



به نام خدا

نکته های طلایی

موفقیت شغلی

مؤلفان:

دکتر محمد کشاورز

مهناز جوانبخت

احمد اسدزاده



مؤسسه فرهنگی هنری
دیبازگران تهران

هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است. متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

◀ عنوان کتاب: نکته های طلایی موفقیت در شغل

◀ مولفان: محمد کشاورز - مهناز جوانبخت - احمد اسدزاده

◀ ناشر: موسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران

◀ ویراستار: نرگس مهربد

◀ صفحه آرای: فرنوش عبدالهی

◀ طراح جلد: داریوش فرسایی

◀ نوبت چاپ: اول

◀ تاریخ نشر: ۱۴۰۱

◀ چاپ و صحافی: صدف

◀ تیراژ: ۱۰۰ جلد

◀ قیمت: ۱۱۰۰۰۰۰ ریال

◀ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۸-۶۴۳-۲

◀ نشانی واحد فروش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه

◀ تقاطع شهدای ژاندارمری - پلاک ۱۵۸ ساختمان دانشگاه -

◀ طبقه دوم - واحد ۴ تلفن ها: ۶۶۹۶۵۷۴۹-۲۲۰۸۵۱۱۱

◀ فروشگاههای اینترنتی دیباگران تهران :

WWW.MFTBOOK.IR

www.dibagaran-tehran.com

سرشناسه: کشاورز، محمد، ۱۳۷۱-

عنوان و نام پدیدآور: نکته های طلایی موفقیت در

شغل / مولفان: محمد کشاورز، مهناز جوانبخت، احمد اسدزاده؛

ویراستار: نرگس مهربد.

مشخصات نشر: تهران: دیباگران تهران: ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۱۳۴ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۸-۶۴۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: موفقیت شغلی Career development

موضوع: موفقیت شغلی - جنبه های روان شناسی

موضوع: Career development-psychological aspects

موضوع: محیط کار-جنبه های روانشناسی

موضوع: work environment-psychological aspects

موضوع: پس خورد(روانشناسی)

موضوع: feedback(psychology)

شناسه افزوده: جوانبخت، مهناز، ۱۳۶۶-

شناسه افزوده: اسدزاده، احمد، ۱۳۶۵-

رده بندی کنگره: HF ۵۳۸۱

رده بندی دیویی: ۶۵۰۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۰۸۴۳۱

نشانی اینستاگرام دیبا dibagaran_publishing نشانی تلگرام: @mftbook

هر کتاب دیباگران، یک فرصت جدید علمی و شغلی.

هر گوشی همراه، یک فروشگاه کتاب دیباگران تهران.

از طریق سایتهای دیباگران، در هر جای ایران به کتابهای ما دسترسی دارید.

فهرست مطالب

فصل ۱ / ماهیت برنامه‌ریزی شغلی	۶
فصل ۲ / شناسایی نقاط ضعف فردی مانع پیشرفت شغلی	۳۲
فصل ۳ / نکاتی پیرامون دیده شدن در محیط کار	۵۳
فصل ۴ / ارتباط سازنده با همکاران	۶۴
فصل ۵ / مدیریت زمان در شغل	۶۷
فصل ۶ / بازخورد شغلی	۷۵
فصل ۷ / تفویض اختیار	۸۷
فصل ۸ / جابه‌جایی توانمندی‌ها	۹۸
فصل ۹ / انتقادپذیری	۱۰۵
فصل ۱۰ / برنامه‌جانشینی شغلی	۱۰۹
منابع و مأخذ	۱۱۴

خط‌مشی انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران در عرصه کتاب‌هایی با کیفیت عالی است که بتواند
خواسته‌های به روز جامعه فرهنگی و علمی کشور را تا حد امکان پوشش دهد.
هر کتاب دیباگران تهران، یک فرصت جدید شغلی و علمی

حمد و سپاس ایزد منان را که با الطاف بی‌کران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگی این مرز و بوم در زمینه چاپ و نشر کتب علمی و آموزشی گام‌هایی هرچند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم، مؤثر واقع شویم.

گسترده‌گی علوم و سرعت توسعه روزافزون آن، شرایطی را به وجود آورده که هر روز شاهد تحولات اساسی چشمگیری در سطح جهان هستیم. این گسترش و توسعه، نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب را به عنوان قدیمی‌ترین و راحت‌ترین راه دستیابی به اطلاعات و اطلاع‌رسانی، بیش از پیش برجسته نموده است.

