

آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان

عصری که در آن قرار داریم عصر پیشرفت، فناوری و تغییرات سریع و مداوم است، لذا منجر به ایجاد تغییرات شگرفی در شیوه زندگی انسانها شده است، تمامی انسان ها از جمله دانشجویان ناگزیر به سازگاری با این شرایط هستند به گونه ای که لازم است برای داشتن زندگی مطلوب بر مجموعه ای از مهارت ها تسلط یابند تا بدین ترتیب قادر به انطباق و حل مسائل و مشکلات احتمالی پیش روی خود باشند.

سازمان جهانی بهداشت، مهارت‌های زندگی را چنین تعریف می کند: توانائی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضروریات زندگی روزمره کنار آید. به طور کلی مهارت های زندگی، توانائی هایی هستند که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه می گردند. هم چنین به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب های روانی- اجتماعی مبتلا به جامعه، نظیر اعتیاد، خشونت، آزار کودکان، خودکشی و... نیز قابل استفاده اند.

زندگی دانشجویی با تغییرات زیادی همراه است لذا ضروری است که دانشجویان توانائی مقابله سالم و متنوع با مشکلات را داشته باشند و از بهداشت جسمی و روانی خود محافظت کنند تا بتوانند در مسیری گام بردارند که اعتلای شخصیت آنها تداوم یابد. سازمان بهداشت جهانی، یونیسف و یونسکو ده مهارت زندگی اصلی را بدین شرح معرفی می نمایند:

۱- مهارت خود آگاهی: توانائی و ظرفیت فرد در شناخت خویشتن و شناسائی خواسته ها، نیازها و احساسات خویش

۲- مهارت حل مساله: تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبروست، شناسائی و بررسی راه حل های موجود و برگزیدن و اجرای راه حل مناسب و پس از آن ارزیابی نتیجه عملکرد.

۳- مهارت تصمیم گیری: در این مهارت فرد می آموزد که تصمیم گیری چیست و چه اهمیتی دارد. هم چنین با انواع تصمیم گیری آشنا شده و مراحل تصمیم گیری را گام به گام تمرین می کند.

۴- مهارت برقراری ارتباط موثر: این مهارت به معنای ابراز احساسات، نیازها و نقطه نظر های فردی به صورت کلامی و غیر کلامی است. در این مهارت فرد می آموزد که چگونه می تواند یک ارتباط را شروع کرده، تداوم بخشد و پایان دهد.

۵- مهارت ایجاد و حفظ روابط میان فردی: مهارتی است جهت تعامل مثبت با افراد (اعضای خانواده، دوستان، همکاران و...) و موثر کردن این روابط به نحوی که رضایت طرفین را در بر داشته باشد.

۶- مهارت تفکر خلاق: مهارتی سازنده و پایه برای نیل به سایر مهارت ها ی مرتبط با سبک اندیشیدن است. در این مهارت فرد می آموزد که به شیوه ای متفاوت بیندیشد و از تجربه های متعارف و معمولی خویش فراتر رود و تبیین و راه حل هایی را خلق نماید که خاص خودش است.

۷- مهارت تفکر نقاد: توانائی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسائی آثار نفوذی ارزش های اجتماعی، همسالان و رسانه های گروهی بر رفتارهای فردی.

۸- مهارت همدلی: این مهارت عبارت است از فراگیری نحوه درک احساسات دیگران. در این مهارت فرد می آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را تحت شرایط مختلف درک کند، تفاوت های فردی را بپذیرد و روابط بین فردی خود را با آن ها بهبود بخشد.

۹- مهارت مقابله با هیجان ها: شناخت هیجان ها و تاثیر آن ها بر رفتار. فراگیری نحوه اداره هیجان های شدید و مشکل آفرین نظیر خشم.

۱۰- مهارت مقابله با استرس: در این مهارت فرد می آموزد که چگونه با فشارها و تنش های ناشی از زندگی دانشجویی و سایر استرس ها مقابله نماید.

علاوه بر مهارت های مذکور دو مهارت رفتار جرات مندانه (قاطعانه) و مدیریت زمان نیز از جمله مهارت هایی هستند که می توانند در زمره مهارت های زندگی قرار گیرند.

مهارت رفتار جرات مندانه: توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش ها بدون احساس اضطراب. دفاع فرد از حقوق خود به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود.

