



خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان
توزیع کننده گاز مایع ایران

به نام خداوند جان و خرد

کز این برتر اندیشه برنگذرد

شماره پنجاه و هشتم آبان و آذر ماه ۱۳۸۹

۱
۲ و ۳
۴
۴ و ۵
۵
۶
۷
۸

اخلاق حرفه ای به عنوان یک ضرورت
اخبار صنعت گاز مایع
سبد جدید سوخت خودروها
ضرورتی به نام مدیریت زمان
هوش فرهنگی عامل رویارویی با تفاوت ها
دید بلند مدت، لازمه موفقیت در کسب و کار
رژیم غذایی، حافظ سلامت
گوناگون

فهرست

هدف مشترک، سبب همدلی در کار گروهی است



اخلاق حرفه ای به عنوان یک ضرورت اجتناب ناپذیر

افزایش تعهد و مسئولیت پذیری بیشتر کارکنان از یکسو و از سوی دیگر کاهش هزینه های ناشی از کنترل را تأمین می نماید. امروزه مهمترین متغیر در موفقیت یک سازمان، اخلاق حرفه ای است. اصول اخلاق حرفه ای دارای بار و ارزش های والایی است که رعایت آنها در سازمان ها و هنجارهای اجتماعی، نقش آفرین است. اخلاق حرفه ای این قدرت را برای فرد یا در بعد یک سازمان فراهم می نماید که خود کنترل و خود بهبودگر باشند. رعایت اخلاق حرفه ای، قابلیت سازمانها را در کسب و کار، افزایش داده و هزینه های سازمان و جامعه را کاهش می دهد.

اخلاق حرفه ای که در رویکرد راهبردی، به مسئولیت های اخلاقی سازمان و بنگاه در قبال محیط مستقیم و غیر مستقیم معنا گردیده، در دهه اخیر مورد توجه بسیاری از سازمانها قرار گرفته است. نظام اخلاقی حرفه ای، مجموعه قواعدی است که تعهدات و مسئولیت های مربوطه به رفتارهای شغلی یک حرفه را که همه کارکنان آن حرفه، موظف به انجام آن هستند، با توجه به منافع قانونی ذینفعان، کارکنان و همکاران تجاری آنها، بیان می کند. حاکمیت اخلاق حرفه ای، منافع زیادی برای سازمان، از بعد داخلی و جنبه های بهبود روابط، افزایش جو تفاهم و کاهش تعارضات،



اخبار صنعت گاز مایع



۱- تلاش جهت افزایش عادلانه قیمت گاز مایع

- در مورخ ۱۳۸۹/۷/۲۰ طی معروضه هایی که همزمان برای وزرای محترم نفت و بازرگانی و همچنین ریاست محترم ستاد مدیریت حمل و نقل و سوخت کشور ارسال گردید به موارد زیر اشاره شد:

• در اخبار منتشره در رسانه های گروهی و دستگاه های ارتباط جمعی مطالبی مبنی بر اجرای قریب الوقوع طرح کاهش یارانه حامل های انرژی منتشر گردیده است که بیانگر افزایش قیمت خرید فرآورده های نفتی و از جمله گاز مایع بوده در حالی که از میزان آن، مطلبی به میان نیامده است.

• در صورت افزایش قیمت بنزین و همچنین قیمت گازوئیل که شرکت های توزیع کننده ناگزیر جهت حمل گاز مایع از مبادی تأمین به تأسیسات سیلندر پر کنی سالانه ۱۳۰ میلیون کیلومتر و از تأسیسات سیلندر پر کنی به مصرف کننده نهایی به طور متوسط ۲۵۰ میلیون کیلومتر (رفت و برگشت)، طی طریق می نمایند. در امر توزیع، متحمل هزینه های بسیار سنگینی خواهند گردید و برای تأمین نیازمندی های خود باید تورم ناشی از افزایش قیمت حامل های انرژی را پاسخگو باشند.

• کاهش واردات گاز مایع، سبب گردیده است شعاع حمل آن سالانه از ۸۰۰ کیلومتر به ۱۲۰۰ کیلومتر بالغ گردد که بنوبه خود هزینه های زیادی به بار آورده است و از طرفی از ابتدای سال جاری شرکت های توزیع کننده با افزایش حقوق و دستمزد مصوب شورای عالی کار روبرو گردیده اند در حالیکه قیمت آنها هیچگونه ارتقاء نیافته است.

در پایان اشاره گردید در صورت افزایش قیمت هر یک از فرآورده های مورد اشاره و عدم افزایش قیمت گاز مایع، تقاضا برای مصرف آن رو به فزونی نهاده و با کمبود آن در سطح کشور مواجه خواهیم شد و لذا استدعا دارد همزمان با سایر حامل های انرژی، افزایش قیمت گاز مایع و خدمات آن نیز مورد عنایت جدی واقع شود.

- در مورخ ۱۳۸۹/۷/۲۷ طی معروضه ای که به محضر ریاست محترم جمهور تقدیم گردید، ضمن تقدیر از شجاعت، درایت و عزم جزم معظم له در اجرای طرح ملی هدفمند کردن یارانه ها، باستحضار رسانید:

• چنانچه یارانه هر یک از فرآورده های نفتی به ویژه بنزین و گازوئیل کاهش یافته و قیمت گاز مایع و خدمات آن متناسب با قیمت آنها تعیین نگردد، به لحاظ عدم توازن بین عرضه و تقاضا و ارتقاء هزینه های تحمیل شده به شرکت های توزیع کننده، تأمین نیازمندی های این فرآورده در سراسر کشور با نارسایی جدی روبرو خواهد شد.

