

قبل أن تختار الطب

د. علياء علي كلداري

قبل أن تختار الطب

دليل استكشاف طريق الطب

المهون
MOHEMOUN للنشر والتوزيع

◀ الكتاب: قبل أن تختار الطب
◀ المؤلف: د. علياء علي كداري
◀ التصنيف: تطوير ذات
◀ الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع
◀ التصنيف العمري: E
◀ الطبعة الأولى: مارس 2025

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام
التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.

ISBN:

◀ الرقم الدولي المتسلسل للكتاب:

MC-

◀ إذن طباعة:




جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع، ولا
يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات
أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.

◀ الطباعة:

   darmolhimon

 www.darmolhimon.com

 +97145911660

 SILICON OASIS, 20TH
FLOOR (SIT TOWER) -
OFFICE 2004, Dubai, UAE

المحتويات

٧.....	تعريف شخصي
٩.....	شكر وتقدير
١١.....	المقدمة
١٥.....	تشكيلة مختصرة للطب
٢١.....	الجامعة: السنة التأسيسية
٢٧.....	الجامعة: السنوات ما قبل التدريب الكلينيكي (السنة الثانية، الثالثة، والرابعة)
٣٣.....	الجامعة: التدريب الكلينيكي (السنة الخامسة والسادسة)
٤١.....	سنة الامتياز (Medical Internship Year)
٤٧.....	الإقامة الطبية والتخصص (Medical Residency)
٥٧.....	الحياة المهنية والاستشاري
٦٣.....	الزمالة الطبية (Medical Fellowship)
٦٧.....	البحوث العلمية في المجال الطبي وأهميتها
٧٣.....	مواقف مررت بها أثناء دراستي للطب
٨١.....	رحلتي مع التحديات التي واجهتها في الطب
٩١.....	نصائح أقدمها لطلبة الطب
٩٧.....	الخلاصة

تعريف شخصي

أنا الدكتورة/ علياء علي كلداري، طبيبة وجراحة.

بدأت رحلتي الطبية عندما التحقت بجامعة الشارقة في عام ٢٠١٧م؛ حيث درست الطب والجراحة بتفانٍ وشغف. تخرجت بفخر في عام ٢٠٢٣م، وأكملت سنة الامتياز في دبي الصحية. خلال هذه الفترة، واجهت تحديات عديدة وتعلّمت الكثير من الخبرات القيّمة التي ستُساعدني في مسيرتي المهنية المستقبلية.

أطمح إلى أن أكون طبيبة ناجحة ومؤثرة، وأن أساهم في تحسين حياة الناس ومساعدتهم على الشفاء. هدفي أن أقدم أفضل رعاية لمرضاي وأن أساهم في تطوير الرعاية الصحية في دولتي الإمارات العربية المتحدة. أرغب أيضًا في مشاركة تجربتي ومعرفتي مع الآخرين في جميع أنحاء العالم، لكي يستفيدوا منها ويتعلموا أيضًا.

أسعى دائمًا لتطوير ذاتي لأكون قادرةً على تقديم الرعاية الصحية الشاملة والمتميزة، وتعزيز الوعي الصحي في المجتمع. أود أن أساهم في نشر المعرفة والثقافة الصحية، وتوجيه وتشجيع الآخرين على تحقيق أهدافهم في مجال الطب.

أنا فخورة بما حققته في مجال الطب والجراحة. اجتزت الكثير من الصعاب، وتحديت نفسي للوصول إلى هذا المستوى.

أتمنى أن يكون هذا الكتاب دليلاً شاملاً للقراء؛ حيث سيجدون فيه المعلومات القيّمة وبعض النصائح الملهمة التي ستفيدهم في مسيرتهم الطبية.

شكر وتقدير



بدايةً، أريد أن أخص في شكري جدي الراحل الدكتور / محمد شريف الملا، الذي أسس أول صيدلية في دبي. فلولا دعمه اللامحدود وتشجيعه، لما كنت لأدرس الطب. كان جدي -رحمه الله- سندًا حقيقيًا لي ووقف بجانبني وشجعني بكل قوته على تحقيق حلمي في دراسة الطب.

أريد أن أشكر أمي، التي وقفت بجانبني طوال فترة دراستي في الطب وكانت دائمًا تدعو لي. كان لديها القدرة الفريدة على تشجيعي ودعمي في كل لحظة. أمي كانت ولا تزال ركيزة قوية ومصدر إلهام لي، وعلمتني أن الاستسلام ليس خيارًا، وأن القوة والإصرار هما مفتاح النجاح. أنا فخورة بك كأم وممتنة لكونك جزءًا من حياتي، فلولاك لما تمكنت من الوصول إلى هذا النجاح الذي أنا فيه اليوم. أحبك كثيرًا.

أشكر أبي الرائع الذي كان يخاف عليّ من السهر ويهتم بصحتي وراحتي. كان يدعمني بكل طريقة ممكنة وكان له دور كبير في تجاوز التحديات والصعوبات التي واجهتها في رحلتي الدراسية. أنا ممتنة له على حبه ورعايته اللامحدودة. أبي، أنت الأب المثالي والمرشد الحكيم- حفظك الله- لنا.

أشكر زوجي العزيز على دعمه الدائم وإيمانه بقدراتي وتشجيعه المستمر في مهنتي كطبيبة. فهو دائماً يقف بجانبني بكل حب، وهو دائماً حاضر لمساندتي وتقديم الدعم اللازم. أنا محظوظة لأنني أملك زوجاً رائعاً مثلك، فأنت الشريك المثالي والمحفز الأعظم.

أشكر أخوتي الأعزاء الذين كانوا دائماً يراعون تعبني وجهدي في دراسة الطب. وأشكر عائلتي لوقوفهم المتواصل بجانبني. أنتم ركائز حقيقية في حياتي وسأبذل قصارى جهدي لأكون طبيبة ناجحة، وأفيد المجتمع بما أستطيع.

أود أن أعبر عن شكري أيضاً لعائلة زوجي الذين يشجعونني ويدعمونني بشكل دائم. فحبهم ودعمهم لي ليس فقط مصدر قوة وإلهام، بل هو أيضاً دافع للنجاح والتقدم.

أود أن أشكر قطي موزارت. قد يبدو غريباً للبعض أنني أشكر قطاً، ولكنه يعني لي أكثر من ذلك بكثير. إنه حبيبي ورفيق دربي، الصغير الذي رافقني منذ يومه الأول. كان معي طوال فترة دراستي في الطب، ولم يتخلّ عني أبداً. أحب موزارت كثيراً، ولقد كان داعماً نفسياً حقيقياً طوال رحلتي الشاقة في عالم الطب.

المقدمة

في البداية، أحب أن أشارككم حبي الشديد للطب. منذ صغري، كنت أعشق علم الطب وروح الإنسانية التي يحملها. كنت دائماً متأثرة بالأطباء الذين يعملون بشغف ورغبة حقيقية للمساهمة في تحسين حياة الناس. واليوم، بفضل الإرادة والمثابرة، أفتخر بأنني أصبحت طبيبة في سن الـ ٢٣ عامًا. إن هذا الإنجاز ليس فقط لي، بل لكل من ساعدني ودعمني طوال الطريق. بدايةً من أسرتي المحبة التي دعمتني وشجعتني على تحقيق حلمي، وحتى المعلمين والأساتذة الذين قدموا لي المعرفة.

أنا فخورة جداً بنفسني وبالدور الذي أعبه في خدمة المجتمع من خلال مهنة الطب. يُعتبر الطب تحدياً مُلهماً يتطلب الكثير من الجهد والتفاني. رؤية المرضى وهم يتعافون هي أكبر مكافأة يمكن أن أحصل عليها.

قررت أن أكتب هذا الكتاب لأنني رأيت الكثير من الطلبة يختارون الطب بحماس، ثم يتركونه بعد فترة قصيرة. هذا يحدث لأنهم لا يعرفون ما ينتظرهم في داخل هذا التخصص. يسعى هذا الكتاب إلى تقديم النصائح وتوضيح الحقائق وإعطاء صورة واضحة لما يعنيه دراسة الطب، وما يتطلبه من التزام وصبر.

لا شك بأن الطب مهنة نبيلة وجميلة، ولكنها مهنة تحتاج إلى تضحية كبيرة وجهد مستمر. إذا كنت تفكر في دراسة الطب، فاعلم أن الطريق طويل وشاق، وليس مجرد رحلة أكاديمية، بل هو نمط حياة

يتطلب تفاعلياً مستمراً.

ستواجه تحديات عديدة أثناء دراسة الطب، سواء في المجال الأكاديمي أو العملي. ستحتاج إلى الاستعداد للقراءة الكثيرة والدراسة المستمرة؛ حيث يعتبر الطب مجالاً يتطلب معرفة مُتعمقة وتحديث مستمر للمعلومات الطبية الحديثة. ستواجه أيضاً ضغط الوقت والمهام المتعددة، حيث ستحتاج إلى تنظيم جدولك الزمني بشكل جيد لتتمكن من إدارة الدروس والمشاريع والامتحانات.

بالإضافة إلى ذلك، ستواجه تحديات في التوازن بين العمل الجماعي والعمل الفردي. فعلى الرغم من أن الطب يعتمد على الفريق والعمل المشترك، إلا أن هناك أيضاً مسؤولية فردية كبيرة تقع على عاتقك كطبيب. ستحتاج إلى تطوير مهارات التواصل والتعاون مع الزملاء والمرضى وفرق الرعاية الصحية الأخرى.

ومن الجوانب الأخرى التي قد تكون تحدياً هي تأثير العمل الشاق على الصحة والحياة الشخصية. قد تواجه ضغطاً نفسياً وعاطفياً نتيجة للمسؤولية الكبيرة والقرارات الصعبة التي ستتخذها كطبيب. ستحتاج إلى العناية بصحتك النفسية والجسدية، والعمل على تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية.

هذا الكتاب سيقدم لك نظرة عامة شاملة على رحلة السنوات السبع والسنوات التي تليها من دراسة الطب، بدءاً من السنة التأسيسية وحتى سنوات الامتياز والتخصص. ستتعرف على المواد الدراسية والمهارات اللازمة والتدريبات السريرية التي ستمر بها. ستجد أيضاً نصائح واقتراحات حول كيفية التعامل مع التحديات والاستفادة القصوى من فرص التعلم والتدريب.

أتمنى أن يكون هذا الكتاب مصدر إلهام وتوجيه لك ولجميع الطلاب الذين يسعون لمتابعة حلمهم في مجال الطب. إن العمل الطبي ليس مجرد مهنة، بل هو رسالة إنسانية تهدف إلى تحسين حياة الآخرين وتقديم الرعاية والشفاء.

على الرغم من التحديات التي قد تواجهك في دراسة الطب، إلا أنه يوجد أيضًا العديد من الفوائد والمكافآت التي تجعلها مجالًا مثيرًا ومجزياً. ستكتسب مهارات عديدة خلال رحلتك في دراسة الطب، بدءًا من المعرفة الطبية العميقة وحتى التواصل الفعال ومهارات حل المشكلات.

