



## خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان  
توزیع کننده گاز مایع ایران

به نام خداوند جان و خرد

کز این برتر اندیشه برنگذرد

شماره ۶۴ آبان و آذرماه ۱۳۹۰

۱  
۲ و ۳  
۳ و ۴  
۵  
۵ و ۶  
۶  
۷ و ۸

جایگاه آموزش در نظام نوین سازمان ها  
اخبار صنعت گاز مایع  
پدیده مخرب سولفید هیدروژن  
هوش معنوی و کسب و کار  
۱۲ گام موثر برای حفظ مشتریان  
ریشه حوادث و نقش فاکتورهای انسانی و سازمانی  
گوناگون

### فهرست



فرا رسیدن محرم،  
ماه خون، ماه اشک و ماتم،  
تسلیت باد.

## جایگاه آموزش در نظام نوین سازمان ها

پیوندی بسیار محکم داشته باشد تا بتواند در کارکنان، شایستگی های لازم را برای اجرای وظایف محوله و قبول نقش های سازنده در فعالیت سازمان ایجاد کند.

یکی از اندیشمندان برجسته مدیریت معتقد است: "کلید موفقیت سازمانی، دانش است و انسان مجهز به دانش، مهره اثر بخش سازمان خود به حساب می آید. به عبارت دیگر یادگیری، منشاء اصلی مزیت سازمان هاست و به همین دلیل در عصر حاضر سازمان هایی موفق هستند که همه کارکنان مربوطه برای بالا بردن توانمندی های خود بکوشند و در کنار آن، وظیفه مدیران و رؤسا نیز، فراهم آوردن شرایط مناسب برای اجرای برنامه های آموزشی است.

آنچه مسلم است آموزش به عنوان بازوی پیش برنده اهداف کمی و کیفی سازمان ها، نقش اساسی را ایفا می نماید و شرکت های بزرگ و موفق، بودجه قابل توجهی را به توسعه آموزش کارکنان اختصاص می دهند به طوری که این امر جزء الزامات اساسی آنها محسوب می شود. آن ها به توانمندی کارکنان که از آموزش مستمر و پیگیر ناشی می شود، اعتقاد دارند و سرمایه گذاری در این بخش را به عنوان مهمترین رکن فعالیت های سازمان تلقی می کنند. البته باید در نظر داشت اهداف آموزش باید بسیار فراتر از آموزش های یکنواخت و تکراری و صرفاً بر اساس آمارهای نفر ساعت یا نفر دوره باشد و بلکه اهداف آموزش باید با اهداف کلان سازمان،

ارزش، از طریق نوآوری و تولید ایجاد می شود که هر دو در گرو به کارگیری دانش است.



## اخبار صنعت گاز مایع



حضور جناب آقای سالاری مدیرعامل محترم شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران و با مشارکت مدیران ذیربط آن شرکت محترم طی نامه‌ای که در مورخ ۹۰/۸/۱۵ به عنوان جناب آقای مهندس آقایان مدیر محترم تامین و توزیع شرکت ملی پخش ارسال شد به استحضار ایشان رسانید:

● در میان چهار فرآورده اصلی، گاز مایع تنها محصولی است که در مبادی تامین تحویل شرکت‌های توزیع کننده می‌گردد و از آن پس تمام مسئولیت‌های مرتبط با حمل به تاسیسات و سپس توزیع به مصرف کننده، بر عهده شرکتها است.

● ذخیره سازی ملی گاز مایع در مقایسه با سایر فرآورده‌ها بسیار اندک و از خطوط لوله برای انتقال این فرآورده استفاده نشده است و در حالیکه ۱۰۰۰ دستگاه مخزن‌دار جاده پیما با طی مسافتی حدود ۸۰۰ کیلومتر رفت و برگشت، گاز مایع مورد نیاز را به تاسیسات حمل می‌نمایند.

● اکثریت این کشتنده‌ها آزاد یا واگذاری است و نظام حمل و نقل که شریان حیاتی شرکتها محسوب می‌گردد، بسیار شکننده است.

