



اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

ثبت نام مجدد

آزمون عملی رشته علوم ورزشی
دانشگاهها و دانشگاه فرهنگیان
در آزمون سراسری ۱۴۰۱

صفحه ۸

یادداشت هفته

چقدر از ماهیت متفاوت
دانشگاه با مدرسه اطلاع دارید؟

صفحه ۲

مناسبت هفته

فرا رسیدن ماه محرم و ایام سوگواری حضرت
اباعبدالله الحسین (ع) و اصحاب باوفایشان
بر تمام مسلمانان و آزادگان جهان تسلیت باد



در این شماره...

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

مرحله دوم ثبت نام دوره مهندسی
فناوری و کارشناسی حرفه‌ای
(نایب‌سته) علمی - کاربردی مهر ۱۴۰۱

صفحه ۷

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

مرحله دوم ثبت نام دوره‌های
کاردانی فنی و کاردانی حرفه‌ای
علمی - کاربردی مهر ۱۴۰۱

صفحه ۷

شکست

فرصتی برای یک شروع دوباره!

صفحه ۱۰

آیا انتخاب شما

ورود به دانشگاه است؟

صفحه ۱۲

در این روزهای حساس
قدر وقتان را بدانید

صفحه ۱۴

وزیر علوم، قهرمانی دانش آموزان ایرانی در المپیادهای علمی جهانی ۲۰۲۲ را تبریک گفت



وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، با صدور پیامی، کسب چهار مدال طلا و قهرمانی دانش‌آموزان کشورمان را در المپیاد جهانی زیست‌شناسی و ریاضی ۲۰۲۲ را تبریک گفت. کسب جایگاه هشتم دنیا، سه

ادامه در صفحه ۳

رئیس سازمان سنجش خبر داد:

آزمون سراسری ۱۴۰۲ با چهار تغییر قطعی برگزار می‌شود



رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، گفت: چهار تغییر مهم، شامل: «حذف دروس عمومی»، «تأثیر قطعی سوابق تحصیلی»، «حذف زیرگروه‌ها» و «برگزاری دوبار در سال» در آزمون سراسری ۱۴۰۲ اجرایی می‌شود.

ادامه در صفحه ۳

تاریخ‌های ثبت نام و برگزاری آزمون‌های ورودی به دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی در سال ۱۴۰۱

نام آزمون	تاریخ ثبت نام	تاریخ برگزاری
کاردانی به کارشناسی نایب‌سته	ثبت نام به پایان رسید	جمعه ۱۴۰۱/۶/۴
کاردانی نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه‌ای و مؤسسات غیرانتفاعی)	ثبت نام به پایان رسید	جمعه ۱۴۰۱/۶/۴

چقدر از ماهیت متفاوت دانشگاه با مدرسه اطلاع دارید؟

رشته‌ای که جزو انتخاب‌های آنهاست نیز توجه کافی نمایند؛ زیرا بازار کار برخی از رشته‌های «پر اسم و رسم» به زعم داوطلبان، مدت‌هاست که اشباع شده است؛ از سوی دیگر، باید توجه کرد که بعضی از رشته‌های تحصیلی نیز زمینه شغلی مناسبی ندارند؛ چون یا آن چنان که باید، شناخته شده نیستند، یا ضرورت وجودی آنها در حال حاضر چندان احساس نشده است؛ با این حال چه باید کرد؟ مهم‌ترین توصیه ما به این گونه داوطلبان، آن است که همراه با شناخت علایق و استعدادها و توانایی‌های خود، به دانش‌آموختگان یا دانشجویان این رشته‌ها مراجعه کنند و از آنها بخواهند که ویژگی‌های رشته یا رشته‌های مورد نظرشان را به طور مشروح و صادقانه برای آنها بیان نمایند. همچنین در این زمینه می‌توان به افراد شاغلی که دارای تحصیلات مرتبط با رشته‌های مورد نظر این گونه داوطلبان هستند، رجوع کرد و به کسب آگاهی‌های لازم در این موارد پرداخت؛ ضمناً مطالعه کتاب‌هایی در زمینه رشته‌های مورد علاقه نیز در این مورد، بسیار کارساز است.

دسته دیگری از داوطلبان هم هستند که بیشتر خواهان آنند که در رشته مورد نظر خود، تا آخرین مقاطع تحصیلی موجود ادامه تحصیل دهند که در این صورت، لازم است با شناخت بیشتری نسبت به انتخاب رشته یا رشته‌های تحصیلی اقدام نمایند؛ چون بسیاری از رشته‌های دانشگاهی در مقاطع عالی‌تر (کارشناسی ارشد و دکتری) دارای زیرمجموعه‌ها، شاخه‌ها و گرایش‌های متعدد و متنوعی هستند؛ بنابراین، چنین داوطلبانی باید به رصد علایق خود در این زیرمجموعه‌ها نیز بپردازند.

عده دیگری از داوطلبان هم، هدفشان از ورود به دانشگاه، مقاصد دیگری است و می‌خواهند صرفاً به آن مقاصد برسند؛ از جمله اهداف این گونه افراد، گرفتن یک مدرک دانشگاهی است؛ بدون آنکه به رشته خاصی علاقه داشته باشند یا رشته‌ای مد نظر آنان باشد. این افراد هنگام انتخاب رشته، اکثراً رشته‌ها یا مقاطع یا دانشگاه‌هایی را برمی‌گزینند که احتمال قبولی خود را در آنها، با توجه به رتبه اکتسابی‌شان، بالا می‌بینند.

توصیه ما به این افراد آن است که هرگز برای عبور از یک مشکل یا دشواری گذرا، خود را در آغوش یک مشکل دیگر، که می‌تواند عدم علاقه به تحصیل در رشته پذیرفته شده یا اصولاً تحصیل در مقاطع آموزش عالی و... باشد، نیندازند؛ زیرا پس از گذشت از این مرحله و هنگام مواجهه با مشکلات تحصیلی، دچار مسائل دیگری چون: افسردگی، اضطراب، انزوا طلبی و... می‌شوند که ثمره آن می‌تواند شکست تحصیلی، اخراج آموزشی، انصراف از تحصیل، نداشتن انگیزه شغلی و... باشد.

موفق باشید

در «دانشگاه»، حوزه عمل استاد و دانشجو برای «آموزش»، به مراتب گسترده‌تر از «مدرسه» است و «آموزش»، تنها در چارچوب سرفصل‌های مصوب درسی، خلاصه نمی‌شود؛ «دانشگاه»، مکانی برای تضارب آراء و اندیشه‌های گوناگون و گاه متضاد است، و از برخورد این آراء و اندیشه‌هاست که «دانش» حاصل می‌شود؛ اما مدرسه، تنها محلی برای آموزش معارف و دانش‌های بنیادینی است که هر کس به منظور کسب مهارت‌های لازم برای ورود به اجتماع یا «آموزش عالی»، به فراگیری آن «آموزش»‌ها نیازمند است.

