



## خبرنامه داخلی

### انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران

۲ و ۱  
۲  
۳  
۴  
۴  
۵  
۷ و ۶  
۸

تجدید میثاق در مجمع عمومی سالانه  
آیین معارفه مدیرعامل شرکت پخش  
گام بلند دولت را تشکل ها کامل کنند  
اخبار صنعت گاز مایع  
بررسی چگونگی آتش سوزی در تاسیسات  
یک دست صدا ندارد  
گوناگون  
مجمع عمومی سالیانه به روایت تصویر

## فهرست



## تشکل گرایی به عنوان یک شاخص پیشرفت

### تجدید میثاق در مجمع عمومی سالیانه

- تداوم بقاء فعالیت کنونی مان به سبب توسعه شبکه سراسری گاز طبیعی و فرمایشات وزیر محترم نفت، در خطر است.
- باید به گونه ای رفتار نماییم تا بقاء اقتصادی مان به خطر نیفتد.
- سهمیه های غیرمنصفانه خلاف اخلاق، اقتصاد برانداز است.
- حسن سلوک و حسن رفتارمان مایه راهیابی و سیر به سوی بقاء اقتصادی است.
- اقدامات رقابتی ناصواب تداوم حیات اقتصادی مان را بیشتر به خطر می اندازد.
- رعایت اصول ایمنی و استاندارد نباید موجب زوال شرکت درستکار شود.
- موضوع برند، پدیده ای است که امکان دارد برای مان مشکل آفرین باشد و باید مورد بررسی قرار گیرد.
- این تصور باطلی است که با سرمایه های کوچک در عرف سیاست های اقتصادی نفتی، می توان صاحب برند شد.
- سیاست های غیر منصفانه زمان حاضر، شرکت ها را تهدید می کند و متأسفانه ما هم چشم بر هم می گذاریم و به حقوق یکدیگر تجاوز می کنیم.

دنباله در صفحه بعد

به موجب دعوتنامه مورخ ۱۳۹۵/۵/۱۷، مجمع عمومی سالیانه انجمن در ساعت ۱۰ روز سه شنبه ۱۶ شهریور ماه ۱۳۹۵ در محل اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی تهران برگزار گردید و در این ارتباط اکثریت اعضای محترم عضو انجمن با حضور همه جانبه و دلگرم کننده، بار دیگر همبستگی خود را به تشکل مربوطه، اعلام داشتند.

برنامه مجمع با حضور نماینده محترم وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، پس از رسیدن به حد نصاب آراء لازم اعضاء، با رعایت ضوابط و دستور کار مربوطه، به شرح زیر دنبال شد:

ابتدا تلاوت آیاتی از کلام ا... مجید و سپس سرود جمهوری اسلامی ایران پخش گردید و سپس جناب آقای دکتر کریمی دبیر انجمن به میهمانان گرامی خیر مقدم عرض نموده و به دنبال آن جناب آقای مهندس خلیلی رئیس هیأت مدیره انجمن، با بیانات خود جلسه را افتتاح نمودند که به سرفصل هایی از آن ذیلا اشاره می گردد:



• جناب آقای دکتر کریمی (منشی)  
به دنبال انتخاب هیأت رئیسه مجمع، دبیر انجمن گزارش هیأت مدیره در طول سال ۱۳۹۳ را از طریق پاورپوینت ارائه کردند و در تعقیب آن، گزارش بازرسی قانونی و گزارش صورتهای مالی منتهی به ۹۴/۱۲/۲۹ به استحضار مجمع رسید و مراتب زیر مورد تصویب واقع گردید:

• تصویب ترازنامه مالی انجمن در سال ۱۳۹۴ و بودجه انجمن در سال ۱۳۹۵

• روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه رسمی انجمن

جهت انتخاب بازرسان، رأی مخفی به عمل آمد که پس از اخذ و شمارش آراء از تعداد ۴۵ رأی صادر شده، بازرسان به شرح زیر انتخاب شدند:

۱. جناب آقای حمیدرضا تاجیک با ۳۴ رأی مأخوزه به عنوان بازرس اصلی

۲. جناب آقای اصغر اظهاری با ۷ رأی مأخوزه به عنوان بازرس علی البدل

و سرانجام جلسه مجمع عمومی در ساعت ۱۳:۰۰ روز مذکور با ذکر صلوات خاتمه پذیرفت.

