این فقط یک گزارش نیست، بلکه زنگ خطر رسمی درخصوص بی‌توجهی به الزامات و بایستگی‌های ایمنی است

آنچه در حوزه ایمنی به چشم نمی‌آید

سپهرغرب، گروه اجتماعی - عباس سریشی: ناگفته پیداست که در سطح همه جوامع بشری وقوع حوادث غیرمترقبه طبیعی و در طراز آن انسان‌ساز، ازجمله عواملی محسوب می‌شوند که به‌صورت دائمی سلامت و سرمایه میلیون‌ها نفر را تهدید کرده و آرامش عمومی را به مخاطره می‌کشند؛ بنابراین در راستای حفظ سلامت انسان‌ها و ایمنی و استحکام ساختمان‌ها و سازه‌های جمعی، به‌کارگیری و به‌روزرسانی سیستم‌های پیشگیرانه، هشداردهنده و نیز استفاده از تجهیزات ایمنی، اهمیت بسیار بالایی دارند.

در کشور ما ظاهراً تنها چیزی که هنگام ساخت و متعاقباً خرید و اجاره یک ساختمان، خانه، مغازه، انبار، کارگاه و یا انتخاب مدرسه برای فرزندان و کار در اداره مورد توجه ما قرار نمی‌گیرد، همین مقوله وجود تجهیزات ایمنی و پیشگیری است؛ در حالی که فقدان همین وسایل به‌ظاهر ساده می‌تواند خسارات سنگینی را (در پی بروز هر حادثه به‌ظاهر کوچک) به دنبال داشته باشد.

درواقع این یک حقیقت غیر قابل انکار است که امروزه بسیاری از ساختمان‌هایی که ما در آن زندگی و یا کار می‌کنیم، به دلیل عدم رعایت نکات ایمنی در ساخت‌وساز و یا فقدان تجهیزات ایمنی و هشداری، فاقد امنیت و سلامت کافی هستند؛ درنتیجه آن می‌شود که بسیاری از مردم به‌طور مداوم احساس ناامنی را در این‌گونه محیط‌ها تجربه می‌کنند، موضوعی که نمود بارز آن را در حوادثی مانند داستان تلخ پلاسکو به‌وضوح هرچه تمام دیدیم.

حالا اما پس از تجربه آن حادثه تلخ و ده‌ها مورد مشابه دیگر، طبق قانون برج‌ها، آپارتمان‌ها، کارگاه‌ها و اماکن عمومی اعم از مراکز آموزشی و تجاری و مخصوصاً آن‌هایی که نوساز هستند، باید از حداقل این تجهیزات برخوردار باشند؛ اما بازهم مقایسه استانداردها، قوانین و مقررات ایمنی موجود در کشور ما با کشورهای درحال‌توسعه، به‌وضوح نشان می‌دهد که در اکثر بناها و به‌خصوص بناهای جمعی، هنوز فاصله بسیار زیادی تا رسیدن به آن نقطه مطلوب و معقول که انتظار می‌رود، وجود دارد.

به اعتقاد کارشناسان ایمنی در حالی که بروز تجارب تلخ در بسیاری از کشورهای درحال‌توسعه باعث شده تا آن‌ها از مدت‌ها قبل ضمن وضع قوانین جدید، کارآمد و درعین‌حال لازم‌الاجرا و البته همراه با نظارت‌ها و پیگیری‌های دائمی و مستمر در راستای حفظ و ارتقای سطح ایمنی و حفاظت از ساختمان‌ها و ابنیه تلاش‌های بسیاری را در دستور کار قرار دهند، اما در کشور ما و متأثر از عوامل حاشیه‌ای مانند اصرار به کاهش هزینه و فقدان نظارت و برخورد مؤثر با متخلفان و یا وجود زدوبندهای اداری پشت پرده، هنوز این مهم بدان شکل که بایسته و شایسته است، مورد توجه قرار نگرفته و بیشتر از بحث ایمنی به فاکتور زیبایی ظاهر و هزینه تمام‌شده توجه می‌شود.

