



## خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان  
توزیع کننده گاز مایع ایران

به نام خداوند جان و خرد

کز این برتر اندیشه برنگذرد

شماره ۶۰ اسفندماه ۱۳۸۹ و فروردین ماه ۱۳۹۰

۱  
۲.۳.۴.۵  
۶  
۶۰۷  
۷  
۸

پیشگفتار  
نقش شرکتهای توزیع کننده در هدفمند کردن یارانه  
مدیریت، پر مسئولیت ترین مشاغل عالم  
مقایسه هوش هیجانی با بهره هوشی  
در زندگی پر مشغله چگونه شاداب بمانیم  
گوناگون

## فهرست



## سال ۱۳۹۰ را به بهترین سال تبدیل کنیم

بی نظیر و پر حاصل برای ما خلق شود. به خاطر داشته باشیم که انسانها در زندگی، به دست آوردهایی می رسند که از قبل آن را خواسته و تحقق آن را باور داشته باشند. آری نیت زیستن در بهترین سال زندگی، نیروی قدرتمندی در انسان ایجاد می کند که ما را به سمت نتایجی که می خواهیم می کشاند و اصولاً نیت ها، آرزو و هدف های ما را در زندگی، بارور می سازند. از خداوند مهربان برای کلیه همکاران گرامی و خانواده های محترمشان، سالی توأم با بهروزی و تندرستی و برای صنعت گاز مایع، سالی مملو از توفیقات درخشان در راه خدمتگزاری به مردم و پیروزی و افتخار، مسئلت می نمائیم.

دبیرخانه انجمن

نوروز، تجدید خاطره و خویشاوندی با طبیعت است. آیین های زیبای نوروز باستانی ایرانیان، قرنهاست که در باور مردم جای گرفته و ریشه ای عمیق دارد. نوروز طلایه دار بهاران است که آغاز دوباره زندگی و حیات دیگر باره طبیعت را بشارت می دهد. آن گاه که جوانه ها به دیدار شاخه های خشک می آیند و جهان را رنگ طراوت و سبزی می بخشند، به معنای آن است که باید هرچه کینه و کدورت کهنه است از دل زدود و غبار از آینه روح برگرفت و به دیدار یاران و خویشان شتافت. بیایید نیت کنیم امسال بهترین سال زندگی مان باشد. خود را به رعایت اصول و انضباط در کلیه شئون زندگی متعهد نمائیم تا سالی





## نقش شرکت های توزیع کننده در اجرای طرح هدفمند کردن یارانه ها



- ۱- عنوان فوق به همایش با شکوهی اختصاص داشت که انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران، در اوج وفاق و همدلی با مقامات و مسئولین ذیربط دولت محترم، پس از وصول مصوبه مورخ ۱۳۸۹/۹/۲۷ معاون اول محترم ریاست جمهور در جهت اجرای طرح ملی هدفمند نمودن یارانه ها پس از طی مراحل زیر، برگزار نمود:
- بدو تشکیل جلسات متعدد با مدیر عامل محترم شرکت ملی پخش و سایر مدیران ذیربط آن شرکت و سپس در محضر ریاست ستاد حمل و نقل و سوخت کشور، مدیر عامل محترم سازمان حمایت، معاون معاون اول محترم ریاست جمهور در نظارت و هماهنگی سیاست های اقتصادی و معاونت محترم وزیر کشور و دبیر ستاد طرح هدفمند کردن یارانه ها و طرح مشکلات ناشی از دو نرخی کردن عرضه خدمات گاز مایع.
  - با توجه به افزایش ناگهانی بهای خرید گاز مایع از کیلویی ۵۷/۲ به ۱۸۰۰ ریال و افزایش سرمایه در گردش مورد نیاز شرکتها، کسب مجوز از مدیریت محترم بازرگانی شرکت ملی پخش در خصوص استفاده از خرید ۱۳ روز گاز به صورت اعتباری.
  - در مقابل تسهیلات و اختیاراتی که از سوی مقامات محترم ذیربط به این انجمن و شرکت های توزیع کننده واگذار شد متقابلاً تعهدات زیر مورد انتظار واقع گردید:
    - نظارت دقیق و مستمر رأساً توسط شرکتها، بر عملکرد کلیه پیمانکاران، نمایندگان و متصدیان توزیع زیر مجموعه خود، و پاسخگو بودن در این خصوص
    - ملزم بودن شرکتها به فروش گاز به نمایندگان و تأسیسات مردمی منحصراً در چارچوب نرخ هایی که توسط انجمن صنفی تعیین می گردد.
    - مسئولیت نظارت بر حسن اجرای کلیه موارد فوق، به انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران تفویض شد و در این خصوص انجمن متعهد گردید در اسرع وقت نسبت به برگزاری یک همایش جامع و اثرگذار جهت توجیه عوامل اجرایی شرکت های توزیع کننده به جزئیات اهداف مورد نظر و همچنین رسیدگی مستمر و فوری به گزارشات واصله از سازمان حمایت و شرکت ملی پخش.