• به جای آن که به دنبال راه حلی باشیم به دنبال ارتقاء سودمان هستیم.

• رقابت های ناسالم، ما را از گرفتن قیمت دور می نماید. لذا برای بهره مندی از قیمت به حق، می باید اینگونه رقابت ها را کنار بگذاریم.

• یدالله مع الجماعه، هنگامی که به هم رحم نکنیم، انگیزه ابداع و نوآوری و خلاقیت و سیر به سوی نجات اقتصادی از بین می رود.

• باید به طور دسته جمعی بکوشیم و برای بقا اقتصادی مان راه حل بیابیم.

• عرایض فوق مانع از آن نمی شود که این ارادتمند سالخورده، از اتحاد و انسجام مقدس خودمان تقدیر ننماید. لذا مراتب حق شناسی ام را به محضر شما دوستان مخلص تقدیم می دارم.

سپس هیأت رئیسه مجمع، به شرح زیر انتخاب و در مکان مربوطه مستقر شدند:

• جناب آقای مهندس خلیلی (رئیس)

• جناب آقای حدادی (نایب رئیس)

• جناب آقای کاویانی (ناظر ۱)

• جناب آقای ستارزاده (ناظر ۲)

## آیین معارفه مدیر عامل شرکت ملی پخش و تکریم مدیر عامل پیشین



این مسئولیت، اظهار امیدواری کرد، با وجود مدیران جوان و توانمند و همچنین همکاری و همدلی کارکنان مجموعه پخش، انتظار می رود وظیفه توزیع مطلوب و به موقع انرژی در کشور ادامه یابد و این درخشندگی در تاریخ جمهوری اسلامی وجود داشته باشد.

هیأت مدیره انجمن صنفی کارفرمایان توزیع کننده گاز مایع ایران فرصت را مغتنم شمرده، مراتب سپاس و امتنان خود را از حمایت و تشکرهای بی دریغ مهندس سجادی که در طول مدت مدیریت خود همواره نسبت به صنعت خدمتگزار گاز مایع مبذول نمودند تقدیم داشته و سلامتی و توفیق ایشان را در کلیه عرصه های زندگی از پروردگار متعال خواستار بوده و انتصاب شایسته جناب آقای مهندس ریاحی به سمت مدیر عامل شرکت ملی پخش را صمیمانه تبریک عرض می نماید و امیدوار است با مدیریت مدبرانه و رهنمودهای ارزنده ایشان، فضای مناسب جهت ایفاء مسئولیت های خطیر و سرنوشت سازی که متوجه صنعت خدمتگزار گاز مایع می باشد، همچنان استمرار یابد و همچنین انتصاب جناب آقای مهندس وکیل زاده به سمت قائم مقام مدیرعامل شرکت ملی پخش و جناب آقای مهندس موسوی خواه به سمت مدیریت تأمین و توزیع را تبریک و تهنیت عرض نموده، از خداوند متعال برای کلیه مدیران و همکاران گرامی آن شرکت محترم که به افتخار بازنشستگی نائل آمده اند آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون دارد.



جناب آقای مهندس کاظمی معاونت محترم وزیر نفت و مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش با صدور حکمی، جناب آقای مهندس منصور ریاحی را به عنوان مدیر عامل شرکت ملی پخش منصوب و در آئینی به همین مناسبت، ضمن آرزوی توفیق برای جناب آقای مهندس ریاحی در مسئولیت جدید، از جناب آقای مهندس سید ناصر سجادی که به افتخار بازنشستگی نائل شده اند، تشکر و قدردانی کرد.

