



کارگاه آموزشی

برقراری تعادل بین کار و زندگی

دکتر خدایار ابیلی
دانشیار دانشگاه تهران

30 آذرماه ۱۳۸۸

your name

your caption here

- اسارت در زندگی کاری
- غفلت سازمانها از پرداختن به زمینه‌های ایجاد تعادل بین زندگی شخصی و کاری کارکنان

↓

- کاهش بهره‌وری شغلی
- افزایش استرس و تنش‌های روحی
- کاهش سطح علائق و راندمان کاری

↓

- از دست دادن لذت برخورداري از موفقیت‌ها به بهانه و بهای تلاش برای کسب موفقیت‌های جدید که شاید هیچ تضمینی برای احساس لذت و ارضا از تحقق آنها وجود نداشته باشد.

your name
your caption here

- ایجاد تعادل، تعامل مثبت و هم افزایی میان زندگی شخصی، کاری و خانوادگی بی آنکه یکی جایگزین دیگری شود یا اهمیت یکی، تحت الشعاع دیگری قرار گیرد، بسیار حیاتی است.

your name
your caption here

مفهوم شناسایی توازن کار و زندگی

- متعادل کردن کار و زندگی یعنی:
 - مشخص کردن جایگاه خود، شغل و خانواده در نقشه و تصویر کلی زندگی
 - ↓
 - ایجاد تعادل بین مسوولیت‌های کاری و تعهدات شخصی و خانوادگی برای جلوگیری از افزایش نرخ استهلاک جسمی، روحی و روانی کارکنان

your name

your caption here

مفهوم شناسایی تعادل کار و زندگی

- از این رو، کارکنان به ایجاد تعامل بجای تقابل بین این سه محور در زندگی خود و ایجاد یک رابطه حمایتی متقابل و تکمیلی بین آنها شدیداً نیازمندند.

your name

your caption here

مفهوم شناسایی تعادل کار و زندگی

- از طرفی،
 - ارزش قائل شدن، اختصاص وقت کافی و توجه لازم به هر سه بعد زندگی

↓

- احساس نشاط، سرزندگی، رضایتمندی و موفقیت فرد
- شاخص خوبی برای سلامت فیزیکی، فکری و روانی

your name
your caption here

مفهوم شناسایی تعادل کار و زندگی

- از طرف دیگر،
 - سه نیروی عشق به کار، حمایت خانوادگی و وفاداری سازمانی

↓

- کمک به فرد در ماندگاری با انگیزش در کار
- بالا بردن اعتماد به نفس فرد
- مصمم تر نسبت به خانواده
- لذت بردن از بودن با خود و خانواده

your name
your caption here

مفهوم شناسایی تعادل کار و زندگی

- معمای زندگی
- ابعاد مهم زندگی:
 - اوقات فراغت فردی
 - رفاه خانواده
 - فرصت‌های بهسازی خود
- وقت گذاشتن و زندگی را در مجموع آن دیدن

your name
your caption here

مفهوم شناسایی تعادل کار و زندگی

○ به عنوان مثال،

- رفتن به منزل با استرس کاری

↓

- تحت الشعاع قرار گرفتن زندگی شخصی/خانوادگی
- به همراه داشتن اختلافات جبران ناپذیر

your name
your caption here

اهداف برقراری تعادل بین کار و زندگی

❖ هدف، سالم زندگی کردن است.

غذای خوب و مقوی، ورزش منظم و خواب کافی

↓

بهبود کیفیت کار و زندگی

مواجهه چشم و ذهن انسان با کمبود انرژی

↓

اختصاص فرصتی را برای استراحت و تجدید قوا

اهداف برقراری تعادل در کار و زندگی

your name
your caption
here

❖ سرزندگی و سلامتی عامل مهم کنترل تعادل کار و زندگی

↓

عملکرد بهتر و موفقیت بیشتر

عوامل موثر بر تعادل بین کار و زندگی

your name
your caption
here

۱. بستگی داشتن توازن کار و زندگی به برداشت انسان از مفهوم موفقیت

- سخت کوشی مستمر و اجتناب از تفریح و سرگرمی
- تعریف موفقیت برای ایجاد تعادل میان فشار کار و زندگی
- موفقیت، حاصل زندگی متوازن و رضایت بخش
- موفقیت نوعی نگرش