تحقیقات انجام‌شده مؤید این نکته است که با وجود تهدیدات دائمی و به‌موازات آن هشدارهای اعلام‌شده از سوی سازمان‌های ذی‌ربط درخصوص لزوم رعایت قوانین و مقررات ایمنی، صرفاً به دلیل فقدان یک سازوکار منسجم و هماهنگ در راستای کاهش تهدیدات پایه و بی‌توجهی به بایستگی‌ها بعدی آن، شاهد سطح نازلی از ایمنی هستیم و همین امر مستقیم و غیر مستقیم هرروزه جان بسیاری از هم‌وطنان ما را مورد تهدید قرار می‌دهد.

کارشناسان ایمنی بر این عقیده‌اند که جدا از بحث عدم توجه به توصیه‌ها و مقررات پیش‌درآمدی در بحث ساخت‌وساز و مقاوم‌سازی در برابر زلزله، عموماً در کشور ما به دلیل آنکه رعایت مؤلفه‌های ایمنی (در بحث هشدار و بازدارندگی) بسیار سخت و پرهزینه بوده و در فرآیند بازسازی ابنیه نیز درصد کمی از این بایستگی‌ها قابلیت اجرا را پیدا می‌کنند و یا بعضاً در تله شرکت‌های بیمه‌گذار درخصوص افزایش سهم صدور بیمه‌نامه و رقابت‌های پشت پرده ایشان فرومی‌غلتند؛ بنابراین بسیاری از مالکان و مجریان طرح‌های ساختمانی و بناهای عمومی توجه لازم را به حسن رعایت این اصول و موازین ایمنی، ندارند.

البته این موضوع را در حالی باید به بررسی و تأمل نشست که بر اساس استانداردهای تعریف‌شده نه‌فقط قبل از ساخت، بلکه ایمنی ساختمان‌ها و ابنیه موجود با توجه به تقسیم‌بندی‌های صورت‌گرفته به سه دسته پرخطر، کم‌خطر و میان‌خطر، باید به‌صورت دوره‌ای (پرخطر هرسال، کم‌خطر هر ۱۰ سال یک‌بار و میان‌خطر سه سال یک‌بار) توسط کارشناسان مورد بازبینی، بررسی و ارزیابی قرار گرفته و برای آنان گواهی و تأییدیه صادر شود.

موضوع اینجاست که به دلایل پیش‌گفته یا از همان ابتدا بسیاری از مالکان و مجریان پروژه‌ها قید تهیه و نصب این مکانیزم‌ها و اقدامات تأمینی را زده و اصطلاحاً با پرداخت هزینه‌ای کمتر در قالب جریمه عدم نصب، بیخیال آن‌ها می‌شوند و یا درنهایت اگر هم اقداماتی در این خصوص صورت گیرد، به دلیل عدم پیگیری در تکمیل و یا صرف هزینه برای بهسازی، به‌روزرسانی و رفع معایب احتمالی، بسیاری از این ملاحظات ایمنی و تدافعی از وضعیت فعال و کاربردی استاندارد خارج شده و حالتی دکوری پیدا می‌کنند که این موضوع دوم به‌صورت ویژه در مراکز آموزشی و اداری، نگرانی بیشتری دارد.

آنچه در حوزه ایمنی به چشم نمی‌آید

به گفته کارشناسان ایمنی و البته بر اساس استانداردها و مقررات معتبر تعریف‌شده در این حوزه، هر بنایی که تصرف بیش از ۵۰ نفر را در برداشته باشد، در زمره اماکن پرخطر محسوب شده و متناسب با افزایش بار انسانی و ظرفیت تراکم آن، مؤلفه‌های ایمنی و حفاظت در برابر حریق و حوادث نیز باید با سطح تعمیق و ضرایب بالاتر در آن رعایت شود؛ گو اینکه بر اساس تجربه نیز همیشه بیشترین تلفات انسانی در پی وقوع حوادث در بناهای تجمعی روی می‌دهد.

