

## مقابله با استرس بیکاری، در زمان کاریابی

بیکار بودن موقعیتی پر تنش و استرس زا برای افراد بوده و گاهی اوقات به افسردگی نیز منجر می‌شود. اما با برخی راه کارها می‌توان از این فرصت به بهترین نحو استفاده کرد.



بیکار بودن موقعیتی پر تنش و استرس زا برای افراد بوده و گاهی اوقات به افسردگی نیز منجر می‌شود. اما با برخی راه کارها می‌توان از این فرصت به بهترین نحو استفاده کرد.

**جام جم سرا:**

بیکاری معمولا همراه با احساس ترس، بی‌ارزش بودن و استرس بیش از حد همراه است. هنگامی که افراد برای مدتی بیکار می‌شوند بسیاری از آن‌ها تصور می‌کنند که کنترل زندگی و هدف خود را از دست داده‌اند. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که در حال حاضر کار ثابتی ندارید بهتر است بدانید که ممکن است حتی نسبت به افراد شاغل مزیت‌هایی نیز داشته باشید.

گاهی اوقات بیکار بودن برای مدتی قبل از وارد شدن به یک شغل جدید لازم است تا بتوانید توانایی‌ها و دانش خود را برای زندگی آینده کاریتان بهبود بخشید. در ادامه با برخی از راهکارها آشنا خواهید شد که در زمان بیکاری می‌توانند بسیار برای شما سودمند باشند.

### ۱. خودتان را بشناسید

ما دائما در حال تغییر هستیم و کاملا طبیعی است که علایق، توانایی‌ها و نقاط ضعف ما نیز تغییر کند. بنابراین اگر قصد دارید که در شغل آینده خود پیشرفت داشته باشید بهتر است موقعیت خود را از بسنجید. تمام توانایی‌ها و مهارت‌های خود را ارزیابی کنید. لیستی از نقاط قوت و ضعف خود تهیه کنید که در مصاحبه بعدی کاری به شما کمک کند.

### ۲. مهارت‌های خود را به روز کرده و بهبود دهید

بخش بزرگی از دانش ما به دلیل سرعت بالای فعالیت‌های علمی در سرتاسر دنیا و گسترش ارتباطات دیگر به روز نیستند. برای مثال برنامه نویسی که تنها قادر است با کدهای مربوط به سال ۲۰۰۰ کار کند مهره با ارزشی برای یک شرکت به حساب نمی‌آید. دوران بیکاری یا بیکاریهای دوران کاریابی، بهترین زمان برای بروز رسانی دانش و اطلاعات کاری شما است تا بتوانید خود را بهتر به کارفرماها نشان دهید.

همانطور که اشاره شد اطلاعات در دنیای امروز به سرعت در حال به روز شدن هستند و ارتباطات راه دور نیز دسترسی به آن‌ها را بسیار آسان کرده است. پس تنها کافیسیت در اینترنت و در وبسایت‌های گوناگون به دنبال مقالات و اطلاعات جدید در حوزه کاری خودتان باشید و یا با عضویت در فروم‌ها اطلاعات خود را در زمینه‌های مختلف با دیگر کاربران به اشتراک بگذارید و یا اینکه به سراغ مجلات و کتاب‌های تخصصی و جدید باشید تا دانسته‌های خود را به روز کنید. بدین صورت می‌توانید در تهیه رزومه برای موقعیت‌های کاری در آینده نیز بهتر عمل کنید.

### ۳. مهارت‌های مصاحبه ویا ارائه مطلب خود را تقویت کنید

همه افراد با مهارت‌های یکسان صحبت کردن به دنیا نمی‌آیند. بنابراین اگر در این حوزه مشکل دارید زمان بیکاری فرصت خوبی است که بر روی مهارت‌های محاوره‌ای و زبانی خود تمرین کنید. استخدام کنندگان از کسانی که مهارت‌های سخنوری خوبی دارند استقبال می‌کنند و آن را نتیجه تحصیلات بالا و ارزش بیشتر فرد تلقی می‌کنند. همچنین می‌توانید از فرصت بیکاری استفاده کرده و در مورد مصاحبه‌های مختلف و سوالاتی که در مصاحبه‌های کاری پرسیده می‌شود تحقیق کنید تا آمادگی بیشتری برای حضور و پاسخگویی به آن‌ها در آینده داشته باشید.

### ۴. به دنبال شغل ایده آل خود باشید

با دیدن اولین تبلیغات استخدام اقدام به درخواست برای آن کار نکنید. بلکه مدت زمانی را صرف تحقیق و جستجو در مورد شغل ایده آل خود کنید. در این میان از ابزارهای مختلف مانند وب سایت‌هایی که به شما برای پیدا کردن شغل مناسب کمک می‌کنند غافل نشوید.

### ۵. به کارهای موقت و کوچک بپردازید

با پیشرفت تکنولوژی امروزه دیگر رفتار کار افراد به یک کامپیوتر و اتصال به اینترنت ختم می‌شود. در مدت زمانی که بیکار هستید می‌توانید از فرصت پیش آمده استفاده کنید و با سر زدن به برخی شرکت‌ها کارهای نسبتا سبکی که از خانه قابل انجام هستند را انجام دهید بدین صورت تا زمانی که شغل ایده آل و مناسب خود را پیدا نکرده‌اید می‌توانید درآمد کوچکی داشته باشید.

### ۶. به سرگرمی مورد علاقه خود بپردازید!

همه افراد فعالیت‌ها و کارهایی را در ذهن دارند که دوست دارند انجام دهند اما هیچ‌گاه فرصت آن را پیدا نمی‌کنند. از پرداختن به ورزشی خاص گرفته تا فعالیت‌های دیگر؛ زمانی که بیکار هستید و فرصت کافی دارید می‌توانید به آن‌ها بپردازید و بدین ترتیب تا جای ممکن روحیه خود را حفظ کنید.

۷. زمانی را صرف دوستان و خانواده خود کنید  
معمولا زمانی که مشغول به کار هستیم و یا زمانی که قرار است یک پروژه کاری را به نتیجه برسانیم تا حدود زیادی از نزدیکان خود غافل می‌شویم. اگر بیکار هستید و وقت آزاد بیشتری دارید می‌توانید از فرصت استفاده کرده و به دیدار دوستان و آشنایانی بروید که مدت‌ها است از آن‌ها خبر ندارید. (بازار خبر)