در این راستا، واحد انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران با همکاری اساتید، مؤلفان، مترجمان، متخصصان، پژوهشگران و محققان در زمینه‌های گوناگون و مورد نیاز جامعه تلاش نموده برای رفع کمبودها و نیازهای موجود، منابعی پُر بار، معتبر و با کیفیت مناسب در اختیار علاقمندان قرار دهد.

کتابی که در دست دارید تألیف "جناب آقایان محمدکشاورز، احمد اسدزاده و سرکار خانم مهناز جوانبخت" است که با تلاش همکاران ما در نشر دیباگران تهران منتشر گشته و شایسته است از یکایک این گرامیان تشکر و قدردانی کنیم.

با نظرات خود مشوق و راهنمای ما باشید

با ارائه نظرات و پیشنهادات و خواسته‌های خود، به ما کمک کنید تا بهتر و دقیق‌تر در جهت رفع نیازهای علمی و آموزشی کشورمان قدم برداریم. برای رساندن پیام‌هایتان به ما از رسانه‌های دیباگران تهران شامل سایتهای فروشگاهی و صفحه اینستاگرام و شماره‌های تماس که در صفحه شناسنامه کتاب آمده استفاده نمایید.

مدیر انتشارات

مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران
dibagaran@mftplus.com

مقدمه مولف

در همه‌ی اعصار و به ویژه در عصر حاضر انسان سالم، انسانی کارآمد و مؤثر است. این فرآیند راهی برای خودشکوفایی و رضایت از زندگی است. بر اساس تحقیقات انجام‌شده، فرد شاغل به ویژه اگر از شغل خود راضی باشد، فردی با اعتمادبه‌نفس، اجتماعی، دارای سلامت روان و رشدیافته است. بر عکس فرد بیکار یا کسی که از شغل خود راضی نیست، بهداشت روانی او آسیب دیده‌است و دچار افسردگی، اضطراب و گرفتار کجروی‌های اجتماعی؛ از جمله اعتیاد و ... می‌شود. در این کتاب بر آن هستیم تا با توجه به اهمیت فوق‌الذکر، پیامی را به خوانندگان منتقل نماییم که اگر می‌خواهند در آینده شغل و حرفه مناسبی را برای امرار معاش و زندگی روزمره اتخاذ نمایند، راهنما و چراغ راه باشد. این ضرورت با توجه به تعدد مشاغل موجود در جهان اهمیت بیشتری می‌یابد. در این راستا، ما نیاز به شناخت و آگاهی داریم تا بتوانیم شغل مناسبی را انتخاب کنیم که در آینده دچار فرسودگی شغلی نگردیم. در بین تصمیم‌های ریز و درشتی که در زندگی می‌گیرید، انتخاب شغل قطعاً یکی از مهم‌ترین تصمیمات است. تصمیمی که قرار است تکلیف کیفیت نصف روز، هفته، سال و حتی کل عمرتان را مشخص کند؛ چون شما مفیدترین ساعت‌های روز و هفته و شیرین‌ترین سال‌های عمرتان را در محل کار می‌گذرانید و فقط کافی است از شرایطی که دارید و کاری که باید انجام دهید، ناراضی باشید تا بیشترین استرس‌ها و فشارها به سمت‌تان سرازیر شوند.

بنابراین، بهتر است قبل از هر تصمیمی برای آینده و انتخاب شغل، حسابی فکر و تحقیق کنید. تمام نیروی‌تان را به کار بگیرید، با شناخت و علم کافی جلو بروید و تا وقتی که به شغلی که می‌خواهید نرسیده‌اید، دست از تلاش برندارید. در این کتاب سعی کرده‌ایم مطالبی کاربردی و جذاب در خصوص موفقیت شغلی را در دو فصل اصلی اعم از: برنامه‌ریزی شغلی و ملزومات و مهارت‌های لازم برای موفقیت و رشد شغلی ذکر نماییم. بدیهی است که این اثر نیز می‌تواند مورد ارزیابی و بازخورد شما بزرگواران قرار بگیرد.

در تدوین این مجموعه خود را به افراد زیادی مدیون می‌دانم. به همین منظور مراتب قدردانی و سپاس خود را از پدر و مادر عزیز و همسر مهربانم به جا می‌آورم، که زندگی پرمشغله علمی و دغدغه‌های اجرایی بنده را صبورانه تحمل می‌کنند.

از صمیم قلب امیدوارم این اثر بتواند افق‌های تازه‌ای را در حوزه موفقیت شغلی فراروی افراد جامعه ما قرار دهد.

دکتر محمد کشاورز