



خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان
توزیع کننده گاز مایع ایران

به نام خداوند جان و خرد

کز این برتر اندیشه برنگذرد

شماره ۶۶ اسفند ماه ۱۳۹۰ و فروردین ماه ۱۳۹۱

۱
۲ و ۳
۴
۵
۶ و ۷
۷ و ۸

تبریک آغاز سال نو
اخبار صنعت گاز مایع
تامین اجتماعی پیشرو
اهمیت سازمان های غیر دولتی
روش های مدیریت زمان
گوناگون

فهرست



یا مقلب القلوب و الابصار و ...

همکاران گرامی

مدت صنعت گاز مایع فراهم آمد. کارنامه عملکرد صنعت گاز مایع، در سال گذشته مؤید تلاش مثمرتر مجموعه ای مسئولیت پذیر و کارآمد در انجام وظایف محوله بود که جز از رهگذر همکاری، همدلی و تشریک مساعی کلیه همکاران گرامی، میسر نمی گردید.

اینک در آستانه فصل شکوفایی و تحول در طبیعت، با استعانت از دریای فضل و کرم الهی، سالی سرشار از بهروزی و موفقیت و ایامی نیک و پر بار برای کلیه همکاران محترم و خانواده معزز آنان در سال ۱۳۹۱، از خداوند سبحان مسئلت می نمایم.

هیأت مدیره انجمن

با حمد و سپاس بیکران به درگاه خداوند متعال، صنعت گاز مایع، با کار و همت بسیار و با سربلندی سال ۱۳۹۰ را پشت سر گذاشت، سالی که گذشت در پرتو عنایات الهی و تلاش مجدانه همکاران صدیق و خدمتگزار شرکت های توزیع کننده، تحت حمایت و پشتیبانی های مدیران مدبر و کارکنان سخت کوش شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران، وظایف و مسئولیت های خطیر و عام المنفعه گاز رسانی به میلیون ها مصرف کننده در سراسر کشور، به نحو مطلوب و با موفقیت به منصفه ظهور رسید و ضمن کسب رضایت توأم مسئولین و مصرف کنندگان عزیز، زمینه های لازم جهت ادامه خدمتگزاری در جهت تحقق اهداف عالی و بلند



اخبار صنعت گاز مایع



۱- کمیته بازسازی

● مقوله خطیر ایمن سازی شیر و سیلندر در طول سال گذشته طی جلسات مختلف کمیته نظارت مرکز همواره مورد توجه خاص بوده و در همین ارتباط، ضمن بررسی علل گوناگون بروز حوادث دلخراش گاز سیلندری از آن جایی که اطمینان حاصل شد موضوع باس (فلنج) نیز به نوبه خود نقش مؤثری در حفظ و تأمین ایمنی شیر و سیلندر داشته و ایجاب می نماید ساخت آن تحت کنترل و نظارت کمیته قرار گیرد. لذا ضمن توافق و هماهنگی هایی که به عمل آمد از اول بهمن ماه سال ۱۳۹۰ سازندگان باس ملزم شدند ضمن اخذ تأییدیه از کمیته نظارت مرکز، کیفیت ساخت باس (فلنج‌ها) را نیز بر اساس نقشه هایی که در اختیار آنان قرار گذاشته شده است، انجام دهند، به علاوه کمیته نظارت مرکز مترصد است که برای فرآیند ساخت باس نیز پس از طی مراحل اداری و انجام کارشناسی‌های لازم، به تدوین استانداردهای مورد نیاز همت گمارد.

● به لحاظ اهمیت حفظ ایمنی میلیون ها خانوار مصرف کننده در سراسر کشور و به منظور جلوگیری از ورود سیلندرهایی نشت‌دار به مدار چرخه توزیع، طی بررسی کارشناسانه ای که در جلسه مورخ ۹۰/۹/۷ کمیته نظارت مرکز به عمل آمد در خصوص الزام تأسیسات و سکوهایی سیلندر پر کنی به تجهیزات نوار نقاله و حوضچه تست غرقابی، طی دستور العمل شماره ۸۶۳۷۷ مورخ ۹۰/۱۱/۵ مدیر کل نظارت بر اجرای استاندارد و رئیس کمیته نظارت مرکز بر حسب مورد مهلت هایی به شرح زیر مورد تأکید قرار گرفت:

الف- تأسیسات اصلی (مادر) شرکت های توزیع کننده تا پایان سال جاری ملزم به اجرای طرح مذکور می باشند.

ب- سکوهایی سیلندر پر کنی تحت پوشش شرکت های توزیع کننده با بازار مصرف ماهیانه متجاوز از ۳۰۰ تن، تا پایان خرداد ماه ۱۳۹۱ فرصت دارند که طرح مورد اشاره را اجرا کنند.

ج- سکوهایی سیلندر پر کنی تحت پوشش شرکت های توزیع کننده، با بازار مصرف ماهیانه کمتر از ۳۰۰ تن، حداکثر تا پایان شهریورماه ۱۳۹۱ مهلت خواهند داشت که به تجهیزات موصوف مجهز شوند.

کمیته نظارت بر بازسازی و جایگزینی شیر و سیلندر امیدوار است شرکت های خدمتگزار توزیع کننده، با توجه به اهمیتی که برای ایمنی انبوه میلیونی خانوار مصرف کننده در کشور قائلند، نسبت به اجرای دقیق و صحیح طرح ذکر شده، اقدام شایسته و به موقع معمول دارند.