یک اصل پایه می‌گوید در همه اماکنی که فرآیند صدور پروانه و گواهی پایان کار آن‌ها با اهتمام شهرداری و سازمان آتش‌نشانی انجام می‌شود، باید مؤلفه‌های ایمنی و حفاظت در برابر حریق و حوادث مراعات شود؛ ولیکن متأسفانه در زمان بهره‌برداری از ساختمان‌های مذکور، صرفاً به دلیل ضعف قوانین و عدم توجه جدی سایر عناصر مرتبط و عدم نگهداشت اصولی از سیستم‌ها و تجهیزات ایمنی، شاهد ساختمان‌های ناایمن و خطراتی از قبیل مسدود بودن پلکان‌های فرار، خاموش بودن سیستم‌های اعلام و اطفای حریق و غیره هستیم.

در این میان و با یک نگاه خاص در حالی که بسیاری از ما بر اساس قاعده دوراندیشی به‌طور مرتب اقدام به خرید انواع و اقسام بیمه‌نامه‌های سلامت، شخص ثالث، بدنه، باربری، آتش‌سوزی و غیره می‌کنیم، ولیکن آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌ایم که (به‌عنوان یک اصل مقدماتی و پیشگیرانه) یک آپارتمان یا واحد تجاری و مسکونی و حتی یک مدرسه و مسجد، باید چه تجهیزات ایمنی را از قبل داشته باشد؟

متأسفانه معمولاً تنها چیزی که در بازدید از این اماکن مورد توجه قرار نمی‌گیرد، همین تجهیزات ایمنی است؛ در حالی که فقدان همین تجهیزات به‌ظاهر ساده باعث می‌شود یک رخداد کوچک نیز بتواند خسارات سنگینی به‌بار آورد.

جالب است بدانید طبق قانون کلیه برج‌ها و آپارتمان‌های مدارس و مراکز اداری و غیره (مخصوصاً آن‌هایی که نوساز هستند) باید حداقل از تجهیزات زیر برخوردار باشند:

۱- کپسول آتش‌نشانی

نخستین و ساده‌ترین تجهیزی که واحدهای آپارتمانی یا برج‌ها به آن نیاز دارند، کپسول اطفای حریق است. بر اساس استاندارد هر طبقه دو واحده به یک کپسول شش کیلویی نیاز دارد که معمولاً آن را در پاگرد همان طبقه نصب می‌کنند؛ علاوه بر پاگردها، این کپسول‌ها باید در اتاقک آسانسور، موتورخانه، پارکینگ و کنار جعبه‌فیوزها هم قرار گیرد، درعین‌حال بازدید دوره‌ای آن‌ها نیز بسیار مهم است.

۲- جعبه (f)

در این جعبه یک شیلنگ آتش‌نشانی وجود دارد که می‌تواند کار آب‌رسانی را در آتش‌سوزی‌ها انجام دهد. باید توجه کرد که فقط صرف دیدن این جعبه کافی نیست، حتماً هنگام بازدید باید درب آن را باز کرده تا از وجود شیلنگ آتش‌نشانی در آن مطمئن شوید؛ در ضمن بررسی شود که آیا این شیلنگ به سیستم آب‌رسانی ساختمان یا برج وصل هست یا خیر، زیرا غالباً در خیلی از برج‌ها و آپارتمان‌ها فقط برای گرفتن پایان کار، این جعبه را بدون تجهیزات لازم وصل می‌کنند.

۳- سیستم هشداردهنده

در بسیاری از مواقع وقتی قسمتی از یک برج یا آپارتمان و حتی مجتمع اداری و تجاری آتش می‌گیرد، ساکنان واحدهای دیگر بسیار دیر از این تهدید باخبر می‌شوند که درنهایت همین موضوع خسارت‌های مالی و جانی را چندبرابر می‌کند؛ نکته مهم این است که بدانیم نصب تجهیزات ایمنی اختیاری نیست، بلکه اجباری است.

