



پشت میز رضایت بنشینید

نوری، نجیب‌الله، ۱۳۸۰
پشت میز رضایت بنشینید: احکام‌های افزایش رضایت شفلی/
نجیب‌الله نوری - قلم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)،
هماونت تربیتی و فرهنگی، ۱۳۹۱، ص ۸۰، مصد ۱۳۹۱

ISBN: 978-6-411-770-1

پشت جلد به صورت انگلیسی:

Sit at the Satisfaction desk

کتبانه

۱. رضایت شفلی، ۲. اخلاق کارمندی، ۵ پ ۹/ن BP۲۵۲/۹

نویسنده: نجیب‌الله نوری
ناشر: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)
چاپ: یکم
نویس و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۱
شمارگان: ۳۰۰۰
قیمت: ۲۳۰۰ تومان

شورای کارشناسی
محمد مهدی عباسی انوی، مهدی عباسی، اسنر عرفان

ویراستار: محدثه سادات طبعیایی

صفحه‌آرا: نجف نجفی

عکس: علی محمد خواسته

تصویر ساز: منعم قاسم علی



پشت میز رضایت بنشینید

راهنمای افزایش رضایت شغلی

www.kotab.ir

مسائل سازمانی و مدیریتی • فصل دوم

۱. اگر احساس می کنید به اندازه کارتان حقوق دریافت نمی کنید
- ۲۰ (الف) چیزی را که شایسته خود می دانید بازنگری کنید
- ۲۱ (ب) هدف خود را از کار کردن مشخص سازید
- ۲۲ (ج) ارزش پول را برای خود مشخص کنید
- ۲۳ (د) نیازهای واقعی زندگی خود را مشخص سازید
- ۲۴ (ه) راههای ساده‌ای را برای کاستن از مخارج جست و جو کنید
- ۲۵ اگر رئیس و سرپرست با شما رفتار مناسب ندارند
- الف) از کاه کوه سازید و مشکلات کوچک را بزرگ نکنید
- ۲۷ (ب) صیقل ندهید و کارها را درست و به هنگام انجام دهید
- ۲۸ (ج) بر احساس خود در برابر آنان خیره شوید
- ۲۹ (د) اطلاعات را خودتان به رئیس برسانید
- ۳۰ (ه) رابطهای مناسب با رئیس خود داشته باشید
- ۳۱ ۳. اگر در اداره شما به کارمندان احترام نمی گذارند
- ۳۲ (الف) شما برای دیگران احترام قابل باشید
- ۳۳ (ب) معنای واقعی رویدادها را درک کنید
- ۳۴ (ج) به نق زدن های دیگران توجه نکنید
- ۳۵ ۴. اگر در اداره شما بین کارمندان عدالت برقرار نیست
- ۳۵ (الف) نگرش خود را درباره معنای تبعیض بازنگری کنید
- ۳۶ (ب) انتظارات شغلی آنان را مشخص کنید
- ۳۶ (ج) شایعه را از واقعیت تشخیص دهید
- ۳۷ ۵. اگر در اداره شما ارتقای شغلی وجود ندارد
- ۳۷ (الف) اهداف شغلی مشخصی را پیگیری کنید
- ۳۸ (ب) مسئولیت های بیشتری را بر دوش بگیرید

۷ • مقدمه

فصل نخست • کلیات

- ۹ ۱. رضایت شغلی چیست؟
- ۱۰ ۲. مباحث نظری
- ۱۱ نظریات درباره رضایت شغلی
- ۱۱ ۳. پیامدهای رضایت و نارضایتی
- ۱۲ پیامدهای رضایت
- ۱۳ پیامدهای نارضایتی
- ۱۴ ۴. عوامل رضایت شغلی
- دسته نخست: عوامل مربوط به ماهیت کار
- دسته دوم: عوامل فردی رضایت شغلی
- ۱۵