سوف تتعلم كيفية تشخيص وعلاج الأمراض وإدارة الرعاية الصحية للمرضى. ستكون قادرًا على تقديم الدعم والمساعدة للأشخاص الذين يحتاجون إلى الرعاية الطبية. ستشعر بالرضا العميق عندما ترى تحسنًا في حالة المرضى وتأثيرًا إيجابيًا على حياتهم. ستخدم المجتمع ودولتك وستكون فخورًا جدًا بنفسك.

ليس فقط ذلك، بل ستكون لديك فرصة للمساهمة في التطور الطبي والعلمي من خلال البحث والابتكار. قد تكتشف علاجًا جديدًا أو تساهم في تحسين الرعاية الصحية بشكل عام.

إن دراسة الطب هي رحلة طويلة ومليئة بالتحديات والمكافآت. يجب أن تكون مستعدًا للعمل الشاق والتفاني والتعلم المستمر. ومع ذلك، فإن الشعور بالإنجاز والمساهمة في رفاهية الآخرين يجعلانها تستحق كل الجهد المبذول.



أتمنى لكم كل التوفيق في رحلتكم الدراسية في الطب، وأتمنى
أن تحققوا أهدافكم، وأن تكونوا من أفضل الأطباء وتنفعوا المجتمع
بعلمكم.

تشكيلة مختصرة للطب

تشكيلة الدراسة الطبية تتكون من عدة مراحل التي تتبع بعضها البعض بشكل منهجي. في هذا الفصل، سنستعرض هذه المراحل بشكل مفصل وجميل.

أولاً وقبل كل شيء، تبدأ الدراسة الطبية في الجامعة. تختلف مدة الدراسة في الجامعة من جامعة لأخرى، ولكنها عادةً ست سنوات، وتتضمن سنة تأسيسية وثلاث سنوات نظرية (قبل التدريب الكلينيكي)، وستين من التدريب الكلينيكي. خلال السنة التأسيسية، يتم تعريف الطلاب بالمفاهيم والأساسيات الطبية. أما السنوات النظرية وقبل التدريب الكلينيكي، فتركز على دراسة المواد الطبية النظرية واكتساب المعرفة اللازمة لفهم وتشخيص الحالات الطبية.

بعد اجتياز فترة الجامعة بنجاح، يتخرج الطلاب بدرجة البكالوريوس في الطب، وفي جامعتي تخرجنا بدرجة البكالوريوس في الطب والجراحة. ولكن هذا ليس نهاية المشوار، بل هو بداية الخطوة التالية في مسار الدراسة الطبية.

بعد التخرج، يلتحق الخريج بسنة الامتياز (medical internship) ليصبح طبيباً عاماً. في هذه الفترة، يتم توجيه الخريجين للعمل في المستشفيات والمراكز الطبية؛ حيث يكتسبون الخبرة العملية ويتعلمون تطبيق المفاهيم والمهارات التي تعلموها خلال الجامعة.

بعد الانتهاء من سنة الامتياز، يمكن للأطباء أن يستمروا في تخصصهم من خلال الانضمام إلى برنامج الإقامة الطبية (medical residency). حيث تتكون فترة الإقامة الطبية من سنوات تدريب مخصصة، حيث يتعلم الأطباء المتدربون تشخيص وعلاج الحالات الطبية الخاصة بتخصصهم المختار. وبعد اجتياز فترة الإقامة الطبية، يصبح الأطباء

مختصين في تخصصاتهم، ويحصلون على الشهادة التي تؤهلهم لممارسة التخصص الطبي.

بعد التخصص والإقامة، يمكن للأطباء أن يسعوا للحصول على زمالة طبية (medical fellowship). الزمالة هي مرحلة اختيارية متقدمة من التخصص تستغرق عدة سنوات، وتهدف إلى تطوير المعرفة والمهارات الخاصة بتخصص محدد. أثناء فترة الزمالة، يتعاون الأطباء الزملاء مع فرق طبية متخصصة ويشاركون في الأبحاث الطبية والتطوير العلمي في تخصصهم. وبعد اجتياز فترة الزمالة، يحصل الأطباء على شهادة الزمالة التي تعتبر تقديرًا رفيعًا لخبرتهم وتخصصهم في المجال الطبي.

باختصار، تشكيلة الدراسة الطبية تتكون من عدة مراحل متتابعة، بدءًا من الجامعة وحتى التخصص والزمالة. كل مرحلة تهدف إلى تنمية المعرفة والمهارات الطبية اللازمة لممارسة الطب بكفاءة واحترافية. تلك المراحل تمثل رحلة طويلة ومليئة بالتحديات والتعلم المستمر، ولكنها أيضًا رحلة مهمة ومجزية تؤهل الأطباء لتقديم الرعاية الصحية العالية للمرضى، والمساهمة في تطوير مجال الطب.

الجامعة

- السنة التأسيسية
- سنوات ما قبل التدريب الكليني
- سنوات التدريب الكليني

سنة الامتياز

الإقامة الطبية
(اختيارية)

الزمالة الطبية
(اختيارية)

الجامعة:
السنة التأسيسية

مقدمة السنة التأسيسية

تختلف هذه السنة من جامعة لأخرى، لكنها الخطوة الأولى في هذا الطريق الطويل. خلال هذه السنة، ستدرس موادًا مثل: الأحياء، الكيمياء، الفيزياء، والرياضيات. هذه المواد تعتبر الأساس لفهم العلوم الطبية، وبالرغم من أنها قد تبدو بسيطة مقارنة بما ينتظرك، إلا أنها تتطلب الكثير من الجهد والتركيز. الطب صعب جدًا، ومن المهم أن تتأقلم مع نمط حياة الدراسة المكثفة منذ البداية.

أمثلة على المواد الدراسية في السنة التأسيسية

1. الأحياء: تدرس في هذه المادة الأساسيات البيولوجية التي ستحتاجها لفهم علم الأنسجة وأعضاء الجسم. تشمل مواضيع مثل: البيولوجيا الخلوية، الوراثة، وعلم الأحياء الدقيقة. كما يمكن أن تعزز فهمك لهذه المواد من خلال دراسة أمثلة من العالم الحقيقي، مثل: الأمراض المعدية والتطور البيولوجي.

2. الكيمياء: تتعلم هنا الكيمياء العامة والكيمياء العضوية، وهي مواد ضرورية لفهم كيفية تفاعل الأدوية والجسم مع بعضها البعض. يمكن أن تضيف لمسة من التطبيق العملي لهذه المواد من خلال مناقشة تأثير المواد الكيميائية على البيئة والصحة العامة.

3. الفيزياء: الفيزياء الطبية هي جزء مهم لفهم كيفية استخدام الأجهزة الطبية المختلفة مثل: الأشعة السينية والموجات فوق الصوتية. يمكن أن تضيف مثالًا على ذلك بشرح كيفية عمل أجهزة الرنين المغناطيسي وأهميتها في تشخيص الأمراض.

4. **الرياضيات:** الرياضيات الطبية، بما في ذلك الإحصاء، هي أساسية لفهم البحوث الطبية وتحليل البيانات. يمكنك أن توضح كيف يستخدم الأطباء الإحصاء في دراسة فاعلية العلاجات وتقييم المخاطر الصحية.

أهمية السنة التأسيسية

السنة التأسيسية ليست مجرد سنة تمهيدية، بل هي سنة تُحدد مدى استعدادك لمواجهة التحديات الأصعب في السنوات القادمة. الكثير من الطلاب يقللون من أهمية هذه السنة، ولكنها في الحقيقة تعتبر الأساس الذي ستبني عليه معرفتك الطبية. هذه السنة هي اختبار أولي لقدرتك على التحمل والتفاني.

أثناء السنة التأسيسية، ستكون هناك فرصة لتطوير مهاراتك الدراسية وتنمية قدراتك في التحليل والتفكير النقدي. ستكون هناك العديد من الفرص للمشاركة في أنشطة خارجية مثل: المشاريع البحثية والمسابقات العلمية. هذه الفرص ستساعدك في بناء شبكة اتصالات قوية مع زملائك وأساتذتك، وهذا يعني أنك ستكون في محيط يدعم نموك الأكاديمي والمهني.

بالإضافة إلى ذلك، ستتعلم الكثير من المهارات العملية التي ستكون ضرورية في مهنة الطب. ستكتسب مهارات التواصل الفعال مع المرضى وفهم احتياجاتهم ومخاوفهم. ستتعلم أيضاً كيفية العمل ضمن فريق والتعاون مع الزملاء في حل المشاكل الطبية المعقدة.

لا تنسَ أن السنة التأسيسية هي فرصة لاكتشاف اهتماماتك ومواهبك الخاصة في مجال الطب. قد تجد نفسك متحمساً لتخصص معين مثل: طب العيون أو طب الأطفال. استغل هذه الفرصة

لاستكشاف المجالات المختلفة وتحديد مسارك المهني المستقبلي.

في النهاية، السنة التأسيسية هي فرصة لبناء أساس قوي وثابت لمستقبلك الطبي. استغل هذه السنة بأفضل طريقة ممكنة، واعلم أن الجهد الذي تبذله الآن سيؤتي ثماره في المستقبل. كُن ملتزمًا بالتعلم والتطور المستمر، وستكون على الطريق الصحيح؛ لتحقيق أحلامك في مجال الطب.

الجامعة:
السنوات ما قبل
التدريب الكلينيكي

(السنة الثانية، الثالثة، والرابعة)

مقدمة السنوات ما قبل التدريب الكلينيكي

خلال هذه السنوات الثلاث، ستبدأ في دراسة المواد الطبية الأساسية مثل: علم الأمراض، علم الأدوية، التشريح، والفحوصات الطبية. ستتعلم كل شيء يتعلق بالطب من الألف إلى الياء. هذا هو الوقت الذي ستبدأ فيه إدراك مدى تعقيد وصعوبة هذه المهنة. الكثير من الطلاب يشعرون بالإرهاق والإحباط والبعض يستسلم ويترك الدراسة؛ ذلك لأنهم لم يدركوا مسبقاً مدى التحدي الذي ينتظرهم. الطب صعب جداً، وتتطلب هذه السنوات الثلاث تفانياً كبيراً.

المواد الدراسية

1. علم الأمراض: ستتعلم عن الأمراض المختلفة، أسبابها، وكيفية تشخيصها. ستدرس الأمراض السارية والمزمنة، وأهمية اكتشافها وعلاجها في وقت مبكر. ستتعرف أيضاً على أساليب تشخيص الأمراض مثل: التاريخ المرضي والفحوص المخبرية والتصوير الطبي.

2. علم الأدوية: ستتعلم عن الأدوية المختلفة وكيفية عملها وتأثيرها على الجسم. ستدرس الجرعات المناسبة لكل دواء والآثار الجانبية المحتملة. ستتعرف أيضاً على التفاعلات الدوائية بين الأدوية المختلفة.

3. التشريح: ستدرس تفصيلاً بنية الجسم البشري. ستتعلم عن الهيكل العظمي والعضلات والأعضاء والأجهزة المختلفة. ستكتشف تفاصيل تشريحية مثيرة مثل: أنظمة القلب والجهاز العصبي والجهاز الهضمي.

