

## با رئیس‌تان تعارف نداشته باشید!

هنوز مهارت کار کردن با دستگاهی که در اختیارتان قرار گرفته را به دست نیاورده‌اید؟ درست نمی‌دانید چطور کار می‌کند و وقت کار کردن با آن احساس گیجی و سردرگمی می‌کنید؟ مهم نیست چند سال سابقه کار دارید و مهم نیست نیروی جوانی که در شیفت دیگر مشغول کار است، به خوبی از پس این وظیفه تازه برمی‌آید. نابلدی یا کم‌آگاهی‌تان را صادقانه و با شفافیت با رئیس‌تان در میان بگذارید. یادتان نرود که بی‌اطلاعی از اصول انجام کار و نداشتن مهارت کافی، از دلایل اصلی آسیب دیدن هنگام انجام کار است؛ پس با سکوت در برابر این واقعیت، جان و سلامتتان را به خطر نیندازید.

یکشنبه ● ۱۰ اردیبهشت ۱۳۹۶ ● شماره صد

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

با این چهار روش خشم‌تان را در ساعات کاری مدیریت کنید

## مدیریت بدون خشونت!

● ژینب رثوفی ●
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>

دوست دارید همکاری که مقابلتان ایستاده را مفضل کتب بزنید؟ دل‌تان می‌خواهد به اتاق رئیس بروید و بگویید که حتی یک لحظه دیگر هم حاضر نیستید در این محیط کار کنید؟ دوست دارید با تمام انرژی به این دستگاه کهنه مش‌ت بگویید و چرخ‌دنده‌هایش را بیرون بربزید؟ دست نگه دارید! شما می‌توانید با راه‌های سالم‌تری از شر عصبانیت خلاص شوید و برای تصمیم‌گرفتن در لحظات آرامش‌ی‌به‌خودتان فرصت دهید.

#### ۱ از عصبانیت صحبت کنید

محققان می‌گویند تخلیه خشم به کاهش آن کمک می‌کند، اما آنها یک نکته دیگر را هم گوش‌زد می‌کنند. به باور آنها بروز دادن خشم، شما را به یک چرخه باطل وارد می‌کند. درواقع به دلیل مسری بودن ماهیت این احساس، وقتی خشم را بروز می‌دهید، مشکلاتان دوچندان می‌شود و با یک همکار عصبانی طرف می‌شوید که عصبانیت شما به او سرایت کرده است. پس خودتان را کنترل کنید و برای خلاص شدن از خشم، آن را به سمت همکارتان نشانه نگیرید.

پس چه می‌توانید بکنید؟ پیشنهاد ما بروز دادن خشم به فردی است که در ایجاد آن دخالتی نداشته است. برای مثال به همسرتان زنگ بزنید و بگویید که به چه دلیل از چه کسی عصبانی هستید، با اینکه به دوست صمیمی‌تان پیام بدهید و بگویید چرا امروز حالتان خوش نیست. یادتان نرود دلیل موضوع را توضیح بدهید. تا مبادا فرد مقابل‌تان فکر کند که دلیل عصبانی شدن شما خود او بوده است.

با چند راهکار ساده، انرژی‌تان برای کار کردن را چند برابر کنید

## دوپینگ کنید



پایتان که به این محیط می‌رسد، ضربان قلبتان تند می‌شود و درد در معده و سرتان می‌پیچد؟ دل‌تان در میان این دیوارهای رنگ و رو رفته می‌گیرد و احساس می‌کنید کارتان چیزی جز یک منبع درآمد نیست که به اجبار به آن پناه برده‌اید؟ مراقب باشید! اگر این افکار مدام در ذهنتان چرخ بزنند، ن‌تنتای نمی‌توانید از ساعت‌های طولانی که در محیط کارتان هستید لذت ببرید، بلکه بیماری‌های جسمی هم خیلی زود پایشان را به زندگی‌تان باز می‌کنند و احتمال ایستادن قلبتان هرروز بیشتر می‌شود. محققان می‌گویند برای حفظ سلامت شمای که در شغلی سخت کار می‌کنید، چاره‌ای جز پناه بردن به خنده وجود ندارد و گاهی هیچ‌کس جز خودتان نمی‌تواند دلایلی برای شاد بودن و خنده به لب داشتن را به ساعت‌های کاری‌تان بیاورد.

