



## خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

۱  
۲  
۳  
۴ و ۵  
۶  
۶  
۷  
۸

سرمایه جاودانی  
اخبار صنعت گاز مایع  
مراسم معارفه وزیر صنعت، معدن و تجارت  
اصول حکمرانی برای تشکل ها  
مدیریت زمان در کار و زندگی  
پل باش به جای آنکه دیوار شوی  
تغییر کنید گرچه آسان نیست  
گوناگون

فهرست

## کلید طلایی کامیابی، کار و کوشش است.



### سرمایه جاودانی

#### پیش گفتار

می گویند کار جوهره وجود آدمی است. فعالیتی که حیات اقتصادی جامعه را تداوم و پویایی می بخشد و به غنای تولید و توسعه، افزایش ثروت و در نهایت، ارتقاء و اعتلای جامعه می انجامد و زندگی آدمی را شاداب و بارور می کند.

بدون شک، کار یکی از معیارهای سعادت بشری است. اقدامی که پرداختن به آن، بدون دانش و آگاهی، عملی بیرون از حیطه خرد است. امام علی (ع) در این باره می فرمایند:

”عمل کننده بدون آگاهی، همچون رونده ای است که به بیراهه می رود، کسی که هر چه بیشتر شتاب کند، از هدف خود، دورتر می افتد.“

از منظر ایشان، کار باید واجد چند ویژگی مهم باشد که از جمله آن ها،

نیت پاک، اخلاص عمل و مهم تر از همه، اندیشیدن قبل از مبادرت به انجام آن است.

#### تعریف کار از نظر حقوقی

هر گونه فعالیت بدنی یا فکری مشروع که منجر به ایجاد ارزش در تولید کالاها یا ارائه خدمات گردد، فعالیت های ارادی هدفمند اقتصادی و اجتماعی که به منظور رفع نیازهای آدمی صورت می گیرد.

#### کار شایسته

کاری است که نیازهای انسان را نه تنها از نظر درآمد و معیشت بلکه از لحاظ امنیت فرد و خانواده، بدون تبعیض و نگرانی، تأمین نموده و با رعایت کرامت انسانی، رفتار منصفانه ای را در محیط کار اعمال می نماید. ایجاد فرصت های برابر برای آحاد جامعه به منظور رفع نیازهای آدمی صورت می گیرد.





## اخبار صنعت گاز مایع



بازسازی ارسال دارند که دارای صورتجلسه اولیه باشد و در غیر این صورت عوامل نظارتی کمیته بازسازی مرکز، از انجام بازدید و اقدامات مراحل بعدی، معذور خواهند بود.

• در شرایطی که حسب مورد، صورت جلسه اولیه جهت ذوب شیر شرکت‌های توزیع کننده، طی یک دوره مشخص، در واحدهای تعمیراتی مجاز، تنظیم می گردد، میزان آن نباید از ۱۲۰ درصد تعداد سیلندرهای تعمیری و از رده خارج همان دوره تجاوز کند و بدیهی است صورت جلسه شیرهای رده خارج مازاد بر آن، می بایست در تأسیسات سیلندر پر کنی صاحب سیلندر، تنظیم شود.

• به لحاظ اهمیت موضوع عملیات ذوب شیرهای از رده خارج، ضمن انجام هماهنگی با واحدهای ذوب شیر، در نظر است در آینده به منظور فراهم شدن شرایط نظارت مستمر و هر چه دقیق تر بر این مقوله مهم، فرآیند عملیات ذوب شیر در تمام مدت، از طریق دوربین های مدار بسته تحت پوشش نظارتی عوامل کمیته نظارت مرکز قرار گیرد.

### • آخرین مصوبات و تصمیمات متخذه در کمیته نظارت بر بازسازی مرکز

کمیته نظارت بر بازسازی و جایگزینی شیر و سیلندر در جلسه مورخ ۹۲/۴/۱۷، موارد زیر را مورد تصویب قرار داد:  
- از تاریخ ۱۳۹۲/۵/۱ هزینه حمل سیلندرهای تعمیری که تا کنون به صورت یک طرفه از واحدهای تعمیر سیلندر به تأسیسات سیلندرپرکنی، تعلق می گرفت، از این پس به صورت رفت و برگشت محاسبه و پرداخت می گردد.