۲- اقدام در جهت رفع معضلات تردد گازکش ها

طی شماره گذشته به آگاهی رسانید، در حال حاضر کارت مجوز تردد رانندگان گازکش برای ورود به پالایشگاه ها به گونه ای تنظیم شده است که مشخصات رانندگان همراه با شماره کشنده توأم در

آن درج گردیده و لذا در مواقع اضطرار که با غیبت، استعفا و یا اخراج رانندگان مواجه می شود، راننده دیگری مجاز به استفاده از کشنده مزبور برای ورود به پالایشگاه نخواهد بود و این مسئله موجبات کاهش توان عملیاتی ناوگان حمل شرکت ها را فراهم آورده و سبب بروز نوسان در فرآیند گاز رسانی می گردد.

معضل مورد اشاره در مورخ ۹۰/۸/۲۳ طی نامه ای به حضور مدیر محترم تأمین و توزیع شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران منعکس و تقاضای رسیدگی و رفع مشکل نمود. خوشبختانه درخواست انجمن مورد اجابت قرار گرفت و مراتب در جلسه ای متشکل از مدیران محترم ذیربط شرکت ملی پخش و با حضور نمایندگان هیأت مدیره انجمن در مورخ ۹۰/۱۱/۸ به صورت همه جانبه مورد بررسی قرار گرفت و تلویحاً با درخواست مستدل انجمن، به شرح زیر هماهنگی حاصل گردید:

● با توجه به این که حذف رابطه راننده از گازکش در مشخصات کارت ها، امکان کنترل سیستمی را غیر ممکن ساخته و احتمال بروز اشتباه متصور است لذا هر گونه مسئولیت کنترل و نظارت بر مغایرت های پیش آمده، متوجه شرکت های توزیع کننده خواهد بود.

● در مرحله یکم، اجرای طرح به صورت آزمایشی به مدت یک ماه (از ۱۰ بهمن ماه الی ۱۰ اسفند ماه ۱۳۹۰) در انبار ۱۸ هزار تنی تأسیسات ری (پالایشگاه تهران) برای شرکت های ذیربط برگزار گردد و در صورت اجرای موفقیت آمیز طرح، سپس به سایر پالایشگاه های کشور تسری یابد.

۳- تقاضای واردات ۱۰۰۰ دستگاه کشنده با شرایط ویژه

با توجه به این که گاز مایع تنها فرآورده ای است که در مبادی تأمین به شرکت های توزیع کننده تحویل می شود و از آن پس، مسئولیت حمل آن به تأسیسات و سپس مراکز توزیع، بر عهده خود شرکت ها است که این امر با توجه به هزینه های سنگین مترطبه، فشار سنگینی را به شرکت ها وارد می آورد و سرمایه گذاری جهت تجهیز ناوگان حمل را غیر ممکن می سازد. لذا در مورخ ۹۰/۱۱/۱۵ طی نامه ای که به محضر جناب آقای مهندس جلیل سالاری تقدیم داشت، به نکات زیر اشاره نمود:

● ذخیره سازی ملی گاز مایع در مقایسه با سایر فرآورده ها بسیار اندک و از خطوط لوله نیز برای انتقال این فرآورده استفاده نشده است.

● هم اکنون یک هزار دستگاه مخزن دار جاده پیما با طی مسافتی به طور متوسط ۸۰۰ کیلومتر رفت و برگشت وظایف گاز رسانی را بر عهده دارند که اکثریت قریب به اتفاق این کشنده ها آزاد یا واگذاری است و به همین لحاظ نظام حمل و نقل شرکت ها که در واقع شریان حیاتی آن ها محسوب می شود، بسیار شکننده است.



۵- برگزاری دور آموزشی ایمنی در دبیرخانه انجمن

به دنبال طرح موضوع حائز اهمیت امکان وجود هیدروژن سولفور در گاز مایع تحویلی در مبادی تامین، در جلسه مورخ ۱۳۹۰/۸/۲۲ هیات مدیره، براساس تصمیمات متخذه، یک دوره آموزشی نیم روزه از ساعت ۹ روز ۳۰ بهمن ماه ۱۳۹۰، توسط شرکت مهندسی و بازرسی فنی مخازن آلیاژدار برای سرپرستان تاسیسات و مسئولین فنی ایمنی شرکت‌های داوطلب مرکب از: فرگان، اتان، پارس گاز، جنوب گاز، جیرفت گاز، گاز چراغ، رسان گاز و افشان گاز قائم، در محل انجمن برگزار گردید. طی این جلسه آقای مهندس مجید رحمانی، با برخورداری از وسایل کمک آموزشی سمعی و بصری به تشریح سرفصل‌های زیر پرداختند که با اقبال شرکت کنندگان در جلسه مواجه گردید:

- معرفی انواع خوردگی‌ها و تمهیدات لازم جهت پیشگیری از آنان در مظروفات گاز مایع.
- اهمیت بازرسی چشمی و داخلی، قبل از سررسید شدن زمان تست دوره ای در نگهداری مخازن.
- معرفی ریسک‌های شناسایی شده در صنعت گاز مایع و بررسی راه کارهای عملیاتی مرتبط با آن.
- آشنایی با امداد نجات حوادث گاز مایع.

برنامه در ساعت ۱۴:۳۰ روز مذکور پس از صرف ناهار با حضور دبیر انجمن و همچنین دبیر کمیته بازرسی مرکز، پایان پذیرفت.

