



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره ۱۳۸

سال سیزدهم
بهمن ماه ۱۳۹۲

پیام مشاور

Payam-e Moshaver

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



در آغوش ترس...

پرونده ویژه این شماره:
به جای بازماندن از حرکت،
ترس هایت را در آغوش بگیر

در این شماره می خوانید

وقتی ترس از شکست، بازدارنده است
خودآگاهی از سبک اسنادی
دروغ گوئی را جدی بگیرد
مراحل برنامه ریزی برای نیمسال تحصیلی

با چند پرسش مهم، با فکر خود مقابله کنید

مثال: فکر: "حتماً در این آزمون استخدامی شکست می خورم"

- پرسش: چه شاهد و مدرکی وجود دارد که نشان دهد من حتماً شکست می خورم؟
- پرسش: چه شاهد و مدرکی وجود دارد که نشان دهد من احتمالاً شکست نمی خورم؟
- پرسش: به چه شیوه دیگری می توانم به این مسئله فکر کنم؟
- پرسش: در صورتی که کارها درست پیش نرود، بدترین اتفاق ممکن چیست؟
- پرسش: در این بدترین حالت چه پیامدهای مثبت و منفی احتمالی وجود دارد؟
- پرسش: در صورتی که در این کار موفق شوم چه احساسی خواهیم داشت؟ چه موقعیتی پیدا خواهیم کرد؟
- پرسش: در صورتی که موفق نشوم چه احساسی خواهیم داشت؟ چه موقعیتی پیدا خواهیم کرد؟
- پرسش: این موقعیت چقدر برایم نامطلوب خواهد بود؟ کجای این طیف قرار می گیرم؟

مطلوب | | نامطلوب

- پرسش: در حال حاضر کجای این طیف قرار دارم (یعنی در حالتی که تصمیم دارم در این آزمون شرکت نکنم)؟

مطلوب | | نامطلوب

وقتی ترس از شکست، بازدارنده است

کد مقاله ۹۲۱۱۱



اساس و پایه ترس خود را بررسی کنید

- وقتی به انجام دادن کار خاصی فکر می کنید، چه افکاری به بازاریاری و ترس شما منجر می شود. معمولاً افکار رایج در این موقعیت ها عبارت اند از:
- چون قبلاً در این آزمون موفق نشدم، پس بهتره دوباره در این امتحان شرکت نکنم، چون حتماً شکست خواهم خورد.
- باید مطمئن باشم کاری که انجام می دهم صد درصد به موفقیت می رسد وگرنه تلاش بی فایده است.
- فقط آدم های کم هوش و ناتوان شکست می خورند.
- اگر در کارم موفق نشوم یک شکست خورده واقعی هستم.
- کدام یک از این افکار برای شما آشناست؟ فکر رایج خود را شناسایی و ثبت کنید.

بسیاری از ما رویاها و هدف های بسیاری داریم و سال ها با آنها زندگی می کنیم، بدون آنکه قدمی به سوی شان برداریم. آغاز نکردن فعالیت برای رسیدن به یک خواسته، آرزو یا هدف دلایل درونی و بیرونی متعددی دارد، از جمله دلایل درونی شایع، ترس از شکست و ترس از موفق نشدن است. یعنی فرد می گوید "اگر این کار را شروع کنم و موفق نشوم یا شکست بخورم واقعاً خیلی بد و حتی فاجعه است". چقدر این جمله ها برایتان آشناست؟ تاکنون چندین هدف یا آرزوی زیبا را با این ترس ها زیر پا گذاشته اید؟ آیا تاکنون برآورد کرده اید که این ترس ها چقدر هزینه مادی و معنوی در پی داشته است. آیا مایل اید از این ترس ها رها شوید؟

غلبه بر ترس از شکست آسان نیست، ولی دست یافتنی است. داروی معجزه آسایی وجود ندارد که یکباره شما را به یک قهرمان تبدیل کند، بلکه باید به نسبت شدت این ترس گام های مؤثری بردارید. در اینجا شما را با چند اصل کلی آشنا می کنیم، اگر چه برای رهایی کامل از این ترس، کمک گرفتن از متخصص ضروری است:

خطاهای شناختی خود را در مورد موضوع مذکور بررسی کنید

خطاهای شناختی به آن دسته افکار گفته می‌شود که بر پایه فرضیاتی نادرست شکل گرفته و منجر به سوگیری در تفکر می‌شوند. خطاهای شناختی باعث تداخل و سانسور اطلاعاتی می‌شوند و ما را از دسترسی به اطلاعات سالم و ناب محروم می‌کنند. خطاهای شناختی را می‌توان به عینک تشبیه کرد. با گذاشتن عینک بر چشم می‌توان همه چیز را بزرگ‌تر از آنچه هست (بزرگ‌نمایی) یا کوچک‌تر از آنچه هست (کوچک‌نمایی) دید. آگاهی از خطاهای شناختی به ما کمک می‌کند تا بتوانیم با کنترل آنها پردازش اطلاعات سالم و نابی داشته باشیم. خطاهای شناختی بسیار زیادند ولی رایج‌ترین آنها در این موضوع خاص عبارت‌اند از: پیش‌گویی منفی، بزرگ‌نمایی، کوچک‌نمایی، برجسب زدن، تفکر همه یا هیچ، فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی و ذهن‌خوانی که در ادامه به آنها می‌پردازیم.

از این پس، هر گاه ناراحت، خشمگین یا مضطرب شدید رویداد مورد نظر، افکار و احساسات را یادداشت و خطاهای شناختی خود را شناسایی کنید، با شناسایی و تصحیح خطاهای شناختی احساسات منفی مثل غم، خشم، اضطراب و ترس به مراتب کمتر خواهند شد.

● **پیشگویی منفی:** پیشگویی درباره رویدادهای ناگوار و خطرناک در آینده بدون وجود هیچ شاهد و مدرکی، یکی از خطاهای شناختی است. این خطای شناختی در افراد نگران و مضطرب زیاد دیده می‌شود.

● **بزرگ‌نمایی - کوچک‌نمایی:** فردی که از خطای بزرگ‌نمایی استفاده می‌کند، برخی موارد را بزرگ‌تر از آنچه هست، ارزیابی می‌کند. در حالی که در کوچک‌نمایی عکس این موضوع اتفاق می‌افتد. برای مثال فرد افسرده شکست‌ها و نقاط ضعف خود را بزرگ‌نمایی می‌کند و نقاط قوت و پیشرفت‌های خود را کوچک‌نمایی می‌کند و فرد از خودراضی و خودشیفته نکات قوت خود را بزرگ‌نمایی و نکات ضعف خود را نادیده می‌گیرد.

● **برجسب زدن:** یکی دیگر از خطاهای شناختی مهم که به اعتماد به نفس آسیب می‌زند، برجسب زدن است. کسانی که به خود برجسب‌های منفی می‌زنند (مانند بی‌عرضه‌ام، حقیرم، بی‌کفایت‌ام و...) اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند. برخی افراد به دیگران برجسب‌های منفی می‌زنند (مانند دیگران گستاخ‌اند). با این کار، زمینه برای بدرفتاری و آزار دادن دیگران فراهم می‌شود.

● **تفکر همه یا هیچ:** این نوع خطای شناختی در افرادی دیده می‌شود که در قضاوت‌های خود قطبی عمل می‌کنند و رویدادها و حوادث را به دو طبقه سیاه و سفید تقسیم می‌کنند. از نظر آنان، انسان یا خوب است یا بد، و یا خوش‌شانس یا بدشانس. به نظر آنها حد وسطی وجود ندارد. برای مثال وقتی کسی می‌گوید "من بدشانس‌ام" یا "بدبخت‌ام" خطای شناختی همه یا هیچ دارد.

● **تعمیم:** فردی که از این خطای شناختی استفاده می‌کند از یک رویداد یا یک موضوع خاص نتیجه کلی می‌گیرد و آن را به همه موقعیت‌ها تعمیم می‌دهد. استفاده از واژه‌های "هرگز"، "همیشه"، "هیچ وقت" در کسانی که از خطای شناختی تعمیم استفاده می‌کنند، زیاد دیده می‌شود.

● **استدلال هیجانی:** فرد بر اساس احساسات و هیجانات خود نتیجه‌گیری می‌کند. برای مثال کسی که باید در جمع سخنرانی کند، با اندیشیدن درباره این موضوع نگران می‌شود آنگاه به این نتیجه می‌رسد که صحبت کردن در جمع اضطراب‌برانگیز است.

● **شخصی‌سازی:** در شخصی‌سازی فرد خود را مسئول و مقصر همه اتفاقات ناخوشایند می‌داند. شخصی‌سازی باعث احساس تقصیر و گناه می‌شود.