- از تاریخ ۱۳۹۲/۵/۱ شرکت هایی که در جزایر کشور، فعالیت گاز رسانی داشته و متحمل حمل دریایی سیلندرهای تعمیری و جایگزین می شوند، مشروط بر رعایت نرخ های مصوب و با ارائه مستندات لازم، از مبالغ کارشناسی شده ای برای حمل سیلندر که توسط دبیرخانه کمیته بازسازی تعیین می شود، برخوردار می گردند.

- شرکت های توزیع کننده الزاماً می بایست شیرهای از رده خارج خود را در شرایطی جهت انهدام به واحدهای ذوب مورد تأیید کمیته

### سیلندر گاز مایع از نگاه استاندارد



منظور از سیلندر گاز مایع، سیلندرهای قابل حمل و پر کردن مجدد با ساختمان جوش شده از جنس فولادهایی معین و مشخص است که فشار طراحی آن (بیشینه فشار کاری مجاز)،  $17/5 \text{ kg/cm}^2$  باشد. این سیلندرها برای مصارف خانگی و تجاری و یا سایر مصارفی که احتیاج به مخزن قابل جا به جا شدن دارد، استفاده می شود و بیشینه ظرفیت آبی آنها ۱۵۰ لیتر می باشد. مشخصات این سیلندرها، باید با استاندارد ملی شماره ۴۷۳، مطابقت داشته باشد.

#### بخش های مختلف سیلندر گاز مایع شامل:

• **بدنه سیلندر:** قسمت جانبی سیلندر است که بین انحنای شانه و کف سیلندر قرار دارد.

• **شانه سیلندر:** انحنای بین دیواره جانبی و مهره (فلنج) شیر سیلندر را شانه سیلندر می گویند.

• **مهره (فلنج) شیر:** مهره ایست که در وسط قسمت فوقانی سیلندر قرار دارد و شیر بر روی آن نصب می گردد.

• **طوقه محافظ شیر:** طوقه ای است که به منظور حمل و محافظت از شیر در هنگام جا به جایی و یا برخورد اجسام خارجی با سیلندر، بر روی قسمت فوقانی سیلندر نصب می گردد.

• **پایه سیلندر:** طوقه ای است که به منظور جلوگیری از تماس مستقیم بدنه سیلندر با سطح زمین، برخورد بدنه سیلندرها در هنگام جا به جایی با یکدیگر و همچنین ممانعت از صدمات وارده به بدنه سیلندر در هنگام جا به جایی، بر روی قسمت تحتانی بدنه سیلندر نصب می گردد.





## مراسم معارفه وزیر جدید صنعت، معدن و تجارت



در مورخ دوشنبه ۲۸ مردادماه سال جاری مراسم معارفه وزیر جدید صنعت، معدن و تجارت، جناب آقای مهندس محمد رضا نعمت‌زاده، در حضور جناب آقای دکتر اسحاق جهانگیری معاون اول محترم رئیس جمهور، در سالن اجتماعات مرکز مطالعات بهره‌وری و منابع انسانی سازمان مدیریت صنعتی برگزار گردید و در این مراسم جناب آقای مهندس محسن خلیلی رئیس هیأت مدیره این انجمن، در تجلیل از جناب آقای دکتر غضنفری وزیر سابق صنعت، معدن و تجارت مطالبی ایراد نمودند که به فرازهایی از آن ذیلاً اشاره می‌گردد:

مرکزی و نقل و انتقالات ارز، ضایع آفرین بوده است که جناب آقای دکتر غضنفری برای زدودن این ضایعه، به اقدامات متعدد مفیدی مبادرت ورزیدند.