● با توجه به اینکه تامین گاز مایع در مبادی شمالی کشور از کشورهای آسیای میانه تامین می‌گردد لذا قطع و یا هرگونه نقصانی در تحویل گاز مایع، این صنعت را بسیار ضربه پذیر ساخته است. در خاتمه این معروضه با عنایت به کمبود کشتنده در کشور و قیمت‌های بالای آن، استدعا گردید که در راستای حل معضل انتقال گاز مایع در کشور، یکی از راه کارهای زیر را مورد اجابت قرار دهند:

الف- مجوز واردات ۱۰۰۰ دستگاه کشتنده بدون پرداخت سود بازرگانی و عوارض گمرکی و با برخورداری از اعتبارات بانکی با سود صنعتی از طریق بانکهای دولتی.

ب- مجوز واردات ۱۰۰۰ دستگاه مخزن و کشتنده با عمر کمتر از ۵ سال از خارج از کشور.

## ۳- برگزاری جلسه هیات مدیره انجمن

## الف- اصلاح و تصویب اولیه اساسنامه در هیات مدیره

طی این جلسه پیش نویس اساسنامه ای که با الگو برداری از نمونه

## ۱- مروری بر روند فعالیتهای کمیته بازسازی مرکز طی نیمه اول سال جاری

کمیته نظارت مرکز بر اساس وظایف مقرر خود که ایمن سازی شیر و سیلندر در سطح کشور می باشد، طی ۶ ماهه اول سال جاری ضمن برگزاری جلسات سازنده با مشارکت واحدهای ساخت و تعمیر شیر و سیلندر و انجام بازرسی های متعدد نظارتی بر کارخانجات و همچنین صدور دستورالعمل های لازم در چارچوب استانداردها، در زمینه ارتقاء کیفی سطح ایمنی شیر و سیلندر گاز مایع، به نتایج درخشانی دست یافت که به فرازهایی از آن ذیلاً اشاره می گردد:

● طی جلسات برگزار شده با مدیران و مسئولان کنترل کیفی واحدهای تعمیر و ساخت سیلندر به هماهنگی های مطلوبی نائل آمد و از جمله موافقت گردید مسئولین کنترل کیفی هر واحد سازنده و تعمیراتی به همراه اعضای کمیته نظارت مرکز از واحدهای دیگر بازدید نموده و بدینگونه ضمن برقراری تفاهات متقابل از هرگونه رقابت های ناسالم جلوگیری به عمل آمده و فعالیتهای عملیاتی نیز یکسان سازی گردد.

● در جلسات متشکله با عوامل کنترل کیفی ساخت شیر، استانداردها، نقشه جات و جزئیات فنی ۳ نوع شیر موجود در بازار، به صورت همه جانبه مورد مطالعه و کارشناسی قرار گرفت و هماهنگی لازم در زمینه ساخت انواع شیر در کشور حاصل گردید.

● طی جلسات برگزار شده، آیین نامه اجرایی ((فرآیند بازسازی سیلندر گاز مایع))، که در قالب مندرجات استانداردهای ۴۷۳ و ۱-۸۴۱ تدوین و قبلاً ابلاغ شده بود مورد بازنگری قرار گرفت که پس از حذف ابهامات مطروحه و اعمال اصلاحات لازم، آیین نامه جدیدی جایگزین قبلی گردید.

● با اعتقاد به اینکه مقوله باس (فلنج) نیز به نوبه خود در حفظ و تامین ایمنی شیر و سیلندر نقش حائز اهمیتی را دارا است لذا طی جلساتی که با مشارکت مسئولین کنترل کیفی واحدهای ساخت شیر همراه با سازندگان باس برگزار شد، ضرورت نظارت بر ساخت باس نیز الزامی تشخیص داده شده و در همین راستا هماهنگی و مقرر گردید از اول بهمن ماه سال جاری سازندگان باس ضمن اخذ تاییدیه از کمیته نظارت مرکز، ساخت باس برای ۳ نوع شیر متداول در کشور را مطابق نقشه‌هایی که در جلسات مورد اشاره هماهنگ و مصوب شده است به مرحله اجرا درآورند و به علاوه نام سازنده باس یا سیلندر و همچنین تاریخ ساخت آن، (به سال) نیز بر روی باس حک گردد.

