



خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

۱
۲
۳ و ۴
۵
۶
۶
۷ و ۸

سال نو مبارک

پیام نوروزی مهندس محسن خلیلی

اخبار صنعت گاز مایع

نحوه نگهداری سیلندرهای پیک نیکی

راه های محبوبیت در پیشگاه خداوند

خنده برای سلامتی

گوناگون

فهرست



مرحبه مبارک
ماه یگانه شدن با خدا



سال نو مبارک

یا مقلب القلوب و الابصار

پروردگارا!

از این که ما را شایسته آفرینش خود شناختی و درهای بهشت زمین را بر ما گشودی، از تو سپاسگزاریم، اکنون در لحظه تحویل و دگر گشتن سال، از تو می خواهیم که اندیشه ما را از هر آن چه که ناصواب است، بگردانی، بر زبان ما جز سخن نیکو جاری نسازی. دل مان را سرای مهر کنی، به چشمان مان نوری ببخشی که بتوانیم حتی در تاریک ترین لحظه های زندگی، تو را حاضر و ناظر بینیم و ... تا تو خشنود باشی و ما رستگار. از خداوند مهربان برای کلیه همکاران گرامی و خانواده های محترم شان سالی سرشار از سلامت، سعادت و موفقیت مسئلت داریم.

دبیرخانه انجمن

نوروز آغاز دوباره زندگی و حیات دیگر باره طبیعت، موهبتی است که هر ساله از سوی خداوند متعال بر ما ارزانی می گردد تا ضمن ارزیابی عملکرد خویش، بازنگری در افعال و کردار خود را سرلوحه اقدامات و فعالیت های مان قرار دهیم با این امید که سرانجام به جلب رضایت حق تعالی و مردمی که خدمتگزارشان هستیم نائل گردیم.

در این هنگام که هم میهنان عزیز خانه و کاشانه از هرچه پلیدی است می پالایند و زنگار رنجش، آزردهی و اندوه از دل و جان خود می زدایند، شایسته است که با پروردگار خود راز بگشاییم و به نیاز، خواسته دل با او در میان گذاریم، باشد که او نیز به بی کرانگی دریای رحمت و کرم خود، ما را بی نیاز کند.



پیام نوروزی محسن خلیلی



" که ایران چو باغی است خرم بهار "

اجتماعی فراهم و در ادامه نیز منشوری برای یک وفاق همگانی در چارچوب رفاه و توسعه و امنیت ملی تدوین و اجرایی شود. این مسیر از یک سو به اصلاح نظام حکمرانی و دستیابی به شاخص های "حاکمیت خوب" می انجامد و از سوی دیگر با تقویت سرمایه اجتماعی فضای تعارض و اختلاف را به محیطی همراه با عشق و دوستی و مودت و همکاری به عنوان ضرورت های بنیادین حل مسایل و مشکلات جامعه مبدل می سازد. این همه اما نه فقط برای بهبود وضعیت زندگی انسان



امروز ایرانی بلکه ضرورتی است برای زیستن شایسته تمامی ساکنان این سرزمین در آینده ای دراز و طولانی، میهن و سرزمینی که بی وجود آن، "ما" بی در کار نخواهد بود.

بر این اساس در سرآغاز سال نو، می توان عزت و پایداری "ایران" را فصل مشترک حل مسایل و مشکلات قرار داد و هر آن چه در تضاد با تضعیف کننده مانایی این سرزمین مادری باشد را به کنار نهاده و اراده تداوم و شکوه این سرزمین و تکثر و رنگارنگی اقوام، مذاهب، زبان ها و سنت ها و... را در وحدت و اتحادی ملی مجموع نمود، همچنان که بهار و نوروز جلوه گاه چنین گونه گونی رنگ ها و نقش هاست و حاصل آن زیبایی ها و شاد زیستن ها و امیدوار بودن ها، ساختن ها و آباد کردن ها.

میلاذ طبیعت و جشن نوروز، آموزه هایی بس ارزشمند برای امیدوار بودن به آینده و مجموع شدن اراده ملی برای با هم بودن و با هم ساختن ، ساختن ایران عزیز را در خود نهفته دارد. باشد که از این اندوخته های بس ارزشمند طبیعی و تاریخی برای سربلندی و آسایش مردم و آبادانی میهن عزیزمان بهره گیریم چرا که به قول حکیم توس:

سپاس بی کران خداوند متعال را که سال و مجالی دیگر را برای زیستن در این جهان و در این پهنه زیبا، ایران عزیز فرصت داد.

