



عنوان: ایجاد تعادل بین کار و زندگی

نویسندگان: رابرت هالکین، بنی ریشاوی

مترجم: فروزنده شهبازلو

ویرایشگر: امیرحسین شهبازلو، محمد رضا حراتی

ناشر: بتدبیر

محل نشر: تهران

سال انتشار: ۱۳۹۵ (چاپ سوم) (چاپ اول ۱۳۸۵)

تعداد صفحات: شش، ۱۴۱ صفحه

قیمت: ۸۵/۰۰۰ ریال

غالباً موفقیت بر حسب داری‌های مادی و درآمد مالی سنجیده می‌شود. گرفتار شدن در دام ساعت‌های طولانی کار و تلاش برای رسیدن به سطح مطلوب زندگی بسیار آسان است اما در این روند، رابطه‌ها، رشد شخصی، سرگرمی‌های اوقات فراغت و رضایت فردی فراموش می‌شود.

یاد بگیریم 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. فنون علمی 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.