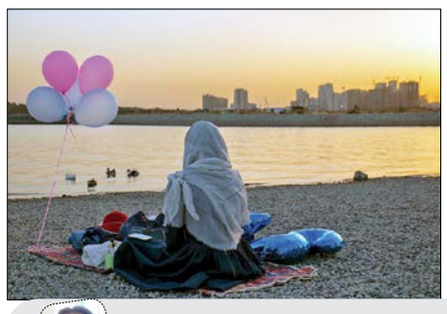
۵ اشتباه رایج در کمین مجردها

روز جهانی مجردها بهانه‌ای شد تا از رفتارها یا تصورهای اشتباهی بگوییم که برای جوانان دردسرساز خواهد شد



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

هر دوره از زندگی افراد، دارای مزایا و معایب خاصی است و افراد موفق سعی می‌کنند در هر مرحله با توجه به درنظر گرفتن این نکات مثبت و منفی، تصمیم‌های بهتری بگیرند. دوره مجردی و متاهلی بنا به جنسیت، شرایط و موقعیت‌های زندگی افراد برایشان فرصت‌ها و چالش‌هایی به دنبال دارد و ما قصد داریم به بهانه روز جهانی مجردها، اشاره کوتاهی به یک سری اشتباهات رایج داشته باشیم که در کمین مجردهاست.

این اشتباهات را مرتکب نشوید

قبل از هر چیز جالب است بدانید روز ۱۱ نوامبر (یازدهمین ماه میلادی) به این دلیل به عنوان روز جهانی مجردها انتخاب شد که در تقویم میلادی به شکل ۱۱/۱۱ نوشته می‌شود و عدد یک در آن تکرار شده است. این روز را برای نخستین بار دانشجویان مجرد دانشگاه نانجینگ چین انتخاب کردند و پس از آن به تدریج در کشورهای دیگر هم این روز اهمیت یافت. هدف جشن این بود که مجردها در این مراسم، شریک زندگی خود را بیابند. اما چه اشتباهاتی در کمین افراد در این دوره از زندگی‌شان است؟

۱ احساس تنهایی و ناکافی بودن | با توجه به این که انسان موجودی ذاتا اجتماعی است، افرادی که دوره تجرد آن‌ها طولانی‌تر می‌شود، ممکن است احساس تنهایی و ناکافی بودن را تجربه کنند چرا که نگرش آن‌ها به مرور تغییر می‌کند و مزایای دوره مجردی دیگر آن‌ها را راضی نکرده و برایشان احساس کفایت ایجاد نمی‌کند. در این مواقع، شما به‌طرز غم‌انگیزی فکر می‌کنید کافی نیستید و وقتی با دیگران حرف می‌زنید فکر می‌کنید چیز جالبی برای ارائه ندارید. مدیریت نکردن این احساسات می‌تواند برای شما در سرهای زیادی ایجاد کند و دست از تلاش و پشتکار بردارید.

۲ تصمیم به مجرد ماندن | عادت کردن به زندگی مجردی و قواعد آن به مرور برای بعضی افراد باعث می‌شود که در تصمیم‌گیری‌های‌شان بیشتر جنبه فردی هر چیزی را در نظر بگیرند و به سایر ابعاد تصمیمات خود کمتر بیندیشند و به این ترتیب، از مزایای متاهل بودن غافل شوند.

۳ نداشتن هدف و برنامه مشخص در زندگی | شاید اوایل دوره جوانی و رو آوردن به مجرد ماندن، برای فرد احساس رها شدگی و لذت ایجاد کند ولی به تدریج نیازهای سطح بالای انسانی همچون نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن، نمایان و باعث می‌شود که این فرد، به‌رغم تامین بودن همه نیازهای اولیه‌اش، احساس سردرگمی و پوچی کند بنابراین نتواند هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی مشخصی را برای آینده خود ترسیم کند زیرا آرامش روانی انسان‌ها در با هم بودن و کمک کردن به هم وجود دارد و اگر احساس امنیت روانی نباشد، انگیزه افراد برای آینده‌نگری از بین می‌رود.

