رصدخانه منابع انسانی افق

انسان محوری، فرصت آفرینی و قابلیت افزایی

درس‌هایی از کتاب «افسانه تعادل کار و زندگی»

OfoghHR.com - رصدخانه منابع انسانی

نویسنده کتاب: دیوید جی. مک‌نف

خلاصه: رصدخانه منابع انسانی

فهرست مطالب

مقدمه ٤

معرفی کتاب و ایده محوری نویسنده ٥

خلاصه فصول کتاب ٦

فصل اول: افسانه تعادل کار و زندگی ٦

فصل دوم: شناسایی اولویت‌ها ٧

فصل سوم: تکنیک‌های مدیریت زمان ٧

فصل چهارم: نقش فرهنگ سازمانی ٧

فصل پنجم: استراتژی‌های شخصی برای بهبود زندگی ٧

درس‌هایی از کتاب «افسانه تعادل کار و زندگی» ٨

معرفی بخش‌های اصلی کتاب؛ الگوی هفت‌بخشی زندگی ٨

١- خانواده؛ کیفیت ارتباط، نه صرفاً حضور فیزیکی ٨

٢- حرفه؛ کار مهم است، اما تمام زندگی نیست ٨

٣- زندگی شخصی؛ زمانی که به خودمان اختصاص می‌دهیم ٩

٤- سلامت جسمانی؛ زیربنای عملکرد مطلوب ٩

٥- رشد فکری؛ ذهنی که باید همواره در حال یادگیری باشد ٩

٦- سلامت عاطفی؛ شناخت و مدیریت احساسات ٩

٧- زندگی معنوی؛ معنا، ارزش و هدفمندی ٩

یکپارچه‌سازی هفت بخش؛ هنر ایجاد هماهنگی ٩

درس‌های مدیریتی و کاربردی از کتاب ١٠

پیام مدیریتی و اجرایی کتاب ١١

OfoghHR.com - رصدخانه منابع انسانی

جمع‌بندی؛ از تعادل به هماهنگی ۱۲
فهرست منابع ۱۲

رصدخانه منابع انسانی - OfoghHR.com

مقدمه

یکی از چالش‌های مهم انسان امروز، به‌ویژه مدیران، کارکنان و افراد پرمشغله، ایجاد هماهنگی میان مسئولیت‌های حرفه‌ای و سایر ابعاد زندگی است. در نگاه رایج، تعادل کار و زندگی به معنای تقسیم مناسب زمان و انرژی میان فعالیت‌های شغلی و زندگی شخصی تلقی می‌شود؛ اما آیا دستیابی به موفقیت حرفه‌ای، تأمین نیازهای خانواده و انجام مسئولیت‌های اجتماعی، به‌تنهایی نشان‌دهنده برخورداری از یک زندگی مطلوب و متوازن است؟

ممکن است فردی در مسیر شغلی خود موفق باشد و مسئولیت‌های حرفه‌ای و خانوادگی‌اش را به‌خوبی انجام دهد، اما در همین مسیر، سلامت جسمانی، آرامش روانی، رشد فکری، علایق شخصی یا احساس معنا و رضایت درونی را کمتر مورد توجه قرار دهد. این واقعیت نشان می‌دهد که زندگی انسان را نمی‌توان صرفاً به دو حوزه «کار» و «زندگی شخصی» محدود کرد؛ زیرا ابعاد وجودی و نیازهای انسانی بسیار گسترده‌تر و به‌هم‌پیوسته‌تر از این تقسیم‌بندی ساده هستند.

این موضوع، نقطه آغاز کتاب «افسانه تعادل کار و زندگی؛ بازاندیشی در تعادل مطلوب برای موفقیت» *اثر دیوید جی. مک‌نِف* است.

(The Work-Life Balance Myth: Rethinking Your Optimal Balance for Success *(David J. McNeff)*

نویسنده با بازنگری در مفهوم متداول تعادل کار و زندگی، این دیدگاه را مطرح می‌کند که به‌جای تلاش برای ایجاد توازن ثابت و همیشگی میان دو حوزه کار و زندگی، باید به شناخت و هماهنگی میان ابعاد مختلف زندگی توجه کرد.