۱. اگر احساس می کنید که حجم کار شما زیاد است

۴۲

(الف) اولویت های کاری تان را مشخص کنید

۴۳

(ب) زمان خود را مدیریت کنید

۴۵

(ج) از کمال گرایی در کارها بپرهیزید

(د) برخی از کارها را به دیگران واگذار کنید

۴۶

۲. اگر نوع کار شما دشوار و سخت است

(الف) سبک زندگی مناسبی داشته باشید

۴۷

(ب) در جستجوی روش جدید برای کار خود باشید

(ج) گاهی مرخصی بگیرید و مسافرت بروید

۴۸

۳. اگر کار شما یکنواخت و کسل کننده است

(الف) با یک نواختی مبارزه کنید

۵۰

(ب) برای شرکت در کارهای گروهی دلبطلب شوید

(ج) خودتان را صاحب کار بدانید

(د) اگر می توانست شغلی را که خود را به طور

۵۱

دور می نگرید بپذیرید

۴. اگر کار شما ارزش تحصیلی تان متناسب نیست

۵۲

(الف) اطلاعات تان را در باره کار افزایش دهید

(ب) مهارت های خود را در باره کار افزایش دهید

(ج) از مهارت های تحصیلی در شغل خودتان

استفاده کنید

۵۳

۵. اگر فکر می کنید کار شما ارزش و اعتبار

چندانی ندارد

(الف) فواید معنوی کار خود را فراموش نکنید

۵۴

(ب) در کار خود خلاق باشید

(ج) متعهد شوید که عالی باشید

فصل چهارم مسائل مربوط به نوع کار

۱. اگر از همکارانتان راضی نیستید

۵۸

(الف) مهارت های ارتباطی خود را افزایش دهید

(ب) روابط خود را با همکاران بهبود ببخشید

(ج) برای حل تعارض ها از روش های مناسب

استفاده کنید

۶۰

۲. اگر محل کار شما شلوغ و پرسر و صداست

۶۲

(الف) از وسایل ایمنی لازم استفاده کنید

(ب) برای کاهش سروصدا اقدامات لازم را انجام دهید

(ج) نظم و نوبت را بین مراجعان خود برقرار سازید

(د) هنگام کار، خون سردی و تمرکز خود را از

۶۴

دست ندهید

۳. با تغییرهای کوچک محل کار تان را بهبود ببخشید

۶۶

مسائل فردی و شخصیتی

فصل پنجم

۱. اگر احساس می کنید که منزلت و ارزش شما

۷۰

از کارتان بالاتر است

(الف) به هدف و ارزش معنوی کار خویش توجه

داشته باشید

۷۱

(ب) درست انجام دادن کار برایتان مهم باشد

(ج) دیدگاه جامعه را درباره رتبه بندی مشاغل

بازنگری کنید

۷۲

۲. اگر در محل کار خود آرامش ندارید

۷۳

(الف) از واکنش احساسی بپرهیزید

(ب) شناخت های خود را درباره مسائل تنش زا

بازنگری کنید

۷۴

(ج) هنگام کار ارتباطی قوی و پیوسته با خدا

داشته باشید

(د) ارزش تنش زدایی استفاده کنید

۷۶

(هـ) بکوشید تا تمایز خود را به کارتان ادامه دهید

۳. اگر کار شما با زندگی تان سازگاری ندارد

بین کار و زندگی توازن ایجاد کنید

۷۷

۴. اگر علاقه به کار کردن ندارید

۷۸

(الف) کار خود را با استمدادهای درونی تان

همانگ سازید

(ب) بکوشید پیوسته مطالبی تازه از کار خود

بیاموزید

۸۰

(ج) جنبه های مثبت کار خود را همیشه مرور کنید

پیوسته مقیاس سنجش رضایت شغلی

۸۲

روشن نموده گذاری

مقدمه

■ مدتی است آقای طاهری به کار خود هیچ علاقه‌ای ندارد. صبح‌ها با زحمت خود را به محل کار می‌رساند؛ وقتی وارد اداره می‌شود، پس از چند دقیقه کار، احساس بی‌حالی و خستگی می‌کند؛ هنگام کار کردن پیوسته به ساعتش نگاه می‌کند؛ به بهانه‌های گوناگون محل کارش را ترک می‌کند؛ هر روز زمان زیادی را تلف می‌کند؛ کارهای عقب‌افتاده بسیاری دارد؛ پیوسته رئیس او را توبیخ می‌کند؛ وقتی به منزل بازمی‌گردد، بسیار خسته و کلافه است؛ حوصله ندارد با همسر و فرزندانش صحبت کند؛ و بیشتر مایل است زمانش را در تنهایی و خلوت بگذراند.

این حالت‌ها نشان می‌دهند که آقای طاهری از شغلش راضی نیست و به کارش علاقه‌ای ندارد. شما با خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که چرا رضایت شغلی افراد کاهش می‌یابد و راه‌های ارتقای آن کدام‌اند؟