- ۲- همایش مذکور، از ساعت ۸ الی ۱۴ روز یکشنبه سوم بهمن ماه سال جاری در باشگاه شماره ۱ وزارت نفت با مشارکت مدیران محترم عامل شرکت های توزیع کننده و مدیران زیر مجموعه شرکت های توزیع کننده سراسری و همچنین نمایندگان محترم انجمن در استان ها، در محضر مقامات و مسئولین محترم ذیربط مملکتی به نحو شایسته ای برگزار شد که به فرازهایی از سخنرانی های ایراد شده در دو بخش، ذیلا اشاره می گردد:





## بخش اول - سخنرانی ایراد شده برای مدیران زیر مجموعه صنعت گاز مایع

می‌گردد، بازگو شد که نهایتاً منع اجرای این روش مورد موافقت قرار گرفت.

- وزیر محترم کشور در خصوص رعایت نرخ مصوب و تأمین به موقع گاز سیلندر مصرف کنندگان تأکید فراوان داشتند.
- مقرر شد انجمن صنفی رأساً بر اجرای صحیح و دقیق نرخ مصوب، کنترل و نظارت داشته به گونه ای که نیاز به دخالت سازمانهای نظارتی نباشد.

### ۳- جناب آقای مهندس غفوریان دبیر کمیته بازسازی و عضو هیئت مدیره انجمن



- طی سه دهه اخیر سابقه نداشته است صنعت گاز مایع، اینگونه مورد لطف و مرحمت مقامات محترم ذیربط قرار گیرد و به جاست که متقابلاً به نحو مطلوب پاسخگوی انتظارات آن بزرگواران باشیم.

- پس از سالها هم اینک تحول اساسی در صنعت گاز مایع روی داده و زمان عرضه فرآورده های نفتی با نرخهای تقریباً رایگان به سر آمده است.

### ۴- جناب آقای مهندس اسدا... امام جمعه عضو هیئت مدیره انجمن



- هدفمندی سازی یارانه ها، آغاز حرکت گسترده تری برای تحولات اقتصادی کشور محسوب می‌گردد.
- از سالها قبل، نسبت به حذف یارانه حامل های انرژی که آثار زیانباری برای دولت فراهم می نمود، اعتقاد وجود داشت:
- واگذاری مسئولیت کنترل و

- نظارت بر نرخ مصوب گاز مایع به انجمن، صنفی باعث خرسندی است زیرا که اعضای انجمن به لحاظ دلسوزی و اشراف کاملی که به جزئیات اجرایی آن دارند بهتر از سایرین می توانند بر این امر نظارت مؤثر و سازنده معمول دارند.

ادامه در صفحه بعد

### ۱- جناب آقای مهندس باقری نایب رئیس هیئت مدیره انجمن



- هیئت مدیره انجمن در رابطه با اجرای طرح هدفمند کردن یارانه ها بیش از یک ماه جلسات متعدد و مستمری را با مسئولین ذیربط برگزار نمود و به توفیقات ارزنده ای دست یافت.

- طی این جلسات، دو موضوع مهم

رعایت نرخ مصوب و تأمین به موقع گاز سیلندر به ویژه در نقاط دور افتاده، همواره مورد تأکید مقامات محترم قرار داشت.

- نمایندگان انجمن در استانها لازم است با تأسی از هیئت مدیره انجمن در تهران، خواسته های خود را یک دل و یک زبان با مسئولین محلی مطرح کرده تا اثرگذار بوده و به نتایج دلخواه دست یابند.

- در شرایط کنونی طرح هدفمند سازی یارانه ها، به عنوان یک تصمیم کلان برای صنعت گاز مایع بسیار مهم و حساس تلقی می‌شود و لازم است شرکتها اجرای آن را با کمال جدیت دنبال کنند.

- هرچند حجم گسترده عملیات که به عرضه میلیونها گاز سیلندر در روز می انجامد، به نوبه خود با مشکلاتی روبروست و لیکن به هر حال امکان پذیر بوده به خصوص اکنون که گاز مایع با هیچ کمبودی روبرو نیست.

