



خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان توزیع گاز مایع ایران

- ۱
- ۲
- ۴و۳
- ۵و۴
- ۵
- ۶
- ۸و۷

- یا مقلب القلوب والابصار...
- پیام نوروزی مهندس خلیلی
- اخبار صنعت گاز مایع
- نکاتی چند درباره گاز مایع
- ضرورت بهینه سازی مصرف سوخت
- چگونگی ارتباط موثر با دیگران
- گوناگون

فهرست

سال نو بارگ



یا مقلب القلوب والابصار

بپرس، بخواه، طلب بخشش و هدایت کن تا بدرخشی.

درخشناس یک انسان متصل به منابع قدسی، او را همیشه با طراوت، تازه و خوش رو و خوش خونگاه می دارد، نگاه کن! بهار می درخشد و برگ برگ آیده های نور را تلاوت می کند.

شکوفه هامی تابند و همراه نیایش هزار دستان در باغ، بشارت می دهنده که ای انسان، ما به سرچشممه های نور متصلیم، ما به ذات حق پیوسته ایم و آنچه ما را همیشه جذاب و تازه و تأثیر گذار کرده، جمال حقیقت در قالب واقعیتی است که تو نامش را بهار گذاشتی...

حلول سال نو و بهار پر طراوت را به تمامی همکاران محترم و خانواده گرامیشان تبریک و تهنيت عرض نموده و سالی سرشوار از برکت و معنویت از درگاه خداوند سبحان برای شما عزیزان مسئلت می نمائیم.

دبيرخانه انجمن

بهار یعنی سرآغاز شکوفائی پس از سکوت عارفانه زمستان، بهار یعنی تجلی از نقطه اشراق تا حیات باقی، بهار یعنی همیشه زیباتر شدن، سبز شدن، شکوفا کردن و جاری در لحظه بودن و حرکت به سمت فتح کمال.

بهار را فصل نو شدن و تغییر می دانند، پایان یک دوره و شروع دوره ای دیگر، تغییر بیش از آنکه وابسته به زمان خاصی باشد، همبسته حالات انسان است، پس عجیب نیست اگر دل های بهاری، دائم نوشوند و دل های خزان زده و خاموش در کهنگی باقی بمانند. اما سنت خداوند، نو کردن جهان و نمایش طراوت تغییر به انسان است و چه خوب که دل های خزانی نیز به طراوت افروزی خداوند، خود را از غبار همبستگی بتکانند و تازه شوند.

در هر مقامی که هستی، به خود تکلیف کن که من یک خادم و هر عملی را برای رضای حق انجام می دهم.

مناجات با خالق را پیوسته به جای آور و با خداوند بسیار سخن بگو،



پیام نوروزی محسن خلیلی



ارادتمند در حد توان، درک و شناختم سعی و تلاش نموده ام تا از دریچه این توانایی ها و زیبائی ها و با مدد از تجارب بس ارزشمند یاران و همراهانم به حیات اجتماع بنگرم و اقدامات و فعالیت هایم برگرفته از این حرکت ها و تلاش ها برای ماندگاری باشد؛ دریچه فدکاری ها و تلاش ها و مبارزه کردن ها و نالمید و خسته نشدن ها و دوستی ها و نه دشمنی ها و خصومت ورزیدن ها و ... امروز و در این آغازین روزهای بهاری، دلهامان را از تیره گی ها و دشمنی ها بیالائیم و دست هایمان را به هم گره زنیم و شادمان و امیدوارانه با خود عهد کنیم که بیش از گذشته برای بقا و دوام این سرزمین و حیات و شادی و غرور جوانان این آب و خاک که فرزندان عزیز و دلبندمان اند سعی و تلاش نمائیم تا در این وطن، وطنشان، ایران عزیز و نزد مام میهن بمانند و بدان افتخار کنند و افتخار بیافرینند که ایرانی اند !

