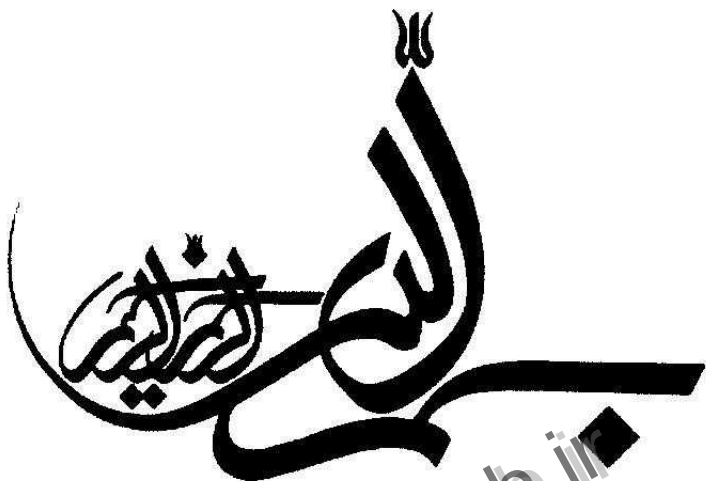




بمک

(بازی‌های محیط کار)

از سری سه گانه بوم

جلد اول

مؤلف:

کبری سبزه‌علی یمقانی

دانشجو دکتری بازرگانی-بازاریابی

و ارشد روانشناسی صنعتی-سازمانی

سرشناسه	: سبزلعلی یمقانی، کبری، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: بمک (بازی‌های محیط کار)/مولف کبری سبزلعلی یمقانی.
مشخصات نشر	: تهران: کلیدپژوه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۸ص: مصور.
فروست	: ... سری سه گانه بوم.
شابک	: ۳۵۰۰۰ ریال : 4-5-95065-978-622
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: بازی‌ها
موضوع	: Games
موضوع	: سلامت پروری کارمندان
موضوع	: Employee health promotion
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۸ ب۲س/۵۴۱۲۰۳
رده بندی دیویی	: ۷۹۰/۱۹۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۱۰۵۶۶

عنوان: بمک (بازی‌های محیط کار)/

مولف: کبری سبزلعلی یمقانی

ناشر: تهران، کلیدپژوه

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی انتشارات

تهران، میدان انقلاب، جنب سینما مرکزی، کوچه مهرناز، ساختمان ۱۱۰، نیم

طبقه، ۶۶۱۳۳۹۸۵، ۰۹۱۹۸۰۰۶۳۳۷

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است.

مقدمه

در این کتاب با نام **بمک** از سری سه گانه بوم در نظر داریم تعداد بسیاری بازی جذاب، ساده و مهیج را معرفی کنیم که با کمترین هزینه و امکانات بتوانید در ساعات کاری داخل محل کار خود اجرا کنید. جذابیت این بازی ها در اجرای تکنفره و گروهی آن است. نام بمک برای کتاب از مخفف کلمات اولیه "**بازی های محیط کار**" یعنی تجمیع "**ب**: بازی"، "**م**: محیط"، "**ک**: کار" شکل گرفته است.

در طی سال ها همکاری خود با مجموعه های کوچک و بزرگ کارآفرینی در قالب حقیقی و حقوقی همیشه ذهنم دوگیر این موضوع بوده که بتوانم فضای فرح بخشی برای افراد حاضر در مجموعه ها ایجاد کنم. به طوری که قشر کارمند، کارگر و مدیر با بیشترین آسایش و آرامش در کنار هم کار کنند. در این راستا همیشه روی مباحث روانشناسی صنعتی و سازمانی نیم نگاهی داشتم و حتی کارشناسی ارشد روانشناسی صنعتی سازمانی را در کنار دکتری بازرگانی-بازاریابی گرفتم. با بررسی های بیشتر متوجه شدم که باید هرچه بیشتر بر روی مباحث مثبت بودن در محیط کار متمرکز شوم؛ زیرا خلاء مطالعاتی آن در جامعه حس می شد. به همین خاطر شروع به ترجمه ۳ جلد کتاب در موضوع **روانشناسی مثبت در محیط کار** کردم که هم اکنون در دست چاپ می باشند. همچنین موازی با این کار تصمیم گرفتم کتاب "**پروتکل پیاده سازی روانشناسی مثبت در محیط کار**" را که حاصل تجمیع مطالعات مختلف بود، تدوین کرده و آن را چاپ نمایم. در همین حین باز احساس کردم که هنوز خلاء کارها و اقدامات عملی و کاربردی تر بر روی مقوله محیط کاری مثبت وجود دارد و مدیران دولتی و خصوصی و مجموعه های کارآفرینی و استارتآپی کشور هنوز نتوانسته اند چالش