مهارت مدیریت زمان: در این مهارت فرد می آموزد که چگونه گام به گام زمان خویش را با اهداف خود سازگار و تنظیم نماید.

مهارت کنترل خشم

خشم چیست ؟

از دیدگاه روانشناسی خشم ابتدا یک حس درونی و بعد احساسی طبیعی، عادی و عمومی است که انسان آن را در تجربه درد، رنج و برخورد با موانع، از دست دادن چیزهای خواستنی و مهم، خستگی، وارد آمدن یک ضربه ناگهانی و ناخواسته یا غیرقابل کنترل، تهدید، آسیب، خسارت، عدم دستیابی به حق خود و به ویژه احساس وجود خطر مرگ تجربه می کند. مانند سایر عواطف همراه با تغییرات فیزیولوژیکی و زیست شناختی است. ضربان قلب و فشارخون افزایش یافته و سطح هورمون های آدرنالین و نورآدرنالین بالا می رود

برای مقابله با خشم ابتدا باید به علل تحریک آن توجه کنید یعنی باید ببینید چرا تحریک و خشمگین شده اید در بسیاری از موارد خشم از درون و فکر ما سرچشمه می گیرد؛ بنابراین، با کمی تأمل در افکار (تحریف شده) خود، آرام خواهیم گرفت. نکته دوم، توجه به شدت و درجه خشم است؛

در موارد زیادی نسبت بین محرک و میزان خشم، به هیچ وجه متناسب نیست. نکته سوم نحوه نشان دادن خشم است که باید توجه کنیم به عصبانیت و رفتاری بد منتهی نشود. نکته چهارم پیامدهای خشم است باید ببینیم کسی که به وی حمله می کنیم چه حال و روزی پیدا می کند. در بسیاری از موارد اگر بتوانیم خودمان را جای کسی که می خواهیم به وی حمله کنیم، بگذاریم هرگز به این همه خشونت دست نمی زنیم.

علل بروز خشم

علل بروز خشم به سه دسته فیزیولوژیکی، شخصیتی و عوامل بیرونی تقسیم می شود
علل فیزیولوژیکی: ترشح بیش از حد هورمون تیروکسین و پرکاری غده تیروئید
علل شخصیتی: افراد زودرنج و افراد با درجه اضطراب بالا بیشتر عصبانی می شوند
عوامل بیرونی: احساس عجز و ناتوانی در برابر ناملایمات و موانع بیرونی، دیدن بی عدالتی و پایمال شدن حقوق انسانی و گاهی روابط آسیب دیده ما با دیگران

ویژگی های ظاهری خشم و عملکرد های رایج در هنگام خشم

در هنگام عصبانی شدن، معمولاً چهره برافروخته و فرکانس گفتار تغییر می کند و تنفس تندتر می شود. گاهی نیز نوع گفتار تغییر می کند مثلاً با غیبت کردن و یا جوک و شوخی بروز می دهیم

انکار: گاهی ما خشم خود را انکار می کنیم این خشم فروخورده بعدها می تواند خود را با تظاهرات بدنی دیگر مثل بیماری و دردهای بدنی نشان دهد
سرکوب: فرد خشم خود را در اعماق روان خود سرکوب می کند که بعدها تبدیل به کینه کهنه می شود

انفجار مستقیم: افرادی که نمی توانند خشم خود را کنترل کنند و بلافاصله آنرا با نشانه های فیزیکی و آسیب شدید به خود و دیگران بروز می دهند

خشم منفعل: بروز خشم با تمسخر ، ترور شخصیت و انتقادهای شدید که به شخصیت دیگران
لطمه می زند

هدف از مدیریت خشم

کاهش احساس عصبانیت و برانگیختگی فیزیولوژیکی است که خشم باعث می شود.
ما نمی توانیم از دست مردم یا چیزهایی که ما را عصبانی می کنند رهایی یافته یا از آن ها
دوری کنیم یا تغییرشان دهیم اما می توانیم بیاموزیم در این مواقع چطور برخورد کنیم که
خود و دیگری آسیب کمتری ببینند
بیان کردن: بیان احساس خشم به صورت تأکیدی و نه تهاجمی سالم ترین راه بیان عصبانیت
است. بیان یک موضوع با تأکید، به معنای فشار آوردن یا درخواست شدید نیست بلکه به
معنای محترم شمردن خود و دیگران است .

