



## خبرنامه داخلی

انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

۱  
۲ و ۳  
۴  
۵  
۶ و ۷  
۸

بهار، جلوگاه پروردگار  
پیام نوروزی مهندس محسن خلیلی  
گرامیداشت انتصابات شرکت پرسی ایرانگاز  
تحلیلی بر روش های گوناگون عرضه گاز سیلندر  
توصیه های ایمنی  
اولویت شناسی در سازمان های مردم نهاد  
هوش و هیجان  
گوناگون



فهرست



## نوروز بر همگان مبارک

### بهار، جلوگاه پروردگار

را به آدمی می آموزد.  
دریا، سکوت و تأنی، باد پیوند و درستی را درس می دهند و صحرا تحمل و صبوری را به رخ می کشاند و در این میان، یک باره قیامتی برپا می شود و پس از آرامشی ریاضت دار، هنگامی که زمستان محو و غرق جلال خداوند است. جمال و حسن و ترنم و آهنگ هستی به یک باره قیام می کند و زندگانی را درس می دهد. بهار یعنی قیامت زندگانی و با نگاهی زیبا به هستی نگرستن، رخت و لباس بد اخلاقی و خصومت از تن به در آوردن و سرود بندگی خداوند را سر دادن و بوی نو شدن و طراوت را یافتن و سرانجام: "عشق یعنی آموختن از بهار و آغازی دوباره."  
امید است در سال جدید هر روز یک گام بیشتر به سوی خوب بودن و نیکی کردن برداریم و از هر فرصتی، یک موقعیت مطلوب بسازیم.

دبیرخانه انجمن

طبیعت پنجره ای است گشوده به روشنایی که تعمق و تفکر در آن، هزاران درس انسانی و معنوی را به آدمی عرضه می دارد و در تعالی نفس، بهترین مددکار آدمی است. ابرهایی که در آسمان در حرکتند و کریمانه در دل خود باران می زایند و تشنگان را در دشت و بیابان سیراب می کنند، درس کرامت به آدمیان می آموزند، درختچه های جوانی که در برابر طوفان های سهمگین، دلیرانه ایستادگی می کنند، پرده از فروتنی و تواضع برمی گشایند و به انسان ها افتادگی را برای رهایی از شکست، پیشنهاد می کنند، رودخانه های پر خروشی که از روی سنگ های سخت می گذرند و در اندیشه دریا هستند، هدف های عالی و پرهیز از حاشیه های روح شکن و دویدن به جانب ژرفا و اصالت را درس می دهند. برف، سفیدی و آفتاب، روشنایی و ماه صراحت و زمین سخاوت



## بهار امید و دشواری وظیفه

محسن خلیلی



جمع شده و هر لحظه بیم آن می رود که در صورت عدم هدایت صحیح، کشور را دچار بحران کند. در این میان، قصه پر غصه ۸ میلیون بیکار کشور تا دو سال آینده که بخش بزرگی از آنان را (حدود ۴/۵ میلیون نفر) فارغ التحصیلان دانشگاهی تشکیل می دهند نیز وجود دارد که آن را باید کانون توجه و دغدغه ملی قرار داد. اما آنچه امید و روشنی را در منظر نگاه مان تصویر می کند و حرکت را جایگزین انفعال و شاید ناامیدی ها می سازد، امکان ایجاد شده در بهبود تعاملات با جهان است. امکان و حرکتی نه فقط در این سوی مرز در کشورمان بلکه در آن سوی

مرزها و شور و هیجان سرمایه گذاران غربی برای حضور در بازار ایران که ورود هیئت های بزرگ اقتصادی از ایتالیا، انگلیس، فرانسه، ترکیه و... نشانه هایی از این شور و شوق است. این همه نیز البته عجیب نیست که سرزمین عزیزمان، ایران، سرزمینی است بی رقیب در منطقه و شاید در جهان، کشوری در مرز دو قاره آسیا و اروپا و پل ارتباط شرق و غرب، سرزمینی قرار گرفته بین دو حوزه اصلی تامین انرژی جهان (خلیج فارس و دریای خزر)، دارنده ششمین ذخایر نفتی جهان و دومین منابع گازی دنیا و طیف بسیار متنوعی از ذخایر معدنی، سرزمین دارای جمعیت جوان؛ جوانانی تحصیل کرده و خلاق و علاقمند به کسب دانش های نوین، با میزان بالای هوشمندی و آموزش پذیری. کشوری دارای وحدت و یکپارچگی سرزمینی و تمدن و فرهنگ غنی و دارای شوق پیشرفت ملی و بازارهای وسیع داخلی و منطقه ای. بی شک این ظرفیت ها بوده است که سبب شده تا ریاست محترم جمهوری در اجلاس جهانی اقتصاد در شهر داووس سوئیس، عنوان نمایند که "اقتصاد ایران بنیه و ظرفیت آن را دارد که ظرف سه دهه آینده در زمره ۱۰ اقتصاد اول دنیا قرار گیرد" و اظهار دارند که "اقتصاد ایران را نزدیک ترین، همگون ترین و با ظرفیت ترین اقتصاد به اقتصادهای موفق نوظهور می بینیم و آینده را همواره و در کنار آن ها ترسیم می کنم".

