

# نیازمندی‌ها

نیازمندی‌ها

## جادوی انگیزه و اشتیاق در کسب و کار

●●●●●

نگاهی به دلایل واقعی نفرت از  
جنس کارها

چرا از کارت‌تان نفرت  
دارید؟! ۴

۴



دندان خراب برای دکتر است!

یک سوال و آنهم اینکه فرق من و یک دکتر متخصص دندان چیست؟ هر دو ما هم بلد هستیم انبر را در دهان کنیم و محکم بکشیم تا دندان بیرون بیاید! شانس هر کس...

آیا هنوز در عصر حماقت مصنوعی هستیم؟

هوش مصنوعی را فراموش کنید

مشتریان خود را همیشه مشتاق نگاه دارید!

اولین چیزی که باعث ایجاد وفاداری در مشتری می‌شود چیست؟ جواب این سوال، اصل اجتماعی عمل متقابل است...



احمد یوسفی صراف ادیور راهکار

مشتریان خود را همیشه

مشتاقی نگاه دارید!

اولین چیزی که باعث ایجاد وفاداری در مشتری می‌شود چیست؟ جواب این سوال، اصل اجتماعی عمل متقابل است. یعنی اینکه هر کس در مقابل چیزی که دریافت می‌کند، می‌خواهد چیزی هم ارائه بدهد. خبر خوب این است که یک راه فوق‌العاده برای استفاده از این اصل وجود دارد که تجارت‌ها می‌توانند از آن بهره ببرند: ایجاد حس نیاز به عمل متقابل با غافلگیر کردن مشتریان. در جریان یک تحقیق، روانشناسی به نام نوربرت شوارز متوجه شد که حتی پیدا کردن یک سکه ۱۰ سنتی کافی است تا نگاه فرد تحت تاثیر قرار بگیرد و دیدی مثبت نسبت به روز خود پیدا کند. هر چند که این تحقیق در سال ۱۹۸۷ انجام شده، اما نتیجه آن هنوز هم درست است: لازم نیست برای فعال کردن فرآیند عمل متقابل، کار زیادی انجام دهید. حتی کوچکترین لطف شما کافی است تا نیت خوبتان را به مشتری نشان دهید و مطمئن شوید که او به شما وفادار خواهد ماند. شوارز پدیده مذکور را اینگونه توضیح داده است: مساله، ارزش چیزی نیست که بدست می‌آورد، بلکه اتفاق مثبتی است که برای شما روی داده است. در یک تحقیق معروف دیگر در این مورد، دکتر رابرت چالدینی متوجه شد که یک کار ساده، مثل خرید یک قوطی نوشابه برای مخاطب، کافی است تا او با علاقه بسیار بیشتری نسبت به شما رفتار کند. یکی از بهترین راهکارها برای استفاده از این تکنیک، آن است که بعد از انجام خرید توسط مشتری، همچنان ارتباط خود را حفظ کنید و چیزی به عنوان هدیه به او بدهید. مشتریان را با یک چیز کوچک غافلگیر کنید حتی کوچکترین چیز هم تاثیرگذار خواهد بود. اگر که محصول شما یک نرم‌افزار است، یک راهنمای رایگان برای آن می‌تواند واقعاً تاثیرگذار باشد. اگر هم که یک آرایشگاه را اداره می‌کنید، دادن یک شانه پلاستیکی به مشتری می‌تواند تاثیر فوق‌العاده‌ای داشته باشد. زاپوز (همان فعال در زمینه خدمات مشتری، که از قضا کفش هم می‌فروشد) اقرار کرده که هر از چند گاهی، حساب کاربری مشتریان خود را، بدون آنکه به اطلاعشان برساند، ارتقا می‌دهد تا کفش‌ها یک روزه به دستشان برسند. به این ترتیب می‌تواند یک حس غافلگیری و خوشحالی برای مشتری ایجاد کند که هیچوقت با اطلاع‌رسانی در مورد ارتقای حساب در سایت میسر نمی‌شد. فراموش نکنید که ارزش مادی هدیه شما اصلاً مهم نیست. اگر نمی‌توانید از پس یک حرکت پر هزینه همچون کار زاپوز بر بیایید. یادتان نرود که هر حرکت دیگری، هر چقدر هم کوچک، موثر خواهد بود. چرا که فقط این مساله مهم است که به یاد مشتریان خود بوده‌اید.

## آیا هنوز در عصر حماقت مصنوعی هستیم؟ هوش مصنوعی را فراموش کنید



نمایان ضیایی  
روزنامه نگار

مزایای عملیاتی  
تکنولوژی  
تشخیص چهره  
برای رزمندگان  
نویدبخش است.  
با این همه، اتکای  
بیش از حد روی  
این تکنولوژی  
نوظهور می‌تواند  
عواقبی هم در پی  
داشته باشد

«بیایید از جامعه‌مان به عنوان بستری برای آزمایش تکنولوژی‌هایی که هنوز مطمئن نیستیم جامعه را تغییر خواهند داد یا خیر، استفاده نکنیم.» این‌ها هشدارهای کارلی کاینه، مدیر انستیتوی Ada Lovelace است که بدنه‌ای تحقیقاتی در زمینه هوش مصنوعی در بریتانیا به حساب می‌آید. «بیایید سعی کنیم به برخی از این مشکلات بیندیشیم آرام حرکت کنیم و چیزها را تعمیر کنیم به جای اینکه سریع باشیم و چیزها را از بین ببریم.» کاینه اخیراً سخنران یکی از پنل‌های «پیشگامان دیجیتال» (Digital Frontrunners) بوده است؛ کنفرانسی در کپنهاگ که روی تاثیر هوش مصنوعی و دیگر تکنولوژی‌های نسل بعد روی جامعه متمرکز است. «سریع حرکت کن و چیزها را از بین ببر» شعاری است که با ظهور فیسبوک و تسلطش روی اینترنت تجسم یافته و بسیاری از استارت‌آپ‌های سیلیکون ولی نیز آن را قرض گرفته‌اند: توسعه بده و یک کمینه محصول پذیرفتی را روانه بازار کن، تکرار کن، از اشتباهات بیاموز و باز هم تکرار کن. وقتی صحبت درباره یک اپلیکیشن اشتراک‌گذاری تصویر، یک شبکه اجتماعی یا سرویس پیام‌رسان موبایل باشد، این قواعد نسبتاً بی‌ضرر به حساب می‌آیند. اما در ۱۵ سالی که فیسبوک وارد صحنه شده، صنعت تکنولوژی به غولی بسیار متفاوت تبدیل شده است. رخنه اطلاعات در ابعاد کلان حالا تبدیل به اتفاقی تقریباً

روزانه تبدیل شده، استخراج دیتا در سطح صنعتی، دموکراسی را تهدید می‌کند و هوش مصنوعی در حال نفوذ به تمام جنبه‌های اجتماعی است. اگرچه فیسبوک شعار «سریع حرکت کن و چیزها را از بین ببر» خود را رسماً پنج سال پیش کنار گذاشت، به نظر می‌رسد ریشه بسیاری از مشکلات تکنولوژیک امروزی به این حقیقت بازمی‌گردد که کمپانی‌ها به حرکت سریع ادامه می‌دهند: «با تمام نیرو به پیش بران و تمام عواقبش به جهنم.» حماقت مصنوعی هفته گذشته خبری منتشر شد مبنی بر اینکه کنگره آمریکا در حال تحقیق روی این است که تکنولوژی تشخیص چهره چطور توسط ارتش آمریکا و دیگر کشورها مورد استفاده قرار می‌گیرد، با اشاره به این نکته که تکنولوژی مورد اشاره هنوز به اندازه کافی دقیق نیست. در نامه کنگره آمده است: «مزایای عملیاتی تکنولوژی تشخیص چهره برای رزمندگان نویدبخش است. با این همه، اتکای بیش از حد روی این تکنولوژی نوظهور می‌تواند عواقبی هم در پی داشته باشد؛ مثلاً اگر اسکن‌های چهره معیوب یا غیردقیق به هدف‌گیری سهوی غیرنظامی‌ها یا به خطر افتادن پیش‌نیازهای یک ماموریت منجر شود.» در بخشی از این نامه هم خاطر نشان شده که «ترخ دقت در تصاویری که به سوژه‌های