## ۲- انعکاس معضلات حمل به شرکت ملی پخش و تقاضای واردات کشتنده

به دنبال برگزاری جلسه مورخه ۹۰/۸/۱۰ هیات مدیره انجمن در



### سولفور در گاز مایع

در این جلسه همچنین موضوع حائز اهمیت امکان وجود تیدروژن سولفور در گاز مایع تحویلی از مبادی تامین، مطرح و مورد رسیدگی قرار گرفت و ضمن اتخاذ تدابیر مقتضی، مقرر گردید به منظور توجیه و آشنایی هرچه بیشتر عوامل اجرایی و عملیاتی شرکتهای توزیع کننده در شهرهای مختلف کشور، با اثرات مخرب این پدیده ناهنجار، دبیرخانه انجمن نسبت به برگزاری یک دوره آموزشی کوتاه مدت در این زمینه با همکاری شرکت بازرسی فنی آلیاژدار، در تهران پیش بینی و اقدامات لازم را به عمل آورد.

اساسنامه های انجمن های صنفی مشابه، تهیه شده بود به صورت همه جانبه مورد بررسی قرار گرفت و نظرات اصلاحی اعضای انجمن در آن اعمال شد و نهایتاً مقرر گردید پس از تصحیح و تکمیل و انجام هماهنگی های لازم با وزارت تعاون، کار و امور اجتماعی، دبیرخانه انجمن نسبت به دعوت از اعضای محترم جهت برگزاری مجمع عمومی فوق العاده پیش بینی های لازم را معمول داشته تا پس از سیر مراحل تصویبی، اساسنامه جدید جایگزین اساسنامه قبلی گردد.

### ب- برگزاری دوره آموزشی درباره اثرات مخرب تیدروژن

## پدیده مخرب سولفید هیدروژن و اثرات آن بر مجموعه صنعت گاز مایع



مخازن حمل جاده ای که عموماً طبق ملاحظات طراحی استحکام بالاتری نسبت به فولاد مخازن ثابت دارند به صورت پدیده SSC ظاهر می شود. عموماً این ترکها در ناحیه جوشکاری شده در بدنه مخازن (منطقه سخت) پدید آمده و پس از گسترش ترک روی بدنه در ناحیه نرم تر (نسبت به ناحیه سخت جوشکاری شده) خاتمه می یابد. تصاویر ذیل دو نمونه از ترکهای ایجاد شده روی بدنه مخازن حمل جاده پیما و کامیون بالک را نشان می دهد این ترکها در شرایط پر از گاز برای مخازن مزبور حادث گردید و مخاطرات ناشی از آنها پیامدهای بسیار ناگواری را می تواند به همراه داشته باشد.

همانطوریکه آگاهی دارند، خوردگی یکی از معضلات عمده و اصلی صنایع نفت و گاز به ویژه در شرایط عملیاتی محیط اسیدی (ترش) می باشد، که سالانه خسارت قابل توجهی را به این صنعت تحمیل می کند.

در این میان سولفید هیدروژن و خوردگی ناشی از آن با توجه به الکتروشیمیایی بودن واکنش این ناخالصی با فولاد و با در نظر گرفتن پارامترهایی از جمله مقدار آن، میزان PH محیط، نوع فولاد بکار رفته در مخازن و تجهیزات و استحکام آن، تنش های پسماند، نحوه ساخت، عملیات حرارتی و .... جنبه های مخرب گوناگونی را به همراه دارد. ذکر این نکته بسیار حائز اهمیت است که براساس استانداردهای بین المللی، گاز مایع تولید شده در پالایشگاهها دارای مشخصات خاصی بوده که کنترل آن به صورت مداوم الزامیست. از آن جمله میتوان به حداکثر مقدار مجاز ناخالصی مخرب  $H_2S$  (سولفید هیدروژن) که حد آن در گاز مایع طبق استاندارد ASTM2420-D (در واحد اندازه گیری شده) عدد صفر تعیین شده اشاره نمود که در صورت عدم رعایت این مهم تجهیزات صنعت گاز مایع مورد تهدید جدی قرار خواهد گرفت.