مسائل را از حالت پیچیده و مبهم بیرون آورید

قابل رویت کردن و تجزیه و تحلیل امور پیچیده آسان نیست، ولی ضروری و اجتناب‌ناپذیر است. وقتی احساس می‌کنید همه چیز مبهم است، تمام تلاش‌هایتان را به نظر نشدنی می‌آیند چون هیچ طرح یا فکری ندارید که به آن عمل کنید. هنگامی که طرحی را در نظر دارید، باید مراحل اجرایی گام به گام آن را پیش رو داشته باشید. ابهام به ترس‌های ما دامن می‌زند.

بر افکار منفی خود شناخت و تسلط داشته باشید

اگر همیشه تجسم می‌کنید که شکست خورده‌اید و دیگران به شما می‌خندند و تحقیر می‌شوند، بدانید که این تصورات کاملاً بی‌پایه و اساس‌ند و به راحتی ممکن است جای خود را به تصاویر و افکار دیگری بدهند. ظاهراً افکار منفی خود را باور می‌کنید در حالیکه این افکار فقط زاینده ذهن شما هستند و واقعیت ندارند. پس تصویرسازی‌های بهتر نیز ممکن است.

بدانید هر شکستی موقتی است

چنانچه فکر می‌کنید با یک شکست، همیشه شکست می‌خورید، احتمالاً دچار خطای شناختی هستید. شکست همواره این پیام را با خود دارد، که گوشه‌ای از کار اشکالی داشته است، و جبران‌پذیر است. چنانچه بپذیرید شکست موقتی است و جبران‌پذیر، نگاه فاجعه‌آمیزی به آن نخواهید داشت.

ترس را در آغوش بگیرید

همه ما در لحظاتی از زندگی ترس را تجربه می‌کنیم، اما توجه به این نکته بسیار مهم است که این ترس نیست که شما را از رسیدن به آرزوهایتان باز می‌دارد، بلکه تصمیماتی که از روی ترس می‌گیرید بازدارنده شما هستند. می‌توانید روشی را که در برابر ترس‌ها، افکار و نگرانی‌هایتان به کار می‌برید دوباره سامان دهید. به عبارتی می‌توانید از نو با ترس روبه‌رو شوید و آن را در آغوش بگیرید. پس خود ترس، مانع حرکت نیست، تصمیمی که شما در برابر این ترس می‌گیرید مهم است. می‌توانید آن را بپذیرید و تصمیمی منطقی بگیرید یا اینکه از پیش خود را شکست‌خورده بدانید و از حرکت کردن اجتناب کنید.

بدانید شکست جزء جدایی‌ناپذیر هر حرکتی است

بله شکست اجتناب‌ناپذیر است. هر حرکتی مخاطراتی دارد و احتمال شکست و موفقیت، اگر چه نه به یک اندازه، ولی با درصدی از احتمال وجود دارد. خوب است با برنامه‌ریزی و پیش‌بینی، احتمال شکست را کم کنید؛ ولی این احتمال معمولاً به صفر نمی‌رسد. چنانچه زیر بار ترس‌هایتان دفن شوید به خواسته‌ها و آرزوهایتان دست نخواهید یافت. دیر یا زود باید بر این ترس غلبه کنید. رویاها و هدف‌هایتان چشم به راه شما هستند.

در لحظه حال تمرکز کنید

بسیاری از ما در گذشته یا آینده زندگی می‌کنیم، مدام اشتباهاتمان را تکرار می‌کنیم و خود را آزار می‌دهیم. استفاده صحیح از گذشته و حال به صورت آگاهانه همراه با هدفی عاقلانه برای ساختن آینده بسیار مفید است به شرطی که از گذشته و حال برای رشد شخصی استفاده کنید، اما ماندن در گذشته و حال و تلاش نکردن برای حرکت موجب توقف ما خواهد شد.

آینده را در حالتی که به هدف خود رسیده‌اید، مجسم کنید

از خودتان بپرسید اگر جرأت پرداختن به اهداف را داشته باشم، زندگی‌ام به چه نحوی خواهد بود؟ چه دستاوردهایی خواهم داشت؟ چه احساسی را تجربه خواهم کرد؟

علاق خود را بشناسید

بر حسب علائق خود حرکت کنید. چنانچه هدف‌های شما بر مبنای علائقتان نباشد و نیازها یا خواسته‌های دیگران آنها را به شما تحمیل کرده باشد، جرأت‌مند، مصمم و متعهد حرکت نخواهید کرد. علاقه‌های واقعی و اصیل خود را شناسایی کنید و خود را انگیزه‌مند سازید.

