

نقش مصرف پروبیوتیک‌ها در سلامت روزهای کرونایی

دام «تنوع‌طلبی آشفته» برای فرار از روزمرگی

از استعدادهایت خجالت نکش!

گفت‌وگوا تیشیر ۱۶ ساله‌ای که کسب‌وکار شخصی‌اش را به‌راه انداخته‌است

به‌خاطر کارم در خواستگاری جواب منفی می‌گیرم

همیشه در انتخاب‌های خاص و خط‌شکن، اولین نگرانی بعضی‌های مان این است که «مردم چی می‌گن؟» همین سوال را از محسن می‌کنم که شغل اش از منحصربه‌فردترین کارهایی است که سراغ دارم. می‌گوید: «مردم در فضای مجازی خیلی از من راجع به کارم سوال می‌کنند. کنجکاوند و دوست دارند ببینند روی طناب و ارتفاع را تجربه کنند اما همه نظرها مثبت نیست. تا حالا هر جا برای خواستگاری رفته‌ام، تا کارم را فهمیدند، جواب منفی دادند چون فکر می‌کنند کار خطرناکی است. خب البته خطر دارد اما نه برای کسی که اصولی انجامش می‌دهد. من تا حالا دو حادثه را پشت سر گذاشته‌ام ولی در هیچ کدامش اتفاق جدی برایم نیفتاده‌است. یک‌بار یکی از بچه‌ها کارگاه را از بلوک ساختمان گرفته بود که حین کار شل شد و بیشتر از یک متر سقوط کردم اما رفتم روی حمایت دومم و چیزی نشد. راجع به اصطلاحاتی که به کار بردم، توضیح می‌دهم: ببینید شما برای کار کردن در ارتفاع باید با ابزارهای مخصوص، «کارگاه» بنزید. کارگاه یعنی جایی که وزن روی آن وارد می‌شود، پس باید قسمت‌های مورد اطمینان را برای این کار انتخاب کنید. مثلا اگر در ساختمان کار می‌کنید، تیرآهن‌ها جای خوبی برای کارگاه‌زدن هستند. این کارگاه‌ها برای محکم‌کاری باید در سه نقطه مختلف زده شوند تا اگر کارگاه اول بریده شد، روی بعدی که اسمش می‌شود «طناب‌حمایت» سوار شوید. نکته خیلی مهم در شغل ما این است که آن‌چه در بازار کار تجربه می‌کنید، با آموزش‌ها فرق زیادی دارد. برای همین در ابتدا مخصوصا یک سال اول، آن‌قدر استرس زیادی تجربه می‌کنید که شاید برای مثال انجام کار یک ساعته، هشت ساعت ازتان زمان بگیرد. مدام فکر می‌کنید اگر الان طناب پاره شود و اتفاقی بیفتد، باید چه کنم اما کم‌کم به‌صورت تجربی زیربوم کار را یاد می‌گیرید». محسن بر این تعریف می‌کند ظاهر کارش آن‌قدر خطرناک است که غیر از خانواده دخترهایی که به خواستگاری‌شان رفته، خانواده خودش را هم حسابی ترسانده‌است: «وقتی این کار را شروع کردم، مادر یک هفته تمام گریه کرد و پدرم هم چندروز باهام حرف نزد ولی به‌مرور عادت کردند. این فقط یک روی ماجراست. در حوزه شخصی، کار در ارتفاع احساس فوق‌العاده خوب و اعتمادبه‌نفس بالایی به آدم می‌دهد که خیلی چیزها را جبران می‌کند».

خیلی‌ها از کار ما می‌ترسند



خب حالا فرض کنیم یک نفر عشق ارتفاع است، آمادگی جسمانی بالایی دارد، بلد است در شرایط سخت خونسردی‌اش را حفظ کند و جواب‌دشیدن در خواستگاری هم چندان ناراحتش نمی‌کند؛ این شغل را می‌شود به او توصیه کرد؟ محسن می‌گوید: «کار در ارتفاع در کشورهایی مثل قطر، ترکیه، اسپانیا و ایتالیا در آمد خیلی زیادی دارد چون برای شما بیمه رد می‌شود و جزو کارهای سخت و زیان‌آور است ولی در ایران به کسی توصیه نمی‌کنم حداقل به‌عنوان شغل اول سمت این کار بیاید. گرچه یک دوسال است که کار ما کم‌کم دارد جای افتد ولی مردم هنوز وقتی شمارا آن‌بالا می‌بینند، می‌ترسند و کارفرما اعتماد نمی‌کند که باطناب کار را برایش انجام بدهید. هر چه هم بگویید

مسئولیت‌اش با خودم است، باز نگران است. برای همین بعضی‌ها ترجیح می‌دهند کار را با بدیست برای‌شان انجام بدهید در حالی که داریست مشکلات خودش را دارد. مثلا در جاهای شلوغی مثل خیابان‌های اطراف حرم که تردد زیاد است، داریست مهمان یک‌روز است. روز بعد شهرداری به‌دلیل سدمعبر جمعش می‌کند و خب طناب، نه سدمعبری دار و نه مزاحمتی؛ تا‌ه اگر اصولی انجام‌شود، خیلی هم ایمن است».

