



خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان توزیع گاز مایع ایران

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴ و ۵
- ۵ و ۶
- ۶ و ۷
- ۷ و ۸

- پیام نوروزی دبیر خانه انجمن
- تقویت ایران در بازارهای بین المللی
- پیام نوروزی مهندس خلیلی
- مدیریت زمان
- اخبار صنعت گاز مایع
- هوش هیجانی
- گوناگون

فهرست ...



سال نو مبارک

- آبرویمان حفظ شود.
- هر روز خلق و خوی مان بهتر، گذشت مان بیشتر و غرور مان کمتر شود.
- مدام بر عشق و احترام مان نسبت به یکدیگر افزوده شود.
- هر لحظه از کینه، حسادت و خشم مان کاسته شود.
- قدر بزرگترهای مان را بدانیم و حرمت نگاه داریم.
- از هر فرصت یک موقعیت خوب بسازیم.
- پاییند قول و قرارهایمان بمانیم تا عهدهمان را نشکنند.
- به هر جا رسیدیم همه را کار خود ندانیم و شکر خدا را به جای آوریم.
- مسیر موفقیت برای مان شیرین و هموار بوده و عاقبت مان به خیر باشد.
- و اینک برخیزیم و خود را برای بهار در راه آماده کنیم که این بهار فقط همین یک بار در عمر ما می آید و اگر غفلت کنیم یک بهار عمرمان را برای همیشه از دست خواهیم داد.
- سلامتی، موفقیت، سرافرازی و سربلندی کلیه همکاران گرامی و خانواده های محترم شان را در این سال جدید از درگاه خداوند بزرگ مسئلت داریم.
- هر روز یک قدم بیشتر به طرف نیکی کردن برویم تا همیشه سربلند و دبیرخانه انجمن

برخورد انسان ها نسبت به آمدن بهار، متفاوت است. گروهی با خود می گویند باز بهار آمد و این برای بسیاری به معنای دوباره آمدن پدیده ای است که همه آن را می شناسند، اما حقیقت این که بهاری که در راه است، بهاری است جدید و یک دنیا شادابی، تازگی و طراوت در زندگی، با خود به همراه می آورد که هیچکدام از این موهبت ها تکراری نیست. سالی که پیش رو داریم یک سال نو و عاری از تمام تیرگی ها و ناکامی های سال قبل است. در سال جدید هر کسی می تواند انسانی جدید باشد و با ذهنی قوی و متمرکز هرآنچه را که می خواهد به دست آورد.

از پروردگار متعال مسئلت داریم سال جدید:

- برای مان همراه با نعمت سلامتی و تندرستی باشد.
- هر روز انگیزه مان قوی تر شده و درجا نزنیم.
- انعطاف بیشتری برای تغییرات مثبت داشته باشیم.
- حقی ضایع نکنیم تا حقی از ما ضایع نشود.

- هر روز یک قدم بیشتر به طرف نیکی کردن برویم تا همیشه سربلند و



تقویت ایران در بازارهای بین المللی اولویت برنامه ششم



همچنین زمینه حضور بخش خصوصی با هدفگیری تدریجی بازار رقابتی تأمین و توزیع فرآورده (با حفظ حاکمیت این شرکت) از طریق برندسازی، ایجاد تقویت شرکت‌ها و تشکل‌های صنفی و حقوقی و تأسیس صندوق‌های حمایتی از دیگر برنامه‌های راهبردی مورد توجه این شرکت در برنامه ششم توسعه به شمار می‌آید.

نهایتاً افزایش تدریجی نرخ فرآورده‌های نفتی برای رسیدن به قیمت‌های جهانی از دیگر برنامه‌های راهبردی شرکت ملی پخش در برنامه ششم توسعه است.

جناب آقای مهندس سجادی مدیر عامل محترم شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران اعلام داشت: تقویت جایگاه ایران به عنوان محور ترانزیت انرژی در بازارهای بین المللی و منطقه‌ای با مشارکت سازمان‌ها و نهادهای ذیربسط، از مهم‌ترین برنامه‌های راهبردی شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی در برنامه ششم توسعه است. ۸۰ سال فعالیت شرکت ملی پخش در تأمین، نگه داشت، توزیع و فروش به موقع فرآورده‌های نفتی، سابقه‌ای در خشان از مجموع فعالیت‌های این شرکت به شمار می‌آید.

شرکت ملی پخش تأمین و نظارت بر توزیع روزانه بیش از ۲۴۰ میلیون لیتر انواع فرآورده‌های نفتی را بر عهده دارد. تأمین و توزیع فرآورده‌های نفتی نیازمند زیرساخت‌هایی برای ذخیره سازی آن هاست و احداث مخازن استراتژیک یکی از راهبردهای مهم به شمار می‌آید که در برنامه ششم به آن توجه شده است. احداث مخازن استراتژیک و ظرفیت سازی به منظور ذخیره سازی و نگه داشت فرآورده‌های نفتی از راهبردهای مهم شرکت ملی پخش در برنامه ششم توسعه است. بازنگری، ایجاد تنوع و توسعه متوازن، مؤلفه‌های سبد سوخت کشور یا رویکرد سهم بهینه CNG، LPG و سوخت‌های تجدید پذیر از دیگر راهبردهای شرکت ملی پخش در برنامه ششم توسعه است.

