

چگونه شغل

و خانواده

را مدیریت کنیم؟

پژوهشگر و پیشکسوت رزمی:

استاد بوستان بوستانی

|                     |                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : بوستانی، بوستان، ۱۳۵۱-                                                    |
| عنوان و نام پدیدآور | : چگونه شغل و خانواده را مدیریت کنیم؟ پژوهشگر و پیشگسوت رزمی بوستان بوستانی |
| مشخصات نشر          | : اصفهان: چشم ساعی، ۱۳۹۶                                                    |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۰۸ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵س م                                                        |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۷۷-۴۸-۹                                                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                      |
| موضوع               | : کارکنان - - اخلاق حرفه ای                                                 |
| موضوع               | : Employees - - professional ethics                                         |
| موضوع               | : موفقیت شغلی                                                               |
| موضوع               | : Career development                                                        |
| موضوع               | : کارکنان - - مدیریت                                                        |
| موضوع               | : Personnel management                                                      |
| موضوع               | : اقتصاد خانواده                                                            |
| موضوع               | : Home economic                                                             |
| رده بندی کنگره      | : HD۴۹۰۵/ب/۸۶ج ۸۱۰۰۶                                                        |
| رده بندی دیویی      | : ۳۰۰۳۶۱۲                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۸۰۳۶                                                                     |

انتشارات چشم ساعی: اصفهان، میدان جمهوری، جنب بانک مسکن، کوچه بنفشه ۲، کوچه استقلال.

شماره: ۵۰۳۱۳۳۳۸۲۰



|                        |                                       |
|------------------------|---------------------------------------|
| عنوان کتاب             | : چگونه شغل و خانواده را مدیریت کنیم؟ |
| پژوهشگر و پیشگسوت رزمی | : استاد بوستان بوستانی                |
| ناشر                   | : انتشارات چشم ساعی                   |
| صفحه آرا/ طراح جلد     | : الهام سادات سلجوقیان                |
| ناظر فنی چاپ و تولید   | : الهام سادات سلجوقیان                |
| بیت چاپ                | : چاپ اول- ۱۳۹۷                       |
| شمارگان                | : ۱۰۰۰ نسخه                           |
| قیمت                   | : ۱۰۰۰۰ تومان                         |
| شابک                   | : ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۷۷-۴۸-۹                   |

## فهرست عناوین

- ۱..... مقدمه
- ۳..... چگونه در شغل خود حرفه ای رفتار کنیم؟
- ۵..... کارمندان - انتظاری دارند؟
- ۶..... رفتار حرفه ای چیست؟
- ۹..... چگونه به جای نارهای سخت هوشمندانه شغل خود را مدیریت کنیم؟
- ۱۰..... استراتژی شماره ۱: مرکز تمرکز
- ۱۱..... استراتژی شماره ۲: ابزار کاری
- ۱۱..... استراتژی شماره ۳: برون سپاری
- ۱۲..... استراتژی شماره ۴: کنترل زمان
- ۱۳..... استراتژی شماره ۵: دقت در تفاوت کارها
- ۱۴..... چگونه در شغل خود پیشرفت کنیم؟
- ۱۵..... یک مثال بزنم؟
- ۱۵..... چرا نمی توانیم در شغل خود پیشرفت کنیم؟
- ۱۶..... یک مثال بزنم؟
- ۱۷..... ز این به بعد چه کنیم تا در شغل خود پیشرفت کنیم؟
- ۱۸..... چگونه در کار خود پیشرفت کنیم؟
- ۱۸..... ۱۲ گام برای ترقی در کار
- ۱۹..... (۱) در شغل فعلی تان مهارت کامل بدست آورید

- ۲) به طور داوطلبانه اضافه کاری کنید..... ۱۹
- ۳) در چشم کارفرما خوب جلوه کنید..... ۲۰
- ۴) با اداره روابط عمومی در ارتباط باشید..... ۲۰
- ۵) ارتباط مناسبی با همکاران داشته باشید..... ۲۱
- ۶) بگذارید مهارت های مدیریتی تان بدرخشند..... ۲۱
- ۷) برای خود جانشین تعیین کنید..... ۲۲
- ۸) ریی بگیرید..... ۲۲
- ۹) در دور های آه رشی اضافی شرکت کنید..... ۲۲
- ۱۰) همیشه یک رس باشید..... ۲۳
- ۱۱) اثری از خود باری بگیرید..... ۲۳
- ۱۲) با زمانبندی پیش بروید..... ۲۴
- چگونه یک محیط کار پرتنش را مدیریت کنید؟..... ۲۵
- روشی که جواب نمی دهد..... ۲۵
- کارمند ایده آل شدن..... ۲۶
- مشاور بگیرید..... ۲۷
- ذهنیت را آماده کنید..... ۲۸
- برقراری عدالت میان کارمندان..... ۲۹
- ۱۳ استراتژی تاثیرگذار..... ۳۰
- خانواده خود را چگونه اداره کنیم..... ۳۱
- ایجاد مرز میان زندگی کاری و شخصی..... ۳۵
- چگونه دخل و خرجمان را مدیریت کنیم؟..... ۳۶

