



## خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان  
توزیع کننده گاز مایع ایران

به نام خداوند جان و خرد

کز این برتر اندیشه برنگذره

شماره پنجاه و یکم شهریور و مهر ماه ۱۳۸۸

- ۱
- ۲، ۳ و ۴
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸

### پیشگفتار

اخبار صنعت گاز مایع

ابلاغ مصوبه قیمت جدید

چگونه می توان از رفتار نایمن جلوگیری کرد

ویژگی های اخلاق حرفه ای انسان توسعه یافته صنعتی

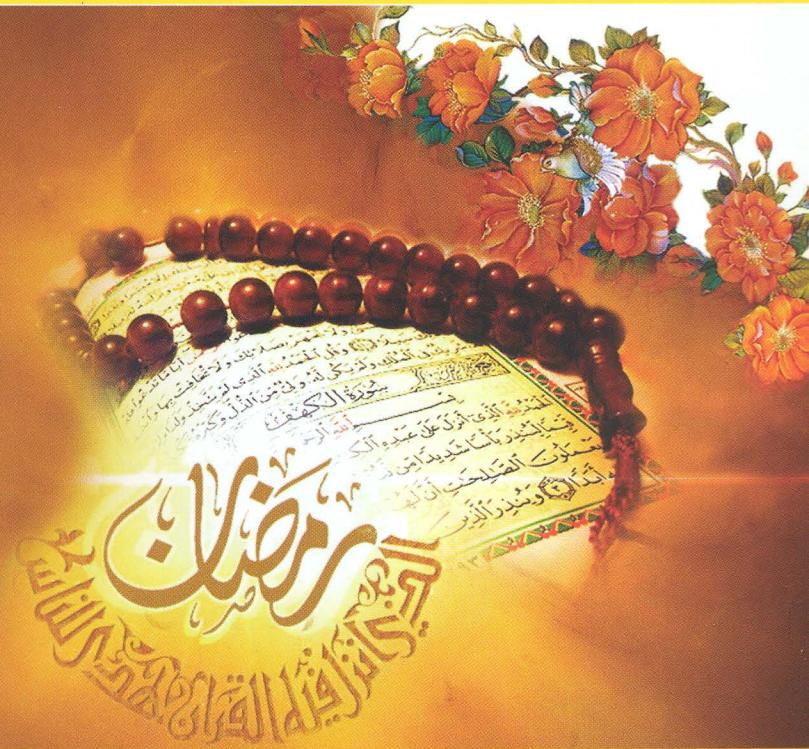
آشنایی مختصر با اتاق بازرگانی و صنایع و معادن ایران

سلامت معنوی

کوشاگون

## فهرست

سَعْيَلِهِ  
فَطَرْ  
مُبَارَكٌ



## ماه مبارک رمضان در کلام وحی

### پیشگفتار

دلهای خفته، ماه فریاد دلهای برای رهایی از دستان پلید نفس اماره،  
ماه نزدیک شدن به شراره معرفت، ماه بیداری روح از قفس تن،  
ماه پرواز به ملکوت اعلا برای رسیدن به آسمان هفت عشق، ماه  
زنده کردن صداقت و پاکدامنی و بالاخره ماهی که در آن انسانها  
آمادگی شان برای رسیدن به قرب الهی را در معرض آزمایش قرار  
می دهند و علاوه براین، هر کدام از این آزمایش ها نیز انسان را از  
رشتی اجتماعی به دور داشته و او را به سمت خوبی و زیبایی سوق  
می دهد.

قرآن دیدگاه خود را نسبت به ماه مبارک رمضان و سنتی به نام  
روزه، به صراحةً بیان داشته و رمضان را ماهی مبارک و هدایتگر  
برای بشر و ماهی که امتیاز فراوانی برای خودسازی نفس دارد،  
معرفی کرده است. همچنین از آنجایی که قرآن در ماه مبارک رمضان  
نازل شده، با این ماه مأнос و آمیخته است و در چند آیه به صورت  
مستقیم مورد اشاره قرار گرفته است. به بیانی دیگر رمضان  
عبارت است از ماه نزول قرآن، ماه استقامت و پایداری، ماه بیداری و  
ترکیه نفس، ماه انس با قرآن، ماه آزمایش و امتحان، ماه بیداری



## اخبار صنعت گاز مایع



انجمن در مورخ ۸۷/۴/۲۷ طی نامه مبسوطی مشکلات شرکتهای توزیع کننده را از لحاظ نارسایی گازمایع و عدم توانزن وضعیت عرضه با تقاضا، به عنوان مدیرعامل محترم شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران تهیه و ارسال داشت و ضمن آن متنذکر گردید که به علت محدودیت بنزین سهمیه ای، بخشی از گازمایع در خودرو ها مصرف می شود و نیز به لحاظ ارزانی گاز مایع، بخش دیگری نیز جایگزین گاز طبیعی می گردد که ادامه این روند شرکتها را در آستانه سقوط به ورطه نابودی قرارداده است و در پایان این معروضه، مستعدیات زیر مطرح گردید.