خودآگاهی از سبک اسنادی

کد مقاله ۹۲۱۱۲



برای مثال، به اسنادهای فردی که در امتحان رانندگی شکست خورده توجه کنید؛ اگر او شکست خود را به شخصیت بد خود (اسناد درونی) نسبت دهد و بر این باور باشد که دیگر در آزمون رانندگی موفق نخواهد شد (اسناد تداوم و پایداری) و نیز فکر کند «حال که در این آزمون موفق نشدم بدبخت شدم» (اسناد کلی) در این صورت احترام به نفس خود را از دست می‌دهد و به افسردگی و درماندگی دچار می‌شود. در حالی که اگر اسنادهایش خوش‌بینانه‌تر و متفاوت باشند برای مثال شکست در امتحان را به نداشتن مهارت کافی نسب دهد نه به ناتوان بودن خودش و بر این باور باشد که فرصت موفق شدن خواهد داشت، در این صورت می‌تواند احترام به نفس خود را حفظ کند و با اوضاع کنار آید.

اکنون که با مفاهیم سبک اسنادی آشنا شدید کمی به گذشته فکر کنید و ببینید که در برابر اتفاقات ناخوشایند گذشته چگونه واکنش نشان دادید؟ اسناد شما چگونه بود؟ دقت کنید که موفقیت‌ها و شکست‌های خود را چگونه تبیین می‌کنید. در صورتی که سبک اسنادی شما از نوع درونی، پایدار و کلی است باید آن را تغییر دهید و گرنه در معرض افسردگی قرار خواهید گرفت. روان‌شناسان می‌توانند در این باره به شما کمک کنند.

تمرین

- موفقیت‌هایی را که به تازگی داشته‌اید نام ببرید. آنها را به چه چیزهایی نسبت می‌دهید؟
- شکست‌هایی را که تاکنون داشته‌اید نام ببرید؟ علت آن را به چه چیزهایی نسبت می‌دهید و چه درس‌هایی از آن گرفته‌اید

شیوه‌ای که افراد رویدادهای ناخوشایند را تبیین می‌کنند، سبک یا شیوه اسنادی نامیده می‌شود. نسبت دادن یا اسناد ممکن است درونی باشد، مانند کسانی که موفقیت خود را به تلاش و کوشش خود نسبت می‌دهند. همچنین ممکن است بیرونی باشد مانند کسانی که موفقیت‌های خود را به شانس و تصادف نسبت می‌دهند. افرادی که اسنادهای بیرونی دارند، کسانی هستند که موفقیت‌های خود را به عوامل بیرونی و شکست‌های خود را به عوامل درونی نسبت می‌دهند. این افراد نه تنها عزت نفس پایینی دارند بلکه در معرض افسردگی نیز قرار دارند. زیرا افسرده‌ها در رویارویی با رویدادهای منفی اسنادهای درونی و برای رویدادهای مثبت اسنادهای بیرونی دارند.

اسنادها ممکن است گستره زمانی را نیز دربرگیرد و مداوم یا همیشگی (پایدار) به حساب آیند، مانند کسی که در صورت بروز رویدادی ناخوشایند فکر می‌کند پیامدهای منفی این رویداد برای همیشه ادامه خواهد داشت و به اصطلاح اوضاع همیشه همین‌طور خواهد بود. این افراد در مقابل کسانی قرار می‌گیرند که سبک اسنادی آنها گذراست. این افراد در صورت رویارویی با اوضاع ناخوشایند به خود می‌گویند «این نیز بگذرد و اوضاع همیشه به این صورت نخواهد ماند».