در ادامه مدیرعامل محترم شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده های نفتی ایران در آیین معارفه

جناب آقای مهندس ریاحی و تکریم جناب آقای مهندس سجادی، به تلاش و دستاوردهای مهم جناب آقای مهندس سجادی مدیر عامل پیشین شرکت ملی پخش اشاره و تصریح کرد: مدیریت سامانه هوشمند سوخت و اجرای طرح پیمایش، عملکردی مطلوب و توزیع انواع فرآورده های نفتی در سراسر کشور، را ستودنی خواند و اضافه نمود طی هشت سال گذشته شرکت پالایش و پخش محل تحولات و تغییرات خاصی بوده است و مجموعه، با کفایت شرکت ملی پخش، توانسته است با نیروهای توانمند اداره شود.

مدیر عامل محترم شرکت ملی پالایش و پخش در پایان از زحمات و خدمات جناب آقای مهندس سجادی تشکر و قدردانی کرد و برای وی که به افتخار بازنشستگی نائل آمده، آرزوی سلامتی و تندرستی نمود. وی همچنین ضمن تبریک به جناب آقای مهندس ریاحی به خاطر عهده دار شدن



## گام بلند دولت را تشکل‌ها کامل کنند

محسن خلیلی



تا آن جا که اینجانب در طول مدت ۶ دهه فعالیت اجتماعی - اقتصادی خود ناظر بوده ام در کشورمان استفاده از سینرجی و هم افزایی واحدهای اقتصادی - صنعتی و هم افزایی تشکل‌های مرتبط محدود بوده و مرسوم نبوده است. ولی نمونه‌های آن را در کشور سراغ داریم که از آن جمله می‌توان خودروسازی را نام برد که به نسبت موفق بوده و همچنان با وجود مشکلات تحریم‌ها، به راه خود ادامه داده است. از سوی دیگر برای مسموعات؛ ما از تکنولوژی نانو کمتر بهره‌جسته ایم و این صنایع از یک درصد سهم صنعتی ما تجاوز نمی‌نماید. چنان که همه می‌دانیم و وقوف داریم همکاری بین صنعت و دانشگاه در کشور ما بسیار کم معمول می‌باشد. لذا اینجانب برای رهایی از مشکلات عظیم بیکاری و قلیل بودن حجم تولیدات صنعتی در تمام بخش‌های مرتبط تبادل سینرجی و خلق هم افزایی را پیشنهاد می‌نمایم. چرا که همان طور که مرسوم و معمول است در وادی هم افزایی، پیوسته حاصل جمع یک با یک، از دو بیشتر می‌شود.

### پیشنهاد استقرار هم افزایی

تا به حال تلفیق همکاری‌های تشکل با تشکل دیگر مرسوم نبوده است ضمن آن که در صنعت بخش‌های مختلف و به تناسب آن اعضای یک انجمن با یک تشکل خریدار تولیدات و خدمات یکدیگر می‌باشند ولی تا به حال هیچگاه تشکل‌ها با یکدیگر همکاری نداشته‌اند. مثلاً تشکلی با تشکل دیگر یک پروژه عظیم را به عهده بگیرند. به رسم مثال بانک کارآفرین از تلفیق امکانات مالی و اعتباری انجمن مدیران صنایع و سندیکای ساختمان به وجود آمد. چه بسا اعضای یک تشکل با تشکل دیگر می‌توانند شرکت سرمایه‌گذاری تشکیل دهند یا در یک پروژه بزرگ شهرسازی با هم مشارکت نمایند و یا انجمن‌های مختلف می‌توانند پروژه‌های مختلف اجرا نمایند یا بخش صنعت با بخش خدمات در امر صادرات گسترده‌ای را انجام دهد.

اینجانب در ۱۵ سال قبل با برخی همکاران اقدام به تاسیس کنفدراسیون صنعتی ایران نمودم که هم اکنون فراتر از ۵۰ تشکل و تعدادی شرکت‌های بزرگ عضو آن می‌باشند.