در ارتفاع جهان شکل دیگری می‌گیرد



از این جایی که ما استفاده ایم، یعنی روی زمین سفت، کار در ارتفاع جذاب و هیجان‌انگیز به‌نظر می‌رسد اما محسن می‌گوید: «فقط سال‌های اول هیجان دارد. بعد دیگر عادی می‌شود. حداقل برای من بعد از ۱۲ سال کار، ارتفاع ۱۰۰ متری فرقی با یک متر ندارد اما همه چیز که هیجان نیست. این شغل زیباییایی دارد که جای دیگری تجربه‌اش نمی‌کنید. وقتی می‌روید روی طناب، البته در پروژه‌های صنعتی و نه کارهای شهری، آرامش عجیبی می‌گیرید. همه چیز آن‌بالایک شکل دیگر می‌شود، حتی صدای باد هم با صدای بادی که روی زمین می‌شنویم، خیلی فرق دارد. بعضی‌وقت‌ها که کارم تمام می‌شود، دلم نمی‌آید فوراً بیایم روی زمین. نیم ساعت، یک ساعت همان‌بالا می‌نشینم و به آسمان نگاه می‌کنم. وقتی در ارتفاع هستید، همه چیز روی زمین به‌نظر کوچک می‌رسد و ارزش اتفاق‌ها برای‌تان عوض می‌شود. می‌فهمید اصلا برای خیلی چیزها نباید چنگید».

شغل ما باز نشستگی زودرس دارد

اگر شما هم مثل من دارید به این فکر می‌کنید که چرا هر متخصص کار در ارتفاع باید برای خودش ابزارهای جداگانه بخرد، جواب سوال‌تان را در توضیحات محسن پیدا می‌کنید: «شغل ما داخل کشور به‌رسمیت شناخته نمی‌شود. کار در ارتفاع در ایران تنها زیر نظر آتش‌نشانی قرار می‌گیرد که آن هم شرح شغلی‌اش مشخص است. برای همین همه ما این کار را به‌صورت آزاد انجام می‌دهیم و استخدام جایی نیستیم. یعنی از بیمه و بازنشستگی خبری نیست و برای خودمان بیمه حوادث انفرادی رد می‌کنیم. فشار این کار فوق‌العاده بالاست؛ آن‌قدر که در نهایت تا ۳۵، ۳۶ سالگی می‌توانید کار کنید. چون هر چه سن بالا می‌رود، مقدار زمانی که می‌توانید روی طناب بایستید، کم می‌شود و استهلاک ابزارها را هم افزایش می‌دهد. از طرفی سرعت عمل در این شغل حرف اول را می‌زند که خب با بالا رفتن سن، این سرعت را به‌مرور از دست می‌دهید. همین سختی‌های کار را از جنبه دیگری می‌توانیم حسن و امتیاز به حساب بیاوریم چون با توجه به دشواری‌اش هر کسی نمی‌تواند آن را انجام بدهد و بازار کار برای شما پر رونق می‌ماند. امانیاید گول در آمد بالای کار در ارتفاع را بخورید چون موقتی است و همان‌طور که گفتم، از سنی به‌بعد نمی‌توانید انجامش بدهید. من در دانشگاه نقشه‌کشی صنعتی خوانده‌ام و می‌توانم برای بعد از بازنشستگی روی شغل دوم یعنی کابینت‌سازی حساب کنم. به‌علاقه‌مندان کار در ارتفاع هم توصیه می‌کنم در کنار آموزش دیدن برای این شغل، مهارت دومی هم یاد بگیرند».

کار در ارتفاع جسم و روان قوی می‌طلبد

محسن همراه یک گروه پنج‌نفره کار می‌کند که هر کدام‌شان در زمینه‌ای تخصص دارند و خودش گرچه مجموعه‌ای از مهارت‌ها را بلد است اما به‌طور مشخص کار امداد و نجات صنعتی انجام می‌دهد. امداد و نجات در شغل کار در ارتفاع به‌تصوری که این عبارت در ذهن ما ایجاد می‌کند و احتمالا شغلی مثل هلال احمر را به ذهن مان می‌آورد، متفاوت است: «کار ما همیشه در ارتفاع انجام نمی‌شود و گاهی برعکس سر از زیر زمین در می‌آورد. مثلا در پالایشگاه‌ها گود عمیقی وجود دارد به‌طول ۸۰ متر که برای رفتن داخل آن به ابزارهای خاصی از جمله دستگاه تنفسی نیاز

است. در ایران معمولا برای انجام این کار، کارگر از کشورهایی مثل هند

و پاکستان می‌آورند و خودمان نمی‌توانیم انجامش بدهیم.