• تفاوت قیمت بین حامل های انرژی با گاز مایع، سبب می شود تقاضا برای این فرآورده فزونی یافته و با کاهش یارانه ها این تقاضا شدت بیشتری یابد که به علت قلت عرضه این فرآورده و عدم وجود امکانات لازم، پاسخگویی به مصرف کنندگان دچار تعارض خواهد شد.

• در خاتمه استدعا گردید متولیان امر در خصوص متناسب نمودن قیمت گاز مایع در دو بخش خرید گاز مایع از شرکت ملی پخش و افزایش قیمت خدمات گاز مایع، به نحوی که سبب عدم جانمایی گاز مایع با فرآورده های مشابه و به علاوه پوشش دهنده هزینه شرکت های توزیع کننده و سود عادلانه باشد تصمیمات مقتضی اتخاذ فرمایند.

۲- قرارداد جدید نحوه فروش گاز مایع

• در خصوص نمونه جدید قرارداد فروش گاز مایع که اخیراً از طریق مدیریت محترم بازرگانی شرکت ملی پخش به شرکت های توزیع کننده ارسال شده است، در بسیاری از مناطق پخش، فروش حواله گاز مایع را موکول به امضاء آن نمودند. همانگونه که در شماره قبل نیز به آگاهی رسانید طی مهلتی که تا پایان شهریور ماه جاری تحصیل گردیده بود، پس از دریافت نظرات و پیشنهادهای شرکت های توزیع کننده و انجام کارشناسی های لازم توسط مشاورین حقوقی، نمونه قرارداد پیشنهادی که بر اساس وظایف حاکمیتی شرکت ملی پخش و تصدی گری شرکت های توزیع کننده، تنظیم یافته است طی نامه شماره ۸۹-۵۸۵۱ در مورخ ۱۳۸۹/۷/۲۰ برای مدیریت محترم بازرگانی شرکت ملی پخش ارسال گردید.

• با توجه به اینکه اخیراً برخی شرکت های توزیع کننده تک تأسیساتی به این انجمن مراجعه و اعلام می داشتند که از طرف مدیران پخش مناطق ذیربط به آنها ابلاغ گردیده که الزاماً باید نمونه قرارداد اولیه ارائه شده را امضاء نمایند، لذا طی نامه شماره ۸۹-۵۸۶۷ مورخ ۱۳۸۹/۷/۱۰ از جناب آقای عرب محقی مدیر محترم بازرگانی شرکت ملی پخش استدعا گردید اجازه دهند تا انجام بررسی های لازم بر روی قرارداد پیشنهادی و نهایی شدن قرارداد مرضی الطرفین، از اخذ امضاء قرارداد اولیه جلوگیری به عمل آید تا انشا... قراردادی یکسان بین کلیه شرکت های توزیع کننده و شرکت ملی پخش که در آن حقوق و مسئولیت های طرفین مورد توجه قرار گرفته باشد، منعقد گردد.

۳- موضوع الزام شرکتها به عرضه خدمات از طریق کارت اشتراک

• همانگونه که در شماره قبل به آگاهی رسانید متأسفانه با کم عنایتی متولیان ذیربط نسبت به علل ریشه ای موضوع افزایش



۴- برخورد با عاملین نصب غیر مجاز تجهیزات گاز مایع سوز

مرقومه شماره ۱۷۳۰-۱۱۲۹۴۳ مورخ ۸۹/۴/۶ وزیر محترم نفت حاکی است که پس از اعمال سهمیه بندی مصرف حامل های انرژی به ویژه بنزین موتور خودروها، برخی کارگاهها بنا بر درخواست صاحبان خودروها، به صورت غیرمجاز اقدام به نصب تجهیزات گاز مایع سوز بر روی خودروها نموده و با توجه به اینکه مالکان اینگونه وسائط نقلیه فاقد مجوز برای تأمین سوخت از جایگاههای مربوطه می باشند، لذا اقدام به استفاده از سیلندر گاز مایع کرده و از این طریق سبب بروز چالش در تأمین گاز مصرف کنندگان واقعی گردیده اند. ضمن اینکه این عمل از نظر ایمنی نیز مخاطرات جدی برای استفاده کنندگان و اطرافیان آنها به دنبال می آورد لذا به کلیه استانداران محترم و نیروهای انتظامی در سراسر کشور ابلاغ می گردد به منظور جلوگیری از بروز حوادث جبران ناپذیر، با خاطیان مربوطه اعم از مراکز فنی و کارگاههای نصاب و نیز صاحبان اینگونه خودروها، برخورد مقتضی انجام پذیرد.

۵- انتصاب نمایندگان جدید انجمن در ۴ استان

به موجب مصوبه مورخ ۱۳۸۹/۵/۲۴ هیات مدیره انجمن، از این تاریخ نمایندگان انجمن در استانهای فوق الذکر به شرح زیر تعیین و معرفی گردیدند:

- الف- استان فارس: جناب آقای امین نعیمی
ب- استان هرمزگان: جناب آقای عیسی برونه
ج- استان گیلان: جناب آقای ابراهیم گنجه سوکه
د- استان گلستان: جناب آقای علی ستارزاده

تقاضای گاز مایع که ناشی از عدم تناسب قیمت آن با سایر فرآورده های نفتی است و بدون توجه به شرایط اقتصادی و امکانات محدود عملیاتی شرکتهای توزیع کننده، مرتباً پیگیر عملیاتی کردن کارت اشتراک می باشند که در این خصوص ضمن اینکه واقعیت های امر به مدیر عامل محترم شرکت ملی پخش منعکس گردید، سازمان محترم حمایت از مصرف کنندگان و تولید کنندگان نیز با اشرافی که به مسائل داشتند با موضوع برخورد منطقی به عمل آورده و نامه کارشناسی شده ای، به حضور وزیر محترم نفت منعکس کرده و مشکلات این امر را اعلام نمودند.