سوخت مورد نیاز نوروز ۹۵ ذخیره شده است

به طور متوسط روزانه ۸/۵ میلیون لیتر بنزین (معادل ۱۲ درصد مصرف کل) به کشور وارد شده است و هم اینک روزانه ۷۱ میلیون لیتر بنزین در کشور مصرف می‌شود.

مهندس سجادی با اشاره به تک نرخی شدن بنزین در کشور از اول خداداد ماه سال جاری و در پی پایان اعتبار بنزین ۷۰۰ تومانی در کارت‌های سوخت در آبان ماه گفت: تک نرخی شدن بنزین سبب کاهش روند رشد مصرف بنزین شده است به طوری که در سالهای گذشته که بنزین ۲ نرخی بود، سالانه رشد مصرف ۶ تا ۷ درصد بود در حالی که طی سال جاری تا کنون این میزان ۲/۱ درصد بیشتر نشده که رشدی است منطقی.

مدیر عامل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران اعلام کرد، سوخت لازم برای تعطیلات نوروز ۹۵ در نقاط پایانی به ویژه استان‌های زیارتی و سیاحتی ذخیره شده است و این ذخیره سازی نیز استمرار خواهد داشت. مهندس سجادی با بیان اینکه از دهه سوم بهمن ماه، گروه‌های گلگشت شرکت ملی پخش از همه مجاری عرضه سوخت در مسیرهای پر تردد کشور شروع به بازدید کرده‌اند، گفت مشابه سالهای گذشته این گروه‌ها در صورت بروز هر گونه مشکل در تجهیزات مراکز عرضه سوخت، این مشکلات را بر طرف خواهند کرد. وی تاکید کرد تنها سوخت وارداتی به ایران هم اکنون بنزین است و در این خصوص طی ۱۰ ماه نخست امسال

۲۳ اسفند سالروز شهادت
حضرت فاطمه زهرا(س)
تساکیت باد.



قال رسول الله ﷺ
فاطمة بضعة مني
من سرها فقد سرني ومن ساعتها
فقد ساعتها فاطمة اعز الناس عليه





پیام نوروزی محسن خلیلی



بکوشید و خوبی به کار آورید چو دیدید سرما بهار آورید

دانش سرنوشت ساز است و وقتی چالش ها به نظر نفس گیر می آیند، باید به تلاش خود ادامه دهیم چرا که موفقیت همیشه به آن دوری نیست که به نظر می آید ". امید است سال آتی را به همین روش و منش آغاز کنیم و برای رهایی از رکود، بیکاری جوانان و فارغ التحصیلان، رشد نزولی درآمد ملی و تبعات تلخ اجتماعی آن و رفتاری هرچه خردمندانه تر و تلاشی سخت کوشانه تر را پی بگیریم. همدل و همبازان با دولت " تدبیر و امید " و مشارکت هرچه بیشتر در فعالیت های تشکلی و انجام مسئولیت اجتماعی شرکتی، تلاش نماییم که " از راه انباشت مجموعه ای گام های کوچک که هر یک به خوبی اندیشیده شده و به دقت آزمون شده اند و خردمندانه پیاده شده اند" به پیشرفتی چشمگیر در برابر مشکلات نائل شویم.



گشوده شدن باب مناسبات و تعاملات هوشمندانه کشورمان با جهان خارج طی ماه های اخیر، حلقه ای بس مهم از زنجیره الزامات نهادی برای غله بر مشکلات و رشد اقتصادی پایدار است. زنجیره ای که سایر حلقه های آن از جمله عبارتند از: حضور بخش خصوصی توانمند و پویا، محیط باثبات اقتصاد کلان، تأمین مالی کارا، تجهیز تخصیص مطلوب سرمایه انسانی، نظام مؤثر مقابله با فقر، محیط زیست متوازن و بهره برداری بهینه از ذخایر معدنی. امید است که در پرتو لطف پروردگار بتوانیم به وظایف انسانی و ملی خود عمل نماییم که البته سنت الهی نیز چنین است که:

کسی کش خرد باشد آموزگار نگه دارد این گردش روزگار

سال نو را به تمامی یاران و سروران و همکاران عزیز و گرامی در صنعت گاز مایع، تبریک و تهنیت عرض نموده، پیشرفت و توسعه ملک و میهن و رفاه و آسایش مردم عزیzman را از درگاه پروردگار متعال آرزومندم.

