

قبول آگهی تلفنی : ۳:۰۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

نیازمند بجهای حج تهران

سیر و سفر

<p>نسخ ویژه مالزی سنگاپور بابی سیرلانکا مالدیو هند</p> <p>آمیس سفر ۳۷-۲۶۴۲۳۳</p>	<p>امارات تور هتل ویزا ایلین نرخ باور نکردنی، فقط اوج باستان ۴۴۴۸۵۳۲۰ و ۴۴۴۸۵۳۲۰</p> <p>تورهای نوروز و قبل از نوروز تور کامل جیبی ۲۹۰۰ بلیط-ویزا-هتل-پیگاپ خاتم تهرانی ۸۱۰۵۸-۸۱۰۲۱</p>	<p>از امروز تا نوروز مجری مستقیم جیبی بلیط از ۱/۳۵۰ تور از ۲/۸۵۰ هتل های ۳ الی ۵ ستاره پرواز ماهان ایران ایر امارات</p> <p>تور خلیج فارسی</p>	<p>ویزای افرادی چین با بلیط ۱۰۰ دلار بدون ویزا ۱۱۰ دلار کیگان گشت ۳۳۰۰۰۰۴۶۹۰ (دهویه) ویزای ۱۰۰ دلار-نمایشگاه بهاری گوانجو- پکن- شانگهای خاتم تهرانی ۸۱۰۵۸-۸۱۰۵۲۱</p>	<p>از امروز تا نوروز مجری مستقیم تایپند بلیط از ۳/۳۵۰ تور از ۴/۵۵۰ بانکوک پهاتیا بیوکست هتل های ۳ الی ۵ ستاره «روشنی گشت» ۸۸۹۰۱۹۶۷</p>	<p>ویژه نوروز ۹۸ استانبول ۱/۴۹۰ آنتالیا ۱/۶۹۰ کوش آداسی ۲۲۹۰۱۸۳۳-۲۲۹۰۹۵۱۲ (دهویه) استانبول-آنتالیا-کوش آداسی مارماریس-آنکارا خاتم تهرانی ۸۱۰۵۸-۸۱۰۵۲۱</p>	<p>نرخ ویژه نوروز ۹۸ - ایام عادی استانبول تور ۱۹۴۵ نوروز ۲۷۹۵ آنتالیا تور ۲۱۹۰ نوروز ۲۹۹۰ پرواز ترک و ایرانی کوش آداسی نوروز ۳۳۹۰ مارماریس ۴۳۹۵ آنکارا ۲۲۴۰</p>	<p>پایین ترین نرخ تور و بلیط استانبول - سواحل مدیترانه نوروز ۹۸ را با ما تجربه کنید خسروی ۸۸۸۰۸۴۵۱</p> <p>تور استانبول ۱/۰۹۰ زمینی و هوایی نوروز ۲/۹۹۵ ۲۲۹۰۱۷۶۸</p> <p>آنتالیا استخر روباز آبگرم ویژه نوروز استانبول ماهان قشم ایبر آنکارا کوش آداسی (مالزی) ۵۰۰ جبری مستقیم شهرین گشت ۲۲۵۳۲۸۱۱ ۰۹۱۲۵۴۰۵۸۸۴</p>
<p>تور هند</p> <p>دعای - آکرا - جیبور بهمنی - گوا تور - هتل - بلیط - ویزا پوریان سیر ۲۲-۲۲۵۶۲۲</p>	<p>تور روسیه</p> <p>قطب شمال مجری مستقیم چارتیر ماهان «تور ترکیبی» مسکو و قطب شمال ۸۸۵۰۷۵۷۵</p>	<p>۳۰٪ ارز افزای نرخ هتل قبل از گرانی بخرید اقساط ویژه فروش تورهای نوروزی تور کامل اسفند ماه ۲/۹۰۰ ۶۶۶۶۶۶۳ - ۶۶۶۶۶۶۳ ۰۹۱۲۴۰۱۴۲۰۳</p>	<p>سواحل خلیج فارس فروش تورهای نوروزی جیبی نرخ استثنایی چارتیر روزانه تور - بلیط - هتل نقد و اقساط افق نما (تأمین ۱۳۵۳) خط ویژه ۷۷۵۴۲ - ۰۲۱</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>ویژه نوروز تور کامل از ۳/۴۲۰ پوکت - پهاتیا - بانکوک هتل، ویزا، تور (نقد و اقساط) (آخرین نرخ را از ما بگیرید) ترلان گشت ۲۲۸۹۱۶۴۰</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>نقد از دم قسط اقساط بانکوک / پهاتیا / پوکت «آفا پرواز» ۸۸۴۸۱۲۴۴</p> <p>نقد از دم قسط اقساط ویژه نوروز ۹۸ # وام سفر # تایلند - سریلانکا چین - ویتنام (کلیل گشت) ۷ - ۸۸۵۴۸۱۸۴</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>نقد از دم قسط اقساط بانکوک / پهاتیا / پوکت «آفا پرواز» ۸۸۴۸۱۲۴۴</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p> <p>آخر نوروز ۹۸ ارزان تر از همه جا استانبول از ۵۰۰ آنتالیا از ۱۳۰۰ آنکارا از ۹۰۰ بلیط و هتل - مارماریس - امیر خاتم تهرانی ۸۱۰۵۸-۶۶۹۴۳۱۶ شهرین گشت ۲۲۵۳۲۸۱۱ - ۴۴۰۰۰۳۰۶</p>
