



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

# رقابت بین

## هم کلاسی ها

من ی مدتیہ ذہنہ درگیری  
موضوعیہ خب الان ما با رتبه های  
مختلف تو این کلاسیم، من ہمیش فکر  
میکنم رقابت ما بیہودہ اس و اونی کہ رتبش بہترہ  
ہمیشہ تو کلاس ہم بہتر خواہد بود؛  
شما چی فکر می کنید؟

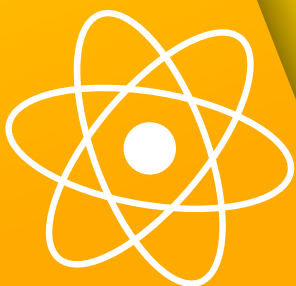
ہمہ افرادی کہ در یک کلاس قرار دارند غالباً دارای تراز مشابہہ در کنکور بودند و  
اگر یک نفر ہم تراز بالاتری داشتہ باشہ، دلیلی بر بیشتر بودن سطح علمیہ نیست.  
شاید فقط یک تست با شما اختلاف داشتہ، کنکور را همانطور کہ ہممون میدونیم بیشتر  
جنبہ مدیریت زمان دارہ و معیار فقط سطح علمی دانشجویی نیست؛ پس ہمہ ہمکلاسی ہا  
تون رو در یک سطح ببینید، ہمہ از صفر دانشگاه را شروع می کنید و تا آزمون های میانترم و پایانترم  
ملاکی برای اینکه انتخاب کنید چہ کسی بہتر است وجود ندارد!

تلاش شما میتونہ رتبه شما را در کلاس بسازہ!

نحوہ درس خوندن در کنکور و دانشگاه متفاوتہ و اگر یک نفر عملکرد بہتری در کنکور داشتہ  
بہ این معنی نیست کہ در دانشگاه ہم بہ ہمین صورت باشہ!



نگار پور معانی  
باران بصیرت



Mentoring



@MedkaumsMentoring



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گماشان

# تنبلی تمرکز

اگر همیشه راه مقابله با تنبلی و درس نخوندن

در مقطع دانشجویی رو توضیح بدید 😞 من انگار هنوز خسته

کنکورم؛ همش خواب همش خسته 😞

تنبلی در مقطع دانشجویی می تواند به چند دلیل باشد:

۱- فقط چون شبیه دوران کنکور تان درس نمی خونید فکر می کنید که حالا دچار یک خطا و یا به عبارت دیگه تنبلی شدید و این شما رو ناراحت میکنه.

۲- خستگی ناشی از کنکور؛ اگر فکر می کنید از دوران کنکور تون هنوز خستگی به تن تون مونده و نیاز به استراحت بیشتری دارید، دوران کنونی دقیقا همان دوران هست و بستگی به هدف شما دارد؛ اگر که شما می خواهید نمره تاپ کلاس باشی که صد در صد تنبلی جایی داخلش نداره و این دیگه خود، انگیزه شما را ایجاد میکنه و اگر یک نمره معمولی رو به خوب می خواهید می توانید با برنامه ریزی درست هم رفع خستگی کنید و استراحت کنید و هم درس های پایتون رو بخونید و از بقیه بچه ها جا نمونید.

۳- تفاوت آموزش در دوران دبیرستان و در دوران دانشگاه؛ در دبیرستان معلم ها از شما درس می خواستند ، هفته ای یکی دوبار درس می پرسیدند و شما باید میخوندید. یک نوع اجباری وجود داشت ولی در دوران دانشجویی این اجبار برداشته شده، اساتید اصلا به اینکه آیا شما درس تون رو خوندین اهمیت نمیدن و هیچ اجباری نیست. فقط یک امتحان میان ترم و پایان ترم هست که باید پاس کنید. ممکنه که با برداشته شدن این اجبار نا خودآگاه به تنبلی رو بیارید که با دیدن حجم دروس بعد از اولین امتحان میانترم تون این موضوع برطرف خواهد شد.

من یک مشکلی دارم که نمیتونم رو درس تمرکز کنم و دست و دلم بهمش نمیره. شما ایده ای ندارید؟

غالباً در ترم یک با توجه به حجم دروس و پیش رفتن بعضی از درس ها به خاطر جدید بودن سبک و سیاق درس و همچنین آشنایی نداشتن، تمرکز دانشجوی در درس خوندن افت پیدا میکنه چون با حجم زیادی از درس رو به رو است. بهتره برای رفع این مشکل تصمیم بگیرید که مثلاً یک روز یک جزوه را کامل کنید و به این تصمیم خودتون پایبند باشید. در صورت سرعت بالا مطالعه و تمرکز، تعداد جزوه خود را بالا ببرید. (البته ۸۰ درصد در انتها شب امتحانی میشی؛ شایدم بیشتر



نگار پور معانی  
باران بصیرت

Mentoring

@MedkaumsMentoring



# استرس



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

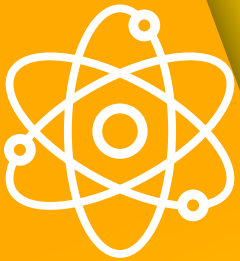
خسته نباشید، لطفاً کمی در مورد این استرس بد که به سراغ ما آمده از ترس اینکه شاید نتوانیم از پس دروس پزشکی بر بیایم توضیح بدید. آیا عادیه؟

صد درصد حجم دروس و میزان سختی آنها با دبیرستان قابل قیاس نیست؛ انتظارات را پایین بیارید 😊 اما به این فکر کنید قبل شما چندین ورودی این دروس رو پاس کردن و به مقاطع بالاتر رفتند؛ پس شما هم میتونید.

اینکه ما هنوز مشکل درس نخوندن داریم، شما هنوز روش تون رو برانش نگفتین 😊 ببخشید منظورم البته روش خوندن نبود، منظورم حس و حال خوندن بود 😞

تعیین اهداف فردی مهم ترین مسئله ای که شما باید بهش پردازید. از خودتان به عنوان یک دانشجوی رشته پزشکی چه انتظاری دارید؟ آیا انتظار دارید که دروس را به صورت مفهومی بلد باشید یا از خودتان انتظار دارید که یک دانشجوی نمونه باشید؟ یا هر چیز دیگه ای.

بر اساس اون هدف تعیین شده با مشورت با منتورتون به هدفتون برسید و حتی می توانید برای رسیدن به هدفتون جایزه تعیین کنی. بعضی روزها حس درس مشخصاً وجود نداره، با توجه به اینکه محیط دانشگاه جوریه که شما فقط خودتون رو دارید و استاد کاری به اینکه شما فهمیدین یا ن نداره؛ پس میتونید اون روز رو به استراحت پردازید و بعد قوی تر از قبل شروع به درس خوندن کنید و اصلاً برای روزی که از دست دادید عذاب وجدان نداشته باشید.



@MedkaumsMentoring



نگار پور معانی  
باران بصیرت

Mentoring®