سیاهپوست یا مونث تعلق دارند به شکل مداوم پایین‌تر از سوژه‌های سفیدپوست و مذکر بوده است.» در حالی که بی‌شمار مثال دیگر از این وجود دارد که هوش مصنوعی چه راه طولی باید بیامد تا احتمال خطا در الگوریتم‌ها برطرف شود، مشکل گسترده‌تر این است که هوش مصنوعی هنوز به اندازه کافی خوب یا قابل اعتماد نیست. «هرکسی می‌خواهد روی لبه تکنولوژی باشد از دانشگاه‌ها گرفته تا کمپانی‌ها و دولت‌ها» دکتر کریستین آر. توریسان، محقق در زمینه هوش مصنوعی و موسس انستیتوی هوش ماشینی ایسلند، در همان پنل کارلی کاینه، می‌گوید: «و آنها فکر می‌کنند هوش مصنوعی دست‌آورد بزرگ بعدی است. ولی ما در واقع در عصر حماقت مصنوعی به سر می‌بریم.» توریسان یکی از پیشگامان حوزه ایست که به عنوان «هوش عمومی مصنوعی» یا «Artificial General Intelligence» شناخته می‌شود و قرار است با ادغام سیستم‌هایی جداگانه، یک هوش مصنوعی پیچیده‌تر با رفتارهای انسانی‌تر بسازد؛ رفتارهایی مانند خودآموزی، به کارگیری منطق و برنامه‌ریزی. بسته به اینکه از چه کسی بپرسید، هوش عمومی مصنوعی تا ۵ سال دیگر از راه خواهد رسید یا هنوز مسیری طولانی در پیش دارد یا هیچوقت عملی نخواهد شد. توریسان اما ظاهراً باور دارد که هوش عمومی مصنوعی یک روز امکان‌پذیر خواهد شد.

**داربست سعدی**  
پیچ و رولپلاک  
۰۹۱۵۳۱۷۵۳۵۶  
۰۹۱۵۱۲۴۰۵۵۴

**داربست رحمتی**  
با بیمه مسوولیت  
نصب همین امروز  
۰۹۱۵۷۰۳۳۷۴۲

**داربست کیهان**  
نصب سریع داربست با بیمه  
مسئولیت  
۰۹۱۵۵۱۲۱۲۸  
۰۹۳۶۱۲۴۷۸۷۴ - ۳۸۶۷۳۹۴۴

**پیچ و رولپلاک**  
داربست  
۳۲۱۱۳۷۱۲  
۰۹۱۵۵۰۲۲۳۷۱

**ایزوگام و عایق کاری**  
۵۰۹

**ایزوگام شرق**  
ایزوگام، قیرگونی، لکه گیری  
آسفالت ۰۹۲۰۷۰۹۲  
۰۹۱۵۲۰۰۷۰۹۲  
۰۹۳۷۲۸۹۳۳۸۴

**ایزوگام شرق**  
به قیمت درب کارخانه  
۳۲۷۲۱۷۸۹-۰۹۱۵۳۱۳۲۵۰۴  
۰۹۳۶۶۴۸۴۴۴۹

**ایزوگام شرق**  
قیرگونی، آسفالت لکه گیری  
حتی ۱ متر «حاجی رضانی»  
۳۷۵۷۱۰۶۸-۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲

**ایزوگام شرق**  
(گمران نخسرید)  
تخفیف ویژه ویژه  
شرافتی ۰۹۳۶۵۲۶۵۷۰۴

**ایزوگام شرق**  
۶۷۳۶ اصلی - خرم آبادی  
زیر قیمت بازار ۳۸۲۳۱۷۹۰  
۰۹۱۵۳۳۳۰۶۷۶

**ایرانا کناف**  
طراحی و اجرای انواع سقف کناف  
کناف، تایل، PVC مشاوره رایگان  
۰۹۱۵۴۰۲۴۱۸۳

**تخریب ساختمان**  
۵۱۲

**کرگیری، کاشت انواع**  
بلت، شیازنی و تخریب  
موسوی ۰۹۱۵۸۰۲۲۵۳۳

**تخریب فوری ساختمان**  
و خاکبرداری کلیه مصالح شما را  
به بالاترین قیمت خریداریم  
۰۹۱۵۱۱۰۴۷۰۸

**آسانسور**  
۵۱۵

**ساخت، تعمیر، اجاره بالابر**  
ساختمانی، ساخت انواع آسانسورها  
حمل بار، غذا، نظریا قیمت مناسب  
۰۹۱۵۳۱۰۴۷۴۳-۳۶۶۶۱۶۶۱

**پیمانکاری ساختمان**  
۵۰۲

**درهای اتوماتیک**  
۵۰۴

**میلاد در**  
مجری کلیه سیستم های

**درب اتومات**  
شیشه ای، چکمی، ریلی

**کرکره ای، راهبند**  
۰۹۱۵۱۱۱۵۴۹۳  
۳۸۶۹۶۸۶۸

**در و پنجره**  
۵۰۵

**تولید درب و پنجره**  
دوچاره آلومینیوم، رگلاز،  
توری پشه گیر  
۰۹۳۸۱۷۹۰۸۳۹-۳۷۳۴۶۷۷۹

**پنجره آرا**  
تولیدکننده درب و پنجره upvc  
آلومینیوم، توری، سجادی  
۳۷۵۱۱۷۱۴-۰۹۱۵۵۱۲۶۴۶۷

**شیشه و سکوریت**  
۵۰۶

**شیشه نظری**  
نصب و فروش سکوریت نو  
و دست دوم و کرکره برقی  
۰۹۱۵۹۰۷۲۱۵۰-۰۹۳۵۱۱۰۱۴۸۲

**داربست**  
۵۰۸

**داربست طریقیت**  
بیمه مسولیت  
۰۹۱۵۵۰۱۰۵۲۰  
۳۲۷۳۹۱۲۲-۰۹۱۵۶۰۱۰۵۲۰

**پیچ و رولپلاک**  
و داربست اتراک  
فروش  
۳۲۱۱۷۳۹۳-۰۹۱۵۳۳۳۶۹۷۹

**داربست فلزی اسرار**  
مدیریت آزاد-تخفیف ویژه  
۰۹۱۵۳۲۰۵۷۶۵

**داربست فلزی آرش**  
۰۹۱۵۱۱۸۷۴۰۳  
۰۹۱۵۹۰۵۴۶۵۸

**داربست پردیس**  
با بیمه مسولیت تخفیف ویژه  
جاده قدیم و سنتو  
۳۶۶۶۷۶۴۳-۰۹۱۵۳۰۷۹۲۱۵

**پیروز بار**  
ارزانتتر از همه جا  
سراسر مشهد ۳۵۲۲۴۳۴۲  
ابوطالب، عبدالملک ۳۷۲۹۴۱۱۲  
طالب، طبرسی ۳۲۷۷۱۰۱۰  
هدایت، هنرور ۳۷۵۲۸۳۱۶  
تهران و شهرستان همه روزه

**طالب بار**  
ارزانتتر از همه جا  
۳۷۵۱۹۲۹۳  
۳۷۵۲۹۲۹۳  
۳۷۵۳۱۹۹۰  
۰۹۱۵۹۱۶۹۷۶۳

**بازار خودرو**  
۴۰۸

**خودروهای فرسوده**  
۴۰۸

**فرسوده و تصادفی**  
خریداریم / سبک و سنگین  
حتی داخل پارکینگ  
۰۹۱۵۹۱۵۸۲۱۹-۰۹۳۹۳۹۲۶۷۳۰

**خدمات ساختمانی**  
۵۰۱

**نقاشی و کاغذ دیواری**  
۵۰۱

**کنیتکس، بلکا، گرانولیت**  
نقاشی با ۳۰ سال تجربه، دفتر  
خراسان نما، محبوب ۳۶۵۱۹۷۷۶  
۳۷۶۶۵۳۴۴-۰۹۱۵۸۹۱۰۵۸۹

**اقساط ۳ تا ۱۲ ماهه**  
انواع کاغذ دیواری خارجی و  
ایرانی کفپوش، پارکت، پرده  
تور، افقی، پامبو، زبرا، موکت  
طراحی و ارسال آبوم رایگان  
شعبه ۱ ۳۲۲۸۱۱۲۹  
شعبه ۲ ۳۶۲۳۶۵۵  
۰۹۱۵۳۰۴۵۹۳۴