عوامل موثر بر تعادل بین کار و زندگی

your name
your caption
here

۱. بستگی داشتن توازن کار و زندگی به برداشت انسان از مفهوم موفقیت

- صرف یکسری پیروزی و کسب منافع مالی
- فقدان احساس قلبی موفق بودن و رضایتمندی و نشاط و سرزندگی در زندگی افراد ثروتمند
- جستجوی موفقیت در درون خود
- خلاصه نشدن موفقیت فرد تنها در کار او
- ارتباط با همه ابعاد زندگی فرد

عوامل موثر بر تعادل بین کار و زندگی

your name
your caption
here

۲. هدفمندی فرد در زندگی

- هدف به کار و زندگی فرد معنای بخشد.
- هدف پیدا کردنی نیست، انتخاب کردنی است. انتخاب براساس آنچه که برای فرد مهم است.
- برخورداری فرد از یک نگرش مثبت و آینده نگری

↓

- داشتن چشم انداز و هدف در زندگی

عوامل موثر بر تعادل بین کار و زندگی

your name

your caption here

۲. هدفمندی فرد در زندگی

- هدف مانند قطب نمایی است.
- جهت صحیح را نشان می دهد.
- مرور نکردن منظم اهداف در زندگی

↓

- گم کردن جهت اصلی زندگی
- از دست رفتن انگیزه حرکت و شور زندگی

عوامل موثر بر تعادل بین کار و زندگی

your name

your caption here

۳. تعیین و تعریف نقش ها

- تعریف تک تک نقش ها در ارتباط با کار، خانواده و جامعه
- اولویت قرار دادن کار موجب تضعیف فرد به عنوان همسر یا پدر/مادر
- سدی برای استفاده موثر از اوقات فراغت و مانعی برای تحقق هدف توسعه فردی

عوامل موثر بر تعادل بین کار و زندگی

your name

your caption here

۴. اولویت بندی مسایل مهم

- پرداختن به مسایل اصلی زندگی
- عدم امکان سرآمد بودن در همه کارها و همه چیز را در اولویت اول کاری خود قرار دادن
- پرسش سوال های زیر از خود و اقدام براساس پاسخ ها:
 - در انجام چه کارهایی مهارت دارد؟
 - در انجام چه کارهایی از استعداد طبیعی برخوردار است؟
 - از انجام چه کارهایی بیشتر لذت می برد؟

عوامل موثر بر تعادل بین کار و زندگی

your name

your caption here

۵. پذیرای شیوه های جدید کار

- تکنولوژی نوین و روش های تغییر روال عادی کار:
 - ساعات شناور کاری
 - مرخصی شناور
 - کار در ساعات فشرده
 - ساعت کاری سالانه
 - کار در منزل
 - کار اشتراکی و تیمی

↓

برقراری توازن میان کار و زندگی فرد

عوامل موثر بر تعادل بین کار و زندگی

your name
your caption
here

۶. سخت کوشی و اثربخشی

■ تاثیر «کار با هوش بیشتر» «کار با تلاش بیشتر»

- بالا بردن کارایی
- تفویض اختیار
- فراموش کردن مشغله‌های کاری موقع ترک از محل کار

↓

افزایش بهره‌وری فرد

عوامل موثر بر تعادل بین کار و زندگی

your name
your caption
here

۷. مفهوم «بیشتر»

■ بیش از حد شدن «بیشتر» بودن

- ایجاد آشفتگی و بی‌نظمی
- تحمل فشارهای مضاعف
- تعهد بیش از اندازه و
- استیصال

عوامل موثر بر تعادل بین کار و زندگی

your name

your caption here

بنابراین،

- شناسایی ارزش‌ها و اولویت‌های اصلی
- اجتناب از افراط
- تمرکز بر مهم‌ترین مسایل
- گرفتاری در دام کار طاقت فرسا
- تلاش مستمر برای رسیدن به استانداردهای مطلوب زندگی

↓

- فراموشی سعادت و خوشبختی، تفریح و سرگرمی و توسعه فردی
- افزایش استهلاک فردی و کاهش بهره‌وری

عوامل موثر بر تعادل بین کار و زندگی

your name

your caption here

۸. تفویض اختیار

- ناتوانی در تفویض اختیار: مانع برخورداری از توازن کار و زندگی

تفویض اختیار اثربخش

↓

- فضای بیشتری برای پرداختن به سایر امور زندگی
- فرصت رشد و بروز توانمندی
- ارزیابی بهتری از توانمندی‌های بالقوه
- جلوگیری از خستگی بیش از حد

عوامل موثر بر تعادل بین کار و زندگی

your name
your caption
here

۹. برای خود ارزش قائل شدن

- ارزش قائل شدن برای خود و زندگی خود به شخص شما بستگی دارد.
- خیلی کارها از یک فرد بر می آید، مشروط بر اینکه قدر خود را بداند.
- وقتی به خود بها می دهید، دیگران نیز برایتان احترام قائل هستند.