۶- برگزاری دوره آموزش ایمنی در پالایشگاه آبادان

با انجام هماهنگی‌های لازم توسط نماینده انجمن در خوزستان، یک دوره آموزش ایمنی نیمروزه در خصوص موضوع مهم امکان وجود هیدروژن سولفور در گاز مایع تحویلی، توسط شرکت مهندسی و بازرسی فنی مخازن آلیاژدار برای رئیس، کارشناسان و کارکنان پالایشگاه آبادان و مسئولین آتش نشانی خرمشهر و مسئولین فنی و ایمنی مناطق خوزستان، ارائه که با استقبال شرکت کنندگان روپرو گردید.

● نقصان تحویل گاز مایع در مبادی شمالی کشور و خطر قطع آن به دلایل گوناگون، صنعت گاز مایع را بسیار ضربه پذیر ساخته است.

در خاتمه با اشاره به این که قیمت پیش خرید گاز مایع ۶۰ درصد قیمت فروش آن بوده و از طرفی در اثر تأخیرهایی که نسبت به تعیین قیمت گاز مایع توسط سازمان‌های مسئول صورت می‌گیرد، حاشیه درآمدی شرکت‌ها بسیار اندک و پاسخگویی نیازمندی‌ها نمی‌باشد و لذا استدعا گردید با در نظر گرفتن کمبود کشنده در کشور و قیمت‌های بالای آن، با یکی از راهکارهای زیر موافقت فرمایند:

۱- صدور مجوز واردات ۱۰۰۰ دستگاه کشنده برای صنعت گاز مایع بدون پرداخت سود بازرگانی و عوارض گمرکی و با استفاده از اعتبارات بانکی و سود صنعتی از طریق بانک‌های دولتی.

۲- صدور مجوز برای ورود ۱۰۰۰ دستگاه مخزن و کشنده از خارج کشور با کارکرد کمتر از پنج سال



۴- ارائه آموزش ایمنی از طریق نمایندگی انجمن در شهرستان ساری با مشارکت شرکت ملی پخش منطقه

با همت و تلاش اعضای انجمن در قائم شهر، طی دی ماه گذشته نسبت به برگزاری یک دوره سمینار آموزشی یک روزه درباره مسایل ایمنی توسط شرکت مهندسی و بازرسی فنی مخازن آلیاژدار در حضور مدیر محترم منطقه پخش، معاونین و کارشناسان مربوطه و مسئولین فنی و ایمنی شرکت‌های توزیع کننده و همچنین متصدیان تاسیسات مردمی منطقه و کلیه دست اندرکاران صنعت گاز مایع آن استان، در سالن آمفی تئاتر پخش منطقه ساری، اقدام گردید. طی این دوره راه کارهای عملی جهت جلوگیری از وقوع حوادث همراه با تبیین وظایف افراد به تفکیک برای حاضرین که بالغ بر یکصد نفر بودند ارائه شد و در خاتمه جناب آقای مهندس مظلومی مدیر محترم پخش منطقه ضمن اظهار رضایت از برگزارکنندگان جلسه، با اهداء لوح تقدیر از آقای مهندس مجید رحمانی مدیر عامل تشکیلات برگزار کننده آموزش، قدردانی به عمل آوردند.



