

بين ثنايا الجامعة والطب كتبت  
حكايتي وأسميتها بـ

"من مُتَكِّي إلى مُتَكِّياً عليه"

08/06/2019

بقلم / أحمد بن عبدالرحمن



# الفهرس

1	المقدمة
2	هذه المُدونة موجهة إلى من ؟
2	من هو أحمد ؟
2	لمَ وددت مشاركتكم ؟
3	نُبذة عن الطب وسنواته
4-5	هل يُناسبني تخصص الطب ؟ وماذا عن بعد الطب ؟
5	أحب الطب ولكن هل سأقدر ؟
6	هل سأنقطع عن العالم الاجتماعي ؟
7	ماهي البلوكات ؟
8	كيف أدير وقتي في هذه المرحلة ؟
8	هل تأخرت في الدراسة وسبقك زملاؤك ؟
9	طريقة المذاكرة
10	هل مررت بمرحلة حزن أو اكتئاب ؟
10	المشاركة في الفعاليات
11	التدريب الصيفي
11	التخصص بعد الامتياز
12	متطلبات الهيئة
12	متلازمة طالب الطب
13-15	بعض النصائح المُهمّة
16-31	شرح السنوات والمناهج لطلاب وطالبات جامعي
32	انطباعي عن جامعة المعرفة
32	طريقة التواصل معي
33	رسالة شكر
33	في الختام

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حمدًا لبارئ الأنام ثم الصلاة والسلام ، ما ناح في دوحِ حَمَام ، على الرسول العربي ، وآله وصحبه ، ومن تلا من حزبه ، سبيله في حُبِّهِ ، على ممر الحَقْبِ ، أما بعد ...

فيما يلي سأحدث عن قصتي في الجامعة وحكايتي مع تخصص الطب ، سأحاول التحدث عن تجربتي الكاملة وبصورة بسيطة على أمل بأن لا تكون بالقصيرة المُخَلَّة ولا بالطويلة المُملة ، سأخذ من كل بستان زهرة ومن كل بحر قطرة ، سأحدث عن قصتي وتجاربي ، سأذكر بعض النصائح المهمة ، سأخوض معكم الأسئلة والأجوبة لكل من هو مُقبل على المرحلة الجامعية ولكل من هو يدرس في الجامعة أو الطب حاليًا ، كما سأتكلم بشكل خاص لطلاب وطالبات جامعة المعرفة عن سنوات الطب وما فيها من مواد واختبارات ، سيكون الحديث عنها بشكل مُبسّط وشامل ، سأضع 8 سنوات من حياتي بين يديكم ، فأنا بطلُ قصتي وأنت بطل قصتيك ، هدي في الأول هو أن أساعدك في فهم ما ينتظرك ، ففي حالي وددت لو كان هنالك شخص يروي حكايته حتى أتكى عليها وتُعينني ، ها أنا أترك هذه الرسالة لأكتافكم مُتَكِّاً ، فمن شخص كان يستند على غيره في أيامه الأولى حتى أصبحت مُستندًا لغيري في أيامهم الأولى والأخيرة ، كلامي سيُفيد الجميع بإذن الله ولكن بشكل خاص سيكون أكثر فائدة واسترسال لطلبة الطب أو من يُفكر بهذا التخصص ، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه.

قد تُهمك بعض النقاط دون أخرى ، وقد تُهمك جميع النقاط ، لذلك اختر ما يحلو لك من الفهرس واقراً ما يناسبك ، وأرجو من الله أن تجد ضالَّتكَ.

## هذه المُدوَّنة موجهة إلى من ؟

خريجو المرحلة الثانوية وطلبة الطب لمرحلة ما قبل الامتياز كما بها نصائح مهمة تشارك مع باقي التخصصات ، وتساعد أي طالب جامعي في أي تخصص كان.

