



# آیا از شغل خود

## متفرید؟

۶- **تنش های احساسی و روانی خود را رها کنید .**  
 اغلب مردم فعالیت هائی برای خود در نظر می گیرند تا از شر این تنش ها رهایی یابند . بعد از کار کمی بدوید ، شنا کنید و یا در یک مسیر طولانی قدم بزنید . این زمان را در برنامه روزانه خود بگنجانید ، خواهید دید که هر روز چیزی برای مشتاق بودن در اختیار دارید .

۷- **در ایفای نقش خود ثابت قدم و مصمم باشید .**  
 علیرغم موقعیت فعلی خود ، برای ادامه انجام وظایف شغلی به نحو احسن ، اهمیت قائل شوید و اهدافی را برای ارتقاء شغلی خود در نظر بگیرید تا بعدها از شایستگی های خود در مسیر رسیدگی به شغل بعدی استفاده کنید .

۸- **پل های ارتباطی خود را حفظ کنید .**  
 این دنیا حقیقتاً بسیار کوچک است و شما نمی دانید چه وقت همکاران قدیمی خود را خواهید دید . به این دلیل که از کار خود راضی نیستید ، همه پلها را خراب نکنید . در حفظ تماسها بکوشید و ارتباطات خود را به شیوه ای مناسب حفظ کنید . ممکن است در آینده فقط نیازمند یک جمله مثبت از طرف همکاران خود شوید .

۹- **مفهوم "این نیز بگذرد" را درک کنید .**  
 درست همین حالا فکر کنید گویی شما مجبور هستید به شغل فعلی خود بچسبید . پس سر خود را بالا بگیرید و به خود یادآوری کنید که خود شما مسئول سرنوشت خود هستید . برای موقعیت های جدید از جایگاههای ذاتی و درونی خود استفاده کنید . جستجو برای شغل جدید از بیرون آغاز می شود .

نوشته : کیت لرتز ، careerbuilder.com  
 ■ ترجمه از: نصیبه پرلوس

داشتن شغلی که به شدت از آن متنفر هستید مسئله ای راحت نیست که بتوانید از عهده آن برآید، اما گاهی مجبور می شوید تا زمانیکه فرصت شغلی مناسب دیگری بیاید تحمل کنید.  
 اگر به طور معمول به کارتان چسبیده اید تا از عهده صورتحساب ها برآمده و یا در حال معرفی کار بزرگ دیگری هستید ، در اینجا به برخی از کارهایی که می توانید به شما در سپری کردن روز خود کمک کند اشاره شده است :

۱- **اهداف هفتگی برای خود ترتیب دهید .**  
 گاهی به پایان رساندن یک روز کاری آسانتر به نظر می رسد به شرط آنکه چشمتان را به افتخار حاصل از کار بدوزید . حتی اگر از شغلتان متنفر هستید بیرون از محل کار چیزهای جالبی وجود دارند که شما را خوشحال می کند . اهداف هفتگی برای خود بسازید تا به فرصت هایی طلایی برسید . سعی کنید هفته ای ۵ رزومه بفرستید و یا شبکه ای از افراد در تماس باشید ، باعث می شود تا شما به سمت یک کار مناسب سوق پیدا کنید .

۲- **هر روز به دنبال انجام یک کار بروید تا به اهدافتان برسید .**  
 شما مجبور نیستید تمامی هدف هایتان را در یک روز انجام دهید . می توانید لیست اهداف را خرد کنید . هر روزی که بیدار می شوید برای خود یک مسئله روزانه طرح کنید و اطمینان حاصل کنید که قادر به انجام و حصول آن خواهید بود . همین باعث می شود احساس کنید کار به پایان رسیده است و احساس خوبی از پیشرفت به شما می دهد .

۳- **وقتی را به خودتان اختصاص دهید .**  
 رفتن به سمت کاری که از آن متنفر هستید زمانی بدتر خواهد شد که با احساس مورد هجوم قرار گرفتن ، تحت فشار بودن و نابود شدن به طرف دفتر کار خود بروید . هر روز صبح لحظاتی را برای تنهایی در نظر بگیرید .

