

concepute pentru a satisface majoritatea angajatorilor și astfel, uneori, nu sunt suficiente pentru angajați. În cadrul acestei ultime părți sunt descrise problemele care reies din reglementările și standardele care fie nu sunt bine stabilite, fie nu sunt implementate corespunzător. De exemplu, capitolul 13 tratează motivele pentru care anumiți angajatori încalcă legislația privind standardele de muncă în SUA, dar și cât de răspândite sunt aceste evenimente. De asemenea, în această parte sunt descrise și măsurile pe care autoritățile locale și naționale le pot lua pentru a reglementa și ameliora calitatea posturilor, fiind descris succesul pe care țările scandinave le-au avut în a reduce inegalitatea posturilor.

Acest volum se evidențiază prin argumentele pe care le propune, prin dovezile pe care le oferă pentru a susține aceste argumente și prin faptul că nu își focusează atenția asupra unei singure regiuni, arătând că problema calității slujbei este una globală, care necesită atenția corespunzătoare. ***“Are bad jobs inevitable? Trends, Determinants and Responses to Job Quality in the Twenty-First Century”*** este o carte importantă în dezbaterile asupra calității posturilor, oferind explicații clare și fundamentate pentru apariția și răspândirea fenomenului, furnizând totodată și soluții pentru această problemă.

În final, revenim la întrebarea: sunt joburile „rele” inevitabile? Răspunsul care poate fi dedus din parcurgerea cărții este „Nu.”. Prin strategiile sugerate de către autori, prin politicile organizaționale descrise și, mai ales, prin măsurile pe care autoritățile locale și naționale le pot pune în aplicare, joburile slabe din punct de vedere calitativ își pot diminua răspândirea sau pot fi chiar eliminate. Adevărata întrebare este: ***va dori cineva să le implementeze?***

Nastasia Sălăgean  
Departamentul de Psihologie  
Universitatea de Vest, Timișoara

---

**André Iland**

***Work Life Balance - Learn to set Limits*  
2013, Editura CreateSpace Independent  
Publishing Platform, 116 p.**

În contextul schimbărilor despre ce înseamnă viața de cuplu, familie, amplificarea activității profesionale din ultimele șase decenii, accentul pe consumatorism, obținerea de bunuri materiale sau accesarea la un statut social ridicat, André Iland abordează direct un subiect sensibil și cât se poate de actual. Nevoia reechilibrării balanței dintre viața personală și profesională apare ca urmare a modificării rolurilor din societate, a crizei economice și dificultății de a obține sau păstra un loc de muncă. În același timp, ne este propusă o readucere în prim plan a nevoilor personale pentru a gestiona mai bine stresul și a obține performanță pe termen lung în cadru profesional.

Iland Business Publishing s-a specializat în domeniul ghidurilor de referință, având ca public țintă cititorii în căutare de informații practice pentru a-și îmbunătăți evoluția profesională, financiară și în alte arii business. Scopul explicit al editurii este de a livra cărți bine scrise, ușor de urmărit, însă totuși suficient de cuprinzătoare pentru a informa, sfătui și educa despre subiectul propus. Cât despre autor, la o primă căutare pe motorul de căutare Google nu găsim multe informații, însă dacă accesăm Amazon.com (sursă de cărți în format electronic pentru dispozitive mobile, de exemplu tablete Kindle și versiuni tipărite), descoperim cărțile lui publicate la aceeași editură, cu titluri precum *Reading the Signs - Negotiations and Body Language in the Business Place*, *Soft Skills - Be professionally proactive*, *Time Management: Getting more things done in less time*. Spre deosebire de celelalte lucrări ale sale, acum vedem latura profesională într-o perspectivă mai amplă și încurajează introspecția către nevoile umane de recuperare după muncă, timp petrecut cu ceilalți semnificativi și cu sine. Deși o carte gândită pentru a motiva, scopul declarat este de a îmbunătăți echilibrul dintre viața profesională și cea de după serviciu, printr-o analiză a stării actuale a cititorului și pași concreți pentru a schimba lucrurile, dramatizând uneori pentru a spori impactul.

Materialul este structurat în 11 secțiuni de conținut, pe care le vom trece în revistă.

*Echilibrul muncă – viață personală: diagnoza.* Înainte de a intra în subiect, autorul ne

propune o autoevaluare cu ajutorul unei scale de 10 itemi cu răspunsuri dihotomice (da/nu). Este menită a fi și un motivator pentru introspecție, respectiv de a stârni curiozitatea pentru a descoperi conținutul ulterior.