و... با عنایت به این گزاره‌های کلی، که در بالا راجع به تفاوت‌های بنیادی میان «مدرسه» و «دانشگاه» از آنها یاد کردیم، هم‌اکنون بهترین کار ممکن آن است که داوطلبانی که مجاز به انتخاب رشته می‌شوند یا به گمان خود، رتبه لازم را برای انتخاب رشته‌های مورد نظر خویش به دست می‌آورند، علاوه بر مراجعه به بستگان، دوستان، آشنایان یا سایر افراد دانش‌آموخته از یکی از دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی کشور و کسب اطلاعات و تجربیات آنان راجع به «آموزش عالی» و «دانشگاه»، در صورت امکان، از نزدیک حداقل به یکی از دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی که به آن دسترسی دارند مراجعه کرده و با کمک مسؤولان مربوط در آن دانشگاه، به شناخت اجمالی از کارکردهای آموزشی و پژوهشی دانشگاه‌ها بپردازند تا با کسب این آشنایی، بتوانند هنگام ورود به مرحله مهمی از زندگی علمی‌شان، که با ورود به «دانشگاه» آغاز می‌شود، ارتباط مطلوب‌تری با آن برقرار کنند و با اشراف و آمادگی بیشتری به استقبال دروس معین در هر رشته بروند و تحصیل خود را آغاز نمایند.

در این زمینه، استفاده از تجارب و مشورت‌های مشاوران آموزشی، که خوشبختانه در مدارس متوسطه سراسر کشور مشغول به خدمت و راهنمایی دانش‌آموزان هستند، و همچنین مطالعه عمیق کتاب‌هایی که در این باره تألیف یافته‌اند، از فوری‌ترین اقدام‌هایی است که داوطلبان می‌توانند در این فرصت محدود، به آن بپردازند و آگاهی‌های لازم را در باب این موضوع کسب نمایند.

نکته مهم دیگر در این گام، بررسی هدف داوطلبان از ورود به «دانشگاه» است. در مجموع، افراد هنگام ورود به مراکز آموزش عالی، به چند دسته تقسیم می‌شوند:

عده‌ای از داوطلبان، هدف خود را از ورود به دانشگاه، پیداکردن شغل مطلوبی در آینده نزدیک و پس از فراغت از تحصیل می‌دانند و در جست و جوی رشته‌ای برای انتخاب به منظور تحصیل در آن رشته برای رسیدن به یک شغل مناسب و دارای جایگاه اجتماعی هستند. این افراد باید، ضمن شناخت رشته‌های دانشگاهی و «دانشگاه»، به بازار کار هر

در ادامه بحث چگونگی انتخاب رشته تحصیلی، در این شماره با شما از «دانشگاه» و «آموزش عالی» سخن خواهیم گفت.

«دانشگاه» نسبت به «مدرسه» از ماهیت متفاوتی برخوردار است و کسی که می‌خواهد در «دانشگاه» وارد شود، باید با اشراف به این تفاوت ماهوی بین این دو زیرمجموعه نهاد آموزشی، اقدام به انتخاب رشته تحصیلی نماید تا با انتخاب غلط، که بعضاً می‌تواند ناشی از عدم شناخت صحیح «دانشگاه» و «آموزش عالی» باشد، دچار عواقب و سرخوردگی حاصل از این انتخاب نادرست خود در آینده نزدیک نشود.

در این گام، داوطلب باید به تعیین هدف خود از ورود به «دانشگاه» بپردازد. به همین منظور، لازم است که داوطلب علاوه بر شناخت تفاوت‌های موجود بین دو زیرمجموعه نهاد آموزشی، یعنی دانشگاه و مدرسه، به بررسی این تفاوت‌ها بپردازد تا از این منظر، آشنایی قابل توجهی با این دو نظام آموزشی پیدا کند.

در یک نگرش کلی، می‌توان به تفاوت‌های ساختاری موجود در دو نظام آموزشی دانشگاه و مدرسه، که در ذیل می‌آید، اشاره کرد:

در «دانشگاه» فرد در «جست و جو»ی دانش است و آموزش با «جست و جو» آغاز می‌شود، ولی در «مدرسه»، «آموزش» حرف اول را می‌زند و محور اصلی تمام فعالیت‌هاست؛



۵ مرداد ماه، سالروز عملیات افتخار آفرین مرصاد گرامی باد

شناسنامه

پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و هفتم، شماره ۱۷، شماره پیاپی ۱۲۸۵
- سوم مرداد ماه سال ۱۴۰۱
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: محمدرضا حاجی نصیری
- حروفچینی: مجید قدسی
- طراحی گرافیک و صفحه آرایی: محمد محمدزاده
- شاپا: ۲۹۱۶-۱۷۳۵ ISSN: ۲۹۱۶-۱۷۳۵
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلامانع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریمخان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللہی و قرنی.
- پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email:peyk@sanjesh.org

قابل توجه داوطلبان آزمون‌های سازمان سنجش

به اطلاع داوطلبان گرامی می‌رساند که حفاظت آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور از طریق پست الکترونیکی (ایمیل) ذیل آماده دریافت هرگونه اطلاعات و اخبار در موارد مرتبط با حفاظت آزمون‌ها می‌باشد.

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org

جزئیات تحصیل همزمان در دو رشته

یا دو مقطع غیرپزشکی در دانشگاه آزاد، اعلام شد



اول، از ادامه تحصیل فرد در هر دو رشته جلوگیری به عمل خواهد آمد، و در این شرایط، امکان ادامه تحصیل فرد، تنها پس از تعیین تکلیف وضعیت نظام وظیفه وی و در قالب بازگشت به تحصیل فرد، با رعایت شرایط و ضوابط جاری دانشگاه، امکان پذیر خواهد بود.

بر اساس بندهای این دستورالعمل، مجموع تعداد واحدهای مجاز در هر نیمسال، برای تحصیل همزمان در دو رشته، به شرح جدول زیر است:

رشته اول یا رشته دوم	کاردانی	کارشناسی	کارشناسی ارشد
دکتری تخصصی	۲۸	۲۸	۱۸
کارشناسی ارشد	۲۸	۲۸	۱۸
کارشناسی	۲۰	۲۰	*
کاردانی	۲۰	*	*

بر اساس بندهای این دستورالعمل، شرایط تحصیل همزمان دانشجویان در حال تحصیل در یکی از دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی، به غیر از دانشگاه آزاد اسلامی، به این صورت است که دانشجویان در حال تحصیل در یکی از دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی، می‌توانند در رشته/مقطع دوم در یکی از واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی در همان شهر دانشگاه رشته اول خود یا در واحد الکترونیکی تحصیل کنند.