• در همین ارتباط طبق دعوت مدیریت محترم عملیات شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران، جلسه ای با حضور اعضاء هیأت مدیره این انجمن در مورخ ۸۹/۷/۲۵ با مشارکت کارشناسان آن شرکت و سازمان حمایت، برگزار گردید که طی این جلسه، عوامل محترم شرکت ملی پخش کماکان مصرانه با روش عرضه خدمات گاز سیلندر از طریق کارت اشتراک با این تصور که کنترل گاز مایع تسهیل گردیده و مصرف کاهش پیدا خواهد نمود اصرار داشته و تأکید بر نظام مند شدن کارت اشتراک داشتند و در حالیکه هیأت مدیره انجمن با استدلال و بیان واقعیت های کنونی مالی و عملیاتی که پاسخگوی این مقصود نبوده و مشکل را هم بر طرف نخواهد کرد، در خصوص معضلات و محدودیت های شرکتهای توزیع کننده پافشاری نمودند و نمایندگان محترم سازمان حمایت شرکت کننده در جلسه نیز از مواضع شرکتهای توزیع کننده منصفانه و عادلانه حمایت کردند.

نشستی سرشار از عشق و معنویت



به شکرانه سلامتی جناب آقای مهندس خلیلی ریاست محترم هیات

خود تا آخرین نفس ادامه می دهیم.

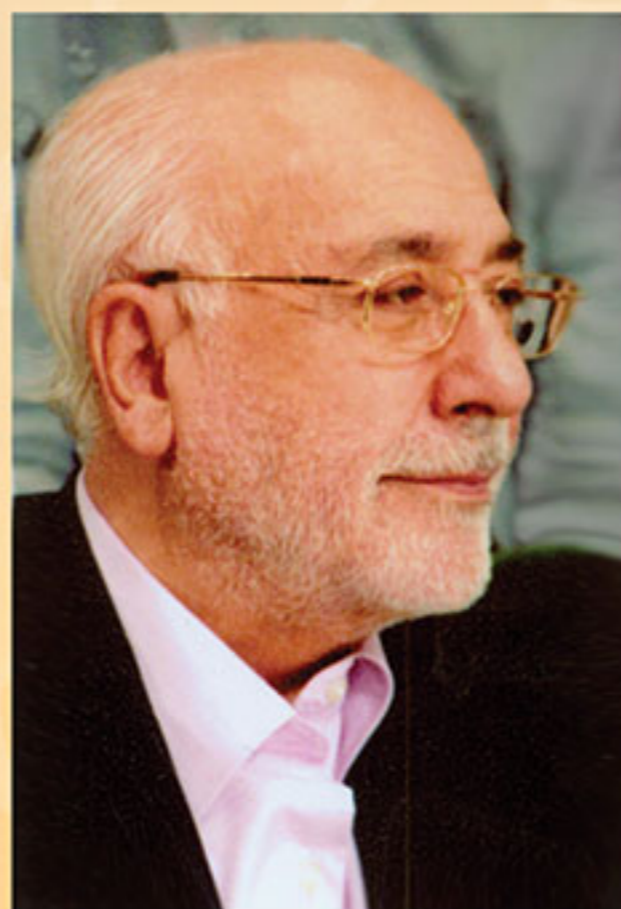
- عمر این تشکل حدود نیم قرن است که در آن، فرهنگ انباشه وجود دارد.

- از خداوند می خواهیم به ما خدمتگزاران لطف کند تا توفیق یابیم تا صنعت گاز مایع و آبرویمان را حفظ کنیم.

- عاشقانه از کلیه همکاران رضایت دارم و برای همه دعا می کنم و اعتراف می نمایم تشکل به این مهربانی و صفا هرگز ندیده ام.

در این نشست به پاس ۶۰ سال تلاش و خدمات ارزنده جناب آقای مهندس خلیلی در صنعت کشور،

به عنوان یادگاری از سوی اعضای انجمن، تابلو فرش نفیسی که نقش آن تداعی کننده همبستگی و دنباله روی یک تشکل از مرشد خود بود، به ایشان اهداء گردید.



مدیره انجمن، بنا به دعوت جناب آقای مهندس امام جمعه به صرف نهار، اعضای هیات مدیره انجمن نشست صمیمی و پربراری را در روز سه شنبه یازدهم آبان ماه جاری برگزار کردند و طی آن، یکایک اعضای هیات مدیره و حاضرین، از جناب آقای مهندس خلیلی به عنوان یکی از چهره های برتر و پرچمدار کارآفرینان و صنعتگران ماندگار کشور و از جمله افراد مومن و خاص درگاه خداوند که عاشق ایران و ایرانی هستند، سخن گفته و از این بزرگمرد گرانمایه به عنوان پایه گذار صنعت گاز مایع و بنیانگذار تشکل های صنفی و صنعتی نام بردند. جناب آقای مهندس خلیلی نیز همچون همیشه در نهایت فروتنی و عشق و صفا نکات ارزشمندی را یادآور شدند که بخش هایی از آن ذیلاً اشاره می گردد:

- ما منافع عامه بوده و خدمتگزار مردم هستیم و با ایفاء مسئولیتهای



سبد جدید سوخت خودروها در کشور



احداث جایگاه های متوسط و کوچک برای خودروهای دیزلی از سوی بخش خصوصی، از دیگر برنامه های وزارت نفت برای توسعه و به کار گیری سوخت خودروهای دیزلی در کشور است. وی همچنین اضافه کرد: استانداردهای بین المللی آلایندهای خودروهای دیزلی نسبت به بنزین خیلی سخت گیرانه تر است. وی ادامه داد: به ازای هر کیلومتر مسافت طی شده با موتورهای دیزلی، CO_2 کمتری منتشر می شود به طوری که خودروهای دیزلی ۳۰ درصد کمتر از خودروهای بنزینی آلایندهی دارند. همچنین بازده خودروهای دیزلی ۳۰ درصد بیشتر از خودروها بنزینی است.

معاون برنامه ریزی و نظارت بر منابع هیدروکربوری وزیر نفت از کاهش تدریجی سهم بنزین و افزایش سهم گازوئیل در سبد سوخت خودروها خبر داد و گفت: رویکرد آتی کشور توجه ویژه به خودروهای دیزلی است. ایشان افزود در این سبد سهم گاز مایع در افق چشم انداز، بیش از دو برابر خواهد شد، سهم دیزل سبک سه برابر و CNG در مقایسه با بقیه حامل ها، سهمی متوازن و متناسب خواهد داشت. وی از سهم قابل توجه سوخت خودروهای دیزلی سبک در افق چشم انداز خبر داد و گفت: هدف از این اقدام، تنوع بخشی بیشتر به سبد سوختی، توجه به زیر ساختهای کشور، همچنین توجه به نوع تجهیزات، راندمان، مسائل فنی، اقتصادی و زیست محیطی است. ایشان با بیان اینکه به تدریج سهم بنزین در سبد سوختی کاهش می یابد افزود: به دلیل برتری ها و مزیت های نسبی سوخت دیزلی نسبت به بنزین، برنامه ها و سیاست های ما، با توجه به این موضوع رقم می خورد. وی رویکرد بهینه در بخش حمل و نقل را توجه ویژه به استفاده از گازوئیل خواند و گفت باید به سمت تولید موتور ملی دیزلی سبک حرکت کرده و ناوگان آن را توسعه داد. معاون برنامه ریزی و نظارت بر منابع هیدروکربوری وزیر نفت گفت: در این زمینه وزارت نفت برنامه دارد گازوئیل کم گوگرد در حد استانداردهای یورو ۵ تولید و از سوی دیگر بسترهای لازم را برای توزیع گازوئیل (در صورت توسعه بهینه خودروهای دیزلی سبک)، ایجاد کند. وی ادامه داد

ضرورتی به نام مدیریت زمان



در بین همه منابعی که در اختیار داریم، زمان با ارزش ترین آنهاست لیکن به اندازه اهمیت خود، از جایگاه و منزلتی شایسته برخوردار نیست. علت بیشتر شکست های جبران ناپذیر زندگی فردی، اجتماعی و شغلی افراد، عدم استفاده مطلوب از زمان است. زمان تنها سرمایه ای است که می توان از طریق آن، به همه خواسته های خود رسید، ولی هیچ نیرویی در جهان وجود ندارد که بتواند لحظه ای از دست رفته را دوباره بازگرداند. آیا تاکنون فکر کرده اید که عمر انسان محدود و با تیک تاک ساعت هر لحظه کمتر و کمتر می شود و تنها با اعمال مدیریت زمان است که می توان به آرزوها و خواسته های خود رسید.

غالباً عده کمی از مردم قدر وقت را می دانند در حالیکه سایرین همواره افسوس زمان از دست رفته را می خورند و برای زمان حال و آینده خود برنامه مؤثری هم طرح ریزی نمی کنند. اهمیت و توجه به زمان در فرهنگ ها و زبان های مختلف دنیا به طور جداگانه ای مورد تأکید قرار گرفته است. در اکثر جوامع و فرهنگها به دلیل کمیابی و ارزشمندی زمان، آنرا با طلا مقایسه می کنند در شرایطی که بین این دو تفاوت های ملموس وجود دارد و از جمله اینکه بر خلاف طلا، زمان قابلیت خرید و فروش، ذخیره کردن و... را ندارد و در حالیکه زمان می تواند طلا تولید کند. طلا هرگز قادر به تولید زمان نیست. یکی از مطلوبترین راه های استفاده از زمان، به کارگیری دائمی و هوشیارانه مدیریت آن است. مدیریت زمان یعنی این که کنترل زمان را در دست بگیریم و اجازه ندهیم حوادث ما را هدایت کند و به تعبیر دیگر انسان اگر در برخورد با جریانهای زندگی به طور انفعالی عمل کند، فرصت محدود عمر از دستش خواهد رفت



و همه افراد موفق در یک موضوع با یکدیگر اشتراک دارند و اینکه در مقاطع مختلف زندگی به طور جدی روی سرمایه زمان خود و نتایج آن به تفکر پرداخته و از مدیریت زمان بهره گرفته اند. برای رسیدن به مقصود و لذت بردن از زندگی و داشتن روحیه خوب، یک روز خوب را با صبحی زیبا شروع کنید، از اهداف بلند مدت خود فهرستی تعیین کنید و از نظر اولویت درجه بندی نمایید، فهرست کارهای روزانه خود را با قید درجه اولویت تنظیم کنید، هر روز کاری را با کارهای مهم شروع نمایید. همیشه از خود بپرسید هم اکنون بهترین کاربرد وقت من چیست؟ هر ورق کاغذ را فقط یکبار از زیر دست تان بگذرانید. کارهای قابل واگذاری را مشخص و به دیگران تفویض کنید، از انجام همزمان کارها بپرهیزید. برای ارزیابی کارایی خود فهرست زمانبندی شده را مرور کنید. هر روز زمانی را در آرامش به فکر کردن اختصاص دهید، هرگز در انتظار زمان نباشید زیرا کسانی که در انتظار زمان نشسته اند، آن را از دست خواهند داد.