تامین اجتماعی پیشرو میعادگاه مقدس سه جانبه گرایی

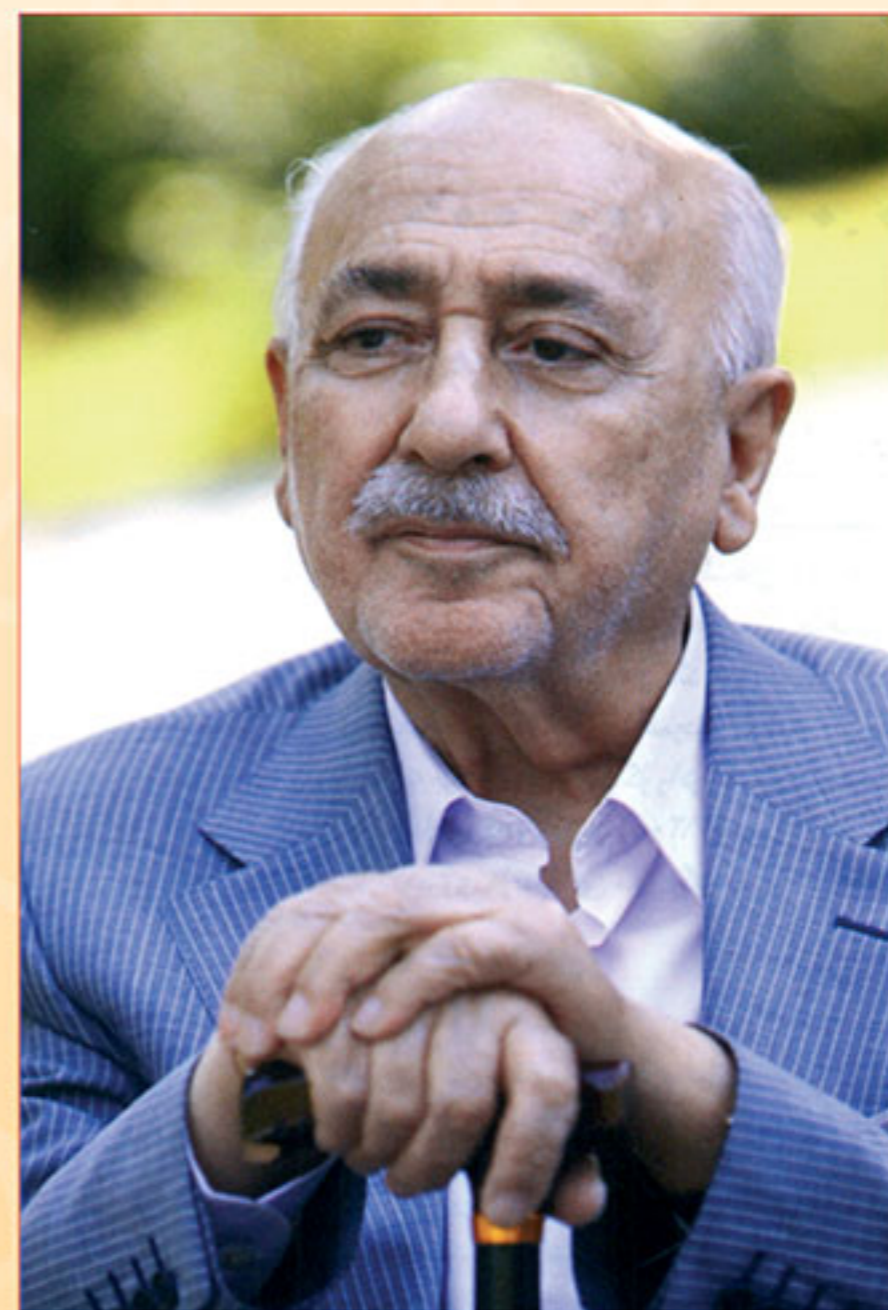


را بیشتر فراهم کنند.

- در شرایط امروز جهان، چالش های پیش روی ما ممکن است متفاوت با گذشته باشند و به همان ترتیب هم ابزارهایی که ما با آن‌ها به رویارویی با چالش ها می رویم ممکن است نو و متفاوت باشند، اما نباید فراموش کنیم ارزش هایی که موفقیت ما به آن‌ها وابسته است. یعنی سخت کوشی و درستکاری، شهامت، انصاف، بردباری، کنجکاوی، وفاداری و میهن دوستی، این ها چیزهای کهنسالی هستند و ریشه در اعماق فرهنگ و باورهای ما دارند.
- آن چه که اکنون از ما انتظار می رود، یک عصر تازه مسئولیت پذیری در قالب پایبندی به اصل سه جانبه گرایی و داشتن یک نظام تأمین اجتماعی پیشرو که تمام دل نگرانی های مردم کشورمان به ویژه کارگران را کاهش دهد.
- هیچ چیز رضایت بخش تر از این برای روح انسانی ما نیست که تمامی وجودمان را وقف وظایف دشوار کنیم تا جامعه و مردمان آن، به آرامش برسند و این بهایی است که برای شهروند و انسان بودن خودمان باید پرداخت کنیم.
- بگذارید آیندگان و فرزندان نسل های آتی بگویند که ما به سختی‌ها پشت نکردیم و تزلزل به خود راه ندادیم و با چشمان دوخته شده به افق و با شمول اهداف خداوندی به ما، به پیش رفتیم و جامعه و کشورمان را ساختیم و درست و سالم به نسل های آینده، تحویل دادیم.
- ما ارکان سه جانبه گرایی یعنی کارگر، کارفرما و دولت، می‌بایست در جستجوی راه تازه ای برای تأمین خواسته ها و نیازهای درمانی، بهداشتی خود بر اساس منافع و احترام متقابل باشیم زیرا ضعیف شدن هر یک از ارکان سه جانبه گرایی، به ضعیف شدن بقیه خواهد انجامید.
- به کارگران عزیز که قشر آسیب پذیر جامعه هستند باید بگوییم به شما قول می دهیم که در کنار شما هستیم تا کشتزارهای مان بارور شوند تا با تأمین آینده و رفع مشکلات ایمنی، بهداشتی و درمانی، توسعه انسانی و اقتصادی در کشورمان به وقوع پیوندد.
- اگر در خصوص بهبود تأمین اجتماعی، همدل نشویم و گام های مشترک بر نداریم، میزان ضربه پذیری هم کارگر و هم کارفرما افزایش می یابد و مشکلات گریبانگیر همه ما می شود.
- بازگشت به اخلاقیات و اصول رفتاری در فعالیت های اقتصادی و پایبندی به فرهنگ اصیل نوع دوستی توسط ارکان سه جانبه گرایی، می تواند راه را برای تغییرات جدید و بهبود شرایط بهتر تأمین اجتماعی، باز نماید.

جناب آقای مهندس محسن خلیلی رئیس هیأت مدیره انجمن و عضو هیأت امنای سازمان تأمین اجتماعی کشور، به مناسبت برگزاری همایش "راهبردهای بازنگری قانون تأمین اجتماعی" که از سوی نمایندگان تشکل های کارفرمایی، کارگری و بازنشستگان انجام گرفت، بیاناتی ایراد نمودند که به بخش هایی از آن، ذیلاً اشاره می‌گردد:

- اقدام ارزنده ای است در جهت دستیابی به اصول و اهداف بزرگی همچون: دسترسی برابر به بهداشت و سلامتی، فرصت برابر در استفاده از امکانات درمانی و آزادی انتخاب نسبت به نوع زندگی در دوران بازنشستگی.
- این موارد، اهداف و اصول مشترک برای تأمین زندگی بهتر و داشتن امید به آینده روشن تر تک تک آحاد جامعه اعم از کارگر، کارفرما و کارکنان دولت می باشند.