- با توجیهات منطقی و به موقع هیئت مدیره انجمن، بی نظمی هایی که در اثر اعلام زود هنگام توزیع با کالا برگ در ۲ استان ایجاد شده بود، منتفی گردید، لیکن تداوم شرایط کنونی نیز نیاز مستمر به نظارت و کنترل دقیق بر عرضه گاز سیلندری با قیمت های مصوب خواهد داشت.

### ۲- جناب آقای خلوتی دبیر انجمن



- اشاره به شمه ای از اقدامات انجام شده از زمان وصول مصوبه قیمت در قالب طرح هدفمند کردن یارانه ها، توسط دبیرخانه و هیئت مدیره انجمن.

- در نشست اعضا هیئت مدیره انجمن با وزیر محترم کشور، مشکلات ناشی از اجرای طرح توزیع

از طریق کالا برگ و مفسده های اجتماعی که از این طریق ایجاد



# ۱۲ فروردین روز جمهوری اسلامی ایران گرامی باد

تشکل ها در پرتو حضور فعال در جامعه، قادرند با یک سرمایه فکری، به حل مسائل کشور کمک کنند.





## بخش دوم - دنباله مراسم با حضور مقامات مدعو

## ۱- جناب آقای مهندس خلیلی رئیس هیئت مدیره انجمن



- از حضور میهمانان عالیقدر و همکاران عزیز در این همایش نهایت سپاس را دارم.
- در سال ۱۳۳۲ با مرحوم پدرم هم داستان شدیم و برای آنکه گاز همراه با نفت سرچاه ها نسوزد، همه بنیه اقتصادی خود را مصروف داشته و شرکت بوتان را تأسیس کردیم و خوشبختانه فرهنگ مصرف گاز اشاعه پیدا کرد و به تدریج شرکت ها به آن پیوستند و مشترکین به ۹ میلیون خانوار رسید.
- حاصل کار ما به رسم پیشاهنگ، به استناد آمارها هم اکنون مصرف روزانه ۵۴ میلیون متر مکعب گاز بوده، که به موجب آن معادل ۵۳ درصد انرژی، گاز طبیعی جانشین نفت سفید گردیده است.
- در جستجوی معنا بودیم تلاش کردیم و به جایی رسیدیم که سالیانه معادل ۵۰۰ میلیون دلار صرفه جویی ارزش در خدمت اقتصاد ملی می باشیم.
- با داشتن ۶۰ سال تجربه تشکل گرایی، قویاً اعلام می کنم که در دنیا رابطه حسنه بین دولتها و تشکل ها، همواره باعث توفیق بوده است.
- با برخورداری از خرد جمعی تشکل های بخش خصوصی، مسلماً توسعه اقتصادی به نحو شایسته ای نسج گرفته و دکتترین عظیم و عزیز مقام معظم رهبری در خصوص اصل ۴۴ قانون اساسی، تحقق خواهد یافت.
- تشکل ها بسیار عزیزند، آنها داوطلبانه به صورت مجانی خدمتگذار مردم و دولت می باشند.
- یکی از زیباترین تجلی تفاهات این تشکل با دولت، در زمینه هدفمند کردن یارانه هاست.
- مصرف کردن ذخائر نفت که به نسل آتی تعلق دارد ما را دچار مشکل خواهد نمود و هرچه قدر در این خصوص سرمایه گذاری و برای مردم کار درست کنیم، بدون تردید رحمت الهی بیشتری بر ما جاری خواهد شد و اشتغال در صورتی اتفاق می افتد که از رشد اقتصادی ۸ درصد برخوردار باشیم.
- به لحاظ جغرافیایی در شرایط خاصی قرار داریم که ناگزیر برای میهن و اعتقادمان، راهی جز از خودگذشتگی وجود ندارد.

## ۲- جناب آقای سردار رویانیان ریاست محترم ستاد حمل و نقل سوخت کشور

- با شرافت ترین انسانها، کسانی هستند که منفعت بیشتری برای مردم دارند.
- حضور باشکوهی است و برای اولین بار، این بخش نقش پیدا می کند و خدمتگذاران ملت در اینجا جمعند.
- امروز یکی از بزرگترین تحولات کشور رقم می خورد، کار عظیمی است و وظیفه شما بسیار بزرگ.
- هر آینه با روند گذشته ادامه می دادیم، تا چند سال دیگر ناگزیر به وارد کردن نفت می شدیم.
- این طرح بزرگترین خدمت به دین، قرآن و جهان اسلام است و هر کس در این خیل بزرگ و با عظمت، قدم بردارد شریک خواهد بود.
- جداً از شما می خواهیم که به شدت پای کار باشید. روستایی زندگی اش متکی به کپسول گاز بوده و فرصتی فراهم آمده است که خدمت کنید.