سال ۹۶ سال "امید" بود و "امکان". سالی که با امید و اتکا به تجارب ارزشمند برآمده از وقایع و حوادث یکساله. امکانی مهم برای گشودن گره های تاریخی مشکلات میهن عزیزمان فراهم می آورد.


در این مسیر سوال اساسی آن است که آمال و اهداف خود را به عنوان یک "ملت" چگونه پیگیری نماییم که

راهگشای حل مسایل و رفع مشکلات باشد و نه گره ای افزوده بر گره های دیگر و خدای ناکرده آسیب زننده به استقلال، تمامیت ارضی و منافع ملی این سرزمین؟ آن چنان که بهار و نوروز فرصت و سنتی است در تداوم و نو شدن، تولدی دوباره و نه گسست و شکست، میلادی در امتداد رشته حیات چند هزار ساله تاریخی این ملک و نه گسسته از آن و در تضاد و تخاصم با این پیشینه تمدنی غرور آمیز.


آنچه در ابتدا شایسته توجه است، آنست که حل مسایل و مشکلات گوناگون و بعضا مزمن و تاریخی میهن مان و از جمله مشکلات اقتصادی که کارآفرینان با آن دست به گریبانند، صبوری و حوصله می طلبد و همکاری و همراهی با دولتمردان برای فایق آمدن بر این چالش ها و ناملایمات. چرا که حل این مشکلات نه راه کاری سریع و آسان و کوتاه مدت دارد و نه صرفا از دست یک نهاد و قوه و حتی ساختار حاکمیت به تنهایی ساخته و نیازمند تلاشی ملی و بهره گیری از خرد جمعی است.

بر این اساس "آشتی ملی" ضرورتی است بنیادین برای ایجاد فضای لازم برای این حرکت همبسته تا در گام بعدی امکان گفتگوی همه جانبه

نخوانند بر ما کسی آفرین / چو ویران بود روی ایران زمین
نوروزتان مبارک، سعادت تان پاینده و مهرتان پایدار



میلاذ با سعادت حضرت امام علی (ع) و مبعث فرخنده حضرت محمد (ص) گرامی باد.





اخبار صنعت گاز مایع



ذیصلاح سازمان ملی استاندارد ایران، سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولیدکنندگان، شرکت ملی پخش و نمایندگان شرکت های توزیع کننده به صورت دقیق و همه جانبه مورد رسیدگی قرار گرفته بود، سرانجام در جلسه مورخ یکشنبه ۲۹ بهمن ماه سال جاری با برقراری تفاهات لازم، نهایی گردید که از نظر آگاهی همکاران گرامی به برخی نکات جدیدی که در روش اجرایی مذکور نسبت به روش اجرائی کنونی، پیش بینی شده است ذیلا اشاره می گردد:

- به منظور نظارت هر چه بیشتر بر سیلندرهای نو جایگزین قبل از ارسال برای شرکت مالک سیلندر، توسط کمیته نظارت استانی مورد بازدید قرار گرفته و صورتجلسه تنظیم و شرکت ها ملزمند آن را همراه با سایر مدارک به دبیرخانه کمیته ارائه نمایند.



- کمیته های استانی با هماهنگی دبیرخانه کمیته بازسازی از وضعیت سیلندرهای در گردش شرکت های موزع بازدید میدانی به عمل آورده و در هر مرحله، بین ۵۰ تا ۱۰۰ عدد سیلندر را از نظر بصری مورد توجه قرار می دهند و چنانچه حاصل این بازدید مورد تایید قرار نگرفت حسب مورد از طریق کمیته نظارت مرکز با اخذ تصمیماتی همچون: اخطار کتبی همراه با مهلت شش ماهه، افزایش حد نصاب مقرر، قرار دادن شرکت مورد نظر در زمره شرکت هایی که وجوه سپرده را به حساب مشترک کمیته واریز می نمایند و... روبرو خواهند شد.

- چنانچه در واحدهای تعمیر و تولید سیلندر در میان سیلندرهای ارسال شده از یک شرکت جهت تعمیرات، سیلندر شرکت های دیگر مشاهده شود، مراتب توسط عوامل کمیته بازسازی صورتجلسه شده و بدون دریافت وجه، به شرکت های مالک اصلی سیلندر مسترد می گردد.

