



۱  
۳۰۲  
۲  
۴  
۵  
۶  
۶  
۷  
۸۰۷

پیشگفتار  
اخبار صنعت گاز مایع  
اصلاح الگوی مصرف  
دانستنیهای اصلاح الگوی مصرف  
مزیت های گاز مایع در سبد سوخت خودرو  
استاندارد ایمنی و بهداشت شغلی  
پیام مدیریت  
ارتباطی عاری از خشم و خشونت  
گوناگون

فهرست



## یکم خردا، روز بهره‌وری و بهینه‌سازی مصرف گرامی‌بال.

### خرد جمعی، در پشتوانه منافع ملی

و بزرگ خود به صورت دموکراتیک، همین موضوع باشد و از نمونه های تبلور اعتماد به خرد جمعی، تشکیل مجامع و انجمن‌های گوناگون ملی و بین‌المللی در سراسر دنیا در راستای اهداف مختلف علمی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی است که این امر از دیرباز در میهن عزیز ما نیز مورد توجه نخبگان و متخصصان بوده است، هر چند که به رغم فعالیت‌های چشمگیر و مؤثری که در خصوص ایجاد و حفظ این انجمن‌ها صورت گرفته است، هنوز به آن جایگاه شایسته و مورد انتظار در ساختارهای اجتماعی و اقتصادی کشور، دست نیافته‌اند لیکن امید می‌رود با تلاش و کوشش و ارتقای روحیه کار جمعی، بهره‌گیری از خرد جمعی روز به روز رنگ و روی بیشتری به خود گرفته و در آینده، شاهد رشد سطح تأثیرگذاری تشکل‌ها و انجمن‌های تخصصی بر تصمیم‌گیری‌های کلان ملی باشیم.

در آموزه‌های ملی و دینی ما ایرانیان، به بهره‌گیری از خرد جمعی در تمامی امور شخصی و اجتماعی توصیه فراوان شده است که اوج آنرا می‌توان در عبارت شریفه "دست خدا با جماعت است"، یافت و یا در جای دیگر خداوند متعال فرموده:

"شما را به مشورت با یکدیگر امر می‌کنیم."

خداوندی که به طور مطلق به خیر و صلاح بندگان خود آگاه است. آزمایشات و تجربیات گوناگون حاکی است که در شرایط مناسب و متعارف، هوش جمعی به شکل خارق‌العاده‌ای از هوش فردی و حتی از هوش باهوش‌ترین افراد یک مجموعه، بیشتر است و حتی اگر اکثر افراد، از هوش بالایی برخوردار نباشند، باز هم تصمیم جمعی آنها خردمندانه خواهد بود و این هوش و خرد جمعی در طول تاریخ بارها و بارها کارآیی خود را به اثبات رسانده است. شاید یکی از دلائل اصلی تمایل مردم دنیا به اداره جوامع کوچک





## اخبار صنعت گاز مایع



به دنبال انعکاس معضلات مربوط به تردد رانندگان در پالایشگاهها و تبعات ناشی از آن که موجب کاهش ظرفیت ناوگان حمل صنعت گاز مایع شده بود، پس از تشکیل جلسه مورخ ۸۸/۱۰/۲۷ در شرکت ملی پخش، با مشارکت اعضای هیأت مدیره انجمن، خوشبختانه مدیران محترم ذریبط آن شرکت، پس از بررسی منصفانه موضوع و پذیرفتن معذوریتهای و دلایل مطروحه از سوی هیأت مدیره انجمن، سرانجام به اتخاذ تصمیماتی کاملاً منطقی و منصفانه دست یافتند که به موجب آن صدور کارت برای رانندگان گازکشها که توسط شرکتهای توزیع کننده معرفی شده و امضاء و اثر انگشت بر روی بارنامهها و حوالهها از آنان اخذ و مهور شده باشد، جهت هدایت گازکشهای مختلف در کلیه مبادی تأمین، بلا مانع اعلام گردید که جای سپاس فراوان از مدیران و مسئولین محترم ذریبط شرکت محترم ملی پخش را دارد و در همین ارتباط به منظور هماهنگی و یکنواخت شدن روش صدور مجوز جهت تغییر رانندگان گازکشها، مبادرت به تنظیم نمونه ای به شرح زیر گردید تا شرکتهای توزیع کننده، در مواقع مورد نظر به صورت یکنواخت، نمونه مزبور را مورد بهره برداری قرار دهند:

باسمه تعالی

شماره: .....

تاریخ: / /

درخواست بارگیری گاز مایع

ریاست محترم تاسیسات گاز مایع: .....

با سلام و احترام

آقای ..... راننده گازکش شماره: ..... دارنده مخزن شماره ..... جهت دریافت و بارگیری ..... تن گاز مایع در قالب سهمیه ماهیانه شرکت ..... به منظور حمل به تاسیسات ..... واقع در حوزه عملیات منطقه ..... شرکت ملی پخش معرفی می گردد.