سال ۹۴ بی شک سالی ماندگار در تاریخ معاصر کشورمان و نقطه عطفی مهم در تاریخ دیپلماسی جهان بوده است. سالی که خرد و تدبیر غالب و تحقق صلح و توسعه، جان و امکانی تازه یافت. صلح و ثباتی که گوهری سخت گرانبهای در جهان پیرامون مان است. منطقه ای که هر روز شاهد صحنه های بس دلخراش و هولناک از کشته شدن و آوارگی هزاران هزار انسان بی گناه و فروپاشی دولت- ملت ها در آن هستیم. اما رمز و راز گذر سلامت میهن عزیzman از این گردنده چه بوده است؟ علت به نظر همان است که حکیم توos فرمود؛ نگاهی خوب و مثبت داشتن به خود و جهان و سعی در نیکی کردن در قبال سختی ها و سردی ها، مردمی هستیم که در طول قرن ها آموخته ایم که از افراط و تندری بپرهیزیم و دوام و بقای سرزمین مادری را خط قرمز هر عمل و آرزویی قرار دهیم. آموخته ایم "امید حیاتی و





مدیریت زمان

(بخش اول)



گردآورنده: دکتر سید محمد کریمی



• با رعایت اولویت‌ها و اخذ تصمیم به موقع در خصوص فعالیت‌هایی که باید انجام یافته و یا حذف شود، می‌توانیم به نحو قابل ملاحظه‌ای، زمان مفید خود را افزایش دهیم.

• از میان فعالیت‌هایی که باید انجام گیرد، فعالیت‌هایی را مورد نظر قرار دهید که از انجام آن‌ها لذت می‌برید و اکثر ساعات کار خود را صرف آن دسته از فعالیت‌هایی نمایید که موجب انبساط خاطر شما می‌شود.

• با شناخت کامل از نقاط قوت و ضعف خود، تلاش کنید صرفاً مسئولیت کارهایی را که می‌توانید به صورت متعارف انجام دهید، بر عهده بگیرید و فعالیت‌های بیش از حد توان خود را نپذیرید.

۳-۳ رعایت اولویت‌ها

شرح وظایف و کارهای هفتگی خود را در قالب اولویت‌های چهارگانه زیر دسته بندی کنید:

الف- برای ثبت گذراندن اوقات خود موکدا" از دفتر یادداشت استفاده کنید و هیچ گاه به حافظه خود متکی نباشید. جزئیات برنامه‌هایی را که در طول روز خود به انجام می‌رسانید حتی احساس خستگی، بی‌حالی، عصبانیت و... را به تفکیک ثبت کنید.

ب- زمان شروع و خاتمه هر فعالیت و همچنین تغییر نوع فعالیت را ثبت کنید و با این ترتیب پس از چند روز یادداشت‌ها برای انجام تحلیل آمده می‌شود و در آن، فعالیت‌هایی که وقت زیادی صرف آن شده است و یا فعالیت‌های غیر ضروری به صورت جداگانه کشف و در گام‌های بعدی می‌تواند مورد بهره برداری واقع گردد.

ج- شایان ذکر است برنامه ریزی زندگی شخصی با برنامه ریزی فعالیت‌های حرفة‌ای از یکدیگر متفاوت است. بدین ترتیب که در برنامه شخصی از روش هدف گذاری و ترسیم مسیر استفاده می‌شود در حالی که برای دستیابی به اهداف حرفة‌ای خود به برنامه ریزی پژوهه محور، نیازمندیم که از طریق نرم‌افزارهای مخصوص انجام می‌پذیرد.

۱- منظور

منظور از مدیریت زمان متوقف کردن و یا تحت کنترل قرار دادن زمان، نیست بلکه بیاموزیم چگونه از وقت خود به بهترین نحو استفاده کرده و به اهداف مورد نظر در زندگی دست یابیم. به مفهوم دیگر مدیریت زمان یعنی استفاده بهینه از زمان در جهت تحقق برنامه‌ها و فعالیت‌های متناسب با اهداف مربوطه.

۲- اصول کلی

مدیریت زمان مجموعه‌ای از مهارت‌های است که انسان را در استفاده مؤثر از زمان در حوزه‌های مختلف زندگی کمک می‌نماید.

این که مقوله زمان کمتر مورد توجه واقع می‌شود، دلایل گوناگونی دارد از جمله عده‌ای، اصولاً از مفاهیم مدیریت زمان استنباطی ندارند، عده دیگری، به لحاظ سنتی و تنبلی به آن تن در نمی‌دهند و دسته سوم نیز کسانی هستند که معمولاً عادت دارند در شرایط بحرانی و تنگی وقت و به اصطلاح در دقیقه ۹۰ به خود آیند.

باید دانست مدیریت زمان، امکاناتی را فراهم می‌آورد که به فعالیت‌های ضروری اولویت داده شود و فعالیت‌های غیر ضروری و مزاحم حذف و زمان مفید افزایش یابد.

از دیگر تبعات سازنده و مطلوب مدیریت زمان، کاهش استرس و در نتیجه ارتقاء سلامت جسمی و روحی انسان است.

۳- گام‌های لازم برای کسب مهارت مدیریت زمان

۳-۱ هدف گذاری

هدف باید واقعی، مشخص و قابل دسترس بوده و در قالب مقاطع زمانی: بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت تعریف شوند.