## ۳- جناب آقای مهندس فرید عامری مدیر عامل محترم شرکت ملی پخش

- قانون هدفمند کردن یارانه ها به عنوان یکی از نقاط عطف در تاریخ اقتصاد کشور است، اقدام جسورانه ای که دولت به آن دست زد.
- علی رغم فراز و نشیب هایی که اجرای طرح دارد، لیکن جمع شده ایم تا همت کنیم و کشور را آبادتر از حال، به نسل آینده تحویل دهیم.
- روستایی که در نقاط دور افتاده زندگی می کند و دستش از همه چیز کوتاه بود، اینک سرانه ای به او تعلق می گیرد که شاید ۵۰ درصد متوسط درآمد خانواده او محسوب شود.
- یکی از هدف های مهم اجرای طرح، افزایش کارایی و بهره وری است.
- یکی از نگرانی های ریاست محترم جمهور، بحث گاز مایع و گرانی آن در بعضی نقاط کشور بود.
- سالها بحث هزینه های عملیاتی عرضه گاز سیلندر مطرح بود که با نگاه مثبت دولت هم اینک رقم تخصیصی، کاملاً جوابگوی توزیع گاز سیلندر به نحو مطلوب در دورترین نقاط می باشد و انتظار دولت از شرکتها در این خصوص کاملاً موجه است.





- نظارت بر اجرای طرح به شکل ها و اصناف واگذار شده و نتیجه مثبت هم به دست آمده است که انجمن صنفی گاز مایع هم از این قانون مستثنی نیست.
- انتظار هست شرکتها در اسرع وقت به گونه ای بر قیمت ها کنترل نمایند که به نظارت مراجع دولتی نیانجامد.
- دنیا به طرف افزایش رضایتمندی مشتری پیش رفته است. باید تغییر روش دهیم و شبکه های تأمین گاز مایع را به روز نمائیم.
- شرکت ملی پخش در تمام مناطق، آماده همه گونه همکاری با شرکتهای توزیع کننده است.
- در خصوص تأمین گاز کوچکترین مشکلی نداریم و در سال آینده تولید پالایشگاه اراک از ۵۵۰ تن به ۱۸۰۰ تن گاز مایع افزایش می یابد و تن کیلومتر متوسط از ۴۰۰ کیلومتر به ۳۰۰ کیلومتر تنزل یافته و هزینه های حمل ۲۵ درصد کاهش پیدا خواهد کرد.

#### ۴- جناب آقای مهندس آقابابایی ریاست محترم هیئت مدیره شرکت پرسی ایران گاز

- سخت ترین کارها در هر سازمانی، خدمات رسانی است و علم توزیع هم برای خودش معنای به خصوصی دارد.
- در خصوص بحث هدفمند کردن یارانه ها، ابزار اصلی شرکت ملی پخش و اصل قضیه کارت هوشمند بود که به موجب آن، همه چیز شناسائی شد.
- بالاخره امروز طرح، به سر منزل مقصود رسید و هم اکنون نگاهها به روستاها معطوف شده است.
- نمایندگان انجمن در شهرستانها مسئولیت بیشتری داشته و در مقابل یک وظیفه ملی، اخلاقی و عرفی قرار دارند.
- این تشکل پس از طرح هدفمند کردن یارانه ها، چنین تحکیمی یافته که باید قدر آنها دانست و حفظ آبرو کرد.
- کشیک بگذاریم تا انجمن مدام اطلاعات داشته و به روز باشد و و بی وقفه کار کنیم تا انشا... طرح جا بیافتد.



#### ۵- جناب آقای سردار مهندس محمود زاده معاونت محترم وزیر کشور

- امروز ایران به عنوان یک کشور مقتدر در دنیا می درخشد و همه ما در یک مقطع تاریخی بزرگ قرار داریم.
- هدفمند کردن یارانه ها را هنگامی می توان اجرا کرد که دولت هم ثبات داشته باشد و هم قدرت اقتصادی، که دولت شما هر دو را داراست.
- یکی از نکات مهم هدفمند کردن یارانه ها عدالت اجتماعی است به گونه ای که یارانه ها را به اقصی نقاط مملکت تسری دهیم.
- خدمت، یک هویت الهی دارد و اگر خالصانه باشد، قلب از عشق الهی پر می شود.
- در روستا پیرزنی به انتظار دریافت کپسول گاز از شما است و لذا کار شما خیلی بزرگ بوده و مستقیم صواب می برید.
- همانگونه که مهندس خلیلی اشاره کرد برای تحقق این گونه اهداف، جز از خود گذشتگی راهی نداریم.
- با عشق می توانید به این طرح و به اقتدار کشور کمک کنید.
- بعید می دانم کسانی در بین شما باشند که خدای ناکرده از مسیر خارج و گرانتر بفروشند که واقعاً ارزش ندارد.
- انشا... با انجام روش های برنامه ریزی شده در پیشرفت این طرح، پیروز و موفق باشید.