**گرانولیت، بلکا، نقاشی**  
۰۹۳۵۶۳۳۹۴۵۸  
آخرین تماس، پایین ترین قیمت

**کاغذکیان**  
کاغذدیواری، کابینت، پارکت، کفپوش  
پنل، نقاشی، بلکا، کنیتکس  
سقف کاذب، تعمیرات  
نقد اقساط  
@kiyandecor  
۰۹۱۵۳۱۳۸۰۱۸  
۰۹۱۵۳۸۸۰۴۷۷۰۲

**کامپیوتر و اینترنت**  
۲

**کامپیوتر و لوازم جانبی**  
۲۰۱

**بهترین قیمت و توصیه**  
کامپیوتر، تبلت و موبایل  
لپ تاپ آک ۳ acer-hp-asus-Lenovo  
و کامپیوترهای خانگی نو  
۲ هسته ای ۳/۳۹۰  
۴ هسته ای ۳/۸۹۰  
۸ هسته ای ۷/۷۰۰  
بازرگانی معین  
۳۷۱۳۳۳۰۰  
۳۷۲۳۳۳۰۰

**حمل و نقل**  
۳

**حمل و نقل کالا و اثاثیه**  
۳۰۱

**با کمترین قیمت**  
آرادبار  
خاور مستفق اتاق بزرگ  
کارگر مجرب تضمینی  
سراسر شهر و شهرستان  
\*\*\*تخفیف ویژه مستاجرین\*\*\*  
۳۷۱۲۳۰۳۰  
۳۶۲۰۲۰۰۲

**اتوبار سید**  
وانت، نیسان، خاور  
۳۶۲۳۹۸۱۰-۱۱  
۰۹۱۵۹۰۷۸۵۷۳

**خسرو بار**  
وانت - خاور - کارگر  
۳۶۶۶۲۱۲۶-۳۶۶۶۲۱۲۶  
۳۸۹۱۵۱۵۹

**مبین بار**  
۳۶۲۳۲۴۰۰-۳۶۲۳۲۴۰۰  
مجهز به انواع وانت و خاور  
مسقف و کامیونهای سنگین

**کلات بار**  
وانت، خاور و کامیون  
شهر- شهرستان بدون تعطیلی  
۳۲۶۲۵۰۰۲-۳  
۳۶۶۵۸۵۱۱-۳۲۶۲۱۰۵۰  
۰۹۱۵۵۸۰۵۰۰۲-۳  
مدیریت: فتحعلی پور

**طاها و یاسین بار**  
بدون شعار  
۳۲۱۱۳۶۳۹۳-۴  
۰۹۰۱۳۵۶۳۸۲۸

فهرست نیازمندی‌ها	
۱	تلفن و موبایل
۲	کامپیوتر و اینترنت
۳	حمل و نقل
۴	بازار خودرو
۵	خدمات ساختمانی
۶	املاک و مستغلات
۷	لوازم و اثاثیه
۸	خدمات منزل و تعمیرات
۹	پوشاک
۱۰	خدمات اداری و مالی
۱۱	بازرسی سلامت و زیبایی
۱۲	خدمات آموزشی و فرهنگی
۱۳	مکانس و مراسم
۱۴	استخدام
۱۵	خدمات چاپ و تبلیغات
۱۶	خدمات گردشگری
۱۷	خدمات صنعتی و کشاورزی
۱۸	گوهگون
۱۹	صفحات ویژه

# نگاهی به دلایل واقعی نفرت از جنس کارها چرا از کارتان نفرت دارید!؟

آیا تا به حال از خودتان پرسیده اید، چرا از شغلانتان متنفرید؟ به خاطر همکارانتان، کاری که انجام می دهید، یا دلیل دیگری دارد؟ مطالعات نشان می دهد که افراد از شغل و زندگی شخصی خود کم تر راضی می شوند، براساس نظرسنجی اجتماعی عمومی سروی، در مقیاس ۱ به ۳، به معنای «خیلی خوشحال نبودن» و ۳ به معنای «بسیار خوشحال بودن» است، که اکثریت به طور میانگین به خودشان نمره ۲٫۱۸ را می دهند، در حالی که ممکن است برای برخی خیلی بد هم نباشد.

اما این یک کاهش قابل توجه از سطح شادی در اوایل دهه ۱۹۹۰ در نظر گرفته می شود، هنگامی که شما زمان زیادی را در اینترنت هستید، وقت خود را در اینترنت سپری می کنید، به تنهایی موزیک گوش می دهید، و از رسانه های اجتماعی استفاده می کنید، و همه این فعالیت ها مرتبط با نارضایتی هستند، جالب است، این ها تمام فعالیت هایی هستند که بر روی کامپیوتر یا موبایل شما یافت می شوند.

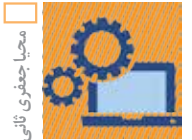
نکته جالب دیگر این است که این فعالیت ها چیزهایی هستند که اغلب مردم در حین کار انجام می دهند، در این بخش سه سوال وجود دارد که به شما کمک می کند تا بفهمید که چرا از شغل خود متنفر هستید و در این باره چه کاری می توانید انجام دهید با دقت بخوانید و پاسختان را در ذهن خود بررسی کنید.

### 1 آیا تنها بر روی منفی ها تمرکز می کنید؟

من شخصاً می توانم بگویم، به یادگست هایی که گوش می دهم باعث می شوند که از شغلم متنفر شوم، همچنان که به حرف های دیگران درباره سفر و موفقیتشان گوش می دادم، شروع به سوال کردن از خودم می کردم، که آیا به زندگی رویایی خود علاقه مند بودم یا اینکه فقط می خواستم درباره اش حرف بزنم؟

همین مسأله می تواند برای کسی که در رسانه های اجتماعی جستجو می کند و یا به موسیقی برای گذر زمانش گوش می دهد صدق کند، همان طور که موفقیت ها و احساسات دیگران را تجربه می کنید، سریعاً شروع به مقایسه خودتان با آن ها خواهید کرد، زمانی که یک نفر را می بینید که در حال گذراندن تعطیلات، خرید یک وسیله نقلیه جدید و یا رشد خانواده است، احساس کمبود می کنید، چیزی که ممکن است به آن توجه داشته باشید این است که این فعالیت ها معمولاً باعث می شوند که شما بر آنچه که دوست ندارید تمرکز کنید، در مورد من، از این حقیقت که مرا از شروع کسب و کار خودم منع کرده بودم خوشم نیامد.

برای شما، ممکن است همان باشد، یا ممکن است چیزی کاملاً متفاوت باشد، با این حال، اگر می خواهید دوباره کار خود را دوست داشته باشید، باید بر چیزهایی که دوست دارید تمرکز کنید، با تمرکز بر روی مثبت ها، به خودتان اجازه دهید تا به خاطر بیاورید که چرا این کار را در وهله اول انجام دادید، مثلاً حقوقش ۱۰ درصد بیشتر از حقوق شغل قبلی شما بود، پس آن چیزی است که باید در وضعیت های دشوارتان با آن روبرو می شدید، اگر این کار را به خاطر نزدیکی به خانه یا تعادل کار انجام دادید، بعد روی آن جنبه از شغل خود تمرکز کنید، با یادآوری مداوم در مورد آنچه که از شغل خود دوست دارید، از کار کردنتان بیشتر لذت خواهید برد.



محبوب جعفری تالی: روزنامه نگار حوزه کسب و کار

زمانی که به سرپرست خود در مورد رویاها و جاه طلبی های تان حرف می زنید، خوب است کسی را داشته باشید که بخواند به شما در رسیدن به آن ها کمک کند، حتی اگر آن ها همیشه در تلاش های خود موفق نباشند

چرا من در این شغل مانده ام؟  
چرا شغل من را کد است؟  
چرا بدترین افراد در این کار ترفیع می گیرند؟  
آیا واقعاً نیاز دارم با این مزخرفات کار کنم؟  
پاسخ معمولاً این است که احساس می کنید به نوعی گیر افتاده اید، هرچقدر که از کارتان متنفر باشید، از ایده کار نکردن حتی بیشتر نفرت پیدا می کنید، ترس از شکست چیزی است که هر یک از ما با آن مواجه می شویم، با این حال، اجتناب از شکست همیشه منجر به پشیمانی خواهد شد.