۴- سیستم بارنده

متأسفانه به دلیل گران بودن این سیستم و هزینه بالای نصب آن، بسیاری از مجریان طرح‌ها حاضر به مجهز کردن آپارتمان یا برج به این سیستم بارنده نمی‌شوند. این بارنده‌ها روی نقاط مختلف سقف قرار می‌گیرند و نسبت به حرارت حساس هستند و به محض اینکه حرارت بر اثر آتش‌سوزی بالا رود، آب از این بارنده‌ها به شکل خودکار بیرون می‌ریزد.

۵- سیستم اعلام حریق

یکی از مؤثرترین و درعین‌حال مهم‌ترین اقداماتی که می‌توان برای افزایش ایمنی ساختمان از آن بهره برد، نصب سیستم اعلام حریق در هریک از اتاق‌ها و راهروهاست. این سیستم به دود حساس بوده و هنگام بروز آتش‌سوزی، به‌سرعت هشدار می‌دهد؛ این سیستم باید هر ۱۰ سال یک‌بار تعویض شود، پس اطلاع از زمان نصب سیستم یا تاریخ تعویض دستگاه بسیار ضروری است.

۶- راه‌پله‌های خروج ایمن

در این خصوص تعداد و ظرفیت راه‌های خروج متناسب با نوع کاربری، مساحت زیربنا و ظرفیت انسانی محاسبه شده و باید جانمائی راه‌های خروج ساختمان در محل‌های مناسب به‌گونه‌ای باشد که متصرفین در زمان بروز حادثه و حریق در حداقل زمان و در زوایای مختلف به راه‌های خروج مناسب دسترسی داشته باشند تا درصورت مسدود بودن یک راه خروج، از سایر راه‌های خروج ایمن در مسیری عاری از هرگونه خطر و موانع، به فضای امن بیرون ساختمان هدایت شوند.

وقتی بسیاری از ما بی‌توجه هستیم

این روزها سبک زندگی بشر به نحو بسیار چشمگیری رو به تراکم‌نشینی و اصطلاحاً زندگی در بناهای جمعی پیش رفته که لاجرم بایستگی‌ها و الزامات خاص خود را می‌طلبد؛ به‌عنوان ابتدایی‌ترین اصول زندگی، کار، تحصیل و غیره، باید بدانیم که طبق قانون در کلیه اماکن جمعی اعم از مدارس، مساجد، پاساژها، ادارات و یا مجتمع‌های مسکونی، در مرحله نخست اصول ایمنی باید توسط پیمانکار و ناظر طرح رعایت شده و متعاقباً صحت عملکرد آن‌ها نیز توسط کارشناسان ایمنی مورد بررسی و تأیید قرار گرفته باشد.

توصیه کارشناسان بر این است که هنگام بازدید از خانه و یا ساختمانی که درنظر دارید آن را خریده و یا مورد اجاره قرار دهید و یا حتی مدرسه‌ای که قصد دارید فرزند خود را به آن بفرستید، باید نسبت به بحث ایمنی و تجهیزات مرتبط با آن بی‌تفاوت نباشید؛ زیرا نبودن هرکدام از این امکانات می‌تواند در آینده تجربه‌های تلخی را برای ما رقم زده و خسارات مالی و جانی فراوانی را به دنبال داشته باشد.

بر این اساس و در راستای واکاوی سطح اطلاعات عمومی شهروندان درخصوص بایستگی‌های ایمنی و سلامت در اماکن عمومی و مجتمع‌های مسکونی، با طرح چند پرسش به میان ایشان رفتیم که دقت در برخی از پاسخ‌های دریافتی نه‌تنها می‌تواند در مشخص کردن برخی از زوایای پنهان و نواقص ما را کمک کند، بلکه می‌تواند به‌نوعی باعث به صدا درآمدن زنگ هشدار عمومی شود.