که ایران چوباغی است خرم بهار شکفته همیشه گل کامکار سعادت تان پاینده، مهر تان پایدار، نوروز تان پیروز

"نو بهار است در آن کوش که خوش دل باشی"

نوروز، آغاز بهار، مظهر رستاخیز طبیعت و شکوه خلقت، خجسته عید باستانی بر همه عزیزان و سروران و یاران گرامی فرخنده و مبارک باشد.

جهان نو می شود و چه زیباست که ما نیز رخت نو بر تن کنیم؛ بر افکار و عقاید و روش و منش و گفتارمان؛ و جهان را بیش از گذشته از دریچه عشق و صفا و محبت بنگریم و کدورت ها و دشمنی ها و خستگی ها و افسردگی ها را از دل بشوییم و به قول حضرت حافظ "طرحی نو" دراندازیم.

این همه البته بس دشوار است و سخت . چرا که انسان نیز مانند هر پدیده ای اسیر گذشته است و دچار محدودیت ها و معذوریت ها؛ اما به گمانم بر خلاف سایر پدیده ها، آدمی این استعداد و توان را دارد تا در حد بسیاری، از اسارت گذشته و به قول اساتید اقتصاد "وابستگی به مسیر" خود را برهاند و از دیروز و امروز فراتر رود و بر بسیاری از محدودیت ها و معذوریت ها چیره شود.

سه اقدام به گمانم در ایجاد این تحول راهگشاست؛ تفکر و تعمق درونی، فکر و کار جمعی و ارتباط و تعامل با جوانان، که این سومی بنظرم کمتر مورد توجه ما بوده است. در حالیکه اگر باور داشته باشیم که جهان، همچنانکه طبیعت، رو به سوی آینده و نو شدن دارد، آنگاه باید به نیروی جوان که مظهر و مصدق این نو شدن است بیش از پیش توجه و اتکا نمائیم و در جهت شناخت و جلب و جذب آنان و یادگیری از ایشان کوشان باشیم.

سرزندگی و شور و شوقی که در نسل جوان شاهد و ناظر آنیم و خود را همچون چشم هایی زاینده، جا به جا در هنر و ورزش و دانش و کسب و کار خلاقانه و خدمت گزاری و نوع دوستی و ... بروز می دهد. توانایی ها و زیبائی هایی که تلحی ها و سیاهی ها را از دل و دیده مان می شوید و اشک شادی و امید بر جان و چشم مان می نشاند.



۱۲۹ اسفند،
سالروز ملی شدن صنعت نفت
گرامی باد.

باور نیک بینانه نسبت به آینده، می تواند مارا در برابر بیماریهای جسمی و روانی، حفظ کند.



خبر صنعت گاز مایع



۱. برگزاری جلسات هیأت مدیره انجمن



منظور جلوگیری از وقه در فعالیت ناوگان حمل صنعت گاز مایع، مساعدت و همراهی لازم را مبذول نموده تا موجبات ادامه ایفاء مسئولیتهای عام المنفعه برای شرکتهای توزیع کننده خدمتگزار، میسر گردد.

۲. برگزاری دوره آموزشی استاندارد ۸۴۱ توسط نماینده انجمن در قزوین



در مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۴ آقای فرهاد قارداشخانی نماینده محترم انجمن در استان قزوین ضمن انجام هماهنگی های لازم با مدیرکل محترم استاندارد استان مذبور و با همکاری عوامل اجرائی آن مدیریت نسبت به برگزاری یک دوره آموزشی به مدت ۸ ساعت درباره مندرجات استانداردهای ۸۴۱ و ۸۴۱-۱ اقدام نموده که در این کلاس سرپرستان شرکتهای پرسی ایرانگاز، بوتان، فرگاز و رویال گاز در استان قزوین و همچنین مسئولین تأسیسات مردمی: (منجیل، بوئین زهرا، الموت و آبیک) حضور داشته و کلیه هزینه های مربوطه توسط شرکت پرسی ایرانگاز تأمین گردیده است.