### من هو أحمد ؟

لابد أن أعرف بنفسني قليلاً لكي تعرفوا ممن انتم بصدد أخذ معلوماتٍ منه ، فبطبيعة الحال قد نحكم على قرارنا في أخذ معلومة من شخص دون آخر بناء على طبيعته أمجتهد هو أم لا. أحمد 25 سنة ، حياتي الجامعية عبارة عن ثمان سنوات ، قضيت اثنتان منها في جامعة الملك سعود في إدارة الأعمال (تخصص نُظم معلومات إدارية) ثم استيقظت بعدها في حادثة غريبة وغير متوقعة لتُذكرني بحلمي ، ألا وهو الالتحاق بالطب ، فالتحقت بجامعة المعرفة في تخصص الطب والجراحة وتخرجت في عام 2019 مع مرتبة الشرف ولله الحمد والمِنَّة ، عايشت الجامعة في كل حالاتها ومررت بالكثير ، سأحدث عن ذلك لاحقاً ، كل ما أذكره هُنا ليس مدعاة للتباهي أو من ذلك القبيل ، حاشا لله ، ولكن عندما كنت في مقتبل عمري وفي بدايتي سنواتي ، وددت لو أن كان هنالك من يذكر تجربته كي أبني عليها واستفيد منه ولا أقع في الأخطاء ، فما أجمل أن يكون هنالك من يقشع عنَّا عُبار المجهول وعتمة الظلام ، لذلك الأمر مهم بالنسبة لي أن يعرف الجميع طريقة وتخصصه ، لكي لا يقع في نفس خطئي.

### لم وددت مشاركتكم ؟

أحببت مشاركتكم تجربتي ، لأن بطبيعتنا مع كل خطوة للأمام تُثار لدينا الكثير من الأسئلة ، وكما هو معلوم بأن المستقبل هو المجهول ، لا نعلم ما يحصل فيه ، ولكن هنالك دوماً من يُنير دربنا بمصباحه ، كل ما علينا هو إيجاد هذا الشخص ، سأسعى جاهداً أن أكون ذلك الشخص وأن أساعدكم في فهم مرحلتكم الدراسية وتخطيها بالنجاح ، احتجت يوماً شخصاً لأسأله عن الطب وكان الأمر بحاجة لمجهود حتى أجد الشخص المناسب ، ولن تعرف الشخص المناسب حتى تقوم بسؤال عدّة أشخاص ، لأنه بطبيعة الأمر خلفيّة كل شخص تختلف عن الآخر ، لذلك سأضع تجربتي بين أيديكم ، كما سأحاول الإجابة على الأسئلة الشائعة هُنا بعد طرحها.

## نُبذة عن الطب وسنواته

الطب كما يعلم الجميع أنها مهنة إنسانية ، مهنة نتعامل فيها مع مختلف الأعمار ، من مَن هم في الأجنة وحتى مُتخطي حاجز المئة -أطال الله في أعمار الجميع على الصحة والطاعة- نتعامل مع جميع الفئات في مختلف التخصصات ، يجمع الطب بين حُب التعلّم وحُب المساعدة ، فيه صبر ومنافسة ، فيه عثرات وإنجازات ، على الانسان أن يكون دومًا وقبل أن يكون طبيبًا ، مُلتزمًا بأمر حياته وأن يكون على خُلق ، أن يكون ملتزمًا بالوقت ، أن يحترم غيره ، أن يعامل الناس سواسية ، يحترم الكبير ويعطف على الصغير ، أن يكون قدوةً في مُجتمعه ، أن يكون صديق لا يُقلل من زملائه ولا يخطئ على أحد أياً كان.

الطب عبارة عن 7 سنوات دراسية ، 6 سنوات من السبع ستكون بين الجامعة والمستشفى ، أما السنة السابعة (سنة الامتياز) فهي سنة كاملة في المستشفى.

الست سنوات التي تسبق الامتياز ، فيها سنوات خالصة في الجامعة فقط ثم تبدأ بالانخراط قليلاً في المستشفى ، يختلف ذلك من جامعة لأخرى ولكن في جامعتنا 4 سنوات ونصف في الجامعة فقط ثم سنة ونصف جامعة ومستشفى.

باختصار ستبدأ سنوالتك في الجامعة فقط ، ثم الجامعة والمستشفى ، ثم المستشفى فقط ، هذا هو التسلسل.

السنة الأولى هي السنة التحضيرية بعد ذلك في السنة الثانية كان الفصل الأول هو ما يُسمى بالفاونديشن (الأساس) ستتعلم أساسيات الطب التي ستبني عليها معلوماتك بعد ذلك في الفصل الثاني ستبدأ في البلوكات (سأشرح معنى ذلك في موضع آخر) وصولاً للمستشفى ، سأفصل السنوات الدراسية لاحقًا.