**قدرشناس باشید:** از نظر پژوهشگران، قدردانی از تلاش‌های دیگران، حتی اگر کوچک باشد، به سلامت جسم و روان شما کمک می‌کند. اگر همکارهایتان را در زمان‌هایی که یک قدم به سمت شما برمی‌دارند ستایش کنید و از قدم‌های کوچک و بزرگی که برای آسان‌تر شدن کارهایتان برمی‌دارند قدردانی کنید، احتمال دچار شدن‌تان به بیماری‌های قلبی کاهش پیدا می‌کند.

**منتظر تشکر نباشید:** چه با رئیسی قدرشناس کار کنید و چه کسی شما را ستایش کند، باید وظایف‌تان را به کامل‌ترین شکلی که در توانتان است انجام دهید. اگر صد درصد توان‌تان را به کار بگیرید، احساس رضایتان از خود بالا می‌رود و کمتر از کاری که انجام می‌دهید، دل‌زده می‌شوید.



## کتینو | ۰۷



برای کار در فضایی ایمن‌تر، چند قدم می‌توانید بردارید؟

# کارگران مضطرب و افسرده بیشتر آسیب‌می‌بینند

● ملی‌لی اسلامی ●
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div>

کارگرانی که با یک عمر ناتوانی را به‌دوش می‌کشند، تنها قربانیان حوادث کاری نیستند. کارفرمایی که یک نیروی فعال را از دست می‌دهد، نظام درمانی که درگیر فرایند درمان می‌شود و همکاری‌ی که به این بحران وارد می‌شوند هم از دیگر قربانیان نالایمن بودن شرایط کار هستند. حوادث شغلی هرسال هزاران نفر را در جهان قربانی می‌کند و با وجود توصیه‌هایی که تشکل‌های کارگری و کارفرمایی و حتی مسئولان و قانون‌گذاران طرح می‌کنند، هنوز هم آمار آسیب‌دیدگان قابل‌توجه است. اگر شما هم در شغل سخت و پرخطری فعالیت می‌کنید و بارها شاهد آسیب دیدن همکارتانان بوده‌اید، این مطلب را تا انتها بخوانید. باور کنید گرچه بی‌توجهی کارفرماها احتمال آسیب دیدن کارگرها را بالا می‌برد، اما خود شما بیشتر از هرکسی می‌توانید به کاهش خطرات ناشی از کار در شرایط دشوار کمک کنید.

#### ۱ چرا آسیب‌می‌بینید؟

نالایمن طراحی شدن فضا می‌تواند احتمال آسیب دیدن کارگران با بیشتر کند. کار در فضای بی‌حفاظ، مجهز نبودن به ابزارهای لازم، روش‌های و تهویه نامناسب، بهره‌مند نبودن از لباس‌های ایمن، شرایط پهداشتی نامساعد و وجود باکتری‌ها و قارچ‌ها در محیط، آلودگی صوتی، تراکم بیش از اندازه ماشین‌آلات یا نیروی انسانی در محیط، پیچیدگی ماشین‌آلات و ابزارهای کار و سپردن مسئولیت به کارگران بدون آشنا کردنشان با این ابزارها، کمبود نیروی کار و انباشته شدن مسئولیت‌ها، صرفه‌جویی در تهیه ابزارهای ضروری یا تجهیزات ایمنی، منطبق نبودن شرایط جسمی یا روانی کارگر با کار، نشست گاز یا مواد سمی و... باعث ایجاد بیشترین آسیب‌ها در محیط‌های کاری می‌شوند. برخی آمارها احتمال آسیب دیدن به دلایل گفته شده را تا ۸۰ درصد می‌دانند. گرچه سهم موارد گفته‌شده در آسیب دیدن کارکنان زیاد است، اما گاهی توب در زمین خود کارگران و همکارانشان است، ریسک‌پذیری بیش از اندازه و غیرعقلانی، استفاده نادرست از تجهیزات و ابزارها، بی‌بهره بودن از تخصص و مهارت کافی برای انجام کار مورد نظر، کار کردن با وجود خستگی بیش از اندازه، عجله در انجام کار، افسردگی، اضطراب و دیگر اختلالات روانی، آگاه نبودن از ملزومات کار و عواقب انجام آن، بی‌قتی، اتکا به شانس و تقدیر، شوخی‌های ناه‌جا در زمان انجام کارها یا مشاجرات کاری، بی‌تجربگی و اعتماد بیش از اندازه به توانایی‌های خود، ازجمله دلایل دیگری هستند که به‌سلامت کارگران در زمان انجام کار آسیب می‌زنند یا آنها را دچار ناتوانی‌های مادام‌العمر می‌کنند.