<p>کرپلا (هوایی، زمینی) با مجوز سازمان حج و زیارت پوریان سیر ۲۲-۲۲۵۶۲۲</p> <p>زیارت مراتب عالیات</p>	<p>تور سنگاپور، مالزی</p> <p>«ویژه نوروز ۹۸» مالزی ۳/۵۰۰ دیبی ۱/۷۰۰ پارانا گشت ۷۷۷۱۷۸۲۸</p>	<p>تورهای لحظه آخری گرجستان / ارمنستان امارات / عمان / قطر اوج دریا ۸۸۸۹۴۲۲۲</p> <p>مجری مستقیم «تور دبسی» وقت سفارت و تکمیل فرم (آمریکا، انگلیس، کانادا) پیگاپ پاسپورت با مجوز رسمی انجام امور پزشکی آمریکا</p>	<p>رادین گشت نوروز ۹۸ دیبی پرواز ایران ایر تور کامل ۵ و ۶ روزه رفت مباح و برگشت شب</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>ویژه نوروز مالزی از ۵/۴۰۰ تایلند از ۵/۴۹۰ چین ۱۰۰۰</p> <p>آخر تور تایلند نوروز پرواز ماهان ۷۵۰ ترانسفر رایگان از درب منزل ۸۸۳۴۳۷۷۷ و ۰۲۱-۵۴۸۳۶۴</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p>
<p>سایر تورهای خارجی</p> <p>«تورهای نوروز ۹۸» مجری مستقیم استانبول - سواحل مدیترانه تایلند - ارمنستان - دبسی گرجستان - بانکوک - هند حتی ایام تعطیل راشتو پرواز ۸۶-۴۴۶۵۱</p>	<p>تور روسیه</p> <p>قطب شمال مجری مستقیم چارتیر ماهان «تور ترکیبی» مسکو و قطب شمال ۸۸۵۰۷۵۷۵</p>	<p>تورهای لحظه آخری گرجستان / ارمنستان امارات / عمان / قطر اوج دریا ۸۸۸۹۴۲۲۲</p> <p>قصر ان گشت (خط ویژه) ۸۸۶۹۷۰۸۰ دیبی نرخ ویژه تور بلیط ویزا رزرو هتل آمیس سفر ۳۷-۲۶۴۲۳۳</p>	<p>رادین گشت نوروز ۹۸ دیبی پرواز ایران ایر تور کامل ۵ و ۶ روزه رفت مباح و برگشت شب</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>ویژه نوروز مالزی از ۵/۴۰۰ تایلند از ۵/۴۹۰ چین ۱۰۰۰</p> <p>آخر تور تایلند نوروز پرواز ماهان ۷۵۰ ترانسفر رایگان از درب منزل ۸۸۳۴۳۷۷۷ و ۰۲۱-۵۴۸۳۶۴</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p>
<p>سایر تورهای خارجی</p> <p>«تورهای نوروز ۹۸» مجری مستقیم استانبول - سواحل مدیترانه تایلند - ارمنستان - دبسی گرجستان - بانکوک - هند حتی ایام تعطیل راشتو پرواز ۸۶-۴۴۶۵۱</p>	<p>تور روسیه</p> <p>قطب شمال مجری مستقیم چارتیر ماهان «تور ترکیبی» مسکو و قطب شمال ۸۸۵۰۷۵۷۵</p>	<p>تورهای لحظه آخری گرجستان / ارمنستان امارات / عمان / قطر اوج دریا ۸۸۸۹۴۲۲۲</p> <p>قصر ان گشت (خط ویژه) ۸۸۶۹۷۰۸۰ دیبی نرخ ویژه تور بلیط ویزا رزرو هتل آمیس سفر ۳۷-۲۶۴۲۳۳</p>	<p>رادین گشت نوروز ۹۸ دیبی پرواز ایران ایر تور کامل ۵ و ۶ روزه رفت مباح و برگشت شب</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>ویژه نوروز مالزی از ۵/۴۰۰ تایلند از ۵/۴۹۰ چین ۱۰۰۰</p> <p>آخر تور تایلند نوروز پرواز ماهان ۷۵۰ ترانسفر رایگان از درب منزل ۸۸۳۴۳۷۷۷ و ۰۲۱-۵۴۸۳۶۴</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p>
<p>سایر تورهای خارجی</p> <p>«تورهای نوروز ۹۸» مجری مستقیم استانبول - سواحل مدیترانه تایلند - ارمنستان - دبسی گرجستان - بانکوک - هند حتی ایام تعطیل راشتو پرواز ۸۶-۴۴۶۵۱</p>	<p>تور روسیه</p> <p>قطب شمال مجری مستقیم چارتیر ماهان «تور ترکیبی» مسکو و قطب شمال ۸۸۵۰۷۵۷۵</p>	<p>تورهای لحظه آخری گرجستان / ارمنستان امارات / عمان / قطر اوج دریا ۸۸۸۹۴۲۲۲</p> <p>قصر ان گشت (خط ویژه) ۸۸۶۹۷۰۸۰ دیبی نرخ ویژه تور بلیط ویزا رزرو هتل آمیس سفر ۳۷-۲۶۴۲۳۳</p>	<p>رادین گشت نوروز ۹۸ دیبی پرواز ایران ایر تور کامل ۵ و ۶ روزه رفت مباح و برگشت شب</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>ویژه نوروز مالزی از ۵/۴۰۰ تایلند از ۵/۴۹۰ چین ۱۰۰۰</p> <p>آخر تور تایلند نوروز پرواز ماهان ۷۵۰ ترانسفر رایگان از درب منزل ۸۸۳۴۳۷۷۷ و ۰۲۱-۵۴۸۳۶۴</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p>	<p>تور جنوب شرق آسیا</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p> <p>تور ویژه استانبول و گرجستان استانبول شروع از ۱/۵۵۰ گرجستان شروع از ۱/۵۵۰ ۸۸۵۵۸۹۴۶ - ۰۹۰۲۸۰۸۰۵۵۳</p>