## ۸ نکته در ایجاد تغییرات شغلی موفق

شرکت ، فضا و جو حاکم بر آن را بشناسید  
 ۷) **چه آموزش های مازادی نیاز دارید ؟ چه قدر شایستگی دارید ؟**  
 سوال کنید که چگونه می توانید مهارتهایی را که اکنون ندارید بدست آورید ؟ آیا آموزش بیشتری مورد نیاز است ؟ آیا علاقمند به کسب آنها هستید ؟  
 ۸) **رزومه خود را تهیه کنید .**  
 اطمینان حاصل کنید که مهارتهای شما که کارفرمایان در جستجوی هستند در رزومه شما وجود دارد . نشانستن تجربه کافی در رزومه مورد نظر به این معنی نیست که شما بسیاری از مهارتهای لازم را ندارید . مطمئن شوید که خود را آنگونه که باید معرفی کرده اید به حدی که شایستگی شما برای کارفرما ثابت شود . مطمئن شوید تصویری واقعی از خود ایجاد کرده اید . تصمیمی که می گیرید مبتنی بر تجربه موفق دیگران نباشد ، هرکس استعداد های خاص خود را دارد. و دلایل موفقیت ممکن است بر اساس شرایط محیطی کار و سوابق افراد متفاوت باشد.

■ ترجمه از: نصیبه پرلوس

۱) **بدانید که چه می خواهید .**  
 مهارتها ، تجربیات و شایستگی های خود را تشریح و تجزیه کنید . چه چیز بیشتر مناسب شخصیت شما و همچنین نیازهای شخصی و حرفه ای شما است ؟ کدامیک از مهارتهایتان قابل انتقال است ؟ بدانید که نقاط قوتان کجا و نقاط ضعفتان کجا ست و چه نوع مسوولیتی برای شما لذت بخش است .

۲) **آماده باشید در مورد حقوقتان تعمق کنید .**  
 افراد حرفه ای بر این اعتقادند که جستجوی شغل جدید اگر متحصرا برای افزایش درآمد صورت گیرد ، نارضایتی های شما در شغل فعلیتان را برطرف نمی کند . مهربای تغییر مکان شوید . به خاطر داشته باشید که شما در شرف سرمایه گذاری در یک حرفه جدید هستید . تصور کنید ارزش حقوقی و دریافتی شما موقتاً قطع شود . در اینصورت راضی تر خواهید بود . هرچه راضی تر باشید ، همانقدر موفق تر خواهید بود .

۳) **در مورد شاخه شغلی مورد علاقه خود تحقیق کنید .**  
 مجلات و مقالات روز نامه ها را مطالعه کنید و یک تحقیق زمینه ای راجع به شرکتی که علاقمند به کار کردن در آن می باشید انجام دهید .

بسیاری از ما در طول دوران زندگی ناگزیر از تغییر مکرر شغل خود می شویم . این مسئله در ابتدا می تواند بسیار تهدید کننده باشد ولی اینکه خود را راضی و خوشحال نگاه دارید کاملاً ضروری به نظر می رسد .  
 اگر در نظر دارید شغل خود را تغییر دهید ابتدا مسائل و مشکلات مربوط به شغل موجود را بررسی کنید و مطمئن شوید از تنظیم امور ناتوان هستید . قبل از جهش به کار و حرفه جدید با رئیس خود مشورت کنید .  
 استن ولز یکی از کارشناسان منابع انسانی می گوید : "شرکتی که در حال پیشرفت حضور کارمندان پانگیزه و مهیج را اصلی مهم و ضروری در موفقیتشان می دانند ، آنها می توانند به عقب برگشته و شمارا در درک علائق و امیال واقعتان کمک کنند .  
 هر چند ، اگرچه تغییر خاصی در حرفه خود برای راضی شدنتان نیافتید می توانید در جستجوی کار و شغل جدید باشید .  
 در اینجا ۸ نکته وجود دارد که به شما کمک می کند انتقال شغلی آسانتر و روانتری داشته باشید .



### شرکت دراج رفسنجان

**جهت تکمیل کادر فنی و تولیدی خود در شهرستان رفسنجان نیاز به تخصصهای زیر دارد:**

۱- **مهندس مکانیک با ۵ سال سابقه کار مسلط به نرم افزار Solid works و آشنایی به نرم افزارهای Desktop Cosmos works, Visual Nastran Mechanical برای واحد طراحی**

۲- **مهندس متالورژی یا مکانیک با ۵ سال سابقه کار برای واحد کنترل کیفیت**

۳- **مهندس صنایع با سابقه کار ۵ سال در زمینه برنامه ریزی و انبارها**

خواهشمند است رزومه های خود را به شماره ۸۸۰۱۰۸۳۲ فاکس فرمائید.