OfoghHR.com - دانشخانه منابع انسانی

راهنمایی توانمندساز که نشان می‌دهد چگونه می‌توان با کنار گذاشتن افسانه «تعادل کار و زندگی» و تلفیق هفت مؤلفه کلیدی زندگی، به هماهنگی و موفقیت در تمام ابعاد زندگی دست یافت.

معرفی کتاب و ایده محوری نویسنده

کتاب «افسانه تعادل کار و زندگی؛ بازاندیشی در تعادل مطلوب برای موفقیت *اثر دیوید جی. مک‌نِف* است.

(The Work-Life Balance Myth: Rethinking Your Optimal Balance for Success *(David J. McNeff)*

دیوید جی. مک‌نِف، نویسنده، مشاور اجرایی، مربی مدیران ارشد و سخنران حوزه توسعه رهبری و عملکرد سازمانی است. او بنیان‌گذار و رئیس شرکت مشاوره « Peak Consulting Group» است که در سال ۱۹۹۵ با هدف توسعه استعدادهای مدیریتی و ارتقای عملکرد تیم‌های اجرایی تأسیس شد.

مک‌نِف فارغ‌التحصیل کالج پراویدنس (Providence College) و دارای مدرک کارشناسی ارشد آموزش (MEd) از دانشگاه بوستون (Boston University) است.

مک‌نِف در حوزه‌هایی مانند توسعه مدیران ارشد، مشاوره به مدیران عامل، بهبود عملکرد تیم‌های مدیریتی، توسعه استعدادهای سازمانی و مشاوره حل تعارض فعالیت داشته است. همچنین در زمینه مشاوره اجرایی و توسعه رهبری با شرکت‌ها و سازمان‌های مختلف همکاری کرده و در رویدادهای تخصصی و کنفرانس‌های سازمانی به‌عنوان سخنران حضور داشته است.

او پیش از فعالیت در حوزه مشاوره مدیریت، حدود ۱۵ سال در صنعت خدمات مالی فعالیت داشته و در زمینه فروش و توسعه سازمان‌های فروش تجربه کسب کرده است.

OroghHR.com - رصدخانه منابع انسانی

مک‌نِف همچنین سابقه فعالیت در حوزه مشاوره حقوقی و مدیریت تعارضات سازمانی را دارد.

مک‌نِف معتقد است زندگی انسان از مجموعه‌ای از نیازها، مسئولیت‌ها، ارزش‌ها و تجربه‌های متنوع تشکیل شده است که هر یک در شکل‌گیری کیفیت زندگی و احساس رضایت نقش دارند. بر همین اساس، او الگوی هفت‌بخشی زندگی را معرفی می‌کند که شامل خانواده، حرفه، زندگی شخصی، سلامت جسمانی، رشد فکری، سلامت عاطفی و زندگی معنوی است.

در این رویکرد، هیچ‌یک از ابعاد زندگی را نمی‌توان به‌طور کامل مستقل از سایر ابعاد در نظر گرفت. هر بخش بر بخش‌های دیگر تأثیر می‌گذارد و نادیده‌گرفتن مستمر یکی از آن‌ها می‌تواند بر کیفیت کلی زندگی اثرگذار باشد. ازاین‌رو، موفقیت را نباید صرفاً بر اساس دستاوردهای شغلی، درآمد یا موقعیت اجتماعی ارزیابی کرد؛ بلکه لازم است مجموعه‌ای از عوامل فردی، حرفه‌ای، جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی را در نظر گرفت.

براساس نظر نویسنده در این کتاب: «هر یک از ما در زندگی خود هفت بُرش داریم: بُرش خانوادگی، بُرش حرفه‌ای، بُرش شخصی، بُرش جسمانی، بُرش فکری، بُرش عاطفی و بُرش معنوی. همه این ابعاد باید به‌نوعی مورد توجه و رسیدگی قرار گیرند و در مقابل، هر یک از آن‌ها نیز به ما خدمت می‌کنند».

خلاصه فصول کتاب

فصل اول: افسانه تعادل کار و زندگی

در این فصل، مک‌نِف به بررسی مفهومی می‌پردازد که بسیاری از ما به دنبال آن هستیم: تعادل بین کار و زندگی. او بیان می‌کند که این تعادل بیشتر یک افسانه است تا یک واقعیت قابل دستیابی. به جای تلاش برای رسیدن به تعادلی که شاید هرگز محقق نشود، باید به دنبال هماهنگی و همزیستی بهتر بین این دو جنبه از زندگی باشیم.