موانع تعادل کار و زندگی

your name
your caption
here

❖ استرس از جمله ویژگیهای بارز زندگی مدرن است.

- روز به روز بر میزان آن افزوده می شود.
- استرس غیرضروری مانع توازن کار و زندگی است.

your name
your caption here

موانع تعادل کار و زندگی

- ❖ استرس را نباید همیشه به چشم دشمن نگاه کرد.
 - می‌تواند به یک دوست بالقوه هم باشد.
 - فرد را در تعامل کار و زندگی اش کمک کند.
 - این بستگی به شیوه مقابله فرد با استرس و اضطراب دارد.

your name
your caption here

موانع تعادل کار و زندگی

- ❖ استرس مانند چراغ قرمز بنزین اتومبیل است که اگر روشن شود به شما می‌گوید که بنزین اتومبیل در حال تمام شدن است.
- ❖ استرس نشان می‌دهد که تعادل خود را از دست داده‌اید و باید تغییراتی در جهت بهبود اوضاع خود ایجاد کنید.

your name

your caption here

موانع تعادل کار و زندگی

- ❖ استرس نشان می دهد که تعادل میان کار و زندگی شما در خطر است.
- ❖ در نتیجه، از استرس می توان به عنوان نیروی محرکی برای اقدام در جهت بهبود وضعیت استفاده کرد.

your name

your caption here

موانع تعادل کار و زندگی

- ❖ احساس گناه یکی از بزرگترین عوامل کاهش اثربخشی فرد در محیط کار است.
- ❖ عواملی چون:
 - زیاد کار کردن
 - کار در روزهای تعطیل
 - کار هنگام وقت نهار
 - مرخصی نرفتن
 - زودتر از دیگران سرکار حاضر شدن
 - دیرتر از دیگران محل کار را ترک کردن

your name
your caption
here

موانع تعادل کار و زندگی

- موجب بی توجهی شما به تعهدات به خودتان و خانواده تان می شود که بهیچ وجه نه قابل توجیه است و نه با ارزش.
- علاوه بر این بی توجهی، کار بیش از اندازه و کار کردن در ساعات متمادی موجب کاهش سطح عملکرد فرد و بهره وری او می شود.
- این سازمان ها خواهند بود که باید بهای سنگینی را بابت این بپردازند.

your name
your caption
here

موانع تعادل کار و زندگی

- ❖ مشغول کردن خود از روی عادت و داشتن احساس گناه موجب کاهش اثربخشی، تضعیف روحیه کاری و از بین رفتن انگیزه می شود.

your name
your caption here

موانع تعادل کار و زندگی

- ❖ اعتیاد به کار (پرکاری)، یکی از موانع متعادل شدن کار و زندگی است.
- ❖ اعتیاد به کار راهی برای فرار از زندگی از طریق کار زیاد کردن است.
- ❖ نوعی رفتار اجباری است.
- ❖ موجب کاهش اثربخشی فرد، دلسردی او نسبت به خانواده و آسیب رساندن به سلامتی فیزیکی و روانی او می‌شود.

your name
your caption here

موانع تعادل کار و زندگی

- ❖ اعتیاد به کار با تعهد کاری / شغلی و خود را وقف کار کردن تفاوت دارد.
- ❖ نتیجه اعتیاد به کار، از پا در آمدن است.
- ❖ علل از پا در آمدن :
 - بدخلقی
 - ضعف بینایی
 - بهره‌وری کم
 - عزت نفس پایین
 - کوفتگی مزمن
 - کناره‌گیری از اعضای خانواده و دوستان
 - غیبت از کار