- اینجانب به داشتن نظام تأمین اجتماعی پیشرو و در جهت کاهش دغدغه های درمانی، بهداشتی و بازنشستگی همگان به ویژه کارگران عزیز که قشر زحمتکش جامعه هستند، اعتقاد راسخ دارم و به تجربه دریافته ام که تأمین آینده یک کارگر تا چه حد می تواند در بهره وری توسعه بنگاه های اقتصادی، مؤثر باشد.
- کارگران، کارفرمایان و دولت در قالب سه جانبه گرایی می‌بایست یک ساختار تأمین اجتماعی پیشرو و مؤثر را در بازنگری راهبردهای تأمین اجتماعی، پیش بینی نمایند و مشارکت بنگاه های اقتصادی و بخش خصوصی را در ایجاد توسعه و مدیریت تأمین اجتماعی



اهمیت سازمان های غیر دولتی در جهان امروز



بررسی تاریخچه تشکل گرایی (NGO) و پیدایش سازمان های غیر دولتی، به ما می آموزد که ایجاد هر تشکل و پیوستن و فعالیت افراد در آن ها به معنی آموزش کار گروهی، تحمل یکدیگر و گوش دادن به حرف و نظرات یکدیگر است. به عبارت دیگر آغاز راه در ایجاد جامعه مدنی و تمرین مردم سالاری، حمایت و تقویت تشکل گرایی است.

از نظر تکامل اجتماعی، مدنی و سیاسی، تشکل گرایی و کار در تشکل ها، خود نوعی کارآموزی برای افراد جامعه در جهت مشارکت برای اداره امور جامعه و کمک به پیشرفت آن، شناخته شده است. سازمان های غیر دولتی، مشارکت مردم را هدفمند و از آن مهم تر مستمر و نهادینه و نقش مسئولانه و سازنده ای را برای بهبود وضعیت اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی ایفاء می کند.

هسته اصلی جامعه مدنی متشکل از تشکل های غیر دولتی است که در جهت توسعه و با اهداف غیر انتفاعی و عام المنفعه، تلاش و از طریق تفاهم و ارتباط با یکدیگر نقطه نظرات شهروندان را به دولت منعکس می کنند و در نتیجه نوعی اجماع مدنی برای حل معضلات با توافق دولت و ملت حاصل می شود. بنابراین مشارکت مردمی از طریق تشکل های غیر دولتی، بهترین شکل تجلی جامعه مدنی است. گستره نقش سازمان های غیر دولتی و میزان نفوذ قابل توجه آن ها، به تدریج کاهش نقش تصدی گری دولت ها را به همراه داشته است.

تشکل های صنعتی از جمله سازمان های غیر دولتی هستند که به منظور پیگیری منافع اعضا تشکیل شده و فعالیت می کنند. بنابراین بر اساس ویژگی های فوق می توان این تعریف را از تشکل های صنعتی ارائه داد: تشکل های صنعتی، سازمان های غیر دولتی، غیر سیاسی و غیر انتفاعی هستند که با هدف پیگیری منافع اعضا توسط گروهی از اعضا به صورت داوطلبانه، تشکیل شده و در جهت تأمین منافع مشترک که اعضا به صورت سازمان یافته و مسالمت آمیز، فعالیت می کنند. ایجاد صنعت و فرآیند صنعتی شدن

باید به دست کارآفرینان و صنعتگران صورت پذیرد. توسعه سازمان های غیر دولتی در تمام زمینه ها به ویژه صنعت، یک ضرورت است. صنعتگران و کارآفرینان نیز در صورتی می توانند از حقوق صنعتی خویش حمایت کنند که خرد و تجربه جمعی خود را در حل مشکلات به کار گیرند و سازمانی منسجم و مسئول داشته باشند تا در کنار دولت و جامعه مصرف کنندگان، یار و یاور صنعت و زمینه ساز و هدایتگر توسعه آن باشند. تصمیم سازی و تصمیم گیری در مسایل کلان اقتصادی و اجتماعی، مسئولیتی سنگین و در عین حال دارای وجوه و ابعاد گوناگون است. بنابراین حضور نمایندگان تشکل ها در مراحل مختلف برنامه ریزی و مشارکت در تصمیم گیری مربوط به مسایل اقتصادی و اجتماعی، این فرصت را به وجود می آورد که سیاستگذاران در اتخاذ تصمیمات و سیاست های کلان اقتصادی و اجتماعی از نظرات، ابتکارات و پیشنهادات مردم دست اندر کار از طریق این تشکل ها که در حد فاصل مردم و دولت به وجود می آیند، آگاهی حاصل کرده و سپس به سیاستگزاری و اتخاذ تصمیم منطبق با نیازها که در ضمن از جنبه اجرایی قوی نیز برخوردار است، مبادرت کنند.

۱۲ فروردین
روز جمهوری اسلامی ایران
گرامی باد.





پل باش به جای آنکه دیوار شوی

(تلخیص از کتاب دلی به دست آور)

قسمت دوم



از خود شروع کنیم:

می نهند. نپذیرید که توانایی گذشتن از موانع را ندارید. با موانع روبرو شوید و با مشکلات دست و پنجه نرم کنید و به رشد و پیشرفت خود ادامه دهید.

