

توازن کار و زندگی

با مقدمه دکتر خدایار ابیلی



برنامه‌ریزی

لذت بردن

تصور



سازگاری

چشم‌انداز

انگیزش

انتخاب‌ها

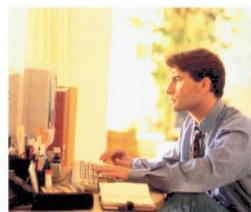


خانواده

روابط

موفقیت

کاهش استرس



اولویت‌بندی



فهرست مطالب

۵ مقدمه

ارزیابی موفقیت

۶ درک موفقیت

۱۰ موفقیت به چه بهایی؟

۱۲ معیارسازی

۱۶ ارزیابی موفقیت فردی

۱۸ موفقیت خود را ارزیابی کنید



هولدن، رابرت
توازن کار و زندگی / نویسندگان رابرت هولدن، بن رنشو؛
مترجم سعید علیمیرزایی --
تهران: سارگل، ۱۳۸۵
۷۲ ص: مصور، جدول -- (مدیران برجسته)
ISBN 964-5890-44-6
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا
عنوان اصلی: Balancing Work and life
۱. موفقیت ۲. راه و رسم زندگی. الف. رنشو، بن.
Renshaw, Ben. ب. سعید علیمیرزایی، ۱۳۴۷. - مترجم.
ج عنوان.
ت ۹ BJ ۱۶۱۱/۲/۵۲
۱۳۸۵
کتابخانه ملی ایران
۸۲۴-۴۱۲۸۴ م

نام کتاب: توازن کار و زندگی

نویسندگان: رابرت هولدن، بن رنشو

مترجم: سعید علیمیرزایی

ویراستار: سمیه شریعتی راد

ناشر: انتشارات سارگل

صفحه آرایی: سارگل

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۵

شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۵۸۹۰-۴۴-۶

قیمت: ۲۸۰۰۰ ریال

انتشارات سارگل

دفتر مرکزی: ۸۱۹۵۴۰۴۱، ۶-۸۱۹۸۳۳۲۴

دفتر روابط عمومی و فروش: ۳-۸۸۹۸۳۴۱۱

www.sargolpub.com

حفظ توازن

- ۵۰ مرور اهداف
- ۵۲ قاطعیت
- ۵۴ تقویت اعتماد به نفس
- ۵۶ مقابله با استرس
- ۵۸ سالم زندگی کردن
- ۶۰ افزایش سرزندگی
- ۶۲ حفظ انگیزه
- ۶۴ جشن گرفتن موفقیت‌ها
- ۶۶ ارزیابی توازن میان کار و زندگی



شناخت خود

- ۲۰ تجزیه و تحلیل خود
- ۲۴ درک مسائل عاطفی
- ۲۸ تکمیل پازل زندگی
- ۳۲ برنامه‌ریزی اقدامات



ایجاد تغییر

- ۳۶ تغییر روال عادی انجام کار
- ۳۸ هوش بیشتر به جای تلاش بیشتر
- ۴۲ درک تغییر
- ۴۸ الگوی دیگران بودن

وقت گذاشتن برای تفریح

آیا شما بخشی از وقت خود را به انجام فعالیت های تفریحی اختصاص می دهید؟ استرس فراوان، کوفتگی بیش از حد، وضعیت نامساعد جسمی و روحی، بی خوابی، و تیرگی روابط با دیگران از جمله تاوان هایی هستند که باید بابت تفریح نکردن بپردازید. از چه تفریحاتی لذت می برید که ممکن است آنها را کنار گذاشته باشید؟ چه تغییراتی باید به وجود آورید که بتوانید در این زمینه توازن برقرار کنید؟ توجه داشته باشید که تفریح کردن برای مواردی چون استرس، علاوه بر نقش درمانی، نقش پیشگیرانه نیز دارد و از این طریق می تواند ضامن سلامتی شما باشد. تفریح کافی می تواند موجب افزایش خلاقیت در کار، استفاده بهینه از زمان در منزل، و تقویت روابط دوستانه شود.

لذت بردن از ورزش

فرصتی را به ورزش کردن و انجام تمرینات منظم اختصاص دهید. این کار باعث حفظ سلامتی، کسب آرامش، و تازه کردن ذهن می شود و از این طریق شما را برای رویارویی با چالش های جدید آماده می کند.



