

كلمة العدد

الانتقال من المدرسة إلى الجامعة:

مرحلة التحول الحقيقي



يقدم

د. محمود أبو العزائم
رئيس التحرير

خامساً: الاستقلال المالي والإداري

بعض الطلاب يضطرون للسفر أو الإقامة بعيداً عن الأهل، ما يجعلهم يتعلمون إدارة المال والمصروف، والقيام بالأعمال اليومية كالفصيل والطهي والترتيب، ويعتمدون على أنفسهم بشكل كامل في حياتهم الشخصية.

سادساً: التخطيط للمستقبل المهني

الجامعة ليست فقط للدراسة، بل أيضاً للتأهيل لسوق العمل. لذلك يجب على الطالب أن يبدأ مبكراً بالتدريب الصيفي، واكتساب المهارات، وبناء سيرة ذاتية قوية من خلال المشاركة في المشاريع، والأنشطة، والعمل التطوعي.

سابعاً: الحفاظ على التوازن النفسي والجسدي

بسبب الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، قد يعاني بعض الطلاب من التوتر أو القلق. من الضروري الاعتناء بالصحة النفسية والجسدية من خلال ممارسة الرياضة، والنوم الجيد، وتناول طعام صحي، وتخصيص وقت للراحة والترفيه.

في الختام: الجامعة مدرسة للحياة

إن الجامعة ليست فقط مكاناً للدراسة، بل هي بداية حقيقية للنضج وتكوين الشخصية. فيها تصنع صداقات تدوم، وتبنى أحلامك، وتبدأ رحلتك نحو تحقيق الذات. وإذا استطعت أن تتكيف مع هذا التغيير وتطور من نفسك، فإنك ستخرج من هذه المرحلة لا بشهادة أكاديمية فقط، بل بشخصية ناضجة قادرة على النجاح في الحياة.

ويحضر المحاضرات، ويدير وقته ويضع جداول للدراسة، ويراجع دروسه ويتابع المواد بشكل ذاتي.

ثانياً: تغيير أسلوب التعلم

في المدرسة، يكون التعليم قائماً على الحفظ والمقررات المحددة مسبقاً. لكن الجامعة تعتمد على البحث العلمي، والتحليل والنقاش، والقراءة المستقلة للمراجع والمصادر، واستخدام مهارات التفكير النقدي. لذلك يجب على الطالب أن يطور مهارات القراءة المركزة، وتدوين الملاحظات، والبحث في المصادر الأكاديمية.

ثالثاً: الانفتاح الاجتماعي وتوسيع العلاقات

في الجامعة، يلتقي الطالب بأشخاص من خلفيات ثقافية، اجتماعية، ودينية متنوعة. هذا التنوع يفتح له آفاقاً جديدة في التعامل مع الناس المختلفين، وفهم وجهات نظر جديدة، وتكوين صداقات مفيدة وتبادل الخبرات. إن المشاركة في الأنشطة الطلابية تقوّى شخصية الطالب وتمنحه مهارات حياتية مهمة.

رابعاً: بناء الذات واكتشاف الميول

الجامعة مرحلة استكشاف الذات، حيث يبدأ الطالب في التفكير الجدي في تخصصه، وميوله، ومجال عمله المستقبلي. يتعلم من خلال التجربة، والتطوع، والمشاريع المختلفة، مما يساعده على تحديد ما يناسبه فعلاً من مجالات الحياة المهنية.

وفى مجال العمل بالصحة النفسية نجد أحياناً أن بعض الطلاب المتفوقين في الثانوية العامة يعانون من بعض الصعوبات في الدراسة الجامعية، ويظهر ذلك جلياً في درجات نهاية العام الجامعي، حيث قد لا يتفوق هذا الطالب في دراسته وقد يعاني من بعض الصعوبات النفسية خصوصاً في المعاملة مع الزملاء ومع المناهج الدراسية، وهنا نحلل من وجهة النظر النفسية أسباب هذه الصعوبات لكي نقدم لأبنائنا الطلاب بعض النصائح في التغلب على هذه المرحلة الانتقالية.

إن الانتقال من مرحلة المدرسة إلى مرحلة الجامعة هو أحد أكبر التحولات في حياة الإنسان، لا من حيث الدراسة فقط، بل من حيث الأسلوب الكامل للحياة، ومستوى المسؤولية، والتفكير، والتخطيط للمستقبل. وللنجاح في هذه المرحلة، لا بد من إجراء تغييرات جوهرية على نمط الحياة، ومن أهمها ما يلي:

أولاً: الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية

في المدرسة، يكون الطالب محاطاً بدعم كبير من المعلمين والأهل. يتم تذكيره بواجباته، وتكون خطواته التعليمية موجهة ومراقبة. أما في الجامعة، فيصبح الطالب هو المسئول الأول عن مستقبله، إذ لا أحد سيتابعه أو يذكره بالمواعيد والاختبارات. هذا يتطلب منه أن يستيقظ بمفرده،

الآن بعد أن

انتهت الامتحانات

في أغلب الفصول

الدراسية،

وبعد أن ظهرت

النتائج خصوصاً

نتائج الثانوية

العامة، التي

يعتبرها الناس

عنق الزجاجة

التي إذا عبرها

الطالب يتفوق

ونجاح فإن الحياة

تكون مفتوحة

له للتقدم إلى

كليات القمة التي

يحرص الجميع

على الالتحاق

بها.