اکنون به نظر می رسد بیش از هر زمان دیگری هم مسئولیت و هم

"امید"، "مسئولیت" می آورد و مسئولیت، "کار". کاری آگاهانه و خردمندانه؛ و دشواری آغاز می شود: "انسان دشواری، وظیفه است". در پیام تبریک سال گذشته از "امید" گفتم و از زدودن دشمنی ها و آغاز آشتی ها؛ عرض کردم که: "ما صنعتگران ایرانی در این روزهای خاص که بهار زیبا از راه می رسد و در شرایطی که شاهد افزایش دشواری ها هستیم، تنها با ایستادن در کنار یکدیگر و دست در دست هم دادن است که می توانیم با حفظ اصول حرفه ای، گره ها را باز کنیم، این آرزو خوشبختانه به ثمر نشست و با عمل

مسئولانه مردم عزیز میهن مان در قهر نکردن با صندوق انتخابات، تعبیر زیبایی "تدبیر و امید" را یافت.

سال ۱۳۹۲ از نظر این خدمتگزار که فراز و فرود بسیار تاریخی دیده است، بی شک نقطه عطفی است بسیار مهم و شاید نگرانی های آن مشابه اضطراب های دهه بیست شمسی؛ فشار خارجی و جغد جنگ ویرانی شاید هیچ گاه در طی دو دهه اخیر، همچون سال جاری به میهن مظلوم مان نزدیک نشده بود و شدت ناملایمات شاید هیچگاه در تاریخ معاصر، چنین احاطه مان نکرده بود. چنان که به تعبیر رئیس جمهور محترم "بروز همزمان رکود و تورم طی ۲ سال متوالی در ابعادی که اقتصاد ایران در شرایط کنونی با آن روبروست، در تاریخ اقتصاد کشور بی نظیر و منحصر به فرد است". سال ۹۲ را شاید بتوان چنانکه در اسطوره های چینی آمده است، مشابه وضعیتی دانست که شب و روز یا زمستان و تابستان درهم می آمیزند و هستی در معنی تعادل و احساس نیکی شکل می گیرد. امروز با گره های بزرگی در تولید و تجارت، اشتغال، پول و ارز و سرمایه گذاری و حوزه های رفاهی و تامین اجتماعی مواجه ایم. بخش خصوصی کشورمان از نامساعد بودن فضای کسب و کار و مشکلات بسیار در تامین منابع مالی و سرمایه ای در رنج است. از سوی دیگر بانک های ما با مشکل انبوهی از مطالبات معوق مواجه است و در طرف دیگر، حجم عظیم نقدینگی حدود ۶۰۰ هزار میلیارد تومانی است که همچون سیل بنیان کن پشت سدهای اقتصادی



بی اغراق هیچ گاه شاید در چند دهه اخیر، همچون امروز چنین چشم انداز تاریخ سازی برای فعالان اقتصادی و صنعتی و نقش آفرینی تشکل های اصیل بخش خصوصی جهت خروج کشور از اقتصاد بسته، نفتی و دولتی وجود نداشته است. بدانیم جامعه مرفه برای ما رضایت، خوشحالی و نیک فرجامی و دوست داشتن دوست داشته شدن را به ارمغان می آورد. البته این همه سخت است و دشوار و صنعتگران این کشور، مردان و زنان روزهای سخت اند. چرا که اعتقاد دارند "انسان، دشواری وظیفه است". با امید به توفیق و کامیابی جمله یاران صنعتگر و فعالان اقتصادی ایران عزیز، سال ۱۳۹۳ بر همگان مبارک باشد.

امکان نقش آفرینی صنعتگران و تشکل های وابسته به آنان برای حضور در عرصه فراهم شده باشد؛ ما صنعتگران، بنگاههای اقتصادی کشور را اداره می کنیم. ما متولیان اقتصاد خرد کشور هستیم و بخش عمده ای از رشد تولید ناخالص ملی را ایجاد می کنیم؛ صنعت را ما صنعتگران می سازیم و می توانیم از طریق توسعه بنگاه های خود، اقتصاد ساز و اشتغال آفرین باشیم. لذا باید دست به دست هم دهیم و با تعریف پروژه های اقتصادی، علاوه بر جذب حجم عظیم معطل مانده نقدینگی داخلی، مشوق حضور سرمایه های خارجی به خصوص سرمایه های بزرگ هموطنان مان در خارج از کشور باشیم.