اقدام شایسته این همکار ارجمند جای تقدیر و سپاس داشته و انتظار می رود سایر نماینده‌گان انجمن در استانها نیز ضمن هماهنگی با ادارات محترم استاندارد استان ذیربطر و برخورداری از امکانات منطقه مربوطه نسبت به برگزاری دوره های آموزشی مشابه اقدام نموده و از نتایج حاصله دبیرخانه انجمن را نیز آگاه سازند. ادامه در صفحه بعد

بر اساس برنامه تنظیمی، جلسات ماهیانه هیأت مدیره انجمن در زمانهای مقرر برگزار و مسائل و مشکلات جاری شرکتهای توزیع کننده مورد بررسی و رسیدگی قرار گرفت و به اخذ تصمیماتی نائل آمد که اهم آن شامل:

- دبیرخانه انجمن موظف گردید در خصوص تأمین لاستیک های مورد نیاز ناوگان حمل و توزیع شرکتهای توزیع کننده، مراتب را همچنان از طریق مدیرکل محترم دفتر برنامه ریزی تأمین، توزیع و تنظیم بازار، دنبال نماید.
- تأکید مجدد بر موضوع عدم شارژ سیلندرهای تحت مالکیت یک شرکت در سکوی سایر شرکتها مگر در صورت وجود توافقنامه های فیما بین.
- تأکید مجدد بر اهمیت عدم شارژ سیلندرها، بیش از حد مجاز

۳. دنباله اقدامات جهت اخذ لاستیک مورد نیاز شرکتها

با برخورداری از حمایت و پشتیبانی های مدیرکل محترم دفتر برنامه ریزی تأمین، توزیع و تنظیم بازار وزارت صمت جناب آقای مهندس کلامی و کارشناس ذیربطر جناب آقای گل پور و تلاش و پیگیری های همه جانبی نماینده‌گان محترم انجمن در استانهای تهران، خوزستان، مرکزی، فارس، اصفهان، آذربایجان شرقی، هرمزگان و کرمانشاه که جای نهایت قدردانی را دارد، فاز اول سهمیه لاستیک واگذاری به تعداد (۱۰۴۰ حلقة سایز ۱۲×۲۴) براساس طرح تقسیم تنظیمی، به شرکت های محترم عضو اختصاص یافت هرچند که به لحاظ بی اطلاعی برخی از مسئولین ذیربطر در فرآیند دستورالعمل اجرائی، بعضًا با موانعی روبرو گردید.

پس از تحقق یافتن تحويل لاستیک مرحله اول در مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۲۴ مجددا نیاز میرم صنعت گاز مایع از نظر لاستیک سایزهای مختلف مربوط به کشنده، کامیون خاور و وانت نیسان، طی گزارشی به مدیرکل محترم دفتر برنامه ریزی تأمین، توزیع و تنظیم بازار منعکس و متذکر گردید در این مقطع حساس کنونی به



با ویژگی تأسیسات سیلندر پرکنی با نام تجاری علامت ثبت شده به همراه عبارت پیروز گاز استفاده نماید و اعتبار این پروانه از تاریخ صدور به مدت سه سال می باشد.

دییرخانه انجمن توفیق روزافزون آن عضو محترم را در راستای ایمن سازی هر چه بیشتر شیر و سیلندر در جهت ایمنی و رفاه مصرف کنندگان تحت پوشش از خداوند متعال مسئلت دارد.

۴. صدور پروانه کاربرد علامت استاندارد اجباری برای شرکت پیروز گاز

به گزارش شرکت پیروز گاز در اجرای مصوبات شورای عالی استاندارد شرکت مذکور از تاریخ ۹۷/۱۱/۱۰ موفق به دریافت پروانه کاربرد علامت استاندارد اجباری شده است که به موجب آن، با رعایت استاندارد ملی شماره ۸۴۱، می تواند از علامت استاندارد ایران در قالب مقررات حمل و نقل، ذخیره سازی و توزیع گاز مایع

نکاتی چند درباره گاز مایع

مقدار مواد بودار کننده ای که به گاز اضافه می شود، بسیار کم است زیرا این مواد دارای بوئی بسیار قوی هستند و افزودن اندکی از آنها به گاز، برای استشمایم بوى گاز هنگام نشت کافی است، لذا مقدار گوگردی که از این طریق عملابه گاز افزوده می شود بسیار ناچیز بوده و از نظر خوارکی فلز، چه در خطوط لوله و چه در دستگاه های گازسوز، تولید اشکال نخواهد کرد و سر انجام این گوگرد همراه با گاز می سوزد که پس از سوخته شدن، بوی گاز مضری باقی نخواهد ماند.