- تا وصول ابلاغ افزایش قیمت، گازنوسیه در اختیار شرکتها قرارگیرد.

• روند تحویل گازمایع در مبادی تأمین نکا، سنگ بست و بندرعباس، مورد بازنگری واقع و اصلاحات لازم در این خصوص به عمل آید.

- در خصوص تعمیرات پالایشگاههای اصفهان و اراک در جهت عادی شدن روند تحویل گاز، تسریع گردد.
- سهمیه گازمایع شرکت ها با تقاضای واقعی مناسب گردد.

در خاتمه از مدیرعامل شرکت ملی پخش تقاضا گردید در صورت صلاحیت، هیأت مدیره انجمن را حضوراً پذیراً شوند.

### ۳- جلسه مشترک هیأت مدیره انجمن با مدیرعامل محترم شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران

تقاضای هیأت مدیره انجمن در خصوص ملاقات با جناب آقای مهندس فرید عامری مدیرعامل محترم شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران مورد اجابت واقع گردید و در همین ارتباط جلسه بسیار سازند و دلگرم کننده ای در مورخ ۱۳۸۷/۵/۱۲ در خدمت ایشان برگزار شد که به همانگی های زیر منجر گردید:

- با شناخت و بذل توجه ای که شرکت ملی پخش نسبت به رفع مشکلات دارد، پیگیریهای لازم درباره واردات گاز، به عمل آمده است و هم اینک روند ورود گاز مایع روبه بهبود نهاده و تحویل گاز در نکا و سنگ بست، در شرائط متعارف قرار دارد.
- مشکلات مربوط به تأخیر کشتی جهت حمل گاز به ذخیره سازی

### ۱- آخرین تلاشها جهت اخذ قیمت

در شرائطی که شرکتهای توزیع کننده در نهایت استیصال همچنان به ایفاء مسئولیت های خطیر گازرسانی به هم میهان عزیز در اقصی نقاط مملکت اشتغال دارند، طی ماههای تیرو مرداد سال جاری، معضلات و نارسایی های زیر نیز مزید بر علت گردید:

- قطع گاز واردہ و ناگزیر تأمین گازاستانهای شمالی از مبادی تأمین جنوب کشور.
- عدم تأمین بموقع گاز سهمیه ای در برخی پالایشگاهها و تقلیل شدید ذخیره سازی شرکتها.
- جابه جایی مبادی تأمین و انتظار طولانی پیمانکاران حمل در صف پالایشگاهها.
- افزایش غیر متعارف شعاع حمل.
- قراردادشتن در آستانه ماه مبارک رمضان و روپرو بودن با افزایش نسبی مصرف گاز سیلندری.
- روند روبه فزونی افزایش هزینه ها و همچنان عدم ابلاغ مصوبه افزایش قیمت.

با توجه به معضلات بر شمرده فوق، حسب توصیه جناب آقای مهندس باقری مدیرعامل محترم شرکت پرسی ایران گاز و نایب رئیس هیأت مدیره انجمن در جلسه اضطراری هیأت مدیره انجمن در مورخ ۸۷/۴/۲۲ در دبیرخانه انجمن تشکیل و جزئیات نارسایی های بصرت

همه جانبیه مورد بررسی قرار گرفت و با درنظر گرفتن جمیع جهات و نیز مسئولیت خطیر و عام المنفعه گازرسانی به انبویه میلیونی مصرف کنندگان که در همه حال بردوش شرکتهای توزیع کننده قرار دارد، تصمیماتی به شرح زیر اتخاذ گردید:

- معروضه کارشناسی شده دیگری که مبین استیصال شرکتهای خدمتگزار باشد به عنوان ریاست محترم جمهور تهیه و به دفتر معظم له تقديم گردد.
- نامه ای در خصوص نارسایی های موجود گازمایع و نامناسب بودن وضعیت عرضه با تقاضا، به عنوان مدیرعامل محترم شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران ارسال و ضمن آن، تقاضای ملاقات حضوری هیأت مدیره انجمن با ایشان طرح گردد.