در شرایط کنونی اقتصاد ملی نیاز به توسعه و ارتقای درآمد ملی دارد. تصور می‌رود که با استقرار هم افزایی و سینرجی بین بخش‌های مختلف صنعت، صنعت و خدمات، صنعت و کشاورزی بشود کارهای بزرگ و اقتصاد ساز و درآمد آفرین و اشتغال‌زا را فراهم نمود و آن‌گاه در اثر این همکاری چند حسن به دست خواهد آمد، اولاً در مسیر این هم افزایی تشکل‌ها قدرتمندتر از امروز خواهند شد، دیگر این که این پیوند الگوی مناسب از تعامل و همکاری برای مقابله با مشکلات را به جامعه عرضه خواهد کرد و فضایی گاه پر تضاد و کشمکش بر سر منافع کوتاه مدت را به همکاری جهت منفعتی بلندمدت و ملی تبدیل خواهد کرد.



میهن عزیزمان در شرایط خاص و پیچیده‌ای به سر می‌برد. شرایطی که هم انباشت مسایل و مشکلاتی همچون بیکاری وسیع جوانان و فارغ‌التحصیلان، کاهش شدید درآمدهای خانوار، رکود در بنگاه‌های اقتصادی، مشکلات آب و محیط زیست و ... و هم جنگ و ستیزها در کشورهای پیرامونی، اتحاد و اتفاق ملی و رسیدن به راهبردها و راهکارهای مناسب برای گذر سلامت از این وضعیت دشوار را دارای اهمیتی بس اساسی می‌سازد. اتحاد و اتفاقی که جلوه‌هایی از آن را طی چند سال اخیر و دستیابی به توافق برجام و تک‌رقمی شدن تورم و ثبات و آرامش در فضای اقتصادی و ... در سایه تلاش‌های بسیار ارزشمند دولت و همکاری‌های صمیمانه فعالان اقتصادی شاهد بودیم. دولت و بخش خصوصی بی‌شک دوبال پیشرفت و توسعه کشورند و وجود یکی بدون دیگری امکان پرواز سالم را از جامعه سلب می‌کند. در این میان و طی سال‌های اخیر اهمیت بخش خصوصی بسیار گسترش یافته و به مرتبه‌ای رسیده است که تحول اقتصادی و اجتماعی کشور در گرو توانمندی و ارتقای عملکرد و جایگاه این بخش است. واقعیتی که هم از سوی دولتمردان و هم در بسیاری از قوانین مهم و کلیدی کشور مورد تأکید قرار گرفته است.

در این بینش از رابطه دولت و بخش خصوصی، دولت نقش سیاست‌گذار و بخش خصوصی متصدی و شریک و همراه و یار دولت در تصمیم‌سازی‌ها و بعضاً تصمیم‌گیری‌ها است.

### نقش تشکل‌ها در حل مسائل

واقعیت این است که خروج از بحران فعلی یک باره ممکن نخواهد بود و به مرور انجام خواهد شد و نباید انتظار تحول بزرگ داشت. بنابراین هر فرد، سازمان و بنگاه باید فراخور قدرت و توانایی به دولت کمک کند تا از مسیر درست و راه روشن مسائل را حل کنیم. نقش تشکل‌ها در حل مسایل را نباید دست‌کم گرفت.

دولت محترم نیز از تشکل‌ها انتظار دارد با ارائه راهکارهای مبتنی بر تجربه و کارشناسی موجود، در دل تشکل‌ها راه درست را به دولت نشان دهیم.



## اخبار صنعت گاز مایع

### تغییرات حاصله در هیأت مدیره انجمن

در تاریخ ۱۳۹۵/۵/۵ به دنبال استعفای مکتوب جناب آقای حجت ا... عظیمی از سمت خزانه دار و عضو محترم هیأت مدیره انجمن مراتب در جلسه هیأت مدیره انجمن مورخ ۱۳۹۵/۵/۱۲ مطرح و ضمن تشکر و قدردانی از زحمات چندین ساله ایشان، با استعفای نامبرده موافقت گردید و طی همین جلسه پس از بررسی و تبادل نظر، جناب آقای علی غفوریان مرشدی یزدی، عضو دیگر هیأت مدیره به اتفاق آراء حاضرین، به سمت خزانه دار انتخاب گردیدند و مراتب جهت سیر مراحل قانونی و تشریفاتی، به اداره سازمان های کارگری و کارفرمایی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی منعکس شد.