کنترل خشم: کنترل خشم یعنی جلوی آن را گرفته و به رفتاری سازنده تر تبدیل کنیم
خطر این مرحله این است که اگر اجازه بیان خارجی به خشم داده نشود خشم به درونمان
متوجه شده و ممکن است سبب آسیب جسمی و روحی شود .

آرام سازی: آرام سازی یعنی نه فقط رفتار خارجی خود را کنترل کرده حتی واکنش های
درونی خود را نیز کنترل کنیم و گام هایی در جهت پایین آوردن شدت خشم برداشته ، خود
را آرام می سازیم و می گذاریم احساسات فروکش کنند.
راهکارهای مناسب هنگام مواجهه با خشم
از بلند کردن صدا پرهیز کنید و تغییر وضعیت دهید.
نفس عمیق بکشید.

از کلمات نا مناسب استفاده نکنید.

یک لیوان آب خنک بنوشید.

ورزش و پیاده روی کنید.

با دوست یا فرد مورد اعتماد خود صحبت کنید.

بعد از آرام شدن قاطعانه با فرد مقابل صحبت کنید

مقابله با استرس

هر تغییری در زندگی یک استرس است. این تغییرات سازگاری جدیدی را می‌طلبد. هر تغییری که نظم معمول را برهم زند. ما را مجبور به سازگاری با شرایط جدید کرده و استرس ایجاد می‌کند خواه استرس کوچکی مثل شلوغی صف اتوبوس باشد خواه استرس بزرگی مثل طلاق.

استرس چه شدید چه ضعیف، مسلماً واکنش‌های عاطفی متنوعی را در فرد بر می‌انگیزد و باعث بروز احساساتی همچون اضطراب، خشم و .. می‌شود. با آموزش برخی مهارت‌های مقابله‌ای می‌توان فشارهای روانی موجود را کنترل کرده و از ایجاد برخی فشارها جلوگیری نماییم. استرس‌ها هم فرد و هم محیط را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

استرس تنها شامل موضوعات منفی نمی‌شود بلکه وقایع مثبت هم ممکن است استرس‌زا باشد مثل ازدواج، بچه‌دار شدن و کار جدید. با تهیه باید پاسخ‌هایی برای کنارآمدن با محرک‌های تنش‌زا باید توانایی پاسخ دادن به آنها را داشته باشیم.

*استرس می‌تواند یک فرد را در هم بشکند. *فرد دیگری را به مبارزه وا دارد. * به فرد دیگری درس جدیدی بدهد.

سه عامل برای مقابله با استرس

۱- ویژگی‌های محرک تنش‌زا: میزان آسیب‌رسانی محرک‌های تنش‌زا بستگی به میزان کنترل آن رویداد تنش‌زا دارد. پیش‌بینی اینکه چه پیش‌خواهد آمد نیز استرس حاصل از آن را کاهش می‌دهد.

۲- ویژگی‌های شخصی: ویژگی‌های افراد متفاوت است. برخی افراد بسیار آسیب‌پذیر و برخی دیگر بسیار مقاوم هستند. در ارزیابی شناختی، افراد یک رویداد معین را متفاوت درک می‌کنند.

۳- راهبردهای مقابله‌ای: افراد مختلف در مقابله با موقعیت‌های مختلف، راهکارهای مختلفی را به کار می‌برند.

عوامل فشار‌زا

ناکامی از یک هدف انتخابی برای افراد استرس‌زا خواهد بود. موانع فردی، محیطی، اجتماعی از مهمترین عوامل در رسیدن به اهداف ما هستند. اگر هدف‌های انتخابی فراتر از توانمندی‌های ما باشند دچار ناکامی فردی خواهیم شد. ناکامی محیطی مثل ترافیک . ناکامی اجتماعی مثل بیکاری.

تعارض - تعارض زمانی است که هدفی در عین حال هم خواستنی باشد هم نخواستنی و این موضوع فرد را سرگردان می‌کند. این سرگردانی برای فرد استرس‌زا است.

تأثیرات نامطلوب فشار روانی

فشار روانی در دراز مدت می‌تواند کارآیی دستگاه ایمنی را کاهش دهد. میزان و شدت تغییرات فیزیولوژیک بسته به شدت استرس و ویژگی‌های شخصیتی در افراد مختلف متفاوت است.