### ۲- اقدام درباره نارسایی گاز مایع

به موجب تصمیم اتخاذ شده در هیأت مدیره انجمن، دبیرخانه

- ۸ هزارتنی بندرعباس، برطرف گردیده است.
  - مسائل مربوط به نارسایی سهمیه شرکتها، متناسب با تقاضا مطرح و مورد بررسی قرارگرفت.
  - موضوع اختصاص اعتبار گاز نسیه به شرکتها، مطرح که مدیرعامل محترم شرکت ملی پخش به لحاظ محدودیت منابع مالی مربوطه، اجرای آنرا مقدور ندانسته و پیشنهاد گردید انجمن از طریق معاونت امور زیربنایی نهاد محترم ریاست جمهور، در این زمینه مکاتبه و راه حل دیگری جستجو نمایند.
- و در خاتمه موافقت به عمل آمد در جهت رفع مشکلات شرکتهای توزیع کننده و انجام هماهنگی های لازم، اعضاء هیأت مدیره انجمن همه ماهه جلسه ای را با معاونت تأمین و توزیع شرکت ملی پخش برگزار و هر سه ماه یکباره این جلسه با مشارکت مدیرعامل محترم شرکت ملی پخش جريان يابد.

#### ۴- انعکاس وجود هیدروژن سولفور در گاز مایع، به شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران

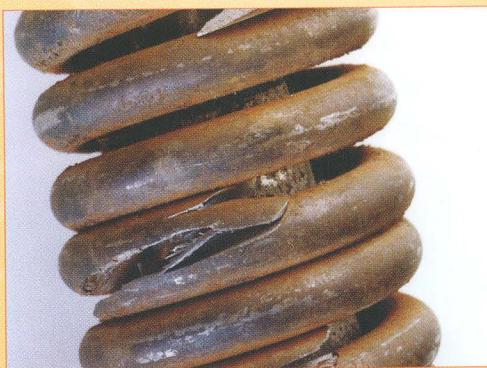


ترک در سطح خارجی مخزن سیار



ترک در چدار داخلی مخزن

نتیجه نمونه گیری گاز مایع دریافتی از پالایشگاه های بندرعباس، کرمانشاه، و شیراز و انجام آزمایش کنترل کیفیت و آنالیز آنها در آزمایشگاه، حاکی از وجود ناخالصی مخرب هیدروژن سولفور در گاز مایع دریافتی از برخی پالایشگاهها و مبادی تامین بود که جزئیات فنی مراتب مشروطه به معاونت محترم تامین و توزیع شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران منعکس و متذکر گردیده مبنای انتخاب مواد، طراحی و ساخت مخازن گاز مایع و منضمات آن بر اساس استانداردهای مرجع، گاز مایع خالص می باشد و لذا وجود ناخالصی های موجود، صرفنظر از خسارات اقتصادی، به لحاظ ارتباط مستقیم موضوع ایمنی مخازن ذخیره سازی ثابت و حمل با سلامت جامعه اثرات مخرب و غیر قابل جبرانی ببار خواهد آورد و لذا تقاضا گردید جهت احتراز از بروز حوادث ناگوار، تدبیری اتخاذ گردد تا پالایشگاهها، گاز مایع را بروغ و فرق استانداردهای مربوطه عرضه نمایند. همچنین یادآور نمود، وجود تئیدروژن سولفوره در گاز مایع که آثار تخریبی آن در تصاویر مشاهده می گردد، موید این نکته است که شرکتهای توزیع کننده الزاماً می باید توجه خاصی به مخازن به ویژه مخازن حمل خود معطوف دارند.



آثار شکست روی رهانه اطمینان مخازن گاز مایع ناشی از ناخالصی هیدروژن سولفور



## ۷- غیر تمرکزی شدن آزمون های دوره ای گاز کش ها

همانگونه که آگاهی دارند و فرق رویه موجود، آزمون های دوره ای شیراطمینان و تست کلی تمامی مخازن سیار مربوط به مجموعه شرکتهای توزیع گاز مایع، به صورت تمرکزی در تهران انجام میگیرد که لازمه آن عزیمت نزدیک به یکهزار دستگاه کشته کشته پس از خاتمه سرویس حمل، از نقاط دورافتاده کشور به تهران است و انجام این امر موجب کاهش ظرفیت موثر ناوگان حمل، افزایش ریسک تردد در جاده ها، مصرف بی رویه سوخت و در مجموع اعمال هزینه های گذاف مالی می گردد و به همین مناسبت دبیرخانه انجمن در تاریخ ۱۶/۲/۸۷ طی نامه ای که به عنوان مدیرعامل شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران تقدیم داشت. با انعکاس کلیه عوامل بازدارنده و محدود کننده به شرح فوق، درخواست نمود تدبیری اتخاذ گردد که انجام این مهم توسط شرکتهای بازرگانی ذیصلاح مورد تأیید در شهرهای پالایشگاهی تحت نظر مستقیم مناطق محترم پخش فرآورده های نفتی ایران صورت پذیرد که خوشبختانه این پیشنهاد با اقبال مدیران محترم ذیربیط در شرکت ملی پخش روبرو گردید و دستور العمل آن در دست تهیه و قریباً با معرفی شرکتهای بازرگانی ذیصلاح، به معضلات مربوط به این مقوله، خاتمه داده خواهد شد.