## گرامیداشت، انتصابات جدید مدیران شرکت بررسی ایرانگاز در هیات مدیره انجمن

زحمات و خدمات جناب آقای مهندس حمید باقری مدیرعامل اسبق شرکت مذکور و عضو فعلی هیأت مدیره آن شرکت نیز قدردانی به عمل آمد و برای ایشان سلامتی و توفیق روز افزون آرزو گردید. امید است با برخورداری از حمایت و پشتیبانی این بزرگواران که دارای سوابق و تجربیات طولانی و ارزشمندی در شرکت متبوعه خود می باشند، چون گذشته شرایط مساعدی برای ایفاء مسئولیتهای خطیر گازرسانی نسبت به انبوه میلیونی مصرف کنندگان در میهن عزیز، فراهم آید.

دبیرخانه انجمن

به مناسبت انتصابات شایسته جناب آقای حمیدرضا حدادی در سمت مدیرعامل شرکت بررسی ایرانگاز و نایب رئیس هیأت مدیره انجمن و همچنین جناب آقای ابوالفضل نادری، به عنوان رئیس هیأت مدیره شرکت بررسی ایرانگاز، جلسه هیأت مدیره انجمن با حضور اعضاء و جناب آقای مرتضی کمال مدیر عملیات شرکت بررسی ایرانگاز، در ساعت ۱۳ روز ۲۹ بهمن ماه جاری در دبیرخانه انجمن برگزار گردید و ابتدا انتصاب این دو مدیر توانمند، در شرکت بزرگ و محترم بررسی ایرانگاز، گرامی شمرده شد و سپس از



جناب آقای ابوالفضل نادری  
رئیس هیات مدیره شرکت بررسی ایرانگاز



جناب آقای حمید رضا حدادی  
مدیر عامل شرکت بررسی ایرانگاز و نایب رئیس هیات مدیره انجمن





## تحلیلی بر روش های گوناگون عرضه گاز سیلندر



دیگر به صورت تمرکزی)، انجام پذیرفت زیرا که عرضه گاز سیلندر توسط کارت اشتراک به تنهایی پاسخگو نبود و به عوارض اجتماعی ناشی از نارسایی گاز، منجر می شد از جمله:

- گسترش شبکه لوله کشی گاز طبیعی و وجود مصرف کنندگان گاز سیلندر به صورت پراکنده در آن مناطق و به ویژه در حاشیه شهرها.

- معضلات پیچیده و شناخته شده ترافیک در سطح شهرهای بزرگ همراه با راه بندان ها و شرایط جغرافیایی محل سکونت برخی مصرف کنندگان.

- تمایل نداشتن غالب پیشه وران و اصناف به روش های کنترل نشده به لحاظ وابستگی معیشتی آنها به مصارف دور از حد متعارف. و بالاخره زن و شوهرهای هر دو شاغل و یا مصرف کنندگان تک سیلندر که عرضه مستقیم را با موانعی روبرو می ساختند و لذا شرکت ها متکی به اعتبار متجاوز از نیم قرن تجربه، به راه حل هایی توسل جستند که قبل از اجبار مشترک به تلفن زدن و مدتی انتظار کشیدن، بخشی از نیازمندی های آن ها را تامین کنند و چنین روشی، "جارویی" نام گرفت که انجام منظم و مستمر آن در کنار سایر روش های عرضه، به عنوان درمان و یک راه کار اصولی در بسیاری مورد کارگشا بوده و شرایط مناسبی را فراهم آورد که امر خطیر گاز رسانی در نهایت آرامش انجام پذیرد و بدین ترتیب هم اینک ۷۲ شرکت توزیع کننده در نهایت عشق و ارادت، در اقصی نقاط مملکت به موازات توسعه شبکه گاز طبیعی، به عرضه گاز سیلندر به مصرف کنندگان مربوطه که غالباً در نقاط دورافتاده و محروم قرار دارند، با رعایت کلیه ضوابط و اصول ایمنی و استانداردها، به ایفای مسئولیت های خطیر و مقدس خود اشتغال دارند.