### فراخوان عمومی

بدین وسیله یک شرکت دولتی در زمینه سدسازی از کلیه افرادی که بر اساس تصویب نامه هیأت وزیران به عنوان نخبه شناخته می شوند، دعوت به همکاری می نماید.  
 لذا از افرادی که مایل به همکاری هستند درخواست می شود تا نسبت به ارسال مدارک ذیل به صندوق پستی ۱۹۳۹۵۵۸۹۷ اقدام نمایند. (بر روی پاکت قید شود جذب افراد نخبه)

**مدارک مورد نیاز**

- ۱- کپی شناسنامه (صفحات اول و دوم)
- ۲- کپی از آخرین مدرک تحصیلی
- ۳- کپی از مدرک مربوط به نخبه بودن
- ۴- کپی از برگه وضعیت خدمت سربازی
- ۵- خلاصه ای از تجربیات شغلی

### آگهی استخدام

**کنسرسيوم مخابراتی پرمن در نظر دارد به منظور انجام پروژه های در دست اجرای خود از فارغ التحصيلان دانشگاه های معتبر دولتی در رشته های مرتبط با مهندسی برق (الکترونیک و مخابرات) و عمران جهت پروژه های مرتبط با ارتباطات سیار در ۳۰ استان کشور دعوت به همکاری نماید.**

از علاقمندان دعوت می شود فرم مربوطه را در سایت [www.parmand.com](http://www.parmand.com) تکمیل نمایند.

**اولویت استخدام با مهندسین خارج از تهران و دارای سابقه کار می باشد.**

### (دعوت به همکاری)

یک شرکت بزرگ تولیدی و صنعتی واقع در شهر صنعتی رشت، فارغ التحصيلان دانشگاه های معتبر داخلی و خارجی با مدرک تحصیلی لیسانس و بالاتر در تخصص های زیر را با حقوق و مزایای مکفی به همکاری دعوت می نماید.

از متقاضیان درخواست می شود تقاضای کتبی خود را با ذکر خلاصه سوابق تجربی، یک قطعه عکس، تصویر آخرین مدرک تحصیلی و صفحه اول شناسنامه، حداکثر ۱۱ روز پس از تاریخ درج این آگهی به نشانی تهران- صندوق پستی ۱۴۹۱-۱۵۸۱۵ ارسال نمایند.

عنوان شغل	رشته تحصیلی / شرایط
کارشناس مهندسی	مکانیک / مهندسی صنایع با حداقل یک سال تجربه مرتبط تسلط به کامپیوتر و نرم افزارهای مرتبط
کارشناس تولید	برق / مکانیک با حداقل یک سال تجربه در زمینه تزریق پلاستیک / آشنایی با کامپیوتر و نرم افزارهای مرتبط
کارشناس کنترل کیفی	برق- الکترونیک با دو سال تجربه مرتبط / آشنایی کامل با سیستم های مدیریت کیفیت و کامپیوتر و نرم افزارهای مرتبط
کارشناس حسابداری	حسابداری با حداقل دو سال تجربه بنده در شرکت های صنعتی و تولیدی / آشنایی با کامپیوتر و تسلط به نرم افزارهای مرتبط
کارشناس اداری	مدیریت اداری، صنعتی و رشته های مشابه حداقل یک سال تجربه در امور اداری و منابع انسانی، آشنایی به قانون کار و تامین اجتماعی و تسلط به کامپیوتر و نرم افزارهای مرتبط

### آگهی استخدام اعضاء هیات علمی

**دانشگاه آزاد اسلامی واحد آستارا**

دانشگاه آزاد اسلامی واحد آستارا به منظور تکمیل کادر اعضاء هیات علمی از دانشجویان دوره دکترا و فارغ التحصيلان دوره دکترا جهت عضویت در هیات علمی و همچنین به صورت بورسیه در رشته های ذیل دعوت به همکاری می نماید.