- اگر باورمان نشده باشد که چیز ارزنده ای برای ارائه کردن داریم، نخواهیم توانست با مردم، مناسباتی سازنده برقرار کنیم.
- یکی از رسالت های زندگی باید این باشد که نقاط قدرت دیگران را نیز ببینیم و آن ها را کمک و تشویق نماییم که این نقاط را کشف کنند و توانایی های بالقوه خود را به فعل درآورند و بدین ترتیب ضمن این که شما می توانید برنده شوید، در عین حال دیگران را هم برنده می کنید.

و سرانجام این که:

- آن چه را که برای تان احساس ناامنی می آورد، فراموش کنید.
- از خود بپرسید: چگونه می توانم بر قدر و ارزش خود بیافزایم که نفعی برای دیگران به بار آورد نه این که فقط نفع خودم را در بر داشته باشد.
- نقایص و عادت های بدی که در خود می بینید که رفع شدنی هستند همراه با راه های برطرف ساختن آن ها، در جایی یادداشت کنید.
- برقراری مناسبات سالم با دیگران، با سطح سلامت خود ما تناسب دارد.

- اگر منش و شخصیتی گیرا و دلنشین نداشته باشیم، حلقه ی ارتباط ما با دیگران می گسلد.

- تحقیقات جدید نشان داده است که به صرف رها شدن از افسردگی و فشارهای روحی، به شادمانی نمی رسیم مگر آن که سالم باشیم. آن هم سلامت با مفهومی فراتر از بیمار نبودن یعنی سلامت عاطفی که پایه و اساس برقراری مناسبات خوب با مردم است.

- یکی از قدیمی ترین بدیهیات روانشناسی این است که آن چه را که خود نداریم به دیگران هم نمی توانیم بدهیم و در حالی که هر قدر از خود مایه بگذاریم متقابلاً از دیگران دریافت خواهیم کرد و جان کلام این که اگر با خود نتوانیم کنار بیاییم هرگز نخواهیم توانست با دیگران کنار بیاییم.

- اگر در عمق وجود خود، احساس می کنید پروردگار دوست تان دارد و قدر و منزلتی بی حد و حساب دارید، گام بعدی آن است که مشکلات حل شدنی خود را مرتفع کنید و مثلاً اگر خلق و خویی تند دارید، نگرش خود را تغییر دهید و عادت بد خود را ترک کنید. چرا که هر انسانی می تواند از این طریق بر قدر و ارزش خود بیافزاید.

- بسیاری از مردم مانند پیلان نیرومند اسیر عادت ها و بازتاب های شرطی خود هستند و موانع بی اساس بر سر راه پیشرفت خود

روش های مدیریت زمان

برای افراد پر مشغله



توانایی یک سازمان وابسته به استعداد ها و قابلیت های مجموع افرادی است که در آن جا مشغول به کار هستند. استفاده مؤثر از استعداد های سازمانی می تواند در وقت کلیه کارکنان صرفه جویی به عمل آورده و تا حد بسیار زیادی، ناامیدی و سردرگمی را از میان بردارد و در حالی که استفاده نابجا هم نتیجه معکوسی را به همراه خواهد داشت. در زیر به نکاتی چند در خصوص چگونگی به کارگیری مهارت ها و استعدادها اشاره می گردد:

- ۱- نقاط قوت خود را باید شناخت و تا هر کجا دانش و توانایی ها اجازه می دهد، پیشروی کرد و خود را اهل عمل نشان داد.
- ۲- زمانی که کاری انجام می دهید که در حیطه مهارت های فردی تان نمی گنجد، مجبور می شوید زمان بیشتری نسبت به کسی که در آن کار از توانایی و مهارت بالاتری برخوردار است، صرف کنید.



فضایی برای کارمندان فراهم آورید که در آن قدرت و درایت بیشتری پیدا کنند. یکی از مؤلفه های پر اهمیت که می بایست در واگذاری امور مختلف به کارکنان در نظر گرفته شود، معین کردن حیطه قدرت و گستره اختیارات آن ها است. کارمندان باید به خوبی بدانند که تا چه حد مختارند و دامنه اختیاراتشان تا کجا گسترده است. اگر چنین مرزهایی را به خوبی به آن ها تفهیم نکنیم، نتیجه کار معکوس می شود و باعث اتلاف زمان خواهد گردید.

- نمونه هایی از واگذاری قدرت و اختیار به کارمندان عبارتست از:
 - مرئوس اختیار پیدا می کند بدون مشورت با مدیر، تصمیم گیری کرده و آن را به مرحله اجرا در آورد.
 - مرئوس تصمیم گیری می کند اما مدیر را نیز در جریان امور قرار می دهد تا از بروز مشکلات غیر منتظره جلوگیری شود.
 - مرئوس پیشنهاد نهایی را می دهد و مرحله اجرا با تأیید مدیر است.
 - مرئوس راه حل های مختلف را ارائه نموده و مدیر پس از مشورت و بررسی گزینه های مختلف، اتخاذ تصمیم می کند.

لذا شایسته است با شناسایی نقاط ضعف و حوزه هایی که در آن مهارت ندارید از تلف کردن وقت خود جلوگیری و کسی را پیدا کنید که در انجام آن، از مهارت لازم برخوردار باشد.

۳- برخی از کارهای خاص نیاز به تخصص های بالا دارند در حالی که این روزها تکنولوژی، امکان انجام عمده ای از کارها را برای ما فراهم آورده است اما این بدان معنا نیست که ما قادر باشیم کلیه امور را بدون عیب و نقص انجام دهیم و مطمئناً متخصص و متخصصین که در خارج سازمان هستند خیلی بهتر و با کیفیت تر قادرند کار را به شما تحویل دهند.