پیتر دراکر می‌گوید: "انجام کارهای درست، مهم‌تر از انجام درست کارهایست".

به گفته پارتون: به موجب قانونی که در اولویت بندی وجود دارد، تقریباً ۸۰ درصد از نتایج مورد نظر از ۲۰ درصد تلاش‌هایی که انجام می‌گیرد، حاصل می‌شود و لذا لازم است ۲۰ درصد کارهای مهم را مشخص و تفکیک کرد و آنگاه تلاش‌ها را بر روی آن‌ها متمرکز نمود.

هنگام تحلیل چگونگی گذراندن اوقات، متوجه می‌شویم که بسیاری از اوقات ما صرف کارهای کوچک و بسیار ناچیز شده است.

۳-۲ فهرست بندی اولویت‌ها

- کارهای اضطراری و مهم به اقدام فوری نیاز دارند.
- کارهای مهم ولی غیر فوری را می‌توان به تعویق انداخت.
- کارهای غیرهمم ولیکن فوری، با اهداف ما ارتباط نداشته و بلکه به عنوان بازدارنده تلقی می‌شوند.
- کارهایی که نه مهم هستند و نه فوری فقط باعث اتلاف وقت می‌گردند.



دست آور دید باید به خاطر داشته باشد که این امر حتماً باید به صورت اثربخش انجام گیرد و در این ارتباط رعایت اصول زیر توصیه می‌شود:

- انتخاب افراد توانا و مشتاق.
- واگذاری کل فعالیت مورد نظر به آن‌ها.
- ارزیابی فعالیتها در مقاطع زمانی از پیش تعیین شده و نه پایش مستمر.

برای آن که بتوان به حداقل عملکرد دست یافته موضوع خواب و استراحت کافی از اهمیت جداگانه‌ای برخوردار است زیرا که کار مداوم و بدون استراحت سبب افزایش استرس شده و عملکرد را کاهش می‌دهد.

د- بدون تردید با واگذاری بخشی از وظایف و مسئولیت‌های خود ضمن این که زمان بیشتری به دست می‌آورید، پرداختن به امور ضروری نیز برای تان تسهیل می‌گردد. آنگاه که آرامش و اعتماد به نفس خود را برای تفویض اختیار به دیگران به



اخبار صنعت گاز مایع

کشور حاکی بود که در پاره‌ای موارد ممیزین مالیاتی، کل فروش عامل را مبنای ارزیابی قرار داده و در نتیجه مبالغ سنگین مالیات برای آنان محاسبه می‌کنند. در حالی که مبنای محاسبه، می‌باشد کارمزد نمایندگی‌ها در نظر گرفته شود.

- دبیرخانه انجمن مراتب را به وزارت امور اقتصادی و دارایی (سازمان امور مالیاتی) منعکس و نهایتاً با تعیین وقت قبلی، در تاریخ ۹۴/۱۱/۱۰ دبیر انجمن به اتفاق نمایندگانی از هیئت مدیره انجمن در دفتر مدیر کل فنی و حسابرسی مالیاتی آن وزارت حضور یافته و پس از بیان توضیحات کافی و انجام توافقات لازم، مقرر شد آن دسته از عاملین فروش که با چنین وضعیتی مواجه می‌گردند مراتب را از طریق شرکت‌های پوشش دهنده خود، به دبیرخانه انجمن منعکس تا از طریق مبادی ذیربسط مورد رسیدگی قرار گرفته و رفع ابهام گردد.

۳- مطالبه پروانه کسب در برخی مناطق، از عاملین عرضه گاز سیلندری

اخیراً مجمع امور صنفی برخی از شهرستان‌ها، نمایندگان و عرضه کنندگان گاز سیلندری را ملزم نموده بودند که نسبت به اخذ پروانه کسب از اتحادیه‌های خاصی اقدام کنند که در این ارتباط به اعتبار مندرجات تبصره ماده ۲ و ماده ۹۰ قانون نظام صنفی کشور مصوب ۱۳۹۲/۶/۱۲، پاسخ مقتضی به آنان داده شد. اینک از نظر آگاهی به مندرجات ماده ۹۰ ذیلاً اشاره می‌گردد:

ماده ۹۰- وزارت خانه‌ها، مؤسسات، سازمان‌ها یا شرکت‌های دولتی و ... که طبق قوانین جاری ملزم و مجاز به عرضه مستقیم کالا یا خدمات به مصرف کنندگان هستند اعم از این که از طریق اماکن و تأسیسات متعلق به خود یا دیگر اشخاص به این کار مبادرت می‌ورزند از شمول این قانون مستثنی هستند اما سایر قوانین و مقررات جاری و نرخ‌های تعیین شده برای کالاها و خدمات توسط مراجع قانونی ذیربسط، الزامی است. دستگاه دولتی یا نهاد عمومی غیر دولتی متبع در حیطه وظایف و اختیارات قانونی خود، مسئولیت نظارت و کنترل و سایر امور مربوطه به اداره اماکن را بر عهده دارد. در صورتی که این قبیل فعالیت‌ها به اشخاص حقیقی یا حقوقی واگذار گردد یا انجام دادن آن‌ها با مشارکت بخش خصوصی صورت پذیرد مشمول قانون نظام صنفی و مقررات آن خواهد بود.