- ۱- حساب دخل و خرج خود را داشته باشید:..... ۳۷
- ۲- وام مصرفی را وارد زندگی نکنید:..... ۳۸
- ۳- اسرار مالی نداشته باشید:..... ۳۹
- ۴- مخارجتان را محدود به درآمدتان کنید:..... ۳۹
- ۵- درایت داشته باشید:..... ۴۰
- ۶- پس انداز را جدی بگیرید:..... ۴۱
- ۷- بر اقتصاد خانواده را مدیریت کنیم؟..... ۴۱
- ۸- انتخاب، قلب اقتصاد خانواده..... ۴۲
- ۹- چگونگی توزیع منابع برای رسیدن به مطلوبیت..... ۴۳
- ۱۰- راهکارهای موفقیت در اقتصاد خانواده..... ۴۴
- ۱۱- راهکارهای پیشنهادی برای دوام و برآورد اقتصاد خانواده..... ۴۶
- ۱۲- برنامه‌ریزی برای آینده اقتصاد خانواده..... ۴۶
- ۱۳- انجام مشاوره‌های اقتصادی..... ۴۶
- ۱۴- افزایش سطح دانش اقتصادی خانواده..... ۴۷
- ۱۵- روحیه همکاری بین اعضای خانواده..... ۴۷
- ۱۶- جایگاه فرزندان در اقتصاد خانواده..... ۴۷
- ۱۷- زنان و مدیریت اقتصاد خانواده..... ۴۸
- ۱۸- افزایش بهره‌وری در خانواده..... ۴۹
- ۱۹- اهمیت زمان و برنامه‌ریزی در اقتصاد خانواده..... ۵۱
- ۲۰- استراتژی ۲۵ درصد را در خانه هم اعمال کنید..... ۵۴
- ۲۱- گونه شغل فعلی خود را به شغل رؤیایی مان تبدیل کنیم؟..... ۶۰

- ۱- ایده پرور باشید..... ۶۱
- ۲- کارهایی خارج از بازه ی همیشگی خود انجام دهید..... ۶۲
- ۳- روابط خود را توسعه دهید..... ۶۲
- ۴- در موقعیت خود نوآور باشید..... ۶۳
- ۵- وظایف مورد علاقه ی خود را فهرست کنید..... ۶۳
- ۶- له ظلات اوج خود را پیدا کنید..... ۶۴
- ۷- نیاز: مایتان را از مدیر خود بخواهید..... ۶۴
- حقوق ماهانه مان را چقدر مدیریت کنیم؟..... ۶۵
- چگونه درآمد خود را مدیریت کنیم؟..... ۶۸
- فیش حقوقی خود را بزرگ کنید..... ۷۰
- با پرداخت قبض های خود شروع کنید..... ۷۰
- به خودتان مبلغی بپردازید!..... ۷۱
- درآمد خود را برای مالیات، سرمایه گذاری و بیمه تقسیم بندی کنید..... ۷۱
- نکات بیشتر برای مدیریت درآمد..... ۷۱
- چگونه پول مان را مدیریت کنیم؟..... ۷۲
- فرمان اول: بیش از اندازه خرج نمی کنند..... ۷۳
- فرمان دوم: قیمت را به ارزش ترجیح نمی دهند..... ۷۳
- فرمان سوم: حساب و کتاب پول خود را فراموش نمی کنند..... ۷۴
- فرمان چهارم: همیشه و در همه حال از یک استراتژی استفاده نمی کنند..... ۷۵
- فرمان پنجم: بدون محاسبه ریسک نمی کنند..... ۷۶
- فرمان ششم: پولشان را بی ارزش نمی کنند..... ۷۶