### بررسی چگونگی آتش سوزی در تاسیسات سیلندر پرکنی گاز مایع



کردن شعله اجاق گاز، شیر آن را باید بست تا جریان گاز قطع گردد. در این گونه موارد نیز تنها عامل مؤثر برای اطفاء آتش: "قطع جریان گاز" خواهد بود. و لذا قبل از هر گونه حرکتی باید به سوی شیرهای اصلی گاز مخازن و سکو رفت و آن ها را بست و چنان چه در مسیر رسیدن به شیرهای مذکور، حرارت وجود داشته باشد، با برخورداری از امکاناتی همچون شیلنگ آب آتش نشانی مسیر را باید خنک کرد.

#### یادآوری:

معمولا سوختگی هایی که در حین آتش سوزی گاز مایع در تاسیسات برای افراد ایجاد می شود در اثر انفجار گازهای پراکنده در همان لحظات اول است و افرادی را که در محل آغشته به گاز قرار دارند در بر می گیرد در حالی که هنگام آرام سوزی آتش که کانون ها و مسیر حرارت مشخص است افراد کمتر دچار سوختگی می شوند.

آتش گرفتن گاز در محوطه تاسیسات سیلندر پر کنی که به صورت ناگهانی حادث می گردد، شامل دو مرحله است:

- ۱- انفجار گازهای پراکنده
  - ۲- آرام سوزی
- به طور اعم گاز مایع بنا به علل زیر در فضای تاسیسات پراکنده می گردد:
- الف- فرسودگی برخی از قطعات در مسیر لوله کشی گاز
  - ب- خرابی بخشی از سیستم لوله کشی همچون پمپ و یا کمپرسور
  - ج- تخلیه گازهای موجود در داخل شیلنگ تخلیه و بارگیری و یا مخزن تحت فشار کمپرسور.

د- پارگی شیلنگ گاز در اثر حرکت بدون احتیاط گاز کش و یا مخزن دار راه آهن. و سرانجام در اثر نشت گاز ناشی از موارد فوق الذکر، مقادیر زیادی گاز در فضای تاسیسات پراکنده شده و شرایطی فراهم می آید تا در اثر یک جرقه، آتش سوزی رخ دهد به ترتیبی که بدوا طی یکی دو ثانیه اول کلیه گازهای موجود در فضای تاسیسات دفعتا توأم با صدای مهیب منفجر و سپس آرام سوزی جریان پیدا می کند.

لازم به ذکر است آرام سوزی معمولا در محل هایی پدیدار می شود که نشت گاز وجود دارد و لذا در هر قسمت از سیستم تاسیسات که نشت وجود داشته باشد، با شعله های متعدد گاز مواجه خواهیم شد که حجم هر کدام بستگی به میزان نشت دارد و می تواند در حد شعله یک شمع و یا اجاق گاز و در مواردی که گاز فوران می کند با شعله هایی به طول حتی بیش از ۱۰ متر هم مواجه خواهیم بود که در چنین مواقعی، همان گونه که برای خاموش





## یک دست صدا ندارد



### عدم اعتماد

اعتماد، نقطه ثقل تمام تیم های کارا و یکپارچه است و کار جمعی بدون اعتماد، شعاری بیش نیست. اعضای گروه های بی اعتماد، ضعف ها و لغزش های خود را از یکدیگر پنهان می کنند، از یاری دادن به یکدیگر اکراه داشته، معمولاً نسبت به موفقیت یکدیگر حسد می ورزند و برای پرهیز از گردهمایی و جلسات کاری، بهانه می تراشند.

### عدم تعهد

لازمه تعهد اعضای گروه، دخالت دادن آنان در فرآیند تصمیم گیری است. فضای تصمیم گیری در گروه باید به نحوی باشد که همه اعضا به راحتی نظر مخالف خود را بیان کنند. در واقع اعضای ارشد گروه با برداشتن گام هایی برای مشارکت بیشتر اعضا در تصمیم گیری و بیان رأی و نظرشان تعهد اعضا را تقویت می کنند.