## هل يناسبني تخصص الطب ؟ وماذا عن بعد الطب ؟

قد يتساءل البعض هل الطب مناسب لي أم لا ، سألت نفسي هذا السؤال ولم أجد إجابة مقنعة آنذاك ، قمت بالبحث في المواقع عن إجابة ، متناسي أن الإجابة مكمونة بداخلي ، سأساعدك لتخرجها ، فلا أحد يفهمك بالقدر الكافي سواك ، عليك سؤال نفسك عدة أسئلة ، منها ما هدفك في الحياة وما هوايتك ؟ كيف تريد ان تكون طبيعة عملك لما تبقى من حياتك ؟ هل أنت من مُحبي العلم والتعلم ؟ هل أنت ممن يتقبّل الضغوطات ويستطيع التكيف معها ؟ في الطب قد تستمر في الدراسة حتى لما بعد التخرج وقد تتوقف ، كل حسب رغبته ، فعليك الجلوس مع نفسك والبحث في نفسك ، هذا السؤال بالنسبة لي يعد من أصعب الأسئلة التي واجهتها ، كما أجد بعض الأشخاص يتساهل في هذا الأمر أو يتساهل في إعطاء النصائح ، بداخل الطب العديد من التخصصات التي قد تجد نفسك فيها ولكن قبل ذلك هل تريد الدخول في السلك الصحي وخصوصًا الطبي منها لذلك ، لا تقفز للأمام وقدماك ليست ثابتة ، ارسم خطواتك بالبداية ، اعرف ما تريده وما لا تريده ، بإمكانك فهم الصورة الكاملة من كلامي السابق والقادم ومحاولة فهم مرادك ، وضع في بالك أنه عندما تكون لديك العزيمة والإصرار ، الشغف وحب المساعدة ، فلن يعيقك شيء باذن الله ، حتى لو تعبت في ذلك ، فطرق النجاح وعرة مهما كان التخصص ، كنت من المُترددين في اختيار الطب ولكن استشرت نفسي وسألت نفسي الأسئلة التي ذكرتها في الأعلى فكانت معظم الإجابات نعم ، حتى أنني كنت أريد أي تخصص صحي من شدة حُبِّي له ، قد نطرح على أنفسنا أسئلة لا نعرف إجابتها الصريحة ولكننا نميل لمعرفة الإجابة وهي ما قد تُرَجِّح الكفة ، في تخصص الطب هنالك أطيايف للإجابة عن ما إذا كان العمل والدراسة مرهقة أم لا ، فالأمر يعتمد على ما تريد أن تكونه ، الأول ؟ الخامس ؟ الرابع عشر ؟ الخمسين على الدفعة ؟ المئة ؟ ولكن بشكل عام هنالك عمل واجتهاد ، كما ذكرت ونوّهت عن معظم الأشياء المهمة التي قد تُجيبك على هذا السؤال في النقاط الأخرى في الأعلى والأسفل ، اعتدنا أو اعتاد معظمنا على المُذاكرة لأي امتحان قبل الامتحان ببضع أيام ، قد تنجح بفعل ذلك في الطب ولكن الأفضل تُذاكر كل يومٍ بيومه لأن الكمية كثيرة ولا يسعك تحصيلها بشكل كامل قبلها ببضع أيام ، وسأطرق إلى طُرق المُذاكرة في الأسفل ، بعض التخصصات الأخرى قد تنجح بمعدل عالي بمجرد المُذاكرة قبلها ببضع أيام ولكن هنا الوضع مُختلف بقليل ، كما ذكرت بأن من يريد أن يتميز في تخصص ما فسيتعب فيه ، ولكن الاختلاف الجوهري في الطب عن باقي التخصصات ، هو كمية المُذاكرة والاستمرارية في المُذاكرة ، الدراسة والامتحانات حتى بعد انتهاء مرحلة البكالوريوس لمن يريد أن يكمل في تخصص مُعين ، وبناء على التخصص المُختار ستزداد المسؤولية والضغط أم لا ، فتخصص الجلدية ليس كتخصص الجراحة من ناحية الاستدعاءات للمستشفى وكمية العمل وهكذا دواليك.