مقابله با استرس چیست؟

اگر در موقعیت‌های زندگی خود با مشکلاتی مواجه شوید و نتوانید آنها را کنترل کنید و یا نتوانید راه‌حل مناسبی برای آن پیدا کنید، دچار استرس می‌شوید. با کوشش‌ها و تلاش‌هایی که برای از میان بردن استرس یا تحمل آن انجام می‌دهید، با استرس مقابله کرده‌اید.

انواع مقابله

الف) مقابله مساله مدارانه: در این مقابله فرد به صورت مستقیم کار یا فعالیتی را انجام می‌دهد که عامل استرس را از بین برده و یا آن را به حداقل برساند. با استفاده از حل مساله، برنامه‌ریزی، کنار گذاشتن فعالیت‌های غیرضروری، مشورت، فکر کردن و... سعی بر حذف استرس می‌شود.

ب) مقابله هیجان مدارانه: در این مقابله فرد تلاشی برای حذف استرس نمی‌کند، بلکه سعی می‌کند خود را آرام سازد تا هیجان‌ها و ناراحتی‌هایی که در اثر استرس ایجاد شده را برطرف سازد. مانند دعا کردن، درد دل کردن، نذر و نیاز و... هیجانات، مانع از تفکر و تصمیم‌گیری صحیح برای حل مساله و رفع استرس می‌شود.

ج) مقابله ناسازگار: برخی از افراد قادر به حل مساله یا تحمل استرس نمی‌باشند و از مقابله‌های ناکارآمد و حتی مضر استفاده می‌کنند که باعث بروز استرس‌های بیشتر می‌گردد؛ مانند دانش‌آموزی که نیاز به جلب توجه دارد و به همین دلیل سیگار می‌کشد یا فردی که برای رهایی از مشکلات خانوادگی به مواد مخدر پناه می‌برد.

مشکلات و اختلالات روان شناختی

دو نوع اختلال شایع بین دانشجویان

○ افسرده خوئی (دیس تایمی)

○ افسردگی اساسی

❖ ویژگی ها و علائم افسرده خویی:

❖ رنج بردن از حداقل ۲ مورد زیر، به مدت حداقل ۲ سال، در بیشترِ روزه

❖ زندگی روزمره و تکراری

❖ عزت نفس پایین و احساس بی ارزشی

❖ احساس دائمی خستگی و کوفتگی

❖ مشکلات خواب

❖ کم اشتها و پراشتهایی

علائم افسردگی اساسی

- احساس غم، اندوه و غصه حداقل به مدت ۲ هفته، در بیشتر اوقات روز
- داشتن بغض و زود به گریه افتادن
- زود از کوره در رفتن و پرخاش کردن، حتی وقتی که فرد دچار غم و غصه نباشد
- بی تفاوتی نسبت به آنچه قبلاً باعث لذت می شد
- کم خوابی، پرخوابی یا بدخوابی (دیرخوابیدن و زود بیدار شدن یا دیرخوابیدن و دیر بیدار شدن)

- کابوس های شبانه و خواب آشفته
- احساس درد در قسمت های مختلف بدن بدون علت جسمانی خاص
- ناتوانی در نگه داشتن توجه روی یک موضوع
- ناتوانی در حل مسئله و تصمیم گیری
- ناتوانی در یادآوری مطالب و گم کردن وسایل
- کند شدن حرکات و فکر کردن و عملیات ذهنی

• اعتماد بنفس ضعیف، احساس پوچی، ناامیدی و درماندگی

اضطراب و اختلالات اضطرابی

احساس دلهره و نگرانی از رخ دادن اتفاقی خطرناک، بدون آگاهی از اینکه چه چیزی ممکن است رخ دهد

علائم اضطراب

• تپش قلب و تنگی نفس

• عرق سرد

• عرق گرم

• سرد یا گرم شدن دست و پا

• لرز یا رعشه

• احساس بسته شدن راه گلو

• احساس ضعف و سرگیجه

• احساس واقعی نبودن

• اسهال و استفراغ یا حالت تهوع

• احساس سوزش در معده

انواع بیماری های اضطرابی

✓ اختلال وسواس

وسواس داشتن افکار مزاحم، تکراری و آزارنده، در مورد بیماری، تحصیل، مسائل

شغلی و... می باشد. وسواس شامل افکار وسواسی و رفتارهای وسواسی می شود.