### عدم مسئولیت پذیری

در گروه های کاری، اعضایی که تعهدی در خود نسبت به گروه و فعالیت های آن احساس نمی کنند، مسئولیت فعالیت ها را نیز بر عهده نمی گیرند. در این میان نیز برخی از اعضا به ویژه آن هایی که با هم صمیمی ترند، گاه در مسئولیت خواستن از یکدیگر طفره می روند چرا که واگرمه دارند این امر بر روابط دوستانه آن ها تأثیر منفی بگذارد.

### بی توجهی به اهداف گروه

شاید بتوان گفت بدترین آفتی که اعضای یک گروه به آن دچار می شوند، توجه هر یک از اعضا به اهدافی غیر از اهداف گروه است و در این حالت افراد گروه حفظ مقام، جایگاه و منافع خود را بر منافع و اهداف تیم ترجیح می دهند.

### راهکارهای عملی تقویت روحیه گروه پذیری

- ۱- پیش فرض های نادرست در مورد مشارکت باید از بین برود.
- ۲- زمینه پیوستن افراد به گروه تقویت گردد.
- ۳- مشورت، به عنوان یک ارزش تلقی شود.
- ۴- برای کار گروهی پاداش در نظر گرفته شود شامل: (پاداش های درونی مانند آزادی عمل بیشتر و کار دلخواه تر، پاداش های بیرونی مانند پاداش های نقدی و فیزیکی)

محمدرضا قربانی

نماینده انجمن در استان اصفهان

موجودیت یک سازمان در گرو وجود افرادی است که برای تأمین اهداف مشترک، دور هم جمع می شوند.

امروزه برای موفقیت در محیط های کاری و در پاسخ به مسایل و مشکلاتی که سازمان ها با آن ها روبرو هستند، ضروری است تا دانش، مهارت، تجربه، تخصص و دیدگاه های تمامی کارکنان یک سازمان با هم ترکیب شود. تنها با انجام این کارهاست که سازمان ها می توانند امیدوار باشند که مشکلات خود را حل کنند تصمیمات مناسب بگیرند و در نهایت بیشترین خدمات را به مشتریان خود ارائه دهند.

در تعریف کار گروهی می توان گفت همه افراد تقریباً دارای هدف و نقاط مشترکی هستند و می دانند که چه باید بکنند، همه نیروهای شان را به کار می گیرند، همدیگر را حمایت می کنند، همگی در موفقیت و شکست گروه با هم سهیم می باشند و به طرف جلو حرکت می کنند در ضمن این که هیچ یک از اعضای تیم احساس بیگانگی نکرده، در داخل تیم ایجاد ناسازگاری نمی کنند، برای خواسته های خود حق تقدم قائل نمی شوند و دیگران را به خاطر شکست سرزنش نمی کنند.

در سازمان هایی که افراد آن به صورت گروهی کار می کنند، معمولاً تعامل و روابط مثبتی بین افراد وجود دارد که نشان دهنده رضایت و خشنودی است. ضمن این که لبخند بر چهره داشتن از نشانه های مثبت کار گروهی موفق است.

### ویژگی های گروه های کاری موفق:

- تمامی اعضا برای رسیدن به اهدافی که همگی شناخت دقیقی از آن ها دارند، با یکدیگر کار می کنند.
  - اعضای گروه با هم راحت بوده و روابط میان آنان عاری از تنش می باشد.
  - اعضای گروه برای انجام وظایف و مسئولیت های خود اشتیاق و علاقه زیادی نشان می دهند.
  - اعضا برای دستیابی به سطوح عملکرد بالاتر، یکدیگر را مورد تشویق قرار می دهند.
  - تمامی اعضا جو حمایتی برای ترغیب خلاقیت دیگران به وجود می آورند.
  - تمامی اعضای گروه از انتقادات سازنده نسبت به یکدیگر حمایت می کنند.
  - اعضا به جای رقابت با یکدیگر، همکاری می کنند و در این راه، اشتیاق زیادی از خود نشان می دهند.
  - اعضا از مسیر اصلی خود که بینش اصلی تیم است، منحرف نمی شوند.
- آفات کار گروهی

برخی از مهم ترین آفات کار گروهی شامل بی اعتمادی اعضای تیم، عدم تعهد، عدم مسئولیت پذیری و عدم توجه به اهداف گروه است.