## ۵- آخرین مصوبه کمیته بازسازی مرکز در زمینه وجوده سپرده بازسازی

کمیته نظارت بر بازسازی و چایگزینی شیر و سیلندر مرکز در جلسه مورخ ۷/۵/۸۷، بمنظور ارتقای سطح اینمی شیر و سیلندر، سرعت بخشیدن به چرخه توزیع و همچنین ترغیب آنسته شرکتهای توزیع گاز مایع که طی دوره (از ۱۴/۷/۸۶ تا ۲۹/۷/۸۷) وجوده سپرده خود را برابر حداقل حد نصابهای مقرر، هزینه نموده و به موجب مصوبه ستاد بررسی و کنترل قیمتها مقرر گردید از ۱/۳/۸۷ هنگام خرید گاز مایع، وجوده سپرده خود را به حساب مشترک کمیته بازسازی مرکز واریز نمایند، مصوب نمود در مقابل ارائه اسناد و مدارک مستند و مثبته مورد تایید دبیرخانه کمیته بازسازی مرکز که توسط شرکتهای مورد بحث از تاریخ واریز وجوده سپرده تا پایان سال ۱۳۸۷ ارائه می شود، وجوده سپرده معادل اسناد تسلیمی، به آنان مسترد گردد.

## ۶- تشکیل جلسه کمیته ملی استاندارد جهت تصویب استاندارد تجدید نظر شده ۸۴۱ (مقررات مربوط به حمل و نقل، ذخیره سازی و توزیع گاز مایع)

پیش نویس بازنگری شده استاندارد فوق الاشاره که از فروردین ماه ۱۳۸۷ بنابراین پیشنهاد شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران در راستای افزایش اینمی مخازن حمل گاز مایع، در مجموعه صنعت گاز مایع با حضور نمایندگان شرکتهای توزیع گاز مایع و نظارت موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران توسط شرکت بازرگانی فنی آذینه ای، طی جلسات متعدد مورد بررسی قرار گرفته بود، سرانجام بنابراین دعوت مدیریت کل دفتر امور تدوین استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران، در چهارصدوسی و هفتمین اجلاسیه کمیته ملی استاندارد مکانیک و فلزشناسی در مورخ دوشنبه ۲۶/۵/۸۵ با مشارکت کارشناسان و مسئولین ذیربیط مطرح و برای سیر مراحل قانونی بعدی، تصویب گردید.

## و سرانجام ابلاغ مصوبه جدید قیمت



ذیربیط انتظار دارند اثرات مثبت حاصل از تفاوت قیمت جدید در افزایش کیفی عرضه خدمات و ارتقاء سطح اینمی شیر و سیلندر کاملاً مشهود گردد.

امید است شرکتهای خدمتگذار توزیع گاز مایع همیشه به این انتظار به حق اجابت نموده و با ارائه خدمات مطلوب، موجبات رضایت هر چه بیشتر مصرف کنندگان و مقامات محترم را توانم فراهم آورند.

به دنبال متجاوز از ۱ سال تقدیم معروضات به مسئولین و مقامات ذیربیط، انجام کارشناسی و طرح مراتب در ستاد تعیین و تثبیت قیمتها و سپس ستاد بررسی و کنترل قیمتها و در تعییب آن، شرکت در جلسات متعدد و پیگیری های مستمر توسط هیات مدیره و دبیرخانه انجمن، سرانجام موضوع افزایش قیمت عرضه خدمات با ۱۷ درصد افزایش، (قابل اجرا از تاریخ ۷/۸/۸۷)، به کلیه عوامل ذیربیط ابلاغ گردید.

بدیهی است در مقابل این افزایش قیمت، مقامات و مسئولین محترم



## چگونه می توان از رفتار نا ایمن جلوگیری کرد



سریع و مثبت است، به طور مثال پیامد حاصل از سیگارکشیدن ناشی از نیکوتین، مثبت و سریع است در حالی که پیامد منفی آن شامل شروع بیماری سرطان ریه و مرگ افراد سیگاری، به زودی مشخص و ملموس نیست.