- در صورت مشاهده سیلندر یک شرکت در تاسیسات سیلندر پر کنی شرکت دیگر (اعم از اصلی و تحت پوشش) به صورت غیر مجاز، مراتب توسط عوامل کمیته بازسازی صورتجلسه و سیلندرها بدون دریافت وجه، به شرکت های مالک اصلی سیلندر عینا عودت خواهد شد و همچنین در صورت تکرار،

۱- تاکید بر ممنوعیت عملیات شارژ خودروها با گاز مایع

در مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۱ سازمان ملی استاندارد ایران طی دستورالعملی که به کلیه ادارات استاندارد استان های کشور ابلاغ نمود یک بار دیگر تاکید به عمل آورد که کلیه تاسیسات سیلندرپرکنی و نمایندگی های تحت پوشش، علاوه بر رعایت قوانین و مقررات اجباری و الزامات استاندارد ملی ۸۴۱، ملزمند از انجام عملیات غیر مجاز و نا ایمن شارژ خودروها با گاز مایع سیلندری جدا خودداری نمایند که مراتب طی اطلاعیه جداگانه ای در مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۸ به کلیه شرکت های توزیع کننده سراسر کشور منعکس گردید.

۲- آخرین تغییرات نمایندگی های انجمن در استان ها

بر حسب مورد، نمایندگی های انجمن در استان ها به شرح زیر تغییراتی حاصل نمودند:

الف- بنا به پیشنهاد مدیر عامل شرکت بوتان از تاریخ ۱۳۹۲/۶/۸ آقای تورج درویشی رییس تاسیسات سیلندرپرکنی آن شرکت در خرم آباد، با حکم دبیر انجمن به عنوان نماینده انجمن در آن استان منصوب گردید. شایان ذکر است تا آن تاریخ، آقای مهرداد کرمانشاهی نماینده انجمن در استان مرکزی، همزمان عهده دار وظایف نمایندگی استان لرستان نیز بود که بدینوسیله از ایشان قدردانی می شود.

ب- به دنبال درگذشت شادروان داریوش دهداریان، نماینده سابق انجمن در استان چهار محال بختیاری، با حکم دبیر انجمن از تاریخ ۹۶/۸/۱۰ آقای فرشاد دهداریان مدیر تاسیسات شرکت اتان در اصفهان، به عنوان نماینده انجمن در استان چهار محال بختیاری منصوب گردید. برای مرحوم داریوش دهداریان رحمت واسعه الهی آرزومندیم.

ج- بنا به پیشنهاد مدیر عامل شرکت پرسایرانگاز از تاریخ ۱۳۹۶/۹/۱۳ آقای فرشاد قارداشخانی مدیر جدید آن شرکت در استان قزوین با حکم دبیر انجمن به عنوان نماینده انجمن در آن استان جایگزین آقای شهریار نصرتی، گردید. همچنین از جناب آقای نصرتی قدردانی می شود.

د- بنا به پیشنهاد مدیر عامل شرکت پرسایرانگاز از تاریخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۶ آقای بایرامعلی عابدی مدیر تاسیسات پرسایرانگاز در اردبیل، با حکم دبیر انجمن به عنوان نماینده انجمن در استان اردبیل منصوب گردید. شایان ذکر است تا آن تاریخ آقای فرشاد الوند نماینده انجمن در استان آذربایجان شرقی، همزمان عهده دار نمایندگی انجمن در استان اردبیل نیز بود. از جناب آقای الوند برای زمان تصدی این مسئولیت تشکر می شود.

۳- نهایی شدن پیش نویس روش اجرایی کمیته بازسازی

پیش نویس روش اجرایی نظارت بر عملیات بازسازی و جایگزینی شیر و سیلندر گاز مایع که قریب یک سال در جلسات متعدد با مشارکت نمایندگان



برخوردهای دیگری هم برای متخلفین پیش بینی شده است.

● به موجب روش اجرایی پیشنهادی به جای ۳ نفر نماینده شرکت های توزیع کننده، ۴ نفر نماینده در ترکیب اعضا کمیته نظارت بر بازسازی و جایگزینی شیر و سیلندر پیش بینی شده است که ۲ نفر آن ها از دو شرکت بزرگ پرسی ایرانگاز و بوتان و ۲ نفر دیگر از سایر شرکت ها گزینش خواهد گردید. لازم به ذکر است روش اجرایی مورد بحث پس از طی مراحل تصویبی از طریق سازمان ملی استاندارد ایران قابل اجرا خواهد بود.

۴- عملیاتی شدن بهره برداری از سایت انجمن

در راستای سرعت و سهولت بخشیدن به مبادله اطلاعات فیما بین انجمن و شرکت های توزیع کننده و همچنین مستقل شدن سرور انجمن، با انجام بررسی و کارشناسی های لازم و انعقاد قرارداد با پیمانکار واجد شرایط و برخورداری از همکاری های به موقع شرکت های محترم عضو نسبت به انعکاس به موقع اطلاعات مورد نیاز، سرانجام سایت انجمن آماده بهره برداری گردید و دستورالعمل نحوه استفاده از پنل مربوطه نیز در تاریخ ۲۹ بهمن ماه جاری برای کلیه شرکت های محترم عضو ارسال گردید و از این پس انتظار دارد با مطالعه مندرجات دستورالعمل مذکور چنانچه با ابهاماتی روبرو بودند، ضمن تماس با مدیر سایت دبیرخانه انجمن (سرکار خانم یوسفی) رفع ابهام نموده و انشا... با آغاز سال جدید، شرایط لازم برای بهره برداری از سایت انجمن، به طور کامل فراهم گردد.