OfoghHR.com - رصدخانه منابع انسانی

فصل دوم: شناسایی اولویت‌ها

در این فصل، نویسنده به اهمیت شناسایی و تعیین اولویت‌های واقعی در زندگی می‌پردازد. او تأکید می‌کند که همه ما باید به وضوح بدانیم که چه چیزهایی برایمان اهمیت بیشتری دارد و بر اساس آن تصمیم‌گیری کنیم. این امر نه تنها باعث کاهش استرس می‌شود، بلکه به بهبود کیفیت زندگی نیز کمک می‌کند.

فصل سوم: تکنیک‌های مدیریت زمان

مک‌نِف در این فصل به معرفی تکنیک‌ها و روش‌های مختلف مدیریت زمان می‌پردازد. او ابزارها و روش‌هایی را معرفی می‌کند که می‌توانند به ما کمک کنند تا زمان خود را بهتر مدیریت کنیم و از هدر رفتن زمان جلوگیری کنیم. تکنیک‌های مطرح شده در این فصل، کاربردی و عملی هستند و می‌توانند به راحتی در زندگی روزمره استفاده شوند.

فصل چهارم: نقش فرهنگ سازمانی

این فصل به بررسی نقش فرهنگ سازمانی در ایجاد یا مانع‌سازی تعادل بین کار و زندگی می‌پردازد. مک‌نِف توضیح می‌دهد که چگونه سازمان‌ها با ایجاد یک فرهنگ حمایتی و منعطف می‌توانند به کارکنان خود کمک کنند تا تعادل بهتری بین کار و زندگی برقرار کنند.

فصل پنجم: استراتژی‌های شخصی برای بهبود زندگی

در این فصل، نویسنده به معرفی استراتژی‌های شخصی می‌پردازد که می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند. این استراتژی‌ها شامل مراقبت از خود، تمرین‌های ذهنی و جسمی، و ایجاد عادات مثبت می‌شوند. مک‌نِف با ارایه مثال‌های عملی و قابل اجرا، سعی دارد تا خوانندگان را به اجرای این استراتژی‌ها تشویق کند.

OfoghHR.com - رصدخانه منابع انسانی

درس‌هایی از کتاب «افسانه تعادل کار و زندگی»

به‌جای تعادل، به دنبال هماهنگی باشید

آیا واقعاً میان کار و زندگی تعادل برقرار کرده‌ایم؟

یکی از چالش‌های مهم انسان امروز، به‌ویژه مدیران، کارکنان و افراد پرمشغله، ایجاد هماهنگی میان مسئولیت‌های شغلی و سایر ابعاد زندگی است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند اگر بتوانند زمان خود را به‌طور مساوی میان کار و زندگی شخصی تقسیم کنند، به تعادل مطلوب رسیده‌اند؛ اما واقعیت این است که ممکن است فردی در شغل خود موفق باشد، خانواده‌اش را تأمین کند و مسئولیت‌های اجتماعی خود را نیز انجام دهد، ولی از سلامت جسمی، آرامش روانی، رشد فکری و رضایت شخصی غافل مانده باشد.

این پرسش اساسی، محور اصلی کتاب «افسانه تعادل کار و زندگی» است. نویسنده با نگاهی متفاوت به مفهوم موفقیت، این باور رایج را به چالش می‌کشد که زندگی را می‌توان به دو بخش کار و زندگی شخصی تقسیم کرد و میان آن‌ها توازن ثابتی برقرار ساخت.

پیام اصلی کتاب این است که به‌جای جست‌وجوی تعادل کامل و دست‌نیافتنی، باید میان ابعاد مختلف زندگی هماهنگی ایجاد کنیم.

معرفی بخش‌های اصلی کتاب؛ الگوی هفت‌بخشی زندگی

۱– خانواده؛ کیفیت ارتباط، نه صرفاً حضور فیزیکی

خانواده به توجه واقعی، گفت‌وگو، مشارکت و ارتباط عاطفی نیاز دارد. حضور در خانه زمانی ارزشمند است که فرد از نظر ذهنی و عاطفی نیز در کنار خانواده باشد.