یکی از روش های موثر در محدود ساختن رفتارهای نایمن، حذف خطرات به طریق مهندسی است که این روش نیز چندان کارآمد نیست زیرا افراد، مستعد انجام رفتارنا ایمن و بی اثربودن کنترل های مهندسی هستند و اینگونه می توان عنوان کرد که کارایی بسیاری از راه حل های مهندسی، بستگی مستقیم به تعییت افراد از قوانین و مقررات ایمنی و کنترل های سرپرست مسئول دارد و با توجه به اینکه غالباً گرایشات افراد چگونگی رفتار آنها را تعیین می کند لذا از طریق تبلیغات و آموزش ایمنی می توان بر گرایش های آنها اثر گذاشت و باعث تعییر در رفتار افراد گردید.

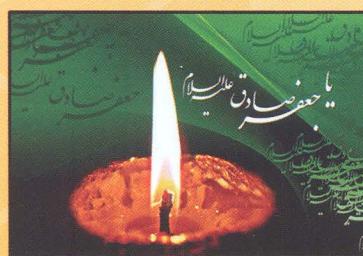
یکی دیگر از فاکتورهایی که تغییر در رفتار افراد را تقویت می کند، آثار مثبت رفتار گروه بزرگ است. روان شناسان براین عقیده اند اعضای هر گروه معمولاً خود را با رفتارها و قواعد گروهی انطباق می دهند.

اگر یک گروه کاری، این اصل را بپذیرد که تفکر و رفتار ایمن مهمترین عامل در فعالیتها است، با فردی که از اصول ایمنی تخطی نماید برخورد گروهی به عمل آورده و فرد ناگزیر خواهد شد رفتار خود را اصلاح و از اصول ایمنی پیروی نماید. برخی روش ها در مدیریت ایمنی متکی بر استفاده مطلق از اختیارات مدیریتی است و در این گونه روش ها تأکید بر آنست که در مقابل رفتار نایمن بلا فاصله واکنش انجام گرفته و تذکر و برخورد انضباطی انجام پذیرد که این هم به نوبه خود کار دشواری است زیرا با وجود گستردگی چغرافیایی مدیریتی، بسیاری از رفتارهای نایمن توسط مدیران ذیر بسط مشاهده نمی شوند. در برخی موارد نیز ممکن است افراد تنها به این دلیل که بطوط مثال همکارانشان از تجهیزات فردی استفاده نمایند و یا از دستورالعمل ها پیروی نمی کنند، آنها نیز تعییت نمایند که در چنین شرایطی، ترغیب و تشویق افراد به رعایت اصول و ضوابط ایمنی، می تواند نتایج متمر ثمری بر جای گذارده و بین مدیریت و کارکنان اعتماد و اطمینان متقابل برقرار کند.



چرا با اینکه میدانیم پیامد کشیدن سیگار، سرطان ریه است، باز هم به کشیدن ادامه می دهیم؟ چرا فقط در لحظاتی کوتاه پس از مشاهده پیامهای تلخ یک حادثه رانندگی، سرعت اتومبیلمان را کم کرده و سپس مجددآ با سرعت ادامه می دهیم؟ چرا با آنکه می دانیم نشت گاز در محیطی که تجهیزات ان از حالت ضد جرقه خارج شده بسیار خطرناک است، ادامه کار می دهیم و هزاران چرای دیگر و اصولاً چرا افراد تمایل به رفتارنا ایمن دارند و چگونه می توان از آن جلوگیری کرد؟

پاسخ این است که اغلب افراد به دلیل اینکه معمولاً کارها یشان را به صورت نایمن انجام داده و آسیبی ندیده اند، عادت به رفتار نایمن پیدا کرده اند. اگر بخواهیم با یک منطق علمی به مثال های اشاره شده، بنگریم، می توان به نتایج حاصل از مثلث معروف هینریچ (Heinrich) اشاره کرد که براساس آن، هر ۳۳۰ عمل نایمن، منجر به ۲۹ حادثه جزئی و یک حادثه شدید می گردد بنابراین فردی که در یک مدت طولانی مرتکب رفتار نایمن گردیده و حادثه ای را هم متحمل نشده است آنقدر ادامه می دهد تا سرانجام دچار آسیب دیدگی جدی شود. معمولاً تداوم رفتارنا ایمن در افراد، تحت تأثیر یک یا چند عامل تقویت گننده قراردارد خصوصاً مواردی که آثارش



## شهادت حضرت امام جعفر صادق (ع)

تسلیت باد.