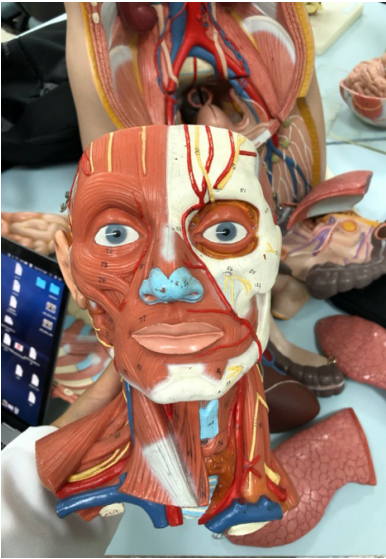
4. الفحوصات الطبية: ستتعلم كيفية إجراء الفحوصات المختلفة وتحليل النتائج. ستدرس فحوصات الدم وأهميتها في تشخيص الأمراض ورصد صحة المرضى. ستتعرف أيضاً على أنواع أخرى من الفحوصات مثل: الأشعة التصويرية والتصوير بالرنين المغناطيسي والتصوير بالموجات فوق الصوتية.

الأنشطة العملية

خلال هذه السنوات، ستشارك في العديد من الأنشطة العملية التي تساعدك في تطبيق المعرفة التي اكتسبتها. قد تقوم بزيارات للمستشفيات والعيادات الطبية لمشاهدة الأطباء المحترفين في عملهم. قد تشارك أيضاً في تدريبات عملية مثل: إجراء الفحوصات الطبية البسيطة وتحليل العينات المختلفة في المختبر.

الحصص العملية

بالإضافة إلى الدروس النظرية، ستشارك في الحصص العملية التي تساعدك في تطبيق المهارات العملية. قد تقوم بتمارين تشريح لتحليل الهياكل الجسدية، وتدريبات على استخدام الأدوات الطبية المختلفة، وتمارين على تشخيص الحالات المرضية المختلفة.



الاختبارات والتقييم

خلال هذه السنوات، ستواجه اختبارات وتقييمات منتظمة لقياس تقدمك وفهمك للمواد الدراسية. قد تشمل هذه الاختبارات اختبارات متعددة الخيارات، اختبارات عملية، واختبارات قائمة على الحالات.

التحديات في السنوات ما قبل التدريب الكليني

هذه السنوات تتطلب الكثير من القراءة والدراسة. ستجد نفسك تسهر الليالي وتقضي ساعات طويلة في المكتبة أو في المختبر. ستحتاج إلى تطوير مهارات إدارة الوقت والتكيف مع الضغط المتزايد. الكثير من الطلاب يجدون هذه الفترة مرهقة جدًا، ولكنها أيضًا فترة مهمة لبناء أساس قوي في الطب.



النصائح

- كُن مستعداً للاستثمار في وقتك وجهدك؛ لتحقيق النجاح في هذه السنوات.
- استغل الفرص العملية بأقصى قدر ممكن لتطبيق المعرفة النظرية.
- كُن منظمًا واجعل لك جدولاً يوميًا للدراسة والمذاكرة.
- استفد من استشارة الأساتذة وزملائك في الدراسة عند الحاجة.
- لا تتردد في طرح الأسئلة والمشاركة في المناقشات الصفية.

الجامعة: التدريب الكلينيكي

(السنة الخامسة والسادسة)

مقدمة التدريب الكلينيكي

في هاتين السنتين، ستبدأ في التطبيق العملي في المستشفيات. ستتنقل بين مختلف التخصصات مثل: الباطنية، الجراحة، العيون، الجلد، طب الأسرة، وغيرهم. ستبدأ في التعامل مع المرضى، وستشعر بالمسؤولية الكبيرة التي تقع على عاتقك كطبيب. هذه الفترة صعبة جداً، حيث ستواجه مواقف حقيقية تتطلب منك اتخاذ قرارات سريعة وصائبة. كما ستتعرف على المناوبات الليلية، وكيفية التعامل مع الضغط النفسي والإجهاد البدني.

أمثلة على التخصصات المختلفة

1. الباطنية: ستتعلم عن الأمراض الداخلية وكيفية تشخيصها وعلاجها. ستكون لديك فرصة للتعامل مع حالات معقدة ومزمنة. ستتعلم أيضاً كيفية تحليل النتائج المخبرية وتفسيرها بشكل صحيح.

2. الجراحة: ستتعلم أساسيات الجراحة وكيفية إجراء العمليات الجراحية البسيطة. ستتعرف على أدوات الجراحة وكيفية استخدامها بأمان. ستتعلم أيضاً كيفية التعامل مع حالات الطوارئ الجراحية.

3. العيون: ستتعلم عن أمراض العيون وكيفية فحص وعلاج المرضى الذين يعانون من مشاكل بصرية. ستتعلم أيضاً كيفية إجراء عمليات تصحيح النظر وتركيب العدسات اللاصقة.

4. الجلد: ستتعلم عن الأمراض الجلدية وكيفية تشخيصها وعلاجها. ستتعلم أيضاً عن الإجراءات التجميلية والعلاج بالليزر؛ لتحسين صحة ومظهر الجلد.

5. **طب الأسرة:** ستتعلم كيفية تقديم رعاية شاملة للمرضى من جميع الأعمار. ستتعلم كيفية التعامل مع الأمراض المزمنة وتقديم الرعاية الوقائية. ستكون لديك الفرصة للعمل في المجتمع والعمل مع العائلات لتحسين صحتهم بشكل شامل.

الأنشطة الإضافية في التدريب الكلينيكي

بجانب العمل في المستشفيات، قد تشارك في نشاطات إضافية مثل:

- المشاركة في العروض التقديمية والندوات الطبية: يمكنك المشاركة في العروض التقديمية لتبادل المعرفة والتجارب السريرية مع زملائك في الدراسة والأطباء المتخصصين. يمكنك أيضاً المشاركة في الندوات الطبية للاستماع إلى أحدث الابتكارات الطبية والبحوث العلمية.

- المساهمة في الأبحاث الطبية: يمكنك المشاركة في الأبحاث الطبية والتجارب السريرية لتطوير المعرفة الطبية وتحسين ممارسة الطب. يمكنك العمل مع فرق البحث وتحليل البيانات وكتابة التقارير العلمية.

التحديات التي قد تواجهها خلال التدريب الكلينيكي:

1. **ضغوط العمل:** قد تكون هناك ضغوط ومسؤوليات عديدة في بيئة العمل السريرية. يجب أن تكون قادرًا على التعامل مع الضغوط وإدارة وقتك بشكل فعال للتأقلم مع هذه التحديات.

2. التحديات العقلية والعاطفية: قد تشهد حالات صعبة ومرضى يعانون من أمراض خطيرة أو وفيات. يمكن أن تكون هذه التجارب محزنة وتسبب ضغطاً عاطفياً. من المهم أن تتعلم كيفية التعامل مع هذه التحديات والحفاظ على صحتك العقلية والعاطفية.

3. التواصل مع المرضى والفرق الطبية: قد تحتاج إلى التواصل بشكل فعال مع المرضى وأعضاء الفريق الطبي الآخرين. قد يكون هناك تحديات في فهم احتياجات المرضى وتوصيل المعلومات بشكل صحيح. يجب أن تكون قادراً على بناء علاقات جيدة، والتعاون مع الفريق الطبي.

4. التحديات التقنية: مع التطور التكنولوجي في مجال الطب، قد تحتاج إلى التعامل مع أنظمة وأجهزة طبية متقدمة. يمكن أن تكون هناك تحديات في التعامل مع هذه التقنيات الجديدة، وضمان استخدامها بشكل صحيح وفعال.

5. التحديات الأخلاقية: قد تواجه تحديات أخلاقية في مجال الطب، مثل: اتخاذ قرارات صعبة بشأن العلاج والرعاية الصحية. يجب أن تتعلم كيفية التفكير الأخلاقي، واتخاذ القرارات المناسبة وفقاً للأخلاق الطبية.

هذه بعض التحديات التي يمكن أن تواجهها خلال التدريب الكلينيكي. ومع ذلك، يجب أن تعلم أن هذه التحديات تعتبر فرصاً للنمو والتعلم، وتطوير مهاراتك الطبية والشخصية.

توجيهات للنجاح في التدريب الكلينيكي:

- كُن مستعدًا للتحمل والتكيف مع الظروف المتغيرة: قد تواجه تحديات ومواقف غير متوقعة خلال التدريب الكلينيكي. عليك أن تكون مستعدًا للتعامل مع ضغوط العمل والتحديات الطبية المختلفة. قد تواجه حالات صعبة ومرضى مصابين بأمراض خطيرة؛ وعليك أن تكون قادرًا على التعامل معها بشكل فعال ومهني.

- استغل الفرص التعليمية: يجب أن تكون مستعدًا للاستفادة القصوى من الفرص التعليمية التي تأتي في طريقك خلال التدريب الكلينيكي. استمع بانفتاح وتعلم من زملائك والأطباء المشرفين والمرضى. اسأل الأسئلة واطلب الملاحظات والتوجيهات لتحسين مهاراتك السريرية والاتصالية.

- ابن شبكة علاقات احترافية: قد تكون الشبكة الاحترافية مفتاحًا لنجاحك في مجال الطب. قم ببناء علاقات مهنية مع زملائك في التدريب والأطباء المشرفين وأعضاء فرق البحث. قد يساعدك ذلك في الحصول على فرص عمل مستقبلية، وتوسيع معرفتك وتجاربك في المجال الطبي.

- حافظ على التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد يكون التدريب الكلينيكي مجهدًا ومليئًا بالمسؤوليات. من الضروري أن تحافظ على التوازن بين العمل والحياة الشخصية. خصص وقتًا للراحة والاسترخاء وممارسة النشاطات التي تستمتع بها خارج مجال الطب. سيساعد ذلك في الحفاظ على صحتك العقلية والجسدية، وزيادة إنتاجيتك في العمل.

- استمتع بالتحديات وتعلم من الخبرات: قد يكون التدريب الكلينيكي تجربة تحمل الكثير من التحديات والضغوط، ولكنها أيضًا فرصة للنمو والتعلم. استمتع بالتحديات وتعلم من الخبرات السريرية والمهارات الجديدة التي تكتسبها. تذكر أن التدريب الكلينيكي هو جزء من رحلتك الطبية، وأنت تسعى إلى أن تصبح طبيبًا متميزًا في المستقبل.

سنة الامتياز

(Medical Internship Year)

مقدمة سنة الامتياز

بعد الانتهاء من مدة التعليم في الجامعة، هناك سنة امتياز يجب القيام بها لكي تصبح طبيباً عاماً. هذه السنة تُعتبر تحدياً كبيراً، حيث ستكون طبيياً، وستكون مسؤولاً بشكل أكبر وستتعامل مع حالات متنوعة ومعقدة. سنة الامتياز تتطلب منك أن تكون مستعداً لمواجهة الصعوبات والتحديات التي قد تواجهك.