پس با توجه به آنچه گفته شد، علل حوادث حین کار در چند گروه طبقه‌بندی می‌شوند. با کسب آگاهی بیشتر در مورد این عوامل خطر، می‌توان آنها را ساده‌تر مهار کرد.

#### ۲ شرایط نامساعد فنی و محیطی

– طراحی نالایمن فضای کار یا بی‌توجهی کارگر به اصول ایمنی
– شرایط نامساعد جسمی و روانی کارگر
– متناسب نبودن حجم کار با تعداد نیروی انسانی فعال در پروژه
– بی‌بهره بودن کارگران از دانش انجام کار
– آلودگی‌های محیط کار (صوتی، شیمیایی، بهداشتی و ...)

#### ۳ خودتان دست به کار شوید

آمار دقیقی از آسیب‌های شغلی سال‌های اخیر در دست نیست اما برخی پژوهش‌های قدیمی نشان می‌دهند آسب‌هایت کارگران در حین انجام کار و در کنار آن، مقاومت فرهنگی آنها در برابر پذیرش نکات ایمنی، بیش از شرایط فیزیکی محیط کار در آسیب دیدن آنها نقش دارند. البته در این میان نمی‌توان سهم خستگی ناشی از سرریز شدن مسئولیت‌های متعدد شغلی و البته دغدغه‌های بیش از اندازه‌ای که در کارگران اضطراب و مشغله فکری ایجاد می‌کنند

را انکار کرد. اگر مدت‌هاست نگران مبتلا شدن به سرنوش‌ت همکار آسیب‌دیدهمتان هستید، دست روی دست نگذارید. شاید حفظ ۱۰۰ درصد ایمنی در محیط کار در توان شما نباشد، اما می‌توانید با جدی گرفتن این توصیه‌ها، احتمال آسیب دیدنتان را کم کنید.

#### ۱- محیط را ارزیابی کنید

قبل از آنکه هر کاری را شروع کنید، به ارزیابی محیط بپردازید. باور کنید وقت اندکی که برای این کار صرف می‌کنید، نمتنها به حفظ سلامتتان کمک می‌کند، بلکه توانایی شما را در بهتر انجام دادن کار بالا می‌برد. به محیطی که قرار است در آن کار کنید نگاه کنید. شیب‌دار است؟ به کفش مناسب‌نیاز دارید؟ وسایلش لغزنده یا بیش از اندازه سرد یا گرم است؟ پس به دستکشی نیاز دارید. دقیقا چه کاری را باید انجام دهید؟ ابزارهای لازم برای انجام دادن را در جای مناسب قرار داده‌اید؟ نکند به شانس خودتان اتکا کرده‌اید و فکر می‌کنید ابزار سنگینی که در قفسه بالای سرتان در وضعیت نامناسبی قرار گرفته، تا حین تمام شدن کارتان سقوط نمی‌کند؟ چشم‌هایتان را باز کنید. زمان اگر انتظار کارفرما از شما بیش از حد است، حتی اگر حقوق‌تان کم است یا ابزارهای انجام کارتان قدیمی شده‌اند، باز هم می‌توانید با درست بررسی کردن محیط، با ابزار لازم و ابزاری که در اختیار دارید، احتمال آسیب دیدن را کم کنید.