## تناسب اندام در میان سالی از کوچک شدن مغز جلوگیری می کند



محققان معتقدند، نداشتن آمادگی جسمانی در دوران میانسالی باعث پیر شدن سریع مغز و کوچک شدن آن می شود و این مسئله برای افرادی که بیماری های قلبی دارند یا در معرض آن می باشند بسیار مهم است. در این افراد ارتباط بیشتری بین آمادگی جسمانی و پیر شدن مغز وجود دارد. محققان معتقدند پیشگیری مهم تر از درمان است. از آن جایی که بیشتر افراد حداقل میزان فعالیت فیزیکی لازم را انجام نمی دهند، این تحقیقات می تواند میزان انگیزه آن ها را افزایش دهد تا بیشتر فعالیت کنند. افراد باید ورزش هوازی و ورزش قدرتی را همراه با هم انجام دهند تا تعادل و هماهنگی بدن آن ها افزایش یابد. انجام ورزش های مربوط به انعطاف پذیری نیز بسیار مهم است. نتیجه مطالعه نشان داد تصمیماتی که افراد در سن ۴۰ سالگی می گیرند بر سلامت مغز آن ها بسیار تأثیرگذار است. در طول هفته افراد باید حداقل ۲/۵ ساعت فعالیت هوازی با شدت متوسط انجام دهند این فعالیت می تواند پیاده روی سریع یا فعالیت قدرتی باشد.



مطالعات انجام شده در امریکا و چند کشور اروپایی نشان می دهد افرادی که در میانسالی تناسب اندام خوبی ندارند ممکن است که در سنین بالاتر حجم مغز کوچک تری داشته باشند. با افزایش سن حجم مغز کوچک تر می شود این یکی از عوامل غیر قابل اجتناب افزایش سن است. عواملی همچون سیگار کشیدن، چاقی مفرط، دیابت، فشار خون و عدم تحرک بر پروسه کوچک شدن مغز تأثیرگذار هستند.

## نماز و اعتماد به نفس



نماز خواندن موجب افزایش اعتماد به نفس می شود، زیرا وقتی آدمی با خداوند سخن می گوید و از او یاری می جوید، خداوند مهربان به انسان مدد می رساند، زیرا خود فرموده: "ادعونی استجب لکم" مرا بخوانید تا استجاب کنم برای شما. وقتی مدد الهی به انسان رسید، توان بیشتری در خود احساس می کند و با این توان که ناشی از توکلی است که مؤمن در نماز به خدا پیدا کرده است، در حقیقت خود را مانند قطره ای می بیند که به دریا پیوند خورده است.

در روایتی آمده است که پیامبر گرامی اسلام (ص) هرگاه غم و غصه ای به سراغشان می آمد، نماز می خواندند و به مدد نماز، غم و اندوه را از روح خود می زدودند.

خداوند در کلام نورانی خود، اعلام می دارد: "از صبر و نماز کمک بجوئید". انسان برخوردار از امدادهای الهی، فردی توانا و موفق و دارای نشاطی مثال زدنی است که چون کوهی استوار در مقابل طوفان گرفتاری ها و مصیبت ها ایستادگی می کند.

البته ناگفته نماند که هر نمازی آرام بخش نیست، نمازی این اثر معجزه آسا را دارد که در آن، دل با زبان همراه باشد و انسان با تمام وجود، خود را در محضر خداوند متعال ببیند و تمام توجه و حواس خود را بر آن قدرت بی همتا متمرکز سازد.

مقربان درگاه الهی که قلب و جان خود را سرچشمه فیض و رحمت خدا گره زده اند در فراز و نشیب زندگی وقتی دچار غم و اندوه می شوند، با عشق و علاقه ناشی از ایمان قلبی به خداوند بی همتا، به نماز پناه می برند.