اساساً خوردگی و ترکهای حاصله از تأثیر ناخالصی  $H_2S$  روی فولاد مخازن ثابت و حمل جاده ای، خطوط لوله انتقال گاز، فنرهای شیرهای اطمینان، سیلندرها، گاز مایع و .... تحت تأثیر واکنش بین هیدروژن اتمی و یا مولکولی و فولاد استفاده شده در تجهیزات فوق، به صورت پدیده های:

- ترکهای تنشی سولفیدی
- Sulfide Stress Cracking (SSC)
- ترکهای ناشی از (تردی) هیدروژنی
- Hydrogen Induced Cracking (HIC)
- ترکهای ناشی از (تردی) هیدروژنی همراه با تنش
- Stress Oriented Induced Cracking (SOHIC)
- ظاهر می شود.

در این خصوص ترکهای ناشی از سولفید هیدروژن روی فولاد

انتهای ترک - منطقه نرم



ترک در محل اتصال جوش کلگی مخزن به بدنه



زیر مخزن کامیون بالک

### شکست فنر رها نه های اطمینان:

این نوع ترک ها با توجه به استحکام و بالا بودن مقاومت خستگی فنر رها نه ها، عمدتاً تحت کنترل عامل نفوذ هیدروژن های اتمی، به داخل ساختار فولاد و به صورتهای متفاوتی بروز می نماید. تأثیر ناخالصی سولفید هیدروژن روی فنر رها نه ها موجب تردی هیدروژنی و شکست های زودرس مکانیکی آنها تحت شرایط کاری می گردد. تصاویر زیر شکست رها نه های اطمینان مخازن گاز مایع و همچنین مخازن حمل را نشان میدهد:



● ترکهای ناشی از پدیده HIC و SOHIC عموماً در فولادهای مخازن ذخیره سازی ثابت، خطوط لوله انتقال و سیلندرهای گاز مایع در اثر وجود سولفید هیدروژن (در محیط مرطوب) حادث می گردد. این ترکها عمدتاً به دلیل ایجاد فشار داخلی ناشی از انباشته شده هیدروژن مولکولی در محل ناخالصی های فلزی و سایر نقاط مستعد، رخ می دهد. فولاد مخازن ثابت ذخیره و خطوط لوله به دلیل استحکام کمتر و نرم بودن نسبی آنها نسبت به فولاد مخازن حمل جاده ای، در معرض این ترکها قرار دارند. ترکهای ناشی از پدیده HIC پس از قرارگیری در کنار هم به صورت منظم، تشکیل ترک وسیع تری موسوم به SOHIC را می دهند. تصاویر زیر یکی از ترکهای که در موج گیر مخازن حمل گاز مایع جاده پیمای ایجاد شده است، مشاهده می گردد:



● تصاویر فوق نشانگر خسارات وارده بر تجهیزات گاز مایع است که در اثر دریافت گاز مایع آلوده به  $H_2S$  حادث گردیده است. در خاتمه شاید بهتر باشد پرسشهای زیر را همیشه مد نظر داشته و پاسخ های مناسب برای آنها جستجو نماییم.

- ۱- چرا حادثه به سراغ ما می آید؟
- ۲- آیا حادثه ای مشابه این حادثه ممکن است مجدداً در تأسیسات ما اتفاق بیفتد؟
- ۳- چرا یک پدیده غیر محتمل غیر ممکن نیست؟
- ۴- آیا اساساً باید بعد از وقوع حادثه به دنبال راه حل بود یا براساس وظایف مشخص، قبلاً از وقوع آن پیشگیری نمود؟



## هوش معنوی و کسب و کار SQ



که در آن است و تغییر سریع برنامه ها و نقشه ها و همسویی با محیط آماده هستند. افراد خود انگیزه، ذهن خلاق دارند و از آزمودن مسیرهای مختلف نمی هراسند و انجام کارهای چالش برانگیز که نیاز به تصمیم گیری دارد را به کارهای بدون ریسک و روتین ترجیح می دهند. خود انگیزگی یعنی استقبال از هر لحظه با هر آنچه که برایمان به ارمغان می آورد. یعنی فرد در هر موقعیتی که قرار می گیرد با شادابی یک کودک، بدون درگیری با شرایط گذشته، عادات، پیش داوری ها، ترس ها، نیاز به کنترل، تعارفات یا رعایت نابجای ادب که امکان بهره گیری از آن لحظه را از بین می برد، اخذ تصمیم نماید.

