

# شغل اول فقط کفاک زنده ماندن را می دهد

افزایش سرسام آور هزینه ها، شغل های ناپایدار و درآمدهای ناچیز، هزاران نفر را به سوی چندشغله بودن سوق داده است

در شهرهای شلوغ، پدیده‌ای آرام اما گسترده در حال تغییر زندگی مردم است: کارگرانی که برای گذران زندگی، مجبورند چند شغل داشته باشند. از کارگران کارخانه‌ای که عصرها راننده تاکسی اینترنتی می‌شوند تا کارمندانی که در کنار شغل اصلی، کارهای غیررسمی انجام می‌دهند، پدیده «چندشغله بودن» نه از سر جاده طلیبی، بلکه از روی ناچاری شکل گرفته است. برای بسیاری، دستمزدهای را کد و هزینه‌های سرسام‌آور زندگی چاره‌ای جز کار در شیفت‌های دوگانه یا سه‌گانه باقی نمی‌گذارد؛ بهایی که اغلب با سلامت جسمی، آرامش روانی و تعادل خانوادگی پرداخت می‌شود. این داستان نیروی کاری است که زیر فشار اقتصادی، تا مرز فرسودگی پیش می‌رود.

## فشارهای اقتصادی، موتور چندشغله بودن

دلیل اصلی چندشغله بودن، مشکلات اقتصادی است. تورم بالا و دستمزدهای پایین باعث شده‌اند که یک شغل برای گذران زندگی کافی نباشد. در شهرهای بزرگ، هزینه‌های سنگین اجاره، درمان و نیازهای روزمره، درآمد افراد را می‌بلعد. به گفته کارشناسان، بیکاری، شغل‌های ناپایدار و نداشتن مهارت‌های موردنیاز بازار کار، افراد را به سمت چندشغله بودن سوق می‌دهد. بسیاری برای تأمین مخارج، ناچار به داشتن چند شغل هستند. حمید حاج اسماعیلی، کارشناس بازار کار، معتقد است حدود ۶۰ درصد کارگران، به‌ویژه کارگران بدی، برای تأمین معاش، شغل دوم یا سوم دارند. او به آتی‌نو توضیح می‌دهد: «تورم و گرانی کالاها و خدمات، مردم را به این کار وامی‌دارد.» برخی هم به دلیل نارضاضی بودن از شغل اصلی یا علاقه به تنوع، چندشغله می‌شوند، اما نیاز مالی مهم‌ترین دلیل است. بدون تغییرات اساسی، این روند ادامه خواهد داشت. این موضوع، بازار کار را نیز به هم ریخته است. وقتی افراد به کارهای غیررسمی مثل رانندگی در تاکسی‌های اینترنتی روی می‌آورند، نظم شغلی به هم می‌خورد. برای مثال، افزایش رانندگان آزاد، کار تاکسی‌های رسمی را نیز مختل کرده و بازار درآمد را آشوبناک کرده است. این بی‌نظمی، هم برای کارگران و هم برای اقتصاد مشکل‌ساز است.

## چالش‌های خانوادگی چندشغله بودن

سرپرستان خانواده برای تأمین مخارج زندگی، اغلب ناچار به چندشغله بودن می‌شوند، حتی اگر از عواقب آن باخبر باشند. نبود راه‌حل برای مشکلات مالی، آن‌ها را به این مسیر می‌کشاند. اما این انتخاب، تعادل بین کار، زندگی و استراحت را به هم می‌زند و به فرد، خانواده و جامعه آسیب می‌رساند.

کار طولانی در چند شغل، جسم و روان را فرسوده می‌کند. کارگری که صبح در کارخانه و عصر در

تاکسی کار می‌کند، نه وقت استراحت دارد و نه فرصت بودن با خانواده. این فشار، سلامت او را به خطر می‌اندازد و روابط خانوادگی را ضعیف می‌کند. حمید حاج اسماعیلی هشدار می‌دهد که استرس چندشغله بودن، سلامت روان را تهدید کرده و بهره‌وری، خلاقیت و نوآوری را کاهش می‌دهد. او می‌گوید: «وقتی نیازهای اولیه مثل معیشت تأمین نشود، استرس و مشکلات روانی پدیدار می‌شود و کیفیت کار پایین می‌آید.»