۲– حرفه؛ کار مهم است، اما تمام زندگی نیست

کار منبع درآمد، هویت حرفه‌ای، پیشرفت و احساس ارزشمندی است؛ اما نباید چنان تمام زندگی را اشغال کند که سلامت، خانواده و سایر علایق فرد قربانی شوند.

OfoghHR.com – اصلاحات منابع انسانی

۳– زندگی شخصی؛ زمانی که به خودمان اختصاص می‌دهیم

علایق، سرگرمی‌ها، تفریح و فعالیت‌هایی که صرفاً برای رضایت و لذت شخصی انجام می‌دهیم، برای حفظ استقلال فردی و بازیابی انرژی ضروری هستند.

۴– سلامت جسمانی؛ زیربنای عملکرد مطلوب

ورزش، تغذیه مناسب، خواب کافی و مراقبت از سلامت جسمی، پایه توانمندی انسان برای انجام مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی است.

۵– رشد فکری؛ ذهنی که باید همواره در حال یادگیری باشد

مطالعه، یادگیری، کنجکاوی و آشنایی با موضوعات جدید، موجب پویایی ذهن و توسعه ظرفیت‌های فردی می‌شود. رشد فکری نباید صرفاً به آموزش‌های مرتبط با شغل محدود شود.

۶– سلامت عاطفی؛ شناخت و مدیریت احساسات

شناخت هیجانات، مدیریت فشارهای روانی، ایجاد روابط سالم و توجه به نیازهای عاطفی، نقش مهمی در کیفیت زندگی و تصمیم‌گیری دارند.

۷– زندگی معنوی؛ معنا، ارزش و هدفمندی

توجه به ارزش‌ها، باورها، اهداف و معنای زندگی، به انسان کمک می‌کند در میان مشغله‌ها و مسئولیت‌های روزمره، مسیر و جهت اصلی زندگی خود را فراموش نکند.

یکپارچه‌سازی هفت بخش؛ هنر ایجاد هماهنگی

این هفت بخش مستقل از یکدیگر نیستند و بر هم تأثیر می‌گذارند. برای مثال، ورزش خانوادگی هم‌زمان سلامت جسمانی، روابط خانوادگی و نشاط عاطفی را تقویت می‌کند. مطالعه نیز می‌تواند هم موجب رشد فکری و هم آرامش شخصی شود.

رصدخانه منابع انسانی - OfoghHR.com

بنابراین، لازم نیســت برای هر بُعد زندگی الزاماً زمان و فعالیتی جداگانه تعریف کنیم؛ بلکه می‌توان فعالیت‌هایی را انتخاب کرد که چند نیاز را به‌صورت هم‌زمان پاسخ دهند.

درس‌های مدیریتی و کاربردی از کتاب

۱- تعادل مطلق امکان‌پذیر نیســت: به‌جای تقســیم مســاوی زمان میان کار و زندگی، متناسب با شرایط و اولویت‌های هر دوره تصمیم بگیریم.

۲- کار تمام زندگی نیســت: موفقیت شــغلی زمانی ارزشــمند اســت که به قیمت نادیده‌گرفتن سلامت، خانواده و رضایت فردی تمام نشود.

۳- همه ابعاد زندگی را ببینیم: خانواده، حرفه، زندگی شخصی، جسم، ذهن، عواطف و معنویت، هفت حوزه مهمی هستند که باید مورد توجه قرار گیرند.

٤- کیفیت مهم‌تر از کمیت اســت: حضــور مؤثر در کنار خانواده و دوســتان، از صــرفاً اختصاص‌دادن زمان طولانی به آن‌ها ارزشمندتر است.

۵- برای خودمان وقت بگذاریم: ورزش، مطالعه، تفریح و علایق شــخصــی، تجمل نیستند؛ بلکه بخشی از نیازهای اساسی زندگی‌اند.

٦- ســلامت را قربانی موفقیت نکنیم: خواب، تغذیه، ورزش و آرامش جســمی و روانی، زیربنای عملکرد پایدار هستند.

۷- یادگیری را متوقف نکنیم: مطالعه و یادگیری مســتمر، مانع روزمرگی و فرســودگی فکری می‌شود.