## مدیریت، پر مسئولیت ترین مشاغل عالم



امروز در جامعه هر جدیتی در مدیریت متأسفانه با الفاظ سخیفی سنجیده می شود و ارزش واقعی مدیریت نه از جهت حرفه ای و نه از جهت انسانی درست تبیین نشده است و افراد جدی ناخودآگاه به نوعی وادادگی و سر خوردگی سوق داده می شوند. نتیجه آن جامعه بیماری است که هر کس سعی می کند تقصیر را به گردن دیگری بیندازد. یکی از ضروری ترین خصوصیات یک مدیر، مسئولیت پذیری است که متأسفانه در جامعه ما کمتر به چشم می خورد. دعوا بر سر اینست که هیچکس نمی خواهد بپذیرد که مدیریت پر مسئولیت ترین و سخت ترین مشاغل عالم است و مدیر واقعی وظیفه ای جز تحمل مصائب و قبول مسئولیت سنگین ندارد و در این راه اگر هم موفق شود چون موفقیت در مدیریت یک امر نسبی است، حفظ و تداوم این موفقیت بسیار دشوارتر از کسب آن بوده و بدین ترتیب مدیر همواره در معرض بیشترین تنش های روحی است مگر اینکه به رموز کار و کسب خود کاملاً احاطه داشته و همیشه خود و حوزه مدیریتی مربوطه را از جهت اطلاعات و لوازم کسب و کار، به روز نگه دارد.

واژه مدیریت شاید تنها واژه ای است که به خصوص طی سال های اخیر، به دلائل مختلف چه در جهت مثبت و چه عکس آن، بسیار به کار رفته و می رود هر چند در خیلی موارد، برداشت عموم از این لفظ بیشتر به مفهوم نوعی تحکم در اداره امور بوده است و متأسفانه اندیشمندان نیز اغلب دچار همین گمراهی شده اند. مدیریتی که امروز در جهان، قریب به اتفاق اندیشمندان جوامع پیشرفته در عمل، صحت آن را مورد تأیید قرار می دهند در آن واژگانی نظیر تحکم، خودرأیی و استبداد در تصمیم گیری، جای خود را به مشورت، همکاری گروهی و مهمتر از همه، آموزش داده است.

اصولاً اختلاف متخصصان و مدیران در سطوح مختلف بیشتر بر سر نحوه اعمال مدیریت است نه خود مفهوم "مدیریت". حقیقت اینست تا زمانی که به این باور نرسیم که چون حوزه اصلی مدیریت و مخاطب آن "انسان است"، رسیدن به یک شیوه استاندارد و یا مثلاً علمی در این امر، به طور کلی اگر محال نباشد چیزی در این حدود است و در واقع مدیریت در ارتباط تنگاتنگ با فرهنگ، ملیت، اقلیم، تاریخ و مقتضیات خاص مردم هر کشوری باید جداگانه تعریف و تبیین شود و آنچه افراد حرفه ای در حوزه مسئولیت خود باید رعایت کنند. انتخاب و تبیین روش هایی است که به آنها کمک کند تا سازمان تحت امر خود را به بهترین شیوه مدیریت کنند. متأسفانه مدیریت در حال حاضر از مقوله هایی است که به همه چیز شبیه است غیر از خودش! تکبر و خودخواهی، خود محوری، تفرعن، خودشیفتگی، حرف ناشنوایی و بسیاری از رفتارهایی نظیر آن کاریکاتوری به نام مدیریت درست کرده است. امروز اگر کسی بخواهد نقش یک مدیر واقعی را ایفا کند قبل از هر چیز مورد تمسخر و انتقاد کسانی قرار می گیرد که قاعدتاً بایستی پشتیبان وی باشند.

