

چه زمانی باید از کار خود استعفا دهید؟



بسیاری از افراد شرایط کاری مناسبی ندارند و به دنبال استعفا هستند. آنها می‌خواهند به سراغ شغل بهتری بروند، اما آیا بدون در نظر گرفتن مسائل مختلف باید از کار خود استعفا دهند؟

شمار بالایی از مردم شغل‌هایی دارند که واقعا نمی‌خواهند با آن‌ها زندگی خود را سپری کنند، اما مجبور به ادامه آن‌ها می‌شوند. در همین راستا بخشی از آن‌ها به فکر استعفا هستند. استعفا از یک شغل بدون اینکه کار دیگری را مدنظر داشته باشید، یک استراتژی خطرناک است، اما برخی مواقع باید چنین کاری را انجام دهید.

اگرچه با استعفا شاید بتوانید به کار بهتری دست پیدا کنید، اما موفقیت بیشتر نصب افرادی می‌شود که از قبل برنامه‌ریزی کرده‌اند و استراتژی دارند. بسیاری از مردم زمانی که در یک شغل مشغول به فعالیت هستند، به دنبال موقعیت جدیدی می‌گردند. با این حال این رویکرد یک ضعف بزرگ دارد که آن، رضایت از موقعیت کنونی است.

یک فرد عادی که هم اکنون دارای شغل است، نسبت به فرد دیگری که بی‌کار است، کمتر برای دستیابی به شغل بهتر تلاش می‌کند. بسیاری از افراد به این موضوع اشاره می‌کنند که قبل از خروج از یک کار نامناسب، به دنبال جایگزینی برای آن باشید، با این حال شاید استعفا و سپس دنبال کار گشتن نیز استراتژی چندان نامناسبی نباشد. درحقیقت برخی مواقع استعفا یک استراتژی مناسب است.

در حال حاضر که با شیوع گسترده ویروس کرونا روبه‌رو هستیم، استعفا برای برخی مشاغل اقدام مناسب و برای برخی نامناسب است. در حالی که برای مثال نرخ بیکاری در ایالات متحده آمریکا نسبت به اوایل سال جاری میلادی افزایش داشته، برخی افراد برای جلوگیری از ابتلا به کووید-۱۹ و مراقبت از کودکان خود از کار استعفا داده‌اند که باعث ایجاد موقعیت‌های شغلی شده است.

با این وجود در برخی از بخش‌ها مانند گردشگری، رستوران‌ها و هتل‌ها این موضوع کاملا متفاوت است. با توجه به این موضوع، اگر فردی به دنبال تغییر شغل خود باشد، باید شرایط را مورد بررسی قرار دهد.

برخی صنایع شغل‌های خاصی را استخدام می‌کنند، برای مثال شاید بیمارستان‌ها تنها به پرستار نیاز داشته باشند. با این حال تعدادی از صنایع مانند تولید یا ساخت و ساز به افراد مختلفی نیاز دارند. علاوه بر این موضوع، افراد باید از مهارت‌ها و استعدادهای خود نیز اطلاع داشته باشند. اگر از تمام این مسائل و همچنین علایق خود اطلاع داشته باشید، می‌توانید شغل مورد نظرتان را راحت‌تر پیدا کنید. پیش از اینکه از شغل کنونی خود استعفا بدهید، به اطلاعات دسترسی داشته باشید.

در حالی که این فرایند شبیه به جستجوی کار است، در واقعیت ساده‌تر است. افرادی که شاید بخواهند از کار خود استعفا دهند، می‌توانند با افرادی که در صنایع دیگر مشغول به فعالیت هستند، ارتباط برقرار کنند.