گاز مایع را از این نظر مایع می گویند که می توان آن را با فشار نسبتاً کمی در سیلندرها و مخازن به صورت مایع ذخیره نمود که قسمت فوقانی آنها محتوی گاز است، هنگام استفاده، گاز بالای مخزن به مصارف می رسد و در اثر کم شدن فشار داخل مخزن به تدریج قسمتی دیگر از مایع به گاز تبدیل شده و جای گاز تخلیه شده را اشغال می کند و این عمل آنقدر تداوم می یابد تا وقتی که تمام مایع داخل مخزن تبدیل به گاز شده و به مصرف برسد.

احتراق گاز

هر ماده ای از اجزاء اساسی تشکیل شده است که آنها عناصر می گویند. یکی از مهمترین عناصر روی زمین اکسیژن است که حدود ۲۰ درصد هوا را تشکیل می دهد. بسیاری از عناصر در برابر اکسیژن واکنش نشان می دهند که آن را اکسیداسیون می نامند. زنگ زدن فلزات یک پدیده شناخته شده از اکسیداسیون است. بعضی از

هر چند گاز مایع بی بوو غیرسمی است لیکن دارای خاصیت بی حس کنندگی بوده و هنگامی که با غلظت زیاد در مدت نسبتاً طولانی، مورد استفاده قرار گیرد باعث بروز حالت تهوع و سردرد شده و در محیط های مسدود، به لحاظ کاهش اکسیژن، ایجاد خفگی می نماید.

نشست گاز از اتصالات و شیرها عموماً از طریق مشاهده رطوبت منجمد شده (برفک) ناشی از تبخیر ناگهانی گاز مایع و سرد شدن محیط، مشاهده می شود. جرم مخصوص گاز مایع تقریباً نصف آب بوده، لیکن در حالت گازی از جرم مخصوص هوا بیشتر است و بنابراین در صورتی که گاز مایع در محیط رها شود به علت سنگین تر بودن آن نسبت به هوا، تمایل به جمع شدن در سطح پائین مانند: زیرزمین ها و گودال ها را دارد و در هوای ساکن و شرایطی که باد نقطه انتشار را طی کند در حالی که گاز شهری به علت سبک بودن نسبت به هوا، به آسانی پخش نشده و می تواند مسافت طولانی از می کند. گاز مایع (به صورت مایع) در انساط دارای مزایای بسیاری است لذا مخازن ذخیره سازی را می توان تا حدی که اجازه انساط را بر اثر افزایش دما، بدون ایجاد خطر ناشی از تنش های فشار هیدرولیکی را بدهد، پر نمود.

گاز مایع پس از تصفیه و آماده شدن، رنگ و بو ندارد و اگر به همان صورت عرضه و به نقاط مصرف برسد در صورت نشت کردن، تشخیص آن مشکل خواهد بود لذا قبل از عملیات توزیع، مقداری مواد بودار کننده به آن اضافه می کنند تا به کمک بو، بتوان نشت گاز را تشخیص داد و موادی که به عنوان بودار کننده مورد استفاده قرار می گیرند عموماً مایعات بی رنگ هستند که از ترکیبات گوگردی و دارای بوی شبیه سیر بوده که امروزه مردم به خوبی آن را تشخیص می دهند. مواد بودار کننده یا به کمک یک دستگاه چکه ای به شکل مایع به داخل لوله گاز تزریق شده و مایع در داخل لوله گاز تبخیر و با گاز سوخت مخلوط می شود و یا به وسیله دستگاه جذبی، با گاز مخلوط می گردند یعنی مواد بودار کننده را به صورت گاز یا بخار، به لوله گاز می افزایند.