۱- موضوع عملیاتی شدن سهم گاز مایع در سبد سوخت

الف- در مورخ ۹۴/۱۰/۷ مدیریت محترم برنامه ریزی شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران، آمادگی خود را جهت هرگونه همکاری در ارتباط با حضور بخش خصوصی توانمند و مهربان در زنجیره تأمین و توزیع فرآورده‌ها اعلام داشت و در مقابل نظرات این انجمن را در خصوص عرضه LPG در بخش حمل و نقل از طریق ایجاد جایگاه‌ها در قالب شرکت‌های (برند) و همچنین زیرساخت‌های ذخیره سازی و صادراتی، خواستار گردید.

ب- پس از انجام بررسی‌هایی که به عمل آمد در مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۴ نظرات کارشناسی این انجمن طی سرفصل‌های زیر به مدیرعامل محترم شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران منعکس گردید:

- ایجاد جایگاه‌های LPG در سطح کشور از طریق بخش خصوصی در قالب (برند)
- انجام هماهنگی با وزارت صنعت، معدن و تجارت در خصوص فراهم شدن زمینه تولید خودرو LPG سوز در تولیدات داخلی و همچنین نصب کیت برروی خودروهای دوگانه سوز.

- شناسایی و ساماندهی کارگاه‌ها و صنایع پشتیبان مربوط به تولید و نصب مخزن و کیت.

- شناسایی و ساماندهی سازندگان و واردکنندگان دیسپنسر عرضه LPG و سایر تجهیزات مورد نیاز پیش‌بینی تعیین شرکت‌های بازرگانی فنی جهت انجام بازرگانی‌های دوره‌ای از جایگاه‌ها.

- فراهم آوردن مقدمات تهیه متن قرارداد جامع الشرایط برای انجام پروژه مورد نظر از ابتداء تا انتهای فرآیند.

- انجام کارشناسی‌های لازم جهت تعیین شاخص هزینه‌های خدمات عرضه LPG در جایگاه‌ها با هماهنگی کلیه ذینفعان. در خاتمه یادآور گردید که انجام منسجم و هماهنگ موارد مشروطه فوق، الزاماً وجود یک مدیریت مرکزی با داشتن مسئولیت‌ها و اختیارات لازم را در شرکت ملی پخش می‌طلبد تا انشا... توفیق یابد پروژه مورد بحث را به نحو مطلوب راهبری کرده و اهداف را محقق سازد.

۲- رفع ابهام موضوع مالیات عملکرد عاملین فروش گاز مایع سیلندری در سطح کشور

- گزارشات واصله از برخی عاملین فروش گاز سیلندری در مناطق مختلف



ایمنی، دیدگاه ها، اهمیت ها



از جمله تعاریف کلیدی در بحث ایمنی، حادثه است که عبارت است از رویداد برنامه ریزی نشده ای که بلافضله و یا در دراز مدت موجب صدمه رساندن به انسان و وارد کردن خسارت به دارایی ها و تجهیزات می گردد. امروزه در مدیریت ایمنی به جای واژه حادثه (Accident) از واژه رویداد (Incident) استفاده می شود تا بررسی ها و اقدامات پیشگیرانه در حوزه فعالیت ایمنی گستردگی شود.

تحقیقات پژوهشگران نشان داده است نسبت بین حادث جدی و رویدادهای بدون آسیب و خسارت (شبه حادثه) یک به ششصد است یعنی

به ازای هر ۶۰۰ شبه حادثه، تنها یک حادثه جدی رخ خواهد داد.

اصولاً در برخورد با حادث رویکردهای مختلف اتخاذ می شود که به مهم ترین آن ها در زیر اشاره می گردد:

الف- رویکرد واکنشی که از برخورد کلاسیک ایمنی (منتظر حادثه شدن و بعد اقدام کردن)، نشأت گرفته می شود که پس از رخداد حادثه، از طریق امداد و نجات، اطفای حریق، خدمات اورژانس، پرداخت غرامت و غیره، کارشناسان در حوزه ایمنی با بررسی حادث به وقوع پیوسته و تشخیص علت های مستقیم، غیر مستقیم و ریشه ای حادث، اقدامات کنترلی و اصلاحی را در نظر می گیرند تا از رخداد حادث مشابه جلوگیری شود.

ب- رویکرد پیشگیرانه که در آن، منابع مالی، انسانی، تکنولوژی و دانش روز در شناسایی، ارزیابی و کنترل خطرات قبیل از تبدیل شدن به حادثه به خدمت گرفته می شود و تهدیدهای موجود در محیط های کاری مانند (شرایط نا ایمن، رفتارهای نایمن، مشکلات سازمانی و غیره...) به فرصت های کنترل خطرات تبدیل می شود.