در واقع خود انگیزگی پیش شرط ضروری برای خوشحالی، ابتکار و بدیهه گویی، یادگیری از طریق آزمایش و خطا و خلاقیت است. ترس معمولاً بزرگ ترین مانع برای رسیدن به خود انگیزگی است. ترس از استهزای دیگران، ترس از قضاوت یا تنبیه و یا ترس از نشان دادن نقاط آسیب پذیر درونی خود.

خود انگیزگی توان رویارویی با این نوع ترس ها را برای فرد فراهم می آورد. خود انگیزگی باعث می شود، از کنترل ها و سخت گیری ها نسبت به خود و دیگران دست برداریم.

یکی از ابعاد چند گانه هوش معنوی (Spiritual Quotient)، خود انگیزگی است. بسیاری از ما یاد گرفته ایم در زندگی برنامه ریزی دقیق داشته و از طرح هایی چون نقشه الف و نقشه ب استفاده کنیم و سعی نماییم تمامی عوامل اثر گذار بر برنامه ریزی های خود را در نظر گرفته و برای هر گامی که برداشته می شود از قبل طراحی کنیم. اما مشکل زمانی آغاز می شود که عوامل پیش بینی نشده ای، برنامه ریزی های ما را در هم می ریزند طوری که نه نقشه الف قابل اجرا است و نه نقشه ب. ذهن بسیاری از افراد هنگام رویارویی با چنین مشکلی، قفل می شود، آنان عصبانی و پرخاشگر می شوند و مستأصل و درمانده. اما خود انگیزگی (Spontaneity) موجب می شود، فرد به جای خشم یا تأسف، به دنبال یافتن بهترین راه حل و استفاده بهینه از شرایط موجود باشد، زیرا همیشه با از بین رفتن فرصت های موجود، فرصت های جدیدی در دسترس قرار می گیرند.

افراد خودانگیزه به عوامل بیرونی و شرایط خاص جهت پیشرفت یا انجام کارها، نیاز ندارند، زیرا باور دارند عامل رشد هر فرد، در درون خودش است و لذا می تواند در هر شرایطی به موفقیت دست یابد. آنان همیشه برای کسب تجربیات جدید و پذیرفتن مخاطراتی

## ۱۲ گام موثر برای جذب و حفظ مشتریان



تعیین نحوه برخورد با مشتریان، نقطه شروع توسعه سیاسی جهت خدمت رسانی مطلوب به مشتری است که در این خصوص ۱۲ عامل به شرح زیر تأثیر به سزایی دارند:

**۱- اعتبار و ثبات:** قابل پیش بینی باشید. اعتبار و ثبات بدین معناست که مشتریان بتوانند روی یک برند حساب کنند و در هر بار استفاده از آن محصول یا خدمات، همان تجربه گذشته را داشته باشند.

**۲- مسئولیت پذیری:** وقتی اشتباهی مرتکب می شوید آن را قبول کنید. تحقیقات متعدد نشان داده است وقتی مشتریان شکایت می کنند اغلب واقعاً نمی خواهند پول خود را پس بگیرند یا خرید را لغو کنند لیکن توقع دارند محصول و یا خدمات دریافت شده به خوبی مورد استفاده واقع گردد. آن ها انتظار دارند به تعهداتی که فروشنده در بدو امر داده است عمل شود.

**۳- پاسخ گویی سریع:** هر چه سریع تر به اصل ماجرا بپردازید.



**۹- تعهد کارمندان:** کاری کنید کارمندان یا عاشق کار خود باشند و یا در غیر این صورت، آن جا را ترک کنند. کلید ایجاد تجربه فوق العاده برای مشتری آنست که تدبیری به کار رود تا آن هایی که نمی خواهند در تیم باشند آنجا را ترک نکنند.