في نهاية سنة الامتياز، ستكون قد اكتشفت لأي تخصص تميل أكثر. قد تجد نفسك مهتماً بتخصص معين مثل: جراحة العظام أو طب الأطفال أو أمراض القلب. ينصح بأن تحتفظ بسجل لتجاربك والتخصصات التي قمت بتجربتها لتساعدك في اتخاذ القرار بشأن تخصصك المستقبلي.

من مهام سنة الامتياز

1. العمل في المستشفيات: ستكون جزءاً من الفريق الطبي وتشارك في تقديم الرعاية للمرضى. ستتعاون مع الأطباء المختصين والممرضات لتقديم الرعاية اللازمة، وتنفيذ الخطة العلاجية المناسبة.

2. التدريب العملي: ستتعلم كيفية إجراء الفحوصات الطبية والإجراءات الجراحية البسيطة. ستندرب تحت إشراف أطباء متخصصين، وتكتسب الخبرة العملية اللازمة لممارسة المهنة بنجاح.

3. التواصل مع المرضى: ستتعلم كيفية التفاعل مع المرضى وتقديم الدعم النفسي لهم ولأسرهم. ستتعامل مع حالات مرضية مختلفة، وستكون لك دور هام في توجيههم، وتوضيح الخطط العلاجية لهم.

4. التعلّم المستمر: ستحتاج إلى متابعة الدراسات والأبحاث الطبية لتحديث معرفتك ومهاراتك. يجب أن تكون على اطلاع دائم بأحدث التقنيات والتطورات في مجال الطب؛ لتقديم أفضل رعاية صحية للمرضى.

التحديات في سنة الامتياز

سنة الامتياز هي فترة مكثفة تتطلب الكثير من الجهد والتفاني. ستتعرض لضغوط كبيرة وستحتاج إلى التكيف مع العمل لساعات طويلة. الطب صعب جدًّا، وسنة الامتياز تتطلب منك أن تكون مستعدًّا لمواجهة التحديات والعمل بجد لتحقيق النجاح. ستواجه

أيضًا مناوبات كثيرة وستتعامل مع تخصصات مختلفة مثل: قسم الأطفال، والنساء والولادة وغيرها. يجب أن تكون قادرًا على التعامل مع تلك التخصصات.



بالإضافة إلى ذلك، ستحتاج أيضًا إلى تنظيم وإدارة وقتك بشكل جيد. سيكون لديك الكثير من المناوبات والكثير من المهام التي

تحتاج إلى إنجازها في وقت محدود؛ لذا يجب أن تتعلم كيفية تحديد أولوياتك وتنظيم يومك بفعالية.

واحدة من أهم التحديات في سنة الامتياز هي التواصل مع المرضى وأسرهم. قد يكون لديك مرضى يعانون من حالات صحية خطيرة أو معقدة، وسيحتاجون إلى دعم نفسي وتوجيه منك. يجب أن تكون قادرًا على التواصل بشكل فعال ومتعاطفًا مع المرضى، وتقديم الدعم اللازم لهم خلال فترة علاجهم.

نصائح لتجاوز الصعوبات في سنة الامتياز:

1. كُن مستعدًا للتحديات: يجب أن تكون على علم بأن سنة الامتياز ستكون تحديًا كبيرًا. قد تواجه صعوبات في التواصل مع المرضى، وفهم الحالات الصحية المعقدة، وإدارة ضغط العمل. كُن مستعدًا لهذه التحديات وتقبلها كفرصة للتعلم والنمو.

2. طلب المساعدة عند الحاجة: لا تتردد في طلب المساعدة عندما تحتاج إليها. سواء كان ذلك من المشرفين أو الزملاء الأكثر خبرة، فإنهم يملكون المعرفة والخبرة التي يمكن أن تساعدك في التغلب على الصعوبات التي تواجهها.

3. احرص على التوازن بين العمل والحياة الشخصية: رغم أن سنة الامتياز قد تكون مشغولة جدًا، إلا أنه من المهم أن تهتم بصحتك النفسية والجسدية. حافظ على توازن جيد بين العمل والحياة الشخصية، واستغل أوقات الراحة والاسترخاء لتجنب الإجهاد الزائد.

4. استثمر في التعلم المستمر: لا تتوقف عن التعلم بمجرد انتهاء سنة الامتياز. استمر في قراءة الأبحاث الطبية الحديثة، وحضور الندوات والمؤتمرات، والمشاركة في دورات تعليمية مستمرة. هذا سيساعدك على تطوير مهاراتك، والبقاء على اطلاع على أحدث التطورات في مجال الطب.

5. ابق متحمسًا ومتفائلًا: رغم أن بعض الأيام قد تكون صعبة ومرهقة، إلا أنه من المهم أن تبقى متحمسًا ومتفائلًا. تذكر لماذا اخترت مهنة الطب والأثر الإيجابي الذي يمكن أن تكون عليه في حياة الناس. هذا سيساعدك في التغلب على الصعوبات وأن تبقى متفائلًا بمستقبلك كطبيب.

إذا اتبعت هذه النصائح، ستكون قادرًا على تجاوز الصعوبات التي قد تواجهها في سنة الامتياز وتحقيق النجاح المهني المتميز.

في النهاية، يجب أن تتذكر أن سنة الامتياز هي فرصة لك للنمو والتطور كطبيب. قد تواجه صعوبات وتحديات في البداية، ولكن مع المثابرة والتفاني، ستكتسب الخبرة والمهارات اللازمة لتصبح طبيبًا ناجحًا. استمر في العمل الجاد وابحث عن فرص التعلم المستمر، وستحقق النجاح في مهنتك الطبية.

الإقامة الطبية والتخصص

(Medical Residency)

مقدمة الإقامة الطبية

بعد سنة الامتياز، لك حرية الاختيار إذا أردت أن تمارس مهنتك كطبيب عام، أو أن تكمل مسيرتك الدراسية وتختار التخصص الطبي الذي تميل إليه، وهذا ما يختاره الغالبية لأن التخصص يفتح للطبيب أبواباً لتطوير ذاته وتقوية نفسه. توجد العديد من التخصصات المتاحة لك، مثل: طب الأسرة، الجلدية، جراحة العظام، وغيرها. ولكن ليس من السهل أن تكمل في التخصص الذي تريده نظراً للمقاعد المحدودة المتوفرة لكل تخصص.

تختلف المدة الزمنية للدراسة في كل تخصص؛ فمثلاً، لكي تكون طبيباً مختصاً في طب الأسرة، ستحتاج إلى أربع سنوات من العمل والدراسة والتدريب، بينما ستحتاج في تخصص الجراحة العامة خمس سنوات، وهذا أيضاً يختلف من دولة لأخرى.

خلال سنوات الإقامة الطبية أو التخصص، ستكون طبيباً نشطاً تعالج المرضى، ستعمل في القسم الذي تختاره (كقسم طب الأسرة) وستزور أقساماً أخرى، ولكنك في نفس الوقت ستدرس وستمتحن وستتعلم المزيد.

التخصصات المختلفة

هناك تخصصات مختلفة يمكنك التخصص فيها، وتختلف مدة التدريب مع كل تخصص، هنا بعض الأمثلة للتخصصات المتاحة:

1. طب الأسرة: ستتعلم فيه كيفية تقديم رعاية شاملة للمرضى من جميع الأعمار. ستتعلم أيضاً كيفية التعامل مع الأمراض المزمنة وتقديم الرعاية الوقائية.

2. الجلدية: ستتعلم فيه عن الأمراض الجلدية وكيفية تشخيصها وعلاجها، ستتعلم أيضاً عن الإجراءات التجميلية والعلاج بالليزر.

3. جراحة العظام: ستتعلم فيه كيفية إجراء العمليات الجراحية لعلاج الإصابات والأمراض التي تؤثر على العظام والمفاصل.

4. طب الأطفال: ستتعلم فيه كيفية تقديم الرعاية الصحية للأطفال من جميع الأعمار، بما في ذلك التعامل مع الأمراض الحادة والمزمنة.

5. الطب النفسي: ستتعلم فيه كيفية تشخيص وعلاج الأمراض النفسية والعقلية، ستتعلم أيضاً كيفية تقديم الدعم النفسي للمرضى وأسره.

6. الجراحة العامة: ستتعلم فيه كيفية إجراء العمليات الجراحية العامة لمختلف الأجزاء في الجسم.

7. الطوارئ: ستتعلم فيه كيفية التعامل مع حالات الطوارئ الطبية المستعجلة، وتقديم الرعاية السريعة والفعالة للمرضى الذين يحتاجون إلى رعاية فورية.

8. النساء والولادة: ستتعلم فيه كيفية تقديم الرعاية الصحية للنساء خلال فترة الحمل والولادة؛ بالإضافة إلى رعاية النساء في مراحل الحياة الأخرى.

9. العيون: ستتعلم فيه كيفية تشخيص وعلاج الأمراض والحالات المرتبطة بالعيون، بما في ذلك جراحات العيون ووصف النظارات والعدسات اللاصقة.

10. أنف وأذن وحنجرة: ستتعلم فيه كيفية تشخيص وعلاج الأمراض والحالات المتعلقة بالأنف والأذن والحنجرة، بما في ذلك جراحات الأنف والأذن وعمليات تجميل الأنف.

11. الطب الباطني: ستتعلم فيه عن تشخيص وعلاج الأمراض الباطنية التي تؤثر على الأعضاء الداخلية للجسم، مثل: الأمراض القلبية والسكري والأمراض التنفسية.

12. المسالك البولية: ستتعلم فيه كيفية تشخيص وعلاج الأمراض والحالات المتعلقة بالجهاز البولي والتناسلي، بما في ذلك جراحات المسالك البولية وعلاج التهابات المسالك البولية.

اختبارات البورد

"امتحان البورد" هو امتحان تقوم به الهيئات الطبية المختصة في كل دولة لتقييم واعتماد مهارات ومعرفة الأطباء المتخصصين في فترة الإقامة الطبية. يتم تصميم هذا الامتحان للتأكد من أن الأطباء المتخصصين قادرون على تقديم الرعاية الطبية العالية الجودة والمطابقة للمعايير الطبية العالمية. وتعتبر اختبارات البورد من أهم الاختبارات التي يجب أن يجتازها الأطباء المقيمون في مسيرتهم الطبية.

يختلف شكل ومحتوى امتحان البورد من دولة إلى أخرى ومن تخصص إلى آخر. وعادةً ما يتضمن الامتحان أسئلة نظرية وعملية تغطي المواضيع المتعلقة بتخصص الطب المطلوب. يتم تقييم مستوى المعرفة والفهم والتطبيق العملي للأطباء المتقدمين من خلال هذا الامتحان.

نجاح الأطباء في امتحان البورد يعني أنهم حصلوا على شهادة الاعتماد المطلوبة لمزاولة التخصص الطبي المحدد. ويعتبر حصول الطبيب على شهادة الاعتماد من البورد من ضمن الإنجازات المهنية المهمة في مسيرة الطبيب المتخصص.