هوش فرهنگی عامل رویارویی با تفاوت ها



شرکاء، رقیبان، دولتمردان و دیگر بازیگران تجاری روبرو می‌باشند. اگرچه به طور فزاینده ای از مرزها عبور کرده ایم و موانع کسب و کار، مهاجرت، سفر و تبادل اطلاعات را کنار زده‌ایم، و لیکن مرزهای فرهنگی به راحتی از میان نمی‌روند و از آنجا که فرهنگ تا حد زیادی نامریی است، از این رو جنبه ای از تجارت جهانی، غالباً مورد چشم پوشی واقع می‌شود.

هوش فرهنگی دامنه جدیدی از هوش است که ارتباط بسیار نزدیکی با محیط‌های کاری متنوع دارد. هوش فرهنگی به افراد اجازه می‌دهد تا تشخیص دهند دیگران چگونه فکر می‌کنند و چگونه به الگوهای رفتاری پاسخ می‌دهند و در نتیجه موانع ارتباطی بین فرهنگ‌ها را کاهش داده و به افراد قدرت مدیریت تنوع فرهنگی می‌دهد و همچنین اثر بخشی سازمان، مدیر، کارکنان و تعاملات بین فردی را در محدوده گسترده ای از محیط‌های اجتماعی، افزایش می‌دهد. انسان شناسان دریافته اند زمانی که تعاملی صورت می‌گیرد که آنرا درک نمی‌کنیم، افراد تمایل دارند دیگران را غیر عادی، غیر طبیعی و یا نادرست تفسیر کنند. آگاهی از تفاوت های فرهنگی، اولین گامی خواهد بود که به سوی درک یکدیگر و ایجاد محیط مثبت کاری برمی‌داریم. آنچه که باید در تفاوت های فرهنگی مورد توجه قرار گیرد به شرح زیر است:



جهانی شدن نتیجه تغییرات چشمگیری است که در اقتصاد، سیاست و تکنولوژی اتفاق افتاده است. امروزه در ارتباط با کسب و کار، به خارج کشور و به میان اهالی سایر فرهنگ‌ها می‌رویم و حتی شاهد آن هستیم که در شهرهای خودمان هم بیشتر همکاران، مشتریان و مردم، به طور مشهود فرهنگ‌های متفاوتی دارند و به خوبی می‌دانیم که ویژگی‌های فرهنگی بر نحوه رفتار مدیران با زیردستان و نحوه انتخاب فعالیت‌های مناسب مدیریت منابع انسانی، تأثیر به‌سزایی دارند. در دنیای کنونی هوش فرهنگی ابزاری ضروری برای مدیرانی است که با تیم‌هایی از کارکنان، مشتریان،



- سیستم های ارزشی ممکن است متفاوت باشند ولی هیچ فرهنگی بهتر یا درست تر از دیگری نیست.
- تفاوت به طور اتوماتیک منفی نیست. هدف ما درک این امر است که چگونه افراد دیگر در جهان را می بینیم و یادگیری اینکه چگونه به رغم وجود تفاوتها، با آنها ارتباط برقرار می کنیم.
- نباید در مورد افراد دیگر تنها بر اساس یک بعد فرهنگی مانند نژاد، سن و... قضاوت کنیم.
- به دلیل ناآشنایی ما با دیدگاه های فرهنگی دیگر، تفاوت را منفی تلقی می کنیم ولی زمانی که آگاهی خود را افزایش دهیم می توانیم انتظار داشته باشیم که دیگران دارای دیدگاههای خودشان هستند.
- بهترین راه درک فرهنگ دیگران، در ابتدا کشف و درک فرهنگ

