



بیکاری می‌تواند علت بسیاری از گرفتاری‌ها و بیماری‌های ما باشد. دنیای امروز دنیای بسیار سختی است. اقتصادهای ضعیف و شکننده در سراسر دنیا باعث شده تا پیدا کردن کار برای بسیاری از افراد سخت و دشوار باشد. بدون درنظر گرفتن سن و تخصص، آمار بیکاری در طی چند سال اخیر افزایش پیدا کرده و تقریباً گریبان‌گیر همه ما شده است. شاید نتوانیم بیکار شدن خود را کنترل کنیم، اما می‌توانیم نحوه واکنش خود به بیکاری را کنترل کنیم. به‌رغم تمام شرایط دشواری که وجود دارد، راه‌های زیادی هست که به‌کمک آن‌ها می‌توان رشد کرد و امیدوار باقی ماند. اگر دنبال کار می‌گردید، یا این‌که بین پروژه‌های کاری خود وقت استراحت پیدا کرده‌اید این ده روش می‌توانند برای شما مفید و موثر باشد. حتی برخی از آن‌ها می‌توانند باعث شوند که رزومه شما سطح بالاتری پیدا کند.

می‌دانیم که هیچ انسان فعالی از بیکاری استقبال نمی‌کند. اگر به بیکاری به عنوان فرصتی برای رشد نگاه کنید، آنگاه می‌توانید هم راحت‌تر دوره بیکاری را پشت سر بگذارید و هم احتمال به دست آوردن شغلی جدید را بالا می‌برید و مهم‌تر از همه شاید، از خودتان رضایت بیشتری خواهید داشت. حتما خودتان هم می‌توانید با کمی خلاقیت، کارهای جالب‌تری بیابید که با موقعیت‌تان بیشتر تناسب داشته باشد. این ده مورد تنها نمونه‌هایی از کارهایی است که می‌توانید در زمان بیکاری انجام دهید.

1- اگر بیکار هستید برای خود برنامه زمانی داشته باشید

اصلاً ایراد ندارد که وقتی کارتان تمام شد چند روزی استراحت کنید، اما سعی کنید خیلی آسوده‌خاطر نباشید. همان‌قدر که لباس راحتی به‌تن کردن و استراحت کردن لذت‌بخش است، داشتن برنامه زمانی روشی است که باعث می‌شود هم تمرکز داشته باشید و هم بهره‌وری شما بالا برود. وقتی **بیکار** هستید، اگر روزتان را زودتر شروع کنید احتمال این‌که کارهای بیشتری انجام دهید بالاتر می‌رود. علاوه بر این، اگر هر روز مشغول انجام کارهای مختلف باشید و خودتان را مشغول نگه دارید احتمال افسردگی و سستی و تنبلی کاهش پیدا می‌کند.

2- اگر بیکار هستید یک کار موقت پیدا کنید

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای پر کردن فاصله بین دو کار یا پروژه کاری پیدا کردن یک شغل موقت است. با این‌که این راه‌کار دائمی نیست اما می‌تواند برای مواقعی که به‌دنبال یک کار دائمی هستید شما را از نظر مالی در وضعیت بهتری قرار دهد.



3- اگر بیکار هستید آنلاین کار کنید

اگر **بیکار** هستید یک گزینه فوق‌العاده دیگر کار آنلاین است. سایت‌های زیادی هستند که روش‌های مختلفی برای **کسب درآمد آنلاین** ارائه می‌دهند. اما حواس‌تان باشد، سایتی که انتخاب می‌کنید معتبر باشد. سایت‌هایی مانند fiverr که کارهای کوچک ارائه می‌دهند، و همین‌طور سایت‌هایی که به شما پول پرداخت می‌کنند تا برای آن‌ها تحقیق کنید همگی راه‌کارهای قانونی و سریع **کسب درآمد** هستند. شاید پولی که این سایت‌ها پرداخت می‌کنند پایین‌تر از حد نرمال است، اما همیشه بهتر است که آهسته حرکت کنید تا این‌که اصلاً حرکت نکنید.

4- اگر بیکار هستید منظم شوید

بیکاری بهترین فرصت برای منظم شدن است. مثل ابتدای فصل بهار، شروع به تمیز کردن کنید، به کارتن‌های قدیمی سر بزنید و وسایلی که نمی‌خواهید را دور بریزید. ساده کردن زندگی باعث می‌شود تا وارد مرحله بعدی زندگی خود شوید، علاوه بر این، نظم پیدا کردن به شما کمک می‌کند تا در زمان **بیکاری** احساس کارایی و بهره‌وری داشته باشید.