your name
your caption here

موانع تعادل کار و زندگی

- ❖ مشغول شدن در کار اگر به دلیل فرار از خانواده و یا خود فراموشی باشد، در کوتاهمدت برای رهایی از وضعیت موجود نامطلوب مسکن است ولی در بلندمدت باعث کارزدگی و تنفر از کار می‌شود.
- ❖ گرفتار کار شدن، دام بزرگی است که موجب می‌شود اصل کار به فراموشی سپرده شود. (صرف ۸۰ درصد وقت برای کارهایی که ۲۰ درصد ارزش دارد)

your name
your caption here

موانع تعادل کار و زندگی

- ❖ این امر باعث زود شروع کردن و دیر تمام کردن و در نتیجه تلاش بی وقفه با اثربخشی واقعی اشتباه گرفته می‌شود.
- ❖ همیشه گرفتار بودن نشانه عدم کارایی و اثربخشی فرد در انجام امور است. در نتیجه، کاهش رفتاری یعنی افزایش اثربخشی و تلاش بیشتر باید باهوش بیشتر جایگزین شود.

your name
your caption here

موانع تعادل کار و زندگی

❖ دلایل پرکاری/اعتیاد به کار عبارتند از:

- موفقیت در کار زیاد کردن
- فرار از خود و خانواده
- احساس مسوولیت و عرق حرقه پی را کار زیادتر دانستن
- ترس از مدیریت که رعایت دستور مدیر واجب است و در غیراینصورت نافرمانی است.
- اثبات خود و توانمندی های خود
- رقابت با دیگران و احساس برتری جویی

your name
your caption here

چه باید کرد؟

(۱) چشم انداز زندگی خود را برای جهت دار شدن آن مشخص کنید.

- این چشم انداز باید شامل اهداف، ارزش ها و نقش های مختلف در زندگی تان باشد.
- در این چشم انداز، زندگی ایده آل، افراد مهم در زندگی تان، کار و اوقات فراغت ایده آل را در نظر خود مجسم کنید.

چه باید کرد؟

your name

your
caption
here

❖ البته، مشخص کردن اهداف و ارزش‌ها مستلزم فکر کردن عمیق در مورد هر یک از ابعاد زندگی است.

❖ از خود بپرسید:

- کار می‌کنم تا زندگی راحتی داشته باشم؟ یا
- زندگی می‌کنم که صرفاً "و همیشه کار کنم؟"

چه باید کرد؟

your name

your
caption
here

۲) برای رسیدن به مفهوم موفقیت که یکی از مولفه‌های توازن کار و زندگی است، ارزش‌های خود را تعریف کنید:

- چه چیزی بیش از همه برایتان ارزشمند است؟
- کدام ویژگی فردی خود را با ارزش می‌دانید؟

چه باید کرد؟

your name

your
caption
here

- ❖ بنابراین، بیانیه موفقیت در چارچوب توازن کار و زندگی خود را تهیه کنید.
- ❖ این بیانیه باید شامل تصمیمات و اقدامات شما و راهنمای شما در مسیر زندگی تان باشد.

چه باید کرد؟

your name

your
caption
here

۳) یکی از صاحبانظران، برای برقراری تعادل میان کار و زندگی، سه راه حل را (3S) را معرفی می‌کند:

Success: معیارهایی موفقیت خود را تعریف کنید.

Strategy: استراتژی و برنامه عملیاتی برای ایجاد توازن بین کار و زندگی تان را تدوین کنید.

Synergy: به روابط اجتماعی خود و همکاری پویا و سازنده با اطرافیان توجه کنید و از همیاری دیگران در موفقیت خود استفاده کنید.

چه باید کرد؟

your name

your
caption
here

۴) بخش قابل توجهی از وقت خود را صرف توسعه فردی خود کنید.

- بعضی ها عمر را سپری می کنند ولی بعضی دیگر با سپری شدن عمر، رشد می کنند.
- تعهد و تعایل به رشد و یادگیری مادام العمر موجب می شود که خود را قربانی زندگی نکنید.

چه باید کرد؟

your name

your
caption
here

۵) از دام کار و کار کردن بیش از اندازه باید اجتناب کرد.

❖ این چهار سوال را از خود پرسید:

- آیا بیش از آنچه لازم است، کار می کنم؟
- آیا واقعا "کار مهمی انجام می دهم یا اینکه صرفا" خودم را گرفتار کرده ام؟
- آیا از اینکه قبل از همه محل کار را ترک کنم، احساس گناه می کنم؟
- چطور می توانم وقت خود را به شکل موثر اولویت بندی کنم؟