



BARAYAND  
انتشارات برآیند



# لازم نیست دیوانه وار کار کنی

نویسندگان:

جیسون فرید

دیوید هاینمر هانسن

از بیس کمپ

مترجمان:

سید محمد اعظمی نژاد

عزیز میردار

سرشناسه: فرید، جیسن، ۱۹۷۴-م.

-Fried, Jason, 1974

عنوان و نام پدیدآور: لازم نیست دیوانه‌وار کار کنی / نویسندگان جیسن فرید، دیوید

هاینر هانسن؛ مترجم سیدمحمد اعظمی نژاد، عزیز میردار؛

ویراستار علمی عادل طالبی؛ ویراستار محسن ارژندی.

مشخصات نشر: تهران: برآیند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۱۷ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۶-۷۹-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: It doesn't have to be crazy at work, 2018.

موضوع: رفتار سازمانی Organizational behavior

کارآمدی سازمانی Organizational effectiveness

مدیریت Management

شناسه افزوده: هانسون، دیوید هاینرهایمر، ۱۹۷۹-م.

شناسه افزوده: Hansson, David Heinemeier

شناسه افزوده: اعظمی نژاد، سیدمحمد، ۱۳۵۳- مترجم

شناسه افزوده: میردار، عزیز، ۱۳۵۸- مترجم

شناسه افزوده: طالبی، عادل، ۱۳۵۶- ویراستار

شناسه افزوده: Talebi, Adel

رده‌بندی کنگره: ۷/۵۸ HD

رده‌بندی دیویی: ۱/۶۵۰

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۴۲۲۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



## لازم نیست دیوانه‌وار کار کنی

نویسنده: جیسن فرید، دیوید هاینرهایمر هانسن

مترجمان: سیدمحمد اعظمی نژاد، عزیز میردار

ویراستار علمی: عادل طالبی

ویراستار: محسن ارژندی

کارشناس ترجمه: مریم حبیبی یوسفی

مدیر هنری: فرشاد رستمی

صفحه‌آرا: فاطمه محمدی

ناظر چاپ: سینا برازوان

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۶-۷۹-۸

آدرس: تهران، میدان فاطمی،

خیابان بیستون، کوچه دوم الف،

پلاک ۱۴، طبقه سوم، صندوق

پستی: ۱۴۳۱۶۵۴۱۶۳

تلفن: ۸۸۳۹۰۵۳۷

• همه حقوق چاپ و نشر انحصارا

برای نشر برآیند محفوظ است.

• استفاده از بخش‌هایی از متن

کتاب، فقط برای نقد و معرفی آن

مجاز است.

## سخن ناشر

آیا شما هم از کسانی هستید که برای پیشرفت و بهبود کسب و کارتان ساعت‌ها بی‌وقفه کار می‌کنید، کمبود خواب دارید و کسلید؟ آیا شما هم مجبورید در جلسه‌های بی‌پایان و گاهی بی‌مورد شرکت کنید؟ مشغله‌های ذهنی‌تان بسیار زیاد است و وقت کافی برای زندگی شخصی و خانواده‌ی خود اختصاص نمی‌دهید؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، باید بگوییم: «لازم نیست دیوانه‌وار کار کنی!»

این روزها اصطلاحی بسیار رایج شده است که برای نشان دادن میزان علاقه به کار بیان می‌شود. افراد می‌گویند: «من دیوانه‌وار عاشق کار کردن هستم!» در بسیاری موارد، این افراد ساعت‌های طولانی کار می‌کنند، دیر به خانه می‌روند، آخر هفته و در روزهای تعطیل هم مشغول‌اند، اما عجیب است که همچنان کمبود وقت دارند. مخاطب سخن ما این اشخاص هستند. آن‌ها به این وضعیت افتخار می‌کنند و مدام ادعا می‌کنند وقت سر خاراندن ندارند. مشکل زمانی خودش را نشان می‌دهد که با وجود کار بی‌وقفه، کمتر نتیجه می‌گیرند.

اگر در هفته حدود چهل ساعت کار می‌کنید و زمان کم می‌آورد، باید در انتخاب کارها یا شیوه انجام دادن آن‌ها تجدیدنظر کنید. وقتی افراد بر بهره‌وری تمرکز می‌کنند، تصور این است که باید هر لحظه را با انجام کاری پُر کنند و همیشه کار بیشتری هست که باید انجام شود! بهره‌وری یعنی پُر کردن زمان و برنامه‌مان و اینکه کار بیشتری انجام دهیم. اثربخش بودن یعنی پیدا کردن زمان‌های خالی برای چیزهایی غیر از کار: زمانی برای اوقات فراغت، برای خانواده و دوستان یا حتی برای انجام هیچ کاری.

کتاب «لازم نیست دیوانه‌وار کار کنی» راهنمایی است برای ایجاد تغییر. صرف‌نظر از جایگاهی که در سازمان دارید، می‌توانید انتخاب‌های بهتری داشته باشید؛ انتخاب‌هایی که کار شما را بهبود بخشد و آرامشتان را بیشتر کند.

به عنوان فردی که سال‌ها، روزها، ساعت‌ها به کار شدید اشتغال یا اعتیاد داشته‌ام، اعتراف می‌کنم که با آشنایی با کتاب، تغییرات جدید در نگاهم به موضوع کار ایجاد شده. هر چند، ایجاد تغییر دشوار است، اما فکر می‌کنم وقت آن رسیده که تغییر را شروع کنیم، هر چند، حتی با گام‌های کوچک و سنجیده.