کاهش چندشغله بودن می‌تواند زندگی و کار را بهتر کند، اما بدون ثبات اقتصادی، این هدف دست‌نیافتنی است. خانواده‌ها در این شرایط، با مشکلات مالی، عاطفی و اجتماعی دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

## افت بهره‌وری و تولید

بهره‌وری، شاخص کلیدی در همکاری کارفرمایان با نیروی کار است. اما چندشغله بودن، با کاهش انگیزه، انرژی و تمرکز کارگران، این شاخص را تضعیف می‌کند. کارگری که روزانه حداقل ۸ ساعت در شغل اصلی خود کار می‌کند، به‌طور طبیعی به استراحت و تجدید قوا نیاز دارد. اما وقتی شغل دوم یا سوم جایگزین این نیازها می‌شود، توان جسمی و روانی او تحلیل می‌رود.

کارشناسان معتقدند چندشغله بودن، نه تنها بهره‌وری فردی را کاهش می‌دهد، بلکه چرخه تولید و خدمات را

نیز مختل می‌کند. کارگران خسته، بی‌انگیزه و تحت فشار، نمی‌توانند کیفیت همیشگی را ارائه دهند. حاج اسماعیلی توضیح می‌دهد: «در شرایط سخت اقتصادی، افراد ناچار به انتخاب مشاغل متعدد و سنگین می‌شوند که در بلندمدت، بهره‌وری آن‌ها را کاهش می‌دهد.» این افت به کاهش تولید و کیفیت محصولات منجر می‌شود و چرخه اقتصادی را تضعیف می‌کند.

فرسودگی شغلی، یکی دیگر از پیامدهای این پدیده است. کارگران چندشغله، اغلب با خستگی مزمن، احساس منفی نسبت به شغل و کاهش کارایی مواجه می‌شوند. این عوامل، نه تنها به فرد، بلکه به کارفرمایان و کل زنجیره تولید آسیب می‌رساند.

## نیاز به اصلاحات ساختاری

مدیریت منابع انسانی، امروز به‌عنوان علمی دقیق، به بررسی همه‌جانبه مسائل نیروی کار می‌پردازد. حاج اسماعیلی تأکید می‌کند که پرداخت دستمزد عادلانه، رعایت استانداردها و اجرای دقیق قوانین کار، می‌تواند گرایش به چندشغله بودن را کاهش دهد. ایجاد تعادل در فرصت‌های شغلی و رفع نابرابری‌های درآمدی، از دیگر راهکارهای پیشنهادی است. چندشغله بودن، فرصت‌های شغلی دیگران را نیز محدود می‌کند. وقتی یک نفر چندین شغل را اشتغال می‌کند، شانس اشتغال دیگران کاهش می‌یابد. این موضوع، علاوه بر تبعات اقتصادی، مشکلات اجتماعی

## آینده بازار کار ایران در عصر هوش مصنوعی

در قلب کارخانه‌ها، دفاتر و حتی پشت میزهای خدمات مشتری، دیگر تنها نیروی انسانی تصمیم‌گیرنده نیست. هوش مصنوعی با سرعتی بی‌سابقه در حال تغییر چهره بازار کار است؛ ابزاری که زمانی صرفاً یک نوآوری فناوریانه تلقی می‌شد، حالا به معیاری برای بقا در میدان رقابت بدل شده است. در جهانی که مرز میان انسان و ماشین روز به روز باریک‌تر می‌شود، آنچه مشخص است، آینده کار دیگر شبیه گذشته نخواهد بود.