همچنین در این دستورالعمل آمده است: چنانچه تعدادی از واحدهای درسی، به لحاظ عنوان و محتوا، بین دو رشته مشترک باشد، در صورتی که محل تحصیل دو رشته دانشجویان در یک واحد دانشگاهی باشد، گذراندن واحدهای مشترک برای یک بار کفایت می‌کند و نمرات در کارنامه هر دو رشته ثبت می‌شود. ضمناً در صورتی که دو رشته، در دو واحد دانشگاهی متفاوت باشد، چنانچه بر اساس رتبه‌بندی اداره کل تعالی سازمانی، هم‌تراز باشند، گذراندن دروس در هر یک از دو واحد، بلامانع است و در کارنامه دو رشته ثبت می‌شود؛ در غیر این صورت، دروس گذرانده شده در واحد دانشگاهی با رتبه بالاتر، قابل قبول در واحد دانشگاهی دیگر است و بالعکس آن امکان‌پذیر نیست.

ضمناً مدرک دانشجوی بعد از اتمام هر دوره (رشته/مقطع) صادر و طبق ضوابط به دانشجوی تحویل داده می‌شود.

رئیس مرکز سنجش، پذیرش و فارغ‌التحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی، طی دستورالعملی، جزئیات تحصیل همزمان دانشجویان غیرپزشکی در دو رشته یا دو مقطع تحصیلی در دانشگاه آزاد اسلامی را اعلام کرد.

بر این اساس، دکتر معصومه طباطبایی، در این دستورالعمل اعلام کرده است که شیوه نامه تحصیل همزمان دانشجویان غیرپزشکی در دو رشته یا دو مقطع تحصیلی در دانشگاه آزاد اسلامی، در راستای اجرای راه‌کنش اصلاح نظام جذب، حمایت و ارزیابی تحصیلی دانشجویان، بر مبنای رویکرد یادگیری عمیق مبتنی بر داده‌های پیمایشی، از بسته کاری ارتقاء کیفیت و کارآمدی دوره‌های تحصیلی تدوین شده است.

بر اساس این شیوه‌نامه، پذیرفته‌شدگان (یا دانشجویان) در هر یک از مقاطع تحصیلی کاردانی، کارشناسی پیوسته (تمام‌وقت یا پاره‌وقت)، کارشناسی ناپیوسته و کارشناسی ارشد واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی و همچنین یکی از دانشگاه‌ها یا مؤسسات آموزش عالی، علاوه بر امکان تحصیل به صورت حضوری یا مجازی در مقطع و رشته قبولی (یا تحصیلی) خود، می‌توانند در یک رشته دیگر در همان مقطع یا در مقاطع تحصیلی پایین‌تر در واحد دانشگاهی محل پذیرش (یا تحصیل) یا در یکی از واحدهای استان محل تحصیل یا در واحد الکترونیکی، به‌طور همزمان تحصیل کنند.

پذیرفته‌شدگان (یا دانشجویان) دوره دکتری تخصصی، تنها می‌توانند در یکی از مقاطع پایین‌تر در رشته دیگری، به‌طور همزمان در واحد دانشگاهی محل پذیرش (یا تحصیل) یا در یکی از واحدهای مستقر در ناحیه آمایشی یا در واحد الکترونیکی تحصیل کنند؛ لذا تحصیل همزمان در دو رشته در مقطع دکتری تخصصی، مجاز نیست.

بر اساس بندهای این دستورالعمل، دانشجویان ممتاز در مقطع کارشناسی پیوسته، می‌توانند در صورت قبولی در یک رشته با آزمون، در رشته دوم از گروه آزمایشی یکسان (رشته‌های متجانس) با رشته اول، که در واحد محل تحصیل دانشجویان دایر و پذیرش آن در واحد با آزمون است، بدون شرکت در آزمون مجدد، ادامه تحصیل دهند. این دانشجویان، برای گرفتن دو مدرک تحصیلی، باید حداقل واحد درسی را که از طریق کمیته‌های برنامه‌ریزی تخصصی مشخص می‌شود، علاوه بر واحدهای درسی رشته اول، بگذرانند.

در این دستورالعمل آمده است: چنانچه واحد دانشگاهی دو رشته دانشجویان متفاوت باشد، اصل مدرک پایه، از سوی واحدی که دانشجویان در رشته اول تحصیل می‌کنند، اخذ می‌شود و تصویر برابر اصل مدرک پایه و گواهی اشتغال به تحصیل دانشجویان در واحد دانشگاهی اول، برای واحد دانشگاهی دوم نقش مدرک پایه را دارد. ضمناً دانشجویان موظف است که در ابتدای هر نیمسال تحصیلی، گواهی اشتغال به تحصیل در رشته اول خود را به منظور صدور مجوز ثبت نام در آن نیمسال، به واحد محل تحصیل رشته دوم تحویل دهد.

برای مشمولان نظام وظیفه، رعایت سقف زمانی استفاده از معافیت تحصیلی در رشته اول، الزامی است، و هر زمان دانشجویان در رشته‌ای که برای وی معافیت تحصیلی صادر شده است، دوره خود را به اتمام برسانند، طبق مقررات، به نظام وظیفه معرفی می‌شود و از ادامه تحصیل وی در رشته دوم ممانعت به عمل خواهد آمد، و در صورت عدم فراغت از تحصیل فرد در سقف زمانی معافیت تحصیلی رشته

شکست! فرصتی برای یک شروع دوباره!

کردن موتوری که در حال ساختش بود، پردازد. وی یک کارگاه در آلونک پشت خانه‌اش درست کرد و شروع به ساختن موتور خود از قطعات فلزی که پیدا می‌کرد، نمود. او در سال ۱۸۹۶، با کمک دوستانش، نمونه اولیه کامل شده خود را که «کوآدرو سایکل» نامیده بود، عرضه کرد.

در آن زمان، تعداد افرادی که روی موتورهای بنزینی کار می‌کردند، افزایش یافته بودند و رقابت بین آنها بسیار تنگاتنگ شده بود. کوآدرو سایکل ساخت فورد بسیار خوب کار می‌کرد، ولی برای تولید انبوه هنوز کوچک و ناکامل بود. به همین دلیل، او شروع به ساخت دومین اتومبیل خود کرد و یک سال بعد، ساخت

هنری فورد، ۲۳ ساله بود که برای اولین بار یک موتور بنزینی را می‌دید، و همان جا بود که عاشق آن شد. فورد در آن زمان به عنوان کارآموز سازنده ماشین مشغول به کار بود و روی هرگونه وسیله ممکن کار کرده بود، ولی هیچ کدام از آنها برای وی، قابل مقایسه با موتور بنزینی نبودند؛ موتوری که خود قدرتش را تأمین می‌کرد. در همان زمان بود که او وسیله حمل و نقل بدون اسبی را در ذهنش تجسم کرد که می‌توانست تحولی بزرگ در این عرصه ایجاد کند. فورد هدف زندگی‌اش را پیشرو بودن در ساخت چنین اتومبیلی قرار داد. او با شب‌کاری در کارخانه نوری ادیسون، روزها می‌توانست به سرهم

«شکست، تنها یک فرصت برای شروعی دوباره است؛ این بار ولی هوشمندانه‌تر. (هنری فورد) مطمئناً همه افراد موفق که امروزه می‌بینیم، مسیر رسیدن به موفقیتشان بدون شکست نبوده است. اغلب این افراد موفق، آن زمان‌هایی را که با موانع روبرو شده‌اند و این موانع، آنها را وادار به تلاش و عزم بیشتری نسبت به دیگران کرده است، به خوبی به یاد دارند. دفعه بعد، اگر احساس افسردگی و پریشانی در مورد شکست خود، چه در کنکور و چه در زندگی‌تان، داشتید، فراموش نکنید که این شکست می‌تواند اولین قدم در جهت موفقیت شما باشد.