تتنوع أنواع امتحانات البورد، من بين الأنواع الشائعة لهذه الامتحانات يمكن ذكر البورد الأمريكي، والكندي، والإماراتي، والعربي. فمثلاً:

- البورد الكندي للتخصصات الطبية من أكثر الامتحانات شهرة وتأثيراً في المجال الطبي. يتطلب هذا الامتحان من الأطباء المقيمين إظهار معرفتهم الواسعة في التخصص وقدرتهم على تطبيقها في حالات العمل العملية.
- البورد الإماراتي يهدف البورد الإماراتي لتقييم معرفة ومهارات الأطباء المقيمين في التخصصات الطبية المختلفة، وقدرتهم على توفير الرعاية الصحية ذات الجودة.
- البورد العربي للتخصصات الطبية من أقدم الامتحانات في المنطقة العربية. يهدف هذا الامتحان إلى تقييم مستوى معرفة ومهارات الأطباء المقيمين في التخصصات الطبية المختلفة، والتأكد من جودة الرعاية الصحية التي يقدمونها.

التحديات في سنوات الإقامة الطبية

سنوات التخصص تتطلب الكثير من الجهد والتفاني، وهناك امتحانات دورية يجب أن تقوم بها. ستتعرض لضغوط كبيرة وستحتاج إلى التكيّف مع العمل لساعات طويلة. ستحتاج إلى تطوير مهاراتك الطبية والتواصل مع المرضى والفريق الطبي. هذه الفترة هي اختبار حقيقي لقدرتك على التحمل والتكيّف مع الظروف الصعبة.

نصائح للنجاح في سنوات الإقامة الطبية وامتحانات البورد

1. اطلع على المتطلبات والمعلومات اللازمة: قُم بالتعرف على متطلبات ومعلومات التخصص الذي ترغب فيه. اطلع على البرامج التعليمية والمقررات الدراسية والتدريبات العملية التي يتطلبها التخصص. هذا يساعدك على التحضير والتخطيط المسبق.

2. الانخراط في البيئة العملية: قُم بالانخراط في البيئة العملية المرتبطة بالتخصص الذي ترغب فيه. ابحث عن فرص التدريب والمشاركة في النشاطات والفعاليات ذات الصلة. هذا يمنحك فرصة للتعرف على العمل العملي وبناء شبكة علاقات مهنية.

3. تطوير المهارات اللازمة: قم بتطوير المهارات العامة والمهارات الخاصة بالتخصص الذي ترغب فيه. اعمل على تحسين مهاراتك في التواصل، والقيادة، والعمل الجماعي، والتحليل، والتفكير النقدي، وغيرها. هذا يجعلك مؤهلاً أكثر للتفوق في التخصص الذي ترغب فيه.

4. الاستفادة من الموارد المتاحة: استفد من الموارد المتاحة مثل: الكتب، والمقالات، والمواقع الإلكترونية، والندوات، والمؤتمرات المتعلقة بالتخصص الذي ترغب فيه. قم بتوسيع معرفتك والبقاء على اطلاع بأحدث التطورات في المجال.

5. الاستمرار في التعلم والتطوير: لا تتوقف عن التعلم والتطوير بمجرد البدء في التخصص. استمر في تطوير نفسك وتحديث معرفتك

ومهاراتك من خلال الدورات التعليمية المستمرة والتدريبات المهنية. تستطيع أيضاً أن تقوم بكتابة ونشر البحوث التي قد تفيد تخصصك.

6. الالتزام والعمل الجاد: كُن ملتزماً ومتحمساً للنجاح في التخصص الذي ترغب فيه. قم بالعمل الجاد والمثابرة وتحمل المسؤولية. اجتهد في دراستك وتدرّب بجدية لتحقيق تفوقك في التخصص الذي ترغب فيه.

7. دراسة مستفيضة: قم بدراسة المواد الطبية المتعلقة بتخصصك بشكل مستفيض وشامل. استخدم الموارد الأكاديمية الموثوقة والكتب المعتمدة في التخصص الطبي الخاص بك.

8. المراجعة المنتظمة: حدد جدولاً منتظماً لمراجعة المواد الدراسية. قُم بمراجعة النصوص والملاحظات والمواد الاستعراضية بانتظام لتعزيز المعرفة وتحسين الاستيعاب.

8. حل الأسئلة السابقة: قُم بحل الأسئلة السابقة لامتحانات الـ board. هذا سيساعدك في فهم نمط الأسئلة المتوقعة وتحسين مهاراتك في الاستجابة السريعة والدقيقة.

الحياة المهنية والاستشاري

مقدمة الحياة المهنية

بعد سنوات من مزاوله المهنة، يمكن للأطباء أن يصبحوا استشاريين. هذا اللقب يحمل معه مسؤولية كبيرة وفرصة للإشراف على الأطباء الجدد والمساهمة في تطوير المجال الطبي. لكن حتى تصل إلى هذه المرحلة، يجب أن تكون قد اجتزت سنوات من التحديات والصعوبات.

مهام الاستشاري

1. الإشراف على الأطباء الجدد: يتولى الاستشاريون مسؤولية توجيه وتدريب الأطباء الجدد، ويعملون على تطوير مهاراتهم ومعرفتهم الطبية.
2. تطوير المجال الطبي: يشارك الاستشاريون في الأبحاث والدراسات الطبية لتطوير المجال الطبي وتحسين الرعاية الصحية، ويسعون للابتكار وتبني أفضل الممارسات.
3. التواصل مع المرضى: بالإضافة إلى الإشراف على الأطباء الجدد، يستمرون في تقديم الرعاية الصحية للمرضى ومتابعة حالاتهم، ويضمنون تلبية احتياجاتهم الطبية.
4. التعلم المستمر: يواصل الاستشاريون متابعة الدراسات والأبحاث الطبية لتحديث معرفتهم ومهاراتهم، وللبقاء على اطلاع دائم على التطورات الطبية الحديثة.

التحديات في الحياة المهنية

الحياة المهنية كطبيب استشاري تتطلب الكثير من الجهد والتفاني. قد تواجه ضغوطاً كبيرة وتحتاج إلى التكيف مع العمل لساعات طويلة. الحياة المهنية كاستشاري تتطلب منك أن تكون مستعداً لمواجهة التحديات والعمل بجد لتحقيق النجاح. يجب عليك تطوير مهاراتك الطبية والتواصل مع المرضى والفريق الطبي. هذه الفترة هي اختبار حقيقي لقدرتك على التحمل والتكيف مع الظروف الصعبة، ويجب أن تكون خير نموذج للأطباء الجدد.

نصائح للنجاح في الحياة المهنية كطبيب استشاري:

1. استمر في التعلم والتطوير: قُم بمتابعة الدراسات والأبحاث الطبية لتحديث معرفتك ومهاراتك، وكن على اطلاع دائم على التطورات الطبية الحديثة في مجالك الطبي. استثمر في التدريب والدورات التعليمية المستمرة لتحسين مهاراتك وتوسيع معرفتك.
2. كُن مثلاً إيجابياً: كونك استشارياً يعني أنك تحمل مسؤولية إشراف الأطباء الجدد وتوجيههم. كُن مثلاً إيجابياً بأفعالك وسلوكك، وشارك خبرتك ومعرفتك معهم. قم بتوجيههم وتشجيعهم على النمو المهني والشخصي.

3. استثمر في التواصل الجيد: الاتصال الجيد مع المرضى والفريق الطبي أمر حاسم في الحياة المهنية. قم بتوطيد العلاقات مع المرضى واستمع إلى احتياجاتهم ومخاوفهم. كن قادرًا على التواصل بفعالية مع الفريق الطبي والعمل بروح الفريق لتحقيق أفضل النتائج.

4. حافظ على التوازن بين العمل والحياة الشخصية: يمكن أن يكون العمل كطبيب استشاري مرهقًا ومجهدًا. حافظ على التوازن بين واجباتك المهنية وحاجاتك الشخصية. احرص على الاهتمام بصحتك النفسية والجسدية وقضاء الوقت الممتع مع الأسرة والأصدقاء.

5. اعتن بنفسك: لا تنس أن تهتم بصحتك وراحتك الشخصية. احصل على قسط كافٍ من النوم والراحة. مارس النشاط البدني بانتظام وتناول وجبات صحية. قم بأنشطة تساعدك على الاسترخاء وتقليل التوتر مثل: اليوغا أو المشي في الطبيعة.

لا تنس أن الحياة المهنية كطبيب استشاري قد تكون مليئة بالتحديات، ولكنها أيضًا فرصة للنمو والتطور. كن مستعدًا لمواجهة هذه التحديات بثقة واجتهاد، ولا تتردد في طلب المساعدة والنصائح عند الحاجة. استمتع بمهنتك وكن فخورًا بما تحققه كطبيب استشاري.

الزمالة الطبية

(Medical Fellowship)

مقدمة الزمالة الطبية:

تُعتبر الزمالة الطبية بمثابة تخصص متقدم يلتحق به الأطباء بعد إكمال فترة الإقامة الطبية، وهو ليس ضرورياً وتستطيع أن تكون استشارياً دون إكمال الزمالة، فالهدف الرئيسي للزمالة هو تطوير المعرفة والمهارات الخاصة في مجال طب محدد. يتم توفير بيئة تعليمية وتدريبية تسمح للأطباء بالتخصص في مجال محدد والتفرغ للبحث والتطوير العلمي، وتستغرق فترة الزمالة الطبية بين عام إلى ثلاثة أعوام عادةً.

أمثلة على المواد الدراسية:

تتنوع المواد الدراسية التي يمكن أن تشملها الزمالة الطبية حسب التخصص الذي اجتزته في فترة الإقامة الطبية. فمثلاً، في مجال الجراحة العامة، يمكن أن تتضمن المواد الدراسية عمليات الجراحة المتقدمة، الجراحة التجميلية، جراحة المناظير وغيرها.

أما في تخصص الطب الباطني، فيمكن إكمال الزمالة الطبية في أمراض القلب، أمراض الكلى، أمراض الجهاز الهضمي، وأمراض الجهاز التنفسي. في مجال طب الأسرة، الزمالة تشمل طب النساء، طب كبار السن، طب الإصابات الرياضية، وغيرها.

الزمالة ليست شرطاً:

تلعب الزمالة الطبية دوراً حاسماً في تطوير المهارات السريرية والمعرفة العلمية للأطباء. تسمح الزمالة بالتخصص في مجال محدد والحصول على فرص تعليمية وتدريبية متقدمة. على الرغم من أن الزمالة ليست شرطاً لممارسة الطب، إلا أنها تعزز فرص الحصول على وظيفة استشارية، وتعزيز الثقة في المجال الطبي.

التحديات:

يواجه الأطباء خلال فترة الزمالة تحديات عديدة، بما في ذلك ضغط العمل العالي، والتوازن بين الحياة الشخصية والمهنية، وتحمل المسؤولية الكبيرة. قد يتطلب الأمر تحمل ضغوط العمل الشاقة والتحديات النفسية والعاطفية.