۴ انتخاب فرد نامناسب برای ازدواج | طولانی شدن دوره مجردی باعث می‌شود که ملاک‌های فرد در خصوص انتخاب همسر به تدریج دستخوش تغییرات زیادی شود و به مرحله‌ای برسد که کمتر شخصی با آن ملاک‌ها تطبیق داشته باشد و از طرفی خود فرد هم به درجاتی از ناامیدی و احساس کمبود برسد. همچنین شما نباید به دلیل ترس از تنهایی با فردی ازدواج کنید که اصلا از اوخوش‌تان نمی‌آید یا معیارهای یک همسر مناسب را ندارد. در واقع اگر شما فردی را برای ازدواج انتخاب می‌کنید فقط به این دلیل که شما نمی‌خواهید تا پایان عمر مجرد بمانید نه به این دلیل که وی فرد مناسبی برای زندگی با شماست، مشکلات زیادی در انتظارتان خواهد بود.

۵ تحلیل کردن بیش از اندازه همه چیز | اگر پیامی از یک دوست دریافت کنید یا در یک شرایط جدید کاری یا تحصیلی قرار بگیرید، به شدت درگیر آن می‌شوید و همه چیز را بیش از اندازه تجزیه و تحلیل می‌کنید، چون به همه چیز شک دارید. شما به کوچک‌ترین جزئیات توجه می‌کنید و از آن یک مصیبت می‌سازید. شاید روزها، هفته‌ها و ماه‌ها درگیر یک حرف یا یک موضوع باشید که شخصی به شما گفته و خود آن فرد موضوع را فراموش کرده است. این هم یکی از ویژگی‌های دوره جوانی است که باید آن را با گرفتن تصمیم‌های منطقی و مشورت کردن، مدیریت کنید.

اتاق مشاوره

خانه‌مان مهیای درس خواندن برای من نیست

۱۷ ساله‌ام و یک خواهر و برادر کوچک‌تر دارم. خیلی اذیت می‌کنند و نمی‌گذارند درس‌هایم را بخوانم. شرایط خانه‌مان برای درس خواندن مهیا نیست. راهنمایی کنید.

فرزانه عطاران | مشاور

تحصیلی

مخاطب گرامی، شما در دوره‌ای از مراحل تحصیلی هستید که اهمیت بسیار زیادی دارد بنابراین باید شرایط را طوری مدیریت کنید که بتوانید از زمان‌هایی که محیط منزل در سکوت و آرامش بیشتری است، بیشترین استفاده را ببرید. به‌عنوان مثال اگر برادران شما در سن کودکی قرار دارند، وقتی آن‌ها خواب هستند یا اگر دانش‌آموز هستند، وقتی مدرسه یا در بیرون منزل مشغول بازی هستند، دروسی را مطالعه کنید که نیاز به تمرکز و آرامش بیشتری دارد و وقتی در منزل سر و صدای بیشتری هست، دروس دیگر را مطالعه کنید.

از کتابخانه یا فامیل‌های‌تان کمک بگیرید

اگر برای شما این امکان وجود دارد که در مدرسه خود ساعات بیشتری بمانید، مطالعه دروس اصلی را آن‌جا داشته باشید. به عنوان مثال در روزهای پنج‌شنبه که مدارس دولتی تعطیل است، شما به مدرسه بروید و در آن‌جا مطالعه کنید یا اگر در نزدیک منزل، مکان‌های مورد تایید خانواده مانند کتابخانه است، به آن‌جاها بروید. همچنین اگر در منزل اقوام نزدیک مانند مادربزرگ و ... محیطی مناسب برای مطالعه وجود دارد، می‌توانید روزهای مشخصی از هفته آن جا بروید و به مطالعه بپردازید.

برای درس نخواندن دنبال بهانه نباشید

در خاتمه باید به این موضوع اشاره کرد آن چه مهم است، عزم و اراده و تصمیم شما برای مطالعه و رسیدن به موفقیت است و چه بسیار افرادی که در شرایط سخت‌تر و دشوارتری از شما مطالعه کرده و به مدارج بالای علمی دست یافته‌اند بنابراین، این شرایط را بهانه شکست قرار ندهید.

از دنیای روان شناسی

موادغذایی آرامش‌بخش برای کاهش استرس و ناراحتی

در یک روز غمگین یا درست پس از یک روز طولانی و پُراسترس، بسیاری از ما برای صرف غذایی خوشمزه و دلپذیر به یخچال یا فست‌فود رو می‌آوریم. معمولا غذاهایی که در چنین مواقعی می‌خوریم، کربوهیدرات و قند زیادی دارند که بهتر کننده خلق و خو در کوتاه‌مدت است. کیت اینگرام، متخصص تغذیه این طور توضیح می‌دهد: «نتایج پژوهش‌ها متفاوت است اما به نظر می‌رسد مصرف این غذاهای آرامش‌بخش- به‌ویژه غذاهای بسیار فراوری‌شده- خلق و خوی افراد را به مدت یک یا دو ساعت بهبود می‌بخشد. این امر احتمالا به‌علت ترشح دوپامین و دیگر هورمون‌های احساس خوب در مغز است.»