#### ۲- از استرس بترسید

نگران جابه‌جایی خانه‌تان هستید و با درآمد اندک‌تان نمی‌توانید خانه مناسبی پیدا کنید؟ فرزندان‌تان مریض است و از اینکه نتوانست‌اید در کنارش باشید ناراحتید؟ در فضای شغلی‌تان احساس امنیت نمی‌کنید؟ همه این عوامل خارجی، در کنسار عوامل ژنتیکی، می‌توانند شما را به اختلالات اضطرابی یا حتی افسردگی دچار کنند. باور کنید دادی که امروز بر سر همکارتان کشیدید یا دعوی‌ای که با راننده اتوبوس کردید، حاصل همین اضطراب‌هاست و باید تا توانایی شما را در انجام دادن کارهایتان کم نکرده، فکری به حالش کنید می‌دانیم که هزینه مراجعه به روانشناس و روان‌پزشک بالاتر از آن است که قدرت تأمین کردنش داشته باشید، اما اگر این روزها زیاد از کوره درمی‌روید، فکر می‌کنید همه برایتان نقشه کشیده‌اند یا زیاد از دیگران دلخوری می‌شوید، تمرکز ندارید، کشتی‌هایتان غرق شده‌اند و امیدو به فردا ندارید، خیلی چیزها را فراموش می‌کنید و نمی‌توانید با تمام حواس‌تان کار کنید، به یکی از مراکز دانشگاهی یا بیمارستان‌هایی که خدمات روان‌پزشکی ارائه می‌کنند مراجعه کنید. این اختلالات می‌توانند سراغ هرکسی، در هر سنی و در هرطبقه اجتماعی بروند و اگر به‌موقع از وجودشان باخبر شوید، درمان آنها برایتان آسان‌تر می‌شود.

#### ۳ جسم‌تان را آماده کنید

مهم نیست در کارتان با زور بازو سروکار دارید یا نه! اگر از آمادگی جسمی بالا و انعطاف‌بدنی مناسبی بهره‌مند باشید، احتمال آسیب دیدنتان در جریان کارها کمتر می‌شود. اگر یک روز در میان، حدود ۳۰ دقیقه تا یک ساعت با ابزارهای ورزشی پارک محله‌تان تمرین کنید، بعد از چند ماه‌توان بیشتری در انجام دادن کارهای پیدامی‌کنید و به‌خاطر نداشتن آمادگی جسمانی دچار آسیب‌دیدگی جبران‌ناپذیر نمی‌شوید. گذشته از این، سعی کنید در زمان انجام کارها، به اصولی که برای حفظ سلامتتان طرح شده‌اند توجه کنید. درست روی صندلی بنشینید، وقت راه رفتن قوز نکنید، گردنتان را مدام روی تلقن همراهتان خم نکنید، در انتخاب کفش کار دقت کنید و خلاصه با بی‌توجهی به نکات کوچکی که انجام‌دانشان نه‌هزینه دارد و نه وقت‌گیر است، به جسم‌تان آسیب نزنید.

#### ۴ در مورد کارتان حرف بزنید

شما را به شکایت کردن از شرایطتان تشویق نمی‌کنیم، اما معتقدیم در مورد شرایط کاری‌تان، چه خوب و چه بد، باید با مدیر بالا‌دست‌تان صحبت کنید. سعی کنید این گفتگو را با لحنی مناسب انجام دهید و به کلماتی که استفاده می‌کنید توجه کنید. گاهی بی‌خبری مدیر شما از نیازهایتان، باعث تأمین نشدن نیازهای شما و همکاران دیگر‌تان می‌شود. پس از مشکلات شکایت نکنید اما در برابرشان سکوت هم نکنید.

#### ● بهبود ●

#### ● چند توصیه مهم ●

### بار روی شانه‌هایتان را سبک کنید

کمبود وقت نمتنها استرس‌آور است، بلکه از دلایل آسیب دیدن کارگران در زمان انجام کار به شمار می‌رود. گزارش‌هایی که از سوی کارگران و کارفرماها در خصوص آسیب‌های شغلی ارائه‌شده، نشان می‌دهد تعجیل در انجام کارها سطح ایمنی را کاهش می‌دهد و زمینه را برای آسیب دیدن کارگران فراهم می‌کند. اگر شما هم هزار و یک کار نکرده دارید و وقتی اندک، به جای بازی کردن با جانتان، از تکنیک‌های مدیریت زمان کمک بگیرید. می‌توانید در همین وقت اندک، کارها را به بهترین شکل انجام دهید و در پایان روز کمتر احساس خستگی کنید.

#### ۱ وظایف‌تان را بنویسید

امروز چه کارهایی را باید انجام دهید؟ یک قلم و کاغذ بردارید و تمام کارهایی که باید انجام دهید را فهرست کنید. در این صورت، می‌توانید به‌محض انجام شدن هر یک، آن را از لیست‌تان خط بزنید و حس بهتری را از انجام دادن این کارها به دست بیاورید.

#### ۲ از سخت به آسان بروید

قطعا در ابتدای روز انرژی بیشتری برای انجام دادن کارها دارید. پس سعی کنید ابتدا قورباغه بزرگ را قورت دهید و بعد سراغ کارهای ساده‌تر بروید. مطمئن باشید با انجام شدن کار سختی که به شما استرس وارد کرده است، انرژی زیادی دریافت خواهید کرد.