و مشکل بهبود فرح بخشی محیط کار پرسنل را حل کنند. بنابراین اقدام به گرفتن مجوز اولین مجله چاپی و آنلاین "محیط کار مثبت" از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی نمودم. در این راستا پس از بررسی و مطالعات مختلف به ایده سری سه گانه کتاب های بوم رسیدم و این اسم به سلیقه شخصی ام انتخاب شد که از مخفف واژه های اول کلمات بمک (بازی های محیط کار)، ومک (ورزش محیط کار) و مومک (میان وعده محیط کار) شکل گرفته است. لذا با چسباندن حروف اول عناوین ۳ کتاب (ب، و و م) به کلمه ی بوم رسیدم. کلمه بمک از اول کلمات بازی های محیط کار، ومک از اول کلمات ورزش محیط کار و مومک از اول کلمات میان وعده محیط کار شکل گرفته است. نکته مهم در این سه گانه لزوم ایجاد طراوات و شادابی در محیط کار با توجه به ۳ حیطه مهم و حساس "بازی"، "ورزش" و "تغذیه سالم" است که سعی شده در این ۳ کتاب مورد توجه قرار بگیرد. این نوع نگاه و تجمیم ۳ فضای مختلف بازی، ورزش و میان وعده محیط کار برای اولین بار در سطح کشور ایران صورت گرفته است و همچنین شرکت با مسئولیت محدود کلید (<https://www.ksykg.com>) حامی مادی و معنوی این رویداد است. لازم به ذکر است این سری سه گانه کتاب های بوم با ویدئوی اجرایی آن ها تهیه شده است تا خواننده به راحتی بتواند تمامی متن های کتاب را علاوه بر عکس های کتاب با تماشای ویدئوهایش در محیط کار خود به طور کامل و بدون نقص اجرا کند و با مراجعه به آپارات، اینستاگرام و سایت گروه کلید ویدئو هر بازی را مشاهده نماید. نکته جالب توجه در جلد سوم کتاب لزوم توجه به میان وعده و خوراکی های سالم در محیط کار است و برای این قضیه بهترین برندهای مواد غذایی در بسته های بوم تک نفره یا گروهی یا

شخصی سازی شده در سطح کشور به فروش می رسد. به عبارتی تلاش شده کاری کاملاً متفاوت در سطح کشور و دنیا صورت بگیرد؛ لذا شرکت ها و افراد با خرید بسته های تکنفره یا گروهی یا شخصی سازی شده بوم می توانند به تغذیه ای سالم در کنار بازی ها و ورزش های مفرح و قابل اجرا دست یابند. در ضمن دومین همایش روانشناسی مثبت در محیط کار با رویکرد بوم توسط شرکت کلید و از طریق سایت <http://positiveworkplaceconf.com/> به صورت حضوری و غیرحضوری برای افراد از راه دور برگزار خواهد شد. از همین الان ویدئوهای جذاب محیط کار خود را تهیه و به صورت تکنفره یا گروهی برای کمته ارزیابی شرکت کلید یا سایت همایش محیط کار مثبت بفرستید تا در روز همایش جزو بهترین ویدئو یا ۱۰ ویدئو برتر باشید. البته تمامی ویدئوها در سایت شرکت و اینستاگرام و مجله محیط کار مثبت به فراخور ارسال برای بازدید همه مردم بارگذاری خواهد شد.

کبری سبزه علی یمقانی