

# ایجاد تعادل بین کار و زندگی

## چکیده کتاب

بیشتر مردم موفقیت در زندگی را بر حسب دارایی‌ها و درآمدهای مالی می‌سنجند و برای دستیابی به موفقیت‌های مالی خود را گرفتار ساعت‌های مداوم کار و شغل دوم و سوم می‌کنند. به همین دلیل نیز رابطه‌های خانوادگی و اجتماعی، رشد شخصی، سرگرمی و اوقات فراغت به آسانی فراموش می‌شود که در مراحل بعدی دشواری‌های زیادی را برای فرد و خانواده وی به بار می‌آورد.

با این کتاب یاد می‌گیریم چگونه با مدیریت ماهرانه مقتضیات کار و خانه زندگی کنیم. ایجاد تعادل بین کار و زندگی به شما نشان می‌دهد معنای موفقیت چیست و شما را به خودتان می‌شناساند، در نتیجه می‌توانید تغییراتی اساسی برای شیوه زندگی بهتری ایجاد کنید و آن را تداوم دهید.

نکته‌های کلیدی کتاب به شما کمک می‌کند با موقعیت‌های واقعی زندگی مواجه شوید و در شما روش‌های تشخیص کامل توانایی‌های بالقوه‌تان، در کار و خانه را پرورش می‌دهد. این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه هدف‌هایتان را تعیین کنید و تصمیم بگیرید.

متن و تصاویر واضح، همه جوانب مربوط به تعریف موفقیت، انجام تغییرات و دستیابی به تعادل را در بر می‌گیرند. فهرست‌های کنترل‌ی ساده، به شما امکان می‌دهد اوضاع را در اختیار بگیرید و انگیزه خود را حفظ کنید. در نمودارهای عملیاتی و دیاگرام‌های موجود در متن، گزینه‌های مختلفی برای اقدامات ممکن مورد بررسی قرار گرفته و نمونه‌های مفیدی ارائه شده‌اند.

کتاب "ایجاد تعادل بین کار و زندگی" به شما درک معنای موفقیت کمک می‌کند و توضیح می‌دهد که چگونه می‌توانید با چشم‌اندازها و هدف‌های نوین زندگی کنید. توصیه‌های کاربردی شامل ۱۰۱ پند کوتاه به شما نشان می‌دهد که چگونه توجه‌تان را بر اولویت‌های واقعی متمرکز کنید و چگونه نگرش‌های مناسب درباره موفقیت را در خویشتن و گروه کاری‌تان پرورش دهید. به تدریج که به تعادلی بهتر بین کار و زندگی دست می‌یابید افق‌های تازه‌ای از خلاقیت، رضایت‌مندی و شادکامی را کشف خواهید کرد.

نگارنده: رابرت هالان و بن رنشاو

مترجم: فروزنده شهبازلو

ناشر: به تدبیر

چاپ اول: ۱۳۸۵

نوبت چاپ: سوم

مشخصات ظاهری: ۱۴۱ صفحه

