



# رزومه خود را به روز کنید حتی اگر در جستجوی شغل نیستند

■ اشاره:

هیچگاه نمی‌توان زمان جستجوی شغل بعدی را پیش‌بینی نمود! اوضاع رو به راه است و همه چیز خوب پیش می‌رود، شغلی با مزایای عالی دارید؟ در شرایط و موقعیت کنونی احساس امنیت شغلی داشته و به این زودی قصد تغییر شغل ندارید. در جایگاه خود به اندازه کافی حرفه‌ای هستید و حتی بازمینی مجدد رزومه قدیمی و خسته‌کننده‌ای که داشته‌اید به ذهنتان خطور نمی‌کند؟

شرایط اقتصادی و تصمیمات مدیران قابل پیش‌بینی نیست در واقع هر کس در هر جایگاه شغلی که قرار دارد باید رزومه خود را به‌روزرسانی نماید تا اگر تغییری به وجود آید بتواند به آسانی فرصت شغلی خود را پیدا کند. اگر مدت‌هاست سراغی از رزومه خود نگرفته‌اید به دلایل زیر باید همین الان به بازمینی آن بپردازید:

## ■ یادآوری دستاوردها و مهارت‌هایی که دارید

یک رزومه صرفاً نباید فهرستی از عناوین شغلی و مدت زمان حضور در آن‌ها را به تصویر بکشد، بلکه باید پیکره و محتوای شغل را به تصویر بکشد.

رزومه باید بیانگر مطالبی باشد که آموخته‌اید، مهارت‌هایی باشد که کسب کرده‌اید و چالش‌هایی که در زمینه شغلی خود ایجاد نموده‌اید. ایجاد تصویر روشن از مسیری که پیموده‌اید کمک می‌کند برنامه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت بهتری برای آینده شغلی خود طراحی کنید.

مروارید نحوه عملکرد و وظایفی که در هر شغل داشته‌اید به شناخت مهارت‌ها کمک می‌کند و از طرفی ضمن مقایسه آن‌ها با عملکرد و وظایفی که در حال حاضر دارید می‌توانید میزان پیشرفت و ارتقاء خود را بسنجید.

## ■ مسیر رشد حرفه‌ای خود را بهتر می‌شناسید

زندگی روزمره و حجم و فشار زیاد کارها موجب می‌گردد به نوعی گذشته خود را از یاد ببرید، اینکه کجا بوده‌اید و در چه محیطی رشد و پیشرفت داشته‌اید.

بازبینی دوره‌های عملکردها و دستاوردها موجب می‌گردد مسیر رشد حرفه‌ای خود را هر چه بهتر بشناسید و بدانید چه عملکرد و مواردی زمینه‌ساز این تغییرات بوده‌اند.

چنانچه به ندرت یا فقط هنگامی که در جستجوی شغل هستید اقدام به به‌روزرسانی رزومه نمایید، از آنجا که برخی از مهارت‌ها طی زمان با مدت‌ها قبل به دست آمده‌اند دیگر به نظرتان نیایند و هنگام درج در رزومه از قلم بیفتند.

با به‌روزرسانی مرتب رزومه حتی نکات ریز نیز جا نمی‌مانند و می‌توان کوچک‌ترین تغییر نسبت به ماه‌های گذشته را لمس نمود.

## ■ توانمندی‌های خود را بهتر می‌شناسید

یکی از راه‌های رسیدن به شادی، رضایت و پیشرفت شغلی، شناخت هر چه بهتر خود است. رزومه علاوه بر مهارت‌ها و دستاوردها، بیانگر ارزش‌ها، باورها، اولویت‌ها و احساسات فرد است. هر جایگاهی که تاکنون داشته‌اید بیانگر وجود و شخصیت شماست.

با در نظر گرفتن مشاغلی که در آن‌ها فعالیت داشته‌اید، مشاغلی که دوست داشته‌اید، مشاغلی که مورد علاقه شما نبوده‌اند و... می‌تواند تجربه خوبی برای شما باشد.