هم اینک قریب ۶۰ سال از آغاز فعالیت صنعت گاز مایع در کشور سپری شده است. بر اساس قرائن مستند، در شروع این فعالیت، شرکت های توزیع کننده، بنا به علل عمده زیر، وظیفه خود می دانستند گاز سیلندر را منحصر در محل مصرف، به لوازم گاز سوز مصرف کننده متصل کنند:

الف- عدم شناخت و آگاهی مصرف کنندگان از فرهنگ مصرف گاز و نحوه استفاده از وسائل گازسوز.

ب- رعایت هرچه بیشتر نکات ایمنی به منظور جلوگیری از بروز حوادث ناگوار.

ج- توسعه بازار و اشاعه فرهنگ مصرف گاز در کشور.

عوامل زیر در آن دوران، اجرای این روش عرضه را که: "توزیع مستقیم" نامیده می شود تسهیل می نمود:

الف: وجود تناسب منطقی بین میزان مصرف و امکانات توزیع.

ب- برقراری ترافیک روان در سطح شهرها به ویژه تهران.

ج- وجود انبوه مصرف کنندگان شناخته شده در نقاط مختلف شهرها که منحصر به سیلندر گاز مایع متکی بودند.

د- برخورداری از نرخ های وابسته به مکانیسم عرضه و تقاضا.

بدین گونه شرکت های توزیع کننده کشور، با انگیزه پویایی فعالیت توزیع، در همه حال سعی بر آن داشتند که با بهره گیری از تحقیق و توسعه سایر کشورها، از الگویی پیروی کنند که متناسب با نیاز جامعه باشد و ظواهر امر حاکی است برخی از شرکت های توزیع کننده در آن زمان در جریان رقابت های سالم، بدون کوچک ترین الزامی، ضمن توسعه سرمایه گذاری، در جهت ارتقاء رفاه مصرف کنندگان، روش توزیع مستقیم را با برخورداری از خودروهای مجهز به بی سیم به مرحله اجرا درآورده و در مدت زمان کوتاهی نیازمندی های مصرف کنندگان را تامین می نمودند و با چنین روندی بود که توفیق یافتند تا قبل از لوله کشی شبکه گاز طبیعی، مصرف کنندگان گاز مایع را به ۹/۵ میلیون خانوار برسانند. به موازات توسعه و گسترش مصرف گاز مایع، ضمن بهره گیری از امکانات رسانه های گروهی و دستگاه های ارتباط جمعی، با ارائه برنامه های تبلیغاتی و آموزش ایمنی، منبعت از ضرورت نیاز جامعه، به تدریج بخشی از فعالیت های توزیع، از قواره عرضه مستقیم خارج و در ترکیب روش های دیگر مانند: (توزیع جارویی، توزیع در محل تاسیسات و مکان های مشخص



## توصیه های ایمنی



- ترویج موضوع ایمنی به صورت یک فرهنگ تفکیک ناپذیر از کار.
- کنترل و نظارت و سرانجام آموزش های مورد نیاز حین کار برای کارکنان به صورت مستمر.
- تهیه و تامین البسه و لوازم و تجهیزات فردی و گروهی استاندارد و مورد تایید کارشناسان ایمنی.
- ممانعت از بروز روحیه سکون، فرسودگی و خمودگی در کارکنان تاسیسات.
- ارزیابی عملکرد کارکنان و ثبت کارهای مثبت و شناخت کارهای منفی و اقدام فوری در جهت رفع آن.
- اعزام موردی پرسنل جهت طی دوره های آموزش ایمنی.
- تشکیل جلسات و کلاس های ایمنی به صورت مستمر و نوبه ای و تاکیدات لازم بر نکات ایمنی به منظور نهادینه شدن فرهنگ ایمنی در محل فعالیت.
- تشویق و تنبیه مناسب و به موقع کارکنان در رابطه با رعایت یا عدم رعایت نکات ایمنی.
- بازدید نوبه ای کارشناسان ایمنی از تجهیزات و لوازم ایمنی و تشخیص به موقع کمبودها و رفع فوری آن.



ایمنی از مدیران شروع و به مدیران ختم می گردد. و هر آینه ملاحظات ایمنی از سوی مدیران مورد عنایت قرار گیرد، یقیناً تاثیرپذیری آن زیاد و سایر کارکنان نیز به آن تاسی خواهند کرد. راز موفقیت هر مدیر در محدوده کاری خود، نسبت به مسائل ایمنی عبارتست از:

- الزامی شمردن رعایت استانداردهای ایمنی در هر زمان و مکان.