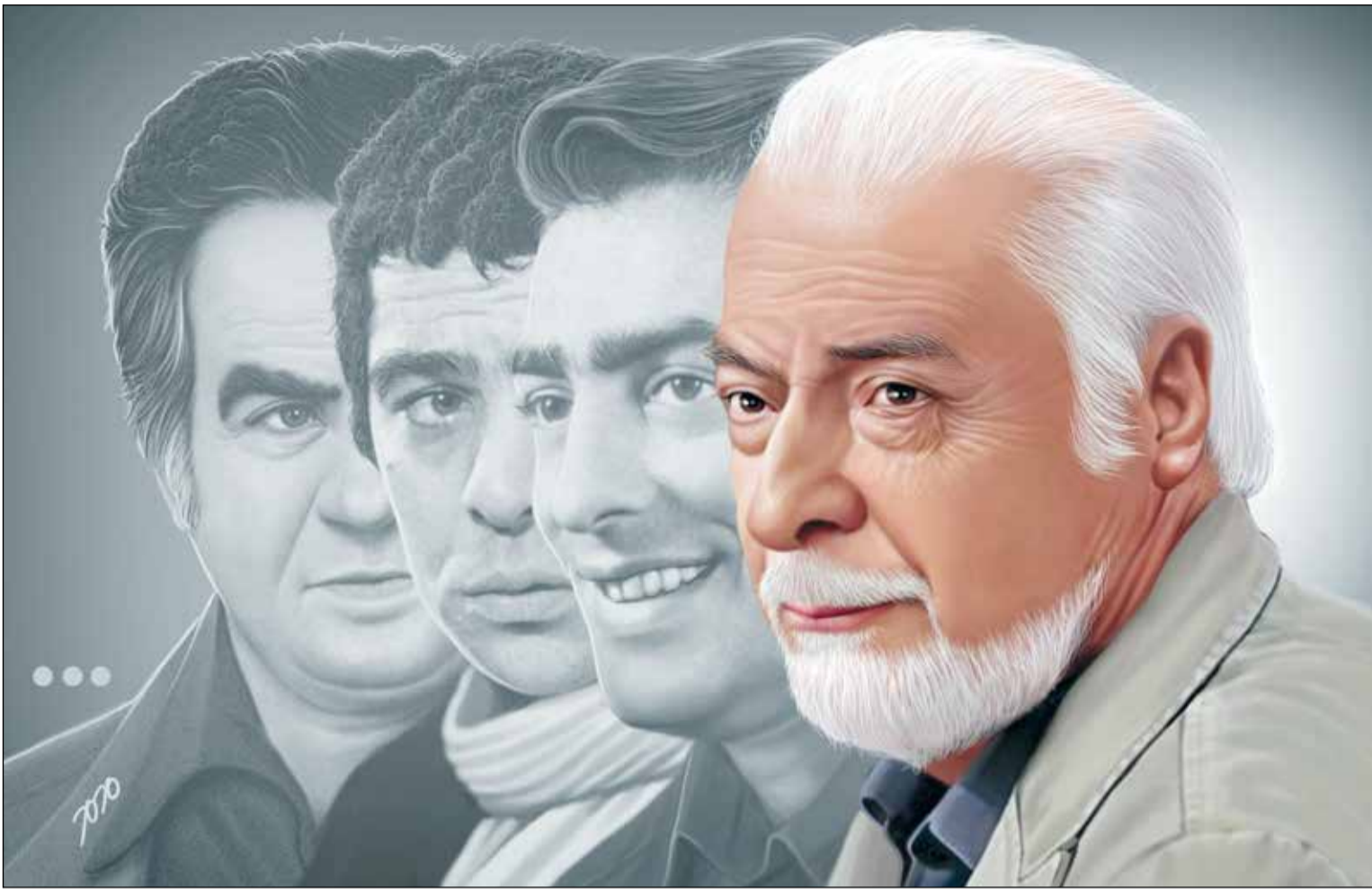
در بسیاری از موارد لینکدین یک ابزار مناسب است، با این حال می‌توانید به سراغ شبکه‌های اجتماعی دیگر نیز بروید. با افراد ارتباط برقرار کنید یا با آن‌ها به صورت ویدئویی در تماس باشید تا به اطلاعات درباره شرایط بازار کار دسترسی پیدا کنید.