نصائح لاجتياز سنوات الزمالة:

- ابحث عن برنامج زمالة مرموق وذو سمعة جيدة.
- استخدم الوقت بشكل فعال للدراسة والتدريب.
- ابحث عن فرص التواصل والتعاون مع زملائك في الزمالة.
- اطلب المشورة والإرشاد من المدربين والأطباء الاستشاريين.
- خطط لتحقيق أهدافك المهنية والأكاديمية خلال فترة الزمالة.
- احرص على الحفاظ على التوازن بين العمل والحياة الشخصية.
- استفد من الفرص البحثية والتدريبية المتاحة لك.
- ابحث عن فرص للمشاركة في المؤتمرات والندوات المتعلقة بتخصصك.
- قم بإنشاء شبكة اتصال قوية مع أطباء وخبراء في مجالك.

هذه بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك في اجتياز سنوات الزمالة بنجاح. يجب أن تكون مستعداً للتحديات والعمل بجدية والاستفادة من الفرص التي تأتي في طريقك. قد تكون فترة الزمالة تجربة مجهدة، ولكنها أيضاً فرصة للنمو الشخصي والمهني وتحقيق الاستقلالية في مجال طبك المختص.

البحوث العلمية
في المجال الطبي وأهميتها

فصل البحوث العلمية في المجال الطبي يعد أحد الفصول الهامة في كتابنا، حيث يسلط الضوء على أهمية البحث العلمي في تطور المجال الطبي وتأثيره الإيجابي على الطلاب الذين يشاركون في كتابة البحوث منذ سنواتهم الأولى في الجامعة.

يعد البحث العلمي في المجال الطبي أداة قوية تساهم في تعزيز مهارات الطلاب وتطوير معرفتهم العلمية. فعندما يشارك الطلاب في كتابة البحوث، يتعلمون كيفية جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية. كما يتعلمون كيفية صياغة الأسئلة البحثية وتصميم الدراسات العلمية.

من المهم أن يكتب طالب الطب أو الطبيب بحثاً في المجال الطبي، لأن هذا البحث سيرفع من مستواه كطبيب، ويجعله منافساً شرساً، وسيزيد من فرصه للقبول في سنوات الامتياز والإقامة. لذا، أنصحك بالاستثمار في هذا الجانب الهام من مسيرتك الطبية.

بدأ الطلاب في كتابة البحوث منذ سنواتهم الأولى في الجامعة يعزز من قدرتهم على التفكير النقدي وتطوير مهاراتهم في حل المشكلات. فالبحث العلمي يتطلب من الطلاب البحث والتحليل والتفكير المنهجي، مما يساهم في تنمية قدراتهم العقلية، وتحفيزهم للتطوير المستمر.

بالإضافة إلى ذلك، يقوي البحث العلمي في المجال الطبي مسيرة الطلاب الأكاديمية ويعزز سيرتهم الذاتية. فعندما يقوم الطلاب بنشر أبحاثهم في المجالات العلمية المرموقة، يتمكنون من الاعتراف بمساهماتهم العلمية وتأثيرها على المجتمع الطبي، وهذا بدوره يساهم في فتح الأبواب الوظيفية المختلفة أمامهم، ويزيد من فرصهم للتقدم في مجال الطب.

لا يمكننا إغفال الأثر الإيجابي الذي يحدثه البحث العلمي في المجال الطبي على الطلاب كأطباء مستقبليين. فعندما يشارك الطلاب في البحوث، يكتسبون خبرة قيّمة في المجال العلمي ويصبحون قادرين على تقديم الرعاية الصحية ذات المستوى العالي للمرضى. بالإضافة إلى ذلك، يتعلم الطلاب كيفية تطبيق الأبحاث العلمية في ممارسة الطب واتخاذ القرارات السريرية الأفضل للمرضى.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للبحث العلمي في المجال الطبي أن يساهم في بناء شبكة اتصال قوية للطلاب. من خلال التعاون مع أساتذة الجامعة والزملاء، يمكن للطلاب أن يتعلموا من خبرات الآخرين ويشاركوا المعرفة والأفكار. هذا يساعدهم على بناء علاقات مهنية قوية وفتح الأبواب للفرص المستقبلية في مجال الطب.

عندما نشرت أول بحث لي في مجال الطب، شعرت بمشاعر الفخر. كانت هذه التجربة ليست فقط تحقيقاً شخصياً بالنسبة لي، بل كانت أيضاً فرصة لتقديم إسهام قيّم في مجال الطب وتعزيز المعرفة العلمية.

JOURNAL of MEDICINE and LIFE

JML | CASE REPORT

Valsalva purpura on the face of a 7-year-old child

Alia Ali Galadari¹, Moteb Al Otaibi^{2*}

Author Affiliations

1. Department of Medicine, Dubai Health, Dubai, UAE
2. Department of Medicine, Dermatology, Unaizah College of Medicine, Qassim University, KSA

* Corresponding Author:

Moteb Al Otaibi
Department of Medicine, Dermatology,
Unaizah College of Medicine,
Qassim University, KSA
E-mail: moteb.alotaibi@ucm.edu.sa

DOI

10.25122/jml-2023-0447

Dates

Received: 12 November 2023
Accepted: 28 November 2023

ABSTRACT

Valsalva purpura refers to purpura resulting from performing the Valsalva maneuver, a forced expiratory effort against a closed glottis. There are limited reported cases of Valsalva purpura in children, specifically on the cheeks. We present the case of a 7-year-old child who developed Valsalva purpura on his cheeks after performing the Valsalva maneuver during deep breathing exercises by holding his breath underwater during his swimming sessions. This article overviews the relationship between the Valsalva maneuver, purpura, and similar cases.

KEYWORDS: Valsalva maneuver, petechiae, purpura, Valsalva purpura, bruising

بشكل عام، البحث العلمي في المجال الطبي يعد أداة قوية لتنمية قدرات الطلاب، وتوسيع معرفتهم، وتطويرهم الشخصي والمهني. يمكنهم من خلالها المساهمة في التقدم العلمي والتكنولوجي وتحسين جودة الرعاية الصحية. لذا، ينصح الطلاب بالاستفادة من الفرص المتاحة لهم للمشاركة في البحث العلمي في المجال الطبي، والاستفادة من فوائده في مسارهم الأكاديمي والمهني.

مواقف مررت بها
أثناء دراستي للطب

اليوم الأوّل في الجامعة

كانت الشمس تشرق بأشعتها الدافئة عندما استيقظت من سكن الجامعة في الصباح الباكر، متحمسة لبدء رحلتي في تخصص الطب الذي طالما حلمت به. كانت الأمنيات تملأ قلبي وأنا أتمشى في سكن الجامعة، مستعدة لبدء هذا اليوم الهام. قمت بتجهيز فطوري بعناية، وكنت أشعر بالقليل من التوتر والترقب.

وفي طريقي إلى القاعة الدراسية، تعرفت على صديقة العمر "شما". كانت "شما" تدرس أيضاً في تخصص الطب، وكانت تشعر بنفس الحماس الذي أشعر به. تبادلنا الابتسامات والمعلومات الأساسية عن بعضنا البعض، وكانت تلك اللحظة بداية لصداقة رائعة.

لقاء الجثة

في إحدى المحاضرات، جاء الدور على درس التشريح، وكانت هذه هي المرة الأولى التي أرى فيها جثة. كانت الغرفة مملوءة بالهدوء والترقب، وأنا مستعدة لهذه التجربة الجديدة والمثيرة في نفس الوقت.

عندما رأيت الجثة للمرة الأولى، شعرت بردة فعل غريبة تجاهها. عادت معي إلى سكن الجامعة ولم أستطع أن أكل أي شيء طوال اليوم. كانت رائحة الجثة وشكلها يتبادران إلى ذهني مراراً وتكراراً، حتى أصبحت أكثر اعتياداً عليها لاحقاً، بسبب الدروس الأسبوعية التي كنا نحضرها.

التطوع في الجامعة

في إحدى السنوات أثناء فترة الجامعة، قررت أن أستغل عطلة الصيف في القيام برحلة تطوعية طبية. وكانت زنجبار هي الوجهة؛ حيث كنت أتطلع لتقديم المساعدة للمجتمعات المحلية والتعرف على ثقافات جديدة.

كانت تلك الرحلة تجربة مثيرة ومفعمة بالحيوية. قمت بالعمل مع فريق من الأطباء والمتطوعين في مستشفى محلي، حيث قدمنا الرعاية الطبية للسكان المحليين واللاجئين. كانت لحظات الاستماع لقصصهم وتقديم المساعدة لهم تجعلني أشعر بالسعادة والفخر.



مقابلة تلفزيونية

عندما تم استضافتي في برنامج تلفزيوني في قناة الشارقة للحديث عن تجربتي كطالبة طب في الجامعة، شعرت بموقف فخر لا يوصف. كانت هذه الدعوة تقديرًا رائعًا لجهودتي وإنجازاتي في مجال الطب.

عندما وصلت إلى استوديو التلفزيون، شعرت بالتوتر والحماس في آن واحد. كانت هذه هي المرة الأولى التي أظهر فيها تجربتي ومعرفتي الطبية أمام الجمهور. لكنني سرعان ما أدركت أن هذه هي الفرصة المثالية لمشاركة قصتي وإلهام الآخرين.

عندما بدأ البرنامج وتم تقديمي، شعرت بالثقة والاحترام. تحدثت بشكل واضح وملهم عن تحديات الدراسة في كلية الطب وأهمية العمل الجاد والتفاني في هذا المجال. قدمت نصائح عملية للأشخاص الذين يرغبون في متابعة دراسة الطب، وشاركت تجاربي الشخصية في التعامل مع الضغوط والتحديات.

عندما انتهيت من المقابلة، شعرت بالفخر والاكتفاء. كانت هذه الفرصة ليست فقط للتحدث عن نفسي، بل للتأثير على حياة الآخرين وتشجيعهم على متابعة أحلامهم. كانت تلك اللحظة تذكيرًا قويًا بأبني قدرة على تحقيق النجاح والتأثير الإيجابي في المجتمع.



التخرج في كلية الطب

عندما تخرجت في كلية الطب، شعرت بمزيج من الفخر والحماس الكبير. لقد كانت رحلة طويلة وشاقة، مليئة بالتحديات والتضحيات، ولكن كل تلك الجهود كانت مجدية، وقد أثمرت في هذه اللحظة الفريدة.

كان يوم التخرج يوماً مليئاً بالاحتفالات والفرحة. كانت القاعة مليئة بالأصدقاء والعائلة والأساتذة الذين شاركوا في رحلتي الطويلة. كانت الابتسامات تملأ الوجوه والتهاني تتراقص في الهواء.

عندما وقفت على المنصة لتلقي شهادة التخرج، شعرت بمشاعر متضاربة من الفخر والتواضع. كانت هذه اللحظة تمثل النجاح الذي حققته والتحديات التي تغلبت عليها. كانت تلك اللحظة تذكيراً بالمسؤولية الكبيرة التي سأتحملها كطبيبة في المستقبل.