نام نماینده شرکت توزیع کننده

امضاء و مهر شرکت

تاریخ

نام راننده

امضاء

تاریخ

مقرر برسانند، جلب نمایند. بدیهی است در غیر اینصورت مانده وجوه سپرده امانی نزد آنان (از ۷۹/۱۱/۱ الی پایان سال ۱۳۸۹) الزاماً به صورت یکجا می باید به حساب مشترک کمیته مرکز واریز تا به موجب مصوبات بعدی آن کمیته، در بخشهای مختلف صنعت گاز مایع که مصلحت تشخیص داده شود، هزینه گردد.

### ۳- پیگیری موضوع مصوبه استفاده از گاز مایع در سبد انرژی خودرو

در مورخ ۸۸/۹/۸، انجمن طی نامه ای حضور جناب آقای سردار رویانیان ریاست محترم ستاد حمل و نقل و سوخت کشور مطالب مشروحاتی در خصوص توانمندیهای شرکتهای توزیع کننده در زمینه های: داشتن دانش فنی و وقوف کامل به اصول ایمنی و استانداردهای مربوطه، توانایی به نصب دیسپنسر و کیت گذاری در سراسر کشور در حداقل زمان و داشتن امکانات لازم جهت گاز مایع سوز کردن خودروها و عرضه سوخت به آنان، تقدیم داشت

### ۲- تأکید مجدد کمیته نظارت مرکز به ضرورت هزینه کرد به موقع وجوه سپرده بازسازی

کمیته نظارت مرکز به منظور ترغیب و ایجاد انگیزه هرچه بیشتر در شرکتهایی که به لحاظ عدم هزینه کرد به موقع وجوه سپرده مربوطه برابر حد نصابهای مقرر، هنگام خرید حواله گاز مایع الزاماً وجوه سپرده خود را به حساب مشترک کمیته نظارت مرکز واریز می نمایند، طی سه مرحله در سال ۱۳۸۸، معادل مدارک و اسنادی که ارسال داشته و مورد تأیید قرار گرفته بود، وجوه مربوطه رابه آنان مسترد داشت با این امید که شرکتهای مورد اشاره در خصوص هزینه کرد وجوه سپرده بازسازی، به فعالیتهای خود با جدیت هرچه بیشتر ادامه دهند تا انشاءا... به موقع به حد نصابهای مربوطه رسیده و از لیست مذکور خارج شوند و در همین ارتباط لازم می داند لزوم اجرای مصوبه مورخ ۱۳۸۸/۷/۲۰ مبنی بر اینکه کلیه شرکتهای توزیع کننده فقط تا پایان سال ۱۳۸۹ فرصت دارند سقف هزینه کرد وجوه سپردههای خود را به حداقل حدنصابهای





تولیدکنندگان تقدیم داشت ضمن اعلام تأخیرهایی که در ابلاغ مصوبات نرخ طی سنوات گذشته صورت گرفته و خسارات سنگینی که به موجب آن، به شرکتهای توزیع کننده گاز مایع وارد شده است و همچنین مجموع نرخ تورم طی دو سال گذشته که بر اساس اعلام بانک مرکزی فراتر از ۲۸ درصد می باشد و از طرفی افزایش قانونی حقوق کارکنان در ابتدای هر سال، استدعا گردید با در نظر گرفتن بحران های مالی شرکتهای توزیع کننده، موضوع افزایش قیمت خدمات گاز مایع در هیأت محترم تعیین و تثبیت قیمت ها، مورد بررسی و تجدید نظر قرار گیرد تا نظام عملیات توزیع سراسری، از هم گسیخته نشده و استمرار عرضه خدمات گاز مایع به نحو مطلوب و ایمن در سراسر کشور تداوم یابد.

و در مورخ ۸۹/۱/۲۹ در همین ارتباط طی نامه دیگری پیگیری به عمل آمد و از سردار رویانیان تقاضا گردید فرصتی را جهت ملاقات اعضای هیأت مدیره این انجمن تعیین نمایند تا در زمینه تأمین سوخت خودروها و خدماتی که شرکتهای توزیع کننده در این خصوص می توانند ارائه نمایند، حضوراً توضیحات لازم داده شود.