در چنین گفت‌وگوهایی می‌توانید از مهارت‌های خود بگوئید و به دنبال موقعیت شغل باشید، اما اگر به این موقعیت دست پیدا نکردید، چیزی از دست ندهاید. با این ارتباطات می‌توانید به اطلاعات مورد نیاز پیش از تصمیم‌گیری دست پیدا کنید.

اگر تصمیم به استعفا گرفتید، باید این کار را مودبانه انجام دهید، چرا که به احتمال زیاد رئیس‌تان به مرجعی برای شغل آینده شما تبدیل می‌شود. علاوه بر این، شاید در آینده بخواهید با رئیس سابق خود گفت‌وگو داشته باشید. می‌توانید پس از استعفا، چندین روز استراحت کنید و سپس به سراغ کار جدید خود بروید.

ترک یک شغل نیازمند جرات زیادی است و همیشه راه‌حل مناسبی محسوب نمی‌شود. افرادی که توانستند پس از استعفا به یک موقعیت شغلی مناسب دست پیدا کنند، کل دنیای کار را جستجو کرده‌اند و به یک یا دو مورد دلخوش نبوده‌اند. موفق‌ترین افراد نیز در بهترین زمان ممکن استعفا داده‌اند و به سراغ کار جدید رفته‌اند.

منبع: دیجیاتو



به یاد چنگیز جلیلود

طرح: محمد طحانی

ویترین

هفتمین جلد «خانواده باحال» به کتابفروشی‌ها آمد

هفتمین جلد از مجموعه «خانواده باحال» نوشته ژان فیلیپارو وینیو با ترجمه پرستو شجری توسط نشر پیدایش منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش مهر، کتاب «یک نخود سبز برای شش نفر» نوشته ژان فیلیپارو وینیو به تازگی با ترجمه پرستو شجری، به عنوان هفتمین کتاب مجموعه «خانواده باحال» توسط انتشارات پیدایش منتشر و راهی بازار نشر شده است. کتاب‌های این مجموعه درباره خانواده‌ها است که ۶ برادر دارد و داستان‌هایشان خاطرات دوران کودکی، اتفاقات و ماجراهای روزانه یک خانواده باحال

هستند. این اتفاقات چیزی بین شوخی و احساس هستند. پیش از این، ۶ کتاب از این مجموعه با عناوین «خاگینه شیرین»، «پنیر پرند»، «سوپ ماهی قرمز»، «تعطیلات شکلاتی»، «گیلاس روی کیک» و «یک خانواده پرتقالی» منتشر شده‌اند. در هفتمین جلد از مجموعه «خانواده باحال»، ژان یک چیزی‌ها با ماجراهایی جدیدتر و خنده‌دارتر از شش جلد پیشین برگشته‌اند. آن‌ها هیچ فرصتی را برای شیطانی‌کردن از دست نمی‌دهند؛ یکی از کتابخانه جیم می‌شود، یکی داستان نصفه‌نیمه می‌نویسد، یکی برای انتقام دست به جادو و جنبل می‌زند. همگی‌شان هم با هم به شکار هایپرپلاس می‌روند.

در این جلد از مجموعه مذکور، پای یک خانه‌درختی در میان است که بناست بزرگترها شب وحشتناکی را در آن بگذرانند. بخش‌های مختلف این رمان عبارت‌اند از: عملیات کتابخانه، کلوب یک‌نفره، سیرک بزرگ، بازی چشم‌ها بسته، روز مادر، روز مبارک مامانی، تعطیلات درختی، شب رابینسون‌ها، تنبیه، یک‌شنبه خونین برای هایپرپلاس، پای‌ژان اسپاسگزاریم، انتقام مومیایی، تفریح شبانه در خانه ژان‌ها، یک نخود سبز برای شش نفر. این کتاب با ۲۰۰ صفحه، شمارگان هزار نسخه و قیمت ۳۶ هزار تومان منتشر شده است.

