

مسئولیت کارفرمایان در قبال سلامت کارمندان در مانع از ابتلا به چاقی و امراض مزمن

مترجم: تهمنه مولانا

یک کارمند یک سوم زندگی اش یا بیشتر را در محل کار سپری می نماید پس عمده ترین عامل اثر گذار بر سلامتی، شرایط این محیط است و از همین جا باید برخی تغییرات بلند مدت را برای حداکثر پشتیبانی از سلامت و پیش گیری از امراض مزمن شروع کرد.

منبع: www.naturalnews.com

پوکی استخوان حتی برای آندسته از کارفرمایان که صرفاً به دنبال منافع مالی هستند هم غیر قابل چشم پوشی به نظر می رسد.

امروزه، یک انقلاب در روابط کارمند و کارفرما ضروری است. در دهه های گذشته درپس این روابط اغلب یک حالت خصمانه قرار داشت و کارفرما مزایایی جهت کارمندش منظور نمی کرد. اگر بخواهید با چاقی و بیماری های مزمن مبارزه کنید، باید به محیط کاری توجه کرده و ابتکار عمل تغییراتی به دست بگیرید و در این نقطه است که باید اذعان نمود یک کارفرمای با تدبیر، مسئولیت در قبال فراهم ساختن ایده های سلامت برای کارکنانش را به عهده می گیرد.

در بررسی روند فعالیت در شرکت های ژاپنی به این نکته ی جالب می رسید که آنان روز کاریشان را با کمی ورزش آغاز کرده و در میان روزگات به کمی تمدد دارند. شاید این مسئله برای مثلاً آمریکایا کاملاً ابلهانه به نظر رسد اما حقیقت این است که ژاپنی های حق دارند: این گونه آماده شدن صبحگاهی و عادت های تمدد، ثمره اش ارتقای سطح سلامت بین کارمندان یک تشکیلات می باشد.

در ایالات متحده آمریکا بسیاری افراد سلاله سلاله به پشت میزهایشان می روند می نشینند و ۸ ساعت را بی وقفه به کار مداوم یا کامپیوتر می پردازند، غذاهای سرپایی، و خوراک های فاقد ارزش غذایی خورده، و سپس از چاقی مفرط و مشکلات گوارشی شکوه می کنند. خیلی ساده دلیلش را باید در عدم فعالیت های مربوط به سلامت در حین کار دانست. این جاست که یک کارفرما قادر است با ترغیب کارمندانش به گرفتن اندک زمانی فاصله از کار، خروج از محیط و گرفتن آفتاب روی پوست منشا یک تغییر عمده گردد. کارفرما می تواند گزینه هایی را از لحاظ تغذیه ی سالم با پیشنهاد سبزیجات و میوه جات تازه برای کارکنان فراهم نماید، تا مطمئن شود آنها برای رفع گرسنگی غذاها و نوشیدنی های ناسالم را از اولین دستگاه های خودکار آن اطراف خریداری نمی کنند.

می توان بر گزینه ی ارائه ی مواد غذایی سالمی مانند آب میوه، یا میوه ها و سبزیجات تازه به صورت روزانه به کارمندان تأمل نمود.

البته این روش به ظاهر گران تمام می شود اما، سرمایه گذاری بر سلامت کارکنان ارزش دارد. شاید

به جرات می توان گفت هیچ سلامت روانی، بدون سلامت جسمی مفهوم ندارد و بی تردید این موضوع ارتباط مستقیم با فضای کار نیز پیدا می کند. فردی که از معضلات سلامت جسمی رنج می برد خود به خود ظرفیتش برای عملکرد مطلوب روانی تقلیل می یابد. برخی اشخاص موافق نیستند اما، حقیقت این است که با توجه به شواهد و مدارک متعدد، بدن و ذهن اصالتاً جدایی ناپذیرند. فراموش نکنید وقتی که موضوع سلامت در میان باشد تأثیر تغذیه ی مناسب، تمرینات جسمی، مصرف خوراک های مغذی، و پرهیز از افزودنی های غذایی جهت بهبود عملکرد مغز ثابت شده است.

بنابراین، زمانی که کارفرما وضعیت را منطبق با راحتی کارکنان از لحاظ سلامت فراهم می کند در مقابل کارمندی مستعد و در نتیجه بهره وری بالا را به پاس این توجه کسب خواهد کرد و صدا البته که حاصل، برای کارمندان برجسته تر می نماید و این چیزی نیست جز: سلامت. برخورداری از سلامت باعث می شود کارمند در خود حس بهتری را پیدا کند و آنگاه از کارکردن نیز لذت به مراتب بیشتری ببرد.

متأسفانه، در اکثر محیط های کار در سراسر دنیا، با مکان هایی مواجه هستیم که به دلایل گوناگون برای سلامت انسان مخرب می باشند. هوای بسته، روشنایی مصنوعی فلورسنت، و طرح های از پایه و اساس میوب جانمایی که خلایق را از حرکت باز می دارند از شاخص های این عوامل مخرب هستند که به واقع زمینه ساز سرکوب نیروی انسانی می باشند. استفاده از روشنایی با طیف نورهای طبیعی حیاتی به شمار می رود. درحالیکه در نظر داشتن مصلحت سلامت کارکنان و اعضای گروه اجتناب ناپذیر است، غالب شرکت ها هیچ برنامه ریزی برای آن ندارند و به جای فراهم کردن مثلاً نور طبیعی و ایده های سالم از این قبیل جهت کارکنان، در عوض بیشتر تمایل به کاستن از هزینه ها دارند.

بهره گیری از نور طبیعی هم از لحاظ افزایش بازده و هم توجه بر نیازهای کارکنان یک مجموعه می تواند تمایز عمده ای ایجاد کند چون با آوردن نور طبیعی خورشید به داخل فضا، عملاً افسردگی و خمودگی حذف می شود. بنابراین نور خورشید به عنوان یک درمانگر (در انواع بیماری ها از جمله