بالنسبة لما بعد الطب

فهو إما أن تبقى تحت مُسمى طبيب عام أو تكمل وتقوم باختيار التخصص (برامج الإقامة أو Residency) ، مثل الجراحة العامة ، جراحة التجميل ، طب الباطنة ، عظام ، نساء وولادة .. إلخ ، حاول من البداية ان تعرف نفسك تميل إلى أي تخصص ، هل تحب التخصصات الجراحية أم لا ، فيجابتك لذا السؤال ستسقط عن كاهلك العديد من التخصصات وتبقى لتفكر فيما تبقى منها ، من الجيد معرفة التخصص مبكرًا حتى تعمل لإيفاء المتطلبات التي تطلبها الهيئة من بحث وما إلى ذلك وكيف تُحسب الدرجات والتي سأذكرها في نقطة أخرى ، أنا الآن سأبدأ مرحلة ما بعد الطب في الجامعة لذلك قد تتأجل الإجابة المثالية ، وهناك تخصصات فرعية بعد إنهاء برامج الإقامة وهذه حكاية أخرى ليست موضع ذكر ، بإمكانك الاكتفاء وبإمكانك المواصلة في الطب ، فالأمر عائد عليك.

## أحب الطب ولكن هل سأقدر ؟

ما فيه شي مستحيل ، وكباقي التخصصات من لا يدرس يعاني ، هذا هو الأمر ببساطة ، الدراسة هنا أكثر ووقتها قد يطول ، ذلك هو الفارق مع استمرار الدراسة لمن يرغب في إكمال التخصصات لما بعد المرحلة الجامعية ، ولكن نعم مقدور عليها (راجع فقرة هل يناسبني تخصص الطب) لا أخفيكم سرًا في الطب هنالك الكثير من العمل والاجتهاد ، التعب والتنافس ، والكثير من مفترقات الطرق ، ولكن حتى الآن كل ما واجهني من تعب وجهد كان يستحق ذلك ، ربما تجدون أنكم تعملون أكثر من غيركم (باقي التخصصات) ، قد تجدون أنفسكم تُضحون بأمور حياتية من أجل الدراسة ، هنالك بعض لحظات الانكسار والتعب ولكن تلك اللحظات جعلتني أقوى نوعًا ما ، إن كنت لا تريد التعب والاجتهاد لعدة سنوات مع ضغط عمل وبعض التضحيات ، فربما الطب خيار ليس بجيد لك ، في حالتي كنت مُتفوقًا في المرحلة الثانوية وعندما حان موعد اختيار التخصص الجامعي لم أعرف ما اختار ، فجميع التخصصات كانت سواسية بالنسبة لي ، نعم أحب الطب ولكن لم أختره لأنني أحبه ، ولكني اخترته لأنني لم أرد باقي التخصصات ، أخطأت الاختيار في بادئ الأمر فدفعت ثمن ذلك بسنتين من عمري -والتي لا أعتبرها خسارة أبدًا- في تخصص نُظم المعلومات الإدارية ثم عدت لاختياري الأول الذي تناسيته ألا وهو الطب ، الاختيار بحاجة لمجهود ، أخرج ورقة ودونَ فيها إيجابية وسلبيات كل تخصص تودّ الالتحاق به وانظر أي الأكفف ترجح ، سأساعدك بذلك في بعض النقاط في الأسفل ، هل ستقبل بالتعب من أجل النتيجة ؟ وربما بإجابتك لهذا السؤال ستحدد اختيارك للتخصص ، وما اكتشفته لاحقًا رغم أنني لم أخض هذه التجربة بعد ولكن كثرة ساعات العمل والمسؤولية تبدأ بعد التخرج وتحديدًا في برنامج الإقامة أو ال Residency وهو بعد ما تختار التخصص المراد الالتحاق به كالباطنة أو الأنف والأذن والحنجرة ولكن في اعتقادي المبني على المجهول لن تكون بالشيء المُستحيل ، فمن يهب صعود الجبال يعيش أبد الدهر بين الحُفر.