مجری مستقیم
تورهای تفریحی

چارتیر کننده پروازهای
داخلی و خارجی

تورهای نوروزی
گلفام سفر

GOLFAM SAFAR

گلفام سفر
Golfamsafar.com

۰۲۱-۴۲۱۴۲۰

راهنمای همشهری

Table with multiple columns containing job listings. Each listing includes details such as job title (e.g., 'کارگر ساده', 'تعمیر کار'), location, salary, and contact information (phone, email). The table is organized into a grid with alternating background colors for readability.

چگونه زنان هم شاغل باشند و هم زندگی کنند؟



در دنیای امروز، روز به روز تعداد بیشتری از زنان وارد بازرگانی می شوند. در حال حاضر میلیون ها زن در جهان در مشاغل گوناگون فعال هستند و میلیون ها زن که در بیرون کار نمی کنند در خانه به حرفه های دستی و تولیدی می پردازند و این رقم مدام بیشتر می شود. در رابطه با کار حرفه ای زنان در هر جامعه مسائلی هست که مختص آن هاست. زنان، اغلب اوقات ناگزیر هستند حجم

وسعی از مسوولیت های مربوط به خانه و شغلشان را با تردستی شگفت انگیزی انجام دهند. برای همین زنان شاغل بیش از مردان، محتاج اعطاف پذیری هستند.

به علاوه خصوصیات روحی و روانی زنان، نگرش متفاوت آنان به مسائل و تفاوت شیوهی مدیریت زنان با مردان باعث می شود تا در تمام حوزه ها شاهد تفاوت هایی در رابطه با کار زنان شاغل باشیم.

در اینجا چند نکته مهم برای راهنمایی زنان شاغل ارائه می شود. توجه به این نکات و تعمق و عمل کردن به آن ها می تواند برگ برنده ای برای زنان شاغل در محیط های کاری بسیار رقابتی امروز باشد:

اولویت های خود را مشخص کنید

هیچ کس نمی تواند همه امکانات و همه ی افراد را در همه ی زمان ها در اختیار داشته باشد. اداره ی خانه تربیت فرزندان، کمک به همسر و توجه به سایر خویشاوندان از جمله نقش های زنان است اما در حقیقت هیچ گاه نمی توان این نقش های متفاوت را به طور هم زمان به خوبی ایفا کرد. پس باید اولویت بندی کنید و کارها را به ترتیب اولویتشان انجام دهید.

۱- سه اولویت اول زندگی تان را تعیین کنید. آیا برنامه ی روزمره ی شما بازتاب دقیق این اولویت ها است؟
۲- کمال طلبی را کنار بگذارید. اشکالی ندارد که خانه تان برق نزن ولی در عوض با همسر تان بیشتر صحبت کنید و با وقت بیشتری به دخترتان اختصاص دهید. یادتان باشد که روابط از همه چیز مهم تر است.

۳- این هفته با گفت و گو و مشورت خانوادگی کارهای خانه را تقسیم بندی کنید. کارها را عادلانه تقسیم کنید

بیشتر زنان شاغل با فشار مضاعف مسوولیت های خانه و بچه هم روبرو هستند و این به طور بالقوه یکی از بزرگترین منابع استرس و خشم و آزردهی در خانواده هایی است که زن و شوهر هر دو بیرون خانه کار می کنند.