## اولویت شناسی در سازمان های مردم نهاد



خوشحالی در صف ایستاده و هر کدام یک گردو از داخل سبد برداشته و می رفتند. در این میان پسر بچه باهوشی وقتی نوبتش رسید در کنار سبد ایستاد و نوبتش را به نفر بعدی داد. در بین مردمی که در صف بودند مردی که خیلی احساس زرنگی می کرد، با خود گفت وقتی نوبت من رسید من دو تا گردو برمی دارم و فرار می کنم. در نتیجه به پسر باهوش چیزی نمی رسد و همین کار را هم کرد و لا به لای جمعیت گم شد. سرانجام وقتی همه اهالی گردوهای شان را برداشتند و رفتند پسرک سبد خالی را بر دوش خود گذاشت و گفت: من از همان اول هم گردو نمی خواستم، این سبد ارزشش به مراتب بیشتر از همه گردوها است و راهی منزل خود شد.

بلی، خیلی ها دلشان به گردو بازی خوش است غافل از آن که، آنچه ارزش بیشتری دارد سبدی است که گردوها در آن جمع شده است. خیلی ها در تشکیلاتی که کار می کنند و یا در تشکیلی که عضویت

سازمان های مردم نهاد (NGOs) و تشکل های صنفی، در زمینه استقرار حکمرانی خوب و صیانت از آن، در مقابل دولت و فعالان بخش خصوصی به ویژه نهادهای مدنی، عهده دار وظایف و مسئولیت های خطیر و اثر گذاری می باشند و متقابلاً اعضای تشکلها نیز ملزمند نسبت به مسئولیت های اجتماعی خود در قالب تشکل های مربوطه، متعهد و وفادار بوده و آگاهانه، ایفا وظیفه نمایند.

در ارتباط با اهمیت وجودی سازمان های مردم نهاد و تبعات تکروریها، حکایت کوتاهی به شرح زیر از نظرتان می گذرد:

آورده اند روزی مرد ثروتمندی سبدی پر از گردو را پشت اسب خود گذاشت و وارد بازار دهکده شد و اعلام کرد: من این سبد گردو را به مردم این دهکده هدیه می دهم لذا در صف بایستید و هر کدام یک گردو بردارید و ضمناً نگران نباشید چون به تعداد همه، در این سبد گردو پیش بینی شده است.

مرد ثروتمند این را گفت و رفت و به دنبال آن مردم دهکده با



بیاییم در هر جمعی که هستیم، سبد و تور نگهدارنده اصلی را ببینیم و آن را قدر نهیم و اجازه ندهیم تار و پود سبد تضعیف شود. زیرا وقتی تور نگهدارنده از هم بپاشد، دیگر چیزی در جای خودش، بند نمی شود و به هیچکس شایسته و در خورش نخواهد رسید و این یعنی اولویت شناسی.

دارند سعی به تک روی داشته تا سهم به زعم خود بیشتری به دست آورند و از این نکته ظریف غافلند که تیمی که در قالب یک موسسه یا تشکل، آنها را به دور خود جمع کرده، همان سبدي است که گردوها را در خود نگه می دارد و ارزش آن به مراتب بیشتر از چند گردوی اضافی است.

## هوش و هیجان



با دیگران و خودمان شود و پیامدهای مثبتی مثل شادی، خوش بینی، موفقیت های کاری، تحصیلی و شخصی به دنبال داشته باشد. اگر دارای سطح بالایی از هوش هیجانی باشیم، می توانیم انتظار نتیجه های عملکرد مطلوب افزایش فروش، موقعیت تحصیلی، ازدواج موفق، روابط دوستانه و صمیمی با دیگران و برخورداری از سلامت جسمی و روانی را داشته باشیم. یکی از مهمترین تواناییهای هوش هیجانی در کیفیت انسانی، این است که می توان آن را آموخت و در طول زندگی بهبود بخشید. بهره هوشی (IQ) به عبارتی مفهومی ایستا و تثبیت شده در افراد است، در حالی که هوش هیجانی (EQ) یک صفت یا خصیصه قابل بحث است و کاربرد وسیعی در توسعه و رشد منابع انسانی دارد.

### هیجان چیست؟

هیجان، حالت عاطفی هوشیاری یا خودآگاهی است که در آن مفاهیمی همچون شادی، غم، ترس، نفرت یا علاقه، تجربه می شود. هیجان از حالت های شناختی و ارادی متمایز است. به عبارتی، هیجان، مربوط به احساس ها به ویژه جنبه های خوشایند و ناگوار فرآیند ذهنی است.

### هوش چیست؟

هوش دارای تعریف های متفاوتی است که یکی از نزدیک ترین تعریف ها به این مبحث، «هوش را عبارت از مجموعه توانایی های شناختی می داند که امکان کسب دانش و یادگیری و چگونگی حل مشکل ها را فراهم می سازد».