عمیق و جدی بررسی نمایید. در چه زمینه شغلی خاصی که سایرین عملکرد خوبی نداشته‌اند عملکرد شما موفقیت‌آمیز بوده است؟ فعالیت گروهی یا فردی را ترجیح می‌دهید؟ فعالیت در چه سازمان یا شرکتی را ترجیح می‌دهید، شرکت‌هایی که همسو با فناوری‌های نو به شدت و سریع در حال تغییر هستند یا آن دسته از شرکت‌هایی که با تکیه بر سنت‌ها بر تغییرات تدریجی اعتقاد دارند؟

چه عواملی ایجاد انگیزه در شما می‌نماید و موجب پیشبرد شما در مسیر شغلی می‌گردد و در مقابل چه عواملی نتیجه برعکس دارند. با آگاهی و شناخت صحیح این قبیل اطلاعات می‌توانید شغلتان را در مسیر اولویت‌های مورد نظرتان هدایت نمایید.

■ از تجربه‌ها بیاموزید و راه‌های پیشرفت را بشناسید  
دستاوردها و عملکردهای ویژه به دلایل خاص رخ

می‌دهند و این امر در مورد اشتباهات نیز صادق است. با نگاهی به رزومه می‌توان از انقاقات رخ داده درس گرفت و آنان را شمع راه قرار داد.

## ■ درک صحیحی از نقاط قوت خود به دست می‌آورید

تحقیقات نشان می‌دهند هر چه بیشتر به تقویت نقاط قوت، مهارت‌ها و احساسات خود بپردازید، احساس شادی، رضایت و خلاقیت بیشتری خواهید داشت.

به عبارت دیگر ایجاد احساس شادی و رضایت در فسترد کار چندان دشواری نیست، اما همین احساس است که زمینه‌ساز انجام کارهای بزرگ می‌گردد. بررسی اینکه، در گذشته برای تقویت نقاط قوت خود چه اقداماتی انجام داده‌اید و برای آینده چه برنامه‌ای دارید؟ می‌تواند سرلوحه کارتان در آینده شود.

## ■ علت حضور در جایگاه‌های مختلف چیست؟

رزومه دید بهتری نسبت به شغل برایتان فراهم می‌آورد. الگوهایی که در ساختار رزومه وجود دارند دیدگاه جدیدی نسبت به شغل و جوانب تازه‌ای از شغل ایجاد می‌کنند و همین موارد موجب می‌گردند تا به نوعی در مورد جایگاه آینده خود تأمل و تفکر نمایید.

بررسی نمایید چه عواملی شماره را به سمت آن انتخاب‌های شغلی سوق داده است؟ و آیا نیاز به انجام اقدامات دیگری است؟

■ همیشه برای بدترین شرایط آماده باشید  
دنیای کار طی ۲۰ سال گذشته فراتر از سطح انتظار و توقع در حال تغییر است. اگرچه این واقعیت تلخ است اما باید بپذیرید هیچ‌گاه نمی‌شود پیش‌بینی نمود چه زمان به رزومه نیاز خواهید داشت. با به روز نگه داشتن رزومه این شانس را خواهید داشت تا در صورت نیاز یا ضرورت به دنبال شغل دیگری باشید.

با داشتن یک رزومه بروز و آماده حتی پس از برکناری از کار نیز نگرانی کمتری خواهید داشت و به سرعت می‌توانید رزومه‌تان را برای مشاغل دیگر ارسال نمایید.

منتظر و امیدوار به بهترین‌ها باشید اما خود را برای بدترین شرایط آماده نمایید. چنانچه اوضاع همان‌طور که انتظار دارید پیش رود که جای نگرانی نیست اما اگر این‌گونه نشود باید خود را آماده رویارویی با شرایط و اتفاقات نامناسب نمایید.

بازبینی و به‌روزرسانی رزومه خود فرآیندی انرژی‌گیر و زمان‌بر است. این فرآیند در طی مسیر زندگی شغلی شما رخ می‌دهد. همان‌طور که همه می‌دانند نوشتن رزومه کار چندان آسانی نیست. حالا که قبول زحمت کرده و رزومه اولیه خود را نوشته‌اید برای آنکه از میزان دشواری آن کاسته شود بهتر است به طور مداوم اقدام به به‌روزرسانی آن نمایید و خواهید دید نیازمند صرف زمان و انرژی بسیاری نیز نمی‌باشد.

از طرفی نیز بازمینی و مرور دستاوردها و قابلیت‌ها ضمن ارتقاء اعتماد به نفس، موجب جهت‌گیری هر چه بهتر در مسیر شغلی خواهد شد.

ترجمه: الناز طالب‌زاده

### دعوت به همکاری

شرکت تولیدی تک ماکارون جهت تکمیل کادر فروش و تحقیقات بازار در دفتر مرکزی از افراد ذیل دعوت به همکاری می‌نماید.