۲۲ مهرماه،



## ویژگی های اخلاق حرفه ای انسان توسعه یافته صنعتی



- برتری دادن فضایل و انگیزه های اجتماعی بر انگیزه های فردی.
- تحمل افکار، اندیشه ها و رفتارهای غیر مرسوم و مخالف.
- انعطاف پذیری، رشد ذهنی و سازگاری با بافت ناهمگن جامعه.
- روحیه فرد باوری به معنای دور شدن از تقدیرگرایی: اعتقاد به این که سرنوشت فرد نه به تقدیر بلکه به دست خود وی تعیین می شود، و اینکه فرد در جامعه کنونی دارای اهمیت است.
- اعتقاد به یادگیری و کسب اطلاعات تازه و بالا بردن آگاهی ها به طور مداوم به منظور اتخاذ تصمیم های درست تر و معتبر تر.
- احساس مفید و موثر بودن: فرد باوری، اثر بخشی جامعه را افزایش میدهد و برای پیشبرد امور جامعه، مردم باید به خود متکی باشند.
- اتکاء به نفس و استقلال در تصمیم گیریها، همراه با عادت به مشورت و نظرخواهی.
- همنوایی، یا پیروی از هنجرها و خواباط اجتماعی: جلوگیری از هرج و مرج، از طریق همنوایی گروهی و پیروی از هنجرهای اجتماعی امکانپذیر است.
- زمان - آگاهی: وقت شناسی یکی از وجوه آگاهی یک جامعه مترقی است.

در فرآیند توسعه، شخصیت، ذهنیت والگوهای رفتاری انسانها دچار تحول می شود. مجموعه این تحولات، باعث پدیدار شدن انسانی می گردد که قادر است به بهترین وجه، در جامعه پیچیده و در حال تحول، از عهده نقش هایی که به او محول می شود، برآید. انسان توسعه یافته صنعتی، انسانیست که به موجب برنامه های آموزشی دراز مدت، به ویژگی های زیر آراسته باشد:

- تمایل به پیشرفت و نوآوری: احساس رضایت از تغییر و تحول در محیط اطراف و استقبال از فرصت های آموزشی.
- انعطاف پذیری ذهنی: دارا بودن نظام ذهنی متکثرا و پیچیده.
- روحیه گروهی: دورشدن از خود محوری و تمایل به کار با دیگران.
- مشارکت اجتماعی: تمایل به فراتر رفتن از محدوده تنگ زندگی فردی.
- مشارکت روانی: همدلی، استعداد یادگیری تازه ها.
- مشارکت اقتصادی: هر نوع کمک برای افزایش درآمد سرانه ملی.
- مشارکت ارتباطی: داشتن عقیده و نظر درباره موضوعات مختلف.
- ذهنیت آینده نگر: اعتقاد و عادت به برنامه ریزی، دور اندیشه و ارزیابی عملکرد ها.

## آشنایی مختصر با اتاق بازرگانی و صنایع و معادن ایران



اتاق بازرگانی و صنایع و معادن ایران نزدیک یکصد سال سابقه فعالیت دارد و تنها تشکلی است که براساس قانون مجلس شورای اسلامی شکل گرفته و به موجب آن، تمامی کارفرمایان و تجار، بازرگانان دربخش های تولیدی (صنعت و معدن)، بازرگانی، کشاورزی و خدماتی در قالب بیش از ۵۰ هزار عضو (اشخاص حقیقی و حقوقی) تشکل از ۲۲ اتاق استانی، ۷۶ اتاق فرা�گیر ملی، ۱۶ اتاق مشترک، ۱۷ شورای مشترک ایران با کشورهای خارجی و بیش از ۳۵ تشکل استانی، اجزاء اتاق ایران هستند.

### مهترین وظایف اتاق بازرگانی ایران عبارتند از:

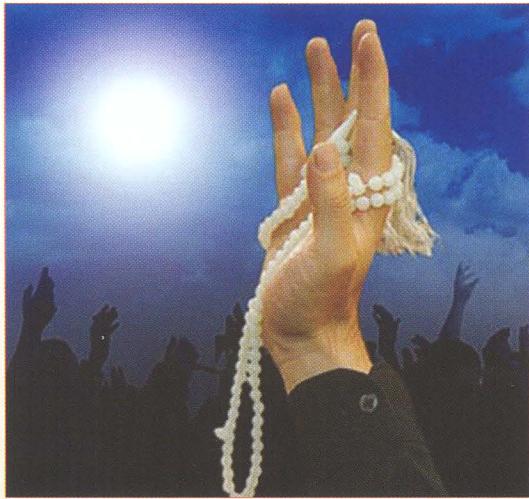
- ایجاد همکاری و هم آهنگی ما بین بازرگانان و صاحبان صنایع و معادن و کشاورزی در اجرای قوانین مربوطه و مقررات جاری مملکت.
- ارائه نظر مشورتی درمورد مسائل اقتصادی کشور اعم از بازرگانی، صنعتی، معدنی و مانند آن، به قوای سه گانه.