### خودآزمون هوش هیجانی

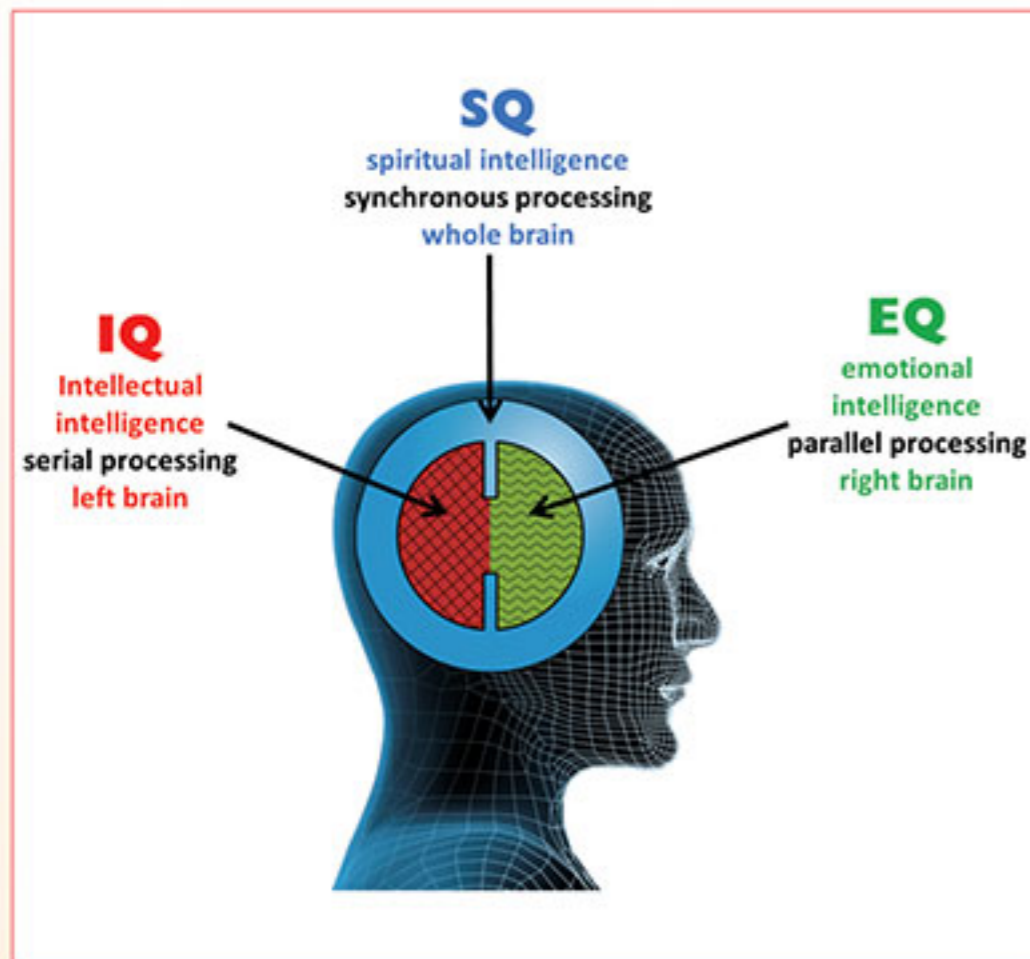
- آیا می توانید احساس های خود را بازشناسی کنید و بگوئید در هر موردی به طور دقیق، چه احساسی دارید؟  
 بلی  خیر
- آیا می توانید بین احساس های گوناگونی که دارید، تمایز قائل شوید؟  
 بلی  خیر
- آیا می دانید چه احساسی دارید و از چه راهی آن را نشان می دهید؟  
 بلی  خیر
- آیا می توانید احساس ها، افکار و باورهایتان را از طریق روش های غیر مخرب ابراز کنید؟  
 بلی  خیر
- آیا همان طور که هستید به خودتان احترام می گذارید و خود را می پذیرید؟  
 بلی  خیر
- آیا در بیشتر مواقع، احساس اعتماد به نفس و امنیت دارید؟  
 بلی  خیر
- آیا نسبت به آنچه که دیگران در مورد شما می گویند، احساس خوبی دارید؟  
 بلی  خیر

### هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی باید به هر حال، ترکیب دو حالت از سه حالت ذهن یعنی شناخت عاطفه یا هوش و هیجان باشد. دو روانشناس معروف «پیتر سالووی» و «جان مدیر» ۱۹۹۷، هوش هیجانی را این گونه تعریف کرده اند: «هوش هیجانی توانایی درک هیجان ها و عاطفه ها به منظور دستیابی و ایجاد هیجان هایی است تا ضمن کمک به تفکر بهتر، بتواند به شناخت هیجان ها و عواطف پردازد و در ضمن، هماهنگی لازم میان عواطف و احساس ها برای ارتقاء عاطفی و هوشی را فراهم آورد». «دانیل گلمن» هوش هیجانی را به عنوان آگاهی نسبت به عواطف خود، مدیریت عواطف، برانگیختن خود، شناسایی عواطف دیگران و تنظیم روابط با دیگران تعریف نموده است.

