نشانه هایی که می گوید، از کارتان استعفا دهید

گاهی اوقات احساس می کنید، در سراشیبی کم کاری افتاده اید و کارایی‌تان روی خط منفی در حال حرکت است. رئیس و همکاران تان از عملکرد شما در محل کار متعجب هستند و انگیزه قبلی را نمی بینند. این علائم به شما می گوید درباره شغل تان تجدید نظر کنید. آیا سلامت تان در این محل کار تهدید می شود؟

آیا کارتان زندگی شما را زیباتر کرده است؟ هفته را چگونه شروع می‌کنید؟ آیا شروع دوباره هفته برای تان کابوس است، چرا که در غیر اینصورت وقتی صبح از خواب بیدار می شوید زیر لب می گویید «اه، دوباره باید برم سر کار؟» مدام درباره شغل تان غر می زنید؟ از این که مریض بشوید و توی خانه بمانید خوشحال می شوید؟ همه این ها علائمی هستند از این که جسم و روح شما در این شغل آزار می بیند.

ممکن است بتوانید با تغییر برخی شرایط دوباره به وضع مناسب برگردید. مثلا برای کاهش فشار کاری چاره ای بیابید، یا همکارتان را که شما را آزار می دهد، سر جایش بنشانید و... اما اگر این شیوه ها موثر نبود و همچنان جسم و روح شما علائم تکرارشونده ای را برای شما فرستادند، بهتر است این علائم را جدی بگیرید.

شاید شما نیز از خود این سوال را پرسیده اید که آیا شغلی که در آن مشغول به کار هستید همان مسیریست که می بایست در آن قدم بر می‌داشتید یا خیر.

این سوال می تواند ترس و دلهره را بر دل هر فردی بیاندازد و وی را نسبت به آینده و موفقیت هایی که ممکن است به آن دست یابد، مردد کند.

از مهارت‌هایتان استفاده نمی‌شود

خیلی وقت‌ها نیاز است که به رئیستان ثابت کنید که چه توانایی‌هایی دارید و از پس مسئولیت‌های بیشتر هم برمی‌آیید. ولی اگر مدتی این کار را انجام دادید و وضعیت کاری‌تان تغییری نکرد و همچنان نتوانستید از استعدادها و مهارت‌هایتان استفاده بهینه کنید، به انتخاب‌های کاری دیگر خود فکر کنید.

اهداف کارفرمایتان با شما همخوانی ندارد

این روزها بیشتر افراد برایشان مهم است که وقت شان را در شرکتی درست و مناسب سرمایه‌گذاری کنند. به همین دلیل بهتر است از خودتان سوال کنید که آیا اهداف شرکتی که در آن کار می‌کنید با اهداف و ارزش‌های زندگی شما همخوانی دارد یا خیر. آیا تحرک مورد نیاز شما را در اختیارتان قرار می‌دهد؟ آیا جوابگوی بلند پروازی های شما است؟ آیا به ایده‌های شما توجه نمی شود؟

رشد نمی‌کنید

راکد شدن در یک کار خیلی ساده اتفاق می‌افتد و اگر کارتان را دوست داشته باشید، این روند احساس راحتی در شما ایجاد خواهد کرد، ولی خیلی مهم است که به خاطر داشته باشید هر کاری باید مهارت‌های شما را ارتقا دهد و به ارزش‌های شما بعنوان یک کارمند اضافه کند. اگر هیچ چیز جدیدی در کارتان یاد نمی‌گیرید و یک کار مشخص را هر روز و هر روز تکرار می‌کنید، بهتر است جای دیگری به دنبال کار باشید.

آخر ماه حقوقی در حساب تان نیست

درست است که بیشتر ما همیشه نگران پول هستیم ولی اگر این نگرانی مدام در ذهن شماست و دلیل آن ولخرجی خودتان نیست، احتمالاً زمانش رسیده است که از کارتان خداحافظی کنید. اگر مدت کافی در این کار بوده‌اید، از مدیریت بخواهید تا در مورد استحقاق حقوق تان جلسه ای بگذارد.

وضعیت سال آینده تان مشخص نیست

متخصصین اعتقاد دارند که برای پیدا کردن یک کار جدید و بهتر از کار قبلی به طور متوسط به یک سال زمان نیاز است. به همین دلیل آنها توصیه می‌کنند که یک سال قبل از بیرون آمدن از کار قبلی خودتان را در شرکتی که دوست دارید باشید و کاری که دوست دارید انجام دهید تجسم کنید. اگر چیزی که تجسم کردید هیچ شباهتی با وضعیت کنونی‌تان نداشت، شروع به جستجو برای یک کار جدید کنید.