### ارکان اتاق بازرگانی ایران عبارتند از:

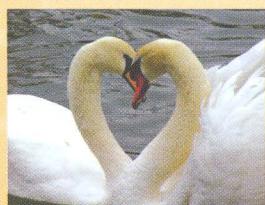
- شورای عالی نظارت بر اتاق های بازرگانی و صنایع و معادن کشور مرکب از وزراء بازرگانی، امور اقتصادی و دارائی، صنایع، جهادکشاورزی، رئیس موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران و رئیس ودو نایب رئیس اتاق ایران.



## سلامت معنوی، معنا بخشیدن به زندگی است



را انتباط دهد. از طرفی بخشی از مطالعات جمعیت شناختی نشان می دهد مذهبی بودن و معنویت ممکن است بصورت معکوس نیز بر فرد تأثیر بگذارد بطور مثال برخی باورهای مذهبی ممکن است با تشویق فرد به اجتناب از درمان یا قطع درمان های رسمی، عدم جستجوی به موقع مراقبت پزشکی و اجتناب از اقدامات پیشگیرانه موثر، بر سلامت فرد تأثیر منفی گذارد که منجر به انزوا، استرس و اضطراب آنان شود. علی ایحال تجربه نشان می دهد، اعتقاد به یک قدرت لا یتناهی و توجه به قدرت یگانه ای که منشاء جهان و هستی است و به طور فطری در همه انسانها وجود دارد، در بسیاری از تلاطمات روحی و جسمی و آشوب های درونی، می تواند آرام بخش و موثر باشد و اتصال به او در همه حال به ماقوان، انرژی و آرامش می بخشد که همین آرامش، بر مجموعه سلامت تأثیر گذار است و در واقع سلامت معنوی، یک نوع معنا بخشیدن به زندگی تلقی می شود که به لحاظ فطری، همه انسانها بدون استثناء از چنین مکانیسم و سازو کاری برای تسکین آلام خود استفاده می کنند.



یا وظیفه ای مقدس دارند....  
یا عشقی بزرگ

فرستنده: ابوالفضل نادری

در طول دهه ها، سلامتی براساس ابعاد خاصی (سلامت جسمی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی) تحلیل شده بود. حدود یک ربع قرن پیش سازمان جهانی بهداشت (World health organization) با این بحث مواجه شد که آیا بعد "معنوی" نیز باید در تعریف سلامت گنجانیده شود. یک دهه قبل، کلیه دولتهای اروپایی، به موجب بیانیه کپنهاك متعهد شدند که به نیازهای معنوی مردمشان بپردازنند و سیاست هایشان را به سمت "بینش سیاسی، اقتصادی، اخلاقی و معنوی" سوق دهند.

انجمن روانپردازان آمریکا توصیه می کند، پزشکان، گرایش مذهبی و معنوی بیماران را نیز جویا شوند. زیرینای این توصیه ها اینست که مراقبت از بیمار بسیار فراتر از درمان بیماری است. اکثر افراد شخصاً اعلام می کنند دارای یک زندگی معنوی هستند و مطالعاتی که بر جمعیت عمومی بیماران انجام گرفته، حاکی است که بیش از ۹۰ درصد افراد به یک وجود برتر (being higher)، اعتقاد دارند و همچنین برخی مطالعات بیانگر آئند که ۹۴ درصد بیماران، به سلامت معنوی و جسمی خود به یک اندازه اهمیت می دهند.

- هنگامی که هدف از برخورداری از سلامت معنوی، احساس راحتی و آرامش درونی مطرح می گردد، این نتیجه را در پی دارد که با توجه به متفاوت بودن افراد، آنچه ممکن است برای فردی احساس آرامش و راحتی برقرار کند، برای دیگری کارآیی نداشته باشد. پس هر کس در پی چیزی باشد که برای شخص او، احساس آرامش، امید و آرامش درونی به ارungan آورد. در این راستا بسیاری از مردم به معنویت از طریق مذهب دست می یابند، برخی از طریق موسیقی، هنر یا ارتباط با طبیعت. برخی پژوهش ها نشانگر آن است که اموری همچون باورهای مثبت (beliefs positive)، احساس راحتی و قدرت حاصل از مذهب و نیایش می توانند در سلامت و احساس خوب بودن سهیم باشند. ارتقاء سلامت معنوی ممکن است موجب معالجه یک بیماری نشود اما به فرد کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشد و به او کمک می کند که با بیماری یا مرگ، خود

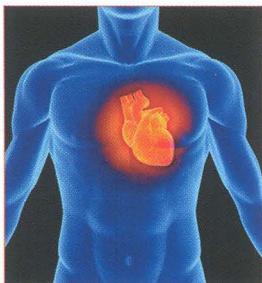
## "ویکتور هوکو"

زنده آنها بیند که پیکار می کنند....  
و جان و تنفس از عزمی راسخ آکنده است ...