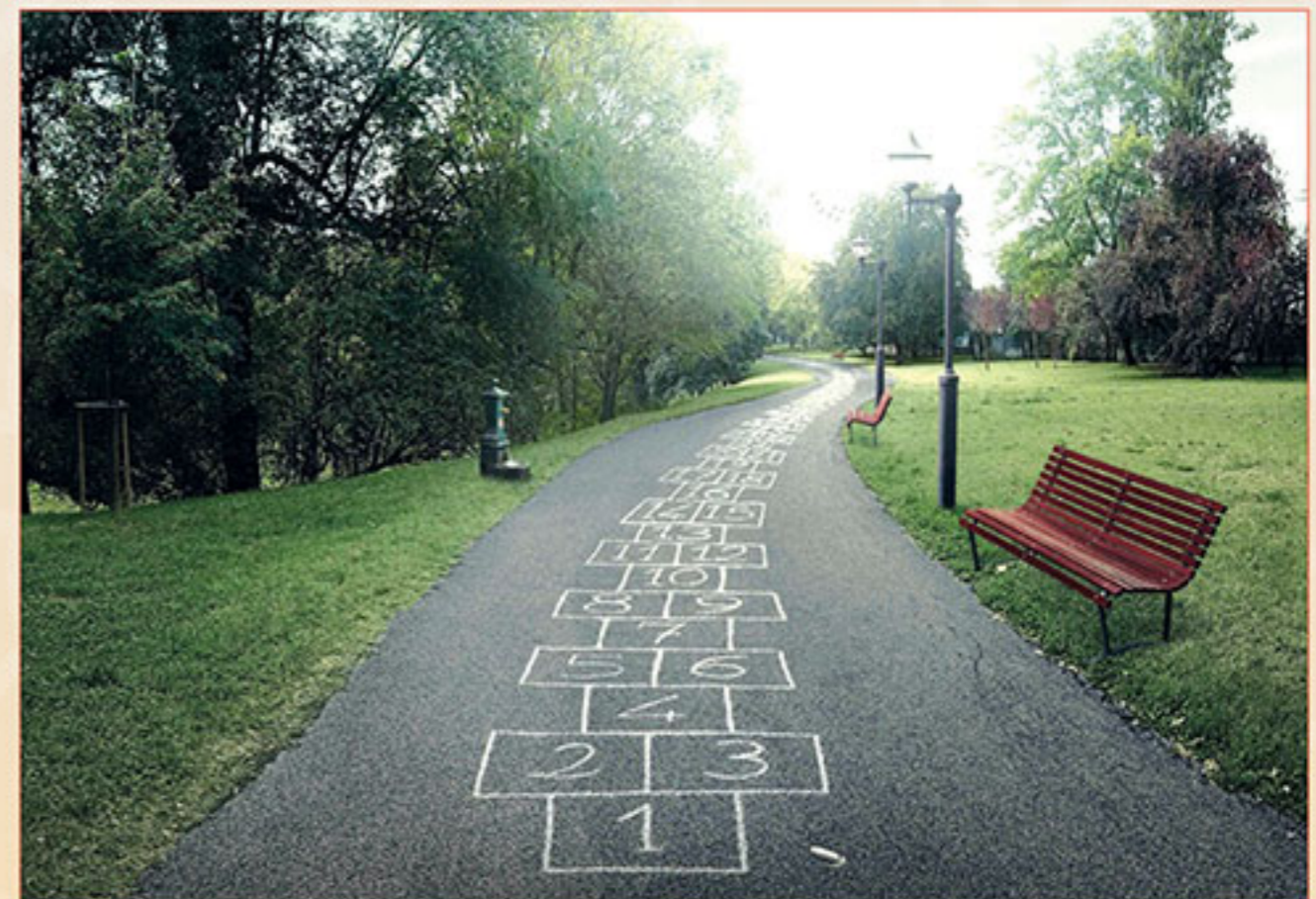
خودمان است. با توجه به گسترش محیط های کاری متنوع و جهانی، آگاهی از هوش فرهنگی از اهمیت خاصی برخوردار است و مهمترین دلیل هم آنکه، اثر بخشی در موقعیت های متنوع فرهنگی، افزایش یابد و سرانجام افرادی که از هوش فرهنگی بالایی برخوردار هستند به سرعت متوجه تغییرات بستر فرهنگی می شوند و این افراد به راحتی از عهده تفاوت های ظریف فرهنگی برمی آیند و کنش های بین فرهنگی را خود به خود چنان تنظیم می کنند که منجر به تبادل بهتر و پیش بینی تفاوت های اندک بین فرهنگی شود. هوش فرهنگی می تواند به رهبران کمک کند تا به طور موفقیت آمیزی، با فرهنگ های متفاوت روبرو گردند.

دید بلند مدت، لازمه موفقیت در کسب و کار



آمدگی برای مشقات زیادی را دارند و کسانی که در سطوح پایین اجتماع قرار دارند معمولاً از دید زمانی کوتاه تری برخوردارند، آنها معمولاً روی مواردی که بازده سریع دارند متمرکز شده و چنان عمل می کنند که تبعات منفی آن در بلند مدت تقریباً حتمی است. قابل ذکر است برای داشتن دید بلند مدت، کنترل و تسلط بر نفس، چشم پوشی از لذت های فوری و فدا کردن بعضی منافع کوتاه مدت، به عنوان یک الزام تلقی می شود. در بررسی های انجام گرفته توسط محققین به این نتیجه دست یافته اند که "انسانهای موفق مرتباً کارهایی انجام می دهند که افراد غیر موفق علاقه ای به انجام آن ندارند، در حالیکه این کارها همان هایی هستند که افراد موفق هم معمولاً به آن بی علاقه اند. مثل زودتر از خواب برخاستن، سخت تر کار کردن و دیرتر خوابیدن و لیکن افراد موفق به هر حال آنها را انجام می دهند چرا که آنها به اخذ نتایج مطلوب فکر می کنند و فعالیت هایی را دنبال می نمایند که صرفاً در جهت تحقق اهداف باشد.

چنانچه انسان خود را مقید به انجام کارهای سخت و ضروری نماید، خصوصیتی را در خود پرورش می دهد که عملاً زندگی بهتری در آینده برایش تضمین می شود. مدیرانی که با سخت کوشی سعی بر آن دارند که سازمانشان بهترین شرایط ممکن را داشته باشد، دید بلند مدت دارند و بدون شک تصمیمات آنها، آینده شرکتشان را در بلند مدت تحت تأثیر قرار می دهد و سخن آخر اینکه، در هر حوزه ای از زندگی که دید بلند مدت داشته باشید به خصوص در زمینه های مالی، اقتصادی و شغلی، باید برای حداقل ۵ سال آینده، موقعیت خود را پیش بینی کرده و آنگاه از همین امروز برای به ثمر رسیدن آن، گام بردارید.