۴- زمانی که نیاز مکرر به تخصص خاصی دارید می توان روی کارکنان شرکت سرمایه گذاری کرد و تعدادی از آنان را برای گذراندن دوره های مختلف آموزشی به خارج شرکت فرستاد با اطمینان به این که فقط کارکنان با دانش خیلی خوب می توانند پروژه های سازمان را با کیفیت بالا، به موقع تحقق بخشند. اصولاً واگذاری کارها به افراد شایسته، یکی از تکنیک های بنیادین در عرصه مدیریت زمان به شمار می رود و با اتکا به این مهم نه تنها بار سنگینی از روی دوش خودتان برداشته اید، بلکه می توانید

انگیزه هایی برای خندیدن بیشتر



دل، ضربان قلب را افزایش می دهد و اگر خنده ۱۰ دقیقه ادامه یابد. ضربان قلب به اندازه استفاده از دستگاه های ورزشی بالا می رود و بالاخره این که برابر تحقیقات، خنده آمیزه ای ست از دم عمیق و بازدم کامل که منجر به تهویه ای مطبوع و آرامش و رهایی عمیق می شود.

هوش هیجانی

خنده به بازیگوشی های کودکانه می انجامد. پژوهشهای جدید نشان می دهد، بزرگسالان بازیگوش و شاد، همچنان به یادگیری مهارت های اجتماعی ادامه می دهند و هوش هیجانی شان را تقویت می کنند.

هورمون های شادی آفرین

خنده به رها سازی آندورفین منجر می شود. آندورفین مسکنی ست که خود بدن می سازد و افزون بر تسکین دادن دردها، حامل پیام های مهر و دلبستگی و احساس دلسوزی و گذشت نیز هست.

دشمن شماره یک، استرس

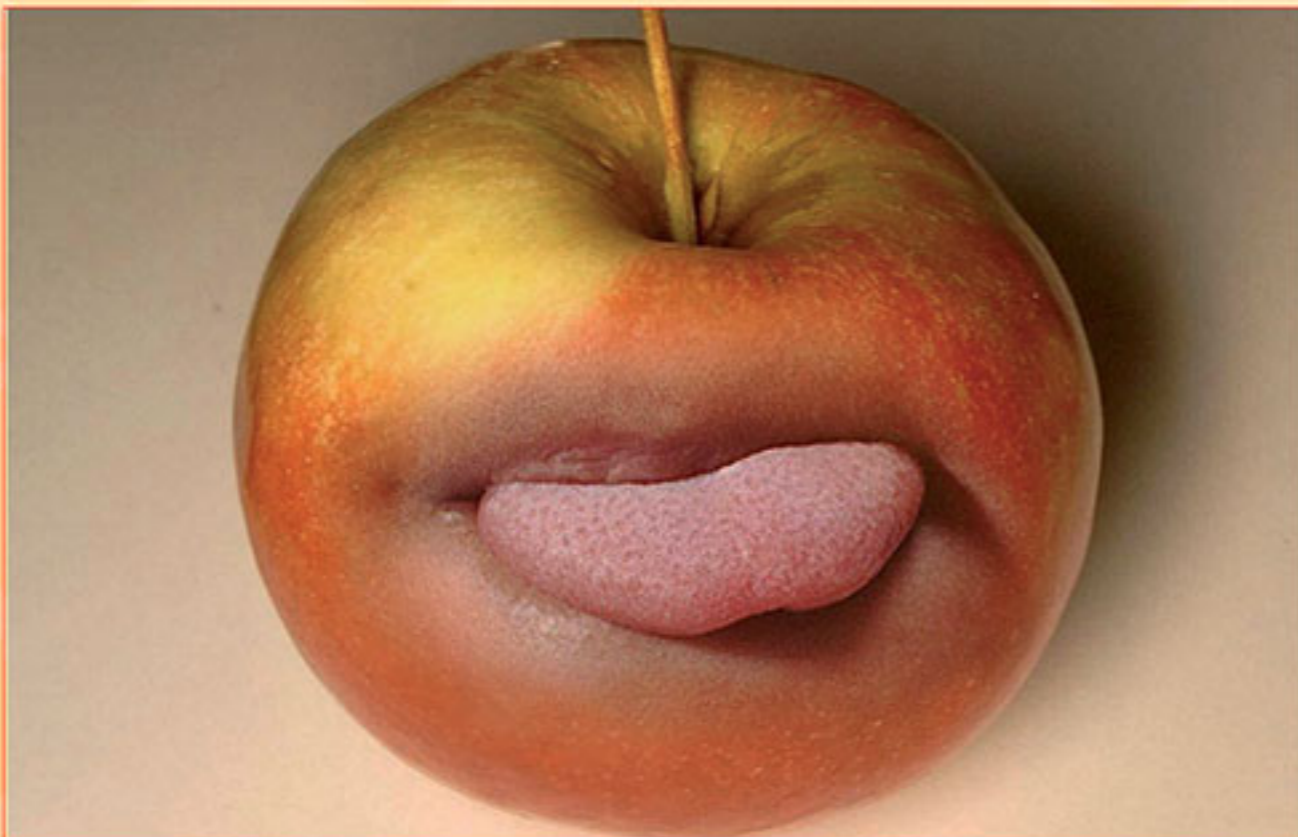
خنده با کاستن غلظت هورمون های استرس زای شناور در خون، آثار استرس را از بین می برد. پژوهشی که اخیراً در مورد ۵۰ نفر از متخصصان فن آوری اطلاعات در هندوستان انجام شد، نشان داد که پس از خنده، میزان هورمون استرس (کورتیزول) در آنان بسیار پایین آمد.