طبق نظریه هاینریش (Heinrich) قریب ۸۰ درصد از حادث به دلیل رفتارهای نایمن رخ می دهد و لذا امروزه در کشورهای پیشرفته موانع اتخاذ رفتار ایمن در محیط های کاری، شناسایی شده و سیستم های حمایت کننده ارتقاء رفتار ایمن، تقویت می شود و شایان ذکر است مشارکت کلیه کارکنان و درگیر کردن همه آن ها در این فرآیند، شرط اساسی این رویکرد است.

ایمنی (Safety)

در کتاب های مختلف تعاریف گوناگونی از واژه ایمنی شده است، اما شاید بهترین تعریفی که از این واژه می توان داشت آن است که ایمنی، میزان یا درجه دور بودن یا در امان بودن از ریسک غیرقابل قبول یک خطر است. خطر در واقع موقعیت یا منبع بالقوه ایجاد خسارت و یا بیماری، تخریب اموال، تخریب محیط کار یا ترکیبی از آن هاست که به برخی از مواردی که بیشترین مرگ و میر را ایجاد می کند، اشاره می شود. کار در ارتفاع، کار در مناطق با احتمال نشت گاز، عملیات تخلیه کردن بار با جرقه‌گیر و از این قبیل.....

سئوالی که پیش می آید اینست که آیا از کارهایی که در آن ها احتمال چنین خطراتی وجود دارد می توان پرهیز کرد؟

واقعیت این است که خطرات بخش اجتناب ناپذیر کار و فعالیت های صنعتی محسوب می گردد و هرگز نمی توان همه خطرات را حذف کرد و به همین دلیل است که گفته می شود، ایمنی یک امر نسبی است و هیچ مکانی رانمی توان پیدا کرد که کاملاً ایمن باشد. از طرفی تنوع کاری در فازهای مختلف عمر یک صنعت، باعث ایجاد خطرات مختلفی می شود و در این جاست که واژه ریسک مفهوم پیدا می کند. به این معنا که کارشناسان ایمنی با شناسایی خطرات محیط های کاری و درنظر گرفتن میزان شدت حادثه احتمالی و پیامدهایی که به دنبال دارد، میزان ریسکی که آن خطر به سازمان تحمیل می کند با درنظر گرفتن منابع مالی، انسانی و تجهیزاتی که در اختیار دارد تشخیص دهد که به چه مقدار از این خطرات فاصله بگیرد.

هوش هیجانی، عاملی موثر در رهبری موفق



ضعف های گروهی و سازمانی و همچنین رفع تیرگی های متقابل که سودمند جلوه نماید، خواهند پرداخت. علوم جدید ثابت کرده اند که زیربنای بسیاری از تصمیمات مهم سودمندترین سازمان ها و موفق ترین زندگی ها، شعور عاطفی (EQ) است و نه هوش منطقی (IQ).

چک بلوک (روانشناس دانشگاه کالیفرنیا) به مقایسه دو تیپ خالص تئوریک یعنی افرادی که دارای بهره هوشی بالا و افرادی که دارای استعدادهای عاطفی پرقدرتی هستند، پرداخته و تفاوت های آن ها را مورد بررسی قرار داده است. فردی که فقط بهره هوشی او بالا است، تقریباً کاریکاتوری از یک

نتایج حاصل از بررسی های انجام شده، حاکی از نقش اثربدار هوش هیجانی در زندگی و به خصوص در رهبری سازمان ها می باشد تا آن جایی که برخی پژوهشگران، نقش هوش عاطفی را تا ۸۰ درصد و نقش هوش منطقی را تنها ۲۰ درصد در این امر می دانند.

مطالعات انجام گرفته در این زمینه نشان می دهد که با هوش ترین افراد از نظر عقلانی، اغلب در تجارت و زندگی خصوصی موفق نیستند در حالی که مدیر یا متخصصینی که از EQ (ضریب عاطفی) بالایی برخوردارند، با آمادگی و مهارت بیشتر و سریع تری از دیگران به رفع تعارض های نوپا،



احساس و عاطفه انسان‌ها درگیر و دخیل در عملکرد می‌باشد و اصولاً عاطف باعث خلاقیت، مشارکت، ابتكار عمل و دگرگونی می‌گردد. کسانی که از نظر هوش عاطفی قدرتمندند، به راحتی می‌توانند با افراد ارتباط برقرار کرده، واکنش و احساسات آن‌ها را به سرعت دریابند و دیگران را رهبری کرده و سازمان دهند. آن‌ها افرادی هستند که دیگران علاقه دارند با آن‌ها ارتباط برقرار نمایند و در یک کلام می‌توان گفت، این افراد از نظر دیگران از محبوبیت زیادی برخوردار هستند.