خب فرض کنید قرار

است در گود پالایشگاه

تخلیه کاتالیست

انجام‌شود. فردی

که مسئول این کار

می‌شود، با طناب

می‌رود پایین. کار

شما که مسئول

فرود آوردن او،

حمایت کردنش از بالا

و سپس بالا کشیدنش

بعد از اتمام کار هستید،

می‌شود امداد و نجات صنعتی

که برای من سخت‌ترین بخش

کار در ارتفاع است چون استرس و

مسئولیت زیادی دارد». محسن توضیح

می‌دهد: «کسانی از پس کار در ارتفاع بر می‌آیند که

آمادگی جسمانی بالا و کنترل خوبی روی اعصاب‌شان داشته باشند؛

چون یک خطای کوچک می‌تواند باعث مرگ شود».

شغلی که روی هواست!

آشنایی با «کار در ارتفاع»

حرفه‌ای دشوار و فرسوده‌کننده که آرامش هیجان و البته درآمد بالایی دارد

پرونده

در خیابان که راه می‌روی، چه می‌بینی؟ غیر از خودرو و درخت و مغازه، چیز دیگری توجهت را جلب می‌کند؟ آن‌هایی که کمی سر به‌هوا هستند، آن‌بالا سوزدهای جالبی برای تماشا گیر می‌آورند. یک نفر روی طناب باریکی ایستاده و مشغول شستن شیشه‌های برجی است که قبلا هربار از جلوش رد می‌شدی، تعجب می‌کردی چطور در آن ارتفاع همیشه شیشه‌هایش تمیز و درخشان است؛ یکی دارد سنگ‌های افتاده نمای ساختمانی را سر جایش محکم می‌کند و جایی دیگر یک نفر، ابزار جوشکاری به‌دست مشغول نصب تابلویی است. به‌جز سر به‌هوا بودن، به کمی کنجکاوی هم نیاز داری تا از چند و چون شغلی که در آسمان می‌گذرد، سر در بیاوری. اگر تا حالا به‌صراقتش نیفتاده‌اید، چیزی را از دست نداده‌اید چون پرونده امروز شما را به‌حرفه، کار در ارتفاع، آشنا می‌کند. «محسن شریفی» جوان ۳۰ ساله اهل اراک که تمام ۱۲ سال گذشته، روزهایش را در ارتفاع گذرانده‌است، برای‌تان از شغل سخت و البته پر درآمدش می‌گوید.

ماهانه ۲۵ میلیون در آمد دارم

محسن، انس و علاقه‌اش با ارتفاع را از تجربه سنگ‌نوردی کودکی دارد. خودش توضیح می‌دهد: «۱۰ ساله که بودم، سنگ‌نوردی را شروع کردم و این تجربه باعث شد خیلی زود، یعنی در ۱۸ سالگی وارد کار در ارتفاع شوم. شروعش کاملا تصادفی بود. برای کاری رفته بودیم تهران. آن‌جا آقایی بود که می‌خواست برای زدن خروچی پکیج، جرثقیل بگیرد و هزینه‌اش خیلی زیادی می‌شد. من بهش پیشنهاد کردم کار را با طناب برایش انجام بدهم. این اولین تجربه‌ام بود و پول خوبی هم بابتش گرفتم. کم‌کم خوشم آمد و ادامه دادم. من و دوستی به‌نام «جواد خانلری» اولین کسانی بودیم که در سال ۸۹ این شغل را به شهرمان اراک آوردیم». محسن می‌گوید شغل اش درآمد خوبی دارد؛ یعنی ماهانه ۲۵، ۲۴ میلیون!