#### ۳ کارتان را کوچک کنید

کارهای سخت و بزرگ ممکن است به شما استرس زیادی وارد کنند و سردرگمی در زمان انجام‌دانشان، می‌تواند وقت شما را هدر دهد. اما اگر یک کار سخت را به چندین کار ساده تقسیم کنید، قطعاً با سادگی بیشتری می‌توانید انجامش دهید.

#### ۴ بخشی‌پرت کن‌ها را از سر راه بردارید

تلفات‌مدام زمان زنگ می‌زند؟ برای چند ساعت صدای زنگش را قطع کنید! و سوسه خواندن پیغام‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی مجازی برایتان ارسال شده رهایتان نمی‌کند؟ در زمان انجام دادن کارهای مهم اینترنت تلفن همراهتان را قطع کنید. همکارتان مدام با شما حرف می‌زند؟ روی گوش‌تان هدفون بگذارید و ولمود کنید در حال شنیدن موسیقی هستید و صدای او را نمی‌شنوید. باور کنید همین حواس‌پرت‌کن‌ها، ساعت‌ها انجام شدن کار اصلی را به تأخیر می‌اندازند.

#### ۵ خوب بخوابید

کم‌خوابی و خواب‌آلودگی نمتنها سرعت شما را در انجام دادن کارها پایین می‌آورد، بلکه احتمال صدمه دیدنتان در حین اتجام دادن کارها را افزایش می‌دهد. برای اینکه از بحران وقت کم‌آوردن نجات پیدا کنید.

#### ۶ بین کارتان استراحت کنید

وقت مشخصی را برای استراحت کردن در نظر بگیرید. تا به‌خاطر رها کردن کار و استراحت‌های کوتاه و متوالی، عنوان کارها از دست‌تان خارج نشود.

#### ۷ مستندسازی کنید

رویه معینی را در انجام کارها در پیش بگیرید و سعی کنید به آن پایبند باشید. هرگز بخشی از کار را حتی اگر کوچک باشد به آینده موکول نکنید و سعی کنید پیرونده هر کار را در زمان انجام‌دانش ببینید.

#### ۸ وظایف مرتبط را در یک گروه بگذارید

طبقه‌بندی وظایف‌تان یکی از راه‌های دیگری است که به شما در بهتر انجام‌دانشان کمک می‌کند. سعی کنید کارهایی که به شما سپرده شده را طبقه‌بندی کنید و کارهای مشابه را که می‌توانید در فاصله اندکی از هم انجام‌دشان دهید در یک طبقه قرار دهید. این صورت نمتنها وقت کمتری را برای انجام‌دانشان صرف می‌کنید، بلکه با آمادگی ذهنی بالاتری هم آنها را به انجام می‌رسانید.

### همراهان روزهای گرم

هوا رو به گرمی می‌رود و اگر به این نکات توجه نکنید، احتمال آسیب دیدنتان در ساعات کاری

هرروز بیشتر می‌شود.

۱- به اندازه کافی آب بنوشید. کم‌آب شدن بدن یکی از شایع‌ترین دلایل آسیب دیددن و ابتلا به بیماری‌های مختلف در فصل‌های گرم سال است. اگر بدنتان کم‌آب باشد، ممکن است در طول روز احساس خستگی و گیجی کنید و از پس انجام وظایف‌تان برنایسید.

۲- کلاه گرفتن باید همراه همیشگی شما در روزهای گرم باشد. اگر در فضای باز کار می‌کنید، حتما کلاهی با نقاب بلند روی سرتان بگذارید.

۳- چشم‌های شما برای سالم ماندن در نور آفتاب به عینک آفتابی نیاز دارند و البته برای اینکه در فضایی ایمن‌تر کار کنید هم لازم است در روزهای آفتابی از عینک استاندارد استفاده کنید.

۴- قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید، اصلی‌ترین دلیل ابتلا به سرطان پوست است. پس در روزهای آفتابی حتما هر سه ساعت یکبار از کرم ضدآفتاب استفاده کنید.

۵- برای کم کردن آسیب‌های ناشی از کار کردن زیر نور مستقیم خورشید، باید لباس مناسب بپوشید. لباس‌های نخی گشاد اما استین بلند بهترین گزینه هستند