## مقایسه هوش هیجانی (EQ) با بهره هوشی (IQ) در کسب موفقیت

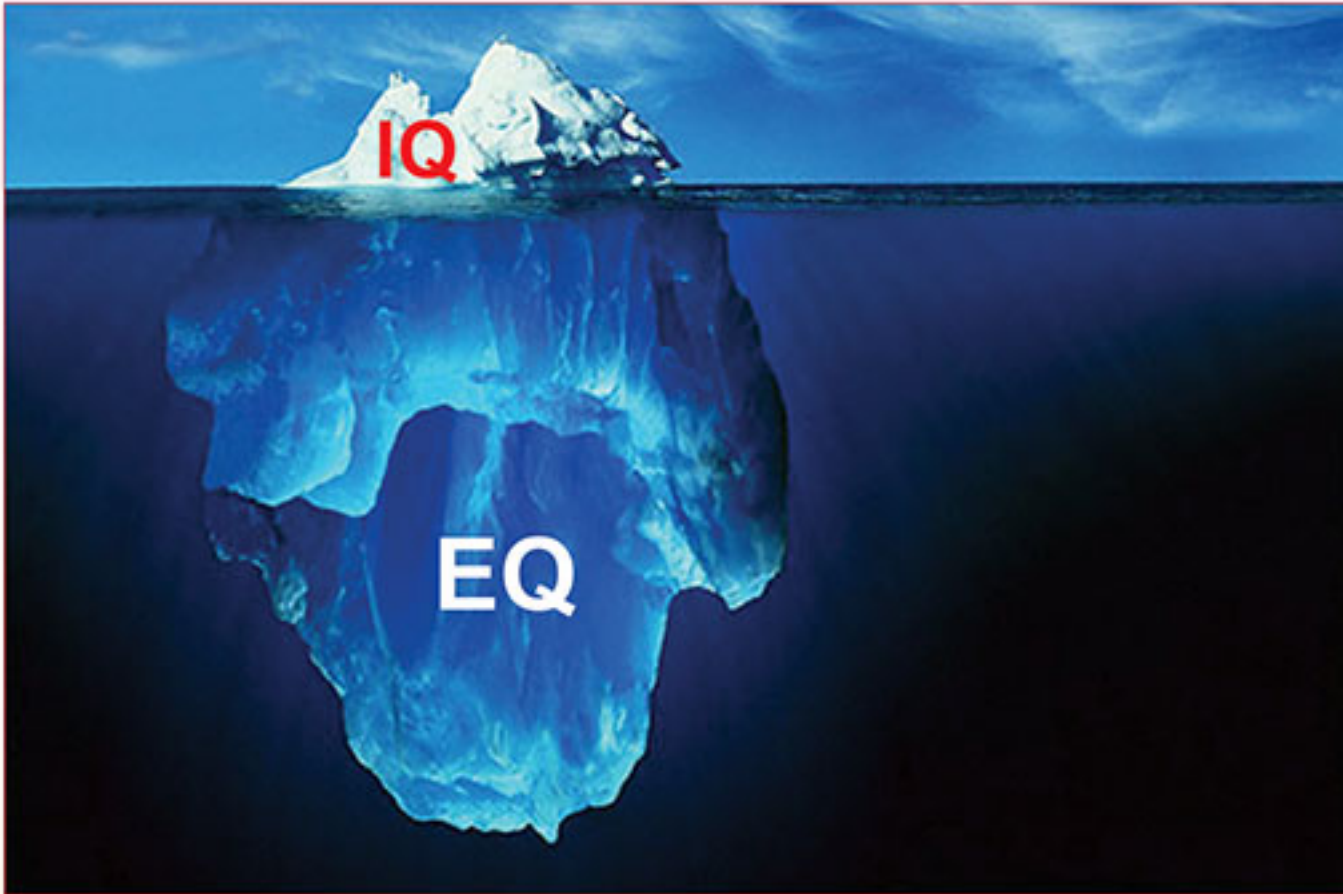


پیوستگی های رفتاری در وجود خود دارد. برای تقویت و بهبود هوش هیجانی ده توصیه زیر مورد تأکید قرار گرفته است:

- ۱- مسئولیت عواطف و کامیابی ها را بپذیرید.
- ۲- به جای برچسب زدن به رفتار و انگیزه های دیگران، احساسات خود را بازنگری کنید.
- ۳- مهارت های سازش جویانه مؤثر را برای حالات خاص روانی، توسعه دهید و یاد بگیرید هنگامی که هیجان زده هستید آرامش خود را حفظ کنید. بر عکس وقتی احساس خمودگی و ضعف می کنید پر تلاش و پر تحرک باشید.