ما در نشر برآیند تلاش می‌کنیم کتاب‌هایی که می‌تواند نیاز اعضای این اکوسیستم را پاسخ دهد منتشر کنیم. کتاب‌های ما اغلب از جنس کتاب‌های عملیاتی و اجرایی است. کتاب‌هایی که پس از خواندن آن‌ها بتوانید بر اساس آموزه‌های آن‌ها، تغییری در کسب و کارتان ایجاد کنید. در این راه به همراهی شما بسیار نیاز داریم. اگر نقدی به کار ما دارید یا پس از خواندن کتاب نکته‌ای به ذهنتان رسید، آن را با ما در میان بگذارید. باور داریم که برای پیشرفت باید نقدها را بشنویم و اشتباهات را اصلاح کنیم. منتظر پیام‌های شما هستیم.

عادل طالبی

مهر ۱۴۰۰



یکی از مشکلات عدیده مدیران سازمان‌ها، فقدان یک برنامه یکپارچه و منسجم برای انجام وظایف و مسئولیت‌های سپرده شده است. مشکلی که ابعاد آن به صورت گسترده در اتلاف زمان، دوباره کاری، برگزاری جلسات تکراری و بی‌ثمر و عدم تحقق اهداف در زمان‌های معین قابل مشاهده است. در این میان، نکته مهم و قابل تأمل این است که فقدان یک برنامه منسجم، ناخواسته منجر به ایجاد عادت‌های ناپسند در رفتار و عملکرد مدیران می‌شود. در نتیجه، این گروه از مدیران به سختی می‌توانند کاری را تا رسیدن به نتیجه دنبال کنند. آن‌ها اکثراً دچار روزمرگی می‌شوند و تعداد دفعات تکرار فعالیت‌هایشان افزایش می‌یابد و همین امر موجب می‌شود تا نتوانند از زمان به خوبی بهره ببرند. از سوی دیگر، فقدان نظم و انضباط کاری، عدم تعهد و مسئولیت‌پذیری را به دنبال خواهد داشت که در این صورت، پاسخ‌گویی به انتظارات و خواسته‌ها، به موقع و به شکل مطلوب اتفاق نمی‌افتد.

انجمن مدیریت ایران به عنوان نهادی علمی / پژوهشی و با بیش از ۶۵ سال سابقه مدیریت، همواره تلاش داشته است تا آموزه‌ها و مهارت‌های مدیریتی را در قالب برگزاری برنامه‌های آموزشی، سمینارها، کنفرانس‌ها یا انتشار کتاب‌های علمی ترویج دهد. در این زمینه، کتاب حاضر که به کوشش آقایان سید محمد اعظمی‌نژاد و عزیز میردار ترجمه و به رشته تحریر درآمده است، شامل مجموعه مباحث علمی و کاربردی بسیار ارزشمند است که به مدیران و کارشناسان سازمان‌ها کمک می‌کند تا ضمن شناسایی ابعاد اتلاف منابع، نسبت به شناسایی مؤلفه‌های مدیریت برنامه‌ها نیز آگاه شوند و بتوانند از آنها به بهترین شکل در امور کاری‌شان بهره ببرند. مطالعه این کتاب ارزشمند به مدیران، کارشناسان، دانشجویان و علاقه‌مندان به حوزه بهبود مدیریت توصیه می‌شود. امید است با به کارگیری مطالب ارائه شده بتوانیم نسبت به ارتقای کیفیت وظایف و مسئولیت‌های مدیران در سازمان‌ها بیش از پیش کوشا باشیم.

دکتر آذر صائمان

رئیس شورای سیاست‌گذاری مجله مدیریت





## مقدمه مترجمان

فرقی نمی‌کند که صاحبان کسب‌وکارها و مدیران دارای چه سن و تحصیلات و تخصصی هستند یا در کدام جغرافیا و فرهنگ زندگی می‌کنند، آن‌ها با ذهنیتی که دارند نتیجه می‌گیرند؛ ذهنیتی درباره کارکنان، رقبا، محصولات یا درباره چگونگی موفق شدنشان.

برای دومین بار است که کتابی از صاحبان شرکت ۳۷ سیگنال را می‌خوانیم و از ذهنیت آن‌ها آگاه می‌شویم. ذهنیتی که آن‌ها به کار گرفته‌اند و باعث موفقیتشان شده است، احتمالاً برای خیلی‌ها، مثل ما، الهام‌بخش است.

سید محمد اعظمی نژاد و عزیز میردار

## متن اختصاصی نویسندگان کتاب برای خوانندگان فارسی‌زبان

«We can't make the whole world calm. That's outside of our capacity. But we can do so much more to make our work calm by cultivating better practices and stronger values. The more crazy the world gets, the more important we counteract with a calm refuge at work.»

«ما نمی‌توانیم کل جهان را آرام کنیم. این خارج از ظرفیت ماست. اما می‌توانیم با پرورش ارزش‌های قوی‌تر و تمرین‌های بهتر برای آرام کردن محل کارمان تلاش کنیم. یک پناهگاه آرام در محل کار.»

David Heinemeier Hansson



## فهرست مطالب

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| فصل اول. نخست                        | ۱۳  |
| فصل دوم. جاه طلبی خود را محدود کنید  | ۲۱  |
| فصل سوم. از زمان خود محافظت کنید     | ۳۳  |
| فصل چهارم. فرهنگتان را پرورش دهید    | ۴۷  |
| فصل پنجم. فرایند خود را موشکافی کنید | ۷۳  |
| فصل ششم. مراقب کسب و کارتان باشید    | ۹۵  |
| فصل هفتم. واپسین                     | ۱۱۱ |