"موفق ترین مردم در هر جامعه، آنهایی هستند که هنگام تصمیم گیری، دورترین زمان را مدنظر قرار می دهند." این مطلب از یک تحقیق انجام شده در امریکا در زمینه "حرکت روبه رشد" توسط یکی از اساتید دانشگاه هاروارد در اوائل دهه ۱۹۶۰، به دست آمده است. وی پس از تحقیق درباره بسیاری از عوامل موفقیت های مالی افراد در طول زندگی شان، به این نتیجه رسید که یکی از این عوامل نسبت به بقیه از اهمیت فزونتری برخوردار است که این عامل "دید بلند مدت" نامیده شد و بدین نتیجه دست یافت که هر چه شخص از نظر اجتماعی بالاتر باشد، دید زمانی او بلند مدت تر است. به عنوان مثال افرادی که در بالاترین سطوح اجتماعی و اقتصادی قرار دارند تصمیماتی می گیرند که ثمره آن شاید سالها و گاه حتی تا آخر عمرشان هم به دست نیاید و به عبارت دیگر آنها درخت هایی را می کارند که هرگز در زیر سایه آن نخواهند نشست. افرادی که دید بلند مدت دارند، قبل از رسیدن به موفقیت،



رژیم غذایی، حافظ سلامت



می شود و هر چند میزان جمع شدن پوست، به سن فرد و عوامل ژنتیک نیز بستگی دارد.

امروزه از نظر علمی به اثبات رسیده است که میوه ها و سبزی های تازه از پیری زودرس پوست جلوگیری می کند زیرا وجود مقدار زیادی آنتی اکسیدان در آنها از تخریب سلولی جلوگیری می نماید. برای اطمینان از وجود آنتی اکسیدان کافی در میوه و سبزیجات، بهتر است آنها را به صورت خام و تازه (یا نیم پز) مصرف کنید

زیرا عواملی مانند حرارت و نگهداری در یخچال و فریزر، میزان آنتی اکسیدان این مواد را کاهش می دهد. مصرف زیاد آب برای همه توصیه می شود زیرا پوستی که رطوبت داشته باشد کمتر چروک می خورد. همچنین رژیم غذایی مدیترانه ای یکی از سالم ترین رژیم های غذایی برای سلامت قلب است. مصرف روغن زیتون و روغن های گیاهی مایع، پایه اصلی

رژیم غذایی مدیترانه ای را تشکیل می دهد و به علاوه این رژیم شامل مصرف میوه، سبزیجات، ماهی و غلات و پرهیز از مصرف چربی های ناسالم است. دوییدن، پیاده روی و طناب زدن از جمله ورزش های مؤثری هستند که در عین سادگی، ضربان قلب را بالا برده و بدن را به درجه چربی سوزی می رسانند و لذا در هر کجا که هستید می توانید این ورزش ها را انجام دهید و در نهایت اینکه بهترین روش برای لاغر شدن، کاهش میزان انرژی دریافتی است تا به تدریج وزن بدن کم شود از این طریق یک فرد سالم می تواند با رعایت آن، سلامت خود را حفظ کند.

این روزها کمتر کسی است که یکی دو رژیم غذایی لاغری را امتحان نکرده باشد. به ویژه با کم تحرکی ناشی از زندگی ماشینی که روز به روز به وزن مان اضافه می نماید. مسئله این است که صدها نوع رژیم لاغری برای کسانی که رژیم می گیرند، وجود دارد لیکن به علت نامتعادل بودن آنها که باعث افزایش یا کاهش شدید سطح ترکیبات مختلف خون و مایعات و بافت های بدن می شود، خطرات شدید و عارضه های جبران ناپذیری را در پی دارد.

به گفته متخصصان، تغذیه و رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن، رژیمی است که به موازات از بین بردن چربی های اضافی بدن سبب برهم خوردن تعادل بین سایر مواد مغذی مورد نیاز میلیاردها سلول بدن یا کمبود آنها، نشود و به هر حال، تنها راه کاهش وزن عبارتست از: "دریافت انرژی کمتر و انجام فعالیت بیشتر"

حالا اگر به دنبال راه کاری برای



تغذیه مناسب هستید، نخستین راه، کم خوردن است که همیشه باعث تناسب وزن و جلوگیری از بروز بیماری های گوناگون می شود، دومین راه، استفاده از غذاهای کم کالری در وعده های غذایی است به عنوان مثال به جای نوشیدنی های مختلف آماده، از آب میوه های طبیعی استفاده شود، سومین راه از نظر پژوهشگران تغذیه، مصرف سبزیجات و جایگزین کردن مواد غذایی کم چرب و دارای کربوهیدرات های اندک در وعده های سه گانه روزانه است و بدین ترتیب می توان رژیم لاغری مناسبی داشت که به موازات کاهش وزن، سلامت بدن نیز تأمین شود.

باید دانست افزایش یا کاهش سریع وزن، باعث چروک شدن پوست



تاسوعا و عاشورای حسینی
تسلیت باد.



گوناگون

باید راهی را جست!

آیا تا به حال فکر کرده اید وقتی اتفاق بدی به وقوع می پیوندد و اوضاع بر وفق مراد نیست، به خودتان چه می گوئید؟

اینکه خدایا چرا من؟ من سزاوار چنین فاجعه ای نبودم.

کافی است در اوج بحران، با این جمله جادویی:

"حتماً باید راهی باشد"

خودمان و دیگران را از تغییر اوضاع شگفت زده کنیم.

