

Mentoring

کاری از دفتر منتورینگ دانشکده پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی کاشان

@MedKaumsMentoring

از ما می پرسن اگه به علوم پایه بر می گشتی ...

لازم به یادآوری هست که تجربیات ذکر شده در این بروشور با همکاری جمعی از دانشجویان سال های بالاتر جمع آوری و سازمان دهی شده

شاید بعضی نکات ذکر شده به مرور ارزش و اهمیت خودشون رو به شما نشون بدن پس بروشور رو نزد خودتون نگه دارید و بعدا هم از تجربیات موجود درش استفاده کنید

و اینکه شاید نشه که به نفر همه این تجربه ها رو در نظر بگیره و در این زمینه ها دچار هیچ خطایی نشه ولی همین که شما حداکثر تلاشتون رو بکنید که از این تجربیات بهره لازم رو ببرید ، و از تجربه مجدد بعضی اشتباهات جلوگیری بشه خودش پیشرفت خوبی هست



در ابتدای ورود به دانشگاه هدف و تکلیف خودم رو برای نمره گرفتن و معدل مشخص می کردم (اینکه در کدوم یک از سه دسته ی معدل تاپ، متوسط یا خدای نکرده در حد پاسی می خوام باشم) تا بتونم بهتر برنامه ریزی کنم و به هدف هام نزدیک تر بشم

انقدر به آزمون علوم پایه فکر نمی کردم و بابتش به خودم استرس نمی دادم؛ سعی میکردم هر ترم روی مباحث همان ترم فوکوس کنم. بهترین کار برای آمادگی آزمون علوم پایه همینیه که درسا رو کافی و دقیق بخونی

تو بحث های کلاسی زود عصبانی نمی شدم و نشون می دادم که می تونم به تنهایی و بدون قشون کشی، موضوعات رو دوستانه و با توضیح منطقی حل کنم در نهایت هم احترام بیشتری پیش بچه ها داشتم

از اینکه به عنوان نماینده کلاس بهم ایراد گرفته بشه و بچه ها شکایت کنند ناراحت نمی شدم و خودمو اذیت نمی کردم؛ این خیلی عادیه، مخصوصا تو ترمای اول چون بچه ها جایی برای گله کردن ندارن، بهونه گیری هاشون رو برای نماینده ها میارن

ذهنت رو مشغول
می کردی
چه چیزایی
یا نمی کردی؟



کمتر ذهنم رو درگیر موضوعات و حواشی پوچ دیگران می کردم و سعی می کردم به خیلی از مسائل غیر مرتبط با خودم اصلا اهمیت ندم و روی اهداف خودم متمرکز بشم

عصه اینکه چرا فلان دانشگاه رو قبول نشدم نمی خوردم چون در ادامه می بینید که بچه های اینجا هم خوبی های خودشون رو دارند و خیلیاشون واقعا عالی هستن

سعی می‌کردم ارتباطاتم با افراد مختلف از دانشجویان دانشکده‌های دیگر گرفته تا سال‌های بالا و افراد هم‌رشته و اساتید گسترده‌تر کنم و بیشتر روی مهارت‌های اجتماعی‌ام کار می‌کردم

ارتباطم رو با افرادی که انرژی منفی دارن و خیلی کار گروهی و تیمی نمی‌کنن و در کارها همکاری و همدلی ندارن قطع می‌کردم و سعی می‌کردم با بچه‌هایی که روحیه شون بیشتر شبیه من بود، آشنا بشم و همچنین خودمم همکاری تیمیم رو بهتر کنم

در انتخاب دوست و به خصوص هم‌اتاقی دقت زیادی می‌کردم چون خواه‌ناخواه می‌تونه تاثیر زیادی روی آدم بذاره و حداقل با یکی از هم‌کلاسیام هم‌اتاق می‌شدم

چجوری به روابط دوستانه و غیره می‌پرداختی؟





سعی نمی‌کردم رضایت همه‌ی هم‌کلاسی‌هامو داشته باشم و با همشون خوب باشم و تلاش نمی‌کردم بخاطر داشتن رضایت دیگران، خودمو محدود کنم؛ اینو باید از همون اول می‌دونستم که هیچ اشکالی نداره اگه با همه خوب نباشم؛ تو نمیتونی با همه هم‌کلاسی‌هات رابطه خوبی داشته باشی، پس خیلی سخت‌گیر و از حقوق خودت کوتاه نیا