#### ۴- انعکاس مشکلات مالی شرکتهای و درخواست افزایش قیمت از سازمان حمایت

در مورخ ۸۹/۲/۵ طی معروضه ای که به حضور معاونت محترم وزیر بازرگانی و مدیر عامل سازمان حمایت مصرف کنندگان و

## اصلاح الگوی مصرف، در صدر اولویت های کاری وزارت نفت



نامناسب، سبب شده است امروز با وضعیت لجام گسیخته ای روبه رو شویم که باید با جدیت برای کنترل آن تلاش کرد. وزیر نفت با تأکید بر لزوم اصلاح الگوی مصرف انرژی گفت: شدت انرژی در کشور بیش از ۴ برابر متوسط جهانی، ۵/۳ برابر شدت انرژی در ترکیه، دو برابر چین و ۱۴ برابر شدت انرژی در ژاپن است. دکتر میر کاظمی تأکید کرد: برای اصلاح الگوی مصرف، نیاز است که سیاستهای قیمتی و غیر قیمتی را همراه با فرهنگسازی، همزمان پیش ببریم. میر کاظمی یادآور شد: متأسفانه در زمینه مصرف انرژی به عنوان سومین کشور پر مصرف جهان شناخته می شویم که تلاش داریم با مدیریت بر عرضه و تقاضا، این معضل را کنترل کنیم. وی همچنین تأکید کرد: باید جدی ترین تلاش ها را برای تدوین طرح جامع انرژی کشور انجام شود تا صنعت گاز هم تکلیف خود را بداند و بر اساس آن، برنامه ریزی های تولید و توسعه این صنعت انجام پذیرد. وزیر نفت اضافه نمود: امروزه انرژی در کنار سرمایه و نیروی انسانی، به عنوان یکی از عوامل اصلی تولید در دنیا به شمار می آید و در کشور ما نیز بی تردید انرژی نقش به سزایی در پیشرفت و توسعه کشور ایفاء می کند، لذا تدوین و سیاست های مناسب، به منظور استفاده و تخصیص بهینه انرژی، بسیار حائز اهمیت است.

وزیر نفت آینده نگری بخش انرژی و مقایسه تحلیلی آن در کشورهای رقیب منطقه ای و جهانی، تعیین شکاف موجود و تعیین شاخص های بخش انرژی و تحلیل شکاف وضع موجود و مطلوب کشور با رقبای منطقه ای و جهانی، از دیگر موضوع ها دانست که باید در جهت کاهش مصرف انرژی، در نظر گرفت.



جناب آقای دکتر سید مسعود میر کاظمی: "برای تحقق سند چشم انداز ۲۰ ساله کشور، مدیریت جامع انرژی در بخش عرضه و تقاضا نقش اساسی و تعیین کننده دارد و لازم است این بخش از ساز و کارهای لازم برای گسترش و توسعه در همه زمینه ها برخوردار باشد."

وزیر نفت با اشاره به رهنمودهای مقام معظم رهبری در سال ۱۳۸۸، گفت: "اصلاح الگوی مصرف در صدر اولویت های کاری وزارت نفت قرار داشته و به طور جدی در همه بخش ها با اعمال صحیح مدیریت مصرف و عملیات بهینه سازی دنبال می شود."

وزیر نفت خاطر نشان کرد که به دلیل سیاست های حمایتی که در همه بخش های کشور به ویژه در حوزه حامل های انرژی وجود دارد، بحث اسراف در مصرف حامل های انرژی به شدت افزایش یافته است، در صورتیکه با اصلاح الگوی مصرف، بیش از ۳۰ درصد مصرف فعلی گاز، کاهش خواهد یافت. وی افزود، مصرف بی رویه ناشی از نبود فرهنگ سازی مناسب و سیاست های قیمتی