تقویت دستگاه ایمنی

خنده با افزودن بر میزان سلول های ایمنی ضد ویروس، ضد عفونت و ضد سرطان، به تقویت دستگاه ایمن بدن می پردازد و همچنین میزان آیمونوگلوبین A را که نخستین خط دفاعی بدن در برابر ویروس های عفونی همچون سرماخوردگی است، افزایش می دهد. بر پایه یافته های پژوهشگران، خنده می تواند فعالیت سلول های قاتل که وظیفه محافظت در برابر سرطان را عهده دارند، بهبود بخشد.

اکسیژن رسانی و ورزش

خنده، قلب و عروق را کاملاً ورزش می دهد. یک دقیقه خنده از ته





و بسازند. همه دوست دارند به بهشت بروند اما انگار هیچ کس دوست ندارد از این دنیای کوچک، پا را فراتر گذارد. وقتی که پاهای تان در راه حرکت کردن و به پیش تازیدن، یاری تان نمی کنند. در آن صورت، بن بست همان نقطه ای ست که ایستاده اید! وقت تلف کردن هیچ فرقی با مردن ندارد. انسان باید خودش را نجات بدهد. آدم باید تصمیم تازه ای بگیرد. خطر کردن، سر سختی ورزیدن و از راه نماندن، تنهاترین راهی هست که می توان رفت، و قاطعانه و سرسختانه به پیش تازیدن، تنهاترین گامی است که می شود برداشت.

چگونه به عمری نامحدود دست یابیم



به یاد داشته باشیم که:

- اگر همانند خداوند به تمام موجودات و مخلوقات الهی عشق ورزیده و آن ها را دوست بداریم...
 - اگر درک کنیم که بخشیدن دیگران، زنجیرهای اسارت را از روح و ذهن ما برداشته و آرامشی عظیم به ما عطا می کند...
 - اگر از قضاوت در مورد دیگران پرهیز کرده و از میزان توقعات بیجای خود بکاهیم...
 - اگر از رفتارهای اجتماعی مخرب همچون کینه، خودخواهی، حسد، حسرت، نفرت و غیره دوری کنیم...
 - اگر همواره خالق هستی را برای اعمال خود ناظر دانسته و از این نیروی یاری دهنده عظیم غافل نباشیم...
 - اگر از لحظات و فرصت هایی که در اختیار داریم، درست استفاده کرده و تجربیات دیگران را که به بهای خرج کردن عمرشان به دست آورده اند، ارج نهاده و قدر بدانیم...
- هرگز عمری کوتاه و محدود نخواهیم داشت.

با سر سختی می توان سختی ها را از میان برداشت



انسان معنای هستی ست. دنیا در نبود انسان، معنا ندارد. اصلاً آدم برای همین آفریده شده است که دنیا معنا پیدا کند. انسان، تداوم عشق و اشتیاق و آگاهی ست. ادامه دادن، تنها راه برای تداوم زندگی ست. با سرسختی، هر چه سختی را می شود از میان برداشت. پیروزی و کامیابی، دوشادوش سرسختی هاست.

نوش را در نبود نیش نمی توان معنی کرد. آن زنبوری که نیش ندارد، مطمئناً عسل هم نمی دهد. صلابت که باشد، هیچ راهی، صعب العبور نیست. یک آدم مصمم برای یک عالم کافی ست. با سر سختی روی سختی ها را هم می توان کم کرد. همه دیوارهای دنیا شاهند، که دری هم هست.

هیچ وقت نگویید "نمی گذارند"، هیچ وقت نگویید "نمی دانند". خودتان را اسیر این و آن نکنید.

ندانستن دیگران، مجوزی برای ندانستن شما نیست. خودتان را تغییر بدهید و اجازه ندهید دیگران شما را تغییر دهند. نمی شود کاری نکرد و کارآیی داشت. نمی شود به راه نیفتاد و به مقصد رسید.

هر وقت خیلی خسته شدید، برخیزید و حرکت تازه ای را پایه ریزی کنید. زندگی مجموعه ای از تازگی هاست.

نمی شود جا بمانید. جا ماندن، انسان را از دور خارج می کند. ماندن و اماندگی ست. به پیش تاختن و تازیدن، تنها راه برای تازه شدن هاست. کوتاه آمدن، تنها عمر انسان را کوتاه می کند.

همه دوست دارند جهان و زندگی شان را تغییر بدهند و بسازند اما فقط عده انگشت شماری هستند که بخواهند خودشان را تغییر دهند

اطلاعیه

به پیروی از تصمیمات متخذه در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۹۰/۳/۲۳ در راستای انتخاب محل مناسب برای دبیرخانه انجمن، از تاریخ ۱۳۹۰/۱۲/۱۵ محل و مشخصات جدید دبیرخانه انجمن به شرح زیر به آگاهی همکاران گرامی می رسد:
تهران - خیابان دکتر بهشتی - خیابان سرافراز - خیابان هفتم - پلاک ۷ - طبقه ۴
تلفن: ۸۸۷۳۷۹۱۹-۸۸۷۳۴۸۶۲ فکس: ۸۸۵۴۱۴۹۱
کدپستی: ۱۵۸۶۸۳۵۵۱۱