چجوری به روابط دوستانه و غیره می‌پرداختی؟

سعی می‌کردم از اوقات فراغتم با دوستانم نهایت استفاده رو ببرم یا اگه تنهام به جای ناراحتی از تنهایی، وقتم رو با فعالیت‌های مورد علاقم پر کنم

کاش به خودم فرصت بیشتری برای شناخت آدمای جدید می‌دادم تا دچار قضاوت یا اعتماد نابجا نشم و در انتخاب دوستای صمیمی موفق‌تر باشم چون دوست خوب سختی‌های راه رو زیبا جلوه می‌ده

واقعاً راست می‌گفتن که "هیچ‌اکیپی موندنی نیست" کاش وقت خودم رو صرف این موضوعات نمی‌کردم

در راستای پژوهش چه فعالیت هایی انجام می دادی؟



با مقدمات پژوهش (مثل سرچ کردن و...) و کاربردهاش آشنا می شدم؛ مثلاً تو ترم های یک و دو، کیس های مربوط به بیماری هایی که می خوندم رو به صورت کیس ریپورت پیدا می کردم و اولین قدم ها رو در این مسیر طولانی با صبر و مطالعه ی مقالات این چنینی برمی داشتم

در کنگره های مفید یا وبینارهای آشنایی با حوزه های مختلف المپیاد و استعداد های درخشان آگاهانه شرکت می کردم تا با مزیت های شرکت در المپیاد و عضو بودن در استعدادهای درخشان آشنا بشم، و در نهایت بدون عجله و با انتخاب درست در حوزه ی مورد علاقم شروع به کار می کردم

با اساتید بالینی، بیشتر صحبت می کردم یا در کارگاه های انتقال تجربیات آنها شرکت می کردم تا از تجربیاتشون استفاده کنم و بتونم مسیر بهتر و روشن تری رو برای آیندم انتخاب کنم

چه نکاتی رو پیرامون خرید رفرنس ها رعایت می کردی؟

به این نکته توجه می کردم که استفاده از رفرنس خیلی ضرورتی نداره و برای یادگیری، حرفهای اساتید کفایت می کنه ولی اگه قصد خرید رفرنسی رو داشتیم، ابتدا نمونه ی الکترونیک کتاب رو دانلود می کردم یا اینکه از کتابخونه می گرفتم و چند فصلی رو مطالعه می کردم اگه می دیدم می توئم باهش ارتباط بگیرم یا از پس خوندنش برمیام ، اون موقع اقدام به خریدش می کردم

ترجیحا از ترم بالایی ها کتاب می خریدم یا قرض می گرفتم و اگه قصد خریدش رو داشتیم ابتدا به قیمت روی جلد و سال چاپ و تمیزی کتاب نگاه می کردم بعد پول شریف رو تقدیم می کردم

آگاهانه در مورد خرید کتاب نتر(اطلس آناتومی) یا سایر رفرنس ها عمل می کردم؛ مثلا نسخه ی الکترونیکی نتر قابلیت سرچ داره و همیشه همراهته ولی نسخه ی چاپی همچین مزیتی نداره اما در عوض تو رو از فضا و وسوسه های گوشیت دور میکنه و حتی مورد داریم که میگه دکور اتاقش با این کتابا خوشگل میشه





کلاس های مجازی رو با دقت بیشتری دنبال می کردم و در کلاس ها به صحبت اساتید گوش می دادم، همچنین دیدن ویدئوی کلاسهای آفلاین و انجام تکالیف رو در اولویت خودم قرار می دادم تا روی هم تلنبار نشن

اگه نمی تونستم با تدریس اساتید دانشگاه کنار بیام، مطالعه ی اون بخش رو از طریق ویدئو های یوتیوب یا سایر سایت ها یا رفرنس یا جزوات دانشگاه های دیگه دنبال می کردم؛ درسته که بیشتر فیلم ها و ویدیو های آموزشی به زبان انگلیسی هستن اما می تونن خیلی ساده تر از تدریس بعضی اساتید، مفاهیم رو انتقال بدن و یادگیری مطالب رو راحت تر می کنن