## دانستنی های الگوی مصرف



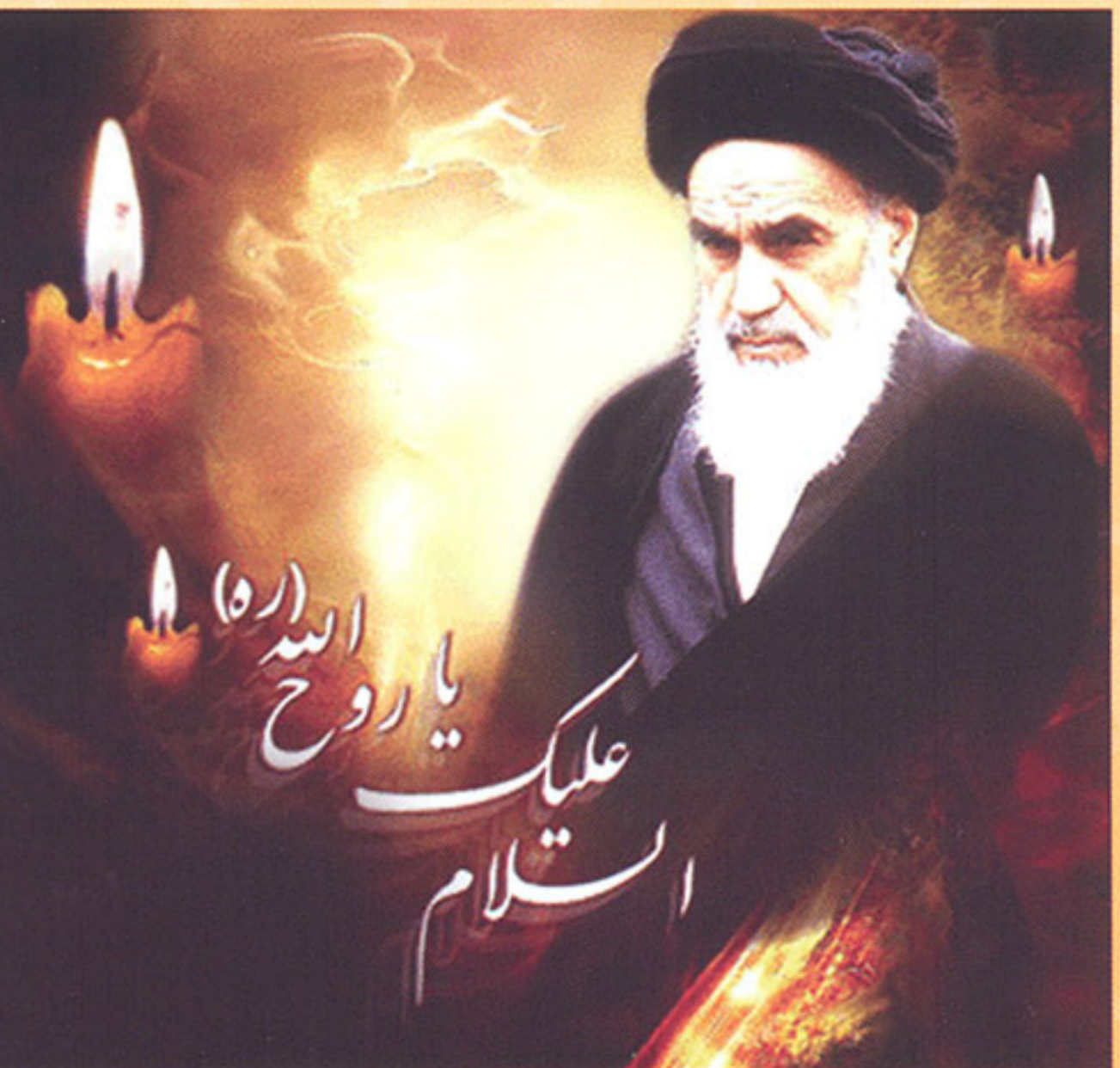
### آیا می دانستید؟

- در صورت عدم اصلاح الگوی مصرف انرژی در کشور، ظرف ۸ سال آینده گازی برای صادرات باقی نمانده و همه آن به مصرف داخل کشور می رسد.
- ایران از نظر تولید گاز، چهارمین کشور پس از امریکا، روسیه و کانادا است اما به دلیل فقدان الگوی صحیح مصرف و نبود فن آوری های مناسب، سومین مصرف کننده گاز در دنیا محسوب می شود و سهم دو درصدی در تجارت جهانی این ماده سوختنی دارد.
- هزینه مصرف سوخت خودروی شخصی یک خانوار ایرانی به طور متوسط حدوداً به ۷/۵ میلیون ریال در سال می رسد که ۱/۵ میلیون ریال از سوی شخص و ۶ میلیون ریال آن به صورت یارانه پرداخت می شود.
- هزینه یارانه بنزین در بخش حمل و نقل در سال ۱۳۸۷، بالغ بر ۱۳ هزار میلیارد تومان و در بخش نفت گاز ۱۲ هزار میلیارد تومان بوده است.
- تعمیر، تنظیم و نگهداری به موقع موتور خودروها تا ۷/۵ درصد در مصرف سوخت صرفه جویی می کند. تنظیم موتور همچنین تا ۵۰ درصد آلودگی هوای ناشی از گازهای خروجی خودرو را کاهش می دهد.
- حدود ۴۰ درصد بنزین مورد نیاز کشور، وارد می شود.
- اشتباهات در تعیین مسیر، ۵ تا ۱۰ درصد سوخت اضافی به خودرو تحمیل می کند.

- خودروهائیکه به آهستگی شتاب می گیرند یا شتاب خود را کاهش می دهند، ۲۰ درصد کمتر از خودروهایی که به سرعت شتاب خود را کاهش یا افزایش می دهند، سوخت مصرف می کنند.
- در بیشتر خودروهای موجود کشور بهترین سرعت اقتصادی، به لحاظ مصرف سوخت، ۸۵ تا ۹۰ کیلومتر است و در صورت رانندگی با سرعت بالا (۱۱۰ کیلومتر) به میزان ۲۵ درصد (معادل ۲/۹ لیتر در هر ۱۰۰ کیلومتر) سوخت بیشتری مصرف می شود.
- مناسب نبودن باد لاستیک با رعایت میزان مندرج در دفترچه راهنما، ۲ تا ۶ درصد مصرف سوخت را افزایش می دهد.
- در ایران به اندازه یک کشور ۲۵۰ میلیون نفری، بنزین و گازوئیل مصرف می شود.