تازه‌های علمی

سن نمی‌تواند مانع کاهش وزن باشد

پژوهشگران انگلیسی در بررسی جدیدی نشان داده‌اند که سن نمی‌تواند مانعی برای کاهش اضافه وزن باشد و کاهش وزن در افراد مسن‌تر هم ممکن است. به گزارش ایسنا و به نقل از وبسایت رسمی دانشگاه وارویک، بررسی افراد مبتلا به اضافه وزن نشان می‌دهد که هیچ تفاوتی میان کاهش وزن افراد زیر ۶۰ سال و افرادی که بین ۶۰ تا ۷۸ سال هستند، وجود ندارد. این بررسی که توسط پژوهشگران دانشگاه وارویک انگلستان انجام شده است، نشان می‌دهد که کاهش وزن بدون در نظر گرفتن سن می‌تواند در کاهش چاقی موثر باشد. بیماران مبتلا به اضافه وزن که بالای ۶۰ سال دارند، می‌توانند تنها با تغییر سبک زندگی، وزن خود را مانند افراد جوان‌تر کم کنند. بدین ترتیب، سن نمی‌تواند مانعی برای کاهش وزن باشد. پژوهشگران امیدوارند که یافته‌های آنها به اصلاح تصورات غلط جامعه در مورد اثربخشی برنامه‌های کاهش وزن در افراد مسن کمک کند و داستان‌هایی را که در مورد اضافه وزن افراد مسن وجود

دارد، از بین ببرد. پژوهشگران در این پروژه، ۲۴۲ بیمار را انتخاب کردند و آنها را در دو گروه زیر ۶۰ سال و بی ۶۰ تا ۷۸ سال مورد بررسی قرار دادند. وزن همه بیماران قبل و بعد از دخالت در سبک زندگی آنها اندازه‌گیری شد و درصد کاهش وزن در هر دو گروه مورد محاسبه قرار گرفت. بررسی‌ها نشان داد که وزن افراد بالای ۶۰ سال، تا ۳/۷ درصد و وزن افراد زیر ۶۰ سال، ۹/۶ درصد کاهش یافته است. هر دو گروه، زمان مشابهی را به کاهش وزن اختصاص دادند. افراد ۶۰ سال به بالا به طور میانگین ۶/۳۳ ماه و افراد جوان‌تر از ۶۰ سال ۵/۴۱ ماه در این برنامه به سر بردند. این برنامه فقط تغییرات سبک زندگی هر بیمار، تغییرات رژیم غذایی، حمایت روانی و تشویق کردن به فعالیت‌های فیزیکی را مورد توجه قرار داده است. بیش از ۵۰ بیماری مرتبط با اضافه وزن وجود دارند که می‌توان خطر آنها را با کاهش وزن برطرف کرد. از میان این بیماری‌ها می‌توان به دیابت، افسردگی، اضطراب، آرتروز و مشکلات حرکتی

اشاره کرد. اضافه وزن می‌تواند به افزایش مرگ و میر و کاهش سلامتی منجر شود. توماس باربر، نویسنده ارشد این پژوهش گفت: کاهش وزن در هر سنی مهم است. با افزایش سن، احتمال ابتلا به بیماری‌های مرتبط با اضافه وزن بیشتر می‌شود. بسیاری از این بیماری‌ها، به آثار پیری شباهت دارند؛ در نتیجه شاید به عنوان نشانه پیر شدن تعبیر شوند. وی افزود: دلایلی وجود دارند که ممکن است موضوع کاهش وزن در افراد مسن نادیده گرفته شود. این دلایل، از یک دیدگاه «سن گریانه» شامل می‌شوند که می‌گویند کاهش وزن، مربوط به افراد مسن نیست و همچنین باورهای غلطی در مورد کاهش توانایی افراد مسن در کاهش وزن از طریق اصلاح رژیم غذایی و افزایش ورزش وجود دارند. ممکن است که افراد مسن احساس کنند که خدمات کاهش وزن برای آنها نیست. سیاستگذاران باید اهمیت کاهش وزن در افراد مسن دارای اضافه وزن را در نظر بگیرند تا آنها به سلامتی برسند.