این مدیر برای استراحت دادن به ذهن خود و از بین بردن استرس، ورزش تنیس را انتخاب کرده است

تعیین اهداف شغلی

داشتن یک زندگی موفق و متعادل مستلزم آن است که اهداف شغلی معین و مشخصی برای خود تعریف کنید و سپس بر مبنای آنها به اولویت بندی امور بپردازید. در مورد اهداف مشخص خود فکر کنید: آیا از موقعیت کنونی رضایت دارید یا در صدد تغییر شرایط هستید؟ اهداف مالی خود را بررسی کنید: آیا همین سطح حقوق و دستمزد برایتان کافی است یا در فکر افزایش درآمد هستید؟ آیا برای افزایش توانایی های خود به کسب مهارت های جدید نیاز دارید؟ اهداف و اولویت هایتان را مکتوب کنید.

اولویت بندی اهداف

در مورد اهداف شغلی خود فکر کنید. فهرستی از اهداف جزئی خود تهیه، و آنها را بر حسب اهمیت اولویت بندی کنید. سپس برای رسیدن به این هدف ها برنامه ریزی کنید.

۳۶ از اوقات فراغت خود برای مقابله با استرس استفاده کنید.

۳۷ به خاطر داشته باشید که اختصاص فرصتی برای استراحت و تفریح باعث ارتقای بهره وری می شود.

اهداف شغلی خود را مشخص کنید

اهداف را به ترتیب اولویت فهرست کنید

برای تحقق اهداف برنامه ریزی کنید

بهبودی فردی

۳۸
برای دست‌یابی به اولویت‌هایتان در خود تعهد ایجاد کنید.

در یک دنیای پرشتاب و رقابتی همه افراد باید خود را نسبت به یادگیری مادام‌العمر متعهد بدانند. در مورد اهداف بهبودی فردی تصمیم بگیرید. آیا بهبود مهارت‌هایی از قبیل رهبری، ایجاد انگیزه، برقراری ارتباط، یا تقویت اعتماد به نفس برای شما مفید خواهد بود؟ در صورت مثبت بودن پاسخ، کدام یک از آنها برایتان بیشتر مفید است؟ با فهرست کردن و اولویت‌بندی مهارت‌های نیازمند بهبودی می‌توانید یک برنامه توسعه فردی تدوین کنید. ببینید چه سمینارها، کارگاه‌ها، یا فعالیت‌های دیگری وجود دارند که می‌توانند پاسخ‌گوی نیاز شما به یادگیری باشند. زمانی را برای حضور در محیط‌های آموزشی، مطالعه ادبیات موجود، و تشکیل جلسه با مربیان مناسب اختصاص دهید.

۳۹
هر هفته زمانی را به توسعه فردی و یادگیری اختصاص دهید.

تکمیل پازل کار و زندگی

در اینجا نمونه‌ای از پازل کار و زندگی یک مدیر ارائه شده است. او بعد از تجزیه و تحلیل ابعاد مختلف زندگی خود متوجه شد که هر یک از آنها نقش مهمی را در تکمیل تصویر بزرگ زندگی او ایفا می‌کنند.

روی روابط خود سرمایه‌گذاری زمانی می‌کند و از یک زندگی زناشویی متعادل و دوست‌داشتنی لذت می‌برد

فرصت مناسبی را برای بودن در کنار خانواده اختصاص می‌دهد و بعضی روزها برای تفریح با آنها بیرون می‌رود

خود را نسبت به گذراندن زمان بیشتر در کنار خانواده متعهد می‌کند



ایجاد تغییر

برقراری تعادل میان کار و زندگی به یک سری اقدامات عملی نیاز دارد. در مورد تغییرات لازم فکر کنید، آنها را به مرحله اجرا درآورید، و با الگو قرار دادن خود اعضای گروه را هدایت کنید.

تغییر روال عادی انجام کار

۴۴ توجه داشته باشید که همه به نحوی از برقراری توازن میان کار و زندگی شما بهره می‌برند.

موفقیت در محیط‌های کاری امروز مستلزم آن است که سازمان‌ها و کارکنان پذیرای شیوه‌های نوین انجام کار باشند. به نحوه تأثیر روند جهانی سازی، تکنولوژی نوین، و رویه‌های استخدامی توجه کنید و ببینید که چطور تغییر را به امری اجتناب‌ناپذیر تبدیل کرده‌اند. به دنبال روش‌هایی برای تغییر روال عادی انجام کار باشید.