آدم خردمند است. وی در قلمرو ذهن چیره دست ولی در دنیای شخصی خویش، ضعیف است که این مورد درباره زنان و مردان کمی تفاوت دارد. مردانی که دارای بهره هوشی بالایی هستند عموماً آدم‌های جاه طلب، سودمند، قابل پیش‌بینی، لجوچ، انتقادگر، فروتن، نازک نارنجی و کمر و هستند که از نظر احساسی سرد و بی‌عاطفه‌اند. بر عکس مردانی که از نظر هوش عاطفی قوی هستند از نظر اجتماعی متعادل، شاد و سرزنش‌اند و هیچ گرایشی به ترس یا نگرانی ندارند. آن‌ها ظرفیت چشمگیری برای تعهد و سرسپردگی به مردم و یا اهداف خود در قالب چارچوب اخلاقی دارند. آن‌ها در روابط خود با دیگران بسیار دلسوز و با ملاحظه‌اند و از زندگی عاطفی غنی، سرشار و متناسبی برخوردارند. آن‌ها به خوبی از عهده فشارهای روانی برآمده و به آسانی با آدم‌های جدید کنار می‌آیند. با خود راحت‌اند و شاد و آسوده خیال پذیرای تجرب احساسی و هیجانی هستند.

هوش عاطفی، توانایی مهار کردن تمایلات عاطفی و هیجانی خود است و باعث درک خصوصی ترین احساسات دیگران و ارائه یک رفتار آرام و سنجیده در روابط با دیگران می‌گردد. امروزه هشیاری عاطفی به عنوان عامل مهمی برای موفقیت شغلی بر شمرده می‌شود. مطالعات انجام شده گویای آنست که بهره‌وری در فضای انسانی اتفاق می‌افتد. آن‌جا که

تبعات سازنده پدیده خنده



میزان بزاق بیماران پس از خنده دریافته‌اند که میزان ایمونوگلوبولین در آنها افزایش یافته و در نتیجه خنده عملکرد ایمنی بدن را افزایش می‌دهد.

دستگاه صوتی: دیافراگم عضله‌ای قوی است که زیر ریه‌ها قرار دارد و مانند تلمبه ریه‌ها را از هوا پر کرده و سپس بیرون می‌دهد تا از حنجره عبور کرده و خنده تولید شود، از ته دل خنده‌یدن ورزشی برای دستگاه صوتی بدن به شمار می‌رود و در حالت خنده‌یدن، ریه‌ها از خون اکسیژن دار غنی می‌شوند.

رگ‌ها: هنگام خنده‌یدن ضربان قلب و فشارخون برای مدت کوتاهی زیاد می‌شود و اثرات مفیدی روی سیستم ایمنی بدن می‌گذارد و با حفظ سطح گلوکز خون به افراد دیابتی کمک می‌کند. دکتر مایکل میلر متخصص قلب و عروق از دانشگاه مریلند با مقایسه اثرات خنده‌یدن و استرس بر روی رگ‌ها نتیجه گیری کرد که رگ‌ها بعد از تماشای یک فیلم کمدی بازتر می‌شوند و ترکیبات شیمیایی جدیدی نظیر اکسید نیتریک (NO) در بدن تولید شده که التهاب ما را کاهش داده و از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند و بالعکس در هنگام استرس رگ‌ها منقبض شده و هورمون‌هایی نظیر کورتیزول ترشح می‌کند که سبب لخته شدن خون می‌گردد.

مسکن درد: طبق آخرین تحقیقات روان‌پزشکان دانشگاه تگزاس خنده‌یدن اثر درد را کاهش می‌دهد و قدرت تحمل افراد را بالا می‌برد. دو آهسته بدن: خنده از ته دل سبب می‌شود فرد خم شده و همه عضلات اصلی او کشیده شود. دکتر لی برک از این امر یک نتیجه گیری ساده می‌کند که خنده‌یدن دویدن آهسته داخل بدن است و به نوعی ورزش تلقی می‌شود. بنابراین برای افراد مسن که نمی‌توانند از منزل بیرون روند، خنده بهترین ورزش است.



درباره لبخند و خنده‌یدن پژوهش‌های پرشماری انجام گرفته و همچنان دستور کار پژوهشگران گوناگون است. پژوهشگران مربوطه به موضوع خنده، کوشیده اند به ماهیت خنده پی‌برند و به آن پاسخ علمی بدeneند و در این خصوص دریافته‌اند، مغز انسان چگونه یک لطیفه و یا شوخی را می‌گیرد و خنده چگونه می‌تواند واقعاً به صورت بهترین داروها عمل کند. ذیلاً عملکرد کل بدن را هنگام خنده‌یدن بررسی می‌کنیم:

صورت: وقتی می‌خنديم ۱۵ عضله کوچک صورت منقبض می‌شود تا خنده شکل بگیرد و جریان خون در صورت افزایش یافته و سبب انبساط خاطر فرد می‌شود.

چشم‌ها: اگر خنده به اندازه کافی شدید باشد، مجرای اشک را فعال می‌کند به طوری که فرد از شدت خوشی گریه می‌نماید. تحقیقات نشان داده است این اشک‌ها، علائم استرس را در فرد کاهش می‌دهد.