## فناوری، بازیگر اصلی اقتصاد

در سال‌های اخیر، کشورهایی که به‌موقع به قطار تحول دیجیتال و هوش مصنوعی سوار شدند، حالا در عرصه اشتغال، تولید و اقتصاد یک سر و گردن از سایرین جلوترند. ناصر چمنی، کارشناس حوزه کار، می‌گوید: «هوش مصنوعی به‌طرز چشمگیری خطای انسانی را کاهش داده و راندمان تولید را بالا برده است. اما اگر این موج را نادیده بگیریم، آسیب‌های جدی متوجه اقتصاد و بازار کار خواهد شد.» او تأکید می‌کند که بی‌توجهی به هوش مصنوعی نه تنها رقابت‌پذیری بنگاه‌های اقتصادی را کاهش می‌دهد، بلکه نسل آینده شاغلان را نیز از فرصت‌های اشتغال محروم می‌کند. از دید او، کشورهایی که امروز در این عرصه عقب‌بمانند، فردا مجبور به خرید محصولات و خدماتی خواهند شد که خود می‌توانستند تولیدکننده آن باشند.

## دولت‌ها، سکانداران فناوری

نقش دولت‌ها در این میان کلیدی است. در کشورهایی با اقتصادهای دولتی یا نیمه‌دولتی، مثل ایران، انتظار می‌رود دولت پیش‌ران اصلی



روانی را نیز تشدید می‌کند. برای مثال، رقابت ناسالم در بازار کار، حس ناامیدی و بی‌اعتمادی را در میان جویندگان کار تقویت می‌کند. در نهایت، مادامی‌که ثبات انتخاب مشاغل متعدد و نشود، کاهش چندشغله بودن دور از انتظار است. سیاست‌گذاری‌های کلان، از اصلاح نظام دستمزد گرفته تا ایجاد فرصت‌های شغلی پایدار، برای مهار این پدیده ضروری است. بدون این اصلاحات، نیروی کار همچنان در چرخه‌ای از فرسودگی و ناامنی اقتصادی گرفتار خواهد ماند.

## ضرورت تغییر برای آینده‌ای بهتر

پدیده چندشغله بودن، بیش از آنکه انتخابی داوطلبانه باشد، نتیجه اجبار اقتصادی است. کارگرانی که روز و شب در مشاغل مختلف می‌دوند، نه تنها خود را فرسوده می‌کنند، بلکه تعادل بازار کار، بهره‌وری تولید و سلامت جامعه را به خطر می‌اندازند. کاهش این روند، نیازمند اقداماتی فراتر از اراده فردی است: اصلاح ساختارهای اقتصادی، افزایش دستمزدها، ایجاد امنیت شغلی و ترویج فرصت‌های برابر.

تا زمانی که این تغییرات رخ ندهد، داستان چندشغله بودن کماکان ادامه دارد؛ داستانی که در آن، کارگران نه برای پیشرفت، بلکه برای بقا می‌جنگند. این چالش، فراخوانی است برای سیاست‌گذاران، کارفرمایان و جامعه تا با همکاری، آینده‌ای پایدارتر برای نیروی کار رقم زنند.

## ضرورت سرمایه‌گذاری صحیح

چمنی در پایان تأکید می‌کند که زمان برای تصمیم‌گیری محدود است. ورود به عرصه هوش مصنوعی و فناوری‌های پیشرفته، دیگر انتخابی داوطلبانه نیست، بلکه ضرورتی است که اگر نادیده گرفته شود، هزینه‌های سنگینی خواهد داشت. او می‌گوید: «سرمایه‌گذاری در هوش مصنوعی نباید فقط دغدغه شرکت‌های بزرگ باشد. حتی کسب‌وکارهای کوچک نیز می‌توانند از ابزارهای ساده این فناوری بهره ببرند. مسئله اصلی، درک ضرورت تحول است.»

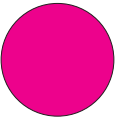
این فعال حوزه کار معتقد است که اگر همین امروز اقدام نکنیم، فردا نه تنها فرصت‌های شغلی جدید را از دست خواهیم داد، بلکه برای حفظ مشاغل فعلی نیز با بحران‌های جدی مواجه خواهیم شد. فناوری، دیگر در حاشیه نیست؛ در مرکز صحنه ایستاده و بازار کار را بازتعریف می‌کند. آیا دولت، بخش خصوصی، نهادهای آموزشی و نیروی کار می‌توانند با این موج همراه شوند؟ یا قرار است فناوری، بدون ما به مسیر خود ادامه دهد؟ آینده کار، پاسخی روشن از ما می‌خواهد. حالا وقت انتخاب است.