۵- برگزاری دوره های آموزش ایمنی و استانداردها توسط نمایندگی های انجمن

نمایندگان انجمن در دو استان بوشهر و خراسان رضوی، مبادرت به برگزاری دوره های آموزشی به شرح زیر نمودند:

الف- در مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۰ آقای محمد شاه نماینده انجمن در استان بوشهر با هماهنگی و پشتیبانی همه جانبه سازمان ملی استاندارد استان و شرکت پرسی ایرانگاز منطقه، به منظور ارتقا سطح آمادگی پرسنل شرکت های موزع در مقابله با هر گونه حوادث احتمالی، نسبت به برگزاری مانور آتش نشانی و نجات در محل شرکت پرسی ایرانگاز منطقه بوشهر با حضور مدیران سازمان های ذیربط استان و سازمان آتش نشانی، اقدام گردید و این مانور توسط کارشناسان HSE منطقه مورد ارزیابی قرار گرفت و راهنمایی های لازم به عوامل ذیربط ارائه شد.



برگزاری کلاس آموزشی در استان خراسان رضوی توسط نماینده انجمن



برگزاری کلاس آموزشی در استان بوشهر توسط نماینده انجمن

ب- در مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۹ آقای جلالیان نماینده انجمن در استان خراسان رضوی یک دوره آموزشی یک روزه در خصوص مقررات حمل و نقل، ذخیره سازی و توزیع گاز مایع، با انجام هماهنگی های لازم با سازمان ملی استاندارد استان و همکاری و پشتیبانی همه جانبه شرکت پرسی ایرانگاز منطقه، جهت مسئولین کنترل کیفیت تاسیسات مردمی استان در محل شرکت پرسی ایرانگاز برگزار نمود.

اقدام شایسته این دو همکار گرامی جای تقدیر و تشکر داشته و انتظار می رود نمایندگان انجمن در سایر استان ها نیز در قالب تکالیف مربوطه ضمن هماهنگی های لازم با سازمان ملی استاندارد استان ذیربط و برخورداری از امکانات منطقه مربوطه نسبت به برگزاری دوره های آموزشی مورد نیاز، اقدام نموده و نتایج حاصله را به دبیرخانه انجمن منعکس نمایند.

۶- تغییرات حاصله در فرم صدور مجوز بهره برداری

بر اساس اطلاعیه مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱ مدیریت عملیات شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی، با توجه به این که سازمان ملی استاندارد ایران، استاندارد ملی مربوط به مقررات حمل و نقل، ذخیره سازی و توزیع گاز مایع به شماره ۸۴۱ را اجباری اعلام نموده است، لذا مسئولیت نظارت بر اجرای استاندارد مزبور در ارتباط با تاسیسات سیلندر پر کنی گاز مایع نیز بر عهده سازمان مذکور خواهد بود و بدین ترتیب مدیران شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی مناطق مختلف کشور ملزم گردیدند قبل از صدور مجوز بهره برداری جهت تاسیسات سیلندرپرکنی، مجوز بهره برداری جداگانه ای که از سازمان ملی استاندارد صادر شده است از مالک تاسیسات اخذ نموده و مراتب را در فرم جدید مجوز بهره برداری، منظور نمایند.



نحوه نگهداری و عرضه سیلنדרهای پیک نیکی (مسافرتی)