ماشین بازی

خریداران همچنان از نمایشگاه‌های خودرویی استقبال می‌کنند



سال ۲۰۲۰ یکی از سخت‌ترین سال‌های تاریخ بوده چراکه شیوع گسترده ویروس کرونا باعث تعطیلی و لغو بسیاری از رویدادهای خودرویی شده و تقویم برگزاری آن‌ها در سال‌های پیش رو را نیز تغییر داده است.

از یک طرف هم خودروسازان دیگر علاقه چندانی به حضور در چنین رویدادهای خودرویی ندارند و از جمله آن‌ها می‌توان به نمایشگاه‌های دیترویت و نیویورک اشاره کرد. اگرچه آینده این رویدادهای خودرویی خیلی روشن به نظر نمی‌رسد اما نباید کار

منبع: پدال (pedal.ir)

اقتصاد

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۲۴۲۲۱۴

سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۴۶۹۶ - ۹۱۲۹۲۴۷۲۸۶

توزیع: شرکت نشر گستر امروز

چاپ: همشهری

دوشنبه ۳ آذر ۱۳۹۹ / شماره ۴۶۹۰

۷ ربیع‌الثانی ۱۴۴۲ - ۲۳ نوامبر ۲۰۲۰

اذان صبح ۵:۲۱

طلوع آفتاب ۶:۴۸

اذان ظهر ۱۱:۵۱

غروب آفتاب ۱۶:۱۳

اذان مغرب ۱۷:۱۳

«آپ» تکار

آمازون از نسل دوم عینک هوشمند «اکو فریم» رونمایی کرد



آمازون نسخه بروزسانی شده و ارتقا عینک هوشمند «Echo Frames» را با بهبود کیفیت صدا، طول عمر بیشتر باتری و در رنگ‌های جدیدی به بازار عرضه می‌کند. قیمت نسخه اصلی این عینک هوشمند آمازون ۱۷۹,۹۹ دلار تعیین شده بود؛ ولی تنها به تعداد محدودی تولید شده و همه کاربران امکان خرید آن را نداشتند. اکنون این امکان برای همه کاربران وجود دارد تا بتوانند نسخه جدید و بروزسانی شده را با افزایش قیمت ۷۰ دلاری نسبت به نسل قبلی، یعنی با پرداخت ۲۴۹,۹۹ دلار خریداری کنند.

آمازون در دعوت‌نامه «Day One Edition» به این موضوع اشاره کرده که نسل جدید عینک هوشمند شرکت در دسترس همه کاربران قرار دارد.

نسخه جدید نیز همانند مدل اصلی به گونه‌ای طراحی شده که کاربران می‌توانند به روشی ساده از دستیار صوتی الکسا آمازون استفاده کنند. طراحی ظاهری مدل جدید نیز کاملا شبیه نسخه قدیمی است. در کل طراحی ظاهری عینک Echo Frames شبیه تمام عینک‌های معمولی است که فقط دسته‌های آن ضخامت کمی بیشتری نسبت به عینک‌های معمولی دارد.

عینک هوشمند Echo Frames با گوشی‌های اندرویدی و iOS سازگار بوده و علاوه بر نمایش نوتیفیکیشن‌ها، می‌تواند تماس‌های تلفنی را برقرار کرده و موسیقی یا پادکست را پخش کند. نسخه جدید نیز همانند نسخه قبلی از ژست‌های حرکتی مانند سواپ کردن نیز پشتیبانی می‌کند.

علاقه‌مندان می‌توانند نسل جدید عینک هوشمند آمازون را علاوه بر رنگ مشکی در دو رنگ جدید آبی و رنگ خردلی با راه راه مشکی نیز خریداری کنند. آمازون با همکاری شرکت LensCrafters، این امکان را در اختیار کاربران قرار می‌دهد که بتوانند عینک هوشمند خود را با لنز طبی استفاده کنند.

کاربران می‌توانند عینک هوشمند جدید را از ۲۰ آذرماه خریداری کنند. از سوی دیگر آمازون در کنار معرفی عینک هوشمند جدیدش، اعلام کرده که دیگر قصد ندارد به تولید آمازون اکو لوپ رینگ ادامه دهد و تولید آن متوقف خواهد شد.

منبع: دیجیاتو