باشد، متوقف گردد. به طور مثال با انداختن یک پتوی ضخیم به روی آتش، می‌توان مانع رسیدن یکی از عوامل مثلث آتش یعنی اکسیژن گردید. همچنین انواع خاموش‌کننده‌های کف پاش نیز به نوبه خود، از طریق جلوگیری از رسیدن هوا (اکسیژن) سبب خاموش شدن آتش می‌شوند.



اکسیدها حرارت گیر و بعضی دیگر حرارت زا هستند و در واقع در گروه اول باید حرارت داد تا اکسیداسیون انجام گیرد در حالی که در گروه دوم در اثر اکسیداسیون حرارت تولید می‌گردد. هنگامی که اکسیژن با عنصری ترکیب و در اثر آن حرارت تولید شود (بعضًا توأم با نور)، این عمل را احتراق یا سوختن می‌نامند.

در شرایطی که هوا به اندازه کافی وجود داشته باشد، گازهای سوختی به حالت عادی خود می‌سوزند و این در حالی است که سوختهای مایع یا جامد بدواند باید به گاز تبدیل شده و سپس بسوزند که این تغییر و تبدیل‌ها معمولاً به حرارت اولیه نیاز دارد. همانگونه که در شکل زیر ملاحظه می‌شود، برای آنکه احتراق انجام گیرد، سه عامل اصلی باید وجود داشته باشد که فقدان هر یک سبب می‌گردد که احتراق یا شروع نشود و یا اگر شروع شده

ضرورت بهینه سازی مصرف سوخت



وجود تلاش‌های گسترده‌ای که در سال‌های اخیر از سوی مسئولین ذیربیط به منظور کنترل مصرف فرآورده‌های نفتی انجام گرفته، لیکن آمارها حاکی است که هنوز مصرف انرژی در کشور به شکل فزآینده‌ای رو به افزایش است. به عنوان نمونه مصرف بنزین موتور طی ۵ سال گذشته به طور متوسط سالانه ۱۰ درصد رشد داشته است که اگر این روند کنترل نشود با فاجعه‌ای بزرگ روبرو خواهد بود. تا جائی که اگر سهمیه‌بندی سوخت و سایر روش‌های محدود کننده مصرف به کار گرفته نمی‌شد، ظرف صد سال آینده ناچار می‌بایست تمام بنزین حاصل از افزایش ظرفیت پالایشی را در داخل کشور مصرف کرد در حالیکه واردات بنزین همچنان ادامه یابد و بدین ترتیب بازار کنترل نشده بنزین و بار مالی ناشی از آن می‌توانست همانند یک چالش بزرگ پیش روی اقتصاد کشور قرار گیرد. اکنون بر کسی پوشیده نیست که بخش قابل ملاحظه‌ای از این بار سنگین مالی به دلیل کیفیت پائین و عمر بالای خودروها، ترافیک سنگین، کمبود وسائل حمل و نقل عمومی و قاچاق فرآورده‌های نفتی، بر اقتصاد کشور تحمیل می‌گردد که امر قاچاق، خود ناشی از قیمت پائین فرآورده‌های نفتی نسبت به کشورهای همسایه بوده و بدیهی است اصلاح ساختار مصرف انرژی در کشور، نیاز به عزم ملی دارد و تلاش، هم‌فکری، همکاری همه سازمان‌های ذیربیط را می‌طلبد و از جمله انتشار و انعکاس شفاف، سریع و دقیق اطلاعات مصرف سوخت کشور می‌تواند اهمیت و ضرورت بهینه سازی مصرف سوخت را به همگان یادآور و مورد تأکید قرار دهد.



در دنیای امروز اهمیت انرژی و نقش آن در اقتصاد و سیاست بر کسی پوشیده نیست و این نه تنها در میان کشورهای پیشرفته صنعتی که مصرف کنندگان اصلی منابع انرژی جهان هستند بلکه برای کشورهای نفت خیز هم بسیار حائز اهمیت است زیرا که این کشورها هم ناگزیر به درک این واقعیت شده اند که منابع نفتی، منابعی محدود و پایان پذیرند و عدم درک این واقعیت در کشورهایی همچون ایران که کشوری در حال توسعه است، می‌تواند علاوه بر خساراتی که هم اکنون بر کشور وارد می‌کند، زندگی و اقتصاد نسل‌های آینده را نیز به طور جدی به مخاطره اندازد. با



چگونه ارتباط موثر با دیگران برقرار کنیم.