رفتارهای وسواسی:

رفتارهای تکراری مانند شستن دستها، شمارش، تکرار کلمات، مرتب کردن، چک کردن و...

انجام رفتارهای وسواسی توسط فرد با هدف خنثی کردن افکار وسواسی

احساس ناراحتی، پریشانی و اضطراب شدید، در صورت انجام ندادن رفتار و سواسی مورد نظر

اختلال اضطراب فراگیر

از ویژگی های این اختلال:

- اضطراب و نگرانی شدید در مورد بعضی از کارها و فعالیتهای مهم زندگی
- عدم توانایی کنترل نگرانی و اضطراب
- بی قراری، ناشکیبایی و ناآرامی
- احساس خستگی و گرفتگی عضلات
- اشکال در تمرکز یا این احساس که ذهن فرد خالی شده است
- از کوره در رفتن
- اشکال در خوابیدن، مثل سخت به خواب رفتن یا دیر به خواب رفتن، خواب ناآرام و آشفته (خواب تکه تکه)

حمله هراس

برخی علائم:

- عرق کردن
- لرز یا رعشه
- تنگی نفس یا احساس خفگی
- احساس بسته شدن راه گلو
- احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه
- احساس تهوع، یا ناراحتی در ناحیه شکم
- احساس سرگیجه، گیجی و ضعف
- احساس واقعی نبودن یا احساس جدا شدن از خود

- ترس از دیوانه شدن و از دست دادن کنترل
- ترس از مرگ
- بی حسی اندام ها و احساس سوزش

اضطراب اجتماعی (کمرویی)

- تلاش برای نبودن در معرض دید دیگران
- نپرسیدن سؤال در کلاس
- فرار از صحبت و سخنرانی در جمع و تلاش برای آخرین نفر بودن به این امید که نوبت به او نرسد
- نگرانی از قرمز شدن پوست صورتش و متوجه شدن دیگران از ناراحتی و به هم ریختگی وی
- ناراحتی شدید از زیر نظر گرفته شدن، زیر سوال رفتن، تمسخر یا تحقیر از سوی دیگران
- ترس از اشتباه انجام دادن کاری در حضور دیگران
- ترس از کانون توجه دیگران شدن
- ایجاد اختلال در عملکرد فرد بخاطر شدت اضطراب

اضطراب امتحان

- احساس ترس شدید از جلسه امتحان
- احساس بلد نبودن سؤالات و به ذهن نرسیدن مطالب درسی در جلسه امتحان
- وحشت شدید از ندانستن جوابها هنگام توزیع برگه امتحان
- ترس از دوباره مشروط شدن
- قادر نبودن به پاسخگویی سؤالات با وجود تسلط کافی، بخاطر اضطراب شدید

- پایین آمدن عزت نفس، افت تحصیلی، رنج و ناراحتی و شکست های مکرر تحصیلی

مصرف سیگار، قلیان و دارو های بدون نسخه (ریتالین، ترامادول و آرام بخش ها)

عوامل خطر ساز مصرف مواد

- ابتلا به بیماری های روانی بخصوص افسردگی ها
- ارتباط ضعیف و نامناسب با والدین و خانواده
- تجربه خوب مصرف مواد
- نگرش نسبت به مواد
- داشتن دوستان مصرف کننده
- ناتوانی و ضعف در مقابله با فشارهای زندگی

عوامل محافظت کننده مصرف مواد

- ارتباط خوب و غنی با والدین
- داشتن ارتباطات اجتماعی با افراد سالم
- توانایی مقابله قوی با استرسها
- موفقیت های شخصی، اجتماعی و تحصیلی
- مقابله قوی با احساسات و هیجان های منفی
- عزت نفس قوی
- احساسات و هیجان های مثبت مانند شادی، امیدواری و...

درمان اختلالات روان شناختی

✓ روانشناسی یا مشاوره: اقدام به تغییر عوامل بیماری زا با استفاده از تکنیک های

روان شناسی

✓ دارو درمانی: تجویز بعضی از داروها برای کاهش علائم و نشانه های بیماری

آمادگی شغلی

تفاوت کار، شغل و حرفه

شغل فعالیتی منظم است که در ازای دریافت پول انجام می شود. یک فرد عموماً یک شغل را با کارمندی، داوطلبی، یا شروع کسب و کار آغاز می کند. مدت زمان یک شغل می تواند از یک ساعت تا تمام طول عمر به درازا بکشد.