۱۴ خرداد

رحلت حضرت امام خمینی (ره)  
رهبر کبیر انقلاب اسلامی و  
سالروز قیام خونین ۱۵ خرداد  
تسلیت باد.







## مزیت های تخصیص گاز مایع در سبد سوخت خودروها



### ۱- مقدمه

در سال های اخیر کشورهای زیادی در جهان خصوصاً کشورهای آسیای شرقی که به سوخت گاز دسترسی بیشتری داشتند، سیاست گذاری کلان انرژی خود را در زمینه تبدیل سوخت و فرآورده های نفتی میان تقطیر، به سوخت گاز تنظیم نموده اند. گفتنی است زمینه های پیدایش این سیاست گذاری، به سالهای اولیه پیدایش اتومبیل، بازمی گردد زیرا اولین موتور چهار زمانه ای که اختراع شد، از سوخت گاز استفاده می کرده است و لیکن بعدها به دلیل ارزان شدن سوخت های تقطیری از جمله بنزین موتور، این دیدگاه تغییر یافت و پس از مدتی نیز به دست فراموشی سپرده شد تا اینکه در

جنگ دوم جهانی، به علت محروم شدن ارتش آلمان از منابع سوختی، به منظور تأمین سوخت ماشین جنگی خود مجدداً به سمت استفاده از سوخت گاز، گام برداشت.

استفاده از سوخت های مایع ارزان، کماکان در سالهای بعد از جنگ تا بحران نفتی ۱۹۷۳ میلادی ادامه یافت و با شروع این بحران و تحریم نفتی اعراب که منجر به افزایش شدید قیمت بنزین و گازوئیل گردید، موجباتی فراهم آمد که استفاده



از سوخت گاز مایع به عنوان سوخت جایگزین خودروها در حمل و نقل، مجدداً مورد توجه قرار گیرد. علاوه بر آن، جنبش های مبارزه با آلودگی هوا و زیست محیطی نیز بی تأثیر بر این رویکرد جهانی نبود. امروزه متجاوز از ۶ میلیون خودرو در کشورهای جهان با سوخت گاز مایع در حال تردد هستند و تنها در کشور ژاپن ۱ میلیون و ۵۰۰ هزار خودرو با استفاده از گاز مایع در سرویس حمل و نقل عمومی قرار دارند.

### ۲- وضعیت در ایران

در ایران به دلیل آنکه منابع سوخت های فسیلی همواره ارزان و سهل الوصول بوده است لذا الگوی انتخاب سوخت و سائط نقلیه به سمت استفاده از این نوع سوخت گام برداشته و بیش از همه بنزین

و گازوئیل مورد استفاده قرار گرفته است و شدت استفاده از آن سبب گردیده که به طور کلی سوخت نوع گازی مورد بی اعتنایی قرار گیرد و در نتیجه جایگزین سوخت های همچون بنزین و گازوئیل که عموماً با صرف هزینه های گزاف در مراحل استخراج، پالایش و توزیع همراه است، هزینه های فوق العاده زیادی در بخش های کلان کشور ایجاد نموده و موجب کاهش فرصت های ارزآوری و صادرات محصولات نفتی کشور گردد. مجموعه این عوامل هنگامی که با اثرات مخرب آلودگی های زیست محیطی ناشی از استفاده از سوخت های گازوئیل و بنزین توأم شود شرائطی را پدید می آورد که از جنبه های گوناگون بر پیکره اقتصادی کشور

ضرر و زیان وارد می نماید. وضعیت موجود در استفاده نامناسب سوخت در سیستم های حمل و نقل کشور، هشدار است که الزام می دارد برای مقابله با آن، به راه کارهای مناسب اندیشیده شود و بدون شک این مهم هیچ گاه بدون دخالت و مشارکت دولت محترم و سرمایه گذاریهای زیربنایی مربوطه، امکان پذیر نخواهد بود.

در ارتباط با جایگزینی، خوشبختانه صنعت گاز مایع با قدمت متجاوز از ۵۰ سال تجربه

در ایران، توانایی آن را دارد که به خوبی از انجام این امر مهم ملی و استراتژیک برآید و از آنجا که توان تبدیل سوخت موتورها به گاز سوز طی دو دهه اخیر به صورت قابل توجهی در کشور رشد یافته است و با توجه به وجود امکانات و مهارت های لازم در این زمینه، کشور می تواند در عین حال به عرصه انباشت تجربیات و صادرات دانش فنی مربوط به گاز مایع سوز کردن خودروها حتی برای برخی از کشورهای در حال توسعه نیز تبدیل، به گونه ای که در عرصه جهانی به عنوان یک کشور متخصص در استفاده بهینه از گاز مطرح گردد و بدون شک تحقق این هدف منوط به سرمایه گذاری توأم بخش های خصوصی و دولتی و استفاده فزونتر از تخصص های موجود و هدایت سرمایه گذاری ها در راستای استفاده از منابع گازی کشور است.