برای شروع به سرمایه‌ای حداقل ۵ میلیون نیاز دارید

پس برای رسیدن به درآمد ماهانه بالایی که محسن گفت، باید حسابی خرج کرد. اگر آن مبلغ و سوسه‌تان کرده‌است، بد نیست از هزینه‌های ابتدایی کار هم اطلاع داشته باشید: «ابزارهای کار در ارتفاع داخل کشور تولید نمی‌شوند، عمدتا فرانسوی هستند و قیمت خیلی بالایی دارند. این را هم بگوییم که خلاف تصور بعضی‌ها ابزارهای این کار با ملزومات سنگ‌نوردی فرق دارد و نمی‌شود برای مثال طنابی را که در طبیعت استفاده می‌کنید، در صنعت به کار ببرید. چند نمونه از ابزارها را به‌تان معرفی می‌کنم؛ یکی طناب «هارنس» است که با حلقه‌هایی دور کمر و پا بسته می‌شود و برای ایمنی به کار می‌رود. قیمت هارنس در بازار از ۱۱ میلیون تومان به بالاست. وسیله دیگری داریم به‌اسم «آی‌دی» که نوعی ابزار قفل‌کننده است و برای حمایت و فرود استفاده می‌شود. آی‌دی در ایران معمولا به‌دلیل قیمت خیلی زیادش کاربرد ندارد و در عوض از وسیله دیگری به‌نام «گیری گیری» استفاده می‌کنیم. ابزار مهم دیگر، «کارابین» است که در اتصالات سریع سراعش می‌رویم. مجموع ملزومات کار حول و حوش ۵۰، ۶۰ میلیون تومان برای‌تان هزینه بر می‌دارد. تازه این را هم در نظر داشته باشید که این وسایل، تاریخ انقضا دارند و به‌طور مرتب باید تعویض شوند. بنابراین مثلا اگر شما ۲۰۰ میلیون تومان درآمد داشته باشید، ۶۰ میلیون صرف استهلاک ابزارهای‌تان می‌شود».

آموزش اصولی، شرط ورود به بازار کار است

محسن گرچه شغل اش را بدون آموزش حرفه‌ای شروع کرده اما بعدها دوره‌های کار در ارتفاع را گذرانده چون اصلا شرط ورود به بازار کار، آموزش دیدن است. می‌گوید: «سازمانی به‌اسم «ایراتا» مخفف اتحادیه تجاری دسترسی باطناب صنعتی، در تهران دوره‌های آموزشی کار در ارتفاع را برگزار می‌کند. این آموزش‌ها سه سطح دارد؛ بعد از گذراندن سطح‌های کشوری، مدرکی مشابه گواهی فنی و حرفه‌ای دریافت می‌کنید که خیلی از شرکت‌های بزرگ، کارخانه‌ها، پالایشگاه‌ها و نیروگاه‌ها شرطشان برای سپردن کار به شما، داشتن این مدرک است. بعدا اگر بخواهید مدرک بین‌المللی بگیرید، به‌ترکیه سفر می‌کنید و بعد از آن می‌توانید در کشورهایی مثل قطر و ارمنستان که بازار کار خوبی دارند، پروژه بگیرید. مدت اعتبار این دوره هایدک سال است و پس از گرفتن یک مدرک، باید یک سال صبر و بیداری دور بعدی اقدام کنید. هزینه این آموزش‌ها به‌ویرو حساب می‌شود. هفت سال پیش شهریه یک دوره، یک میلیون و ۸۰۰ هزار تومان بود».

در ارتفاع ۱۲۵ متری کار کرده‌ام

بیشترین ارتفاعی که تا حالا تجربه کرده‌اید، چقدر بوده‌است؟ اگر مثل من پل‌هواپی سر خیابان اوج تجربه‌تان است و ترس از بلندی هم ندارید، شاید از تصور بودن در ارتفاع سر ذوق آمده باشید. محسن می‌گوید بیشترین ارتفاعی که در آن کار کرده، نیروگاه «شازند» بوده با ۱۲۵ متر بلندی که تعمیرات و رنگ‌آمیزی اش را برعهده داشته‌است. می‌پرسم آن‌بالا دیگر چه کارهایی برای انجام دادن پیدا می‌شود: «در ارتفاع همه کار می‌شود انجام داد ولی به مهارت شما بستگی دارد؛ شست‌وشوی نمای ساختمان، پیچ و رولپلاک، تعویض سنگ، سیمان کاری، ترمیم، جوشکاری و.... باید یک گروه داشته باشید و هر کس کار تخصصی خودش را انجام بدهد اما شغل ما فقط شامل این موارد نمی‌شود. ما اصول ایمنی را بلدیم، می‌دانیم چطور باید یک زخم را پانسمان کرد و اگر برای همکارمان حادثه‌ای رخ داد، چه واکنشی باید نشان بدهیم. متأسفانه بعضی‌ها بدون آموزش و مهارت وارد این شغل می‌شوند که فوق‌العاده خطرناک و حادثه‌ساز است». کسانی که این شغل را دوست دارند اما ترجیح می‌دهند تحصیلات آکادمیک هم داشته باشند، بنا به پیشنهاد محسن می‌توانند در دانشگاه یکی از رشته‌های «مهندسی ایمنی و بهداشت»، «امداد و نجات» یا «آتش‌نشانی» را بخوانند که از دانسته‌های‌شان در کار در ارتفاع استفاده کنند. البته تحصیل در دانشگاه، جای گذراندن دوره‌های آموزشی تخصصی را نمی‌گیرد.