خوب است برخی از کارهای خانه بین همه تقسیم شود. حتی می توان قواعد اختیاری و سودمندی تعیین کرد که باعث شود تا همه ی بارها روی دوش یک نفر نباشد، مثلاً: «کسی که غذا می پزد، مسوول شستن ظرف ها نیست.» یا این که کار نوبتی انجام شود.

۱- از همه مسوولیت های خود و شریک زندگی تان فهرستی تهیه کنید.

۲- برای تقسیم عادلانه کارها از چه روشی استفاده می کنید؟

اگر تا به حال این کار را نکرده اید، فکر کنید، خلاق باشید و به بچه ها هم کارهایی را که دوست دارند واگذار کنید.

۳- با موافقت همسر و فرزندان بگذارید بعضی از کارهای خانه را به طور منظم آن ها انجام بدهند. اشکالی ندارد اگر طبق روش شما انجام ندهند.

زمانی را به خودتان اختصاص دهید

در خانه و انجام انواع وظایف پر فشار، زمانی را به رفع نیازهای جسمی و روحی خودتان اختصاص دهید، ورزش کنید، پیاده روی کنید، مطالعه کنید یا فقط دراز بکشید و هیچ کاری نکنید.

۱- آخرین باری که اوقات فراغت خوب و مفید داشتید کجا بود؟

۲- تا چه اندازه به بهداشت و سلامت فردی خود اهمیت می دهید؟ آیا ناهار را ایستاده یا پشت کامپیوتر می خورید؟

۳- این هفته دست کم دو ساعت کامل را به خودتان اختصاص دهید. می توانید بروید استخر، یا در خانه فیلم مورد علاقه تان را ببینید یا غذایی را که خودتان بیشتر از همه دوست دارید بپزید و سر فرصت و بدون عجله برای انجام کار دیگری، آن را با لذت نوش جان کنید.

از دیگران کمک بگیرید

کمک گرفتن از افراد مورد اعتماد برای انجام دادن برخی کارها باعث کارآیی بیشتر شما می شود. شما می توانید برای انجام بعضی از کارهای خانه مثل نظافت کلی، رسیدگی به باغچه یا مواظبت از بچه به کسی پول بدهید تا آن ها را انجام دهد. البته توان مالی این کار بیشتر به زنان شاغل در رده های بالایی مدیریت مربوط می شود.

پژوهش های به عمل آمده نشان می دهد که بیشتر مدیران مرد مجرد لباس های خود را به خشکشویی می برند. برای نظافت خانه کسی را می آورند و سه بار در هفته در رستوران غذا می خورند، در حالی که مدیران زن هم این کارها را خودشان انجام می دهند چون مثلاً آوردن نظافتچی را نوعی پول دور ریختن می دانند یا فکر می کنند خودشان کارها را بهتر انجام می دهند، در حالی که اینطور نیست. شما با این کار

وقت و تمرکز بیشتری برای انجام کارهای خودتان خواهید داشت.

- ۱- آیا در ماه گذشته مجبور شدید محل کارتان را برای انجام کارهای مربوط به خانه ترک کنید؟
- ۲- اگر برای انجام دادن بعضی کارها به کسی حق الزحمه می پرداختید چقدر در وقت تان صرفه جویی می شد؟
- ۳- این هفته امتحان کنید و یکی از کارهای وقت گیر خانه را به عهده فرد واجد شرایطی بگذارید و به او حق الزحمه بدهید.

با تکیه بر نقاط قوتتان کار کنید

همان کاری را انجام دهید که به خوبی از عهده اش بر می آید. کار کردن با توجه به تواناییها و استعدادها ی خود بهترین کار ممکن است. همه ی ما نقاط قوتی داریم که به آن ها می بالیم و نقاط ضعفی داریم که دوست داریم هیچ کس به آن ها پی نبرد. در دنیای کار، ما برخی کارها را به بهترین نحو انجام می دهیم. پس چرا روی آن ها تمرکز نکنیم؟

- ۱- آیا شغل فعلی شما نقاط قوتتان را به خدمت می گیرد یا نقاط ضعفتان را آشکار می کند؟
- ۲- چگونه می توانید از نقاط قوتتان به بهترین نحو ممکن در محیط کارتان استفاده کنید؟
- ۳- این هفته کاری را که بیش از همه دوست دارید و بیشترین نقاط قوت شما در آن است، انجام دهید. اگر محیط شغلی تان امکان چنین کاری را فراهم نمی کند چه چیزی مانع شماست تا به شغل دیگری بپردازید؟ در این باره فکر کرده و امکانات را بررسی کنید. قدم اول را بردارید.

یادگیری هرگز متوقف نمی شود

در هر زمینه ای که کار می کنید اجازه دهید که فاصله ی حرفه ای شما از سطح دانش و مهارتتان زیاد شود. یادتان باشد که یادگیری با فارغ التحصیلی متوقف نمی شود. هواره چیزهایی برای یاد گرفتن وجود دارد که به شما در شغلتان کمک می کند. به خصوص در دنیای پرشتاب امروزی با فناوری های جدیدی که از راه می رسد، آموزش مدام، شرط اصلی موفقیت حرفه ای است. آموزش مداوم و افزایش مهارت هایی که دارید در دراز مدت بسیار به سودتان خواهد بود.