**۱۰- نصب:** طوری عمل کنید که خدمات و یا محصول، برای مشتری مؤثر بوده و تداوم یابد. کسب و کاری که خدمات سریع تری به مشتریان خود ارائه کند. تأمین کننده برتر و مطلوب شناخته می شود حتی اگر قیمت هایش بالاتر باشد.

**۱۱- تجربه شخصی:** خود را جای مشتری بگذارید و ببینید احساس مشتری بودن چگونه است، هیچ چیز بالاتر از تجربه شخصی نیست زیرا وقتی کارآیی یا ناکارآیی یک خدمت یا محصول را شخصاً در عمل دریافتید، اطلاعات بدست آمده با ارزش تر از میلیون ها نظر سنجی تلفنی است.

**۱۲- مشتری باشید:** اکثراً رهبران کسب و کار، پشت میز خود می نشینند و ادعای مشتری مداری می نمایند. لیکن باید دانست در پشت میز مدیریت نمی توان به درک کاملی از سلايق مشتریان دست یافت بلکه باید بیرون رفت و با مشتریان ملاقات نمود.

**۴- خدمات اختصاصی:** کاری کنید که دقیقاً مناسب حال مشتری به نظر برسد.

**۵- مجموعه کامل:** نحوه خدمات و یا محصولات خود را کنترل کنید. اگر به دنبال خلق تجربه ای فوق العاده برای مشتری هستید، باید بتوانید درست زمانی که مشتری محصول یا خدمات را می طلبد، آن را ارائه کنید.

**۶- کیفیت:** مشتریان هستند که کیفیت را تعیین می کنند. کیفیت به این معنی است که محصولات و یا خدمات شما با معیارها و نیازهای مشتری، مطابقت داشته و بعضاً از آن فراتر رود.

**۷- تحویل:** در هر فرصت ممکن فراتر از انتظارات عمل کنید. تعجبی ندارد شرکت هایی که ارائه خدمات یا محصول شان، سریع، قابل اعتماد و قابل پیش بینی است، کسب و کار را از چنگ توزیع کنندگانی که از توزیع ضعیف و بی ثباتی برخوردارند، می ربایند.

**۸- تجربه کارمندان:** کاری کنید که افرادتان از کارکردن با شما خوشحال باشند. کارآفرینان دریافته اند که اگر تدابیری اتخاذ شود کارمندان، احساس مهم بودن نمایند، همین احساس را نیز به مشتریان منتقل خواهند کرد.

## ریشه حوادث و نقش فاکتورهای انسانی و سازمانی



اشکالات فوق الا اشاره در تمام طول عمر تأسیسات صنعتی از مراحل طراحی تا مراحل ساخت و بهره برداری، در سیستم پنهان می مانند و در یک زمان غیر قابل پیش بینی و یا بروز شرایط غیرعادی که می تواند ناشی از یک خرابی ساده در سیستم و یا خطای سهوی انسانی باشد، در حالتی که سیستم های دفاعی پیش بینی شده درست عمل نمی کنند، یک حادثه تأسف بار به وقوع می پیوندد و از آنجا که عوامل انسانی و سازمانی در مقایسه با خرابی های سخت افزاری، ناشناخته تر بوده و از پیچیدگی بیشتری برخوردارند، لذا روش های معمول شناسایی اشکالات پاسخگو نبوده و لازم است برای شناسایی و رفع آن ها از روش های علمی دیگری استفاده به عمل آورد.



مهندسين طراح، از ابتدای ظهور فن آوری های بالقوه خطر آفرین، در پی جلوگیری از وقوع خرابی در سیستم ها و تجهیزات بوده اند. تفکر بنیادی در آن زمان این بود که با بهبود طراحی و افزایش قابلیت اطمینان سخت افزاری شامل: سیستم ها و تجهیزات تأثیرگذار بر ایمنی، بتوان از بروز حوادث جلوگیری کرد. اما با وجود تلاش های انجام شده متأسفانه طی چند دهه گذشته شاهد وقوع حوادث بسیار غم انگیزی با پیامدهای سنگین جانی، اقتصادی و سیاسی در سیستم های بزرگ تکنولوژی (بالقوه مخاطره زا) بوده ایم که نشان می دهد تمهیدات مهندسی به تنهایی برای جلوگیری از وقوع حوادث کافی نیست.