- در جلسات تعاملی تشکل‌ها، خواسته‌ها جامعه عمل پوشیده و فضای سازنده اخلاقی و گفتمان سلامت و همدلی حاکم بوده است.
- این نکته قابل ذکر است که به سبب مشغله‌های بسیار ناشی از تحریم‌های ظالمانه، غلبه "گفتمان صنعتی" با موانع و سدهایی روبرو بود و "برنامه راهبردی صنعت، معدن و تجارت" از سوی کارشناسان مورد جدال قرار گرفت و مانع آن شد که علی‌رغم تلاش بسیار و قابل تقدیر، این وزارت جدید التأسیس به سبب مشکلات حاد موجود، قوام لازم را بیاورد. امید است مرحله تکاملی خود را در دوره وزارت جناب آقای مهندس نعمت‌زاده طی کند.
- در خاتمه استدعای خود را این‌گونه عنوان می‌کنم که از تجارب ارزنده و درایت مؤثر دکتر غضنفری در حد مقدمات استفاده فرمایند.
- ما در همکاری صنعت و دانشگاه کمتر موفق بوده ایم. طی چند سال اخیر تعدد مهندسين فارغ التحصيل زياد بوده است که دانش آنان با فضای کار در واحدهای صنعتی انطباق نداشته است و چقدر مفید خواهد بود که از فضائل و رویکرد رفتاری جناب آقای دکتر غضنفری به نفع فردای صنعت استفاده کنیم و ایشان پل ارتباطی را بین صنعت و دانشگاه برقرار نمایند.
- بیاییم در دولت تدبیر و امید، ربط ارگانیک نخبگان دولت قدیم و جدید را برای اولین بار برقرار کنیم. وظایف سنگینی پیش رو داریم. از تعامل و دانش همگان استفاده کنیم و در کنار تدبیر و امید پیوند مهر و محبت را هم ایجاد نماییم.

• با مقدرات الهی و خواسته به حق مردم شریف و عزیزمان، جناب آقای دکتر حسن روحانی به ریاست جمهوری انتخاب گردیده و بحمد... به نحو احسن مورد عنایت، حمایت و تأیید مقام معظم رهبری قرار گرفته اند که به برکت این نعمت بزرگ، خدای قادر و مهربان را سپاسگزاریم.

• در تداوم مراحل حق تعالی، صنعت گران از مقام معاون اولی ریاست جمهوری برخوردار شدند که طی دورانی که وزیر و مرشد ما بودند، به احوالات ما وقوف کامل دارند و همچنین بحمد... جناب آقای مهندس نعمت‌زاده که به خانه‌ی خود بازگشتند، بی‌شک ما صنعتگران و معدنکاران و بازرگانان را قرین الطاف خود قرار خواهند داد.

• جناب آقای دکتر غضنفری عزیزمان که تا کنون سکان داری وزارت صنعت، معدن و تجارت را بر عهده داشته اند، تحصیلات عالی خود را در دانشگاه پلی تکنیک و سپس در کشور استرالیا به پایان رسانیده و با درجه دکترا استاد دانشگاه شدند و عملکرد درخشان ایشان در دوران وزارت، مورد تأیید همگان است.

• جناب آقای دکتر غضنفری ملهم از تحصیلات وسیع و مطالعات به روز خود، پیوسته عنایت به اقتصاد آزاد و بهبود فضای کسب و کار داشته اند.

• از بدایت خدمت دکتر غضنفری در دو وزارتخانه و عنایت بسیط ایشان به اتاق‌های ایران و تهران، بر رفتار و نحوه‌ی عملکردشان ناظر بوده‌ام و برای آن احترام فراوان دارم و همچنین علائق ایشان نسبت به پیوستن به WTO و نظامات دانش بنیان و "تکنولوژی بر" گفتنی است.