صبور باشید؟

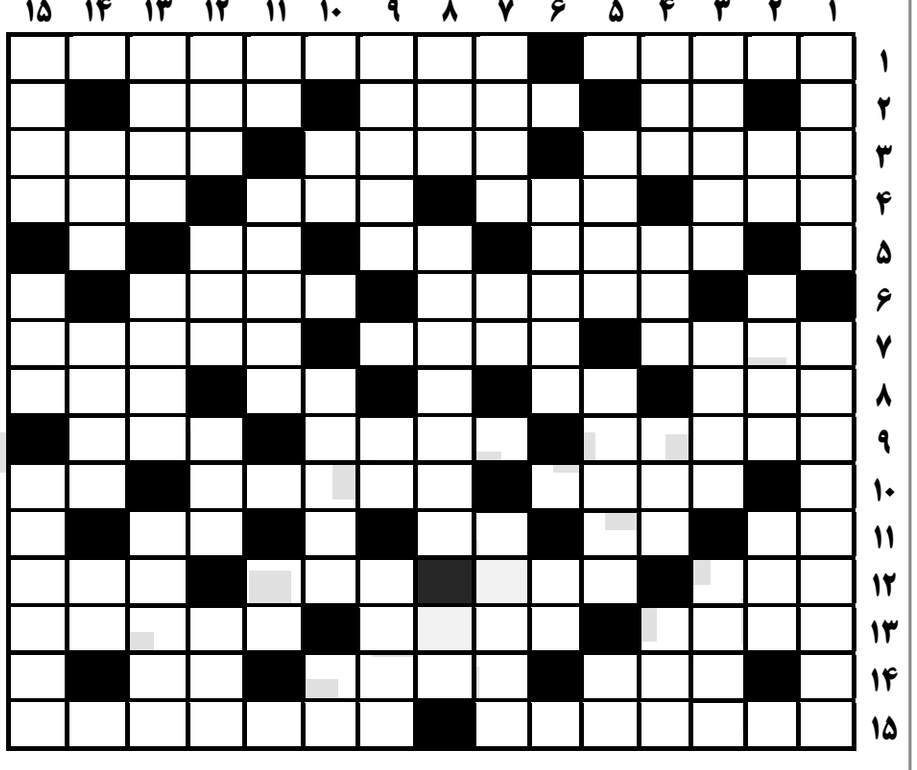
در نهایت باید بگویم اگر تصمیم به استعفا گرفتید، بهتر است سنجیده عمل کنید. ببینید که آیا موقعیت مناسب جایگزینی در اختیار دارید؟ چه قدر به حقوق تان وابسته اید؟ چه قدر پس انداز دارید؟ چه قدر طول می کشد شغل جدیدی بیابید؟ شاید بهتر باشد استعفا دادن را تا پیدا کردن شغل جایگزین عقب بیندازید. شاید بهتر باشد در همان سازمانی که اشتغال دارید واحد کاری تان را عوض کنید. فرمان زندگی تان را به دست خشم نسپارید. شجاع باشید و در عین حال صبور.

نکته آخر

به حرف دلتان گوش کنید، در عین حال احساساتی عمل نکنید و منطقی تصمیم بگیرید. به خاطر حرف های خاله زنکی شغل تان را ترک نکنید اما اگر فکر می کنید دلایل تان کاملا توجیه شده است، بهترین کار استعفا از شغل تان است چرا که نیمی از عمرتان و روزهای زندگی تان در محل کار صرف می شود و برای افراد شاغل خانه دوم، محل کار است.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۵/۱۰۹۲



