بعد التهنئة 5 امور تحتاجها قبل البدء في كلية الطب

* تحياتي وتحيات كل أساتذة كلية الطب وعلى رأسهم السيد العميد والسادة وكلاء الكلية لكل الطلبة الملتحقين حديثا بكلية الطب – أطباء المستقبل - ذلك الصرح الذي كان ولازال صرحا عظيما بكل ما يقدمه للإنسانية من خدمات
* بعد التهنئة فهذه 5 أمور هامة أحببت ان اشاركها اياكم للطلبة الجدد خاصة وكل طلبة كلية الطب عامة أشارك فيها معكم بعض النقاط الهامة حول حياتك المستقبلية زميلي طبيب المستقبل

**أولا تعرف على الفرق بين الحياة الدراسية في المدرسة والكلية**

* + - في حياة المدرسة التي كنت تعيشها كل حاجة بتتذاكر .. كل حاجة بتلاقي لها شرح .. كل حاجة بتخلصها قبل الامتحان .. ليك فترة وانت تمتلك هوية المتفوق .. فأنت الاول دوما (أو من الاوائل) ، لكن في الحياة الجامعية كل هذه الامور قد تغيرت وغير موجودة وان وجدت فهي مختلفة في الشكل والمعايير مثلا انه من العادي جدا (وعليك تعلم ان تتقبل ذلك) ان تجد نفسك اخفقت في تجاوز احد الموديولات الدراسية او تجد نفسك على موعد مع امتحان لم تنته بعد من مراجعة كامل المحتوى الخاص به
    - وعيك ان هذا جزء طبيعي من حياة الدراسة الجامعية سيمنحك قدر عالي من المرونة الحياتية في تقبل بعض الاخفاقات التي قد تطرأ ، ايضا وعيك بهذا بدون لوم للذات او جلد لها سيمنحك القدرة على تطوير اداءك في المرات القادمة ، وستصبح حياتك عبارة عن سلسلة من التجارب والتحسينات والتطوير بدلا من الانحسار في دائرة التقصير ثم الاخفاق ثم لوم الذات ثم التقصير ثم المزيد من الاخفاقات وذلك لعدم وجود الية التقبل لطبيعة هذه الحياة الجديدة والتعلم من كل مرحلة فيها للمرحلة التي تليها

**ثانيا تعرف على الفرق بين الحياة الاجتماعية في المدرسة والكلية**

أيا كانت حياتك الاجتماعية التي أتيت منها فالحياة الجامعية هي خليط من كل فئات المجتمع سواء المادية او المعيشية ، عليك ان تعلم انك تنتمي لأحد هذه الفئات وان الناس جميعا ليسوا من هذه الفئة وبالتالي عليك تعلم كيفية التعايش مع كل الفئات وتقبل وجود كل هذه الاختلافات التي ستقابلها وان نجاحك في الوعي بذلك سيمنحك درجة عالية من الذكاء الاجتماعي تتزايد مع الوقت

ايضا عليك ان تعلم جيدا ان قدر الانسان وقيمته هو نعمة ممنوحة وغير مشروطة من رب العالمين لكل الناس وان هذا القدر غير مرتبط بمستوى مادي او مستوى اجتماعي معين ، لأن هذه الامور تتعرض للزيادة والنقصان مع الوقت بينما قدر الانسان وقيمته أمام نفسه ينبغي ان تظل ثابتة عالية أمام عينيه مهما تعرض لأي ظروف ، قد يكون من الجيد ان تسعى لتحقيق تفوق دراسي ولكن من غير الجيد ان تربط هذا النجاح بقيمتك فلو حصل فأنت ذو قيمة عالية ولو اخفقت فيه فأنت ذو قيمة قليلة ، هذا من العبث الفكري وكذلك ايضا من الجيد انك تسعى لأن تنتمي لفئة اجتماعية معينة ولكن من غير الجيد ان تربط قيمتك بوجودك ضمن هذه الفئة او ان تربط قيمتك بمستوى مادي معين او براند معين للملابس او الاحذية او غيرها .. تذكر دائما أنت ذو قيمة عالية بدون اي شرط او قيد