• وزارت پر نشیب و فراز ایشان با تحریم‌ها روبرو بوده است که ما رنج‌ها و ملالت‌های آن را حس کرده ایم. تحریم‌های بانک





## اصول حکمرانی برای تشکل ها



- پ- تضمین حمایت تشکل ها از لحاظ منافع مختلف و متنوع همه اعضا و همچنین پاسخگویی به آنان.
- ت- مقاومت در برابر خواسته ها و تمایلات بیرونی که منافع اعضا را به مخاطره می اندازد.
- ث- بی طرفی در اخذ تصمیمات و تحت تأثیر قرار نگرفتن در قبال خواسته های نابجای هر یک از اعضا.
- د- تعارض منافع در تشکل ها به روشنی تعریف شود.
- ذ- شرح وظایف و مسئولیت های اعضا به روشنی مشخص و به روز باشد.
- ر- ساختار هیأت مدیره به نحوی باشد که به درستی تمامی اعضا را نمایندگی کند.



### ۲- اعضا، مالکان تشکل ها هستند

چارچوب حکمرانی در تشکل ها باید به این نکته معطوف باشد که اعضا، بنیان گذار اصلی موجودیت تشکل ها هستند و لذا باید این امکان را فراهم آورد تا اعضا با دسترسی به اطلاعات لازم، به عنوان مالکان این نهادها، فعالانه عمل کنند و همچنین چارچوب حکمرانی باید این اطمینان را به اعضا بدهد که حکمرانی به طریقی شفاف، مسئولانه و با میزان لازم مهارت حرفه ای و تأثیرگذاری، اعمال می گردد.

#### الف: حقوق اساسی اعضا عبارتند از:

- دسترسی منظم و به موقع به اطلاعات مرتبط و اساسی در خصوص تشکل ها
- مشارکت و رأی دادن در جلسات عمومی
- ب: مسئولیت های اساسی اعضا عبارتند از:
- فعال بودن در سازمان و تشکل
- پرداخت کردن کامل و به موقع مطالبات (حق عضویت) در تشکل
- وفادار ماندن به سازمان و تضعیف نکردن آن
- رعایت کردن مقررات داخلی

امروزه حکمرانی بر شرکت های بزرگ در کشورهای پیشرفته جهان به یک دل مشغولی برای بنگاه های عمومی و خصوصی تبدیل شده است و به تدریج همگان پذیرفته اند که حکمرانی تشکل ها نیز به همان اندازه شرکت ها اهمیت دارد.

هنگامی که مفهوم حکمرانی در مورد تشکل های بخش خصوصی به کار گرفته می شود، به سیاست ها، نهادها، ساز و کارها و رویه هایی خواهد پرداخت که سازمان ها توسط آن هدایت و کنترل می شوند. در این میان حکمرانی خوب (good governance) در ایجاد تشکل های پویا، پایدار، مستقل و تأثیرگذار که حامی منافع تمامی ذی نفعان خود باشد نقش محوری دارد.

برای توسعه و بهبود روش های حکمرانی در تشکل های بخش خصوصی، اتخاذ رویکردی خاص ضروری است زیرا تشکل های بخش خصوصی، سازمان هایی عضو محور بوده و در قبال اعضایی مسئولیت دارند که حق عضویت می پردازند و بعضاً بخشی از ساختار اداره کننده ی این تشکل ها را هم تشکیل می دهند.

علی رغم این که پذیرفتن اصول حکمرانی خوب در این تشکل ها اختیاری است، اما تشکل های بخش خصوصی باید تمامی الزامات حقوقی و قانونی مربوطه را در حوزه فعالیت شان رعایت کنند.

### اصول حکمرانی برای تشکل های بخش خصوصی

منظور از چارچوب حکمرانی در تشکل ها، مجموعه قواعد، مقررات، روش ها و تشریفات از جمله اساسنامه و سایر اسناد مشابهی است که اهداف، خط مشی ها و روش های تصمیم گیری و اداره این گونه نهادها را مشخص می کند.

#### ۱- ایجاد تشکل های مستقل، مأموریت محور و عضو محور

چارچوب حکمرانی در تشکل ها باید زمینه ایجاد تشکل هایی مستقل، مؤثر و مأموریت محور را فراهم آورد که حامی منافع اعضای خود باشد تا به خلق ارزش ها نائل گردیده و نقش گسترده تری در جامعه ایفا کند.