وعندما رأيت وجوه الفخر والسعادة لعائلتي وأصدقائي، شعرت بالامتنان العميق والسعادة الحقيقية. لقد كانوا دعمًا لا يقدر بثمن طوال رحلتي الطبية، ولم يكن ليكون لي هذا النجاح دون وجودهم.

عندما انتهت مراسم تخرجي، سرعت في العودة إلى المنزل لأرى موزارت، رفيق دربي وحببي القط الذي

رافقني في فترة دراستي، وكان يسهر على الكتب إلى جانبي. لقد كانت علاقتي مع موزارت تفوق العلاقة المعتادة بين الإنسان والحيوان الأليف. إنني أحبه كثيرًا، وقد اعتنيت به منذ يومه الأول في هذه الدنيا، وهو يعتني بي دائمًا. كان وجوده إلى جانبي دعمًا نفسيًا لا يُقدَّر بثمن. إنه الصديق الوفي الذي لطالما كان بجانبني في الأوقات الصعبة والسعيدة على حد سواء.

مواقف مضحكة في المستشفى

بعد سنوات من الدراسة الجامعية والتدريب العملي، وصلت أخيرًا إلى مرحلة العمل في المستشفى كطبيبة متدربة. كانت هذه هي البداية الحقيقية لتحقيق حلمي في مساعدة الآخرين وتقديم الرعاية الطبية.

كانت هناك العديد من المواقف المضحكة والغريبة التي واجهتها خلال عملي في المستشفى. وسأحتفظ بقصص المستشفى لأكتب كتابًا في المستقبل عن المواقف المثيرة التي واجهتها كطبيبة.



بمرور الوقت، أدركت أن العلاج الطبي للمرضى ليس فقط في تقديم الدواء والعلاجات، بل أيضًا في تقديم الدعم النفسي والتواصل الجيد معهم. بدأت في تطوير مهاراتي في التواصل والاستماع الفعّال للمرضى.



رحلتي مع التحديات
التي واجهتها في الطب

التحديات التي واجهتها في الجامعة

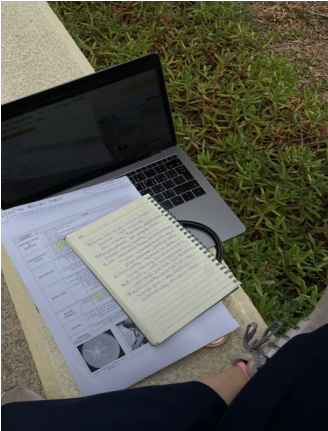
الدراسة في كلية الطب كانت تجربة مليئة بالتحديات والصعوبات. كنت أعيش في سكن الجامعة بمفردي، وهذا أضاف تحدياً إضافياً إلى حياتي الجامعية. سأشارك معكم بعض التحديات التي واجهتها خلال دراستي في الجامعة، وكيف تأثرت بضغط الدراسة والتزامي بكلية الطب.

تحدي الوقت:

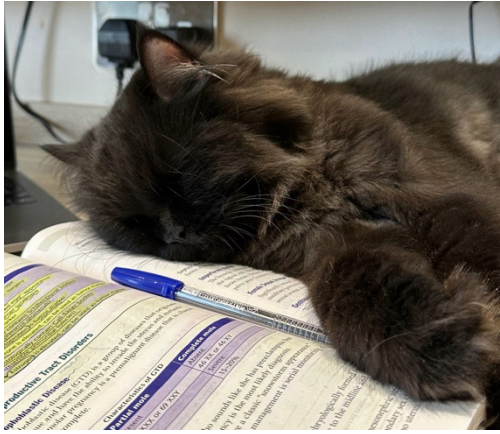
كان لدي جدول دراسي مكثف وممتلئ بالمحاضرات والمختبرات والدروس العملية. كنت مضطراً لقضاء ساعات طويلة في المكتبة للقراءة والدراسة. لم يكن لدي الكثير من الوقت للاستراحة أو الترفيه، حيث كانت الدروس تتطلب تركيزاً وجهداً كبيرين. كان عليّ أن أنظم وقتي بشكل جيد، وأقوم بتحديد أولوياتي لضمان استغلال وقتي بشكل فعال.

ضغط الدراسة:

كنت أواجه ضغطاً كبيراً للتفوق في الدراسة وتحقيق النجاح الأكاديمي، فالتنافس في الطب عالٍ والامتحانات صعبة وشاقة. كان عليّ الاستعداد للامتحانات بشكل جيد والعمل بجد لتحقيق الدرجات العالية. كان هذا



يتطلب مني القراءة المستمرة والمراجعة المنتظمة وحل العديد من التمارين والاختبارات العملية. كنت أدرس في جميع الأوقات والأماكن.



بالنسبة لامتحانات الصعبة والشاقة، كان عليّ أن أتعامل معها بشكل ذكي ومنظم. قمت بإعداد جدول دراسي منظم، وقمت بتقسيم المواد إلى فترات زمنية محددة لضمان تغطية أكبر حجم من المواضيع بشكل متساوٍ ومناسب. كما قمت بالتعاون مع زملائي في الدراسة للمذاكرة المشتركة وحل المسائل الصعبة معاً.

الحياة الاجتماعية:

بسبب الضغط الكبير للدراسة، لم يكن لدي وقت كافٍ للاستمتاع بحياتي الاجتماعية. كنت مشغولةً بشكل مستمر بالدروس والمشاريع والمذاكرة. لم أتمكن من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والمناسبات الاجتماعية كما كنت أتمنى. ومع ذلك، فقد كان لدي دعم قوي من أصدقائي وعائلتي، الذين كانوا يفهمون التحديات التي أواجهها ويدعمونني في رحلتي الأكاديمية.

سكن الجامعة:

بالإضافة إلى ذلك، كنت أواجه تحدياً من نوع آخر بسبب سكني في سكن الجامعة بمفردي، ولكنها كانت تجربة جميلة في نفس الوقت، تعلمت من خلالها الاستقلالية والمسؤولية الذاتية. كان عليّ أن أدير حياتي اليومية بنفسني وأتعامل مع التحديات المختلفة التي تطرأ عليّ.

عندما أنظر إلى الوراء لتلك الفترة الصعبة، أستطيع أن أقول بثقة أن رغم التحديات والضغط، أنجزت الكثير وتمكنت من تطوير مهاراتي الطبية والعلمية. تعلمت من خلال هذه التحديات الصبر والتحمل والتنظيم الجيد للوقت.

على الرغم من التحديات التي واجهتها في الجامعة وضغط الدراسة، فإنني فخورة بما حققته. اليوم، أستطيع أن أنظر إلى نفسي كطبيبة ناجحة. إن تجربة الدراسة في كلية الطب كانت مليئة بالتحديات، ولكنها أيضاً قدمت لي فرصاً للنمو والتطور الشخصي والمهني.

تحديات سنة الامتياز في دراسة الطب

تجربة سنة الامتياز في دراسة الطب هي فترة مهمة وحاسمة في حياة أي طالب طب. تُعد هذه الفترة بوابة للدخول إلى عالم الممارسة الطبية الحقيقية.

في بداية سنة الامتياز، شعرت بالحماس والشغف للبدء في ممارسة الطب العملي. كانت هذه الفترة تحدياً حقيقياً، حيث تم تكليفي بمسؤولية رعاية المرضى واتخاذ القرارات الطبية الصحيحة. تعلمت

سريعاً أن التحدي الأول الذي واجهته هو زيادة المسؤولية. كان علي أن أتعامل مع حالات مرضى معقدة ومتنوعة، وكان من الضروري أن أتخذ القرارات الحاسمة لتقديم العناية الطبية المناسبة. بدأت أشعر بالقلق والضغط النفسي في بعض الأحيان، لكنني تعلمت كيفية التعامل مع هذا الضغط والتحكم في توتري النفسي. قمت بتحسين مهاراتي في اتخاذ القرارات وتعلمت كيفية العمل كجزء من فريق الرعاية الصحية لضمان تحقيق أفضل نتائج للمرضى.

تحدّ آخر كان هو التواصل الفعال مع المرضى وعائلاتهم. كان من المهم أن أقدم المشورة الطبية بطريقة سهلة الفهم وأشرح الحالة الصحية للمرضى والخطة العلاجية الموصى بها. كان هناك ضغط زمني وتحديات في التواصل مع مرضى مختلفين ومتطلباتهم المختلفة. قمت بتحسين مهاراتي في التواصل والتفاعل الإنساني، وتعلمت كيفية التواصل بشكل فعال ولطيف مع المرضى وتقديم الدعم العاطفي لهم ولعائلاتهم. تعلمت أيضاً كيفية التعامل مع مشاعر المرضى وتخفيف القلق والتوتر الذي قد يصاحب العلاج الطبي.

بالإضافة إلى ذلك، واجهت تحديات في إدارة الوقت والتوازن بين الحياة الشخصية والمهنية. كانت سنة الامتياز محفوفة بالتحديات والضغوطات الكبيرة، حيث كان عليّ القيام بمهام عديدة في وقت قصير وتلبية احتياجات المرضى. كان من الصعب جداً العمل لساعات طويلة والبقاء مستيقظاً في الليالي الطويلة للتعامل مع الحالات الطارئة والمستعجلة. لكنني علمت كيفية إدارة وقتي بشكل فعال وتحديد أولوياتي، وتنظيم المهام لضمان تنفيذها بنجاح.

تحدي المناوبات هو أحد التحديات الرئيسية التي واجهتها في سنة الامتياز. كان عليّ العمل في مناوبات متنوعة، بما في ذلك النوبات الليلية.

والنهايات الأسبوعية والأعياد. كانت تلك المناوبات تتطلب مني أن أكون متاحًا على مدار الساعة للتعامل مع الحالات الطارئة، وتلبية احتياجات المرضى في أي وقت.

لمواجهة هذا التحدي، استخدمت إستراتيجيات متعددة مثل: تحديد أولوياتي وتنظيم المهام، والاستعانة بالزملاء للمساعدة وتقاسم العبء، واعتماد نمط الحياة الصحي للحفاظ على طاقتي وقوتي. أيضًا، حرصت على تنظيم وقت الراحة والاسترخاء لتجديد طاقتي وتخفيف التوتر.

وبالطبع، لا يمكنني تجاهل التحدي النفسي الذي واجهته خلال سنة الامتياز. كانت هذه الفترة مليئة بالضغوط العاطفية والتوتر، حيث كان عليّ التعامل مع حالات المرضى الحرجة والمواجهة المستمرة للموت والمرض. لكنني تعلمت كيفية الاحتفاظ بصحتي العقلية والنفسية من خلال ممارسة التمارين الرياضية والاسترخاء والتفكير الإيجابي. كما سعت للحصول على الدعم العاطفي من الأصدقاء والعائلة والزملاء للتغلب على التحديات النفسية.

رغم التحديات التي واجهتها في سنة الامتياز، فإن هذه الفترة كانت فرصة للنمو والتطور المهني والشخصي. تعلمت الكثير من المواقف الصعبة وكيفية التعامل معها بالشكل الأمثل. حققت إنجازات كبيرة وأصبحت طبيبة مؤهلة لتقديم الرعاية الصحية الجيدة للمرضى. ولم يكن الأمر مجرد تحديات فقط، بل كانت تلك السنة مليئة بلحظات الجمال والإلهام عندما أرى تحسن حالة المرضى وابتساماتهم المشرقة.