۸- احســاســات خود را مدیریت کنیم: شــناخت هیجانات، کنترل فشــارهای روانی و تقویت روابط عاطفی، کیفیت زندگی و تصمیم‌گیری را بهبود می‌دهد.

۹- زندگی را یکپارچه ببینیم: فعالیت‌هایی انتخاب کنیم که چند بُعد زندگی را هم‌زمان تقویت کنند؛ مانند ورزش خانوادگی، مطالعه مشترک یا سفر با دوستان.

OfoghHR.com- کتابخانه منابع انسانی

۱۰- اولویت‌ها را مرتب بازنگری کنیم: در هر مقطع از زندگی بررسی کنیم کدام بُعد کمتر مورد توجه قرار گرفته و برای بهبود آن اقدام کنیم.

۱۱- از فرسودگی شغلی پیشگیری کنیم: تمرکز بیش از اندازه بر کار، بدون توجه به سایر نیازهای انسانی، می‌تواند به کاهش انگیزه، انرژی و اثربخشی منجر شود.

۱۲-موفقیت را جامع تعریف کنیم: موفقیت واقعی فقط ارتقای شغلی، درآمد بیشتر یا دستیابی به موقعیت سازمانی بالاتر نیست؛ بلکه برخورداری از زندگی سالم، معنادار و رضایت‌بخش نیز بخشی از آن است.

پیام مدیریتی و اجرایی کتاب

این کتاب برای مدیران یک پیام مهم دارد: سرمایه انسانی سازمان فقط با شاخص‌های عملکرد، بهره‌وری و میزان حضور در محیط کار قابل ارزیابی نیست.

مدیران باید در کنار اهداف سازمانی، به کیفیت زندگی کاری، سلامت جسمی و روانی، روابط انسانی، فرصت یادگیری و رضایت کارکنان نیز توجه کنند.

بر این اساس، سازمان‌ها می‌توانند با اقدامات زیر زمینه هماهنگی بهتری میان کار و زندگی کارکنان را فراهم کنند:

- توسعه فرهنگ عملکردمحوری به‌جای تأکید صرف بر ساعات حضور.
- توجه به سلامت جسمی و روانی و پیشگیری از فرسودگی شغلی.
- فراهم‌کردن فرصت‌های یادگیری، رشد و توسعه فردی.
- تقویت برنامه‌های ورزشی، فرهنگی و خانوادگی.
- ارتقای کیفیت روابط انسانی و تجربه کارکنان.
- توجه به انعطاف‌پذیری در انجام کار، متناسب با ماهیت مشاغل.
- سنجش رضایت و کیفیت تجربه کارکنان در کنار شاخص‌های بهره‌وری.

OfoghHR.com - رصدخانه منابع انسانی

جمع‌بندی؛ از تعادل به هماهنگی

شـــاید مهم‌ترین درس این کتاب آن باشـــد که زندگی یک ترازوی دوکفه‌ای میان کار و امور شـــخصـــی نیســـت؛ بلکه مجموعه‌ای از نیازها، مســـئولیت‌ها، ارزش‌ها و خواســـته‌های به‌هم‌پیوسته است.

قرار نیست همیشه در همه بخش‌های زندگی شرایط ایده‌آلی داشته باشیم؛ اما می‌توانیم با شـــناخت اولویت‌ها، مدیریت زمان و انرژی و توجه به حوزه‌های مغفول‌مانده، کیفیت زندگی خود را بهبود دهیم.

«بنابراین موفقیت واقعی فقط خوب کار کردن نیست؛ خوب زندگی کردن نیز هست. به‌جای آنکه تمام عمر به دنبال تعادل میان کار و زندگی باشیم، یاد بگیریم میان هفت بُعد مهم زندگی هماهنگی ایجاد کنیم».

فهرست منابع

- McNeff, D. J. (۲۰۲۱). The Work-Life Balance Myth: Rethinking Your Optimal Balance for Success. McGraw Hill.
- https://modiru.com/afsane_taadol_kar_zendegi_book/

رصدخانه منابع انسانی افق

انسان محوری، فرصت آفرینی و قابلیت افزایی

OfoghHR.com - رصدخانه منابع انسانی