حکمرانی در تشکل ها با مسائلی چون انتخاب اعضای هیأت مدیره، فعالیت های آن ها و همچنین نحوه ی رفتار با اعضا ارتباط دارد. تشکل ها باید در امور حکمرانی خود، اصول مردم سالارانه را رعایت کنند که عبارتند از:

- الف- شفافیت فرآیندهای انتخاب مدیران و تصمیم گیری ها
- ب- رفتار منصفانه و برابر جهت دسترسی به اطلاعات





۷- مشارکت های کلیدی با ذی نفعان

### بایسته های رابطه با ذی نفعان:

چارچوب حکمرانی در تشکل ها باید تضمین کند که در مورد روابط با ذی نفعان کلیدی، به طور مناسب اطلاع رسانی صورت می گیرد و این روابط صرفاً در جهت منافع تمامی اعضاء تشکل برقرار می شوند.

**الف:** هر نوع رابطه ای با ذی نفعان چه بر اساس قانون برقرار شده باشد و چه بر اساس توافق نامه های همکاری، باید به اطلاع تمامی اعضاء هیأت مدیره برسد. این اطلاع رسانی باید شامل شرایط موافقت نامه، کانال های ارتباطی و جداول زمانی موجود باشد.

**ب:** تصمیم گیران در تشکل ها باید با در نظر گرفتن منافع و همچنین هزینه های همکاری با سایر سازمان ها و اشخاص، این گونه فرصت ها را به دقت بررسی کنند.

**پ:** اصول اساسی حاکم بر مشارکت در هر گونه ائتلاف، شامل هر گونه محدودیت ناظر بر تعهدات مربوط به تأمین مالی، نقش کارکنان متخصص، الزامات مربوط به گزارش دهی و تعیین سخنگو برای پروژه ها باید از قبل تدوین گردد.

**ت:** برقراری هر نوع رابطه ای با مقامات دولتی، با توجه به این که به عنوان نمایندگان دولت تلقی می شوند باید کاملاً آشکار و شفاف باشد. چارچوب حکمرانی در تشکل ها باید بی طرف ماندن تشکل را در تعامل با دولت و دستگاه های آن تضمین کند.

**ث:** در تعامل با سازمان های داخلی یا بین المللی اعطاء کننده کمک های مالی، لازم است تشکل ها اطمینان حاصل کنند که هر گونه کمک این سازمان ها در جهت تأمین منافع اعضاء آن هاست.

تلخیص شده از کتاب اصول حکمرانی برای تشکل های اقتصادی و اتاق های بازرگانی؛ توسط آقای نبی... بابایی نژاد

### ۳- رفتار منصفانه با همه ی اعضاء

چارچوب حکمرانی در تشکل ها باید به شرح زیر، تضمین کننده رفتار منصفانه و عادلانه نسبت به همه ی اعضاء باشد:

**الف:** در صورت وجود رده های مختلف عضویت، معیارهای چنین تقسیماتی باید به روشنی مشخص شده و به اطلاع همه اعضاء برسد.

**ب:** فرآیندها و تشریفات جلسات عمومی باید اجازه رفتار برابر را به همه اعضاء بدهد.

**ت:** رأی دادن نباید دشوار یا پرهزینه باشد.

### ۴- نقش ساختار و وظایف هیأت مدیره

چارچوب حکمرانی در تشکل ها باید هیأت مدیره ای به وجود آورد که هدایت راهبردی تشکل را تضمین نماید و همچنین سیاست گذاری و نظارت بر آن، رعایت قوانین و مقررات سازمانی، ملی و منشور اخلاقی و مسئولیت های حرفه ای را نیز فراهم آورد.