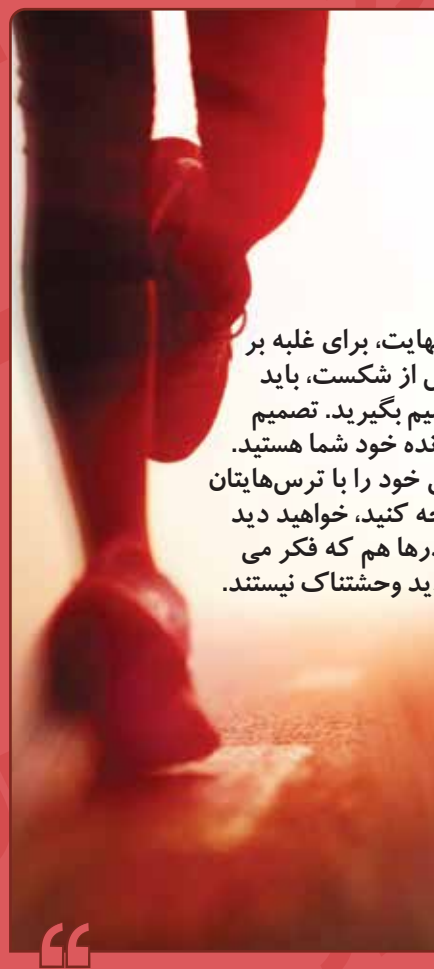
از دیگر جنبه‌های سبک اسنادی «کلی بودن» است. کلی بودن به این معناست که فرد در رویارویی با رویداد منفی به خود می‌گوید که این رویداد یا پیامدهای حاصل از آن بر همه جنبه‌های زندگی‌ام تاثیر خواهد گذاشت و دیگر به هیچ عنوان رنگ آسایش را نخواهم دید. این نوع نگاه کلی به خود و اوضاع، زمینه‌ساز مشکلات روان‌شناختی عمده از جمله افسردگی خواهد بود.

● **ذهن‌خوانی:** کسانی که ذهن خوانی می‌کنند اغلب در حال خواندن ذهن دیگران‌اند. آنها اغلب در حضور یا غیاب افرادی که برایشان مهم است، به خود می‌گویند «می‌دانم درباره من چه فکری می‌کند»، از طرفی در ذهن خوانی، فرد مطمئن است که طرف مقابل می‌داند در ذهن او چه می‌گذرد.

● **فاجعه‌سازی:** از دیگر خطاهای شناختی که در افراد مضطرب رایج است، فاجعه‌سازی است. در فاجعه‌سازی فرد پیامد یک رویداد منفی را بسیار ناخوشایند و فاجعه‌آمیز تلقی می‌کند. برای مثال فردی در آستانه یک امتحان می‌گوید «اگر در این امتحان شکست بخورم، بدبخت می‌شوم».

تمرین

- شایع‌ترین خطاهای شناختی شما کدام است؟
- وقتی خشمگین می‌شوید یا از آغاز کردن کار تازه می‌ترسید، خطاهای شناختی شما کدام است؟



در نهایت، برای غلبه بر ترس از شکست، باید تصمیم بگیرید. تصمیم گیرنده خود شما هستید. وقتی خود را با ترس‌هایتان مواجه کنید، خواهید دید آنقدرها هم که فکر می‌کردید وحشتناک نیستند.

کد مقاله ۹۲۱۱۳

نکات کلیدی ازدواج



دروغگویی را جدی بگیرید

- «از یک طرف می‌گویی که ... اما از طرف دیگر می‌گویی...»
- «قبلاً چیز دیگری گفتم، اما الان جور دیگری حرف می‌زنی؟»
- «احساس می‌کنم که چندان با من رو راست نیستی»
- «متوجه هستی گاهی وقت‌ها ضد و نقیض صحبت می‌کنی؟»
- «تو قبلاً در پاسخ به این پرسش چیز دیگری گفتم اما حالا چیز دیگری را مطرح می‌کنی؟»

تمرین

- به نظر شما افراد با چه انگیزه‌هایی دروغ می‌گویند؟
- چگونه می‌توان با این افراد مقابله کرد؟



تحصیل و
مهارت‌های تحصیلی

کد مقاله ۹۲۱۱۴

مرحل برنامهریزی برای نیمسال تحصیلی

با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، میتوانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتاب‌ها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید.



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و یا اسکن کد مربوط به آن، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.

پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



پیام مشاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرمدبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر شهربانو قهاری، فاطمه حسین پور،

ناهیده امیرناصری

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،

معصومه وقار

امور مشترکین: مریم فخاریان

تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۱۰۵۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

payamemoshaver@ut.ac.ir

مرحله اول | برنامهریزی برای هفته اول ترم

در نیمه اول و هفته دوم اردیبهشت در نیمه دوم سال تحصیلی در طول هفته هر درسی را که تدریس می‌شود مطالعه کنید و در جدول علامت بزنید. گر چه از ساعت کلاسی این هفته تا هفته آینده فرصتی است که دانشجوی می‌تواند از آن برای مطالعه ماده درسی استفاده کند، اما بهتر است بعد از هر جلسه در همان ۲۴ ساعت اول، محتوای مقرر مطالعه شود و به خصوص در دروس فنی، تمرین‌ها حل و اشکالات یادداشت شود و در جلسه بعد از استاد سوال شود. به این ترتیب، انگیزه بیشتری برای شرکت فعال در مباحث کلاسی فراهم می‌گردد.