### 2 آیا شما با کارفرمای خود بی تفاوت کار می کنید؟

این که شما برای چه کسی کار می کنید و فرهنگی که دارند، نقشی تعیین کننده ای در این ایفا می کند که از کار کردنتان لذت می برید و یا از آن متنفر هستید، مطالعات نشان می دهد که ۹۲٪ از کارکنان به احتمال زیاد با یک کارفرمای همدل می مانند، اکنون در مورد این موضوع فکر کنید، ۹۲٪ از مردم از شغل خود لذت نمی برند، ۹۲٪ از مردم از پیشرفت شغلی یا حقوق خود راضی نیستند، اما آن ها تمایل بیشتری به ماندن در سر کار خود دارند.

همدلی چیزی بیش از توانایی فرد برای درک و به اشتراک گذاشتن احساسات یک فرد دیگر نیست، با این حال، دلیل آن این است که همدلی به قدری حیاتی است که از کار کردن متنفر باشید، زیرا همه می خواهند احساس پذیرفته شدن داشته باشند و از آنها قدر دانی شود، زمانی که به سرپرست خود در مورد رویاها و جاه طلبی های تان حرف می زنید، خوب است کسی را داشته باشید که بخواند به شما در رسیدن به آن ها کمک کند، حتی اگر آن ها همیشه در تلاش های خود موفق نباشند، داشتن شان خوب و ضروری است، نظرسنجی اخیر نشان داد که ۲۷٪ کارمندان اگر می توانستند شغل جدید پاره وقتی داشته باشند، از شغل فعلیشان خارج می شدند.

### 3 تنفر از کار و محیط کاری

دلایل فراوانی برای کار از خانه برای بسیاری از افراد حرفه ای وجود دارد، اگر شما در شهری با ترافیک زیاد زندگی می کنید، آنگاه کار کردن در خانه می تواند به شما در اجتناب از ماندن هر روز در ساعات شلوغی صبح و عصر کمک کند، اگر هر روز در ترافیک عجله نکنید، از کارتان کم تر متنفر نخواهید شد؟

همدلی به کارمندان کمک می کند احساس ارزشمندی کنند، وقتی نگرانی ها و مشکلات را بیان می کنید و کسی به شما کمک می کند تا درد را کم کنید، احساس خوبی خواهد داشت، بار دیگر، نتیجه نهایی همیشه به اندازه دانستن این که کسی به اندازه کافی به شما اهمیت می دهد مهم نیست، احساس ارزش در کار یک روش مطمئن است که شما می توانید مطمئن شوید کسی از کارتان لذت می برد، اگر چه ممکن است با سیاست اداری مشابه در جنبه های دیگر سر و کار داشته باشند.

اگر خودتان را در موقعیتی قرار دهید که در آن همدلی وجود ندارد، من شما را تشویق می کنم که داوطلب شوید و به دیگران کمک کنید، کمک به دیگران راهی خوب برای جلوگیری از نفرت از کار است، زیرا شما را مجبور می کند بر نیازهای دیگران تمرکز کنید و اگر شما از طریق

فکر  
بکر

کار داوطلبی که در دفتر تان اتفاق می افتد این کار را انجام دهید، می توانید با همکاران خود ارتباط برقرار کنید، این روابط می توانند یک بعد را به زندگی کاری شما اضافه کنند که کمک خواهد کرد تا از کارتان لذت ببرید. اگر شرکت شما هیچ فرصت کار داوطلبانه ای را ندارد، این می تواند موقعیت خوبی برای شما باشد، علاوه بر اینکه برای رهبری پروژه ای که مشتاق هستید، این یک فرصت عالی برای نشان دادن توانایی های رهبری خود به شرکت است، با ایجاد ارتباط از طریق این فرصت ها، شما می توانید خود را برای فرصت های جدیدی در سازمان آماده کنید.

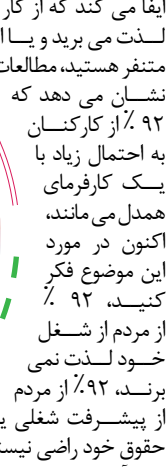
### 4 به کاری که انجام می دهید علاقه مندید؟

این تغییر معادله را از «من از شغلم متنفرم» به «من عاشق شغلم هستم» انجام دهید، و بر پایه انجام کارهایی بدانید که شما دوست دارید و کم تر از آن تنفر دارید، پیدا کردن چیزی که دوست دارید کار آسانی نیست، شما احتمالاً اولین عشق خود را در دوران نوجوانی رها کرده اید، وقتی بزرگ سال شدید، متوجه می شوید که تمام تصمیماتی که می گیرید باید براساس یک بزرگ سال مسئولیت پذیر باشد، در حالی که این برای بسیاری از افراد خوب به نظر می رسد، اما در نهایت چیزی است که باعث می شود افراد زیادی از کار کردن متنفر باشند، آن ها آنچه را که فکر می کنند دیگران انجام می دهند را انجام خواهند داد، مشکل اینجاست که نتایج را می گیرند که همه دارند بدست می آورند و تفاوتی نخواهد داشت، اگر می خواهید نتایج خود را تغییر دهید، یک لحظه صبر کنید و به شغل رویایی خود فکر کنید.

درباره هر چیزی که می تواند شغل شما را شغلی رویایی کند بنویسید، این می تواند هر چیزی از محل، حقوق، مسئولیت ها و یا صنعت باشد، سپس، چند دقیقه وقت بگذارید و هر چیز مشترک بین شغل فعلی با شغل رویایی تان را لیست کنید، در حالی که می تواند ممکن نباشد، اما متوجه خواهید شد که شغل فعلیتان با شغل رویایی شما مشترک هایی دارد، وقتی نقاط مشترک را لیست می کنید، ببینید آیا فرصت هایی برای انجام کارهای بیشتر در موقعیت فعلی تان وجود دارد یا خیر، این می تواند شامل هر چیزی از سایه اندازی گروه های دیگر، تغییر واحدها یا تغییر تمرکز شما در نقش فعلی تان باشد.

اگر شغل تان ۶۰٪ تعامل با مشتری و ۴۰٪ کار اداری باشد، اما شما از تعامل با مشتریان لذت نمی برید - ببینید آیا می توانید برنامه خود را جوری تنظیم کنید تا ۶۰٪ کار اداری و ۴۰٪ کار با مشتری شود، مهم است که با سرپرست خود در مورد شغل رویایی خود صحبت کنید و ببینید آیا می توانید در واقعیت برای رسیدن به شغل رویایی خود کاری انجام دهید، اگر متوجه شدید که برای برخی از مسئولیت هایی که می خواهید واجد شرایط نیستید، با سرپرست خود کار کنید تا برنامه ای تهیه کنید که این شکاف را ببندد، اگر احساس می کنید که سرپرست شما لزوماً بهترین فرد برای کمک به رشد مهارت های تان نیست.

با کسی دیگر در شبکه خود صحبت کنید، این فرد می تواند یک هم کار یا یک دوست از کارفرمای قبلی باشد، هدف نهایی این است که شغل فعلی خود را به شغل رویایی خود پرورش دهید تا بتوانید از کار دوباره لذت ببرید، در حالی که این کار ممکن است یک شبه انجام نشود، اما با انجام این تغییرات کوچک در طرز فکر و عمل خودتان، متوجه خواهید شد که به کارتان به جای تنفر حس خوبی دارید.



# جادوی انگیزه و اشتیاق در کسب و کار



طبیعی است که در مسیر رسیدن به اهداف خود دچار دست اندازها و سرعت گیرهای فراوانی شوید

از چاله های زندگی، به درستی برخیزید و مسیر پیشرفت را به صورت مصرانه و پیگیر دنبال کنید. اگر شغل و کسب و کاری را برای خود انتخاب کرده اید، سعی کنید نسبت به شغل تان اشتیاق و انگیزه داشته باشید. این مساله درست است که متأسفانه در کشور ما، به دلیل وجود کنکور، افراد زیادی در شغلی که مورد پسندشان نبوده است، استخدام شده اند! اگر شما دچار انتخاب رشته تحصیلی و در پی آن شغل تحمیلی شده اید، می توانید با به وجود آوردن انگیزه و اشتیاق در کسب و کار، خود را در مسیر موفقیت قرار دهید کسب و کار و فعالیت های شغلی خود را به شکلی برنامه ریزی کنید که نتیجه آن، داشتن یک زندگی شاد و لذت بخش برایتان باشد. سعی کنید انگیزه و اشتیاق در کسب و کار خود داشته باشید. وجود انگیزه، اشتیاق و انرژی مثبت در شما، در کارمندان و مشتری ها هم، اثر مثبت خواهد گذاشت. این نکته بدیهی است که همه ی صاحبان کسب و کار، قصد دارند به سود بیشتری دسترسی داشته باشند؛ اما ما به شما پیشنهاد می دهیم، تنها هدفتان از راه اندازی کسب و کار، منافع مادی نباشد. سعی کنید در لایه های مادی، اهداف معنوی و خدمت رسانی بیشتر را نیز سرلوحه کسب و کار خود قرار دهید.