جهان هستی پر از چیزهای سحرآمیز است، پر از حوادثی است که هر چند به ظاهر رنج فراوانی برای ما به ارمغان آورده اما نکته مهمی که نباید از آن غفلت کرد آن است که در این گونه مواقع باید از خود بپرسیم:

خیر این حوادث در کجای آن است؟

آنچه مسلم است تمام فراز و نشیب های زندگی که با آن مواجه می شویم، همه در جهت آب دیده شدن ما، ضرورتی بی چون و چرا است که متأسفانه بسیاری از ما به درستی پیام آن را هرگز در نمی یابیم.

خلاصه کلام این که بیشتر ناراحتی ها و ناملایمات به علت برداشت غلط ما از مسائلی است که اگر باور داشته باشیم قدرت مهار کردن آنها را داریم یقیناً همه کاینات را در حمایت خود خواهیم داشت.

به خاطر بسپاریم

آنان که آرامش ذهنی داشته و به خالق هستی ایمانی وافر دارند، همه چیز را لطف خدا می دانند و وجود این آرامش درونی، آنان را از سردرگمی، تضاد و ستیز با خویشتن، رها می سازد.

عید فرخنده غدیر خم

عید سعید فطر

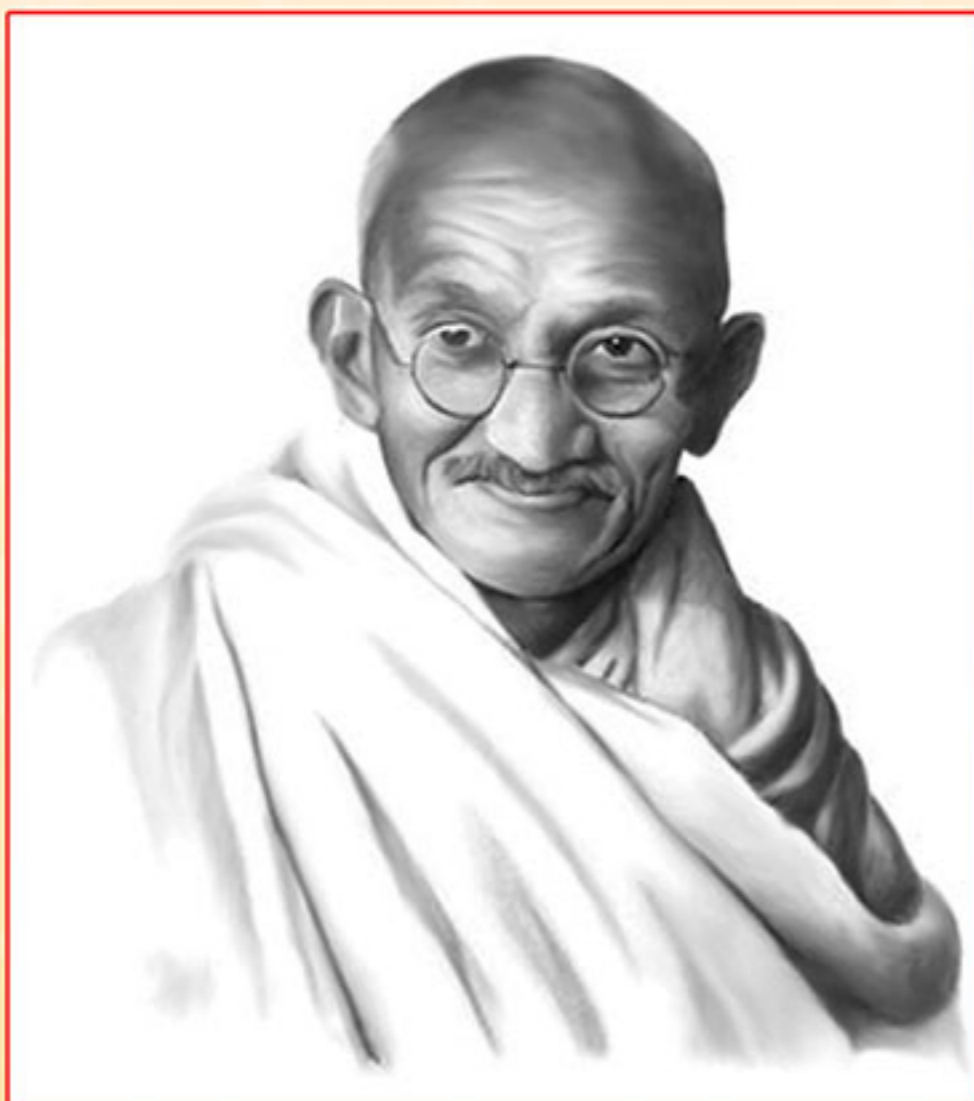
مبارک باد



پیامی از گاندی قبل از مرگ

گاندی تنها چند روز قبل از مرگش، ۷ مورد زیر را بر روی تکه کاغذی نوشت و به نوه اش داد. او معتقد بود این ۷ مورد بدون ۷ مورد دیگر، خطرناک هستند:

- | | |
|----------|--------------|
| ۱- ثروت | بدون زحمت |
| ۲- لذت | بدون وجدان |
| ۳- دانش | بدون شخصیت |
| ۴- تجارت | بدون اخلاق |
| ۵- علم | بدون انسانیت |
| ۶- عبادت | بدون ایثار |
| ۷- سیاست | بدون شرافت |



پیروزی آن نیست که هرگز زمین نخوری، آن است که بعد از هر زمین خوردن، برخیزی.

مهماتا گاندی

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