● فهرستی از واحدهای درسی ترم همراه با ساعات حضور در کلاس تهیه کنید.

● در جدولی فهرست واحدهای درسی را بنویسید. نام استاد را در ستون بعدی بنویسید. تکالیف خواسته شده را نیز در ستون سوم وارد کنید. در ستون چهارم منابع درسی را یادداشت کنید. در آخرین ستون جدول تاریخ امتحان درس را یادداشت کنید. فاصله بین ستون چهارم تا آخرین ستون را به تعداد هفته‌های ترم تقسیم کنید.

● تصمیم بگیرید که از ابتدای نیمسال تا هفته سوم آبان

مرحله دوم | برنامهریزی برای نیمسال تحصیلی

شماست و می‌توانید اشکالات خود را از او بپرسید. میزان تسلط خود را در هر یک از واحدهای درسی به درصد در جدول خود وارد کنید. اگر امتحانات میان ترم نیز برای دروس در نظر گرفته شده‌اند، نتایج آنها می‌تواند بهترین منبع ارزیابی از تسلط شما بر ماده درسی باشد. در این مرحله اگر نتایج امتحانات میان ترم یا تمرینات کلاسی به گونه‌ای بود که احساس کردید گذراندن این واحد غیرممکن است، با استاد خود صحبت کنید و از امکانات حذف اضطراری استفاده کنید. غالباً نتایج معرف‌های بهتری برای وضع تحصیلی شما خواهند بود تا تعداد واحدها.

در هفته سوم آبان ماه در نیمسال اول و هفته اردیبهشت در نیمسال دوم، در برنامه هفتگی خود زمانی را به دوره کردن و مرور درسهای خود اختصاص دهید. در این مرحله از راهکارهای دوره کردن، مانند خلاصه نویسی و یادداشت برداری، استفاده کنید. اگر در درک مطلب در هفته‌های اول مشکلی وجود داشته باشد، می‌توان از بعضی دانشجویان کمک گرفت. حل تمرینات به صورت دو به دو باعث یادگیری بهتر می‌شود.

در این مرحله با ارزشیابی مکرر میزان درک و فهم خود را اندازه بگیرید. در این فرصت استاد هنوز در دسترس

مرحله سوم | برنامهریزی برای زمان امتحانات

● سه یا چهار روز قبل از امتحان، زمان مخصوص مطالعه امتحان اول است. بقیه وقت را ترجیحاً به صورت معکوس تقسیم کنید.

● اگر در یک روز دو امتحان دارید یا بین دو امتحان هیچ فاصله‌ای نیست، در زمان فرجه‌ها وقت بیشتری را به این واحدها اختصاص دهید. تا حد امکان سعی کنید که انتخاب واحد شما به گونه‌ای باشد که دو امتحان در یک ساعت نباشند، اما اگر مجبور شدید این کار را بکنید، از قبل با آموزش دانشکده هماهنگ کنید. در این مواقع، سر جلسه هر دو ورقه امتحانی را به شما می‌دهند. نباید جلسه امتحان اول را ترک و برای امتحان دادن به جلسه امتحان دوم بروید. این کار خلاف مقررات آموزش است.

در این مرحله، نیمسال تحصیلی تمام شده و شما باید خود را برای امتحانات آماده کنید. چه در طول نیمسال به خوبی کار کرده باشید و چه به هر دلیلی این کار را نکرده باشید، این زمان فرصتی است که باید تمام امور روزمره خود را کنار بگذارید و به مطالعه بپردازید. بیست روز تا یک ماه در هر نیمسال را باید به کار فشرده اختصاص دهید.

● باید توجه کنیم که به هر میزان که در مراحل قبلی کار کرده باشید در این مرحله کار کمتری خواهید داشت.

● برای استفاده از فرصت مطالعه برای امتحانات، توجه داشته باشید که این مدت را بین همه دروس تقسیم کنید و صرفاً به مطالعه اولین امتحان نپردازید.

● با توجه به آسان بودن یا مشکل بودن ماده درسی برای شما، وقت خود را تقسیم کنید.

نکته مهم: به گونه‌ای انتخاب واحد کنید که بتوانید به طور موفقیت آمیزی آنها را بگذرانید. در انتخاب واحد تابع دوستانتان نباشید. شما فرد متفاوتی هستید و لزومی ندارد برنامه‌تان کاملاً مشابه دیگران باشد.