- انتهای شیلنگ مخصوص پر کردن سیلنדרهای پیک نیکی باید مجهز به شیر سریع بسته شونده ای باشد که پس از پر شدن سیلندر به اندازه ی مجاز، بتوان جریان گاز مایع به آن را فوراً قطع کرد.
- برای توزین این قبیل سیلنדרها باید از ترازوی بسیار دقیقی استفاده شود که حداقل تا ۵۰ گرم را با دقت بتواند نشان دهد تا از پر شدن سیلندر، بیش از حد مجاز کاملاً جلوگیری شود.
- سیلنדרهای گاز مایع را حتماً باید به وسیله ی توزین با ترازوهای خودکاری که پس از پر شدن سیلندر به اندازه ی معین، جریان گاز مایع را به طور اتوماتیک قطع می کند، پر نمود.
- سیلندر گاز مایع را باید به اندازه ی ظرفیت تعیین شده ی آن ها پر نمود و همیشه مقداری فضای خالی برای مقابله با فشار ناشی از انبساط گاز مایع در آن باقی گذاشت.
- به طور کلی حداکثر وزن مجاز گاز مایع در هر سیلندر، باید از ۴۵٪ وزن آبی آن سیلندر تجاوز ننماید.
- هر یک از سیلنדרهای پیک نیکی گاز مایع بایستی قبل از اقدام به پر کردن آن ها، تحت بازرسی بصری قرار داده شود و چنانچه از نظر وضع ظاهری، نقصی در آن ها ملاحظه نشود و سیلندر و شیر آن، طبق استاندارد مصوبه، ساخته شده و مهرور به مهر سازمان ملی استاندارد ایران باشد، پر کردن آن ها بلامانع خواهد بود.
- همچنین پس از پر کردن سیلندر لازم است سیلندر و شیر آن را کاملاً با فرو بردن در حوضچه ی آب برای حصول اطمینان از عدم نشت گاز، آزمایش نمود. پر کردن سیلنדרهای گاز مایع پیک نیکی غیر استاندارد اکیداً ممنوع می باشد و در مواردی که نقصی مشاهده شود باید گاز سیلندر را تخلیه نموده و از طرف مسئولین تاسیسات سیلندر پر کنی، تذکرات و راهنمایی لازم به صاحب سیلندر برای عدم استفاده از سیلندر مذکور، تا رفع نواقص داده شود.

شرکت های توزیع کننده گاز مایع طرف قرارداد با شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران برای عرضه سیلنדרهایی که در تاسیسات خود پر می کنند، می توانند با مکان های عرضه کننده سیلندر پیک نیکی، قرارداد نمایندگی که مورد تایید شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران باشد، در سه نسخه منعقد کنند که یک نسخه نزد شرکت توزیع کننده مربوطه، یک نسخه نزد متصدی نمایندگی و نسخه سوم به شرکت ملی پخش ارائه گردد. سیلنדרهایی که در این قبیل نمایندگی ها عرضه می گردد منحصرأ باید توسط شرکت توزیع کننده طرف قرارداد آن ها پر شده به آن ها تحویل گردد.

- شرکت های توزیع کننده گاز مایع که سیلنדרهای پیک نیکی را پر می نمایند باید سیلنדרهای خالی را از نمایندگی های طرف قرارداد خود تحویل گرفته و پس از پر کردن نیز تحویل همان نمایندگی بدهند.
- سیلنדרهای پیک نیکی پر شده از گاز مایع را می توان طبق شرایط در نمایندگی ها نگهداری و به متقاضیان عرضه نموده و یا با سیلنדרهای خالی که توسط مصرف کنندگان آورده می شود، تعویض کرد.
- تعداد سیلنדרهای پیک نیکی در محل هر نمایندگی باید به اندازه ای باشد که مجموع ظرفیت گاز مایع آن ها از ۵۰ کیلوگرم تجاوز ننماید.
- مجرای خروجی شیر سیلنדרهای پیک نیکی تا زمانی که در محل نمایندگی ها نگهداری می شود، باید با درپوش مناسب مسدود گردد.
- سیلنדרهای پیک نیکی در نمایندگی ها باید در محلی نگهداری شود که در معرض رفت و آمد و دسترسی مشتریان و افراد غیر مجاز قرار نداشته باشد و همچنین از منابع تولید حرارت و یا احتراق مانند: بخاری، شوفاژ و امثال آن به دور باشد. در محل این گونه نمایندگی ها باید حداقل دو عدد کپسول آتش نشانی شش کیلویی نوع پودری در محلی که سهولت دسترسی سریع داشته باشد، نصب گردد و کلیه کارکنان آن، به طرز کار و استفاده از آن، آشنایی کامل داشته باشند.
- در خارج درب ورودی چنین مکان هایی باید تابلوی مناسب در محلی که به راحتی قابل رویت باشد نصب گردد و بر روی آن، جمله ای که مبین عرضه ی سیلنדרهای پیک نیکی است نوشته شده باشد.

مقررات پر کردن

- سیلنדרهای پیک نیکی فقط باید در تاسیساتی که مجهز به دستگاه اتوماتیک خاص می باشند، پر شود.
- انتهای شیلنگ مخصوص پر کردن این سیلنדרها باید مجهز به دهانه ای که اندازه ی آن کوچک تر از دهانه ی مخصوص پر کردن سیلنדרهای معمولی است، باشد به نحوی که مدت لازم برای پر کردن این سیلنדרها، از یک دقیقه کمتر نباشد.



