

پرو مضاعف

Win at work and succeed at life

پیروزی در زندگی و موفقیت در کار

پنج اصل برای رهایی از شر کارکردن دیوانه‌وار

نویسنده: مایکل هایت و مگان هایت میلر

مترجم: کیسه حسین پور

نوبت چاپ: اول (زمستان ۱۴۰۰)

طراح جلد: علی یار احمدی

ویراستار فنی: زهرا ابراهیمی مقدم

صفحه‌آرایی: مهلا هاشمی

مدیر مسئول: علیرضا خضرائی‌راد

چاپ و صحافی: متخصصان



www.ArteshAlavart.com

قیمت: ۵۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۵ - ۵۱۸ - ۲۹۲ - ۶۲۲ - ۹۷۸

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران: نشر متخصصان؛ ۱۴۰۰

نشانی دفتر مرکزی:

نشانی دفتر مرکزی: تهران - خیابان دماوند - نرسیده

به میدان امام حسین (ع) - نبش کوچه طباطبایی -

پلاک ۲ - ساختمان نگین - طبقه دوم - واحد ۶

تلفن: ۷۷۶۱۷۹۹۶ - ۲۱



سرشناسه: هایت، مایکل اس. Hyatt, Michael S.

عنوان و نام پدیدآور: برد مضاعف = Win at work and succeed at life: پیروزی در زندگی و موفقیت در کار: پنج اصل برای رهایی از شر کار کردن دیوانهوار/ نویسنده مایکل هایت، مگان هایت-میلر؛ مترجم حسین پور؛ ویراستار فنی زهرا ابراهیمی-مقدم. مشخصات نشر: تهران: متخصصان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۰۲ ص؛ قطع رقی.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Win at work and succeed at life: 5 principles to free your-

self from the cult of overwork, [2021].

عنوان دیگر: پیروزی در زندگی و موفقیت در کار.

عنوان دیگر: پنج اصل برای رهایی از شر کار کردن دیوانهوار.

موضوع: تعادل بین کار و زندگی - Work-life balance - موفقیت - Success - تعادل بین کار و

زندگی - جنبه‌های مذهبی - مسیحیت - Christianity - Religious aspects - Work-life balance

موفقیت - جنبه‌های مذهبی - مسیحیت - Success - Christianity

شناسه افزوده: هایت، مایکل، مگان، ۱۹۸۰ م. Hyatt Miller, Megan, 1980

شناسه افزوده: حسین پور، ترجمه، ۱۳۷۴، مترجم

رده بندی کنگره: ۲۵/۴۹۰۴ HD

رده بندی دیویی: ۶۵۰/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۸۶۳۵۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

www.ketab.ir

فهرست مطالب

- ۱۱..... پیشگفتار مترجم
- ۱۳..... برد مضاعف
- ۳۲..... جلون کار بیش از حد
- ۵۶..... زندگی چند بعدی ما
- اصل اول: کار تنها یکی از ابعاد زندگی شماست
- تمرین برد مضاعف: برد مضاعف خود را مشخص کنید
- ۸۵..... آزادی به وسیله محدودیت ها
- اصل دوم: محدودیت ها زمینه بروز بهره‌وری، خلاقیت و آزادی را تقویت می‌کند
- تمرین برد مضاعف: روز کاری خود را محدود کنید
- ۱۰۹..... پیمان تعادل
- اصل سوم: ایجاد تعادل در کار و زندگی، امری امکان پذیر است
- تمرین برد مضاعف: زمان بندی مسائل مهم

سوۀ تفاهم ها..... ۱۱۱

• تمرین برد مضاعف: زمان بندی مسائل مهم

وقفه ی سود آور..... ۱۳۵

• اصل چهارم: نیرویی باور نکردنی در عدم موفقیت ها وجود دارد.

• تمرین برد مضاعف: داشتن سرگرمی که شما را خوشحال می کند.

تفکر متفاوتی نسبت به خواب..... ۱۶۲

• اصل پنجم: استراحت، مثالوده ی کار معنادار و مولد است.

• تمرین برد مضاعف: روز خود را با خواب خوب شبانه شروع کنید.

برد مضاعف خود را ایجاد کنید..... ۱۷۹

پیشگفتار مترجم

و اگر بر تو ببندد همه ره‌ها و گذرها

ره پنهان بنماید که کس آن راه نداند (مولانا)

امروزه هنگامی که در نقش روان‌شناس یا مشاور در سازمان قرار می‌گیریم و یا وضعیت فعلی شغل خود را در نقش یک کارمند، کارآفرین و یا خویش‌فرما ارزیابی می‌کنیم، بیش از پیش این نکته را دریافت می‌کنیم که کار و زندگی بسیار در هم آمیخته شده است. برای مثال هنگامی که از محل کار به خانه‌ی خود برمی‌گردیم، همچنان مشغول پاسخ‌دهی به ایمیل‌ها یا پیام‌ها در شبکه‌های مجازی یا پیگیر انجام کاری هستیم. حتی اگر به این شکل رفتار نکنیم، ذهن‌مان درگیر پروژه و کارهایمان است. از طرفی با سازمان‌ها یا مدیرانی رو به رو می‌شویم که بعد از ساعت کاری، آخر هفته، زمان مرخصی و... همچنان پیگیر وظایف کارکنانشان هستند یا وظیفه‌ی جدیدی را به آن‌ها محول می‌کنند. به عبارتی با این شکل رفتار، زندگی خود را فدای کار می‌کنیم.

در واقع کار زیاد و مشغله‌ی ذهنی در مورد کار، امروزه تبدیل به ارزش شده است. انگار افراد هر چه بیشتر درگیر کار باشند، ارزش‌شان در زندگی بیشتر است. اما نباید از این مسئله غافل شویم که کار تنها یکی از ابعاد زندگی ماست و نباید کل چرخه‌ی زندگی‌مان تنها به سمت کار هدایت شود. ما ابعاد دیگری در این چرخه‌ی زندگی داریم: روابط خانوادگی، رشد و توسعه فردی، روابط عاطفی، تفریح و استراحت، روابط دوستانه و... برای به دست آوردن تعادل کار و زندگی و رسیدن به حداکثر بهره‌وری فردی و سازمانی لازم است تا از سایر ابعاد زندگی خود غافل نشویم.