## کارگری



یادداشت

O P I N I O N



اکبر شوکت

رئیس کانون انجمن‌های صنفی کارگران ساختمانی ایران

## آسیب‌های کار در گرما برای کارگران

کارگران شاغل در مناطق گرمسیری و محیط‌های باز، به‌ویژه در بخش ساختمان، با چالش‌های جدی ناشی از گرمای شدید مواجه‌اند. گرما نه تنها برای کارگران صنعت نفت، گاز و پتروشیمی بلکه برای همه شاغلان در فضای باز، به‌خصوص در ماه‌های گرم سال، خطر آفرین است. این شرایط وظایفی را بر دوش دولت، کارفرمایان و خود کارگران برای پیشگیری از آسیب‌های جسمی و شغلی قرار می‌دهد. اشتغال در صنعت ساختمان به دلیل ماهیت سخت و زیان‌آور آن، پرحادثه‌ترین شغل در ایران محسوب می‌شود. آمارها نشان‌دهنده نرخ بالای بیماری‌های شغلی و از کارافتادگی در این بخش است. کارگران ساختمانی، به‌ویژه در فصول گرم، به دلیل فعالیت طولانی در فضای باز، در معرض صدمات جسمی جدی قرار دارند. در مناطق گرمسیری و حتی سردسیر، گرمای شدید در بخشی از سال، کار را برای مشاغل مانند آرماتوربندی، آهنگری، چوبکاری اسکلت فلزی، بنایی، سفت‌کاری و سنگ‌کاری نما دشوارتر می‌کند. شرحی بودن هوا در مناطق جنوبی کشور این آسیب‌ها را تشدید می‌کند.

استانداردهای ایمنی و بهداشت شغلی راهکارهایی برای مقابله با گرما ارائه می‌دهند. کارفرمایان موظفند شیفت‌های کاری را به ساعات خنک‌تر روز منتقل کنند، فعالیت را در اوج گرما متوقف سازند و امکاناتی نظیر محط سایه‌دار با وسایل سرمایشی، آب خنک و لباس کار مناسب فراهم کنند. این اقدامات به کارگران اجازه می‌دهد در شیفت‌های بعدی با ایمنی بیشتر فعالیت کنند. بااین‌حال، بسیاری از کارفرمایان از اجرای این استانداردها خودداری می‌کنند که گروه‌های خاصی از کارگران را بیشتر در معرض خطر قرار می‌دهد. گرمای زمین و تأثیرات آن بر نیروی کار موضوعی جهانی است. سازمان بین‌المللی کار (ILO) در سال ۲۰۲۴ محور کنفرانس‌های ایمنی خود را به تأثیر تغییرات اقلیمی بر کار اختصاص داد. گزارش ILO در سال ۲۰۱۹ هشدار می‌دهد که دمای بالای ۳۵ درجه توانایی جسمی کارگران را کاهش می‌دهد و دمای بیش از ۳۹ درجه می‌تواند به خستگی گرمایی و حتی مرگ منجر شود. گرما ساعات کاری جهانی، به‌ویژه در بخش‌های کشاورزی و ساختمان، را کاهش داده و زیان‌های اقتصادی ناشی از استرس گرمایی از ۲۸۰ میلیارد دلار در سال ۱۹۹۵ به ۲.۴ تریلیون دلار تا سال ۲۰۳۰ افزایش خواهد یافت. ILO بر انتقال شیفت‌ها به ساعات خنک‌تر و کاهش ساعات کاری در روزهای گرم تأکید دارد. در ایران، قانون کار به‌صراحت به گرمای بیش‌ازحد اشاره نکرده است، اما مواد ۸۵، ۹۱ و ۹۳ این قانون بر رعایت دستورالعمل‌های ایمنی و بهداشتی، تأمین وسایل حفاظتی و نظارت بر اجرای مقررات تأکید دارند. این مواد مبنای قانونی حفاظت از کارگران در برابر گرما را تشکیل می‌دهند. بااین‌حال، اجرای ناکافی این قوانین و بی‌توجهی برخی کارفرمایان، کارگران را در معرض خطر جدی قرار می‌دهد و نیاز به نظارت و اقدامات سخت‌گیرانه‌تر را برجسته می‌کند.