## هل سأنقطع عن العالم الاجتماعي ؟

كثير ما طرحت هذا السؤال على نفسي قبل أن أدخل كلية الطب ، وربما هو السؤال رقم 1 عند البعض وشغلهم الشاغل ، للإجابة على هذا السؤال عليك سؤال نفسك سؤال مهم ، ماذا أودّ أن أكون ؟ فمن يسعى للتميّز وأن يكون الرقم 1 في مجاله وأن يكون منارةً في ذلك فبطبيعة الحال سيكون عمله ودراسته أكثر ممن يُريد تخصص معيّن وأن يكون كغيره من الأطباء الناجحين ، فالمقياس هنا ليس على الطب فقط ، ففي أي مجال يوجد الاجتهاد ولكل مُجتهد نصيب ، ولكن لنضرب مثال على من يريد أن يكون من الأوائل على دُفعته وقسوا على ذلك ، لن تنقطع اجتماعيًا بنسبة 100% ستقل نشاطاتك الاجتماعية التي اعتدت عليها ولكنها لن تنقطع وخصوصًا في السنوات الأخيرة (الإكلينيكية) أُعيد وأكرر ، ستقل ولكن لن تنقطع تمامًا ، كما يعتمد ذلك على سؤالي في الأعلى وماذا تريد أن تكون ، تقبل فكرة أنه قد تمر عليك أيام تنعزل قليلاً عن العالم وهو ما قد يحصل مع أي تخصص آخر ، أنت في مرحلة بناء اسم لك في المستقبل ، عليك تقبّل مرحلة التغيير ، فليست كالمرحلة الثانوية ، فساعات اللهو الطويلة ستقل تدريجيًا ، ولكن من يبحث عن مزاوله تخصص طبي بسيط قد لا يتعب كزملائه في نفس الدفعة ، ولكن لن تكون بتلك الراحة التي اعتاد عليها ، فالأمر يعتمد عليك أولاً وأخيراً وما تود أن تكونه ، قد يصبحك مُحيطك الاجتماعي أقل من السابق ، وستقدّر الوقت كثيرًا ، وتستغله بما ينفعك سواءً كان ن أجل العمل أم الترويح عن النفس.





## كيف أدير وقتي في هذه المرحلة ؟

الوقت هو رديف الإنجاز، منذ يومي الأول وأنا أقسّم يومي وأعمالي ، لا أحكم نفسي في وقت معين لأنه يصعب فعل ذلك في بعض الأحيان، ولكن فور وصولي للمنزل أخرج ورقة وأكتب فيها الأشياء التي عليها إنجازها في ذلك اليوم وأسعى جاهداً لإنجازها ، وكما اعتدنا نبدأ بالأهم ثم المهم ، كما أضع ورقة للأشياء التي عليّ إنجازها في ذلك الأسبوع أو الشهر (على المدى الطويل بعض الشيء) ، مما يعني ورقتين ، واحدة للأشغال اليومية والأخرى لفترة أطول ، وجدت راحة البال في ذلك ووجدت الإنجاز حتى أصبحت روتيناً في يومي ، أشاهد حلقة من مُسلسل ما على وجبة الغداء ، أذاكر قليلاً ثم أخرج نصف ساعة إلى 45 دقيقة لممارسة الرياضة قبيل المغرب ثم أعود للمذاكرة ، وعندما أنجز ذلك ، يكون ما تبقى من يومي فهو ملكي أفعل به ما أشاء ، فمع تنظيم الوقت ستجد ما تريد فعله ، ليس كأريحية السابق ولكن ستجد ، فعلى سبيل المثال ها أنا لا زلت أقوم بمشاهدة الأفلام والمسلسلات وأكتب عنها المراجعات ، كما أكتب بعض القصص ، أعيش تفاصيل حياتي كما أحبها وكيفت نفسي على ذلك ، ستجد طريقتك الخاصة في إدارة الوقت كما وجدتھا أنا ، عندما تجد الطريقة عليك فقط الإدارة والتنفيذ ، المُختلف هنا عن المرحلة الثانوية هو أنك أصبحت سيد القرار.

## هل تأخرت في الدراسة وسبقك زملاؤك؟

كما هو معلوم أن الطب عبارة عن 6 سنوات وسنة أخيرة امتياز ، في حالي أصبحت 8 سنوات وسنة امتياز ، أي 9 سنوات! ما حصل معي هو أنني استيقظت متأخراً لألحق بحلمي ، فبعد أن درست سنتين في تخصص نظم المعلومات الإدارية مع تبقي سنتين على التخرج ، حدث أمر لي ، مما دعاني أستذكر حلم طفولتي ، ألا وهو أن أكون طبيباً ، لا أريد الإطالة عليكم بالقصة ولكن الشاهد من الكلام أن معظم الأشخاص الذين أعرفهم من داخل الجامعة ومن خارجها ومن الأقارب ، جميعهم تأخروا في مرحلة ما من مرحلتهم الجامعية ، الكثير منهم تأخر ترم، سنة أو سنتين ولي قريب تأخر ثلاث سنوات لظروف القاهرة ، لكل ظروفه الخاصة ، ولكن لا تشعر أبداً بأنك وحيد ، فالجميع يتأخر ، لا يهم كم تأخرت طالما أنك ستصل ، وفي حالي مرت هذه السنوات سريعاً جداً ، وسعيد بخطوتي تلك رغم الصعاب التي واجهتها ، والخيرة دوماً فيما اختاره الله لنا ، صدقني هذه السنوات لا تعني شيء عندما تصل لما تريد ، فالمُشكلة هي حينما نُقيّم حالنا على المدى القريب وننسى الصورة الكبيرة ، فتأخر سنة أفضل من تحسّر عشر.