### آیا هوش هیجانی قابل اندازه گیری است؟

از نظر علمی، امکان اندازه گیری هوش هیجانی وجود دارد؛ چرا که با تهیه پرسشنامه و آزمون های که در شبکه جهانی اینترنت موجود است، می توان سطح هوش هیجانی را اندازه گیری نمود. هوش هیجانی می تواند باعث نتیجه های دلخواه و مثبت در روابطمان



۸. آیا از قابلیت ها و توانایی های خود آگاه هستید؟

بلی  خیر

۹. آیا به خودتان می گوئید که یک زندگی با معنا، غنی و کامروا دارید؟

بلی  خیر

۱۰. آیا نسبت به دستاوردهایتان احساس رضایتمندی می کنید؟

بلی  خیر

۱۱. آیا نسبت به آنچه فکر می کنید و انجام می دهید، خودگردان و خود کنترل هستید؟

بلی  خیر

۱۲. آیا از وابستگی هیجانی دیگران فارغ هستید؟

بلی  خیر

به ازاء هر پاسخ « بلی » ۱ امتیاز به خود بدهید.

**نتیجه:** امتیاز بین ۱۰ تا ۱۲ نشان دهنده درجه بالای هوش هیجانی است.

با انجام دادن آزمون چه چیزی را یاد می گیرید؟ اول از همه و نیز مهم تر از همه، آزمون به شما می گوید که کدام مهارت ها، نقاط قوت شما است و کدام نقاط، احتیاج به تقویت دارد. با انجام دادن این آزمون چه چیزی را یاد می گیرید؟

با انجام دادن این آزمون درباره تمایل ها و رفتارهایتان، چیزهای بیشتری یاد خواهید گرفت. در حالی که بدون انجام دادن آزمون، نمی توانستید به آنها پی ببرید.

### ده توصیه برای بهبود هوش هیجانی

۱. مسئولیت عواطف و کامیابی ها را بپذیرید.
۲. به جای برچسب زدن به رفتار و انگیزه های دیگران احساس های خودتان را بازنگری کنید.
۳. مهارت های مؤثر سازش جویانه را برای حالت خاص روانی توسعه دهید. یاد بگیرید وقتی هیجان زده هستید، آرامش خود را حفظ کنید و بر عکس، وقتی احساس خمودگی و ضعف می کنید، پر تلاش و پر تحرک باشید.
۴. به دنبال کسب پیروزی باشید و از شرایط منفی، درس زندگی بیاموزید.
۵. با خودتان صادق باشید. احساس های منفی تان را بپذیرید و به

دنبال منشاء آنها باشید. به دنبال راه حل هایی باشید تا به طور جدی بتوانید مشکل ها را حل کنید.

۶. به احساس دیگران احترام بگذارید و به آنها نشان دهید برایشان احترام قائل هستید.

۷. از افرادی که به احساس شما احترام نمی گذارند یا قبول تان ندارند، دوری کنید.

۸. دو برابر آنچه حرف می زنید، گوش کنید.

۹. به ارتباط های غیر کلامی اهمیت ندهید، وقتی با دیگران ارتباط برقرار می کنید به چهره آنها نگاه کنید، به لحن صدای آنها توجه کنید. علایم تن گفتاری (حرکت های بدن) را به ذهن بسپارید و آنها را مد نظر قرار دهید.

۱۰. بدانید بهبود هوش هیجانی به زمان نیاز دارد و صبر و حوصله کنید و عجله نکنید.