افقی:
۱-همکاری دوطرفه- آخرین پادشاه هخامنشی
۲-از توابع تهران بزرگ- از جنگ‌های صدر اسلام- مته برقی
۳-از حشرات مفید- اقیانوس ساکت- ملاک کیفیت طلا
٤-نظرها- آشیانه- نافرخنده- معادل تا آنکه
٥-زمین لم یزرع- چهره- تعجب زنانه
٦-ساکت- ازحرکات موزون
۷-پایان- مخلوط با آب- تجمع
۸-از خودروهای فرانسوی- هزار کیلو- پروردگار- بی‌سر و پا و لاقید
۹-قالب بدن- خالص- از میوه‌های بهشتی
۱۰-واحد اندازه‌گیری طول در انگلیس- بالاتر از ناسوت- جهت
۱۱-رشد و نمو- از ماه‌های سرد سال- ریش دم بریده- از شاخه‌های موسیقی
۱۲-بن مضارع از مصدر ساختن- درخت آزاده- یک پای قرارداد- همسر حوا
۱۳-بخشی از چرخ خودرو- آگاه- اساس ساختمان
۱٤-ضمیر اشاره به نزدیک- پشتیبان- یا
۱٥-از وسایل دفاع شخصی- رپیورتر

عمودی:
۱-نام دیگر جوهر شوره- از همسایگان شمالی ایران
۲-مذکر- جمع امین- دکتر تجویز می‌کند
۳-بالادست رعیت- دارای اولویت- خسارت
٤-صدای گربه- چهره درهم کشیدن- حرکت هوا- ثروتمند
٥-برادرزاده خواب- آموزش دادن- ساز چوپان
٦-از استان‌های کویری- چهره شطرنج
۷-چرخنده- صفحه اینترنتی- مقابل
۸-از بیهوش کننده‌ها- فارس را تهدید می‌کند- ای
۹-آزاد گردید- علامت مفعول بی‌واسطه- زهر
۱۰-زینت سر- پلیس راهنمایی و رانندگی- نظریه
۱۱-دوستی- نعمت‌ها- پزشکی
۱۲-قانون دینی- درد- پوشش- آتش
۱۳-ممال سلاح- ستاره‌ای دنباله‌دار- راهی برای برطرف کردن خش بدنه خودرو
۱٤-آینده- خشک کننده- اثری پیرامون جنگ تحمیلی
۱٥-اجرا کننده- مرکز استان گیلان- مقروض

جواب جدول شماره ۹۵/۱۰۹۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ه	ن	د	س	■	پ	ز	ر	گ	ن	م	ا	ی	ی
۲	ر	■	م	ا	■	س	ی	ر	ی	■	ر	ش	ت	■	ا
۳	غ	پ	ا	ر	ی	■	ن	د	ا	ف	■	ک	ل	ا	س
۴	ا	ر	ی	■	و	پ	ا	■	ض	ر	ر	■	و	ت	ر
۵	ب	■	ش	ی	ش	ه	■	ک	ت	■	ا	ک	■	م	■
۶	■	د	■	م	ع	ی	و	پ	■	پ	ی	ن	ی	■	م
۷	ا	ل	ا	ن	■	ا	ن	و	ر	■	ح	ف	ا	ظ	ت
۸	س	ا	ر	■	ک	ر	■	د	■	ت	ه	■	ر	ل	ه
۹	پ	ر	د	ی	س	■	چ	■	ا	م	■	د	ی	م	■
۱۰	ن	■	ک	ر	ا	ن	■	ن	م	ا	ز	ی	■	ت	ت
۱۱	د	س	■	ا	ل	■	س	ک	■	ش	■	ر	پ	■	ی
۱۲	ا	ر	م	■	ت	پ	ر	■	ت	ا	ر	■	ا	ت	ر
۱۳	ر	خ	ا	م	■	م	د	ا	م	■	م	س	د	و	د
۱۴	م	■	ل	ل	ه	■	ا	پ	ن	ا	■	ی	ا	■	ا
۱۵	ذ	ا	ت	خ	ر	ا	پ	■	ا	ل	ا	خ	ش	ی	د

طرح: سودوکو

جدول شماره ۹۵/۵۵۵

		8			4		6	
6			8	2		7		9
9			3	7			8	4
	3	7	2	5				
				3	7	8	5	
5	2			4	3			8
8		6		1	5			3
	9		6			1		

جواب جدول شماره ۹۵/۵۵۴

8	7	1	5	9	2	4	6	3
9	4	6	8	3	1	5	2	7
3	2	5	4	7	6	8	9	1
1	5	4	7	6	3	9	8	2
7	9	2	1	5	8	6	3	4
6	3	8	2	4	9	1	7	5
4	8	9	3	1	7	2	5	6
5	6	7	9	2	4	3	1	8
2	1	3	6	8	5	7	4	9

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها دراین جدول دارای عدد هستند و وظیفه شمااین است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.