یکی از افراد بسیار موفق که امروزه به دلیل مونتاژ نوآورانه و خط تولید ماشین‌های ساخت آمریکا شهرت فراوانی دارد، قبل از رسیدن به چنین موفقیتی، چندین بار شکست را تجربه کرده است. هنری فورد، قبل از اینکه بتواند شرکت فورد موتور را تأسیس کند، در کسب و کار اولیه خود چندین بار با شکست مواجه شد.





اتومبیلی را که طراحی شگفت‌انگیزی داشت، به اتمام رساند. همه چیز در جهت سادگی و راحتی راندن آن طراحی شده بود و تنها چیزی که فورد به آن نیاز داشت، حمایت مالی برای تولید انبوه آن بود.

در سال‌های آخر دهه ۱۸۹۰، با در نظر گرفتن اینکه تمام قطعات خودرو باید تولید می‌شد، ساخت اتومبیل کاری بسیار پیچیده و دشوار محسوب می‌شد، ولی فورد به سرعت توانست یک سرمایه گذار مناسب به نام ویلیام مورفی را، که در شهر دیترویت کسب و کاری موفق داشت، پیدا کند. شرکت جدید به نام شرکت اتومبیل دیترویت نامگذاری شد، ولی چیزی نگذشت که شرکت دچار مشکلاتی شد. ماشینی که فورد به عنوان نمونه اولیه طراحی کرده بود، نیاز به اصلاح داشت. قطعات از جاهای مختلفی می‌آمدند و برخی از قطعات کمبودهایی داشتند و یا آن قدر سنگین بودند که مورد پسند فورد واقع نمی‌شدند. او تلاش کرد تا طراحی‌اش را اصلاح کند تا بتواند به آنچه ایده‌آل خود وی بود، نزدیک شود؛ ولی انجام این کار زمان زیادی را نیاز داشت و همین باعث شد که کم‌کم صبر مورفی و شرکایش به پایان برسد. در سال ۱۹۰۱، یک سال و نیم بعد از شروع به کار شرکت، اعضای هیأت مدیره امیدشان را نسبت به فورد از دست دادند و تصمیم به منحل کردن شرکت نمودند.

با وجود تمام این ناکامی‌ها، فورد همچنان با درس گرفتن از دلایل شکست خود، دوباره آغاز به کار کرد و این بار تصمیم گرفت تا اتومبیلی سبک‌تر و کوچک‌تر را طراحی کند. او توانست مورفی را راضی کند تا شانس دوباره به وی بدهد. مورفی نیز پذیرفت و آنها با یکدیگر شرکت فورد را تأسیس کردند؛ ولی این بار هم، مورفی با فشار آوردن به فورد برای جلوگیری از بروز مشکلات گذشته، باعث شد که در کمتر از یک سال وی شرکت را ترک کند. از آن زمان بود که کسی فورد را در صنعت ساخت

داشت. سفارش‌ها، به دلیل طراحی عالی و در عین حال نه چندان گران این اتومبیل، شروع به افزایش کردند، و در سال ۱۹۰۴ کارخانه موتور فورد توانست فعالیت‌های خود را گسترش دهد و خیلی زود یکی از بزرگترین‌ها در صنعت ساخت ماشین شود. امروزه، کارخانه موتور فورد، یکی از سه شرکت اول خودروی آمریکایی به حساب می‌آید.

این را به یاد داشته باشید که همواره دو نوع شکست وجود دارد: اولین نوع آن، شکستی است که شما را تلاش می‌کند و باعث می‌شود تا از تلاش دوباره و امتحان کردن ایده‌های خود بهراسید و هیچ‌گاه نتوانید از اشتباهات خود درس بگیرید؛ اما دومین نوع شکست، از روحیه خطر پذیر شما برمی‌آید. این شکست، شما را قوی‌تر می‌کند و به شما نشان می‌دهد که چه مسیرهایی را اشتباه رفته‌اید؛ آن وقت است که مهم نیست برای رسیدن به موفقیت، چند بار شکست خورده‌اید؛ زیرا در نهایت، به هر آنچه که هدفتان است، دست پیدا خواهید کرد.

منابع:

www.budbilanich.com
www.Consultantjournal.com/blog/henry-ford-failed
www.fastcompany.com

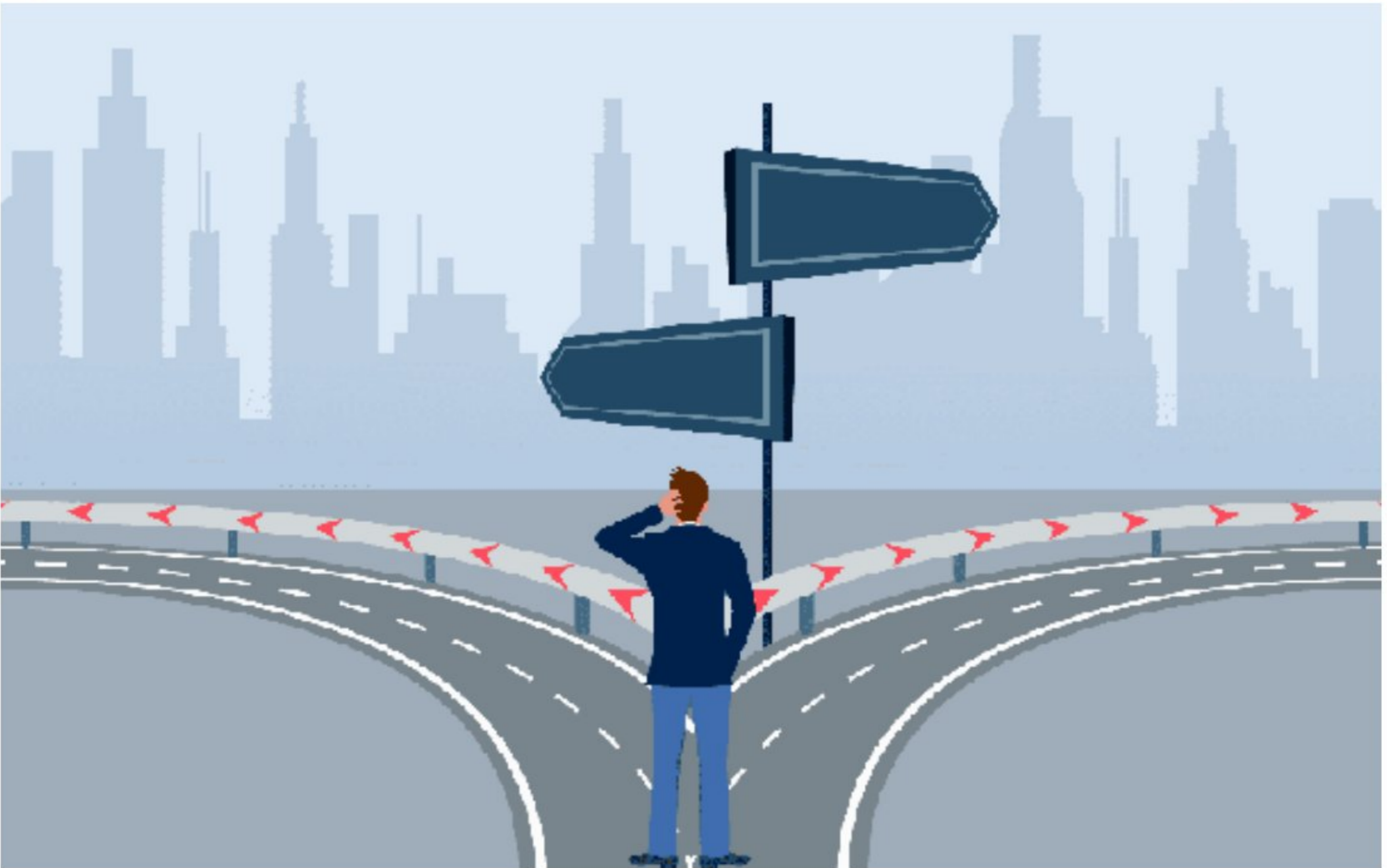
همواره دو نوع شکست وجود دارد:

اولین نوع آن، شکستی است که شما را ترسو می‌کند و باعث می‌شود تا از تلاش دوباره و امتحان کردن ایده‌های خود بهراسید و هیچ‌گاه نتوانید از اشتباهات خود درس بگیرید؛ اما دومین نوع شکست، از روحیه خطر پذیر شما برمی‌آید. این شکست، شما را قوی‌تر می‌کند و به شما نشان می‌دهد که چه مسیرهایی را اشتباه رفته‌اید

تأسیس می‌کرد، کسب و کار مستقل خود را تشکیل می‌داد و تیمی را که به آنها اطمینان داشت، دور هم جمع می‌کرد و تصمیم نهایی را نیز خودش می‌گرفت. وی، با توجه به سابقه‌ای که داشت، پیدا کردن شریک و سرمایه‌گذار برایش اصلاً کار ساده‌ای نبود؛ تا اینکه فردی به نام الکساندر ملکومسن را، که در کار زغال سنگ بود، پیدا کرد. وی مانند فورد اهل ریسک کردن بود و قبول کرد تا از نظر مالی او را حمایت کند؛ بدون اینکه در پروسه ساخت و تولید هیچ دخالتی داشته باشد. فورد تصمیم به طراحی مدلی گرفت که سبک‌ترین ماشین، ساده و با دوام باشد؛ بهترین طراحی که تا به حال انجام داده بود. سرهم بندی آن نیز در همان زمان تولید انجام می‌شد تا سرعت تولید را افزایش دهد. وی حتی در تمام مراحل مربوط به سرهم کردن ماشین حضور

اتومبیل نمی‌پذیرفت و حاضر نمی‌شد تا سرمایه‌ای را در اختیار او، که دو بار دچار شکست شده بود، قرار دهد؛ ولی فورد همچنان امیدش را از دست نداد و به همه عنوان کرد که تمام این شکست‌ها تنها تجربه‌هایی با ارزش برای او به حساب می‌آیند. وی به تمام دلایل شکست‌هایش خوب فکر کرد تا بتواند ریشه اصلی آنها را بیابد؛ هیچ کس زمان کافی برای اصلاح طراحی‌های او به وی نداده بود و سرمایه‌گذاران برای سرعت بخشیدن به پروسه، ایده‌های او را تخریب می‌کردند؛ در حالی که تمام آنچه برای وی مهم بود، یک طراحی بدون نقص بود.

تنها راه حل این مشکل این بود که راهی برای استقلال یافتن کامل از سرمایه‌گذاران پیدا کند. این روش کار کردن چندان در آمریکا معمول نبود. او باید مؤسسه مستقل خود را



آیا انتخاب شما ورود به دانشگاه است؟

آنها نیاز به مدرک دانشگاهی دارد. با وجود تعداد زیاد فارغ التحصیلان دانشگاهی، رقابت برای پیدا کردن شغل، بسیار تنگاتنگ است، و با وجود مبالغ بالای شهریه در برخی از رشته‌ها و دانشگاه‌ها، اصلاً جای تعجب ندارد اگر کسی بخواهد در تصمیم خود برای رفتن به دانشگاه بازنگری کند.

برای بسیاری از حرفه‌ها، مانند پزشکی یا وکالت، داشتن مدرک دانشگاهی لازم است، ولی برای بسیاری دیگر، اگر با فکر عمل نشود، می‌تواند تنها تلف کردن وقت و انرژی محسوب شود، و در بعضی از مواقع، حتی دانشگاه می‌تواند شغل‌هایی را که در آینده می‌توانید به آنها فکر کنید، محدود نماید و این ایده غلط را در ذهنتان ایجاد کند که تنها چند شغل محدود مانند پزشکی یا مهندسی هستند که در آن موفق خواهید بود؛ در حالی که تعداد بی‌شماری از انتخاب‌های دیگر هم پیش

داشتن مدرک دانشگاهی، لزوماً تضمین کننده یک شغل موفق و پر درآمد نیست. یک چهارم از فارغ التحصیلان دانشگاهی، در شغل‌هایی مشغول به کارند که اصلاً نیازی به مدرک دانشگاهی ندارد، و از میان ۳۰ شغلی که در دهه اخیر بیشترین رشد را داشته‌اند، تنها ۷ شغل از میان

شما باید به ارزش مدرکی که در دانشگاه می‌گیرید، فکر کنید؛ مثلاً ریاضی رشته خوبی است، ولی اگر می‌خواهید حرفه‌ای مانند بازاریابی دیجیتال یا بازاریابی شبکه‌های اجتماعی را دنبال کنید، که در هر زمان در حال پیشرفت و تغییر هستند، اگر به صورت عملی و در دنیای واقعی شروع به یادگیری کنید، در آینده برایتان بسیار مفیدتر خواهد بود

علاوه بر تعداد زیاد صفر در انتهای رقم حساب بانکی‌شان، بیل گیتس، استیو جابز، والت دیزنی، مارک زوکر برگ و لیستی که همچنان ادامه دارد، همه یک نقطه مشترک دیگر نیز دارند، و آن نقطه مشترک این است که هیچ کدامشان مدرک دانشگاهی نداشته‌اند؛ ولی در عین حال، تمامی این افراد، اشخاص بسیار موفق بوده‌اند که اگر در این مورد از آنها سؤال می‌شد، به طور قطع به شما می‌گفتند که دانشگاه، تنها راه و یا همه آنچه برای موفقیتتان نیاز دارید، نیست. تحقیقات اخیر در انگلیس نشان داده است که بسیاری از پولدارترین‌ها در این کشور، به جای تحصیلات دانشگاهی، از طریق مهارت‌های خود میلیاردی شده‌اند. دانشگاه می‌تواند یک تجربه خارق‌العاده باشد، ولی



رایگان بسیاری را به دست آورید و با خواندن کتاب‌های مناسب، اطلاعات خود را گسترش دهید. درست است که بسیاری از کسب و کارهای کوچک در ابتدا دچار شکست می‌شوند، ولی نباید فراموش کرد که هیچ کارآفرین موفق و وجود ندارد که از شکست‌هایش درس نگرفته باشد.