ارتباط روانی انسان با غذاها

اصطلاح «غذای آرامش‌بخش» نخستین بار در مقاله‌ای در سال ۱۹۶۶ به کار برده شد. اما به نظر می‌رسد خیلی پیشتر از آن، مردم پس از دل‌شکستگی یا ضربه عاطفی، شکلات می‌خوردند. دکتر اوما نایدو، روان‌پزشک تغذیه و سبک زندگی، می‌گوید: «یکی از دلایلی که ما به این غذاها و خوردنی‌ها رو می‌آوریم، ارتباط روانی است که با آن‌ها داریم». به گفته او: «برخلاف دیگر گونه‌ها، انسان‌ها می‌توانند در مورد غذاهایی که می‌خورند تصمیم بگیرند و آن را انتخاب کنند. این انتخاب به‌طور طبیعی بر ساختار روانی ما اثر می‌گذارد». نایدو می‌گوید: «به‌جز بهبود خلق و خو در پی مصرف این غذاها، غذاهای آرامش‌بخش اثر مثبت بلندمدت دیگری ندارند، مگر این که غذای آرامش‌بخش شما کلم برو کلی باشد». این نوع غذاها میزان قند خون را ناگهان افزایش می‌دهند و سپس دوباره قند خون به سرعت افت می‌کند. نایدو توضیح می‌دهد: «غذاهای سرشار از کربوهیدرات‌های ساده مانند ماکارونی، دونات‌ها، شیرینی‌ها، نان، و آب نبات‌ها میزان ترشح انسولین را افزایش می‌دهند و اجازه می‌دهند تریپتوفان بیشتری- ماده سازنده اسید آمینه طبیعی سروتونین- وارد مغز و در آنجا به سروتونین تبدیل شود». اما نایدو خاطرنشان می‌کند که این افزایش شادی بهایی دارد. او می‌گوید: «این غذاها ممکن است در کوتاه‌مدت شادی ایجاد کنند، اما با مصرف آن‌ها در درازمدت با مشکلات جدی در مغز، مانند زوال عقل، روبه‌رو می‌شویم، زیرا کربوهیدرات‌های ساده خاصیت اعتیادآور دارند.»

منبع: ایندیپندنت فارسی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* خدا رحمت کنه آقای میراحمدی رو. من هم قدیم فیلم‌هاش رو می‌دیدم به خصوص در خنده بازار. جاش قطعا خالیه در تلویزیون.
* سر صبحی، داشتم صبحانه می‌خوردم که عکس ستون «چی شده؟» در صفحه سرگرمی رو دیدم و حالم بد شد.
* مطلب «جواب این سوال‌های ساده چیست؟» در صفحه جوانه، بی‌خاصیت بود و به درد مخاطب نمی‌خورد.
* مخارج زیاد کفن و دفن و جای قبر و مراسم ختم و هفتم و چهلم و سالگرد را می‌توان به امور خیریه اختصاص داد. باعث شادی روح مرحوم هم می‌شه. الان پذیرایی این مراسم، چند صد میلیون تومن می‌شه.
* هشت اقدامی که در صفحه سلامت برای کند کردن روند پیری نوشتین، سخت بود. راهکارهای ساده‌تر بگین.

مخاطبان گرامی، خوشحال می‌شویم ابتدای پیامک‌تان بنویسید «زندگی سلام» و در انتها هم اسمتان را بنویسید.

همکار ما شوید
کلینیک روانشناسی پرهیزکار
واقع در هاشمیه جهت تکمیل کادر درمان
از واجدین شرایط دارای
مدرک کارشناسی ارشد و دکترا
دعوت به همکاری می نماید.
۰۹۱۵۵۹۵۹۵۶۸ ارسال رزومه ایتا و واتساپ
۱۴۰۲۱۷۰۸۹/ف

استخدام در شرکت معتبر فنی و مهندسی
نیروی آقا جهت بازدید از پروژه ها و برداشت نقشه از بیلت-تلفن تماس
۰۹۱۵۰۹۱۷۰۰۲
۱۴۰۲۱۷۱۳۵/ب