در استان و شهر همدان به این موضوع در حالی باید توجه کرد که بر اساس اعلام سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی، طی چند سال گذشته (و البته به‌صورت خاص بعد از حادثه پلاسکو) برنامه بازدید و پایش‌های این سازمان وارد فاز جدیدی شده است؛ به‌نوعی که تاکنون بیش از چند هزار مورد بازرسی و پایش از همه مراکز اداری، تجاری، مسکونی، آموزشی و غیره در همدان صورت گرفته و طی آن کارشناسان این سازمان با حضور در اماکن مختلف، ضمن پایش و رصد جامع محیط، کلیه نقطه‌ضعف‌ها، موانع و مشکلات قابل طرح را به‌صورت تفکیک‌شده و کاملاً شفاف تعیین و نتیجه را به‌صورت مکتوب و جزءبه‌جزء برای مسئولین و مالکان واحدها و نیز سازمان‌ها و نهادهای متولی و مسئول (به‌عنوان مطلع و گیرنده) ارسال کرده‌اند؛ کما اینکه نتیجه این تلاش‌ها نیز در قالب چندین پرونده تفکیک‌شده و صدها نامه در هر زمان قابل ارائه به مبادی مربوطه است.

کارشناسان سازمان ایمنی استان همدان ضمن حضور مداوم و مستمر در جلسات مختلف و در سطوح شهرستانی و استانی، تلاش‌های قابل تقدیری را برای نهادینه‌سازی بحث ارتقای سطح ایمنی اماکن و پروژه‌ها در دستور کار دارند و به گفته مسئولان، تقریباً در کمتر جلسه‌ای است که به بحث پیشگیری و لزوم ارتقای ضریب ایمنی در روال زندگی شخصی و عمومی جامعه نپردازند؛ این انتظار وجود دارد تا مردم و مالکان نیز در راستای حفظ جان و سرمایه خود به این اصول و مقررات پایبند بوده و هشدارها را جدی تلقی کنند.

در این میان خبرنگاران روزنامه سپهرغرب نیز به‌نوبه خود در راستای بررسی شرایط و اطلاع از چندوچون کار و نیز کیفیت و کمیت بحث ایمنی در اماکن عمومی (اعم از مجتمع‌های مسکونی، مدارس، ادارات و غیره)، طی دو هفته کار میدانی از همشهریان و ساکنین سؤالاتی را درخصوص بحث ایمنی و بایستگی‌های آن پرسیده‌اند که در ادامه پاسخ آن‌ها را خواهید خواند.

نرخ پاسخ‌های دریافتی مؤید این نکته است که متأسفانه هنوز تا رسیدن به آن نقطه قابل قبول راه بسیاری مانده و امید است تا قبل از بروز هرگونه حادثه تلخ، مردم و مسئولان به فکر راه چاره و رفع مشکلات باشند، زیرا بر اساس تحقیقات به‌عمل‌آمده:

- قریب به اتفاق ساکنین و فعالان مجتمع‌های مسکونی، تجاری و آموزشی در شهر ما هیچ اطلاعات قابل قبولی از بایستگی‌ها و الزامات ایمنی و یا استانداردهای آن ندارند.
- بسیاری از مجتمع‌های مسکونی، تجاری و آموزشی در شهر ما فاقد سیستم هشداردهند، اطفای حریق، راه‌پله و درب خروج اضطراری هستند.
- بسیاری از مجتمع‌های مسکونی، تجاری و آموزشی شهر ما فاقد کپسول‌های آتش‌نشانی و اطفای حریق، جعبه شلنگ آتش‌نشانی و غیره هستند؛ گو اینکه درصورت وجود نیز تناسبی با تعداد واحدها و ساکنین ندارد.
- در بسیاری از مجتمع‌های مسکونی، تجاری و آموزشی شهر ما از راه‌پله و محل خروج اضطراری به‌عنوان انباری و محل گذاشتن وسایل اضافی استفاده می‌شود.
- قریب به اتفاق سیستم‌های ایمنی هشداردهنده نصب‌شده در مجتمع‌های مسکونی، تجاری و آموزشی شهر ما فاقد صحت در عملکرد حقیقی هستند.
- قریب به اتفاق ساکنین و فعالان مجتمع‌های مسکونی، تجاری، آموزشی و اداری فاقد توانایی و مهارت‌های اولیه و لازم برای استفاده از ابزار تدافعی در برابر حوادث هستند.
- قریب به اتفاق دانش‌آموزان مدارس ما فاقد مهارت استفاده از وسایل ایمنی و یا هنر نجات خود در مواقع خطر هستند.
- تقریباً در بسیاری از پاساژها و مراکز تولیدی و تجاری تابلوی راهنما درخصوص محل خروج اضطراری و یا نشانگر نصب ابزار هشداری و غیره وجود ندارد.
- بسیاری از مجتمع‌های مسکونی و تجاری و آموزشی ما فاقد مجوز و تأییده ایمنی معتبر و نهایی برای ورود به کاربری هستند.
- قریب به اتفاق مالکان، ساکنین و مدیران مجتمع‌های مسکونی، تجاری، آموزشی و اداری درخصوص هشدارهای رسمی و مکتوب بازرسان و کارشناسان سازمان خدمات ایمنی و آتش‌نشانی کاملاً بی‌تفاوت هستند.
- بسیاری از مجتمع‌ها و ساختمان‌های مسکونی، تجاری، اداری و آموزشی شهر ما بر اساس مستندات ارائه‌شده، حداقل دارای دو تا پنج مورد از تخلفات مربوط به نقص ایمنی و سلامت هستند.
- قریب به اتفاق ساکنین و فعالان مراکز مسکونی و تجاری گاهاً رفتار پرخطر و غیر منطقی در استفاده از وسایل گازسوز، برقی و مواد سریع‌الاشتعال در طول روز دارند.
- قریب به اتفاق فعالان حوزه تجاری، تولیدی و صنوف، عادت به استفاده از وسایل غیر استاندارد و دست‌ساز گرمایشی و حرارتی در محل کار دارند.

پایان سخن اینکه نه تقریباً، بلکه همه ما به‌صورت دائمی در این اماکن تردد، کار و یا سکونت داریم؛ در حالی که کمترین توجه را به تبعات ناایمنی‌ها داریم.

این سؤالات طی دو هفته از تعداد صد نفر ساکنین مجتمع‌های مسکونی و مراجعان به اماکن عمومی همدان اعم از مدارس، ادارات، پاساژها و غیره در نقاط مختلف شهر پرسیده شده است:

ردیف	سؤال	بله	خیر	شاید	عدم پاسخ‌دهی
۱	آیا وجود تجهیزات و قوانین و مقررات ایمنی را برای اماکن عمومی لازم می‌دانید؟	۹۰	--	۸	۲
۲	آیا می‌دانید ساختمان‌ها و اماکن عمومی باید از کدام تجهیزات ایمنی برخوردار باشند؟	۵۲	۸	۳۸	۲
۳	آیا هنگام خرید و یا اجاره منزل و مغازه به داشتن تجهیزات ایمنی آن دقت کرده‌اید؟	٤	۷۱	۹	۱۶
٤	آیا از صحت عملکرد سیستم‌های ایمنی نصب‌شده در محل کار یا سکونت خود اطمینان دارید؟	۱٤	۶۹	۱۰	۷
۵	آیا تجهیزات و سیستم‌های هشداری موجود در محل زندگی و کار شما به‌صورت دوره‌ای بازدید می‌شوند؟	۱۲	۳۳	٤۸	۷
۶	آیا تاکنون نسبت به مطالبه نصب و راه‌اندازی تجهیزات ایمنی از پیمانکار و مجری طرح و یا مالک درخواستی داشته‌اید؟	۱۷	۲۹	۳۱	۲۳
۷	درصورت بروز حادثه آیا آمادگی لازم را برای مقابله، کنترل و حفظ جان و سرمایه خود دارید؟	۱۷	۱۹	۶۰	٤
۸	آیا به نظر شما سطح ایمنی و بحث پیشگیری از حوادث در شهر ما از وضعیت مناسبی برخوردار است؟	۱٤	۳۷	٤۱	۸
۹	آیا مدرسه و محل تحصیل فرزندان شما از تجهیزات و سیستم‌های ایمنی لازم برخوردار است؟	۶	۳۳	۵۷	٤
۱۰	آیا شما، همکاران و همسایگانتان مهارت استفاده از ابزارهای ایمنی را دارید؟	۱٤	۳۰	۳۸	۱۸