همه آنچه گفته شد، اصلاً به این معنا نیست که وارد شدن به دانشگاه، آن هم زمانی که توجیه اقتصادی دارد، سودمند نخواهد بود. مطمئناً وارد شدن به دانشگاه در بسیاری از موارد، در حقیقت سرمایه‌گذاری برای آینده شماست. برای بسیاری از افراد، ورود به دانشگاه، بسیار فراتر از گرفتن یک مدرک است و فرصتی جدید محسوب می‌شود تا فرد بتواند رشد کند و درباره موضوع مورد علاقه خود بیشتر یاد بگیرد. دانشگاه برای برخی از افراد، شکل دهنده شخصیتشان است و با کسب چنین تجربه‌ای در زندگی، ایده مناسبی را برای تصمیم‌گیری در مورد شغل آینده خود به دست می‌آورند.

در نهایت، باید گفت که هیچ جواب قاطعی برای اینکه کدام راه بهتر است، وجود ندارد. برای تصمیم‌گیری درست، باید به علایق، مهارت‌ها و نیازهای خود توجه کنید؛ به عنوان مثال، چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد؟ چگونه بهتر یاد می‌گیرید؟ همچنین برای تصمیم‌گیری در این مورد، لازم است که نگاهی واقع بینانه به شرایط مالی خود داشته باشید و اینکه در آینده خود را در چه شغلی تصور می‌کنید (در حال کار با کامپیوتر در پشت میز، در حال ساختن و خلق کردن، در حال انجام کار هنری، در حال کار کردن با افراد دیگر یا همکاری با آنها در یک پروژه و ...).

انتخاب با شماست. هر راهی را که انتخاب کنید، سختی‌ها، فواید و مضرات خود را دارد؛ ولی آنچه مهم است، این است که به طور عمیق به این تصمیم فکر کنید. آیا تنها انتخاب شما ورود به دانشگاه است؟ البته واضح است که با وجود فشارهای اطرافیان، جامعه یا حتی خانواده، تصمیم‌گیری در این مورد می‌تواند بسیار سخت باشد؛ ولی هیچ‌گاه تصور نکنید که بهترین و تنها راه موفقیت شما، فقط و فقط آن چیزی است که اکثریت مردم فکر می‌کنند.

در آخر باید متذکر شویم، اگر تصمیم قطعی شما این است که وارد دانشگاه بشوید، مهم نیست که چند بار شکست می‌خورید؛ زیرا به طور قطع موفق خواهید شد؛ ولی اگر واقعاً دانشگاه رفتن را تنها راه موفقیت خود نمی‌دانید، به طور جدی به انتخاب‌های دیگری که برای موفقیت و کاوش، پیش روی شماست، بیندیشید.

منابع:

www.artofmanliness.com

www.theguardian.com/carees

www.careercast.com

علم و تجربه‌ای بیشتر. شما می‌توانید کسب و کار مستقل خود را راه بیندازید. بسیاری از افراد، بدون اینکه نیاز به استخدام شدن داشته باشند، مشغول به کار هستند. امروزه تنها با داشتن یک کامپیوتر و اینترنت، فرصت‌های شغلی

مطمئناً وارد شدن به دانشگاه در بسیاری از موارد، در حقیقت سرمایه‌گذاری برای آینده شماست. برای بسیاری از افراد، ورود به دانشگاه، بسیار فراتر از گرفتن یک مدرک است و فرصتی جدید محسوب می‌شود تا فرد بتواند رشد کند و درباره موضوع مورد علاقه خود بیشتر یاد بگیرد



اگر تصمیم قطعی شما این است که وارد دانشگاه بشوید، مهم نیست که چند بار شکست می‌خورید؛ زیرا به طور قطع موفق خواهید شد؛ ولی اگر واقعاً دانشگاه رفتن را تنها راه موفقیت خود نمی‌دانید، به طور جدی به انتخاب‌های دیگری که برای موفقیت و کاوش، پیش روی شماست، بیندیشید

فراوانی را می‌توانید داشته باشید. چه فروش آن‌لاین باشد و چه کاری، به عنوان مدیر تبلیغاتی آن‌لاین، در هیچ دوره‌ای کارآفرینی با سرمایه کم، به این آسانی نبوده است؛ حتی اگر در بسیاری از موارد اطلاعات کافی ندارید، امروزه، با استفاده از شبکه‌های اینترنتی و کلاس‌های آموزشی آن‌لاین، می‌توانید آموزش‌های

روی شماست. شاید به دلیل تبلیغات بالای رسانه‌ها یا به دلیل تصور رایج در اجتماع، باور اینکه فرصت‌های بسیار دیگری به غیر از ورود به دانشگاه برای شما وجود دارند، سخت باشد. امروزه با وجود تعداد زیاد فارغ‌التحصیلان، بسیاری از افراد احساس می‌کنند که برای عقب نماندن از سایرین، باید وارد دانشگاه شوند؛ ولی باید بدانید که دانشگاه ممکن است برای همه بهترین گزینه نباشد؛ مخصوصاً با وجود رقابت تنگاتنگی که در پذیرفته شدن در کنکور و رشته‌های اسم و رسم‌دار وجود دارد. کسی که در یک حرفه خاص برای سه تا چهار سال کار کرده است و مهارت‌های مربوط به آن حرفه را به خوبی می‌داند، بسیار بیشتر از کسی که در رشته‌ای متفاوت و بی‌ربط تحصیل کرده است و تجربه‌ای ندارد، شانس استخدام شدن دارد.

نکته دیگر اینکه شما باید به ارزش مدرکی که در دانشگاه می‌گیرید، فکر کنید؛ مثلاً ریاضی رشته خوبی است، ولی اگر می‌خواهید حرفه‌ای مانند بازاریابی دیجیتال یا بازاریابی شبکه‌های اجتماعی را دنبال کنید، که در هر زمان در حال پیشرفت و تغییر هستند، اگر به صورت عملی و در دنیای واقعی شروع به یادگیری کنید، در آینده برایتان بسیار مفیدتر خواهد بود.