## طريقة المذاكرة

لكل شخص طريقته الخاصة التي يرتاح عليها ، قد نسعى لإيجاد وسائل مُساعدة ولكن في لُبنا طريقتنا المثلّية ، لذلك هنالك أمور أساسية لا بد من فهمها وبعد ذلك بإمكانك صياغتها وخلطها بطريقتك الخاصة ، فعندما تأخذ عدّة مواضيع مُعيّنة في الكلّية في يوم واحد ، فلا تهرع لإنهائها جميعًا في يوم واحد (إلا أن تكون مواضيع بسيطة) خصّص على سبيل المثال لا الحصر ، موضوعين أو ثلاثة مواضيع في اليوم لتُنهيها ، ونفس العدد (قد ينقص أو يزيد) في الأيام المُقبلة ، فأنت ترسم خطة أسبوعية. نهاية الأسبوع (الويكند) نعم هو ضمن مُخطط المذاكرة الأسبوعية فمن الأفضل إدخاله ضمن المُخطط حتى لا تضغط على نفسك فيما تبقى من باقي الأسبوع ، ادرس المواضيع وافهمها جيّدًا ، لا تقم بحفظها لمجرد إنهائها فقط ، فما فهم سيرسخ لفترة وقد يدوم بينما ما حُفظ سيطير في مهبّ الرياح في معظم الأحيان ، لذلك اقرأ الموضوع من المرجع الذي حدده الدكتور ، اقرأه فقط وخذ منه المعلومات المهمة وركّز على الشرائح أو السلايدات ولكن لا تعتمد عليها مطلقًا ، نعم بها في بعض الأحيان قد تُحرز + ولكن لتُصبح متمكنًا فعلاً اقرأ من الكتاب وقبل الاختبار اعتمد فقط على المحاضرات والسلايدات والمعلومات المهمة من الكتاب وإن لم يُسعفك الوقت قبل الاختبار فركّز على السلايدات ، ولا تنس اليوتيوب فهو المُعلم إن غاب مُعلّمك وما أجمله من مُعلم ، تعلمت منه الكثير بطريقة سهلة وبسيطة ، فالأشياء التصويرية تُساعد على الفهم والاسترجاع كثيرًا ، كما لا تنس قبل الاختبار بأن تقرأ الأسئلة السابقة وتدرسها جيّدًا ففي مُعظم الأحيان تتكرر ، في السنوات الأولى قد تكون كمّيّة الدراسة ليست ككثرة السنوات الأخيرة ولكن هنالك نقطة مهمة من يبني نفسه جيّدًا ويؤسس نفسه جيّدًا في السنوات الأولى سيرتاح كثيرًا في السنوات الأخيرة لأنها امتداد لما تعلمته ، فمن كان أساسه قويًا ستكون سنواته الأخيرة أخف بكثير من سنواته الأولى . ومن لم يتأسس جيّدًا قد يُعاني قليلًا ولكن لن يقف بإذن الله ، المعاناة هنا هو أنك ستعود لدراسة الأساس من جديد أو تعود لبعض الوقت كي تسترجع ما أخذته سابقًا ، طريقيتي ليست صحيحة 100% وليست شرطًا للتقيّد بها ، ولكنها ستساعدك في فهم الفكرة العامة ، وربما تساعدك في تنظيم وقتك ومعرفة الأولويات ، كما أودّ أن أقدم لكم هذه النصيحة الذهبية ، احرص على مُذاكرة الصباح ، ففيها تُنجز الكثير ، أتكلّم عن عطلة نهاية الأسبوع ففي الصباح لا تُوجد المُلهيات كما يوجد في الليل ، لذلك ستُنجز ما تودّ إنجازه وتتفرغ للعب واللهو ليلاً. وفي مذكركت وسط الأسبوع ، حاول أن تنهض قبل موعد خروجك من المنزل بساعة (تقل أو تزيد) بمعنى استيقظ بساعة قبل أن تُنجز مهامك الصباحية المُعتادة ، فلو كنت تتجهز للذهاب للجامعة بـ 20 دقيقة فاستيقظ قبل هذه العشرين دقيقة بـ 30 دقيقة أو أقل ، بهذه الدقائق حاول مُراجعة ما درستته بالأمس ، لن يأخذ من وقتك الكثير ، في الأيام الأولى من تطبيقها قد تأخذ منك المراجعة 15 دقيقة على سبيل المثال ، في اليوم التالي ستُصبح 10 ثم 5 ، سيأتي يوم الاختبار وتجد نفسك قد انتهيت قبل أن تبدأ ، وإن كُنت من عشاق النوم ، فافعل طريقة المراجعة هذه في أوقات البريكات في الجامعة ولكن افعلها فهي مُفيدة جدًّا.