آن چه برای هیأت مدیره در حکمرانی بر تشکل ها الزامی است عبارتند از:

**الف:** اندازه هیأت مدیره باید با ساختار تشکل متناسب باشد.

**ب:** اعضای هیأت مدیره باید:

- از اطلاعات کامل برخوردار بوده و بر اساس آن اقدام به فعالیت نمایند.
- همواره جانب بی طرفی را نگه دارند.
- در قبال اعضای تشکل هایی که نمایندگی آن ها را بر عهده دارند، مسئول باشند.
- بالاترین معیارهای اخلاقی را رعایت کنند.

- با عملکرد خود رعایت مقررات داخلی تشکل ها را تضمین نمایند.
- نسبت به تشکیل کار گروه های تخصصی اهتمام جدی داشته باشند.
- نظارت شایسته بر فرآیندهای اطلاع رسانی و ارتباطات و در عین حال ایجاد ذهنیتی مناسب از سازمان در نزد عموم ایجاد کنند.

### بایسته های اطلاع رسانی:

- ۱- نتایج مالی و عملی فعالیت های تشکل
- ۲- مأموریت، چشم انداز و اهداف تشکل
- ۳- حقوق مربوط به رأی دادن اعضاء
- ۴- معاملات بین گروه های وابسته
- ۵- عوامل خطرزای قابل پیش بینی
- ۶- موضوعاتی که نحوه عملکرد تشکل را تحت تأثیر قرار می دهد

چهاردهم مهر ماه، سالروز شهادت حضرت امام محمد تقی (ع)  
بیست و یکم مهر ماه، سالروز شهادت حضرت امام محمد باقر (ع)  
تسلیمت پاک







## مدیریت زمان در کار و زندگی



برای مان مهم و چه چیزی مهم نیست، زمان ارزشمند خود را از دست خواهیم داد. اولویت بندی، ظاهراً کاری است بسیار ساده، لیکن آیا ما می دانیم چه چیزی برای مان مهم است؟ با کمال تعجب برای اکثریت ما، زندگی مملو از هزار و یک کاری است که باید انجام پذیرد و درگیر و دار آن، نگرش به راحتی محو می شود.

هیچ روش ساده ای برای انتخاب دو کار، برای مان وجود ندارد زیرا اهمیت و فوریت آن ها یکسان به نظر می رسد.

هنگامی که تعداد زیادی کار بر دوش مان سنگینی می کند و برای سرپا ماندن تقلا می کنیم، اکثریت ما تشخیص بین فوری و مهم را به طور فزاینده ای مشکل می یابیم و به همین علت نیز می گذاریم تا فوریت های کوتاه مدت، ظالمانه بر ما حکومت کنند و آن چه را که در واقع برای رشد و تکامل دراز مدت مان اهمیت دارد، از دست بدهیم و بدیهی است در چنین شرایطی احساس رضایت کردن، غیر ممکن است.

با وجود آن که فوری ترین کارها همیشه مهم ترین آن ها نیست، لیکن مدیران غالباً توسط فوریت ها احاطه می گردند و با وادار شدن به انجام فوریت ها، هر روز را با خستگی، کاهش انرژی و نارضایتی به پایان رسانده و احساس واقعی موفقیت نمی نمایند. مشخص کردن هدف ها به جای فوریت ها، راهی برای نجات از این گرفتاری محسوب می گردد. هدف ها، هم برای تشخیص و هم برای تمرکز بر اولویت ها، به ما کمک می کنند تا بتوانیم آن چه را که انجامش ضرورت دارد، ارزیابی کنیم و تلاش های مان را بر آن چه واقعاً برای مان اهمیت دارد، متمرکز نماییم.

اولویت بندی، کلید مدیریت زمان است. این کار ما را از حالت واکنش به حالت کنش، سوق می دهد، و به ما کمک می کند تا از هدر دادن زمان با ارزش، برای موارد کم اهمیت، اجتناب کنیم.

زمان کالایی است بی نهایت ارزشمند و کمیاب و از طرفی اکثریت ما، هم در زندگی حرفه ای و هم در زندگی شخصی، با انبوه وظایف روزانه روبرو هستیم و معمولاً برای انجام تمامی آن ها، خود را به آب و آتش می زنیم و غالباً در انجام ثمربخش هیچ کدام از آن ها توفیق نمی یابیم، در حالی که هرگز هم نمی توانیم زمان را افزایش دهیم.