التحديات في اختيار تخصص الطب والإقامة الطبية

كان اتخاذ قرار اختيار التخصص الذي أود الإكمال فيه صعباً جداً، فقد كانت هناك العديد من التخصصات المثيرة والمجالات المتاحة أمامي. لقد قمت بالبحث والاستشارة مع الأطباء المتخصصين والأساتذة، ولكن لم يكن الأمر سهلاً بالمرة. كان عليّ أن أقوم بتقييم مهاراتي واهتماماتي وأهدافي المستقبلية، وأن أختار التخصص الذي يتناسب معها.

بعد اتخاذ قراري في اختيار التخصص، واجهتني تحديات أخرى أثناء سنة الامتياز. لقد كانت هذه الفترة مكثفة ومليئة بالعمل الشاق والضغط العقلي. كان لدي العديد من الامتحانات والاختبارات التي كان عليّ أن أجلس لها، وذلك بهدف الحصول على الدرجات اللازمة للتقديم لسنوات الإقامة الطبية. كان عليّ أن أدرس بجدية وانضباطية. لقد قمت بتنظيم وقتي بشكل جيد وقمت بإنشاء جدول يومي للدراسة والمراجعة. كما قمت بالاستعانة بالمصادر العلمية الموثوقة والمراجع الطبية المهمة.

واجهتني أيضاً تحديات نفسية خلال هذه الفترة، فقد كنت أشعر بالتوتر والقلق بشأن نجاحي في الامتحانات والتقديم لسنوات الإقامة الطبية. لكنني تعلمت أن أتعامل مع التوتر والقلق بطريقة صحية، من خلال ممارسة التمارين الرياضية والاسترخاء والتأمل. كما قمت بالحفاظ على توازن حياتي، وقضاء أوقات المرح والاستمتاع بالأنشطة الترفيهية التي أحبها.

في النهاية، على الرغم من التحديات التي واجهتها أثناء سنة الامتياز وخلال رحلتي في اختيار تخصص الطب، فقد تعلمت الكثير ونمت

كشخص وكطبيب. تعلمت كيفية التعامل مع التحديات والتوترات، وكيفية الاستفادة منها لتحقيق النجاح. كما تعلمت أهمية الاستمتاع بالرحلة والعمل الجماعي والتوازن بين الحياة الشخصية والمهنية.

أعتقد أن هذه التجربة ستكون مفيدة ليس فقط للأطباء المستقبليين، ولكن أيضاً لأي شخص يواجه تحديات في اختيار مساره المهني ومراحل النمو الشخصي. إن التحديات هي جزء لا يتجزأ من النمو والتطور، ومن خلال التعامل معها بشكل إيجابي ومرونة، يمكننا تحقيق أهدافنا والنجاح في مجالنا المختار.

في الختام، أود أن أشجعكم جميعاً على مواجهة التحديات بثقة وإصرار والاستعانة بالدعم والموارد المتاحة من حولكم. قد تجد أنه من المفيد الاستماع الى نصائح الأشخاص الذين مروا بتجارب مماثلة. قد يكون لديهم معرفة قيّمة ونصائح قد تُساعدك في التعامل مع التحديات التي تواجهها.

نصائح أقدمها

لطلبة الطب

يواجه طلاب الطب تحديات فريدة أثناء دراستهم وتدريبهم السريري. يجب عليهم أن يتعاملوا مع حجم هائل من المعرفة والمهارات الطبية، والضغط العقلي والعاطفي، وساعات العمل الطويلة والسهر الليلي. لذلك، من المهم جدًا أن يكون لديهم إستراتيجيات صحية وفعالة للتعامل مع هذه التحديات. فيما يلي بعض النصائح التي يمكن لطلاب الطب اتباعها:

1. التنظيم وإدارة الوقت: قم بتنظيم وتخطيط وقتك بعناية. حدد أولوياتك وقم بتحديد مخطط دراسي يومي أو أسبوعي. قم بتحديد وقت محدد للدراسة والمذاكرة والمهام الأخرى. حافظ على التوازن بين العمل الدراسي وحياتك الشخصية، وقم بتخصيص وقت للراحة والاسترخاء.

2. التواصل والتعاون: قم ببناء شبكة قوية من الدعم الاجتماعي. تواصل مع زملائك في الدراسة واستفد من خبراتهم ومعرفتهم. قم بالتواصل مع أساتذتك والاستفادة من خبراتهم ونصائحهم. يمكن أن يكون للتواصل والتعاون تأثير كبير في تقديم الدعم والمساعدة في التغلب على التحديات.

3. العناية بالصحة النفسية: قم بالاهتمام بصحتك النفسية والعاطفية. اعتن بنفسك من خلال ممارسة الرياضة، والتأمل، والاسترخاء. قم بتطوير هوايات وأنشطة تهلك وتساعدك على التخفيف من التوتر والقلق. لا تتردد في طلب المساعدة من متخصصي الصحة النفسية -إذا لزم الأمر-.

4. العناية بالجسم: يجب أن تكون الرعاية الجيدة للجسم أحد أولوياتك. تناول وجبات غذائية صحية ومتوازنة، واحرص على

الحصول على قسط كافٍ من النوم. قُم بممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم للحفاظ على لياقتك البدنية والعقلية.

5. استخدام إستراتيجيات التعلم الفعالة: ابحث واستخدم أفضل إستراتيجيات التعلم الفعالة. قم بتطبيق تقنيات المذاكرة مثل: المراجعة المنتظمة وإعادة الكتابة والملخصات. قم بتوزيع الدروس على فترات زمنية منتظمة لتعزيز التركيز والاستيعاب. استخدم وسائل تعليمية متنوعة مثل: الفيديوهات والمحاضرات المسجلة والمواد المكتوبة.

6. التوازن بين العمل والراحة: يجب أن تجد التوازن بين العمل والراحة. قم بتخصيص وقت للراحة والاسترخاء والترفيه. احرص على ممارسة الهوايات التي تستمتع بها وتساعدك على التخلص من الضغوط اليومية. أعط أهمية للنوم الجيد للحفاظ على قدرتك على التركيز والأداء الجيد.

7. التعامل مع التحديات والضغوط: قد تواجه تحديات وضغوط خلال رحلتك الطبية. قم بتطوير مهارات التحمل والتكيف مع المواقف الصعبة. ابحث عن طرق للتخفيف من التوتر مثل: التنفس العميق والتأمل والتحرك. قم بتحديد أهداف واقعية وتقسيمها إلى خطوات صغيرة قابلة للتحقيق.

8. الحفاظ على الشغف والرغبة: لا تنسَ أن تحافظ على شغفك ورغبتك في مجال الطب. تذكر الأسباب التي دفعتك لاختيار هذا المجال واستمر في التطلع لتحقيق أهدافك. ابحث عن فرص للتعلم والتطوير المهني واستمر في تطوير مهاراتك ومعرفتك الطبية.

باختصار، يجب على طلاب الطب أن يكونوا منظمين ومتوازنين ومهتمين بصحتهم النفسية والجسدية. يجب عليهم استخدام إستراتيجيات التعلم الفعالة والتواصل والتعاون مع الآخرين. كما يجب عليهم أن يتعاملوا بشكل إيجابي مع التحديات والضغوط ويحافظوا على شغفهم ورغبتهم في مجال الطب.

وأخيراً، لا تنسَ أهمية الصبر والمثابرة. قد يحتاج تحقيق النجاح في أي مجال إلى وقت وجهد. لا تحبط من الصعاب التي تواجهها، بل استخدمها كدافع لتحقيق أهدافك وتطوير نفسك.

الخلاصة

هدفي من كتابة هذا الكتاب هو أن أوضح لك مدى صعوبة وتحديات دراسة الطب والعمل في هذا المجال المهم. يدخل العديد من الطلبة إلى كلية الطب دون أن يكونوا على دراية تامة بالتحديات، ومن ثم يشعرون بالإحباط ويتركون الدراسة. إن الطب ليس مجرد دراسة عادية، بل هو نمط حياة يتطلب التفاني المستمر والتحمل النفسي والجسدي.

تتضمن التحديات التي يواجهها طلبة الطب العديد من العوامل. فعلى سبيل المثال، يجب على الطلاب الاستعداد للدراسة الشاقة والمستمرة، والتي تشمل ساعات طويلة من القراءة والذاكرة والتدريب العملي. يجب أن يكونوا مستعدين للتحديات العقلية والعاطفية التي قد تواجههم أثناء التعامل مع حالات المرضى والمسؤولية الكبيرة التي يتحملونها.

بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكون لدى الأطباء المتخصصين والاستشاريين مهارات تواصل فعالة للتعامل مع المرضى والفريق الطبي. يجب أن يكونوا قادرين على التواصل بشكل جيد مع المرضى وفهم احتياجاتهم ومخاوفهم، وأيضًا التعاون مع الفريق الطبي لتحقيق أفضل النتائج.

ومع ذلك، يجب أن تكون مستعدًا أيضًا للتحديات التي قد تواجهك في مجال الطب. قد تواجه ضغوط المواعيد الضيقة والعمل الشاق والاستجابة لحالات الطوارئ. ستحتاج إلى القدرة على التعامل مع الضغوط واتخاذ القرارات الصعبة في لحظات الضيق.

ومن المهم أن تكون مهتمًا بصحتك الشخصية والعمل على الحفاظ على التوازن بين العمل والحياة الشخصية. يجب أن تأخذ وقتًا للراحة والاسترخاء وممارسة النشاط البدني وتناول وجبات صحية.

يمكنك أيضاً ممارسة الأنشطة التي تساعدك على التخفيف من التوتر والاسترخاء مثل: اليوغا أو القراءة أو السفر.

ضمن رحلتك في مجال الطب، ستتعلم الكثير من المعرفة العلمية والمهارات العملية التي ستساعدك في تقديم الرعاية الصحية الجيدة.

علاوةً على ذلك، يجب أن تكون مستعداً للتعلم المستمر ومواكبة التطورات الطبية الجديدة. يتطلب مجال الطب الاطلاع المستمر على الأبحاث الحديثة والتكنولوجيا الطبية الجديدة. يجب أن تكون مستعداً للاستمرار في تطوير مهاراتك، وتحسين معرفتك طوال حياتك المهنية.

في النهاية، يجب أن يكون لدى طلاب الطب العزيمة والتفاني لمواجهة التحديات، والتطلع لتحقيق التفوق في مهنتهم. إذا كنت مستعداً لهذه التحديات، فإن الطب يمكن أن يكون مهنة رائعة ومرضية تمنحك الفرصة لتحسين حياة الآخرين وتحقيق التميز في مجالك. ستحظى بالفخر والرضا الشخصي عندما تكون قادراً على مساعدة الناس، وتحسين حياتهم من خلال مهنتك.



أتمنى لي ولكم كل التوفيق.

د. علياء علي كلداري

📷 @dr.aliagaladari