ارغوان
استخدام نیروجهت کودک یا سالمند وامورمنزل
احمدآبادبهشت ۱ پلاک ۱۶
۰۹۱۵۲۲۰۷۱۲۷
۳۸۴۵۸۴۹۲
۱۴۰۲۱۳۸۱۵/ب

کارشناس و کاردان
عمران، معماری،زمین،مکانیک و برق
با ۳ سال سابقه بیمه جهت رتبه
تسویه نقد، بالاترین قیمت
۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰
۳۶۰۲۲۱۱۳-۵
۱۴۰۱۰۰۸۵۲/ف

مرکز سروش
با مجوز وزارت بهداشت
استخدام خانم
جهت مراقبت از کودک و سالمند و بیمار در منزل درشیفت روز یا شب یا شبانه روزی
مدیرمسئول: دکتر ایرج عاکف
میدان احمدآباد- بلوارکلاهدوز نبش کلاهدوز ۱/۹- پلاک ۸۳ طبقه۲
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴
۳۸۴۴۳۳۰۰
۱۴۰۱۹۴۲۵۴/م

چرخکار پیراهن تمامی دوز جعبه ای (کار تمیز، بیرونبر) نیازمندیم.
۰۹۳۶۲۰۲۰۶۹۸
۱۴۰۲۱۶۷۹۴/ب

آرایشگر شوید تضمینی
۱۰۰ % عملی به روش جدید
در آموزشگاه (خسرو)
با ارائه گواهینامه درجه ۱ فنی و حرفه ای
۳۷۲۹۱۳۱۳
۰۹۱۵۱۰۰۱۱۵۷
۱۴۰۱۷۹۲۰۴/م

نصاب کابینت ام دی اف نیازمندیم.
۰۹۱۵۱۰۷۴۸۱۴
۱۴۰۲۱۷۱۰۳/ب

به یک خانم
جهت امورخانه داری نیازمندیم
۰۹۱۵۵۰۰۱۴۷۹
۱۴۰۲۱۷۲۰۱/ب

مدرک عمران، معماری
مکانیک، برق ، زمین، معدن و شیمی
با حداقل ۳ سال سابقه نیازمندیم
۰۹۱۵۱۸۳۲۲۱۴
۱۴۰۱۰۰۴۴۵/م

مهر آفرین مهسان
استخدام نیرو جهت نگهداری از کودک وسالمند و امور منزل
بین احمد آباد ۲۳و۲۵
ساختمان میر طبقه اول واحد ۱۱۱
۳۸۴۱۳۰۰۹
۰۹۳۵۹۷۵۰۲۳۲
۰۹۱۵۹۷۵۷۵۱۳
۱۴۰۲۱۳۸۲۷/ب

دفتر فنی فارا الکترونیک
به ۵نفرمهندس الکترونیک خانم جهت تعمیرات برد های الکترونیکی نیازمندیم.
۰۹۱۵۰۱۰۰۸۸۲
۳۶۰۳۳۰۴۹
۱۴۰۲۱۷۱۵۶/ب

شرکت تولیدی معتبر
استخدام می نماید:
-۱ نفرآقا مهندس مکانیک طراح
-۱ نفر مسلط به سالیدورکس و نقشه کشی صنعتی (سابقه دستگاه سازی درالویت هستند)
-۱ نفر تراشکار ماهر (سابقه کار با فرز در اولویت می باشند.)
خوش برخورد، منظم، متعهد و حرفه ای .با حقوق مزایای عالی.
متقاضیان محترم رزومه خود را از طریق SMS یا ایتا ارسال نمایند.
۰۹۰۰۱۴۰۳۰۵۷
۱۴۰۲۱۷۱۹۷/ب

یک شرکت معتبر تولیدی
واقع در شهرک صنعتی چناران به نیروی مکانیک ماهر جهت ماشین آلات سنگین نیازمند است.
تلفن ۰۵۱۴۶۱۳۹۳۰۵
ساعت تماس ۸صبح الی ۱۴
۱۴۰۲۱۶۶۰۶/ب

استخدام در شرکت معتبر فنی و مهندسی
نیروی آقا جهت انجام امور اداری خارج از دفتر با روابط عمومی بالا در محدوده سنی ۳۰-۲۵ سال ترجیحا دارای مدرک تحصیلی مرتبط با ساختمان تلفن تماس
۰۹۳۳۵۵۰۲۴۴۱
۱۴۰۲۱۷۱۳۳/ب

