارد، حفظ روح انسانی و همدلانه‌ای است که محک را از یک سازمان صرف، به یک خانواده تبدیل کرده است.

بیایید سال جدید را با انگیزه‌ای تازه، اعتماد به توانمندی‌های جمعی و باور به اثرگذاری نقش فردی خود آغاز کنیم. هر تلاش صادقانه، هر تصمیم آگاهانه و هر همراهی مسئولانه، گامی است در مسیر ساختن آینده‌ای بهتر برای کودکانی که به امید ما دل بسته‌اند.



با آرزوی سالی سرشار از سلامت، آرامش، یادگیری و موفقیت برای همه اعضای خانواده بزرگ محک.

سال نو مبارک!



دفتر و باجه‌های استان تهران:

۱. شمال تهران:

دفتر مرکزی: انتهای اقدسیه، ابتدای بزرگراه ارتش، بلوار شهید قزوی (اوشان)، خیابان پروفسور وثوق، بلوار محک، مؤسسه خیریه و بیمارستان فوق تخصصی سرطان کودکان محک، ساختمان شماره ۲ (داخل کوچه نقشبته) - تلفن: ۲۳۵۴۰
دفتر برج ملت: خیابان ولی‌عصر، روبه‌روی پارک ملت، نبش کوچه شهید انصاری (صداقت)، برج ملت، طبقه همکف تجاری، واحد ۳۶ - تلفن: ۲۲۰۳۷۴۷۴

دفتر تجریش: میدان قدس، ابتدای خیابان دربند، پلاک ۹ - تلفن: ۲۲۷۴۹۸۱۹
دفتر چیترا: میدان چیترا، نبش خیابان خراسانی، پلاک ۲۸، ساختمان برابا، طبقه سوم، واحد ۱۱ - تلفن: ۲۲۲۰۱۳۱۲
باجه قیطریه: در شمالی پارک قیطریه، جنب آبنا، روبه‌روی فرهنگسرای ممل
باجه لواسانی: خیابان شهید لواسانی (فرمانیه سابق)، خیابان آقایی، میدان میوه و تره‌بار لواسانی
پیشخوان سانا سنتر: بلوار اندرزگو، مرکز خرید سانا، طبقه همکف جنوبی، جنب پله برقی

۲. شرق تهران:

دفتر شرق: فلکه اول تهران پارس، خیابان بابایوسفی (۱۴۴ شرقی)، در شمالی مرکز خرید سپید، واحد ۸۹ - تلفن: ۷۷۷۲۰۰۴۸
دفتر مدنی: میدان امام حسین، خیابان مدنی جنوبی، جنب کوچه نور، پلاک ۲۲۷ - تلفن: ۷۷۵۴۴۱۴۳
باجه هروی: میدان هروی، بلوار پناهی‌نیا (گلزار)، میدان میوه و تره‌بار هروی

۳. غرب تهران:

دفتر ستارخان: ستارخان، سه‌راه تهران ویلا، خیابان شهید حمید صفویان (خیابان چهارم)، پلاک ۵۵ - تلفن: ۶۶۵۵۴۰۸۱
دفتر باستان: میدان جمهوری، خیابان جمهوری، خیابان آذربایجان، بین خیابان گلشن و خیابان باستان، پلاک ۱۴۰ - تلفن: ۶۶۹۰۱۹۰
پیشخوان جلال آل احمد: بزرگراه جلال آل احمد، ابتدای اتوبان کردستان، میدان میوه و تره‌بار جلال (قزل قلعه)، سالن شماره ۱
پیشخوان سمرقند: جنت‌آباد جنوبی، مرکز تجاری سمرقند، در جنت، طبقه همکف B، جنب دستگاه خودپرداز بانک اقتصاد نوین
پیشخوان کوروش: اتوبان ستاری شمال، نبش خیابان پیامبر مرکزی، مجتمع تجاری کوروش، طبقه B۲، راهروی منتهی به پارکینگ
پیشخوان گلستان: شهرک غرب، فاز ۱، خیابان ایران زمین، مرکز خرید گلستان، طبقه اول، هسته مرکزی
باجه سردار جنگل: بلوار سردار جنگل، تقاطع میزرا بابایی، پارکینگ میدان میوه و تره‌بار سردار جنگل، جنب نمازخانه
باجه صادقیه: خیابان ستارخان، نرسیده به فلکه اول صادقیه، خیابان ۲۴ متری خسرو شمالی، میدان میوه و تره‌بار صادقیه

۴. جنوب تهران:

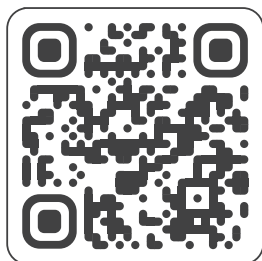
باجه شهر ری: شهر ری، بعد از میدان نماز، میدان شهید غیبی، سالن اصلی میدان میوه و تره‌بار شهید غیبی

دفتر استان البرز:

دفتر کرج یک: کرج، خیابان دانشکده، جنب دبیرستان دهخدا، ابتدای کوچه اوجانی، طبقه فوقانی بانک تجارت - تلفن: ۰۲۶-۳۲۲۲۰۱۷۷
دفتر کرج دو: کرج، چهارراه طالقانی، نرسیده به پل آزادگان، نبش خیابان مدنی، جنب برج طوبی - تلفن: ۰۲۶-۳۱۴۴۵۵۴۲۲

دفتر استان فارس:

دفتر شیراز: شیراز، خیابان ملاصدرا، بن‌بست یک، پلاک ۲۷۲ (ساختمان بینا)، طبقه همکف - تلفن: ۰۷۱-۳۲۳۱۷۲۴۴-۳۲۳۱۷۲۴۴



برای ثبت نام اسکن کن

شماره کارت بانک ملی محک
۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۰-۰۵۹۰

شماره حساب‌های محک
تجارت: ۲۳۵۴۰
ملی: ۲۳۵۴۰
ملت: ۱۴۹۴۲۷۴۸/۱۹

تعمای دستگاه‌های خودپرداز بانک‌های ملی، صادرات، کشاورزی، تجارت، مسکن، رفاه و سپه در سراسر کشور
گزینه «کمک به محک» را دارند.