اگر یک فرد برای نوع مشخصی از شغل تربیت شده باشد، بدان حرفه یا پیشه می گویند. مجموعه شغل های یک فرد در طول زندگی، سوابق شغلی آن فرد را تشکیل می دهد.

حرفه به موضوع کاربردی و کارشناسی یک شغل اطلاق می شود که پیرامون آن امکان آموزش تخصصی و ایجاد کسب و کار وجود دارد. حرفه ها معمولاً دارای آموزش تکمیلی و دانشگاهی در موضوع خود هستند. هدف حرفه ها ارائه خدمات و تولید است.

رفتار کاریابی

- رفتار کاریابی را مجموعه فعالیت های خود نظم دهی، هدفدار، پویا، سازمان یافته و منظمی می دانند که به منظور کسب فرصت های شغلی برای اشتغال انجام می شود. براین اساس کاریابی بعنوان یک الگوی عملی هدفمند و ارادی ترسیم می شود که شروع به تشخیص و تعهد برای جستجوی هدف های شغلی یا اشتغال موفقیت آمیز می کند. در طی دوره کاریابی، افراد عمدتاً نسبت به انواعی از فعالیت ها متعهد می شوند و انواعی از منابع شخصی (مانند تلاش و منابع اجتماعی) را به منظور بدست آوردن شغل مورد استفاده قرار می دهند. مفهوم رفتار کاریابی بعنوان قسمتی از فرآیند خود نظم دهی به الگوی تفکر، عاطفه و رفتار درطول مدت تلاش برای پیدا کردن کار اشاره می کند.

عوامل موثر بر رفتار کاریابی

- شخصیت (سرسختی، استقلال، غیر عصبی بودن)
- منبع کنترل
- خوش بینی
- عزت نفس
- خود کارآمدی کاریابی
- نیاز مالی
- تعهد کاری
- حمایت اجتماعی

چه عواملی روی کاریابی موفق اثر می گذارد؟

- ❖ شخصیت: افراد برون گرا، وجدانی، باثبات و سرسخت راحت تر کار پیدا می کنند. (برخی از این ویژگی ها را می توان تقویت کرد)
- ❖ منبع کنترل: دانشجویانی که تصور می کنند یافتن کار خارج از کنترل آنهاست، توانایی شکار شغل شان پایین است
- ❖ خوشبینی: برای اتفاقی که نیفتاده تفسیر نکنیم
- ❖ عزت نفس: یکی از عوامل موثر در شکار شغل

❖ خود کارآمدی کاریابی: مهمترین پیش بینی کننده رفتار کاریابی اعتقاد راسخ قطعی به اینکه توانایی لازم برای شکار کار را دارم.

❖ نیاز مالی: افرادی که نیاز مالی دارند زودتر به کار می رسند.

❖ تعهد کاری: فرد احساس کند واقعا باید کار کند/ احساس مثبت و قاطع برای کار کردن

تکنیک های یافتن کار

- . چاپ کارت ویزیت
- ۲. انجام کار افتخاری
- ۳. تبلیغ خود: درباره تجارب، دوره هایی که دیده اید، ویژگی های شخصیتی، علاقه مندی ها و مهارت های خود صحبت کنید.
- ۴. آقا یک کار سراغ نداری؟
- ۵. شدت رفتار کاریابی: اگر فردی شدت رفتار کاریابی داشته باشد بین ۶ ماه تا یکسال کار پیدا می کند. (طبق تحقیقات در دنیا) در ایران حداکثر ۳ ماه
- شدت رفتار کاریابی: انجام تمام تکنیک ها+ صبح زود بیدار شدن و رفتن دنبال کار
- ۶. کسب مهارت های عمومی: (بین فردی)
- ۷. شبکه سازی: با هر فردی که ارتباط برقرار می کنیم یک آدرسی بدهیم، بهترین کار دادن کارت ویزیت است.
- ۸. باورهای غلط را کنار بگذاریم.
- ۹. آموختن مهارت های شرکت در محاسبه