موفقیت راز درون خود استخراج کرده اند. موفقیت و پیشرفت، نیازمند تداوم و پیگیری هدف در درون شماست. اگر می خواهید در کسب و کارتان موفق شوید، باید هدف خود را مصرانه پیگیری کنید و پشتکار داشته باشید. طبیعی است که در مسیر رسیدن به اهداف خود دچار دست اندازها و سرعت گیرهای فراوانی شوید. مسیر پرفرازو نشیب موفقیت، برای همه افراد موفق وجود داشته است. افرادی که توانسته اند کسب و کار خود را به جایگاه قابل قبولی هدایت کنند، توانسته اند به درستی از موانع عبور کنند این نکته را به یاد داشته باشید که باید بتوانید

وجود انگیزه و اشتیاق در کسب و کار، عامل مهمی در موفقیت استارتاپ یا سیستم تجاری شما است. اگر نسبت به کار و حرفه خود اشتیاق و انگیزه کافی نداشته باشید، نمی توانید در آن موفقیتی چندانی بدست آورید. انگیزه فرآیندی است که با ایجاد نیروی محرکه، سبب آغاز، هدایت و نگهداری رفتار های هدفمند در زندگی می شود. انگیزه شامل مجموعه ای از عوامل روان شناختی است که رفتارهای هدفمند انسان را توجیه می کند. اشتیاق به معنی داشتن شور و شوق مکفی، برای رسیدن به هدف مشخصی در زندگی است. وجود این دو مقوله در کنار هم می تواند موفقیت را در کسب و کار برای شما گارانتی نماید. اگر با افراد سردو بی روح برخورد کنید یا هم نشین شوید، کسل و بی حوصله خواهید شد. بر عکس اگر با افراد پر انگیزه و شاد برخورد بیشتری داشته باشید، انرژی بیشتری در خود حس خواهید کرد. انرژی و شادابی افراد پر انگیزه و مشتاق در شما اثر مثبت خواهد گذاشت. موفقیت موروثی نیست. افراد موفق، موفقیت را از پدران خود به ارث نبرده اند بلکه مانند چشمه ای جوشان،

## دندان خراب برای دکتر است!

خبرنگاری یعنی فقط به مکانی بروید و گزارش تهیه کنید؟ علی رقم ساده بودن این کار از دیدگاه بیرون نسبت به این تیپ افراد ولی یک نکته بسیار ریز ولی اثرگذار وجود دارد که افراد را از هم تفکیک می کند. اینکه بدانند از چه کلمه ای استفاده کنند و جای هر کلمه را بدانند. حالا با یک دیدی دیگری به روزنامه نگاه کنید و ببینید کدام فرد موفق بوده فقط با بازی کلمات جذابیت خوبی برای شما فراهم کند و شما را تا آخر خواندن پای یک تیکه کاغذ منتظر گذاشته داشته است.

### دوست دارم فقط تو صف باشم!

هر کار فوت و فن خودش را دارد ولی افراد موفق همیشه سعی می کنند که هر چیزی را که دارند بروز و یا اضافه کنند. چند وقت پیش در یکی از لبنیاتی های شهر مقداری شیر می خواستم و دیدم یک فضای برای نوشیدن دمنوش فراهم کرده است و سعی کردم بیشتر منتظر بمانم تا چایی سرد شود که بتوانم بنوشم! گمان کنم هروقت لبنیات لازم بود خودم بروم و بخرم. شما چه کاری می کنید که مشتریان بیشتری سمت شما بیایند؟

که حرف بدی نمی زنیم ولی بعضی از دکترها این مدلی درآمد دارند که یک کار ساده را برای خودشان انتخاب کرده اند و فقط با داشتن یک فن خرج خودشان را در می آورند.

### اظهار نامه هم کار هر کس نیست!

کافی نت های معروف که خیلی از ما با آن ها سروکار داریم و یا دیده ایم یک نمونه از همین شغل هاست. البته ناگفته نماند که با وجود دسترسی مردم به اینترنت تقریباً این شغل در حال از بین رفتن است ولی در کل یک مسئول کافی نت کارهای اینترنتی شما را مثل اظهار نامه مالیاتی را تکمیل می کند و شما هم حق الزحمه شان را پرداخت می کنید اما در واقع این فرد به یک آدرس اینترنتی مشخص مراجعه و فیلمهای مربوطه را پر کرده است و همین! اما اگر فرض کنیم شما خودتان خواسته باشید این اظهار نامه را پر کنید شاید در قدم اول مقداری گیج می شوید زیرا که نمی دانید اول باید چه بکنید. در واقع مسئول کافی نت برای شما فقط یک فرم را پر نمی کند بلکه او خودش قبلاً سایت را بارها و بارها چک کرده است و این کار را برای افراد مختلف انجام داده است و به تمامی این مراحل آشنا و در سرعت بسیار خوبی برای شما انجام می دهد.

### خبرهایی که باید این مدلی منتشر شود

اخیراً روز خبرنگار را رد کرده ایم و شاید گزارش هایی هم مربوط به سختی کارهای این افراد شنیده و یا خوانده ایم ولی آیا تا کنون فکر کرده ایم که خبرنگار خوب کیست؟ آیا



سیدعلی میریمانی

روزنامه نگار

کافی نت های معروف که خیلی از ما با آن ها سروکار داریم و یا دیده ایم یک نمونه از همین شغل هاست. البته ناگفته نماند که با وجود دسترسی مردم به اینترنت تقریباً این شغل در حال از بین رفتن است

یک سوال و آنهم اینکه فرق من و یک دکتر متخصص دندان چیست؟ هر دو ما هم بلد هستیم انبر را در دهان کنیم و محکم بکشیم تا دندان بیرون بیاید! شانس هر کس که باشد ممکن است خون بیاید و ممکن است نیاید. یعنی تفاوت فقط در این است که این فرد متخصص یک آمپول بی حسی دارد و من ندارم؟ همین؟! شغل های زیادی وجود دارد که شما فقط برای یک کار کوچک مراجعه می کنید ولی در واقع ارزشی بالاتر از یک بسیاری از شغل ها وجود دارد که درآمدشان بر اساس همین کلیک ها و انتخاب های ریز می باشد. شاید برایتان جالب باشد که بسیاری شغل وجود دارد که فقط یک مورد ریز را در خودشان تقویت کردند و درآمدزایی خوب و شاید متوسطی دارند. البته پزشکان گرامی ناراحت نشوند و هر چند



### قالی و مبیل شوئی

## عدالتیان

تحت پوشش بیمه ایران

سرویس سراسر شهر

۳۷۴۹۰۲۸۴ - ۳۶۶۱۲۷۶۴  
۳۵۱۳۰۴۷۳ - ۳۲۷۶۲۸۷۷  
۳۲۲۹۸۰۸۰ - ۳۵۰۲۴۰۴۰

### قالی و مبیل شوئی

## نمونته

تحت پوشش بیمه ایران

۳۷۴۹۰۲۳۱ - ۳۷۳۲۹۷۰۵ - ۳۲۷۳۶۵۰۶  
۳۶۶۱۲۵۸۶ - ۳۵۱۳۰۴۷۴  
۳۲۴۲۴۹۷۲ - ۳۲۱۳۵۹۵۶

### قالی و مبیل شوئی

## امین

تحت پوشش بیمه ایران

۳۲۴۲۴۹۷۳ - ۳۲۷۶۲۸۷۶ - ۳۲۷۲۹۲۲۹۶  
۳۲۱۳۳۰۳۰ - ۳۲۲۵۲۳۷۸  
۳۶۵۷۰۱۸۴ - ۳۷۳۴۸۷۰۳

### کارآسان ایده

نصب و اجرا، سرویس نگهداری  
آسانسور هر توقف ۸۰۰۰ ت  
۳۸۸۲۴۴۹۴

۵۱۶

### کابینت / ام دی اف

### گازرسانی

خرده کاری  
تعمیرات  
نرده، حفاظ

۰۹۱۵۱۱۱۸۳۰۱

### کابینت چوب و MDF

کابینت چوب ۱/۴۰۰/۰۰۰  
ام دی اف ۷۵۰/۰۰۰  
هایگلاس ۱/۱۰۰/۰۰۰  
وکیوم ۱/۴۰۰/۰۰۰  
کمدهای ملامین ۱۱۰/۰۰۰