شخصیت افراد ترکیب درستی از عقل و دل است که سبب عقل را بهره هوشی و سبب دل را هوش هیجانی گوئیم. تاکنون بین IQ و EQ هیچ رابطه شناخته شده ای ملاحظه نگردیده است و در حالیکه هوش شناختی (IQ) انعطاف پذیر نبوده و از همان لحظه تولد ثابت است. برعکس آن هوش هیجانی (EQ) مهارتی انعطاف پذیر است که به آسانی آموخته می شود. تحقیقات نشان داده است موفقیت های زندگی حرفه ای، ۲۰ درصد به بهره هوشی و ۸۰ درصد به هوش هیجانی بستگی دارد. هوش هیجانی داشتن مهارتهایی است که انسان بداند چه نوع افکار، عواطف، احساسات و





۱۰- یقین بدانید بهبود هوش هیجانی، به زمان نیاز دارد، پس صبر و حوصله داشته باشید و عجله نکنید.

- ۴- به دنبال کسب پیروزی باشید و از شرایط منفی، درس زندگی بیاموزید و به دنبال زندگی شاد باشید.
- ۵- با خودتان صادق بوده، احساسات منفی خود را شناسایی و به دنبال منشأ آن و راه حل هایی برای رفع آن باشید.
- ۶- به احساسات دیگران نیز احترام بگذارید و به آنان نشان دهید که برایشان احترام قائلید.
- ۷- از افرادی که قبولشان ندارید و به احساسات شما احترام نمی‌گذارند، دوری کنید.
- ۸- دو برابر آنچه حرف می‌زنید، گوش کنید.
- ۹- به ارتباطات غیر کلامی اهمیت دهید و وقتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید به چهره و لحن صدا و علائم تن گفتاری آنها توجه کنید و آن را مدنظر قرار دهید.

## در زندگی پر مشغله چگونه شاداب و با نشاط بمانیم!



ناگوار باعث می‌شود فرد بیشتر در معرض ابتلا به بیماریها قرار گیرد. بررسی‌ها نشان داده است افراد بدبین بیشتر از بقیه دچار سرماخوردگی، گلو درد و آنفولانزا می‌شوند. آدم‌های خوش بین به جای اینکه شکست‌ها را نشانه بی‌کفایتی خود بدانند، آن را به صورت یک فرصت تازه برای رسیدن به هدف جدیدتر، تجربه می‌کنند. بدیهی است خوش بینی بی‌منطق هم بیشتر شبیه خوش خیالی است و خطراتی به دنبال دارد.

### ۳- برون‌گرایی: افراد شاد اجتماعی هستند

مطالعات نشان داده است که افراد اجتماعی بیشتر از دیگران شاد بوده و رضایت بیشتری از زندگی دارند و خوش‌روتر و جسورتر هستند. آنها خودشان را دوست دارند و مطمئن هستند دیگران هم آنها را دوست دارند. افراد برون‌گرا، شانس بیشتری برای ازدواج، پیدا کردن شغل مناسب و ایجاد رابطه‌های تازه و صمیمانه دوستی دارند. بیشتر با دیگران رابطه برقرار می‌کنند و به خاطر فعالیت‌های اجتماعی، مورد تشویق قرار می‌گیرند، عشق را بیشتر تجربه می‌کنند و از حمایت‌های اجتماعی، بیشتر لذت می‌برند.

### ۴- کنترل شخصی: افراد شاد اعتقاد دارند سرنوشت شان را خود رقم می‌زنند!

تحقیقات نشان داده است وقتی فرد احساس کند کنترل زندگی خود را در دست دارد. به زندگی نیز مثبت نگاه می‌کند. افزایش کنترل افراد به زندگی خویش، سلامت و روحیه آنها را تا حد زیادی بهبود می‌بخشد. انسانهای شاد کسانی هستند که احساس می‌کنند خودشان قادرند موارد مختلف را مدیریت کنند.

به گفته محققان فقط شادمانه زیستن است که می‌تواند انسان را شاد کند؛ احساس رفاه و خوشحالی تا حد زیادی تحت تأثیر ویژگی‌های درونی افراد است. در یک تحقیق ۱۰ ساله مشخص گردیده است، صرفنظر از وضعیت تأهل، شغل و تغییر مسکن، افراد شاد در شروع و خاتمه این دوره، همچنان شاد بودند و نتیجه اینکه اگر افراد در مقابل سختی‌ها، رفتار سنجیده‌ای داشته باشند، پس از پایان مشکلات باز هم شادی را حس خواهند کرد. پژوهشگران برای افراد شاد چهار مشخصه قائل شده‌اند:

### ۱- اعتماد به نفس: افراد شاد خودشان را دوست دارند

تحقیقات در دانشگاه میشیگان امریکا نشان داد اعتماد به نفس بالا در کیفیت زندگی افراد نقش به‌سزایی دارد به طوری که می‌توان گفت بارزترین نشانه رضایت از زندگی و نه رضایت از خانواده، دوستان و یا کار و درآمد، بلکه رضایت از نفس خویش است. افرادی که خود را دوست داشته باشند، درباره زندگی احساس بهتری دارند. باید دست از ترحم به خود برداریم و از منفی‌ها صحبت نکنیم یک اعتماد به نفس سالم باید هم مثبت و هم واقع بینانه باشد چرا که بر پایه آرزوهای واقع‌گراانه استوار شده است. وقتی کسی خودش را می‌پذیرد، اعتماد به نفسش تکیه‌گاهی محکم برای پایداری شادی‌های اوست.

### ۲- خوش بینی: آدم‌های شاد سرشار از امید هستند

کسانیکه به نیمه پر لیوان زندگی توجه دارند معمولاً شادتر از کسانی هستند که نیمه خالی آنرا می‌بینند. پژوهش‌ها ثابت کرده است خوش بین‌ها سالم‌ترند. شیوه بدبینانه در توضیح یک اتفاق





## خندیدن فشار خون را کنترل می کند



اگر می خواهید سالم بمانید و فشار خون بالا نداشته باشید، زیاد بخندید. خندیدن یکی از روش های درمانی است که معمولاً به آن توجهی نمی شود.



میزان فشار خون بالا در بیماران هیچگونه علائمی ندارد و پس از اندازه گیری مشخص می شود. در بعضی موارد سردرد، سرگیجه و خونریزی از بینی وجود دارد که توجه بیمار و پزشک را به این بیماری جلب می کند.

میزان فشار خون ایده آل حدود ۱۲ به ۸ است وقتی فشار خون سیستولی بیشتر از ۱۴۰ میلی لیتر جیوه و فشار خون دیاستولی بیشتر از ۹۰ میلی لیتر جیوه باشد، امکان خطر وجود دارد. وضعیت سلامتی بیمار و فاکتورها موثر بر فشار خون را همواره باید در نظر داشت و یکی از فاکتورها، عامل وزن است.

تجربیات نشان می دهد، پایین آوردن وزن در کاهش فشار خون موثر است و یکی از مهمترین عوامل برای پایین آوردن وزن، فعالیت های بدنی و ورزش است، ورزش هایی مانند شنا و دوچرخه سواری و همچنین گردش های روزانه در طبیعت از پیدایش این بیماری جلوگیری می کند.

نوشیدن روزانه حدود ده تا سه لیتر مایعات توصیه می شود. سیگار کشیدن اکیداً ممنوع بوده و در عین حال داشتن تغذیه مناسب از دیگر عوامل موثر و مورد تاکید محسوب می گردد.

خوردن ماهی، میوه و سبزیجات تازه پیشنهاد می شود ولی مصرف مواد حاوی نatrium مثل نمک و ادویه های تند و تیز زیانبر است. همچنین بسیاری از داروهای گیاهی مانند سیر می تواند فشار خون را پایین بیاورد.

## 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

## "هنوز انسانیم"



کاش ما تجربه ای می کردیم!

شستن چشم از اشک، بردن غم از دل، همدلی کردن را!!!  
کاش می شد که کسی می آمد، باور تیره ما را می شست  
و به ما می فهماند: دل ما منزل تاریکی نیست!

اخم بر چهره بسی نا زیباست!

بهترین واژه همان لبخند است که از لبهای همه دور شده است.

کاش می شد که به انگشت نخ می بستیم،

تا فراموش نگردد که هنوز انسانیم!

قبل از آنی که یکی سر برسد، مانگاهی به دل خسته خود می کردیم.

شاید این قفل به دست خود ما باز شود!

زندگی بافتن یک قالی است،

نه همان نقش و نگاری که خودت می خواهی!

نقش را دور زمان می سازد، تو در این بین فقط می بافی.

نقشه را خوب ببین!

نکند آخر کار، قالی زندگیت را نخرند!

## پیام تسلیت

جناب آقای محمدیان مدیر عامل محترم شرکت مهران گاز با نهایت تاسف در گذشت شادروان ابوی گرامی را تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال آرزوی علو درجات برای آن روانشاد و صبر و شکیبایی برای بازماندگان محترم را مسئلت دارد.

دبیرخانه انجمن