**ثالثا : الفرق بين ادارة وقتك في المدرسة والجامعة**

في حياة المدرسة كانت حياتك في ايد غيرك وروتينية معروفة .. لكن في الكلية حياة متغيرة في ايدك وحدك .. فهل انت قادر على ادارتها لوحدك ؟

ربما تعودت اثناء سنوات الدراسة في المدرسة ان لك نظام يومي ثابت لا يتغير ، هذا النظام تعود عليه ايضا المحيطين بك فربما ساعدوك في الحفاظ عليه (كانوا عارفين مواعيد نومك – مدرستك – اكلك – مذاكرتك) وبالتالي كانوا ينبهونك اليها حتى بدون قصد منهم وربما تعود جهازك العصبي وعقلك على تنبيهاتهم وربما اعتمد عليها احيانا ، لكن في سنوات الدراسة الجامعية وخصوصا في كلية الطب فهذا النظام الروتيني غير موجود وان وجد فانه يتغير بتغير طبيعة الموديول او الموديولات التي تدرسها حاليا ، وبالتالي فأنت القبطان وإياك ان تتخيل ان الاخرين سيعرفون عن مواعيدك ونظامك الجديد اكثر منك

من الان ومن هذه اللحظة فأنت تسلمت مسؤولية وقتك كاملة ، تقبلك لهذا الوضع سيجعلك دائما حريص على ترتيب وقتك واولوياتك ونظام مذاكرتك وستنعم بنعمة التحكم الحقيقي والفعال في حياتك ووقتك ، وذلك بعكس من يريد ان يظل التحكم في يومه ونظامه في أيدي الاخرين (الاب – الام – الخ) ، ربما يساعدونك احيانا لكن تذكر انك انت القائد ، حياتك من الان مسؤوليتك أنت

**رابعا مفارقة غريبة – فخ مشهور**

انت بتدرس في الكلية لماذا ؟ .. انت تدرس لكي تتعلم وتاخد الشهادة وتصريح مزاولة المهنة ، وليس لعلاج المرضى في المقام الاول

يعني وانت بتذاكر لو هاتذاكر بنية وقصد علاج المرضى قد يتبادر الى ذهنك ولو للحظات ان محتوى الموديولات دي مش كفاية لعلاج المرضى .. وبالتالي قد يتبادر الى ذهنك ايضا انك تستعين بتيكست بوكس كبيييرة .. وهذه تحتاج الى اضعاف الوقت المتاح .. وبالتالي لو قررت تذاكرها لن تنجح في اجتياز امتحان الموديولات حتى لو اصبحت عبقري في التخصص دا ، سينتهي بك المطاف الى عبقري في المادة لكن (راسب) في امتحانها

هل معنى هذا الكلام انني انا كطالب طب مش صح اني اتوسع في القراءة والاطلاع ؟ الاجابة بالتأكيد لا .. بالعكس اطلاعك سيزيد من قوتك كطبيب وثقتك في نفسك كطالب ولكن ضعه في ترتيب الاولويات بعد الانتهاء من العمل الدراسي المطلوب منك (دراسة المادة المتاحة لاجتياز الموديولات) ، توسع في القراءة كيفما تريد لكن في الاجزاء اللي انت ذاكرتها وانتهيت منها اصلا في الدراسة

**خامسا : خمسة أمور اقترح عليك ان تستثمر وقتك (وربما مالك) في تعلمها**

1. محتاج تتعلم تنظيم الوقت (الطرق العادية والطرق المتقدمة)
2. محتاج تتعلم كيف تعمل توازن في حياتك
3. محتاج تتعلم تفهم نفسك كويس (عاداتك الفكرية او شخصيتك)
4. محتاج تتعلم مهارة التواصل الفعال مع الاخرين
5. محتاج تتعلم مهارة المذاكرة

كتبها

د ادريس حسن زكي – مدير وحدة برايت ميندز