رازهایی در مورد خستگی‌های ناشی از کار

خستگی را از تن به‌در کنیم

سپهرغرب، گروه اجتماعی: برخی آقایان وقتی خسته هستند، کت را یک‌طرف پرت می‌کنند و کیف را طرف دیگر؛ در حالی که بوی جورابشان غیر از خودشان همه را از پا می‌اندازد، می‌گویند مرده‌شوی یک چیزی را ببرد! بستگی دارد چه چیزی دم‌دست باشد، اگر خانه به‌هم ریخته باشد پس مرده‌شوی باید خانه‌داری خانمش را ببرد. اگر راه‌پله‌ها نامرتب باشد، مرده‌شوی باید شیوه مدیریت ساختمان را ببرد. اگر هیچ‌کدام آن‌ها دم‌دست نبود، مرده‌شوی می‌تواند گربه‌های فرضی را ببرد که آشغال‌ها را پخش و پلا می‌کنند.

خلاصه وقتی مرده‌شوی یک چیزی را برد، آقا کمی خنک‌تر می‌شود و آن‌وقت می‌تواند چای یا آب یخ سفارش دهد. اگر آب یخ زودتر رسیده بود، چای می‌خواهد! چون آب یخ آدم را تشنه‌تر می‌کند و اگر چای زودتر رسیده بود، توی این هوای گرم چای واقعاً بی‌سلیقگی است و آب یخ می‌چسبد.

در این نوع مواقع کافی است به طرف بگویید آیا سر کار با مشکلی روبه‌رو شده‌ای؟ آن‌وقت انبار باروت منفجر می‌شود و تمام چیزی که طرف به همکاران و رئیسش نتوانسته بگوید، به اهل خانه می‌گوید که در آن لحظه به نظر او مقصر اصلی هستند.

واقعیت اینجاست که همه ما گاهی می‌توانیم انبار باروت یا برج زهرمار باشیم، اما چرا؟ مگر قرار نیست خانه جای آسایش و محل کار منطقه مشخص کسب روزی باشد؟ آیا قرار است ما مشکلات خانه را به محل کار و مشکلات محل کار را به خانه ببریم؟ قطعا نه!

اگر شما نیز دچار ناکامی‌های محل کار شده‌اید و آن را بر سرخانواده خود آوار کرده‌اید، نخست کمی پیش وجدان خود شرمنده شوید و بعد این توصیه‌ها را به‌کار ببندید، شاید اهل خانه از گزند شما در امان باشند.

وقتی وارد خانه شدید فکر کنید لباسی که در ذهنتان بوده، خارج کرده‌اید و لباسی مربوط به شخصیتی دیگر پوشیده‌اید؛ این شخصیت پدری مهربان و مادری دلسوز و همسری منطقی و آرامش‌بخش است.

اگر خاطرات محل کار بیش از اندازه آزارتان می‌دهد، پیش از هر کار وارد حمام شوید و دوش بگیرید.

گاهی مشکل واقعی در محل کار دارید که منشأ آن می‌تواند ایرادها و سرزنش‌های مدیران به‌خاطر تأخیر کارها، نحوه رفتار همکاران و یا حتی طرز نگرش منفی خودتان باشد؛ بنابراین در درجه اول خوش‌بین باشید و خود را عضو مفیدی برای سازمان بدانید.