راه های محبوبیت در پیشگاه خداوند



نفسانی تأثیری نخواهد داشت و خداوند از پرهیزکاران، اعمال نیک را می پذیرد. نیکوکاری و خدمت رسانی در اسلام حد و مرزی ندارد و خدمت ویژه گروه مخصوصی نیست، هر کسی باشد، مسلمان یا غیر مسلمان. همه باید از خدمات بهره مند شوند. از پیامبر اکرم (ص) سوال شد، چه کسی نزد خداوند محبوب تر است؟ حضرت فرمودند: "آن که نفعش به انسان ها بیشتر می رسد." خدمت می تواند در عرصه های مختلف صورت گیرد: ادای دین به همکاران، سرپرستی یتیمان و فقیران، کمک به نیازمندان در امر ازدواج، رسیدگی به همسایه، وقف و صدقات جاریه و... از جمله مواردی است که آموزه های اسلامی بدان بسیار تاکید کرده است. گرچه خدمت رسانی برای محرومان، آثاری دارد اما برای خدمتگزاران نیز دارای آثار است چنان چه خداوند اعلام می دارد: "خدا نیکوکاران را دوست می دارد." و در آیه ای دیگر تاکید می فرماید: "خدا پاداش نیکوکاران را ضایع نمی کند."

برگرفته از نشریه مشعل وزارت نفت

یکی از مهم ترین آموزه های اسلام خدمت به مردم است. اهمیت این امر به گونه ای است که قرآن انفاق را در کنار ایمان به غیبت و اقامه نماز ذکر کرده است. خدمت و کارگشایی شرایطی دارد که یکی از آن ها حفظ کرامت انسانی است زیرا اگر به عزت نفس و آبروی افراد بی توجهی شود، نتیجه ی آن مثبت نخواهد بود. اهل بیت (ع) معمولاً پنهان و شب ها به نیازمندان کمک می کردند. امام صادق (ع) وقتی پاسی از شب می گذشت کیسه هایی را که در آن نان و گوشت بود بر دوش حمل می کرد و بین نیازمندان مدینه تقسیم می کرد در حالی که آنان، حضرت را نمی شناختند. برخی خدمت رسانی و کارگشایی را کوچک می شمارند. امام سجاد (ع) فرمود: "احسان به برادران خود را کوچک نشمارید. در آینده خداوند به شما سودی می رساند." در خدمت گذاری شرط اساسی اخلاص و تقواست و گر نه خدمت به خاطر مقاصد

خنده برای سلامتی



مزایای روحی:

بدون شک خنده، شادی و لذت را وارد زندگی ما می کند. نگرانی و استرس ها را کم رنگ می سازد و روحیه را بهبود می بخشد

مزایای اجتماعی:

گاهی به سادگی خندیدن می تواند روابط میان افراد را بهبود بخشد و موجب داشتن پیوندهای محکم تر شود و بعلاوه دیگران را به سوی ما جذب کند. با خندیدن دوستان بیشتری پیدا خواهیم کرد. همچنین تضادها و مشکلات را خنثی می کند.

خنده و خندیدن پادزهری در برابر درد و مشکلات است و هیچ چیز به اندازه خنده، روح و جسم را به تعادل باز نمی گرداند، که برای زندگی اجتماعی از ضروریات محسوب می گردد.

می توان ادعا کرد که هیچکس از خندیدن و لبخند زدن ضرر نکرده است. تماشای برنامه های شاد و مطالعه متن های خنده دار به راحتی می توانند ما را به خنده وادار کنند و البته در این راه بهتر است با افراد شوخ طبع، بیشتر همراه شویم.

آیا می دانید که همیشه و در همه حال لبخند زدن به تنهایی سبب می شود حس بهتری پیدا کنید و در واقع کار به این سادگی موجب حسی مثبت و پایدار می شود. شاید این هم یکی از شگفتی های خلقت انسان است که کمتر به آن توجه می کنیم.

باشگاه های خنده درمانی این روزها در برخی کشورها به منظور پیشگیری از زیان های جبران ناپذیر زندگی ماشینی و پیچیدگی روابط بشر امروزی، فعال بوده و به این گونه راه حل ها روی آورده اند. البته در این باشگاه ها کار خاصی صورت نمی گیرد بلکه اسباب خندیدن فراهم می شود. و ما نیز باید همواره سعی کنیم تا آن جا که میسر است، شرایط پر تنش و خسته کننده در خانه را با خنده جایگزین کنیم. شاید ابتدا شروع این کار سخت به نظر رسد اما این روش همانند خود خنده همین طور که پیش می رود واگیردار و مسری است.