نقطه آغاز برای مدیریت مؤثر زمان، تعیین اولویت هاست. ما همه روزه با مجموعه حیرت آوری از گزینه ها روبرو هستیم که وقت و توجه ما را به چالش می طلبند. اگر مشخص نکنیم چه چیزی

## پل باش به جای آن که دیوار شوی "قسمت هشتم"



**هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد:**

بیشتر مردم قدرت جادویی کلام را می شناسند. به گفته محققین: کلمات در عین حال، هم از افکار بهترند و هم بدتر. کلمات افکار را بیان می کنند و به آن نیروی خیر یا شر می بخشند، کلمات اندیشه ها را پرواز می دهند تا آسایش و سعادت و یا آسیب و اندوه و ویرانی به بار آورند.

لازم به ذکر است که تنها سخن سنجیده گفتن کافی نیست، بلکه زمان و وقت عرضه آن هم بسیار مهم است. گاه بزرگ ترین لطفی





ایجاد حس اعتماد است و لذا اگر چیزی را در لحظه نیاز به کسی بدهید، اعتماد او را جلب نموده و نزد او احترام می یابید و فردی قابل اعتماد و دلسوز تلقی می گردید.

#### و در پایان:

- از آن چه دلتان می خواهد بگویید صرف نظر کنید و چیزی بگویید که مخاطب نیاز به شنیدن آن را دارد.
- از خود سؤال کنید: اگر من جای طرف بودم به شنیدن چه چیزی راغب بودم.
- سخن سنجیده که به موقع ادا شود می تواند روز و یا شاید مسیر زندگی کسی را عوض کند.

که در حق کسی می توان کرد این است که زبان خود را محفوظ نگه داشت آن هم در شرایطی که وسوسه می شویم پند و اندرزدهیم و مخاطب خواستار آن نیست. در واقع کلامی که در موقع مناسب ادا شود مانند نگینی از طلاست که بر زمینه ای از نقره نشسته باشد. فقط این نیست که چه می گوئیم و چه وقت می گوئیم بلکه چگونه گفتن نیز اهمیت به سزایی دارد. در حقیقت مردم تفاوت بین حرف تو خالی و حرف برآمده از دل را تشخیص می دهند. سخن درست و سنجیده که به موقع ادا شود، اثرش مثبت و ماندگار باقی می ماند. مطالعات پی در پی نشان داده است که سخن سنجیده و به موقع، پیامدهای مثبت فراوانی دارد که یکی از مهم ترین آن ها،

## تغییر کنید، گرچه آسان نیست



آیا باورها و عقاید شما از آن دسته اند که گویی در سنگ حک شده و هیچ چیز نمی تواند آن ها را تغییر دهد؟ گاهی نحوه ی اندیشیدن و تفکر ما درباره جهان، اطرافیان، تعاملات با دیگران و غیره انگار تثبیت شده و غیر قابل تغییر است و همین انعطاف ناپذیری است که می تواند منشاء بسیاری از مشکلات در کل روابط مؤثر ما با دیگران باشد. گاهی به افکار و باورهای غلط خود، می چسبیم و از آن ها سرسختانه دفاع می کنیم و زندگی را به صحنه جنگ بی پایان تبدیل می نماییم.

لازم است، هر چند صباح یک بار در افکارمان بازنگری داشته و به ویژه بعد از شناخت افکار ناکارآمد خود، سعی نماییم در آن ها تعدیل ایجاد کنیم: بدون شک هیچ تغییری آسان نیست و لیکن باید واقع بینانه نگریم و انتظار نداشت همه چیز به راحتی تغییر کرده و یک شبه معجزه اتفاق بیافتد. همین قدر باید آگاه بود این افکار ماست که بدواً احساسات و به دنبال آن رفتارمان را شکل می دهد و نقطه شروع جهت ایجاد تغییر است.