و همواره از نشیبی تند سرنوشتی بلند، بالا می روند....  
و اندیشمند به سوی هدفی عالی، ره می سپرند .....  
روز و شب پیوسته در خیال خویش ...



## عجایبی درباره پرکاری قلب



در میان فلزات می گویند فولاد از همه محکم تر است اما هیچ میدانید که قلب گوشته ما از سخت ترین فلزات هم محکمتر است. قلب ما در هر دقیقه ۷۰ بار، در هر شباهن روز ۱۰۰ هزار و ۸۰۰ بار، و در ۷۰ سال عمر متداول بیش از ۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون بار باشد باز و بسته می شود، که جمعاً ۷ هزار و ۵۸ تن خون را در این مدت از صدها هزار کیلومتر رگ و مویرگ عبور می دهد، می گویند مقدار انرژی که قلب در هر ۱۲ ساعت ایجاد می کند قادر است یک کامیون ۶۵ تنی را تا ارتفاع ۲۵ سانتیمتر بلند کند. عجیب است که این قلب کوچک عهده دار تغذیه یک سپاه عظیم از سلول هاست که تعدادشان به ۱۰ میلیارد بالغ می گردد.

## بخندید و از دارویی به نام خنده، غافل نشوید

پژوهشگران تأکید می کنند که خنده مانند دارویی برای تمام نقاط بدن، عمل می کند اگر امروز خنده دیده اید، بدانید که کار خوبی انجام داده اید چون اکثر مردم زندگی را زیاد جدی می گیرند اما کسانی که می خنندند، سالم تر هستند زیرا خنده دین کمک می کند از استرس رهایی یابید.

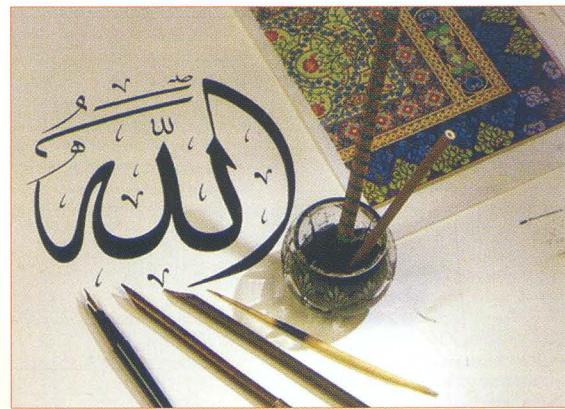
به گفته روانشناسان، خنده دین باعث آرامش ماهیچه های اسکلتی و نگهدارنده می شود و در نتیجه گردش خون در ماهیچه ها را بهبود می بخشد و فشار خون را کاهش می دهد.

خنده دین همچنین هورمون استرس را از میان می برد و سبب ترشح هورمون هایی می شود که با شادی مرتبط است.

همچنین خنده سیستم دفاعی بدن را در جریان خون تقویت می کند و بدن را در برابر سرطان و بیماری های قلبی حفاظت می نماید.



## یاد حق



ریشه همه آثار معنوی اخلاقی و اجتماعی عبادت در یک چیز جمع است: "یاد خدا" قرآن کریم به اثر تربیتی و جنبه تقویتی روحی عبادت اشاره می کند و می فرماید:

**"نمای، از کار بد و زشت باز می دارد"**

و در جایی دیگر می فرماید:

**"نمای را برای این که به یاد من باشی، به پا دار"**

ذکر خدا و یاد خدا که هدف عبادت است، دل را جلا می دهد و صفا می بخشد و آنرا آماده تجلیات الهی قرار می دهد. حضرت علی (ع) در باره یاد حق که روح عبادت است، چنین می فرماید:

**"خداوند یاد خود را صیقل دلها قرارداده است، دلها بدینوسیله از پس کری، شنوا و از پس نابینایی، بینا و از پس سرکشی و عناد، رام می شوند".**

همواره چنین بوده و هست که خداوند متعال در هر برهه ای از زمان که پیامبری در میان مردم نبوده است، بندگانی داشته و دارد که ضمیرشان با آنها راز می گوید و از راه عقلشان، با آنها تکلم می کند.

## خبرنامه داخلی

ناشر:

دفترخانه انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

نشانی:

تهران - بزرگراه حقانی - بعد از ایستگاه آتش نشانی  
جنوب پلیس راهنمایی و رانندگی منطقه ۳ - پلاک ۱۱  
طبقه سوم غربی - صندوق پستی: ۱۵۱۸۸

تلفاکس: ۸۸۸۸۰۹۳۰ - ۸۸۷۷۰۸۸۸