## استاندارد ایمنی و بهداشت شغلی "OHSAS"



با آغاز انقلاب صنعتی و انتقال تولید از کارگاههای کوچک به کارخانه‌های تولید انبوه، موضوع حفاظت از سلامت نیروی کار نیز از حالت فردی خارج و حالت عمومی تری به خود گرفت. با توجه به ایمنی منابع انسانی و اهمیت وجود ایمنی در محیط کار، پرسش اینست که چگونه می‌توان ایمنی محیط کار را افزایش داد؟ امروزه اهمیت مدیریت ایمنی در دستیابی به کارآیی سازمان، به طور فزاینده‌ای مورد توجه قرار گرفته و از نگاه کارکنان هم، ایمنی شرط اولیه محیط کار است و حتی می‌توان اذعان کرد علت اصلی پیدایش سیستم‌های مدیریت ایمنی و بهداشت شغلی، ایجاد راهی برای رعایت مقررات اجباری است که روز به روز سخت‌گیرانه‌تر می‌شود و امروزه همگان بر این باورند که ایمنی و بهداشت به یک سیستم مدیریت فعال نیاز دارد و نمی‌توان آنرا از طریق مقررات اجباری، احساس جمعی و توسط یک فرد به تنهایی تأمین نمود.

OHSAS مخفف عبارت (Occupational Health and Safety Assessment Series) می‌باشد. مشخصات این سری ارزیابی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی (OHSAS ۱۸۰۰۱) الزاماتی را برای یک سیستم مدیریت بهداشت شغلی و ایمنی معین می‌نماید تا یک سازمان بتواند با کنترل خطرات و ریسک‌های بهداشتی و ایمنی، عملکرد خود را بهبود بخشد و برای هر سازمانی که مایل به اعمال موارد زیر باشد، کاربرد دارد:

• ایجاد یک سیستم مدیریت بهداشت شغلی و ایمنی به منظور حذف یا کاهش خطرات برای کارکنان و سایر طرفهای ذینفع که ممکن

است در معرض خطرات بهداشتی و ایمنی ناشی از فعالیتهای سازمان باشند.

• استقرار، حفظ و بهبود مستمر یک سیستم مدیریت بهداشت شغلی و ایمنی

• حصول اطمینان از انطباق با خط مشی بهداشت شغلی ایمنی که خود تعیین کرده است

• اثبات این انطباق به دیگران

• درخواست گواهی ثبت سیستم مدیریت بهداشت شغلی و ایمنی خود، توسط یک سازمان دیگر

• تعیین انطباق با این مشخصات و اظهار آن توسط خود سازمان

تذکر: OHSAS ۱۸۰۰۱ نیاز دارد که تنها به موضوعات بهداشت شغلی و ایمنی اشاره نماید و نه به ایمنی محصول و خدمات

## پیام مدیریت



به کارگیری مدیران شایسته، مزیت‌های زیر را در بردارد:

• افزایش روحیه کارکنان، ارتقای رضایت شغلی، ایجاد انگیزه اثربخشی فردی و سازمانی، احساس تعلق کارکنان به سازمان، رشد و شکوفایی نخبگان، فرصت بروز استعدادها و سرانجام افزایش بهره‌وری

• از آنجا که: "نیروی انسانی به عنوان یک منبع نامحدود و محور هر نوع توسعه، مطرح است" لذا کلید ماندگاری و توسعه سازمانها در دنیای پیشرفته و پیچیده امروز، انسانهایی متعالی که دارای توانایی‌ها، دانش و مهارت‌های روز می‌باشند، خواهند بود.

• برخی صاحب‌نظران وجود یک مدیر قابل و واجد صلاحیت را برای موفقیت سازمان کافی دانسته‌اند چرا که اعتقاد دارند وجود این عامل کلیدی، به خلق، جذب، حفظ و بهبود سایر عوامل لازم

برای موفقیت خواهد انجامید.

• پرورش مدیران نباید تنها به عنوان مسئولیت واحدهای منابع انسانی تلقی شود بلکه باید مدیران ارشد و اعضای هیأت مدیره سازمانها نیز کاملاً در جریان این فرآیند قرار گیرند.

• شایستگی عبارت است از هر نوع گرایش، مهارت، رفتار، انگیزه یا سایر خصوصیات فردی که در انجام کارها اهمیت داشته باشد به عبارت دیگر، شایستگی تفاوت در عملکرد نیروهای خوب و بد است.

• سازمانهای امروزی اگر قادر به انطباق با تغییرات محیطی نباشند، به سرعت از گردونه رقابت خارج و جای خود را به رقبا خواهند داد.