## هل مررت بمرحلة حزن أو اكتئاب ؟

لي قصة جميلة مع الاكتئاب ، حولتها من بؤس إلى أمل ، عانيت من الاكتئاب لفترة ليست بطويلة كانت في فترتين أو ثلاث في مرحلتي الجامعية ، معظمها كان حُزنًا إن صح التعبير ، أحدها كان بسبب تحويري من تخصص نظم المعلومات بعد إمضاء سنتين فيها ، وسنتين متبقية على التخرج ، فمرحلة الانتقال والشك هذه كانت مؤلمة ، فعقلي منشغل بها ليل نهار ، تخطيتها بعدة طرق ، لن أطيل كذلك فيها هنا فقد سبق وأن ذكرتها في موضع آخر ، ربما أكتبها في مدونة أخرى ، ولكن مفاد كلامي ، أنه لا ضير في أن نسقط في بعض الأيام ثم نهض في اليوم التالي ، فوالله لم أجد أصدق من "إن مع العسر يسرا ، إن مع العسر يسرا" مهما ضاقت ستُفرج ، فالله يختبرنا في حياتنا ، وبالتفكير دومًا بأن الحياة أكبر من مشاكلنا ، وبوجود الأصحاب الذين ينسوك أي ألم تواجهه ، فابتسامتهم لا تُفارقهم ، لا تجزع عندما لا تسير الأمور في صالحك لفترة ، فالحياة متقلبة ، اطلب المساعدة عندما تحتاج ، ولا تحمل نفسك فوق طاقتها ، مراحل الحزن التي مررت بها كان علاجها الوقت ، التفكير والأصحاب ، استطعت التخلص من التفكير السلبي بمزاحمته بالتفكير الإيجابي ، فالسعي للضحك حتى لو كان تصنعًا يقودنا بطريقة أو أخرى للسعادة الداخلية. في بعض الأيام أنضايقي ليلًا وبعدها في الصباح تأتي البشائر ، كإجابة لسؤال ، تصفيق من معلم ، درجة غير متوقعة ، مساعدة مُحتاج ، مشهد عابر أدخل في نفسك السرور ، رسالة عزيز و صديق ، سعادة فُجائية ، كل ذلك والكثير قد يحصل لينتشلك من حُزنك ، اصبر وصابر ولا تجزع ، فلست الوحيد ، العديد منّا مرّ بذلك ولكن ليس الجميع يتحدّث به ، ها أنا أتحدّث ، فما لا تراه لا يعني عدم حدوثه ، العديد منّا يمرّ بها بصمت.

## المشاركة في الفعاليات

شارك في الفعاليات التي تُفيدك في هيئة التخصصات الصحيّة وتعود عليك بالنفع في الجامعة إذا ما أردت الدخول في قائمة العميد الشرفية فهناك متطلبات لها أيضًا ، لا تنشغل فيها كثيرًا كي لا تؤثر على مُعدلك خصوصًا في سنواتك الأولى ، التفت لها حينما تُشارف على التخرج ، في آخر سنتين لك على سبيل المثال ، ولكن عليك تجربتها فهي مُفيدة جدًا لك ، على الصعيدي الشخصي والمهني.