کارگر فنی
ترجیحا آشنا به امور تعمیرات لوازم آشپزخانه های صنعتی با حقوق عالی
محدوده میدان توحید نیازمندیم.
۰۹۰۲۳۱۵۶۸۵۹
۱۴۰۲۱۷۱۸۶/ب

مهر گستران
استخدام جهت نگهداری کودک یا سالمند وامور منزل باحقوق بالا
۰۹۹۱۰۱۲۳۰۸۲-۳۸۴۶۴۸۹۴
۱۴۰۲۱۵۳۰۳/ب

عضویت در شرکت مجری
مهندس پایه ۳ اجرا
و کاردان عمران و معماری پایه ۲ و ۳
۰۹۱۵۸۷۸۲۵۸۵
۱۴۰۲۱۷۰۷۰/ب

به یک نفر کارآموز جهت
لابراتوار دندانسازی نیازمندیم
۰۹۱۵۸۴۱۹۷۹۴
۱۴۰۲۱۷۱۹۰/ب

به یک مراقب خانم
جهت نگهداری از سالمند خانم و انجام امور منزل و خانه داری به صورت پاره وقت با ضامن معتبر نیازمندیم-اطلاعات بیشتر در تماس تلفنی
۰۹۳۷۷۸۸۴۲۴۳
۱۴۰۲۱۷۱۹۸/ب

استخدام نیرو با حقوق بالا
جهت نگهداری کودک ،سالمند بصورت تضمینی
آدرس: بین فلسطین ۶ و ۸ مجتمع آراد واحد ۴
۳۷۶۴۳۷۸۶
۰۹۱۵۲۱۹۱۳۹۲
۱۴۰۲۱۲۴۷۶/ب

پرستاری بهار سلامت
استخدام مراقب جهت نگهداری سالمند و بیمار در منزل
۰۹۰۵۵۰۷۱۱۰۰
۱۴۰۲۱۷۱۱۴/ب

به دونفر قطعه کار مرغ وماهی حرفه ای نیازمندیم.
نبش هفت تیر ۱۹
گوشت ارم
۰۹۳۷۹۸۰۹۲۴۰
۱۴۰۲۱۷۱۲۴/ب

استخدام
یک واحد صنعتی
نیاز به پرسکار آشنا به پرسکاری ضربه ای و هیدرولیک دارد.
۰۵۱-۳۵۴۱۱۷۰۱
۱۴۰۲۱۷۱۵۵/ب

خانواده مهر
استخدام جهت نگهداری از سالمند یا کودک وکار در منزل با حقوق بالا
۰۹۹۲۱۹۰۱۲۷۹-۳۷۶۳۳۸۶۰
۱۴۰۲۱۶۲۰۲/ب

فروشگاه سپید گوشت مشهد
به یک نفر قصاب حرفه ای با سابقه کار بالا نیازمندیم
ساعت تماس صبح
فقط ساعت ۱۱ الی ۱۵
عصر ۱۹ الی ۲۱
۰۹۱۵۱۱۵۲۹۳۰
آقای عزیزیان
آدرس :
نرسیده به پیروزی ۱
(لطفا خارج از ساعت فوق تماس نگیرید)
۱۴۰۲۱۷۰۷۹/ب

دعوت به همکاری و استخدام فوری
شرکت حباب کف توس، تولیدکننده محصولات شوینده و بهداشتی با برند شکوه، به منظور تکمیل کارکنان خطوط تولید و خدمات پذیرایی از افراد علاقمند و ساکن شهرستان مشهد، با شرایط ذیل دعوت به همکاری می‌نماید:

ردیف	عنوان شغلی	شرایط مورد نیاز
۱	تکنسین جوشکاری	آقا/ دیپلم رشته های فنی، تجربه کاری مرتبط ۲ سال مهارت ها: شناخت و کاربرد ابزار و تجهیزات جوشکاری/ مهارت در انجام جوشکاری و برشکاری و ساخت و نوسازی قطعات و تجهیزات مورد نیاز (حقوق توافقی)
۲	خدمات	آقا/ دیپلم، سابقه کار مرتبط/ دقت، سرعت، نظم و رعایت آراستگی فردی/ آشنائی با قوانین بهداشتی و اصول نظافت/ توانائی کار با مواد شوینده/ فاقد سوء سابقه و عدم اشتهار به ناهنجاری های اخلاقی و اجتماعی (حقوق: قانون کار)

مزایا: دستمزد، عیدی و پاداش و سنوات؛ مطابق با قانون کار_ برخورداری از مرخصی استحقاقی مطابق با قانون_ بیمه تامین اجتماعی و تکمیلی درمان_ سرویس ایاب و ذهاب (محدوده میدان شهید فهمیده، شهرک شهید رجایی، بلوار دوم طبرسی)

محل کار: مشهد_کیلومتر ۱۳ جاده مشهد،کلات_ تلاش جنوبی ۵، قطعه ۳۸۷_ شهرک صنعتی مشهد

* داشتن کارت پایان خدمت یا معافیت الزامی است.

متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره همراه ۰۹۰۳۸۲۲۳۷۳۶ یا ۰۵۱-۳۷۰۰۵ (داخلی ۱۱۱- ۱۵۰-۱۱۷) تماس حاصل نمایند.
۱۴۰۲۱۷۰۷۱/ف

شرایط عمومی:
- ۱- داشتن پایان طرح و عدم تمایل به تمدیدی مجدد آن
- ۲- حداقل ۲ سال سابقه کار مرتبط

عناوین شغلی:
- ۱- کارشناس بهداشت محیط
- ۲- کارشناس بهداشت حرفه ای
- ۳- کارشناس اعتباربخشی
- ۴- کارشناس هوشبری
- ۵- کارشناس اتاق عمل
- ۶- کارشناس پرستاری
- ۷- تاسیسات
- ۸- کارشناس حسابداری

علاقمندان می‌توانند رزومه و شماره تماس خود را جهت بررسی به ایمیل info@aria-hospital.com ارسال و یا شماره ۰۹۳۰۳۸۳۸۷۴۲ ایتا نمایید.
۱۴۰۲۱۷۱۶۴/ب

به یک منشی خانم شیفت عصر
جهت کلینیک زیبایی نیازمندیم. مسلط به اینستاگرام دارای گوشی با کیفیت
۰۹۰۳۴۱۹۲۷۸۸
۱۴۰۲۱۷۱۹۱/ب

نیروی ماهر داروخانه
مسلط به هراسی نیازمندیم
طبرسی شمالی
۰۹۳۵۵۸۴۶۶۱۸
۱۴۰۲۱۶۷۵۶/ب

شرکت ایزوگام نقره‌ای شرق
صادرکننده نمونه ملی ۱۴۰۰
دعوت به همکاری می نماید
۱- کارشناس حسابداری (ترجیحا آشنا به امور مالیاتی)
۲- کارشناس فروش
۳- لیسانس شیمی
۴- مدیر تولید (با سابقه کار درایزوگام)
۵- کارپرداز
ارسال رزومه
تلگرام: ۰۹۳۳۶۹۱۴۲۲۷
۱۴۰۲۱۶۸۳۱/ب

یک مجموعه تولید و پخش پوشاک در محدوده ۱۷ شهریور جهت تکمیل کادر پرسنلی خود به تعدادی نیرو نیازمنداست.
منشی
ادمین اینستاگرام
حسابدار مسلط به نرم افزار محک
فروشنده به صورت حضوری
مصاحبه فقط حضوری نیازمندیم.
۰۹۳۸۲۲۲۲۸۴۹
۱۴۰۲۱۶۸۲۶/ب

استخدام شرکت کشت و صنعت نادر
از افراد واجد شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید

ردیف	سمت	جنسیت	توضیحات
۱	مدیر فروش	آقا	نیروی مجرب جهت اخذ نمایندگی فروش استانی در سراسر کشور
۲	کارشناس امور اداری	آقا/خانم	مسلط به کلیه امور اداری و کارگزینی و روابط کار و نرم افزار ساعت WKARA

متقاضیان می توانند ضمن همراه داشتن یک قطعه عکس به آدرس بلوار قرنی، بین قرنی ۲۲ و ۲۴ پلاک ۱۲۳۸ ساختمان نادر مراجعه نمایند.
تلفن تماس: ۳۷۲۹۷۲۹۱ -۰۵۱ ساعت: ۸ صبح الی ۱۴

گروه تولیدی مبلمان سامان اکبرزاده
در راستای تکمیل کادر پرسنلی خود از افراد زیر دعوت به همکاری می نماید.
رویه کوب ماهر ونیمه ماهر
خیاط
همراه با بیمه تامین اجتماعی با حقوق مکفی
آدرس :کیلومتر ۴ جاده کلات مبلمان سامان اکبرزاده
۰۹۱۵۱۱۱۰۹۴۷
۱۴۰۲۱۶۹۵۵/ب