ردیف	عنوان شغل	تحصیلات	توضیحات
۱	سرپرست فروش (آقا / خانم)	حداقل لیسانس	۳ سال سابقه کار مرتبط آشنا با سیستم فروش نمایندگی و مویرگی
۲	کارمند تحقیقات بازار (آقا)	حداقل دیپلم	۲ سال سابقه کار مرتبط

متقاضیان می‌توانند اطلاعات و رزومه کاری خود را با ذکر ردیف شغلی به آدرس ایمیل یا فاکس ذیل به مدت ۳ روز کاری ارسال نمایند.  
commercial@takmakaron.com  
fax: ۸۸۷۲۴۴۹۷

### دعوت به همکاری

شرکت مهندسی ساختمانی استخدام می‌نماید  
خواهشمند است سوابق کاری و تحصیلی خود را به همراه کد شغل مورد نظر به آدرس زیر ایمیل نمایید  
CV.arcshd@gmail.com  
لطفا کد شغل مورد نظر خود را در موضوع Subject ایمیل ذکر نمایید.

ردیف	شرح شغل	توضیحات
A	طراح فاز یک معماری مسلط به اتوکد و تری دی مکس، حداقل ۷ سال سابقه	کدشغل A
B	طراح فاز دو معماری مسلط به اتوکد، حداقل ۷ سال سابقه	کدشغل B
C	نقشه کش آشنا به نقشه کشی در تمامی رشته های معماری، سازه، برق و مکانیک حداقل ۷ سال سابقه	کدشغل C
D	مهندس ناظر تاسیسات الکتریکی ساختمانی، حداقل ۷ سال سابقه	کدشغل D
E	مهندس ناظر تاسیسات مکانیکال ساختمانی، حداقل ۷ سال سابقه	کدشغل E
F	مدیر پروژه با تسلط به مباحث کنترل پروژه، دفتر فنی و اجرا حداقل ۱۰ سال سابقه	کدشغل F
G	رییس دفتر فنی آشنا با کلیه امور دفتر فنی و نرم افزارهای مربوطه حداقل ۷ سال سابقه	کدشغل G
H	مسئول کنترل پروژه آشنا به Msproject حداقل ۷ سال سابقه	کدشغل H
I	کارشناس دفتر فنی آشنا با متره و برآورد، فهرست بها، دستور کار صورت جلسات و تهیه نقشه های اجرایی حداقل ۵ سال سابقه	کدشغل I
J	کارشناس حسابداری مسلط به نرم افزار تدبیر	کدشغل J

### دعوت به همکاری

یک شرکت تولیدی قطعات خودرو (محدوده نیاوران) جهت تکمیل کادرستادی خود به افراد ذیل نیازمند است.

ردیف	سمت	جنسیت	سابقه کار	مدرک	توضیحات
۱	لیسانس الکترونیک	آقا / خانم	حداقل ۲ سال	الکترونیک	مسلط به برق خودرو و نرم افزارهای مرتبط به الکترونیک
۲	رئیس تامین و تدارکات	آقا	حداقل ۵ سال سابقه مدیریتی	کارشناس بازرگانی یا فنی	مسلط به امور تامین داخلی و خارجی
۳	کارشناس تامین	آقا	حداقل ۳ سال سابقه مرتبط یا تدارکات	مدیریت ترجیحا بازرگانی	آشنا به بازار تهران (صنایع فلزی، پلاستیک، ابزار آلات)

متقاضیان رزومه خود را با فرمت pdf و در قسمت موضوع عنوان شغل درخواستی ذکر گردد.  
Fax: ۲۱۱۳۰۷۶۶  
Email: estekhdamiha\_AG@yahoo.com

### دعوت به همکاری

یک شرکت تولید فرآورده های نفتی به منظور تکمیل نیروی انسانی بخش تولیدی خود در استان تهران، شهری، در نظر دارد از دارندگان مدرک دیپلم فنی با حداکثر سن ۲۵ سال دعوت به همکاری نماید. متقاضیان می بایست مدارک خود را حداکثر تا ۲ روز پس از درج آگهی به آدرس employee.cvco@gmail.com ارسال نمایند.  
مدارک مورد نیاز:  
تصویر آخرین مدرک تحصیلی  
سوابق علمی و کاری  
تصویر گواهی پایان خدمت یا معافیت  
آدرس و تلفن تماس  
تصویر شناسنامه