داشته باشیم همه ما می خواهیم دیگران با نظرمان موافقت کنند و یا حداقل به احساسات و افکار ما احترام بگذارند زیرا عقاید و نظرات ما برای خودمان کاملاً اهمیت دارد. اگر در ارتباط با دیگران این تصور پیش آید که به نظرات آنها احترام نمی گذاریم، ارتباط روند مناسب و هدفمند خود را طی نخواهد کرد.



۵. مخالفت کردن با شیوه مناسب

اگر بپذیریم دیگران مثل ما نیستند آنگاه خواهیم توانست به شیوه ای مناسب با نظرات آنان که به نظر ما صحیح نمی آید مخالفت کنیم یکی از مناسب ترین شیوه ها برای مخالفت کردن با نظر دیگران روش خلخ سلاح است و در این روش فرد در سخنان مخاطب حقیقتی را پیدا می کند و آن را تأیید می نماید که این روش در طرف مقابل اثر آرام بخشی به جای می گذارد. ما همیشه نباید دربست به صورت صد در صد حرف های دیگران را بپذیریم و از این سو نیز لحن پاسخ شما نیز خیلی مهم است. اگر پاسخ تحریر آمیز باشد اثر مطلوبی نخواهد داشت.

۶. خودشناسی و افزایش آگاهی

شناسائی دنیای ذهنی دیگران، همدلی و همدردی با آنها جهت به نتیجه رسیدن بحث های ما با دیگران، نیازمند خودشناسی و تلاش برای افزایش آگاهی خود با هدف شناسائی دیگران و محیط زندگی است. آگاهی از نقاط قوت و ضعف، آرزوها و نیازهای خود و پذیرش صادقانه آنها، کمک می کند تا ویژگی ها و خصوصیات دیگران را واقع بینانه تر ببینیم و بپذیریم. باید به خاطر داشت خودشناسی و افزایش آگاهی مستلزم صرف وقت، صبوری و تلاش در راه تغییر ویژگی های منفی خود است علاوه بر آن کمک گرفتن از افراد متخصص نظریروانشناسان و مشاوران نیز ضروری است.

۷. شناسایی افکار تحریف شده

اگر ما در ارتباط با دیگران در چارچوب افکار و احساسات از پیش تعیین شده و کلیشه ای خود رفتار کنیم، در بسیاری موارد تصویر صحیحی از واقعیت ها وجود نخواهد داشت. باید به خاطر داشت زیر بنای تحریف های شناختی، باورهای غیر منطقی است، برای شناسائی این دسته از باورها و مبارزه با آن، علاوه بر آگاهی، کمک گرفتن از افراد متخصص نظریروانشناسان بسیار کمک کننده است. بنابراین سعی کنیم با به خاطر سپردن نکات فوق و به کار بستن آنها، توفیق یابیم روابط اجتماعی مؤثر و مستحکم با دیگران و به ویژه در محیط با همکاران برقرار بسازیم.

هفت گام اساسی جهت کسب مهارت و ایجاد توانایی برقراری ارتباط موثر و سازنده با دیگران شامل:

۱. گوش دادن

هر چند گوش دادن به سخن دیگران ساده به نظر می رسد اما اگر شنونده فن گوش دادن را نتواند به درستی به کار برد، ارتباط دچار مشکل می شود زیرا گوش دادن تنها شنیدن کلامی نیست و بلکه شامل برخی موارد دیگر هم می شود از جمله اینکه: گوینده کیست؟ دیدگاه او نسبت به مسئله مطرح شده چیست، چه مسائلی او را نگران می کند و چه انتظاری از ما دارد؟ به علاوه یک شنونده موفق هرگز نگاه خود را از گوینده بر نمی گیرد و دائمًا در صدد است با تماس چشمی مناسب به گوینده پیام دهد که علاقمند است به حرفا های او گوش دهد.