## اطلاعاتی درباره روش (NVC) ارتباطی عاری از خشم و خشونت



دنباله از شماره قبل

(مدرک: کتاب زبانی برای زندگی - تألیف دکتر روزنبرگ)

و مخاطب کمترین تمایلی ندارد تا نسبت به انتظار او واکنش محبت آمیز از خود نشان دهد. هرچه یک فرد سابقه بیشتری در زمینه سرزنش کردن و مقصر دانستن و انتقاد کردن از دیگران را داشته باشد، احتمال اینکه مخاطب آنرا به صورت یک توقع تلقی کند زیاد است. به طور کلی ذهنیتی که ما از خود به مرور زمان در دیگران بر جای می‌گذاریم، به راحتی قابل تغییر نیست. برای آنکه بتوانیم درخواست را از توقع تشخیص دهیم، باید به واکنش مخاطب مان در شرائطی که درخواستش اجابت نمی‌شود توجه کنیم. یکی از روشهایی که می‌توانیم به کار گیریم تا به دیگران کمک کنیم تا باور کنند که ما فقط از آنها تقاضا می‌کنیم و انتظار دیگری نداریم آن است که به آنها یادآوری کنیم، در صورتیکه تمایل داشته باشند مطابق میل ما رفتار کنند. NVC تنها برای افرادی مؤثر و کاربردی خواهد بود که می‌خواهند دیگران در صورتی که واقعاً دل شان بخواهد تنها از روی محبت، مطابق درخواست آنها رفتار کنند. هدف NVC برقراری روابط انسانی بر مبنای صداقت، محبت و درک متقابل است. وقتی بتوانیم اعتماد دیگران را نسبت به این موضوع معطوف نمائیم که هدف اصلی ما از مطرح نمودن درخواستی از آنها، صرفاً بهبود و ارتقاء کیفیت ارتباط با آنها است و در واقع نیازهای طرفین در یک رابطه، برآورده شود، آنگاه مخاطبمان خواهند پذیرفت که تقاضای ما فقط یک درخواست است و نه یک انتظار.

گاهی آنچه ما می‌گوئیم و بعضاً پیغامی که می‌فرستیم با آنچه مخاطبمان دریافت می‌کند، کاملاً متفاوت است و در این خصوص لازم است تا هر گونه سوء برداشت احتمالی را اصلاح و اطمینان حاصل کنیم که هیچ گونه بد فهمی در مکالمات صورت نگرفته است.

پس از آنکه انتظاراتمان را آشکارا با مخاطبمان در میان گذاشتیم، اغلب مشتاق هستیم بدانیم، در مخاطب چه احساساتی برانگیخته شده و چه افکاری در سر دارد. آنچه مسلم است اینکه موفقیت در استفاده از اصول NVC مستلزم آنست که در حله اول خودمان از واکنشی که انتظار آن را از طرف مقابل داریم به درستی آگاه باشیم و آنگاه به صورت روشن آنچه را که می‌خواهیم صادقانه بیان کنیم. "تقاضا" یا "درخواست" زمانی از سوی مخاطب به عنوان "انتظار" برداشت می‌شود که او فکر کند اگر آنرا برآورد ننماید، مورد سرزنش، انتقاد یا تنبیه قرار خواهد گرفت. معمولاً وقتی دیگران می‌بینند که از آنها توقعی داریم، دو راه برای انتخاب خواهند داشت.

۱- پذیرش و تسلیم

۲- سرکشی و انکار

چه راه اول و یا چه گزینه دوم انتخاب شود، یک اصل همیشه حاکم است و آن اینکه فرد متوقع همیشه انسانی زورگو تلقی می‌شود

### تنها چند دقیقه ورزش کردن.....



عضلات و مفاصل سالمی داشته باشیم و افراد دچار حالات ناتوان کننده مزمن را نیز از نظر قدرتی تقویت می‌کند و به علاوه در درمان حالت های دردناک مثل کمر درد و زانو درد مؤثر است. و سرانجام در طول روز به شما احساس سرخوشی می‌بخشد و شما را به عنوان یک انسان خوب و با نشاط می‌نمایاند و.....

تنها چند دقیقه ورزش کردن در روز، خطر مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی یا سکته مغزی که خود یک سوم علت تمام مرگ‌ها هستند را کاهش می‌دهد. همچنین خطر ایجاد بیماری های قلبی و سرطان روده ها و همچنین امکان ابتلا به دیابت نوع دوم را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. ورزش کمک می‌کند تا احتمال ابتلا به فشار خون بالا که یک پنجم جمعیت بالغ دنیا را گرفتار کرده است، کاهش یابد. خطر شکستگی لگن را تا ۵۰ درصد در زنان کاهش می‌دهد. باعث افزایش سلامت روح و روان می‌گردد. اضطراب، استرس و احساس افسردگی و تنهایی را کم می‌کند و سبب می‌شود تا از عادات خطرناک مثل سیگار کشیدن، مواد مخدر، الکل و رژیم غذایی بد و خشونت مخصوصاً در کودکان و نوجوانان، جلوگیری شود. وزن بدن را تنظیم می‌کند و خطر چاقی را تا ۵۰ درصد نسبت به افراد بی تحرک، کاهش می‌دهد. کمک می‌کند تا استخوانها،





## ... و عشق

نه نام می خواهد، نه نشان و نه من!