اگر شما هم از آن دسته افراد هستید که فکر می‌کنید دانشگاه، تنها گزینه مناسب برای شما نیست یا در این مقطع از زندگی‌تان موانع پیش رویان برای ورود به دانشگاه، غیر قابل عبور است، باید بدانید که گزینه‌های دیگری نیز برای شما وجود دارند، و حتی امروزه اغلب کسب و کارهای بزرگ، سعی در استخدام افراد بسیار جوان دارند.

پس اگر، به دور از قضاوت‌های اجتماعی، در مورد وارد شدن به دانشگاه تردید دارید، به دنبال فرصت‌های متنوع شغلی باشید که در حال حاضر در دسترس شما هستند. مطمئناً گذاشتن اولین قدم در هر کاری، بسیار دشوار است، ولی پشتکار نتیجه بخش خواهد بود؛ بنابراین، به سراغ شرکت‌هایی بروید که تجربه، مهارت و شناخت شما را بالا می‌برند و برای شغلی که در آینده در نظر دارید، مفید هستند. با مشاوران استخدام، مراکز شغلی محلی و مراکز مشاوره‌ای صحبت کنید و از آنها مشاوره بگیرید و در شبکه دوستان و خانواده موضوع را مطرح کنید. دوست دوست شما ممکن است شخصی باشد که به شما شغل مناسبی را معرفی می‌کند.

اگر به هنر عشق می‌ورزید و موفق به تحصیل در رشته‌های هنری در دانشگاه نمی‌شوید، به سراغ کلاس‌های آموزشی (از نقاشی گرفته تا عکاسی و موسیقی و مجسمه‌سازی) بروید. این آموزش‌ها می‌توانند به شما در رشد استعدادهایتان کمک کنند و در موفقیت در حرفه و کسب و کار آینده شما، نقش بزرگی را ایفا نمایند؛ حتی شاید بعد از چند سال یادگیری و تمرین در یکی از این شاخه‌ها، بخواهید دوباره به دانشگاه و گرفتن مدرک دانشگاهی‌تان فکر کنید؛ ولی این بار با

در این روزهای حساس قدر وقتان را بدانید

خوب است که در فرصت موجود، درباره دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی، رشته‌هایی که در هر دانشگاه ارائه می‌شود، جایگاه دانشگاه در رشته مورد نظر، امکانات رفاهی دانشگاه، موقعیت جغرافیایی دانشگاه و ... اطلاعات لازم را کسب کنید. برای به دست آوردن این اطلاعات، می‌توانید به سایت‌های هر دانشگاه یا دانشکده مراجعه نمایید.

با توجه به موقعیت‌های مختلف برنامه‌ریزی کنید

بر اساس نتایجی که ممکن است از آزمون خود بگیرید، در ذهن خود چندین تصمیم و انتخاب را برنامه‌ریزی کنید. اولین برنامه را برای زمانی بریزید که نتیجه امتحان به همان خوبی یا حتی بهتر از آنچه که فکر می‌کردید، بشود، هدف و تصمیم دوم خود را برای زمانی برنامه‌ریزی کنید که نتیجه بدتر از انتظار شما شود، ولی هنوز برای شما بدترین حالت ممکن نیست، و برنامه‌ریزی سوم را برای زمانی آماده داشته باشید که احتمال دارد بدترین نتیجه ممکن را از آزمون خود بگیرید. در مورد این برنامه‌ها با خانواده خود و اطرافیان نزدیکتان نیز صحبت کنید، تا در گرفتن تصمیمات درست، آن هم در چنین دوران پر استرسی، به شما کمک کنند. این برنامه‌ریزی‌ها استرس شما را به میزان

آشنایی با رشته‌های دانشگاهی

مهم‌ترین کاری که می‌توانید در این روزها انجام دهید، اطلاع از رشته‌های دانشگاهی است. سعی کنید که درباره همه رشته‌ها، حتی رشته‌هایی که در ابتدای امر حس می‌کنید به آنها علاقه‌ای ندارید، اطلاعات کسب کنید؛ زیرا زمانی که نتایج اولیه آزمون سراسری می‌آید، فرصت شما برای انتخاب رشته، چندان زیاد نیست و زمان زیادی برای کسب اطلاعات کافی ندارید. برای کسب اطلاع در این زمینه، می‌توانید به موتورهای جست و جوگر، سایت‌های دانشگاه‌ها، فارغ‌التحصیلان سال‌های اخیر یا دانشجویان سال‌های سوم و چهارم رشته‌های مختلف و منابع مختلف دیگر در این زمینه مراجعه نمایید. دقت کنید که برای موفقیت در یک رشته تحصیلی، باید به نکات مختلفی توجه داشته باشید که از آن جمله می‌توان به علاقه، مطابقت رشته با توانمندی‌های شما، بازار کار رشته مورد نظر و امکان ادامه تحصیل اشاره نمود.

آشنایی با دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

برخی از دانشگاه‌ها، با توجه به امکانات دانشگاه مورد نظر و استادانی که در آن دانشگاه تدریس می‌کنند، در رشته یا رشته‌هایی مطرح‌تر هستند؛ بنابراین،

«بعد از کنکور»؛ طی یک سال گذشته، بارها و بارها این عبارت را تکرار کرده‌اید؛ زیرا مطالعه پی‌گیر و مداوم برای آزمون سراسری، وقتتان را محدود کرده بود و نمی‌توانستید به بسیاری از کارهایی که به انجام آنها تمایل داشتید، بپردازید؛ کارهایی که به این روزها موقوف بودید؛ اما اکنون که فرصت لازم را دارید، انگار همه اشتیاق و علاقه خود را برای انجام آن امور از دست داده‌اید. تا یک ماه پیش، همه آرزویتان این بود که هر چه زودتر کنکور بدهید تا بتوانید فیلم‌ها و سریال‌های مورد علاقه‌تان را بدون عذاب وجدان و نگاه‌های شمامنت‌آمیز والدین تماشا کنید. می‌خواستید به سالن‌های ورزشی بروید و ساعت‌ها به ورزش مورد علاقه‌تان بپردازید. می‌خواستید کتاب‌های غیردرسی بخوانید یا با دوستانتان گپ و گفت داشته باشید؛ اما حالا که فرصت مورد نظرتان رسیده است، حوصله پرداختن به هیچ کدام را ندارید و فقط منتظرید که هر چه زودتر نتایج اولیه آزمون سراسری و رتبه‌ها را اعلام کنند تا از این دلشوره و نگرانی در بیا بید.

این احساس، طبیعی است؛ اینکه بعد از یک سال برنامه منظم و حساب شده، ناگهان احساس خلاء کنید و ندانید که از زمان موجود چطور باید استفاده کنید، چیز عجیبی نیست. مشابه این حس را افرادی که بعد از ۳۰ سال کار، بازنشسته می‌شوند، دارند؛ موقعیتی که اگر به آن توجه نشود، می‌تواند به افسردگی فرد منجر شود؛ اما شما در این دوران فترت، کارهای بسیاری برای انجام دادن دارید؛ کارهایی که هم نشاطتان را حفظ می‌کند و هم آنکه برای شما لازم و مفید است.