فواید خنده:

خندیدن باعث کاهش هورمون استرس می شود، انرژی را افزایش می دهد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و درد را کاهش می دهد. همچنین خنده قلب ما را هم سالم نگه می دارد و از همه مهم تر این که خندیدن، رایگان، آسان و همواره در دسترس است.

مزایای فیزیکی:

کاهش سطح استرس، افزایش ایمنی، کاهش درد، ریلکس شدن عضلات و جلوگیری از بیماری های قلبی



چگونه ارتباط موثر برقرار کنیم؟



۱- گوش دادن

در حالی که به نظر می رسد گوش دادن به سخن دیگران بسیار ساده است اما اگر شنونده فن گوش دادن را نتواند به درستی به کار ببندد، ارتباط دچار مشکل می شود. "گوش دادن" فقط شنیدن کلامی که طرف مقابل به زبان می آورد، نیست بلکه شامل برخی موارد دیگر هم می شود که در زیر به آن اشاره می شود:

● گوینده کیست؟

● دیدگاه او نسبت به مسئله مطرح شده چیست؟

● چه مسائلی او را نگران می کند، احساساتش چگونه است و چه انتظاری از ما دارد؟

یک شنونده موفق به خوبی می تواند هماهنگی های لازم را بین ارتباط کلامی و غیر کلامی برقرار کند. او قادر است به تمامی ژست ها و حالات بدنی گوینده گوش کند و خود نیز متقابلاً از ژست ها و حالات بدنی مناسب برای تایید و اعلام درک طرف مقابل استفاده کند و هیچگاه نگاه خود را از گوینده نگیرد و این موضوع را به گوینده منتقل کند که علاقه مند است به حرف های او گوش کند. به خاطر داشته باشید تا زمانی که شما به جای تمرکز و دقت در سخنان دیگران، به افکار درونی خود گوش می دهید، نمی توانید شنونده ی خوبی باشید.

۲- صریح و صادق بودن

صراحت داشتن و صادق بودن فرآیندی است که در ارتباطات انسانی به شکل نامحسوس اما بسیار موثر نقش بازی می کند و فقدان آن باعث قطع ارتباط و یا ادامه ارتباط به صورت مبهم و ناسالم خواهد بود. به خاطر داشته باشید ابهام و عدم صداقت، سرمنشاء بسیاری از مسایل و مشکلات است.

۳- همدلی و همدردی

اغلب ما زمانی که با یکدیگر ارتباط برقرار می کنیم همواره افکار، آرزوها، تمایلات، نگرانی ها و ترس خود را هم آشکار می کنیم برای آنکه دیگران درک درستی از ما داشته باشند و با ما همدلی و همدردی کنند. باید بتوانیم خود را جای دیگران بگذاریم و از دریچه چشم آن ها نگاه و احساس کنیم. همدلی و همدردی هر دو در تداوم ارتباط نقش بازی می کنند 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 به او کمک کند ولی در همدردی صرفاً در جهت تخلیه هیجانات و عواطف منفی او کمک می کند.

۴- حفظ آرامش و احترام طرف مقابل

گاه ما فکر می کنیم باید نظرات و احساسات دیگران را رد کنیم و نظرات خود را به آن ها تحمیل نماییم و ارتباطاتی که با این روش شکل می گیرد غالباً تداوم نمی یابد. ما بدین دلیل با یکدیگر ارتباط برقرار می کنیم تا به حل مسایل و مشکلات، رفع تضادها، رد و بدل کردن اطلاعات، درک بهتر خود و رفع نیازهای اجتماعی دست یابیم و به خاطر داشته باشیم که همه ما می خواهیم دیگران با نظرات ما موافقت کنند و به افکار و احساسات ما

احترام بگذارند و آنرا تایید کنند. اگر در ارتباط با دیگران این تصور پیش آید که به نظرات آن ها احترام نمی گذاریم، ارتباط روند مناسب و هدفمند خود را طی نمی کند.

۵- مخالفت کردن با شیوه مناسب

اگر بتوانیم بپذیریم که دیگران مانند ما نیستند آن گاه می توانیم با شیوه مناسب با نظرات آن ها که به نظر ما صحیح نیستند مخالفت کنیم و بدون بحث و جدل مخرب که غالباً با داد و فریاد و خشم و غضب است به نتیجه مناسب دست یابیم. یکی از مناسب ترین شیوه ها روش خلع سلاح است که در این روش فرد در سخنان مخاطب حقیقی را پیدا می کند و سپس در مقام موافقت با آن حرف می زند. این روش به طرف مقابل تاثیر آرام بخش عجیبی دارد. به هر حال جدل کردن همواره بی نتیجه و بی سرانجام است. باید به خاطر داشت لحن پاسخ ما نیز خیلی مهم است زیرا اگر تحقیرآمیز باشد، اثر مطلوب نخواهد داشت.