نتایج پژوهش های انجام شده در زمینه ریشه یابی حوادث در صنایع بزرگ، نشان دهنده نقش اساسی عوامل انسانی و سازمانی در بروز حوادث است. اگرچه نیروهای انسانی بهره بردار، نوک پیکان شماتت مسئولان در پی وقوع حوادث هستند ولیکن تحقیقات ایمنی نشان می دهد که علاوه بر خطاهای انسانی، عواملی نظیر رعایت نشدن اصول عوامل انسانی در طراحی، خطاهای مدیران در تصمیم های کلیدی، ضعف در برنامه ریزی، عدم آموزش کافی پرسنل، روش های نامناسب مدیریتی، ساختارهای سازمانی نامناسب و ضعف فرهنگ ایمنی در زمان های مختلف عمر یک سیستم بزرگ صنعتی، زمینه ساز وقوع حوادث بوده است.



## لطفاً با لبخند وارد شوید!



آیا شما هم از جمله کسانی هستید که اغلب صبح ها با بد اخلاقی از خواب بیدار می شوند و نمی توانید از جای خود حرکت کنید؟ این مشکل یک راه فوق العاده ساده و بدون خرج دارد.

دکتر لائورل هاوس، از کارشناسان علوم بهداشتی آمریکا در این باره گفت: راه حل این مشکل لبخند زدن است. اگر به جای نشستن در خانه تلاش کنید تا با لبخندی روی چهره وارد جامعه شوید، به زودی جواب این لبخند را از اطرافیان خود دریافت می کنید و حالتان بهتر می شود.

دکترهاوس در این باره افزود: ۷ دلیل قانع کننده وجود دارد که به شما ثابت می کند لبخند زدن واقعاً برای سلامت شما مفید است. اگر شما هم این ۷ دلیل را گوشه ذهن تان داشته باشید، می توانید یک کارمند خوش اخلاق محسوب شوید که به همکارانش انرژی مثبت انتقال می دهد. به این ترتیب محیط کار برای شما و دیگر همکارانتان هم دوست داشتنی تر می شود. این هفته این راه را در اداره امتحان کنید و بکوشید در خانه خود هم جایی به آن ببخشید. ۱- لبخند زدن، خلق شما را بهبود می بخشد. حتی اگر احساس خوبی ندارید، لبخند بزنید، چون با این تغییر ساده، نتیجه فوق العاده شگفت انگیزی می گیرید. وقتی شما به دیگران لبخند می زنید، بازتاب این عمل از طرف مقابل به شما برمی گردد و او نیز به شما می خندد. این کار، به بدن و ذهن شما القاء می کند که شما واقعاً خوشحال هستید.

۲- لبخند زدن، راه درمان استرس است. عضلات آرواره به طور معمول در هنگام استرس سفت و منقبض می شوند. اما وقتی شما می خندید، به لحاظ فیزیکی این عضلات رها و شل می شوند. عضلات آرواره ای نیز به عضلات گردن متصل هستند که آن ها هم اگر سفت و منقبض شوند، منجر به بروز سردرد خواهند شد. به علاوه وقتی می خندید استرس شما کمتر آشکار می شود.

۳- لبخند، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. وقتی می خندید، بدن شما به طور طبیعی در حالت آرامش قرار می گیرد و وقتی آرام باشید، سیستم ایمنی بدن می تواند به طور مطلوب و مناسب

به کار خود ادامه دهد. در این وضعیت بدن خیلی بهتر با آنفولانزا و سرماخوردگی مقابله می کند.

۴- خندیدن، فشار خون را پایین می آورد. مطالعات پزشکی ثابت کرده است که وقتی با لبخند زدن چهره و ذهن شما آرام شود، فشار خون تان نیز به طور خودکار پایین می آید.