- ۱- آخرین باری که نشریات تخصصی را واقعا مطالعه کردید، کجا بود؟
 - ۲- آیا سعی می کنید اطلاعات و مهارت های تان را به روز نگه دارید؟
 - ۳- این هفته یک قدم در راه افزایش دانش و مهارتتان بردارید.
- مجله یا کتاب تخصصی بگیری و خوب بخوانید، در کلاس کامپیوتر ثبت نام کنید، در سمینار آموزشی مربوط به شغلتان شرکت کنید، با کسی که می دانید اطلاعات بیشتری در حوزه ی کار شما دارد صحبت کنید. سپس قدم دیگری بردارید. این قدم ها را ادامه دهید و هرگز از یادگیری بیشتر دست نکشید.

خود را باور کنید

گام های خود را چنان کوچک بردارید که بتوانید با کمترین فشار و خستگی به اهدافتان دست یابید. به درازای راهی که باید طی شود فکر نکنید. بسیاری از زنان مهارت ها و قابلیت های حقیقی خود را نادیده می گیرند و به آن ها کم بها می دهند. زنانی که استعدادهای شان را باور ندارند، مسوولیت کمتری قبول کرده و کمتر از فرصت ها استفاده می کنند.

موفقیت های خود را نادیده نگیرید. روی نقاط ضعفتان متمرکز نشوید. در یک کلام خودتان را باور کنید. شما کارهای بسیاری را به خوبی انجام داده اید و باز هم می توانید کارهای بیشتر و مهمتری را به همان خوبی انجام دهید. فقط باید خودتان را باور داشته باشید و هر روز یک گام کوچک در جهت بهتر شدن کارتان بردارید.

- ۱- آیا احساس می کنید شایسته ی موقعیت کنونی تان هستید؟
- ۲- فهرستی از تمام کارهایی که خوب انجام داده اید تهیه کنید. گاهی این فهرست را مرور کنید و از احساس خوبی که پیدا می کنید لذت ببرید.
- ۳- این هفته مسوولیتی بزرگ تر از کاری که به طور معمول انجام می دهید قبول کنید.

توانایی های تان را محک بزیند و تمام تلاش تان را بکنید تا این مسوولیت را به بهترین نحو ممکن انجام دهید.

به خودتان جایزه بدهید

تایید خودتان و موقعیت های تان، بهترین ضامن تداوم موفقیت هاست. برای کارهایی که انجام داده اید از خودتان قدردانی کنید. حتی برای کوچک ترین کارها جایزه ای در نظر بگیرید.

پژوهش ها نشان می دهد که زنان، بسیار مستعد این هستند که نسبت به خودشان شک کرده و از خود انتقاد کنند. پس به جای این که منتظر شوید تا دیگران تشویقتان کنند، خودتان بعد از انجام موفقیت آمیز هر کاری به خودتان جایزه بدهید. آیا اخیراً به هدف مهمی دست یافتید؟ آیا پروژه ای را هدایت یا اجرا کردید؟ آیا توانستید گزارش یا مقاله تان را به موقع آماده کنید؟

اگر جوابتان بله است همه این ها مستحق جایزه است.

- ۱- آخرین باری که به خاطر انجام موفق کاری به خودتان جایزه دادید کی بود؟
- ۲- فهرستی از انواع جوایزی که می توانید به خودتان بدهید تهیه کنید.
- ۳- این هفته یکی از آن ها را در نظر بگیرید و به خودتان جایزه بدهید.

هر گونه نظر، پیشنهاد و انتقاد خود را در مورد اطلاعات عمومی درج شده در راهنمای ماهی به آدرس PH@rahnama.com ایمیل کنید.