- فرمان هفتم: خودشان تمام کارها را انجام نمی دهند..... ۷۷
- فرمان هشتم: مسئولیت انتخاب هایشان را به شخص دیگری واگذار نمی کنند..... ۷۷
- فرمان نهم: وقت شان را تلف نمی کنند..... ۷۸
- فرمان دهم در "نه" گفتن تعارف نمی کنند..... ۷۸
- ابع درآمد و اقتصاد خانواده..... ۷۹
- برنامه ریزی نخستین وظیفه مدیر اقتصادی..... ۷۹
- احساس مسئولیت اعضای خانواده در دخل و خرج..... ۸۰
- تنوع نگاه فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی..... ۸۱
- کارهای پیشنهادی برای وام قرضه اقتصاد خانواده..... ۸۲
- ۱- برنامه ریزی برای آینده اقتصاد خانواده..... ۸۲
- ۲- انجام مشاوره های اقتصادی..... ۸۲
- ۳- افزایش سطح دانش اقتصادی خانواده..... ۸۳
- ۴- روحیه همکاری بین اعضای خانواده..... ۸۳
- روش مختلف برای تامین هزینه های خانواده..... ۸۵
- روش اول..... ۸۶
- روش دوم..... ۸۷
- روش سوم..... ۸۸

در هر جامعه بنا به اقتضاء و شرایط اجتماعی اقتصادی خانواده ها مشاغلی تعریف می شوند و هر شغل بنا به شرایط و اقتضاء ویژه ی خود نیاز به آداب و روش خاص خود دارد. برای مثال آداب کار کشاورزی و اخلاق و روش برخورد در آن نمی تواند همانند آداب کار یک کارمند باشد و یا نوع برخورد یک صنعت گر و یک تاجر و فروشنده طبیباً متفاوت است و سایر مشاغل نیز همین گونه اند علاوه بر نوع شغل، سمت و موقعیت فرد در کار و خانواده بر نوع برخورد و اخلاق او اثر گذار است. پس آداب و اخلاق کار بنا به اقتضاء هر شغل و پستی متفاوت است اما آنچه که مسلم است کار و اشتغال در حالت کلی، دارای آداب مشترکی است که صرف نظر از نوع شغل و جایگاه شغلی، بایستیم بر توجه قرار گیرد. البته پر واضح است که رعایت چنین مسائلی، علاوه بر آثار معنوی اخلاقی در فرد، در سطح جامعه نیز، موجب افزایش اعتماد و اطمینان اجتماعی شده و ضریب امنیت اجتماعی را افزایش می دهد و از نظر اقتصادی نیز موجب ایجاد اعتماد نسبت به کیفیت کالا و خدمات ارائه شده می گردد. از طرفی موجب

## چگونه شغل و خانواده را مدیریت کنیم؟

افزایش مطلوبیت مصرف کننده شده عامل رونق بازار و افزایش تقاضا است و از سوی دیگر به تبع آن، عرضه نیز افزایش یافته موجب افزایش تولید در جامعه می گردد

تعریف مدیریت هزینه در علم اقتصاد یعنی بهترین بهره وری با حداقل امکانات «در آن که کدامیک از ما هزینه ها را مدیریت کنیم، حرفی نیست بلکه عملکردمان اندر ای افزایش بهره وری و آرامش خاطر در زندگی باشد.» در زندگی باید بر مبنای نیازهای ضروری خود برنامه ریزی کنیم و مسئله نگران کننده این است که کالاهایی در سبد هزینه خانوار است که هیچ ضرورتی ندارد و این کالاها روی تفنن، چشم و هم چشمی و تحت تأثیر زرق و برقها جایگزین شده و کل درآمد خانواده را تحت تأثیر قرار داده و آوری و شکوفایی باید خود را در این گونه موارد هم نشان دهد.»

برنامه ریزی به عنوان نخستین گام در اجرای درست مدیریت اقتصادی خانواده است. به این معنی که چه چیزهایی را چگونه برای دست یافتن به چه هدفی، چه موقع و کجا هزینه کنیم، هرگاه تصمیم گیرندگان یک خانواده به این

سؤالات ساده پاسخهای مناسب دهند، منابع دخل و خرج بهتر شناسایی شده و نیازهای مادی پاسخ داده می شود.

«مدیریت هزینه را از دو دیدگاه سنتی و مدرن می توان مورد بررسی قرار داد. در مدل سنتی مدیریت هزینه ها برعهده خانمهاست ولی الان قطعاً نمی توان گفت مدیریت در دست خانمها نیست و برعهده آقایان است، چون مدیریت پیچیده تر شده است»

### چگونه در شغل خود حرفه ای کار کنیم؟

می توان با رعایت قوانین کاری و انجام سریع وظایف کاری تبدیل به فردی حرفه ای شد، اما زمانی که قوانین جدیدی اعمال می شوند که قبل از شروع کار برای کارمندان توضیح داده نشده اند، انجام این کار سخت می شود.

امروزه تعیین قوانین کاری سخت تر از گذشته است. اگر چه همه ما از قوانین کاری مناسب مطلع هستیم، اما ممکن است متوجه این مسئله نباشیم که دستاوردهای فناوری چگونه شرایط را تغییر داده اند و چه تاثیراتی روی تعیین رفتار مناسب از سوی مدیران و کارمندان داشته اند.