رسیدن به توازن

سازمان‌هایی که به طور مستمر به استفاده از استراتژی‌های کار و زندگی می‌پردازند نیروهای بهتری را جذب می‌کنند و بهتر می‌توانند نیروهای خوب خود را در سازمان نگه دارند. علت اصلی آن است که کارمندان آنها کمتر دچار استرس می‌شوند و کمتر درخواست مرخصی استعلاجی می‌کنند. اقتصاد نیز از این مسئله منتفع می‌شود چرا که بازار کار ثبات پیدا می‌کند و تعداد افراد بیشتری فرصت اشتغال به دست می‌آورند. همچنین، جامعه نیز منتفع می‌شود چرا که والدین راحت‌تر می‌توانند به رفاه و سلامتی خانواده خود برسند. وقتی افراد به توازن میان کار و زندگی برسند عملکرد بهتری پیدا می‌کنند، از سلامت بیشتری برخوردار می‌شوند، و به موفقیت بیشتری دست می‌یابند. بنابراین می‌توان گفت که ایجاد تعادل میان کار و زندگی به نفع همگان است.

۴۵ یک هدف کمی برای تعداد ساعات کاری خود تعیین کنید.

۴۶ حتماً از مرخصی‌های سالانه به صورت کامل استفاده کنید.

ساعات کار

ببینید چه تعداد ساعت کار هفتگی برای شما مناسب است. برخی افراد ترجیح می دهند ساعات کمتری کار کنند تا مثلاً بتوانند ادامه تحصیل بدهند. برخی دیگر هم ترجیح می دهند بیشتر کار کنند تا در آمدشان افزایش یابد. اهدافتان را مشخص کنید تا بهتر بتوانید در مورد شغل خود تصمیم بگیرید. در مورد گزینه هایی از قبیل کار نیمه وقت یا کار اشتراکی که در آن دو کارمند به صورت مشترک کاری را انجام می دهند؛ کار دانشجویی که طی آن کارمندی در تعطیلات دوران تحصیل مشغول به کار می شود؛ یا نسیه کار کردن که طی آن فرد به صورت پاره وقت می کند اما تضمین می دهد که در آینده به صورت تمام وقت مشغول شود فکر کنید.

آگاهی از قوانین

به موجب قانون کارمندان مستحق دریافت میزان معینی از مرخصی سالانه، مرخصی ایام بارداری یا ایام نگهداری از فرزند (برای مردان)، و مرخصی استعلاجی هستند. در حالت عادی یک سازمان نمی تواند کارمندان را وادار کند که بیش از ساعات معینی در هفته کار کنند، اما خود کارمندان در صورت تمایل می توانند بیش از ساعات مذکور مشغول به کار باشند.

کار در منزل



منظور از کار در منزل این است که کارمند توافق می کند کل یا بخشی از کار را در منزل انجام دهد. این قبیل کارمندان معمولاً فضای مشخصی از خانه را به کار اختصاص می دهند و در محل کار نیز بنا به نیاز یا به صورت گردشی از میزهای به اصطلاح «داغ» یا «عمومی» استفاده می کنند. در سال های اخیر استفاده از تکنولوژی نوین نقش مهمی در فراهم کردن شرایط لازم برای کار در منزل داشته است. این نوع کار کردن به ویژه برای مشاغل مانند برنامه ریزی کامپیوتری، تحقیقات بازار، و روزنامه نگاری بسیار مناسب است. قبل از شروع کار در منزل حتماً مرز بین کار و مابقی زندگی خود را به دقت مشخص کنید.

▲ کار در منزل

صرفه جویی در زمان رفت و آمد، افزایش زمان مفید کاری، شناور بودن ساعات کاری، و بودن در کنار اعضای خانواده از جمله مزایای کار کردن در منزل هستند.

ساعات کاری شناور

سیستم های کاری شناور روز به روز محبوبیت بیشتری پیدا می کنند. «زمان کاری شناور» به شما این امکان را می دهد که شخصاً در مورد ساعات کار روزانه خود تصمیم بگیرید. «مرخصی شناور» به معنای آن است که می توانید مرخصی سالانه خود را به تعطیلات طولانی آخر هفته و کار نیمه وقت تبدیل کنید. «کار در ساعات فشرده» یعنی این که می توانید تعداد ساعات یک هفته پنج روزه عادی را در چهار روز خلاصه کنید. «ساعات کاری سالانه» این امکان را فراهم می آورد که هر سال تعداد ساعات معینی را در زمان شخصی خود انجام دهید. ببینید کدام یک از این گزینه ها پیش روی شما قرار دارند و برای شما مناسب تر هستند.

۴۷
حتماً از مرخصی های
سالانه به صورت
کامل استفاده کنید.