راهنمای همشهری

<p>به یک کارگر ماهر جهت کار در مرغ فرشی نیازمندیم نیازمندیم ۰۹۱۲۲۲۴۱۲۷۳</p>	<p>یک نفر صندوقدار خانم جهت کار در رستوران محدوده ونک، شیفیت مینج و شب محدوده ۱۵۷۷۹۶۴ صندوقدار خانم حقوق ۱/۲۰ + بدون کسورات + بیمه واقع در شهرک غرب نیازمندیم ۰۹۹۰۲۹۰۳۲۶۶</p>	<p>مهندس نیمة نیمه وقت توافق (تجدید انشغال) با فنیابین حقوق عالی ویداش جهت دفتر کارگاه صنعتی شهری م معلم ۳۳۳۹۷۶۵۹</p> <p>مشنی املاک</p>	<p>مهندسین محترم عمران، معماری، مکانیک کشاورزی و زمین شناسی جهت رتبه بندی شرکتها معتبر با بهترین شرایط در تهران ۰۹۳۴۰۹۳۴۰</p>	<p>پونک بزرگ درآمد واقعی میلیونی (تضمینی) با آموزش رایگان + فقط تمام وقت + با انگیزه + روابط عمومی بالا شما هم می تونید (سعیی) ۰۹۱۰۲۲۰۱۵۸ ۴۴۴۱۶۰۰۰</p>	<p>صندوقدار - کانتر کار تمام شیفت و نیم شیفت با حقوق مکی و شرایط عالی فوری نیازمندیم جهت فودکوت (میدان هروی) ۰۹۱۲۸۹۲۱۸۹۴</p>	<p>کمیونیت حرفه ای کابینت برشکار و مونتاژکار نیازمندیم محدوده نسیم شهر ۰۹۱۲۴۰۸۵۵۳</p>	<p>کارتز ماهر نصاب</p>
<p>موسسه یاوران امید نیروی خانم جهت گذر آرایزاسامند کودک شایده روزی با حقوق مکی ۴۴۶۵۱۲۴۳ و ۷۷۵۷۲۱۳۹</p>	<p>همین امروز مشغول به کار شوید تعداد زیادی خانم جهت نگهداری از سالمند و کودک با بیمه و حقوق تا ۲/۵ میلیون ۴۴۲۶۶۲۰ و ۲۱</p>	<p>یک سرپرست کارگاه (خانم) با پروانه هندسی نیازمندیم ۰۹۱۲۲۰۱۱۴۹۲ ۰۹۱۲۲۵۰۰۱۵</p>	<p>مهندسین معماری</p>	<p>به یک نفر مشنی خانم در محیطی امن و آرام تمام وقت محدوده جنت آباد شمالی نیازمندیم (توکلی) ۴۴۴۳۳۳۷</p>	<p>شروع به کار با آموزش رایگان تعدادی مشاور خانم آقا مبتدی محدوده منطقه ۵ نیازمندیم املاک رجال ۵۷۹۵۸ - ۰۲۱</p>	<p>شماره آملک حرفه ای</p>	<p>دعوت به کار در آژانس هواپیمایی پس از کاروری رایگان ۰۶۶۰۱۹۱۲ ۴۴۳۲۱۰۰۸ - ۷۷۴۹۶۵۸۳</p>
<p>روزی ۳ ساعت کار روزی ۳۰ دقیقه جهت توزیع کاتالوگ تکلی کالا از همه شهرها - فوری نیازمندیم ۴۴۵۸۶۴۲۹ - ۴۴۵۸۶۴۲۹</p>	<p>روزانه، شبانه روزی، مقطعی امنیت شغلی - اشتغال فوری ۴۴۴۴۲۱۰ ۷۷۷۱۷۴۸۸ - ۲۲۴۶۷۸۹۹ شیکه اجتماعی ۰۹۳۰۳۳۳۵۹</p>	<p>دعوت به کار ماساژوری پس از کاروری رایگان (بیک اندیشانه) ۶۶۴۸۱۳۸۴ ۴۴۳۲۹۰۲ - ۷۷۴۵۲۸۴۰</p>	<p>مهندسین معماری</p>	<p>مهندسی دارای پروانه سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی گروسی ۰۹۱۰۹۹۳۲۹۷۸</p>	<p>مشنی جوابگوی تلفن</p>	<p>مشنی مشاور املاک حرفه ای</p>	<p>کارتز آشنا به کامپیوتر</p>
<p>روزی ۳ ساعت کار روزی ۳۰ دقیقه جهت توزیع کاتالوگ تکلی کالا از همه شهرها - فوری نیازمندیم ۴۴۵۸۶۴۲۹ - ۴۴۵۸۶۴۲۹</p>	<p>تعدادی مراقب حرفه ای (خانم) به صورت شبانه روزی جهت نگهداری از کودک و کودک (حقوق ۳ میلیون با حقوق بالای ۲ میلیون) ۴۴۲۳۳۶۸۱ ۰۶۶۰۸۳۳۸</p>	<p>حراست - نگهبان - بیمارستان و مجتمع اداری حقوق ۱۵۰۰ تا ۳ میلیون ۰۹۱۱۵۵۳۴۶۰ - ۰۹۱۱۶۶۱۶۹</p>	<p>مهندس کامپیوتر</p>	<p>مشنی رستوران</p>	<p>مشنی مسکن بزرگ لیان از مشاورین مبتدی و حرفه ای آقا</p>	<p>مشنی مشاور املاک حرفه ای</p>	<p>آشنایان به امور کامپیوتری آشنا به امور کامپیوتری نیازمندیم پاره وقت و تمام وقت ۷۷۰۶۹۰۲۱</p>