۰۹۱۵۹۰۵۰۱۹۹

### ۶

### املاک و مستغلات

### اجرای انواع کابینت

کمدهای دیواری، MDF مدرن  
و کلاسیک

۰۹۳۳۶۹۶۰۰۴۳

### ۶۰۱

### مشاورین املاک

### MDF ستاتور طرح و

مجری کابینت آشپزخانه، کمدهای  
دیواری و... با قیمت مناسب

۰۹۱۵۲۲۹۹۸۰۳

### مشاور املاک مرکزی طبقه

۰۹۱۵۳۱۶۸۸۱۶ - ۳۴۲۳۴۳۱۹  
مدیریت: قنبری  
طبقه: طرقدردور میدان

### MDF فلزی و

برادران حسن پور - ساخت  
انواع کابینت، آشکاف و...

۰۹۱۵۱۲۰۹۳۹۵ - ۰۹۱۵۶۴۸۹۲۵

### خرید

### طرقه، ویلا شهر

۳۴۲۲۴۲۰۰ - ۰۹۱۵۳۱۴۲۶۱۱

### کابینت و کمدهای از همه جا

تجدید درب فلز به ام دی اف  
با کیفیت عالی

۰۹۳۳۸۵۱۹۱۴۸ - ۰۹۱۵۸۹۳۷۱۳۰

### ۶۰۸

### خرید و فروش

### باغ و زمین

### ۵۱۷

### مصالح ساختمانی

### جلدک، صفی آباد

چاهشک، راه آهن، جهاد  
سنگ سفید، خرید و فروش

۰۹۱۵۳۰۰۸۱۳۲۹

### بورس کلیه مصالح ساختمانی

کلی و جزئی - با نازلترین قیمت

۳۶۹۰۷۳۳۵ - ۰۹۱۵۵۰۴۸۵۸۸

### شاندیز

اراضی ششادنگ استناداری  
با پروانه و امکانات و سایر  
تعاونی ها خرید و فروش

۰۹۱۵۵۱۱۷۶۶۴ - ۰۹۰۱۶۳۶۲۰۴۱

### ۵۱۸

### نرده و حفاظ

### ۷

### خرید و فروش

### لوازم و اثاثیه

### حفاظ - بوته ای - کمانی

مولگردی - آکاردونوی  
تولیداتی و اورژانس

۳۸۶۶۱۱۹۴ - ۰۹۱۵۳۱۲۸۴۱۱

### ۷۰۱

### خرید و فروش لوازم

### منزل و اثاثیه

### ۵۱۹

### گازرسانی

### ۷۰۱

### خرید و فروش لوازم

### منزل و اثاثیه

### لوله کشی گاز

نرده لوله ای، تعمیرات گاز  
تقد و اقساط / مدیریت گرمی

۳۳۶۴۰۰۰۷ - ۰۹۱۵۳۱۸۲۴۱۱

### ۷۰۱

### خرید و فروش لوازم

### منزل و اثاثیه

### گازرسانی

تفکیک کنتور گاز، تعمیرات نرده  
تقد و اقساط "سمعی"

۰۹۱۵۵۵۹۷۶۱۸ - ۰۹۳۵۸۹۹۷۹۲

### ۷۰۱

### خرید و فروش لوازم

### منزل و اثاثیه

### قالی شوئی نیما

بهترین کیفیت را با ما تجربه کنید  
تخصص در شستشوی فرشهای گرم، دست باف و ماشینی تراکم بالا

۳۸۴۶۵۴۲۳ - ۳۷۲۳۶۱۳۵ - ۰۹۱۵۵۰۹۹۴۷۷  
۳۸۸۱۹۲۱۱ - ۳۷۴۱۳۱۹۷ - ۳۲۷۹۳۵۰۲

### قالی شوئی

## ممتاز ایران

سرویس دهی  
تمام نقاط شهر

۳۸۷۰۵۲۴۷ - ۳۲۷۰۱۳۱۳  
۳۳۸۵۱۲۳۵ - ۳۲۴۲۶۶۳۵  
۰۹۱۵۵۰۰۴۶۹۳ - ۰۹۰۲۵۰۰۴۶۹۳

### قالیشویی مدرن

رفو پذیرفته می شود

۳۲۱۲۱۴۳۶ - ۳۲۱۱۸۲۹۵ - ۳۵۱۳۴۲۱۳  
۳۲۱۳۹۵۳۴ - ۳۸۸۴۶۲۶۸

### قالی شوئی

## عدالتیان

تحت پوشش بیمه ایران، سرویس دهی در تمام نقاط شهر

هیچ شعبه دیگری ندارد واحد نمونه سال ۸۹ و ۸۸

۳۸۸۲۵۷۴۷ - ۳۸۵۹۵۱۳۶ - ۳۷۳۲۹۸۵۹  
۳۳۴۲۲۰۱ - ۳۳۶۸۰۸۴۱ - ۳۲۷۳۱۸۹۲  
۳۲۴۲۴۹۷۱ - ۳۲۱۳۵۹۴۸ - ۹  
۰۹۱۵۵۱۵۶۹۵۳ - ۰۹۱۵۵۱۵۶۹۵۳

### قالیشویی سید

۱۰۰٪ اسلامی  
سرویس دهی به تمام نقاط شهر

۳۲۷۷۷۸۹۳  
۳۲۵۶۸۵۲۵  
۳۷۳۴۱۱۳  
۳۳۴۹۰۸۴۸  
۳۲۱۴۱۷۹۷  
۳۲۸۴۷۱۵۹  
۳۶-۱۰۹۷۶  
۰۹۱۵۵۲۹۱۵۹۸ - ۰۹۱۵۵۲۹۱۵۹۸

### قالی و مبیل شوئی

## قدسی

سرویس سراسر شهر

۳۸۷۱۶۲۷۷ - ۳۸۴۲۱۰۸۶ - ۳۷۶۵۹۴۲۹  
۳۷۲۴۱۲۵ - ۳۶۰۹۹۰۳۵ - ۳۶۰۹۸۶۹۳  
۳۷۲۹۴۲۶۴ - ۳۲۱۲۱۲۸۸

### ۷۰۳

### فرش و موکت

### ۶۰۸

### خرید و فروش

### باغ و زمین

### ۸

### خدمات منزل

### و تعمیرات

### ۸۰۲

### قالی شوئی

### ۷

### خرید و فروش

### لوازم و اثاثیه

### ۷۰۱

### خرید و فروش لوازم

### منزل و اثاثیه

### ۷۰۱

### خرید و فروش لوازم

### منزل و اثاثیه

### ۷۰۱

### خرید و فروش لوازم

### منزل و اثاثیه

### فرش

### منصوری

خریدار فرش  
دستباف و ماشینی  
.. به بالاترین قیمت ..  
بدون تعطیلی ۳۷۲۴۳۱۷  
۰۹۱۵۱۱۰۵۰۳۶

### قالی شوئی

## ملت

شست و شو به  
روش اسلامی  
تحت پوشش  
بیمه ایران  
دارای مجوز  
رسمی

تلفن کارخانه:  
۳۶۶۶۶۳۳۰  
۳۶۶۵۲۸۲۰  
۳۲۲۱۳۴۳۳  
تلفن دفاتر:  
۳۶۶۱۱۱۱۶  
۳۲۲۲۰۲۳۳  
۳۶۰۹۸۵۸۴  
۰۹۱۵۵۱۳۴۰۰۶  
۰۹۱۵۵۰۴۸۵۹۵  
۳۶۵۸۰۴۵۷