چجوری درس ها رو مطالعه می کردی و چقدر به کلاس ها اهمیت می دادی؟

حتما به این نکته هم توجه می کردم که اگر درسی رو افتادم دیگه مهم نیست، اینکه چجور بعدش بلندشم مهمه؛ چقدر آدما که یه بار افتادن و بعدا با نمره بالای ۱۶، نمره قبلشون رو حذف کردن و همچنین چقدر آدما که واسشون درس عبرت نشده و باز هم افتادن

با توجه به شناختی که از روحیات خودم و نوع درس داشتم، یکی از این چهار روش رو در مواجهه با رفرنس و جزوه پیش می گرفتم...

- به جای منتظر موندن برای جزوه، بعد از هر کلاس همون قسمت رو از روی جزوات ترم بالایی ها می خوندم یا دوباره وویس استاد رو گوش میدادم و مطالب رو با خلاصه هایی که نوشته بودم مرور میکردم.

- به محض رسیدن جزوات کلاس من اونها رو می خوندم و با همین جزوات همراه کلاسها پیش میرفتم.

- خوندن همزمان رفرنس با جزوات استاد رو پیش می گرفتم.

- رفرنس رو برای یادگیری نه پا به پای استاد می خوندم چون تدریس بعضی اساتید با رفرنس متفاوته

آناتومی رو تو طول ترم مطالعه میکردم و فقط به جزوه اکتفا نمی کردم و سعی می کردم حرفه ای تر و کاربردی تر (بالینی) از اپلیکیشن ها و مولاژها استفاده کنم ، همچنین به جای حفظ کردن جزوه سعی میکردم مطالب رو همراه با عکس یاد بگیرم (اطلس یا تصاویر اینترنت) و نکات مهم رو روی شکل ها وارد می کردم و مطالب رو با شکل به خاطر می سپردم



چجوری درس ها رو مطالعه می کردی و چقدر به کلاس ها اهمیت می دادی؟

سعی می کردم با توجه به اهمیت دروس، اونها رو جوری بخونم که شب امتحان خیلی اذیت نشم و از کلاس عقب نیفتم و به تفریح و کارهای جانبی هم برسم

به یه سری از دروس ماژور مثل آناتومی، فیزیولوژی، ترمینولوژی و زبان اختصاصی اهمیت بیشتری می دادم و دروس رو مفهومی تر میخوندم و روی نکات بالینی تمرکز بیشتری می کردم

کنار دروس ترم های 2 و 3 تست زدن رو برای تثبیت مطالب و بهتر شدن یادگیری انجام می دادم

ای کاش بیشتر وقتم رو برای تثبیت مطالب میذاشتم چون لازم نبود بترسم و مثل زیست دبیرستان ریز به ریز بخونم یا حتی قیدها رو ازبر باشم! کافی بود مفهوم رو متوجه می شدم

در طول ترم بدون توجه به حرف بقیه و با توجه به نیازم و شناختی که از خودم داشتم درس می خوندم چون هم لازمه که درس ها زیاد مرور بشن و هم اینکه استعداد همه یه جور نیست و متفاوته

اگه از روش مطالعه ای در دروس نتیجه مطلوبی می گرفتم، نسنجیده و ناگهانی، اون رو به خاطر کمال طلبی بیش از حدم برای بالا رفتن نمره تغییر نمی دادم

به خودم زیاد سخت گیری نمی کردم؛ من حق داشتم یه وقتایی رو هم با دوستانم بگذرونم

چجوری از اوقات فراغت استفاده مناسب می کردی و ابعاد فردیت رو رشد می دادی؟



کاش به عنوان تفریح وقتی رو برای...