### منابع

- هوش هیجانی، « کاربرد هوش در قلمرو هیجان » سیروس آقاییار، و پرویز شریفی در آمدی.
  - هوش هیجانی (مهارت ها و آزمون ها)، « برادبری تراویس » و « گر یوزجین »، ترجمه مهدی گنجی.
  - هوش هیجانی در زندگی روزمره، ژوزف سیاروچی، و ژوزف فورگاس، و جان مایر (۱۳۸۴)، ترجمه اصغر نوری امام زاده و حبیب الله نصیری.
- تهیه و تدوین: نبی الله بابایی نژاد



## سالروز جمهوری اسلامی ایران گرمای باد.





## پل باش به جای آن که دیوار شوی

قسمت دهم



است که به دیگران فکر نمی کند. اگر سهم دیگران را برجسته کنید، هم خود را بزرگ کرده اید و هم دیگران را. معمولاً بهترین زمان ستایش از کار دیگران، وقتی است که کار، تازه پایان یافته و هنوز در خاطرشان زنده است، بنابراین درنگ چرا؟ همچنین اگر نقش کسی را در حضور همکاران و نزدیکان او بستائیم، ارزش آن چندین برابر می شود. تمجید شفاهی از کسی، تنها دمی او را شاد می سازد اما اگر کتبی باشد شاید سراسر عمر او را خوشحال کند. اشخاص غالباً لوح یادبود و تقدیر نامه های خود را بر دیوار می آویزند و عزیزش می شمارند. همه محتاج نوعی تشویقند. می گویند حتی "ابراهام لینکن" که یکی از بهترین رهبران تاریخ آمریکاست، روزنامه ای که از دست آوردهای او ستایش کرده بود، همیشه در جیب داشت. باید در نظر داشت هرگز چیزی را که به آن باور ندارید، به خاطر دل خوشی کسی ابراز نکنید. زیرا اگر در گفتار خود صادق نباشیم، مردم فکر می کنند آلت دست قرار گرفته اند. سخن باید از دل برآید تا بر دل نشیند.

"جان ماکسول" نویسنده بزرگ آمریکایی در خاطرات خود درباره انتشار کتاب هایش می گوید: وقتی که ناشر، یک میلیون نسخه از کتاب "۲۱ قانون رهبر" را فروخت و بزمی آراست که در آن، ۱۲۰ نفر از همکاران نویسنده حضور داشتند شبی پر افتخار بود، در این مراسم "ماکسول" به تمجید کسانی می پردازد که گوشه ای از کار تهیه کتاب را بر عهده گرفته بودند و از آنان صمیمانه حق شناسی می نماید و سپس از بسیاری افراد دیگر از جمله پدر و مادرش، سپاسگزاری کرده به گونه ای که سخنان وی که تمام می شود، اشک همه سرازیر می گردد. کمتر پیش می آید فرصتی بیابیم تا در حضور جمع، از کسانی تشکر کنیم که به ما کمک کرده اند. آنگاه که دیگران را در کامیابی خود شریک می سازیم و منزلت آن ها را بالا می بریم، هم خود شاد می شویم و هم دیگران، در واقع اعتبار قائل شدن برای دیگران، آسان ترین راه به دست آوردن دل آن ها است. اگر غرور را کنار بگذاریم، راهی به دل ها باز خواهیم کرد. ضرب المثلی می گوید: "خودخواه کسی نیست که همه اش به خود فکر می کند، بلکه کسی

## عیدانه



آدمی که خود را بنده خدا می داند و رضایت او را ملاک انسانیت می شمارد، در هر شرایطی شاکر است. شکر از پس رضایت می آید و رضایت موجد فرح و شادمانی است. این شادی نعمتی است الهی که هر کسی را قسمت نمی شود. چه بسیاری از دولتمندان که از لحظه ای خوش محرومند و از دمی آسایش خیال بی بهره، و چه بسا درویشان که از مال دنیا تهی هستند اما از توجه حق، نه! مسرورند و آرام زیرا هر چه می بینند زیباست، پس در هر شرایطی می توان شاد بود و فرحناک زیست چرا که علت غایی خلقت، نه مال و جاه بسیار است و نه اولاد فراوان، بلکه انسانیت است و انسانی زیستن. در این بهار دل انگیز همراه با حلول سال نو خورشیدی، از خدای کریم و رحیم جز سلامت و عزت برای خود و دیگران طلب نکنیم، باشد که مرغ آمین، کلام یکی را بشنود.

هر روز که در آن معصیت خدا صورت نگیرد، عید است. آری، عید واقعی آنست که انسان قدر خود را بداند و در عرصه ی زندگی جز بندگی خدا نخواهد و جز از خدا طلب نکند. این چنین مردمی در هر شرایط سپاسگزار و راضی اند. رضایت، آدمی را از زیاده طلبی و دست و پا زدن برای روزی حرام، باز می دارد. چشم زیبایی، با چشم بستن بر زشتی ها، باز می شود تا زیبایی واقعی را بنگرد. زیبایی در رضایت خداوند است و رضای خدا جز با خصال نیکو حاصل نخواهد شد. نیک خواهی برای مردمان نیکی به بار می آورد و دنیا را از زلال جاری رحمت الهی، سرشار می کند و مجالی برای رشد پلیدی، باقی نمی گذارد.



### 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