<p>حداکثر ۲۸ ساعت تحصیله کاره حداقل دیمه جهت شپزی (حقوق ۳ میلیون) رومه کامل و تماس: واتس آپ: ۰۹۱۲۲۰۰۸۳۳۸</p>	<p>تعدادی مراقب حرفه ای (خانم) به صورت شبانه روزی جهت نگهداری از کودک، سالمند، بدون پورسات (حقوق ۳ میلیون با حقوق بالای ۲ میلیون) ۴۴۳۳۳۶۸۱ ۰۶۶۰۸۳۳۸</p>	<p>نگهبان (غیر سیگاری) جهت ساده ساه سه راه آدران ۲۲ تا ۱۸ ساعت ۰۹۰۲۴۸۰۱۵۰</p>	<p>یک نفر خانم فوق لیسانس کامپیوتر نیازمندیم ۰۹۱۰۲۲۳۳۲۸</p>	<p>مشنی جهت ترنیک آشنا به برنامه سپید (خیابان قهر) ۲۲۹۰۳۷۵۷</p>	<p>استخدام ۵ نفر فروشنده خانم در قسمت اداری شرکت ۲ + پورسات + ناهار ۴۴۲۱۸۸۶</p>	<p>مشنی مسکن بزرگ لیان از مشاورین مبتدی و حرفه ای آقا</p>	<p>آشنا به امور کامپیوتری آشنا به امور کامپیوتری نیازمندیم پاره وقت و تمام وقت ۷۷۰۶۹۰۲۱</p>
<p>تعدادی بافنده ماهر خانم تابلو فرش ترک بافت تعدادی نیازمندیم ۰۹۳۶۱۱۳۸۷۰۶</p>	<p>موقعیت عالی شغلی تعدادی خانم و آقا جهت نگهداری از سالمند و بیمار ۲۵ الی ۵۵ سال ۰۲۱ - ۲۷۳۳۰ داخلی ۰۵۰ و ۳۳۵</p>	<p>نگهبان، راننده، کارگر ساده مکانیک یا دانشجوئی مکانیک نیازمندیم با تعاقبت نیازمندیم ۰۹۳۳۸۳۵۶۲۶</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی مکانیک، اتومکانیک</p>	<p>مشنی خانم آشنا به تریتات نیازمندیم (جوابگویی خارج شاهره) ۰۶۶۶۵۷۰۷ - ۸</p>	<p>استخدام ۵ نفر فروشنده خانم در قسمت اداری شرکت ۲ + پورسات + ناهار ۴۴۲۱۸۸۶</p>	<p>مشنی مسکن بزرگ لیان از مشاورین مبتدی و حرفه ای آقا</p>	<p>آشنا به امور کامپیوتری آشنا به امور کامپیوتری نیازمندیم پاره وقت و تمام وقت ۷۷۰۶۹۰۲۱</p>
<p>دعوت به کار تعمیر و نصب پکیچ واسپیت پس از کاروری رایگان ۰۶۶۰۴۴۳۰ ۴۴۳۳۳۶۸۱ - ۷۷۴۹۶۵۸۳</p>	<p>موقعیت عالی شغلی تعدادی خانم و آقا جهت نگهداری از سالمند و بیمار ۲۵ الی ۵۵ سال ۰۲۱ - ۲۷۳۳۰ داخلی ۰۵۰ و ۳۳۵</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی مکانیک، اتومکانیک</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی مکانیک، اتومکانیک</p>	<p>مشنی خانم آشنا به تریتات نیازمندیم (جوابگویی خارج شاهره) ۰۶۶۶۵۷۰۷ - ۸</p>	<p>استخدام ۵ نفر فروشنده خانم در قسمت اداری شرکت ۲ + پورسات + ناهار ۴۴۲۱۸۸۶</p>	<p>مشنی مسکن بزرگ لیان از مشاورین مبتدی و حرفه ای آقا</p>	<p>آشنا به امور کامپیوتری آشنا به امور کامپیوتری نیازمندیم پاره وقت و تمام وقت ۷۷۰۶۹۰۲۱</p>
<p>دعوت به کار تعمیر و نصب پکیچ واسپیت پس از کاروری رایگان ۰۶۶۰۴۴۳۰ ۴۴۳۳۳۶۸۱ - ۷۷۴۹۶۵۸۳</p>	<p>موقعیت عالی شغلی تعدادی خانم و آقا جهت نگهداری از سالمند و بیمار ۲۵ الی ۵۵ سال ۰۲۱ - ۲۷۳۳۰ داخلی ۰۵۰ و ۳۳۵</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی مکانیک، اتومکانیک</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی مکانیک، اتومکانیک</p>	<p>مشنی خانم آشنا به تریتات نیازمندیم (جوابگویی خارج شاهره) ۰۶۶۶۵۷۰۷ - ۸</p>	<p>استخدام ۵ نفر فروشنده خانم در قسمت اداری شرکت ۲ + پورسات + ناهار ۴۴۲۱۸۸۶</p>	<p>مشنی مسکن بزرگ لیان از مشاورین مبتدی و حرفه ای آقا</p>	<p>آشنا به امور کامپیوتری آشنا به امور کامپیوتری نیازمندیم پاره وقت و تمام وقت ۷۷۰۶۹۰۲۱</p>