۶- خودشناسی و افزایش آگاهی

شناسایی دنیای ذهنی دیگران، همدلی و همدردی کردن با آن ها و یا به نتیجه رسیدن بحث های ما با دیگران نیازمند خودشناسی و تلاش برای افزایش اطلاعات و آگاهی های خود با هدف شناسایی دیگران و محیط زندگی است و کمک می کند که 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 و علاوه بر آن، کمک گرفتن از افراد متخصص نظیر روانشناسان و مشاوران نیز ضروری است.

۷- شناسایی افکار تحریف شده

اکثر ما در ارتباط با دیگران در چارچوب افکار و احساسات از پیش تعیین شده و کلیشه ای خود رفتار می کنیم که در بسیاری از این افکار، تصویری صحیح از واقعیت وجود ندارد و معمولاً ما در فرآیند پردازش اطلاعاتی که نسبت به دیگران داریم دستخوش خطای شناختی می شویم. باید به خاطر داشت زیر بنای تحریف های شناختی باورهای غیر منطقی است. برای شناسایی این دسته باورها و مبارزه با تحریف های شناختی علاوه بر آگاهی، کمک گرفتن از افراد متخصص نظیر روانشناسان بسیار کمک کننده است. سعی کنیم این موارد را به خاطر سپرده و به کار ببندیم تا بتوانیم خصوصاً در محیط کار روابط اجتماعی موثر و مستحکم با دیگران، برقرار کنیم.



تلی از خاک



کشاورزی الاغ پیری داشت که یک روز اتفاقی به درون یک چاه بدون آب افتاد. کشاورز هر چه سعی کرد نتوانست الاغ را از درون چاه بیرون بیاورد. پس برای این که حیوان بیچاره زیاد زجر نکشد، کشاورز و مردم روستا تصمیم گرفتند چاه را با خاک پر کنند تا الاغ زودتر بمیرد و مرگ تدریجی او باعث عذابش نشود.

مردم با سطل روی الاغ خاک می ریختند اما الاغ هر بار خاک های روی بدنش را می تکاند و زیر پایش می ریخت و سعی می کرد روی خاک ها بایستد روستایی ها همین طور به زنده به گور کردن الاغ بیچاره ادامه می دادند و الاغ هم همینطور به بالا آمدن ادامه می داد تا این که حیوان بی زبان به لبه چاه رسید و در حیرت کشاورز و روستائیان از چاه بیرون آمد. مشکلات، مانند تلی از خاک بر سر ما می ریزند و ما همواره دو انتخاب داریم:

اجازه بدهیم مشکلات ما را زنده به گور کنند
و یا
از مشکلات سکویی بسازیم برای صعود.

برخی از ویژگی های انسان عقلانی



- حداقل یک بار در روز بگویند "من نمی دانم"
- در موضوعاتی که اطلاعات کلی دارد، اظهار نظر نکنند.
- به استقبال کسی بروند که با او تفاوت و یا حتی تضاد فکری دارد.
- دائما در حال تغییر به سوی بهتر شدن باشد، به گونه ای که اطرافیان آن را حس کنند.
- حدود ۱۰ درصد از وقت، انرژی و تخصص خود را به طور رایگان صرف جامعه کند.
- در حرفه ای که تخصص ندارد، مسئولیت نپذیرد.
- قبل از قضاوت کردن در مورد افراد حداقل ده ساعت با آنها تعامل فکری رو در رو برقرار کند.
- "تأراحت شدن" ناشی از توانایی ها، ظرفیت ها و برتری های دیگران را در خود به تعطیلی بکشاند.
- حداقل ۲۰ درصد وقت خود را صرف توسعه فردی، فکری، اخلاقی و مدنی نماید.
- حداقل یک ساعت در روز مطالعه کند.

پیام تسلیت

جناب آقای حمیدرضا حدادی
مدیرعامل شرکت پرسی ایرانگاز و نایب رئیس محترم هیأت مدیره انجمن

درگذشت تأسف بار ابوی بزرگوارتان را صمیمانه تسلیت عرض نموده، برای آن شادروان، غفران و رحمت واسعه الهی و برای بازماندگان، صبر جمیل از خداوند منان مسئلت می نمائیم.

دبیرخانه انجمن

خبرنامه داخلی

ناشر: دبیرخانه 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

کدپستی: ۱۵۸۷۶۹۵۹۱۳ پست الکترونیک: info@anjomanlpg.ir