*Cum îți afectează dezechilibrul viața, cu doua sub-secțiuni: efectele fizice și emoționale ale stresului.* Ca **efecte fizice**, sunt punctate: oboseala cronică, tulburările cardiace, scăderea imunității generale a organismului, afecțiuni ale sistemului digestiv, tulburări de somn, tulburări ale aparatului reproducător, apariția semnelor de îmbătrânire. Dacă vorbim despre **impactul afectiv**, sunt abordate: depresia, variațiile frecvente de dispoziție, atacurile de panică, nervozitatea, tulburările de memorie și concentrare, creșterea abuzului de substanțe stimulente (de exemplu: cofeină, nicotină etc.).

*Efectele stresului asupra relațiilor:* câteva consecințe probabile ale înclinării marcate către profesional, în detrimentul timpului necesar pentru sine și latura socială. Vorbim despre aspecte precum certuri repetate, furie manifestată în trafic, afectarea activităților desfășurate, apariția conflictelor la locul de muncă, a încheierii relațiilor mai apropiate, schimbări frecvente ale locului de muncă.

*Ești dedicat sau dependent de munca ta?* Un capitol ce direcționează către introspecție, conținând o scurtă introducere și o scală împărțită în aspecte ce țin de persoana cititorului în context casnic, profesional și personal. Sunt intuite cauze ale potențialei dependențe de muncă, printre care: satisfacția personală, beneficiile financiare, recunoașterea socială, identificarea cu profesia (ca răspuns la întrebarea „Cine sunt eu?”), familia proiectată.

*Care parte conduce: munca sau casa? Revendică-ți spațiul și timpul. Învață să pui limite.* Sunt oferite două idei de exerciții practice, apoi se propune setarea de obiective specifice, măsurabile, acționabile, realiste și delimitate în timp și treptat atenția este orientată către prezent.

*Zece mituri care funcționează împotriva ta.* Exemple: „succesul înseamnă să fii cel mai bun multitask-er”, „dacă nu te-ai născut creativ, nu poți fi niciodată” sau „munca peste program înseamnă mai multă treabă terminată”, sau „serviciul este mereu pe primul plan” și are loc o re poziționare: eu --> viața personală --> locul de muncă, primele două având rol esențial pentru îndeplinirea celui de-al treilea element.

*Zece idei pentru a-ți îmbunătăți productivitatea*, printre care și a fi la curent cu cele mai noi tehnologii, în termeni de aplicații software, și autoorganizarea.

*Exerciții după trezire:* pentru energia optimă, de la începutul zilei, plus necesitatea micului dejun luat zilnic.

*Meditația ca instrument împotriva stresului – ca metodă de redobândire a controlului.* Focusul este pe centrarea pe prezent, nu viitor și nu trecut. A fi pe de-a întregul conștient de contextul actual și găsirea liniștei interioare, sunt prezentate ca fiind esențiale gestionării stresului, descris ca „o stare în care mintea și/sau corpul trebuie să gestioneze cerințe exigente atât din mediul extern, cât și cel intern.” (pp. 98). Meditația personală este prezentată ca fiind cea mai bună metodă de ameliorare a stărilor generate de contexte stresante.

*Șase pași mici pentru a-ți optimiza eficiența:* din nou, atenția ne este orientată către prezent. Și pe bună dreptate. De pildă: „pentru cea mai bună performanță, nu te mai gândi la ea”, „când te simți copleșit(ă) de perspectiva viitorului, conștientizează-ți respirația”, „îmbrățișează problema, nu fugi de ea” etc.

*Douăzeci de idei pentru echilibrul dintre muncă și viață personală.* Pe final sunt oferite câteva recomandări practice pentru a susține efortul cititorului de a reechilibra planurile (ex.: „rămâi realist în privința propriilor capacități”, „păstrează viața personală separat de cea profesională”, „exprimă cât mai mult o atitudine pozitivă”, ”fă ce îți place”, „asigură-te că locul tău de muncă este comod (ergonomic)”, „învață să spui «nu»”

Deși un punct slab este lipsa referințelor bibliografice care să susțină afirmațiile din lucrare și ar fi fost cel puțin utilă o revizuire din perspectiva corecturii textului, cartea lui Andre Iland își atinge scopul, cu atât mai mult cu cât este scrisă într-un mod prietenos oricărei categorii de cititor adult. Iar viziunea integrată (fizic, psihic, social), atitudinea empatică sugerată și recomandările nu pot decât să fie de ajutor celor care sunt decizi să obțină echilibrul muncă-viață personală.

Emma Revai  
Departamentul de Psihologie  
Universitatea de Vest, Timișoara