اگر در گذشته تجارب ناخوشایندی سبب ایجاد چارچوب ذهنی خاصی در شما گردیده که اینک احساس می کنید در زندگی تان اثرات ناخوشایندی به بار آورده و به صورت مانعی حائل گردیده است، وقت آن رسیده که این ساختار ذهنی ناکارآمد را دگرگون کرده و ساختار ذهنی جدیدی را جایگزین نمایید.

می توان این تحول را تا حدودی با مطالعه کتاب های خود یاری، شناخت و خود را تغییر داد و به موازات آن، از کمک های حرفه ای نیز بهره مند گردید و بدین گونه مسیر زندگی را به وضعیت مطلوب تری هدایت نمود.





## بالا بردن ایمنی بدن با ادویه جات



- هم چون: ویروس ها، باکتری ها و قارچ ها را از بین می برند. در زیر به صورت فهرست وار به مزایای برخی از رایج ترین گیاهان و ادویه جات اشاره می گردد:
- زردچوبه، زنجبیل، اکلیل کوهی و ریحان، قوی ترین ادویه جات ضد التهاب هستند.
  - زیره و زردچوبه در مبارزه با زوال عقلی اثر فراوانی دارند.
  - فلفل قرمز، زیره، گشنیز و دارچین در تنظیم انسولین و قند خون و همچنین کمک به کاهش چربی مؤثرند.
  - لیمو، جوز، برگ بو و زعفران، آرام بخش هستند.
  - ریحان و آویشن، به نرمی پوست کمک می کنند.
  - زردچوبه، ریحان، دارچین، آویشن، زعفران، سیر و زنجبیل، سیستم ایمنی بدن را تقویت می نمایند.
  - گشنیز، اکلیل کوهی، فلفل قرمز، فلفل فرنگی و فلفل سیاه، به از بین بردن افسردگی کمک می کنند.
- و اما توصیه این است که روزانه حتماً از سه ادویه زیر استفاده نمائید:

**زردچوبه، دارچین و زنجبیل.**



به جرأت می توان گفت، بسیاری از گروه های گیاهان و ادویه جات به لحاظ فعالیت آنتی اکسیدان، بسیار اثربخش تر از حتی میوه ها و سبزیجات بوده و عملاً ایمنی مؤثری در برابر بیماری ها از جمله سرطان، عوارض قلبی، دیابت، آرتروز، آلزایمر و حتی پیری ایجاد می کنند. بسیاری از گیاهان و ادویه جات به طور طبیعی به بالا بردن متابولیسم و سوزاندن چربی کمک کرده و بسیاری از آن ها نیز دارای خواصی هستند که به گونه ای اثرگذار، عوامل بیماری را

## پیام تسلیت



جناب آقای حمیدرضا شریفی

مدیرعامل محترم شرکت پرسی ایران گاز تهران

با اندوه فراوان در گذشت شادروان ابوی ارجمندتان را تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم، رحمت واسعه الهی و برای بازماندگان محترم، صبر و شکیبایی مسئلت می نمائیم.

دبیر خانه انجمن

## خبرنامه داخلی

ناشر:

دبیرخانه انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

نشانی:

تهران - خیابان دکتر بهشتی - خیابان سرافراز - خیابان هفتم

پلاک ۱۷ - طبقه ۴ تلفن: ۸۸۷۳۷۹۱۹-۸۸۷۳۴۸۶۲

فکس: ۸۸۵۴۱۴۹۱

کدپستی: ۱۵۸۶۸۳۵۵۱۱

پست الکترونیک: info@anjomanlpg.ir

## کلام بزرگان



- ریشه شایستگی دل، اشتغال آن به یاد خدا است.
- دوست داشتن شفا دهنده و خلاق است.
- نگاه، زبان مخصوص است که احتیاج به مترجم ندارد.
- ایمان، وسیله ای است برای کسب زندگی موفقیت آمیز.
- شکرگذاری، برکاتی بیش از تصور، برایتان به ارمغان می آورد.