تأثیر دعا بر بیماری ها



مقدمه

دعا توانایی اقرار به این مطلب است که ما از همه چیز آگاه نیستیم و چیزی یا کسی بزرگ تر و حکیم تر از ما وجود دارد که زندگی ما به دست اوست. دعا فرآیند پاکیزگی فکر، احساس، انگیزه ها و به طور کلی خالص کردن تمام وجود است که قلب را نیز دربرمی گیرد. کسانی که این موهبت را تحریبه کرده اند از آرامش عمیقی که پس از دعا به آن ها دست می دهد کاملاً آگاهند. دعا انسان را از تمام مسایل مادی و دنیوی و وابستگی های آن، رها و از این طریق مشکلات روحی فرد را درمان می کند.

بهاری بیاندیش، بهاری نگاه کن



آیا هیچگاه آخر زمستان یک قلم و کاغذ برداشته ایم که سال گذشته را مرور کنیم، ببینیم در سالی که گذشت تا چه حد بر جنبه های مثبت خود افزوده و در راه اهدافمان چه قدم های برداشته ایم؟

بهار را ببینیم، محمول سبز چشم نواز سراسر زمین را پوشانده، تحولی از یک زمستان سرد و خشک به بهاری سبز و شاداب. ما در سالی که گذشت آیا سعی کرده ایم آنچه در زندگی مان رنگ خاکستری و یا سیاه به خود گرفته، سبزی بخشیم؟ بهار را ببینیم و درخت تنومندی که تا چندی قبل جز شاخه های خشک و بی بر نداشت، حال تمام شاخه هایش با برگ های سبز و تازه آذین بسته شده تا سایه ای بشود بر سر دیگران، ما چه؟

در سالی که گذشت چند نفر را زیر بال و پر خود گرفته ایم و چند ناتوان را توان بخشدیده ایم؟

بهار را ببینیم پرنده های آواز خوان به دنبال جفت خود از این شاخه به آن شاخه و از این درخت به آن درخت می پرند، ما چطور؟

در سالی که گذشت تا چه حد سعی کرده ایم به خواسته ها و نیاز های اطرافیان خود بپردازیم و تا چه حد توفیق یافته ایم خواسته ها و نیاز های آنان را برآورد سازیم که اگر کافی نبوده سال جدید جبران کنیم.

اگر طبیعت متحول شده ما نیز وظیفه داریم خود را دگرگون سازیم و هر سال از نقاط ضعف خود بکاهیم و جنبه های مثبت خود را تقویت کنیم تا در انتهای هر سال با افتخار به کارنامه سالانه خود بنگریم.

بهاری بیاندیش، بهاری نگاه کن که این فصل دلنواز، همیشه درون توست.

خبرنامه داخلی

ناشر: دیپرخانه انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

نشانی: تهران - خیابان دکتر بهشتی - خیابان سرافراز - خیابان هفتم پلاک ۱۷ - طبقه ۴

تلفن: ۸۸۷۳۷۹۱۹-۸۸۷۳۴۸۶۲ فکس: ۸۸۵۴۱۴۹۱

کد پستی: ۱۵۷۶۹۵۹۱۳

پست الکترونیک: info@anjomanlpg.ir

دعا درمانی چیست؟

دعا درمانی ترکیبی از بینش روانشناسی با قدرت دگرگونی دعاست و به ما می آموزد چگونه به طور مؤثر دعا کنیم. بسیاری افراد هستند که با وجود اعتقاد آن ها به قدرت دعا، نمی توانند از طریق مشاوره های سنتی و روان درمانی، مکملی را که می خواهند، دریافت کنند.

در اصل دعا جایگزینی برای مشاوره و روان درمانی محسوب می گردد. به طور کلی هنگامی که در زندگی دچار مشکل می شویم، وقتی ترس سراسر وجود ما را دربر می گیرد و آنگاه که احساس خلاء می کنیم و هدفی در زندگی نداریم تمام این ها نشانه آنست که روح ما دچار آسیب شده است و در اصل ما به چیزی نیاز داریم که برای روح و روان ما نیروبخش باشد و دعا همان مسئله نیروبخش است. دعا درمانی به ما کمک می کند از معنویت خود برای آگاهی و تغییر استفاده کنیم. بنابراین دعا درمانی، روشی اصولی برای دسترسی به بینش های پنهانی و قدرت روح در خدمت رشد فردی و بازسازی خود است. بهترین روش دعا درمانی، دعا به صورت گروهی است به طوری که افراد به طور دسته جمعی برای سلامتی و مشکلات یکدیگر دعا می کنند.

اثبات تأثیر دعا درمانی در بیماری ها

اگرچه دعا برای مسلمانان، بیشتر ملموس است اما سال ها تحقیقات بی شمار، تأثیر دعا را در زندگی از لحاظ علمی اثبات کرده است. ماحصل تمام پژوهش ها این است که داشتن یک شیوه زندگی مرتبط با دعا و نیایش می تواند باعث