شهادت  
امام زین العابدین (ع)  
تسلیت باد.



## الگوی نردبان موفقیت



نردبان موفقیت، ۶ پله دارد که چنانچه گذراندن هریک، به درستی و کیفیت مطلوب انجام پذیرد به تدریج شما را به کامیابی و پیروزی خواهد رساند.

### پله اول: خود شناسی و خود باوری

از طریق تفکر و تجزیه و تحلیل می توانید توانایی ها و استعدادهایتان را کشف و خود را باور کنید.

### پله دوم: هدف گذاری

بر اساس استعداد و قابلیت ها، اهداف بلند مدتی را که در باورتان بگنجد به طور واضح و دقیق مشخص و زمان لازم برای رسیدن به آن را تعیین کنید.

### پله سوم: برنامه ریزی

اهداف جزئی و کوتاه مدتی را که در راستای اهداف بلند مدت قرار دارند، تعیین و راه رسیدن به آنها را به تفکیک، مشخص نمایید.

### پله چهارم: عقل و تلاش آگاهانه

هرچه بیشتر تلاش کنیم به همان اندازه به موفقیت نزدیکتر می شویم. حرکت باعث رشد و باروری اعتماد به نفس می گردد. تلاش ها باید آگاهانه، حساب شده و از روی فکر و ذکاوت انجام گیرد.

### پله پنجم: پشتکار، استقامت، صبر و انعطاف پذیری

پشتکار و پیگیری کارها، مغز را فعال و امید به موفقیت را در شخص بارور می سازد. صبر مانع آن است که مشکلات، شما را نا امید کند. انعطاف پذیری سبب می شود به یک راه معین نچسبیده و در عقاید خود خشک نباشید و تنها دنبال هدف نهایی گام بردارید.

### پله ششم: نتیجه گیری

اگر پله ها درست پشت سر گذاشته شوند، نتیجه دلخواه حاصل خواهد شد و حتی اگر دلخواه هم نباشد جای نگرانی نیست و باید جنبه های مثبت آن را در نظر گرفت و از خود پرسید اشکال کار از کجا هست و راه های جدید کدامند؟ و مجدداً خلاقانه تر اقدام نمود.

## چرا با افتخار در شکل های مدنی فعالیت می کنیم



- چون بر این باوریم که همه فرصت ابراز وجود دارند و هیچ کس در تلاش تخریب دیگری نیست.
- چون همه حضوری باوجود دارند.
- چون همه دریافتن راهی بهینه برای اهدافی والا و همسو، تلاش می کنند.
- چون نیت همه رسیدن به هدفی فراتر از هدف های فردی و شخصی است.
- چون همه به حق رأی هم اعتماد دارند، احترام قائلند و یکسان ارزشی می گذارند.
- چون همه دارای اندیشه های مثبتی بوده اند که در راستای این چنین هدفی گرد هم آمده و با اختیار خود یکدیگر را انتخاب کرده و یافته اند. از این رو مطمئنند در کنار این فعالیت، به آرامشی مثبت اندیش دست خواهند یافت.
- چون همه در راستای هدفی مشترک و مقدس برای جامعه تلاش می کنند.
- چون جملگی هدف مدار حرکت می کنند.
- چون محفل برخورد اندیشه هاست.
- چون جمع را از مستبد شدن، نهی می کند.

چارلی چاپلین می گوید:

### آموخته ام که با پول می توان

- خانه خرید ولی آشیانه نه!
- رختخواب خرید ولی خواب نه!
- ساعت خرید ولی زمان نه!
- مقام خرید ولی احترام نه!
- کتاب خرید ولی دانش نه!
- دارو خرید ولی سلامتی نه!
- آدم خرید ولی دل نه!





## مجمع عمومی سال ۱۳۹۴ به روایت تصویر



### 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: ۱۵۸۷۶۹۵۹۱۳ پست الکترونیک: info@anjomanlpg.ir