

مدیریت تعادل بین کار و زندگی

مفاهیم کار و زندگی بیشترین و قویترین پیوند را با فرد و جامعه دارند و ایجاد تعادل بین آنها از ارزش و اهمیت بالایی برخوردار است. تعادل مورد نظر، تعادلی پویاست که هر عنصر آن ضمن ارتباط و کنش متقابل با عنصر دیگر، نقش مکمل و حمایت‌کننده دارد و برای رسیدن به چنین تعادلی لازم نیست یکی به نفع دیگری تضعیف یا کنار گذاشته شود. اما این تعادل خودبه‌خود ایجاد نمی‌شود و اگر رابطه بین کار و زندگی مدیریت نشود، تعارض بین آنها زیان‌های جبران‌ناپذیری برای فرد، سازمان و جامعه در پی دارد. مقدمه رسیدن به تعادل بین کار و زندگی این است که مدیران و سایر افراد جامعه به این نگرش برسند که می‌توان اولویت‌های فرد، سازمان و جامعه را همسو و هماهنگ کرد. این همسویی و هماهنگی نتایجی به‌همراه دارد که ضمن ایجاد رضایت و خشنودی فردی، افراد جامعه را آماده می‌کند تا در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت جویند و وظایف شغلی خود را به‌خوبی انجام دهند.

مدیران سازمان‌ها می‌توانند با مدیریت کردن تعادل بین کار و زندگی، کارکنانی شاد و خشنود داشته باشند که با علاقه‌مندی، وفاداری و تعهد به سازمان، عملکردی موثر در شغل خود ارائه می‌کنند. رسیدن به این هدف مستلزم آن است که مدیران نگاه سنتی به رابطه کار و زندگی را که در آن رقابت بین کار و زندگی می‌انجامد را کنار بگذارند و رویکردی را انتخاب کنند که در آن منافع فرد و سازمان به‌طور همزمان و همسو با یکدیگر مورد توجه قرار می‌گیرد. اگرچه به‌دلیل وضعیت و شرایط اقتصادی و اجتماعی جامعه ایران تعارض بین کار و زندگی هنوز به‌صورت مسئله و مشکل حاد نمایان نشده، اما روند تحولات و تغییرات اجتماعی نشان داده که آنچه در حال حاضر مشکل کشورهای صنعتی است، در آینده‌ای نه‌چندان دور می‌تواند مسئله جوامعی مانند جامعه ایران باشد. بنابراین، برای پیشگیری از عواقب آن لازم است همه افراد جامعه، به‌ویژه مدیران، در راه ایجاد تعادل بین کار و زندگی گام بردارند.

پیشنهادهایی برای سازمان‌ها

- ۱- تدوین راهبرد برای تعادل بین کار و زندگی
- ۲- سازماندهی و مدیریت مطلوب تر کارها
- ۳- پرداخت پاداش بر مبنای عملکرد به جای تاکید بر حضور فیزیکی
- ۴- ایجاد محیط با نشاط برای کارکنان
- ۵- ایجاد مراکز مشاوره برای کارکنان و خانواده‌ها
- ۶- امکان کار نیمه وقت برای داوطلبان
- ۷- ایجاد امکانات حمایتی برای مادران شاغل
- ۸- اعطای مرخصی به‌جای سایر پاداش‌ها
- ۹- ایجاد امکان رشد و تعالی همکاران با آموزش‌های لازم
- ۱۰- فراهم کردن امکانات ورزشی و تفریحی برای کارکنان
- ۱۱- تشویق افراد به منظور استفاده از مرخصی سالیانه

حضور فیزیکی در محل کار به عنوان اضافه کاری، بیش از هر چیز، تعادل بین کار و زندگی را به هم می‌زند. نتیجه اضافه کاری اگرچه به افزایش درآمد مقطعی منجر می‌شود لیکن با ایجاد خستگی ناشی از آن، آثار منفی جبران‌ناپذیری را در زندگی و محیط کار در پی خواهد داشت.

پیشنهاد به همکاران

- ۱- داشتن برنامه برای ایجاد تعادل در کار و زندگی
- ۲- تفکیک وظایف شغلی و مسوولیت‌های خانوادگی
- ۳- اهمیت قایل شدن برای خانواده
- ۴- مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی
- ۵- کمک در انجام کارهای منزل
- ۶- لذت بردن از شغلی که انتخاب کرده‌اید
- ۷- انتخاب همسری که بتواند شریک غم‌ها و شادی‌های زندگی باشد
- ۸- صرف وقت برای تفریح و ورزش با خانواده
- ۹- ایجاد تعادل بین درآمدها و هزینه‌ها