5- اگر بیکار هستید ورزش کنید

ورزش کردن هم مانند نظم دادن به زندگی یک راه فوق‌العاده برای علاقمند نگه داشتن و حفظ سلامت جسمانی است. برای این‌که کمی فعالیت داشته باشید نیاز به کارهای سخت نیست و ورزش می‌تواند شما را مثبت نگه دارد. حتی پیاده‌روی در محل اگر چند بار در هفته تکرار شود شما را مصمم‌تر و باانگیزه‌تر می‌کند. اگر از خودتان مراقبت کنید، می‌توانید بهترین استفاده را از این زمان اضافه ببرید.



6- اگر بیکار هستید کارهای داوطلبانه انجام دهید

وقتی **بیکار** هستید انجام کارهای داوطلبانه بهترین روش برای استفاده از این زمان اضافه است. علاوه بر این، اگر در حوزه‌ای داوطلب شوید که با تخصص‌های کاری شما ارتباط داشته باشد می‌توانید تجربه آن‌را به رزومه خود اضافه کنید. به غیر از این، اگر کارتان را خوب انجام دهید از لحاظ روحی وضعیت بهتری پیدا می‌کنید و می‌توانید برای **پیدا کردن شغل** بعدی خود خوش‌بین‌تر باشید.

7- اگر بیکار هستید مهارت‌های خود را بالا ببرید

یکی از کارهای فوق‌العاده‌ای که در زمان **بیکاری** می‌توانید انجام دهید فراگیری مهارت‌های جدید است. به دنبال **دوره‌های آموزشی** یا مدرک‌های متخلف باشید. اگر در همان حوزه کاری خود بیشتر تمرین کنید فرصت‌های شغلی بیشتری پیدا می‌کنید. رزومه خود را به روز کنید، و مصاحبه‌ها و مهارت‌های شغلی جستجوی شما برای شغل بعدی را ساده‌تر می‌کند.

8- اگر بیکار هستید برای خودتان وقت بگذارید

دوره **بیکاری** خسته کننده است. پس فراموش نکنید که هر از چندگاهی برای خودتان وقت بگذارید. در بین جستجوهای خود برای **پیدا کردن شغل** بعدی، زمان کافی برای استراحت و کسب انرژی دوباره بگذارید. وقتی استراحت کنید کارایی و بهره‌وری شما در ساعت‌هایی که به دنبال کار هستید بالا می‌رود. اگر پول کافی برای تفریح کردن ندارید، پیاده‌روی یا رفتن به پارک معجزه می‌کند.



9- اگر بیکار هستید چیزهایی که نیاز ندارید را بفروشید

یک راه دیگر برای زمانی که بیکار هستید فروش چیزهایی است که استفاده نمی‌کنید. سعی کنید بازی‌های ویدیویی یا وسایل الکترونیکی که مدت‌هاست از آن‌ها استفاده نمی‌کنید را بفروشید. حداقل تا زمانی که کار دائم پیدا کنید می‌توانید از پول آن برای برخی مخارج خود استفاده کنید.

10- اگر بیکار هستید در دوره‌های مختلف شرکت کنید

شرکت در دوره‌ها و کلاس‌های مختلف روش خوبی برای سرچال نگه داشتن خود است. معمولاً وقتی بیکار هستید چندان توجهی به این گزینه نمی‌کنید چون به هر حال شرکت در دوره‌های گوناگون نیازمند هزینه کردن است. اما فراموش نکنید که دنیای آنلاین مملو از ابزارهای آموزشی رایگان است. اگر ذهن‌تان را فعال نگه دارید می‌توانید همیشه متمرکز بمانید و حتی مهارت‌های جدید و مرتبط به کارتان را فرا بگیرید.

اگر شما هم تجربه‌ای در استفاده مفید از زمان‌های بیکاری دارید و یا پیشنهاد دیگری در این زمینه دارید در بخش دیدگاه در انتهای این صفحه بنویسید تا دیگران هم از تجربیات شما استفاده کنند.

منبع:
[لافهک](#)

تاریخ انتشار:
08 بهمن 1397

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/14415/%DB%B1%DB%B0-%D9%81%D8%B9%D8%A7%D9%84%DB%8C%D8%AA%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D9%88%D9%82%D8%AA%DB%8C-%D8%B4%D8%BA%D9%84%DB%8C-%D9%86%D8%AF%D8%A7%D8%B1%DB%8C%D8%AF-%D8%A8%D8%A7%DB%8C%D8%AF-%D8%A7%D9%86%D8%AC%D8%A7%D9%85-%D8%AF%D9%87%DB%8C%D8%AF>