ردیف	رشته تحصیلی	گرایش	مدرک تحصیلی	رَن	نوع
۱	اقتصاد	-	دکترایا / دانشجوی دکترا	*	*
۲	کامپیوتر	نرم افزار- معماری- هوش ماشين و روباتیک	دکترایا / دانشجوی دکترا	*	*
۳	جبران	آب- راه سازی- نقشه برداری	دکترایا / دانشجوی دکترا	*	*
۴	روان شناسی	-	دکترا	*	*
۵	مدیریت	صنعتی- بازرگانی (مالی)- مالی- دولتی	دکترا	*	*
۶	حسابداری	-	دکترایا / دانشجوی دکترا	*	*
۷	زبان انگلیسی	-	دکترایا / دانشجوی دکترا	*	*
۸	تربیت بدنی	-	دکترایا / دانشجوی دکترا	*	*

**توضیحات:**  
 برای اعضاء هیات علمی تسهیلاتی از قبیل حقوق و مزایای مناسب ، وام مسکن ، وام اتومبیل و استفاده اینترنتی فراهم مینماید.  
 تلفنهای تماس: ۰۵۲۵۲۲۲۱-۰۵۲۵۲۳۰-۰۵۲۵۲۲۰-۰۱۸۲  
 متقاضیان می توانند مدارک خود را همه روزه به آدرس:  
 آستارا- دانشگاه آزاد اسلامی- اداره کارگزینی هیات علمی یا صندوق پستی ۱۱۴۱ از طریق پست پیشاز ارسال نمایند.

**مدارک مورد نیاز:**

- ۱- تصویر آخرین مدرک تحصیلی
- ۲- تصویر ریز نمرات
- ۳- تصویر تمام صفحات شناسنامه

### دعوت به همکاری

یک شرکت مهندسی و بازرگانی فعال در صنایع نفت و گاز و پتروشیمی به صورت تمام وقت استخدام می نماید:

**مهندس فروش تجهیزات ابزار دقیق دارای مدرک کارشناسی یا بالاتر در رشته برق- کنترل مسلط به مکالمه و مکاتبه زبان انگلیسی با حداقل ۳ سال سابقه کار مرتبط**

از واجدین شرایط دعوت می شود رزومه خود را به پست الکترونیک و یا شماره نامبر زیر ارسال نمایند

۲۲۰۰۲۲۲  
**Info@duct-ir.com**

### دعوت به همکاری

یک شرکت نیاز به افراد مشروحه ذیل دارد.

- کارشناس حسابداری آقا با حداقل ۵ سال سابقه کار
- مسئول نقلیه ، دیپلم مکانیک حداقل ۲ سال سابقه کار و آشنا به خودروهای روز

متقاضیان مشخصات کامل خود را به نشانی: تهران صندوق پستی ۵۱۴-۱۴۱۸۵ و یا دورنگار ۰۶۹۳۰۶۰۹ ارسال نمایند.

### آگهی استخدام

یک شرکت پیمانکاری به مهندس عمران بعنوان مسئول دفتر فنی با حداقل ۵ سال سابقه کار مرتبط با دفتر فنی جهت کار در پروژه های دریایی جنوب کشور نیازمند است. واجدین شرایط می توانند خلاصه سوابق و مدارک خود را در یک برگ بشماره زیر فاکس نمایند.

**۶۶۴۳۳۶۹۴**

### آگهی استخدام هیئت علمی پیمانی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران در برخی از رشته های علوم پایه و بالینی در مقاطع Ph.D. تخصصی و فوق تخصصی به صورت پیمانی عضو هیئت علمی جدید استخدام می نماید.

داوطلبان می توانند جهت اطلاع بیشتر و نحوه ثبت نام به سایت مدیریت امور نیروی انسانی به نشانی ذیل مراجعه نمایند.

**[www.iums.ac.ir/human-resource](http://www.iums.ac.ir/human-resource)**

### روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران

### استخدام انباردار

فوق دیپلم با حداقل ۵ سال سابقه کار و مسلط به سیستم نرم افزارهای مرتبط کامپیوتری متقاضیان درخواست و مدارک لازم را تا تاریخ ۸۵/۸/۲۰ به تهران صندوق پستی ۶۱۵۴-۱۵۸۷۵ ارسال نمایند.