۵- خنده قاتل طبیعی درد است. آزمایش ها تأیید می کنند که خندیدن باعث آزاد شدن طبیعی ترکیبات شیمیایی شامل آندروفین و سروتونین در بدن می شوند که هر دوی این ترکیبات کمک می کنند حس بهتری داشته باشید و احساس درد در شما کاهش پیدا کند.

۶- خندیدن شما را جوان تر نشان می دهد. اگر همیشه لبخند بزنید خطوط و چین های پوست پیشانی و صورت شما باز می شود و چشم های تان نیز جوان تر به نظر می آیند. هر لحظه که می خندید، چند سال جوان تر از سن خود به نظر می رسید.

۷- لبخند زدن شما را موفق و با اعتماد به نفس می کند. کسانی که با اعتماد به نفس بیشتری در جمع ظاهر می شوند، در کار خود موفق تر هستند؛ حتی وقتی در یک جلسه پر تنش حاضر می شوید، لبخند بزنید، خواهید دید که چه پاسخ متفاوت و موفقیت آمیزی از دیگران دریافت خواهید کرد.

نوشته های روی شن، میهمان اولین موج دریا هستند،

اما حکایت های روی سنگ، میهمان همیشگی تاریخند

و دوستان خوب، حک شدگان روی قلبند و ماندگاران ابدی.



## سرزندگی با داشتن ذهنیت مشارکت جویی



نیست. چالشی که در مشارکت جویی وجود دارد آن است که معمولاً مشارکت با دیگر افرادی که انسان می شناسد و شبیه اوست یا فرمانبر و مطیع می باشند، کار آسانی است اما سرزندگی مستلزم آن است که انسان با افرادی روزگار به سر آورد که متفاوت هستند و در فضاهای دیگر تنفس می کنند که البته این کار دشوار بوده و توفیق در آن، به سطح طلب و اعتماد شما و عادت های مشارکت جویانه شما بستگی دارد. سرزندگی از طریق مشارکت جویی با دیگران، به یادگیری مهارت های مشارکت جویی وابسته است. ایجاد اعتماد در شبکه همکاران زمینه ساز مشارکت جویی است. ذهنیت مشارکت جو داشتن یعنی فرضیات و انتظارات ما و دیگران که بر آن اساس به شیوه ای مشارکت جویانه و حمایت گرانه رفتار کنیم. این یک امر فرهنگی است که از امتزاج پیش فرض ها، اقدام ها، هنجارها و زبان و رفتار حاصل می شود.

اولین اصل از اصول زندگی، داشتن "ذهنیت مشارکت جو" است. تلقی افراد سرزنده از مشارکت جویی می تواند جنبه های زیر را دربرگیرد:

- هماهنگی با بقیه مردم
- اعتماد داشتن به همکاران
- مثبت اندیشی
- امید به کمک دیگران به هنگام رویارویی با دشواری ها
- باور داشتن قابلیت ها
- همراهی و همدلی

در اختلاط افراد با یکدیگر و مشارکت آن هاست که فضای خلاقیت و نوآوری پدید می آید. آن هم افرادی سرشار از انرژی و دارای افکار، عقاید، تجارب و استدلال های متفاوت و متنوع. خلق یک ایده یا رشد یک کسب و کار بدون مشارکت با دیگران، امکان پذیر

### مدیر موفق

از مدیر موفقی پرسیدند: ((راز موفقیت شما چیست؟))  
گفت: ((دو کلمه))  
پرسیدند: این دو کلمه کدامند؟  
گفت: ((تصمیم های درست))  
و شما چگونه تصمیم های درست گرفتید؟  
پاسخ: ((یک کلمه)) است!  
و آن کلمه چیست؟  
((تجربه))  
و شما چگونه تجربه اندوزی کرده اید؟  
پاسخ: ((دو کلمه)) است!  
آن دو کلمه کدامند؟  
((تصمیم های اشتباه))



### 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



الهی...

با خاطری خسته.

دلی به تو بسته.

دست از غیر تو شسته.

و در انتظار رحمت نشسته.

بدهی کریمی.

ندهی حکیمی.

برانی صابرم.

نه پای گریز دارم

و نه زبان ستیز.

مشت خاکی را چه شاید؟

دستم رها مکن

یا ارحم الراحمین!