زیادی کم و به شما کمک می‌کند تا خود را از قبل، برای پذیرفتن هر نتیجه‌ای آماده کرده باشید، و حتی در بدترین حالت ممکن، بتوانید بر خودتان مسلط شوید و به صورت درست و منطقی، تصمیم بگیرید.

ورزش کنید

ممکن است که درست بعد از آزمون، چندان حس و حال اینکه یک ورزش جدی را شروع کنید، نداشته باشید، ولی می‌توانید ورزشی متعادل را آغاز کنید؛ به خصوص با توجه به آنکه بسیاری از کنکوری‌ها در سال آخر تحصیلی خود و قبل از کنکور، از ورزش کردن غافل می‌شوند. ورزش به شما آرامش می‌دهد، در بدن شما آندورفین ایجاد کرده و مانند یک مسکن طبیعی عمل می‌کند. سعی کنید که ورزش‌های پر تحرک و هوازی، مانند: دویدن، شنا، دوچرخه سواری و حتی تند راه رفتن را امتحان کنید. ورزش، نه تنها از استرس شما می‌کاهد، بلکه وضعیت خوابتان را نیز بهتر می‌کند و بر حال عمومی شما تأثیر بسیار مثبتی می‌گذارد. اگر در ابتدا برای انجام ورزش روزانه تنبلی‌تان می‌آید، از حضور در یک برنامه ورزشی برای چند روز در هفته آغاز کنید.

یک زبان خارجی یاد بگیرید

شاید در دوران مطالعه، پیش خود می‌گفتید که بگذار کنکورم را بدهم، تا ساعت ۱۲ ظهر می‌خوابم و در رختخوابم غلط می‌زنم! اما واقعیت این است که وقتی کاری نداری، خوابت نمی‌آید و زودتر از همیشه از خواب می‌پری. اگر در دوران مطالعه، دلتان برای خوابیدن لک زده بود، به خاطر آن بود که سرتان شلوغ بود و خوابیدن و استراحت کردن برایتان لطف داشت؛ اما فرد همیشه بیکار هرگز نمی‌تواند احساس خوبی از خوابیدن و استراحت کردن داشته باشد؛ چون پشت این استراحت، کاری برای انجام دادن ندارد؛ پس بهتر است که حتماً کاری ارزشمند و جدی برای انجام دادن داشته باشید. یکی از این کارها، شرکت در کلاس‌های مؤسسات آموزش زبان است. اگر به زبان انگلیسی مسلط نیستید، هر چه زودتر در یک مؤسسه ثبت‌نام کنید و سعی کنید که در این زبان، مهارت لازم را کسب کنید؛ زیرا یک دانشجوی موفق، کسی است که بتواند حداقل به یک زبان بین‌المللی مسلط باشد و در صورت نیاز، از کتاب‌های مرجع که به این زبان تألیف شده است، استفاده نماید؛ در ضمن، در بعضی از رشته‌های دانشگاهی، برخی از کتاب‌های درسی به زبان انگلیسی است. اگر هم به زبان انگلیسی مسلط هستید، به آموزش یک زبان خارجی دیگر بپردازید. مطمئن باشید که هر چه به زبان‌های خارجی بیشتری

سراسری نرسید، پیدا کنید و در آینده از آنها درس بگیرید. انجام این کار، عملکرد شما را در آینده مثبت خواهد کرد. دوم اینکه سعی کنید بفهمید که از چه چیزی نگرانید. معمولاً بخشی از استرس آزمون، مربوط به مسائل بعد از آزمون است. اینکه دیگران در مورد شما چه فکر می‌کنند و چگونه در مورد شما قضاوت می‌کنند یا چه انتظاراتی از شما دارند، ممکن است که شما را نگران کند. فهمیدن دلیل واقعی نگرانی‌تان می‌تواند به شما کمک کند تا بتوانید با چنین مسائلی راحت‌تر کنار بیایید، و در آخر، یک بازه زمانی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای را برای «نگران بودن» خود تعیین کنید. انجام این کار به شما کمک می‌کند تا به جای نادیده گرفتن نگرانی‌هایتان، تنها در این بازه زمانی که مشخص کرده‌اید، نگران باشید. زمان بگیرید و با تمام شدن وقت «نگرانی»، شروع به پرورش افکار مثبت در ذهنتان کنید.

بخندید و بخندانید

کاری انجام دهید که شما را بخنداند. فیلم کمدی تماشا کنید و با کسانی که به شما انرژی مثبت می‌دهند معاشرت کنید، و این گونه از فشار درسی که در سال‌های اخیر روی شما بوده است، دور شوید. مطالعات نشان داده است که احساسات هم درست مانند یک بیماری ویروسی می‌توانند منتقل شوند. اگر با کسانی همراه باشید که همواره از نتایج آزمون اضطراب دارند و مدام درباره آن صحبت می‌کنند، هرگز به آرامش نخواهید رسید.

مسلط باشید، دانشجوی موفق‌تری خواهید بود، و در نهایت، از موقعیت‌های بهتری در بازار کار بهره‌مند خواهید شد.

حضور در کلاس‌های کامپیوتر

این روزها یکی از نشانه‌های باسواد بودن، تسلط فرد به نرم‌افزارهای مختلف و برنامه نویسی است. در بسیاری از واحدهای دانشگاهی، دانشجو باید به یک یا چند نرم‌افزار مسلط باشد، و در آگهی‌های استخدامی نیز تسلط فرد به نرم‌افزارهای مختلف، به سهم خود، امتیازی مهم محسوب می‌شود.

انرژی منفی ممنوع

از نشخوار افکار خود بپرهیزید. نشخوار کردن افکار، یک چرخه معیوب است که باعث می‌شود شما مدام به یک موضوع خاص فکر کنید؛ بدون اینکه موضوع جدیدی برای اضافه کردن به افکارتان وجود داشته باشد. این حالت، بعد از آزمون، زیاد اتفاق می‌افتد؛ ولی باید به خاطر داشته باشید که نگرانی درباره موضوعی که در مورد آن دیگر کاری از دست شما ساخته نیست، نه تنها تأثیر مثبتی نخواهد داشت، بلکه استرس شما را نیز بیشتر می‌کند. روش‌هایی برای مقابله با این چرخه معیوب وجود دارند: اول اینکه به جای تکرار افکار بیهوده، به دنبال راه حل باشید. نگران بودن در مورد نتایج بد آزمونی که گذشته است، هیچ چیز را در مورد آن تغییر نمی‌دهد؛ ولی می‌تواند روی عملکرد شما در آینده تأثیر بگذارد. سعی کنید دلایلی را که موجب شده‌اند شما به نتیجه دلخواه خود در آزمون