<p>دعوت به کار تعمیر و نصب پکیچ واسپیت پس از کاروری رایگان ۰۶۶۰۴۴۳۰ ۴۴۳۳۳۶۸۱ - ۷۷۴۹۶۵۸۳</p>	<p>موقعیت عالی شغلی تعدادی خانم و آقا جهت نگهداری از سالمند و بیمار ۲۵ الی ۵۵ سال ۰۲۱ - ۲۷۳۳۰ داخلی ۰۵۰ و ۳۳۵</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی مکانیک، اتومکانیک</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی مکانیک، اتومکانیک</p>	<p>مشنی خانم آشنا به تریتات نیازمندیم (جوابگویی خارج شاهره) ۰۶۶۶۵۷۰۷ - ۸</p>	<p>استخدام ۵ نفر فروشنده خانم در قسمت اداری شرکت ۲ + پورسات + ناهار ۴۴۲۱۸۸۶</p>	<p>مشنی مسکن بزرگ لیان از مشاورین مبتدی و حرفه ای آقا</p>	<p>آشنا به امور کامپیوتری آشنا به امور کامپیوتری نیازمندیم پاره وقت و تمام وقت ۷۷۰۶۹۰۲۱</p>
<p>دعوت به کار تعمیر و نصب پکیچ واسپیت پس از کاروری رایگان ۰۶۶۰۴۴۳۰ ۴۴۳۳۳۶۸۱ - ۷۷۴۹۶۵۸۳</p>	<p>موقعیت عالی شغلی تعدادی خانم و آقا جهت نگهداری از سالمند و بیمار ۲۵ الی ۵۵ سال ۰۲۱ - ۲۷۳۳۰ داخلی ۰۵۰ و ۳۳۵</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی مکانیک، اتومکانیک</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی مکانیک، اتومکانیک</p>	<p>مشنی خانم آشنا به تریتات نیازمندیم (جوابگویی خارج شاهره) ۰۶۶۶۵۷۰۷ - ۸</p>	<p>استخدام ۵ نفر فروشنده خانم در قسمت اداری شرکت ۲ + پورسات + ناهار ۴۴۲۱۸۸۶</p>	<p>مشنی مسکن بزرگ لیان از مشاورین مبتدی و حرفه ای آقا</p>	<p>آشنا به امور کامپیوتری آشنا به امور کامپیوتری نیازمندیم پاره وقت و تمام وقت ۷۷۰۶۹۰۲۱</p>
<p>دعوت به کار تعمیر و نصب پکیچ واسپیت پس از کاروری رایگان ۰۶۶۰۴۴۳۰ ۴۴۳۳۳۶۸۱ - ۷۷۴۹۶۵۸۳</p>	<p>موقعیت عالی شغلی تعدادی خانم و آقا جهت نگهداری از سالمند و بیمار ۲۵ الی ۵۵ سال ۰۲۱ - ۲۷۳۳۰ داخلی ۰۵۰ و ۳۳۵</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی مکانیک، اتومکانیک</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی مکانیک، اتومکانیک</p>	<p>مشنی خانم آشنا به تریتات نیازمندیم (جوابگویی خارج شاهره) ۰۶۶۶۵۷۰۷ - ۸</p>	<p>استخدام ۵ نفر فروشنده خانم در قسمت اداری شرکت ۲ + پورسات + ناهار ۴۴۲۱۸۸۶</p>	<p>مشنی مسکن بزرگ لیان از مشاورین مبتدی و حرفه ای آقا</p>	<p>آشنا به امور کامپیوتری آشنا به امور کامپیوتری نیازمندیم پاره وقت و تمام وقت ۷۷۰۶۹۰۲۱</p>
<p>دعوت به کار تعمیر و نصب پکیچ واسپیت پس از کاروری رایگان ۰۶۶۰۴۴۳۰ ۴۴۳۳۳۶۸۱ - ۷۷۴۹۶۵۸۳</p>	<p>موقعیت عالی شغلی تعدادی خانم و آقا جهت نگهداری از سالمند و بیمار ۲۵ الی ۵۵ سال ۰۲۱ - ۲۷۳۳۰ داخلی ۰۵۰ و ۳۳۵</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی مکانیک، اتومکانیک</p>	<p>مهندسین دارای پروانه سهمیه ۹۷ حقیقی، حقوقی مکانیک، اتومکانیک</p>	<p>مشنی خانم آشنا به تریتات نیازمندیم (جوابگویی خارج شاهره) ۰۶۶۶۵۷۰۷ - ۸</p>	<p>استخدام ۵ نفر فروشنده خانم در قسمت اداری شرکت ۲ + پورسات + ناهار ۴۴۲۱۸۸۶</p>	<p>مشنی مسکن بزرگ لیان از مشاورین مبتدی و حرفه ای آقا</p>	<p>آشنا به امور کامپیوتری آشنا به امور کامپیوتری نیازمندیم پاره وقت و تمام وقت ۷۷۰۶۹۰۲۱</p>