قدر شغلتان را بدانید. شما ممکن است رفتگر باشید یا سنگ‌های معدنی را جابه‌جا کنید و هر لحظه فکر کنید شایستگی کار بهتر و آسان‌تری را دارید، اما با این وجود قدر کارتان را بدانید؛ زیرا بعضی‌ها از همین هم محروم هستند. این کار زندگی شما را تأمین می‌کند، پس شکرگذار باشید و سعی کنید ارتقا یابید.

خود را سرزنش نکنید؛ سعی‌کنید خود را به‌خاطر موفقیت‌های هرچند جزئی تحسین کنید.

کینه‌ورزی در محیط کار شما را بیشتر از دیگران می‌آزارد، پس با گذشت باشید.

وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیرید، محکم بایستید و از خودتان حمایت کنید. این اقدام موجب تقویت اعتمادبه‌نفس می‌شود.

از شایعه‌سازی و شایعه‌پراکنی دوری کنید. یک‌روز این شایعات دامن شما را می‌گیرد و جلوی صمیمیت شما را سد می‌کند.

وقتی با دیگران رفتاری دوستانه و مسالمت‌آمیز داشته باشید، محیطی همراه با محبت و صمیمیت به‌وجود می‌آورید.

اگر این نسخه‌ها جواب نمی‌دهد، مشکل ریشه‌ای دارید؛ تقاضای مرخصی بلندمدت یا انتقال کنید و اگر شغلتان جذابیت و نشاط کافی نداشت، آن را رهاکنید و به دنبال مشاغل جذاب‌تری باشید.

همواره به‌خاطر داشته باشید که شادمانی در محیط کار، نیازمند تلاش‌های مستمر است. شما نمی‌توانید نظاره‌گر اطراف باشید و هیچ کاری نکنید و فقط با آرزوی شادی، انتظار رخ دادن آن را داشته باشید. برای هر چیز باید تلاش کنید؛ شادی در خانه و خانواده و محیط کار نیز از آن جمله است. بدترین کار نیز اینکه با کاری که نمی‌توانید انجام دهید، بسازید و مشکلات خود را بر سر خانواده آوار کنید.

بعد از اینکه محل کارتان را با شیوه جدید، آرامش‌بخش کردید، حالا روی طرز حرف زدن خود نیز کار کنید. هیچ فکر کرده‌اید وقتی شما عصبانی هستید چرا باید مرده‌شوی یک چیزی را ببرد؟

سعی کنید برخی جملات که انرژی‌بخش هستند را جایگزین «مرده‌شوی ببرد» کنید.

به‌جای پدرم درآمد، بگوییم خیلی راحت نبود.

به‌جای گرفتارم، بگوییم در فرصت مناسب با شما خواهم بود.

به‌جای دروغ نگو، بگوییم راست می‌گی؟ راستی؟

به‌جای شکست خورده، بگوییم با تجربه.

به‌جای مگر مشکل داری، بگوییم مسئله‌ای که نداری؟

به‌جای فقیر هستم، بگوییم ثروت کمی دارم.

به‌جای بد نیستم، بگوییم خوب هستم.

به‌جای به درد من نمی‌خورد، بگوییم مناسب من نیست.

به‌جای جانم به لبم رسید، بگوییم چندان هم راحت نبود.

به‌جای داد نزن، بگوییم آرام باش.

به‌جای ببخشید مزاحمتون شدم، بگوییم از اینکه وقت خود را در اختیار من گذاشتید، متشکرم.

به‌جای لعنت بر پدر کسی که اینجا آشغال بریزد، بگوییم رحمت بر پدر کسی که اینجا آشغال نمی‌ریزد.

به‌جای نمی‌توانم این کار را انجام بدهم، بگوییم به اندازه‌ای که در توان دارم انجام می‌دهم.

به‌جای مرده‌شوی ببرد هم خودتان یک واژه مناسب جایگزین کنید.

ماندانا ملاعلی