### استخدام

یک شرکت تولید قطعات خودرو جهت تکمیل کادر خود در کارخانه (شهر صنعتی کاه - ساوه) دعوت به همکاری می نماید.  
۱- مدیر کارخانه حداقل ۱۰ سال سابقه مفید در مدیریت مجموعه های تولیدی با مدرک تحصیلی کارشناسی از دانشگاه های دولتی در رشته مهندسی مکانیک و یا برق و الکترونیک  
۲- مدیر تولید دارای تحصیلات کارشناسی در رشته های مکانیک، متالورژی، صنایع یا حداقل ۱۰ سال سابقه کار  
۳- مدیر منابع انسانی دارای تحصیلات کارشناسی در زمینه های مهندسی صنایع و مدیریت با حداقل ۱۵ سال سابقه کار مدیریت منابع انسانی  
۴- بازاریاب فروش دارای تحصیلات کارشناسی در زمینه های مهندسی صنایع - بازرگانی - دارای حداقل ۵ سال سابقه کار  
۵- تحصیلدار با مدرک تحصیلی دیپلم با سابقه کار حداقل ۵ سال و ضمن معتبر دارای گواهینامه موتور سیکلت و خودرو  
شماره فکس: ۸۸۲۵۵۶۴۹  
jobs91.jobs91@gmail.com

### دعوت به همکاری

درمهندسی مشاور کارشناس ارشد آب و فاضلاب مسلط به طراحی خطوط انتقال و شبکه های آب و فاضلاب و تمهیه خانه فاضلاب با حداقل ۸ سال سابقه ارسال رزومه به:  
hmp\_۱۳۹۳@yahoo.com

### دعوت به همکاری

کارشناس امور بازرگانی یک شرکت تعدادی کارشناس با ۲ سال سابقه و شرایط زیر استخدام می نماید  
۱- آشنایی با امور ثبت سفارش و ترخیص کالا -۲- زبان انگلیسی برای محاوره و مکاتبه -۳- مهارت در کار با آفیس و اینترنت  
ارسال رزومه تا ۳ روز فاکس: ۸۸۷۳۸۸۳۰  
Employment1393@chmail.ir

### دعوت به همکاری

یک شرکت تولید کننده مواد اولیه تایر و رابر به منظور تکمیل کادر بازرگانی خود دعوت به همکاری می نماید:  
۱- مدیر بازرگانی، لیسانس یا بالاتر، حداقل ۱۰ سال سابقه در زمینه فروش و صادرات (ترجیحا صنایع لاستیک)  
۲- کارشناسی ارشد بازرگانی، لیسانس یا بالاتر، حداقل ۵ سال سابقه، مسلط به زبان انگلیسی و خرید و فروش خارجی  
واجدین شرایط سوابق تحصیلی و تجربی خود را به همراه تلفن تماس حداکثر تا مورخ ۱۱/۰۲/۹۳ به پست الکترونیک employment139301@gmail.com ارسال فرمایند.

### دعوت به همکاری

یک شرکت تولیدی صنعتی جهت تکمیل کادر پرسنلی خود در دفتر تهران به افراد واجد شرایط زیر نیازمند است:  
الف- کارشناس حسابداری صنعتی با حداقل ۳ سال سابقه کار در امور حسابداری  
۱- دارا بودن حداقل مدرک کارشناسی در رشته حسابداری  
۲- مسلط به سیستم های همکاران سیستم  
۳- تسلط کامل به حسابداری صنعتی و بهای تمام شده و حقوق و دستمزد  
واجدین شرایط رزومه خود را حداکثر ۳ روز از تاریخ درج آگهی به آدرس ایمیل زیر ارسال نمایند.  
Edari.mpm1392@gmail.com

### دعوت به همکاری

یک شرکت در زمینه سیستم های باتکی به یک نفر کارشناس با تجربه در زمینه تجهیزات IT مسلط به زبان انگلیسی - فنی جهت بخش آموزش و R&D با حداقل ۴ سال سابقه نیازمند است محدوده خیابان آفریقا  
فکس: ۸۸۷۷۵۹۴۴ ایمیل: job@mca.co.ir

### دعوت به همکاری

کارشناس بازرگانی  
مسلط به زبان انگلیسی - مکاتبات بازرگانی اعتبارات اسنادی - ثبت سفارش و کلیه امور بازرگانی - حداقل ۳ سال سابقه کار - ترجیحا شرکت های دارویی ارسال رزومه به آدرس ایمیل:  
Resume.commercial@yahoo.com