### ۸۰۳

### تخلیه چاه

### لوله بازکنی و رفع نم

### قالیشویی مدرن

## عدالتیان

۳۲۱۲۱۴۳۶  
۳۵۱۳۴۲۱۳  
۳۸۸۴۶۲۶۸

### قالیشویی

## غزال

عضو درجه یک اتحادیه  
رفوگری، شستشو با اصول مذهبی  
تحت پوشش بیمه ایران

۳۸۱۱۲۰۳۰  
۳۷۲۸۶۰۵۰  
۳۶۲۲۲۲۳  
۳۳۶۶۱۱۱۵  
۳۳۶۷۰۹۷۶  
۰۹۱۵۳۲۱۲۰۳۴  
مدیریت روحبخش

### قالیشویی

## میلاد

۳۷۳۱۴۶۰۰  
۳۷۶۴۹۵۱۸  
۳۷۳۳۹۶۰۰  
شستشوی اسلامی





**۱۷۰۱**  
**خرید و فروش ضایعات**

خرید ضایعات آهن  
شرکتی، ساختمانی، آلومینیوم  
... خرده ریز منازل و انباری  
۰۹۳۸۵۶۱۶۹۰-۰۹۱۵۵۰۱۱۶۹۰

**تخریب - خرید ضایعات**  
درب و پنجره به بالاترین قیمت  
۰۹۳۷۰۵۰۱۰۰۶  
۰۹۳۰۵۸۲۸۰۸۴

**خرید ضایعات حاضری**  
آهن ، چدن ، مس  
برنج ، آلومینیوم و  
خرده ریز انباری  
بازدید و حمل بار رایگان  
۰۹۱۵۵۰۴۴۷۱۹

**خرید خرده ریز انباری**  
لوازم منزل و ضایعات در کل  
سطح شهر ۰۹۱۵۳۰۳۹۳۰۴  
۰۹۳۰۹۰۳۰۹۳۰۴

خریدار کتاب و روزنامه  
و CD باطله با قیمت بالا  
۰۹۱۵۸۰۱۲۸۰۲  
۰۹۱۵۹۲۳۲۴۶۶

**خرید ضایعات آهن** ، آلومینیوم ، مس  
برنج ، کارتن ، لک  
۰۹۰۳۵۴۸۰۱۶۲

خرید کارتن ، پلاستیک  
آهن ، مس ، لوازم خانه  
وانباری  
۰۹۱۵۸۱۳۱۹۶۱

**ضایعات فلح**  
خرید آهن، آلومینیوم، مس و...  
شرکت در مزایده  
۰۹۱۵۷۱۳۷۴۹۹-۳۶۶۶۰۸۸۳

**نعمی**  
درب پنجره و کابینت  
خرده ریز و غیره  
۰۹۳۰۴۴۶۰۴۷۴۵

**۱۸۰۲**  
**مترفقه**

خرید / فروش / تعویض  
جعبه نوشابه - سبب میوه  
۰۹۱۵۳۰۸۵۲۳۶

پذیرش اشتراک روزنامه قدس  
۳۷۶۵۵۷۷۴  
در یافت اشتراک با یک نسی به شماره فوق

**مانتو اسپرت**  
جهت تکمیل پرسنل کارگاه  
چرخکار و بردست متعدد  
تیراژ بالا - محل تکرار  
کار دائم - تسویه نقدی  
محدوده طلب  
۰۹۳۵۹۱۷۹۹۷۹

**۱۴۱۷**  
**مشاغل گوناگون**

**ثبت نام دوره جدید طب سنتی و گیاهان دارویی (فنی و حرفه ای)** خانم و آقا آغاز شد  
موسسه کرامت ۳۲۲۵۶۳۴۴

**یکنفر عکاس و فتوشاپ کار و یکنفر کارآموز خانم**  
نیاز مندییم.  
ترجیحا بلوار دوم طبرسی  
۰۹۱۵۵۰۱۶۱۲

**۱۵**  
**خدمات چاپ و تیبیفات**

**۱۵۰۴**  
**تابلوسازی**

**تابلوساز صنعت آذین**  
چلینتوم، استیل، LED  
کاموزیت، پتر، فلکسی، چاپ اجسام، برش  
لیزر، هدایا تبلیغاتی ۰۹۱۵۴۲۰۵۷۲۹

**۱۶**  
**خدمات گردشگری**

**۱۶۰۱**  
**آژانس های مسافرتی**

**کیش - قشم**  
تضمین پایین ترین نرخ تور  
آترینا پرواز ۳۲۲۳۱۴۱۶-۳۲۲۳۵۶۵۶

**۱۴**  
**استخدام**

**۱۴۰۱**  
**بازاریاب**

به تعدادی بازاریاب جهت همکاری در هفته نامه نیاز مندییم  
۰۹۱۵۵۵۹۶۰۸۸

**۱۴۰۳**  
**حسابدار**

**موسسه آسیا** ثبت ۱۷۶۷  
نیروی حسابدار با حقوق و مزایا  
بعد از دوره عملی و تخصصی  
سرریعا نیاز مندییم ۳۸۴۴۳۹۷

**۱۴۰۶**  
**نیروی خدماتی و خدمتگزار**

**مهرگستران**  
استخدام نیرو جهت نگهداری از کودک یا سالمند، کار در منزل  
نیمه وقت یا تمام وقت  
با حقوق بالا و امنیت شغلی  
بین احمد اباد ۷۵۰  
مجمع نور واحد ۱۳  
۳۸۴۴۴۸۹۴-۳۸۴۴۴۸۹۳

**۱۴۰۷**  
**راننده**

**تعدادی راننده خانم و آقا**  
نیمه وقت و تمام وقت  
محدوده گرمی ، هنرور  
نیاز مندییم .  
۳۷۲۴۲۹۴۴  
۰۹۰۱۷۰۸۹۰۲۴

**۱۴۱۱**  
**خیاط و چرخکار**

به تعدادی چرخکار بیرون بر جهت کار شلوار زنانه نیاز مندییم.  
تسویه نقدی تولیدی کیانی  
محدوده رسالت  
۰۹۰۱۷۰۷۱۹۷۸

**۱۲۰۱**  
**آموزشگاه های تخصصی**

**مشاوره تخصصی رایگان جهت اخذ دیپلم**  
(تاسیسات معماری و کامپیوتر)  
۳۸۳۳۱۵۴۰  
۰۹۱۵۵۱۸۰۷۲۶

**آموزش الفبای زبان کره ای**  
۰۹۱۵۱۲۲۷۹۸۴

**شغل مناسب با کمترین هزینه**  
دوره تعمیرات تخصصی موبایل و تبلت کاملا کاربردی دوره سیستمهای ایمنی حفاظتی (دزدگیر، دوربین مدار بسته، اعلام حریق، آیفون تصویری، دوره، دربهای اتوماتیک)، هوشمندسازی و PLC و تابلوهای روان، دوره و مونتاز کامپیوتر و تعمیرات تخصصی سخت افزار، دوره های ICDDL، اتو کد، فتوشاپ و...  
دوره های حسابداری + نرم افزار، مهارت های دیپلم ویژه بازماندگان از تحصیل  
آموزشگاه شهریار  
با گواهینامه فنی و حرفه ای  
مطهری جنوبی ۱۳  
۳۷۲۸۵۶۶۲

**۱۳۰۶**  
**کرایه چپی**

**اجناس کرایه مصطفی صفار نجیب**  
مندی ، مبل ، میز ، قروف فرش، Led ، رقص نور، باند و...  
۰۹۱۵۳۰۵۵۶۰۰  
۰۹۳۹۷۳۹۵۶۰۰

**۱۳۰۷**  
**قصابی و دامداری**

**دامداری میرزایی**  
۰۹۱۵۲۰۰۱۰۲۱  
۳۸۴۴۴۸۸۷

**دامداری مقدم**  
۳۲۵۹۴۲۵۸-۰۹۱۵۱۱۳۵۴۷۷  
۰۹۱۵۹۰۹۸۸۹۶

شماره سروسش سازمان آگهی ها  
۰۹۰۲۰۰۳۷۰۸۸

**۱۰**  
**خدمات اداری و مالی**

**۱۰۰۳**  
**خدمات مالی و حسابداری**

شرکت سروش محاسبه پارس شماره ثبت ۳۹۶۲۴  
ارائه تمام خدمات مالی و حسابداری  
۰۹۱۵۳۵۸۰۰۸۷-۳۷۲۳۹۵۱۸