۲. صریح و صادق بودن

صراحت و صداقت فرآیندی است که در ارتباطات انسانی به شکل بسیار مؤثری نقش بازی می کند. اگر ارتباطی فاقد این دو مشخصه باشند بدون شک یا قطع خواهند شد یا به شکل مخدوش، مبهوم و ناسالم ادامه پیدا می کند. اگر نتوانیم و یا نخواهیم منظور خود را با صراحة بیان کنیم، مخاطب به اشتباہ می افتد و به حدس و گمان متولسل گردید و از واقعیت دور می شود. به خاطر داشته باشید ابهام و عدم صداقت در ارتباطات انسانی، سر منشاء بسیاری از مسائل و مشکلات است.

۳. همدلی و همدردی

همدردی تلاشی است برای درک و فهم ذهنی طرف مقابل و لذا برای همدلی باید بتوانیم خود را جای دیگران بگذاریم و از دریچه چشم آنها نگاه و احساس کنیم. همدلی و همدردی هر دو در تداوم ارتباط نقش دارند با این تفاوت که در همدلی نقش «منطق» قوی تر از احساس است و شنونده با همدلی به خوبی به حرف های گوینده گوش می دهد تا بتواند برای حل مسئله به او کمک کند ولی در همدردی صرف باتخلیه هیجانات و عواطف منفی، به او کمک می کند.

۴. حفظ آراملش و احترام متقابل

ما بدین دلیل با یکدیگر ارتباط برقرار می کنیم که از این طریق به حل مسائل و مشکلات، رفع تضادها، رد و بدل کردن اطلاعات و بالاخره رفع نیازهای اجتماعی دست یابیم. در روابطی که عنصر اصلی آن «ارزیابی دیگران» است نه تنها اهداف مزبور تحقق نمی یابد بلکه آراملش لازم در ارتباطات انسانی از بین می رود. به خاطر



ایجاد اعتماد و امنیت با تبسم کردن



وقتی اخم می کنیم، راه تنفس روح مسدود شده و جریان حیات بخش شادی متوقف می شود و در نتیجه منافذ طبیعی ارتباط با انسانهای پیرامون خود، بسته خواهد گردید. در واقع روح مانند کودکی است که با تبسم کردن ابراز احساسات کرده و امنیت و آرامش را دریافت می کند.

روان یک جامعه را افراد آن جامعه می سازند، ما همه یک نفر هستیم و به هم متصلیم، پس تبسم کنید تا اقتدار این اتحاد را درک کنیم. در پایان جملات زیر را در محل کار، اتاق خواب و ... نصب کنید که دیدن این جملات روحتان را هر روز تازه می کند و به فرهنگ تبسم کردن در جامعه کمک می کند.

- تبسم، سپاس ما از خالق زیبایی هاست.
- تبسم، کوتاه ترین پیام صلح ما به ملت هاست.
- تبسم، سلام کودک درون به عاشقانه هاست.
- تبسم، آیه ای از آیات حضور خداست.

بسیاری از افراد تبسم نمی کنند، چون یا احساس خوشحالی و خشنودی ندارند یا در خانواده و اجتماع تبسم کردن را نیاموخته اند و جدی بودن را نوعی جذبه و نمایشی از اقتدار می دانند و این رفتار را حرکتی سطحی و نامناسب پنداشته و معتقدند انسان عمیق و متفکر، حالتی اندیشمند و جدی دارد و به همین سبب در جامعه امروز ما کمتر شاهد تبسم اطرافیانمان هستیم، اما در میان همین جماعتی که تبسم کردن را نیاموخته اند کسانی هستند که به تأثیر حیرت انگیز تبسم پی برده اند، چرا که این افراد می دانند انسانها ناخودآگاه به افراد مترسم اعتماد دارند و اگر در مترو یا اتوبوس مترسم باشند دیگران مایلند کنار او بنشینند و حتی ما میل داریم از فروشنده ای که خوش رو و مترسم است خرید کنیم. همچنین کودکان هم تبسم کردن را دوست دارند و چنانچه مدتی به آنها اخم کنید، گریه می کنند و از فرد اخمو می گریزنند.