- دیدن مستندها یا فیلم هایی می داشتم که مرتبط با شغل آیندم هستن یا توی مسیردرسی و کاریم بهم انگیزه می دادن.
- مطالعه ی کتاب های غیر درسی مفید مثل کتابای روانشناختی یا رمان یا هر حوزه ای که مورد علاقم بود، اختصاص می دادم.
- کسب مهارت های جدید مثل طراحی پوستر یا کار با نرم افزارهای گرافیکی، هرچند در حد پایه و ابتدایی، می داشتم.

اوقات بیشتری رو با خانوادم می گذروندم تا بعدا که زمان کمتری برای این کار دارم غصه شو نخورم

بیشتر در جشن ها و مراسم هایی که دانشگاه برگزار میکرد شرکت می کردم و خودم رو تنها محدود و محکوم به درس خواندن نمی کردم

تک بعدی پیش نمی رفتم و با بخش های مختلف دانشگاه، انجمن ها و کمیته های دانشجویی آشنا می شدم و برنامه رو طوری تنظیم می کردم که به فعالیت های درسی و غیر درسیم آسیب نزنه، و حتی بتونم در بخش هایی که علاقه داشتم (چه گروه های علمی و چه تفریحی) به صورت فعال شرکت کنم

با توجه به آزادی بودن وقت در بازه ی علوم پایه نسبت به دوره های بعدی علاوه بر درس، به تفریحات هم می پرداختم و همینطور به جای تلف کردن بیش از حد وقت با فضای مجازی، فعالیت های جانبی مورد علاقم رو انجام می دادم

زبان انگلیسی ام رو در جهت افزایش توانایی های پژوهشی و به ویژه در زمینه تخصصی پزشکی تقویت می کردم

چجوری از اوقات فراغت استفاده مناسب می کردی و ابعاد فردیت رو رشد می دادی؟



سوالا تموم میشه و در آخر هر کدوم از ما می خوایم بگیم که: راضی بودم از اینکه ...



زمان هایی رو برای خودآگاهی و کسب مهارت هایی برای بهتر زندگی کردن، درست فکر کردن (چون طرز فکر ما زندگیمون رو می سازه) و شادتر زندگی کردن اختصاص دادم، از کتاب ها و فیلم های آموزنده استفاده کردم، کلیپ ها و لایو های روان شناسی زیادی دیدم و همچنین سعی کردم با تمرین کردن، اعتماد به نفس و مهارت هام رو در برقراری ارتباط با دیگران ارتقا بدم

پیاده روی و ورزش مداوم رو حفظ کردم چون در حفظ تمرکز برای درس، روحیه، نشاط و اعتماد به نفس و حتی به تعادل رسیدن وزنم واقعا مفید بود

می دونستم نسبت به بقیه رشته ها تایم تفریح و استراحت خیلی کمتری دارم پس از این تایم نهایت استفاده رو بردم و کار هایی که دلم می خواست رو انجام دادم

وارد بحث ها و حواشی بی فایده بچه ها نشدم

تک بعدی نبودم و در کنار درس سایر ابعاد شخصیتم رو رشد دادم

اعتقاد داشتم دروس علوم پایه هم به روند آموزش پزشکی کمک می‌کنن و اهمیت خودشون رو دارن و برام یه پوئن مثبت بود (بخصوص دروس فیزیولوژی و آناتومی) در مقاطع بالاتر کاربردی هستن اما حواستون باشه زیاد به جزئیات گیر ندید

با بخش‌های بیشتری از دانشگاه آشنا شدم

فقط به درس نچسبیدم و مهارت‌های جدیدی یاد گرفتم و تجربه‌های تازه‌ای کسب کردم همچنین تفریحات مناسب هم داشتم و سعی میکردم با اتفاقات کوچیک خوشحال بشم

توی تابستون بین دو ترم، در کنار مطالعه‌ی دروس ترم‌های قبل تمام کارهایی که دوست داشتم رو انجام دادم

در آخر من دانشجو هستم و وظیفم درس خوندنه؛ نباید برایش کم بذارم و این واقعیت رو می‌پذیرم که توی این رشته زمان زیادی رو باید به درس خوندن اختصاص بدم و بتونم از درس خوندن لذت ببرم

سوالا تموم میشه و در آخر هر کدوم از ما می‌خوایم بگیم که: راضی بودم از اینکه...