**۱۱**  
**پزشکی سلامت و زیبایی**

**۱۱۰۱**  
**خدمات پزشکی و درمانی**

**سالمندان مهرماه**  
بلوار سجاد، فضای VIP  
خدمات با کیفیت کادر مجرب  
۳۶۰۲۴۱۶۶-۰۹۱۵۴۰۷۷۹۱۶

**۱۱۰۴**  
**ترک اعتیاد**

**مرکز درمان اعتیاد راه امید**  
در میدان امام هادی  
باتیم مجرب پزشکی و پرستاری  
۰۹۱۵۴۸۸۴۳۲۲  
۰۹۱۵۲۱۴۱۷۳۳

**مرکز درمان اعتیاد بهار**  
با مسئولیت فنی - دکتر قربانی  
۳۷۶۸۴۹۶۹-۰۹۱۵۴۱۲۶۴۱۴

**مرکز اقامتی بهبود و باز توانی بهار زندگی مشهد**  
درمان اعتیاد تخصص ماست با مجوز رسمی از سازمان بهزیستی، کادر مجرب پزشکی، روانشناسی، مددکاری سالن مجزا برای نوجوانان دارای استخر، باشگاه، سالن غذا خوری، حسینیه و فضای سبز  
برگزاری جلسات بهبود و مهارتی و گروه درمانی و مشاور خانواده  
دفتر ۳۶۷۷۵۳۶۱  
عاقبت خواه ۰۹۱۵۳۱۸۳۵۸

**لوله بازکنی مشهد الرضا**  
وصل آگو  
تشخیص ترکیدگی و نم زدگی بادستگاه  
ترمیم کف سرویس با مصالح  
پیروزی ۳۸۷۶۴۴۶۷  
سجاد ۳۸۷۶۴۴۶۸  
فردوسی ۳۸۸۲۵۲۶۴  
کوهسنگی ۳۸۸۲۵۲۶۴  
مطهری ۳۷۲۸۵۶۷۰  
معلم ۳۸۷۶۴۴۶۷  
وکیل آباد ۳۸۷۶۴۴۶۷  
عبادی ۳۷۲۸۵۶۷۰  
هاشمیه ۳۸۸۲۵۲۶۴  
هفت تیر ۳۸۷۶۴۴۶۷

**۸۰۴**  
**خدمات نظافتی**

**نظافتی آیسان**  
خشکشویی فرش ، موکت  
مبلمان، نظافت کلی ساختمان  
راه پله و پیلوت اعزام کارگر  
خانم و آقا ( تضمینی )  
۳۵۲۲۸۹۳۴ - ۳۵۲۲۸۹۳۵  
۰۹۱۵۱۰۲۰۷۶۴  
۰۹۱۵۵۵۷۳۷۰۲

**۸۰۶**  
**پرده و مبلمان**

**تعمیرات تخصصی مبل در محل**  
۰۹۱۵۳۰۵۲۵۸۷

**شستشوی اختصاصی پرده اریکه**  
همراه با خدمات باز و نصب  
لطفا کیفیت را مقایسه کنید  
۳۸۴۴۶۵۴۱  
۰۹۱۵۶۹۶۶۶۴۰

**۸۰۷**  
**کولرگازی، پکیج و آبگرمکن**

**تعمیر آبگرمکن و تعویض منبع**  
۰۹۱۵۳۱۸۴۷۲۹  
۳۷۳۹۰۳۱۰-۳۷۱۱۲۹۹۳

**تاسیسات پیرتیا**  
تعمیرات و نصب فوری پکیج، آبگرمکن، شوفاژ و لوله کشی  
شیانه روزی ۰۹۱۵۶۲۳۹۹۳۹

بهترین وسیله ایمنی، ایمن کار کردن است.



### لوله بازکنی

نسخه‌ی با دستگاه دیجیتال  
رفع نم بدون خرابی  
نصف قیمت

سجاد / فلسطین ۳۷۶۶۳۲۰۲ احمدآباد / کوهسنگی ۳۸۴۰۱۶۶۳  
هاشمیه / هنرستان ۳۸۸۱۴۰۳۶ امامت / معلم ۳۶۰۱۲۷۳۷  
وکیل آباد / اقبال ۳۵۰۱۱۹۳۵ قاسم آباد / میناق ۳۶۰۱۰۵۷۲  
فرامرز / فردوسی ۳۶۰۹۱۳۷۰ دانشجو / هفت تیر ۳۸۶۴۸۰۴۷  
پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۲ تمام نقاط

**خریدار روزنامه باطله در محل ۵۰۰۰**  
**کتاب، دفتر ضایعات کاغذ و ... ۹۱۵۶۷۶۷۵۱۱**

### مشهد کاور قدیم

حفاظ - بوته ای - کماتی  
میلگردی - آکار دتونی  
تولید انبوه و ارزان

۳۸۶۶۱۱۹۴ تلگرام ۹۱۵۳۱۲۸۴۱۱

### باتری جواد پور

نصب در محل رایگان  
هرضه کننده  
انواع باتری اتومبیل ایرانی و خارجی  
تلفن: ۳۸۳۸۱۰۰۰  
۹۱۵۱۰۰۱۷۹  
آدرس: خیابان امام رضا (ع)، نبش امام رضا ۶۸

۳۰۰۰۷۲۳۰۴  
عدد ۸۸۸ رای شماره بالا پیامک کنید

09020037088  
سروش سازمان آگهی‌ها

### رفع نم بدون خرابی

عضو اتحادیه  
۰۹۱۵۴۴۱۴۱۲۷  
پشت بام، استخر  
آشپزخانه، توالت  
ضمانت نامه نامحدود

### پذیرش آگهی

بلافاصله بهتر دیده می شوید

سفارشات ۳۷۰۸۸

### رفع نم بدون خرابی

با ضمانت نامه نامحدود  
استخر، پشت بام، سرویس بهداشتی

۰۹۱۵۲۵۰۲۰۰۱

آزادشهر - معلم - وکیل آباد - ۳۶۰۴۲۰۰۱  
سجاد - فرامرز - سیدرضی ۳۶۰۶۷۴۷۴  
فردوسی - خیام - شنا ۳۷۵۱۳۲۲۲  
ابوطالب - کلاهدوز - سناباد ۳۸۶۴۶۰۷۰  
عدل خمینی - ضد چهارراه لشکر ۰۹۱۵۱۰۲۱۳۳۴

بیروزی - احمدآباد - کوهسنگی ۳۸۶۴۶۰۷۰  
رضاشهر - آب و برق - سرافرازان ۳۶۶۲۹۲۹۲  
قاسم آباد - الهیه - ستو ۳۵۰۱۴۱۵۱  
شاهد - طرجه - شاندیز ۳۷۵۱۳۲۲۲  
۱۰۰ متری - مطهری - خواجه ربیع ۳۷۵۱۳۲۲۲

## واحد سفارشات

مجموع چاپ و نشر روزنامه قدس

### چاپ افسست

چاپ/تیشیت/رول

خدمات پیش از چاپ (طراحی، لیتوگرافی)  
خدمات پس از چاپ (سلفون، پیووی، برش، صحافی)

نشر برگزیده سال ۱۳۹۳  
فعال برتر حوزه چاپ سال ۱۳۹۴  
فعال برتر حوزه چاپ سال ۱۳۹۵

## Publish & Print Quds

E.mail: qqudsnews@yahoo.com

مشهد، بلوار سجاده، نبش سجاد یک، واحد سفارشات مؤسسه فرهنگی قدس  
۰۵۱-۳۷۶۷۶۵۹۶

پوستر، بروشور، کاتالوگ، کتاب، مجله، روزنامه، نشریات

### با درج آگهی در نیازمندی‌های قدس خودتان را به دیگران معرفی کنید!

۳۷۰۸۸

توانمندی‌ها و تخصص‌های خود را به ادارات، فروشندگان، کارخانجات، صاحبان کسب و کار، پیمانکاران پروژه‌های عمرانی و خدماتی و شرکت‌های تولیدی و خدماتی معرفی کنید.