اگر در زندگی تان لبخند زدن را نیاموخته اید و احساس خوشحالی ندارید، بهتر است با تمرین مداوم «تبسم کردن» به مرور احساسات سرد و سختtan را گرم و دلنشین کنید.

تبسم کردن کوتاه ترین پیام صلح شما به مردم جهان است، هر جای این جهان پهناور سفر کنید، پیامتان با یک تبسم، منتقل و درک می شود و در نهایت واکنش مهرآمیزی دریافت خواهد کرد. باید دانست که چهره های عبوس در صحنه یک روز از زندگی، برکت را در کسب و کارمان کم می کند و موجب افسردگی روح و روان می شود و در نهایت این چهره های خشک و عبوس بانی خشونت و جدال های درونی و بیرونی خواهند شد، پس حواسمان باشد که موظفیم به سیمای تلخ این افراد با تبسمی مهرآمیز، نور محبتی بتابانیم و به تلخی شان شهد محبت بیآمیزیم.

تبسم کردن حالتی از صلح درونی ماست که در هر مخاطب به خصوص کودکان و سالمندان، ایجاد احساس امنیت و برکت می کند.

۱۳ ربیع، ولادت حضرت علی (ع)

و
۲۷ ربیع، مبعث حضرت رسول اکرم (ص)
مبارک باد.





دارچین، رمز جوانی



چای دارچین را فراموش نکنید حتی اگر سرما خورده اید و یا ضعف شدید دارید، چای دارچین بهترین داروست و در عمل هضم غذا و جریان گردش خون به کار می رود و از آن برای رفع سوءهاضمه به ویژه در مواردی که با نفخ شکم همراه است به عنوان بادشکن استفاده می شود.

دارچین نخستین بار در سریلانکا یافت شد و پس از آن، تمام دنیا این چاشنی را شناختند و برای طعم بهتر غذاها استفاده کردند. یک قاشق چایخوری دارچین حاوی ۲۸ میلی گرم کلسیم، یک گرم آهن و بیشتر از یک گرم فیبر و مقدار زیادی ویتامین های C و K و منگنز است و همچنین ۱/۲ گرم کربوهیدرات دارد.

دارچین رمز جوانی است و مصرف روزانه آن انسان را سالم نگه می دارد، دارچین برای تجدید قوای جسمانی نیز به کار می رود، کلیه ها را گرم می کند، ضعف پاها را از بین می برد و کم خونی را درمان می کند و بهترین دارو برای دردهای عضلانی است.

دارچین اثر آرام کننده و شاد کننده دارد و در واقع می توان گفت دارچین والیوم گیاهی است زیرا در آن ماده ای هست که روی انسان اثر آرام بخش دارد.

اثر مهم دیگر دارچین، باعث پایین آوردن تب و بهبود گردش خون است. و به علاوه سبب افزایش کارآیی هورمون انسولین در بدن می شود و بسیاری از افراد مبتلا به دیابت گزارش داده اند که مصرف یک قاشق چایخوری دارچین در روز تأثیر بسیار مثبتی بر قند خونشان داشته و نیز برخی تحقیقات نشان دهنده تأثیر مثبت دارچین در کاهش فشار خون بوده است. دارچین خاصیت دیگری هم دارد که تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است و همانند پنی سیلین و آنتی بیوتیک عمل می کند.



خبرنامه داخلی

ناشر: دبیرخانه انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

نشانی: تهران - خیابان دکتر بهشتی - خیابان سرافراز - خیابان هفتم - پلاک ۱۲ - طبقه ۴

تلفن: ۰۲۱-۸۷۳۷۹۱۹-۸۷۳۴۸۶۲ فکس: ۰۲۱-۸۵۴۱۴۹۱

کد پستی: ۱۵۸۷۶۹۵۹۱۳ پست الکترونیک: info@anjomanlpg.ir