در عالم هستی، هر زنده ای آدرس دارد!  
اما عشق با تمام زنده بودنش، آدرس نمی خواهد چون خودش راه  
را نشان می دهد.  
عشق آرام و با متانت چون دخترکی با حیا و حجاب، بر قلبت  
می نشیند.  
و گاهی نیز چون نگاه کورکورانه ای که این پا و آن پا می کند، در  
مسیر زندگی ات قرار می گیرد و سالیان سال، با تو می آید بی آن  
که آزار برساند!  
عشق آزار نمی رساند آزاد می سازد.  
چون شمع روشنت می کند اما چون آفتاب نمی سوزاندت!  
با تو می آید و ترس ترا به شجاعت پیوند می زند،  
با تو می افتد اما دوباره برمی خیزد، با تو می گوید اما لبخند می زند!  
عشق، لحظه نیست، عمر است.  
عشق پروانه ها را فراری نمی دهد، درخت ها را نمی شکند، زباله بر  
روی زمین نمی ریزد. بی حرمتی نمی کند، شتاب ندارد، مقایسه  
نمی کند، هجوم ماشین ها عصبانی اش نمی کند، پیش داوری ندارد.  
عشق صبور است و با گذشت، مهربان است و لطیف، ملایم است  
و شاد.  
عشق، انسان است نه من.

## پیام تسلیت

**جناب آقای مهندس حمید باقری**

مدیر عامل محترم شرکت پرسی ایران گاز و نایب رئیس هیئت  
مدیره انجمن

با نهایت تاسف درگذشت شادروان دایی گرامیبتان را به جنابعالی  
و خاندان محترم تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم علو درجات  
و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

دبیرخانه انجمن

## خبرنامه داخلی

ناشر:

دبیرخانه انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

نشانی:

تهران - بزرگراه حقانی - بعد از ایستگاه آتش نشانی  
جنب پلیس راهنمایی و رانندگی منطقه ۳ - پلاک ۱۱  
طبقه سوم غربی

تلفاکس: ۸۸۸۸۰۹۳۰ - ۸۸۷۷۰۸۸۸

## شاداب با بهار دلنشین

محسن خلیلی



ایرانیان از دوردست های تاریخ تا همین امروز، این خوشبختی را  
داشته و دارند که رویش زیبایی شادابی و سرزندگی خیره کننده  
زمین را جشن بگیرند و روز و روزگار خود را نو و تازه کنند.  
نوروز کهن خستگی نمی شناسد و با سبیدی از شکوفه های امید،  
هر سال از راه می رسد و به آدمیان یادآور می شود، دل از مهربانی  
و بردباری پر کرده و اندوه و بدبینی را دور بیندازند. در روزهای  
زیبای بهاری، می توانیم شاد و سرخوش باشیم و روزنه های  
تازه ای از جنبش و تکان برای کسب و کار و معیشت خودمان،  
خانواده مان و مردم بردبار این سرزمین را جست و جو کنیم و یا  
خدای ناکرده، بدبین و بداخلاق باشیم و سبزی بهار را با سیاهی  
بپوشانیم. می دانم و فاش می گویم پس از سپری کردن ۸۰ سال  
عمر و حضور ۶۰ دهه در متن و حاشیه کسب و کار در ایران،  
چیزی جز امید به روزهای بهتر وجود ندارد. این را نیز می دانم  
که پیچ و خم های راه، واقعی است و باید فشار تنگنهایی که نیروهای  
بیرون از محیط صنعتی، بر بنگاهها وارد می نماید را تاب آورد. هر  
که باشیم و هر چه باشیم، باید زندگی کنیم و امید و آرزوی مان را  
همراه با شکوفه های از راه رسیده طراوت بهار، گره بزنیم و کار  
کنیم تا میهن خویش را آباد و سرافراز کرده و دل هم میهنان خود  
در هر جای این آب و خاک عزیز را شاد کنیم.

## پیام تبریک



بنا به پیشنهاد وزیر محترم رفاه و تأمین اجتماعی، جناب آقای  
مهندس محسن خلیلی، رئیس هیأت مدیره این انجمن، به عنوان  
هیأت امنای سازمان تأمین اجتماعی، انتخاب شدند. این انتخاب  
شایسته را از سوی هیأت مدیره انجمن و کلیه شرکتهای توزیع  
کننده، به جناب آقای مهندس خلیلی تبریک می گوئیم و سلامتی و  
توفیق روزافزون ایشان را در تمامی عرصه ها، از خداوند بزرگ  
مسئلت داریم.