## التدريب الصيفي

قد يتساءل البعض هل لابد لي من أخذ تدريب صيفي لشهر واحد أو شهرين في أحد المستشفيات أم لا ؟

للإجابة على ذلك باعتقادي أنه يجب عليك ولو لصيف واحد أن تجرب التدريب الصيفي ، فهو يُعطيك فكرة عن التخصص الذي قمت بتجربته والذي ربما تود التخصص فيه ، فبذلك قد تُحبه أكثر أو تكتشف بأنه ليس مجالك ، كما تُفيدك كثيرًا في كسر حاجز الخوف بينك وبين المرضى والطاقم الطبي ، خصوصًا بأنك طالب ، فحرفيًا ليس عليك واجبات معينة ، فقط تتعلم ، معظم التعلّم قد يكون بالنظر فقط ، لأن الأطباء قد يكونون مشغولين ، خاصة من هم في الامتياز أو برامج الإقامة (من هم أعلى من الامتياز) لأن تواريخ تدريب الطلاب عادة تكون في فترة امتحاناتهم ، والاستشاري في العادة ليس موجودًا طوال الوقت ، يأتي لبعض الوقت ، لكنك ستتعلم منه ومنهم ، عليك وضع أهداف ، مثلًا في هذا التدريب سأتعلم أخذ التاريخ المرضي وإجراء الاختبارات السريرية وهذا أهم شيء ، لو تخرج بذلك فقد نجحت ، ربما تُشارك في بحوث ، تكون علاقات ، تعرف طبيعة العمل في ذلك المستشفى ، لذلك جرب تخصصك الذي تريده في المستشفى الذي تريده أو المستشفى الذي يُقال بأنه الأفضل في ذلك التخصص ، قد تمر أيام لا تفعل شيء ولا يلتفت لك أحد لذلك التدريب هو بمثابة إعطاؤك الصلاحية في المستشفى كي تتعلم بنفسك ، فليس كل شيء يُعطى بالملعقة ( سمعتها كثيرًا في سنواتي الأخيرة هههه ) لذلك حاول أن تخرج بالتجربة ، وكما ذكرت ما يميّز هذه الفترة هو أنك طالب ، ليس عليك شيء مُطلقًا ، وبرأيي لا تأخذ أكثر من شهر أو شهرين في صيف واحد كي تستمتع بالإجازة وتشحن طاقتك كي لا تمل ، تدربت في الإجازة الصيفية لثلاث سنوات متتالية ، بدأتها في السنة الثالثة ، الرابعة والخامسة (قبل الأخيرة) ، لم أستفد كثيرًا من الناحية العلمية في التدريب الذي كان في السنة الثالثة ، لذلك لا تستعجل في التدريب ، فنصيحتي لكم هي أن تأخذوها في السنة الرابعة والخامسة ، بإمكانك أخذ السنة الثالثة لمجرد التجربة فقط ، اختر ما يحلو لك من التخصصات ، فهذا الأمر عائد عليك.

## التخصص بعد الامتياز

يعتمد ذلك على نقاطك التي جمعتها من متطلبات الهيئة (CV) + معدلك الجامعي (GPA) + درجتك في اختبار الهيئة يتم جمع ذلك وقسمته بطريق معينة وتظهر النتيجة النهائية.

## متطلبات الهيئة

في هذا الجانب عليك رؤية موقع هيئة التخصصات الصحية ، لأنها تتغير كل سنة ، بإمكانك استيفاء المتطلبات في سنواتك الأخيرة ، بإمكانك إنهاؤها في سنة واحد إذا أنجزت البحث مُسبقاً ، لذلك اعملوا بجد وصدق في مادة البحث واحرصوا أن يُنشر بحثكم كي تتفرغ للمتطلبات الثانية ، بإمكانك إنهاء المتطلبات وتقسيمها على السنوات إن كنت تبحث عن الراحة.

## متلازمة طالب الطب

بلا أي مبالغة في أي تخصص كبير أو صغير مررنا عليه كنت أشتكي من أشياء وأكتشف أشياء أخرى ، بسبب كثرة المعلومات يقع الطالب في وسوسة الشيطان ، فيبدأ يشك بأنه يعاني مرض معين -حصل ذلك معي كثيراً- حصلت في بلوك العظام - الأنف والأذن والحنجرة - الجراحة - الباطنة إلخ... لذلك لا تشغل بالك كثيراً إذا كان الأمر لا يستدعي ، لأنني في بعض الحالات ذهبت وتواصلت مع بعض الدكاترة وعملت أشعة وما إلى ذلك لشيء بسيط لا يُذكر ، لذلك لا تجزع إن حصلت معك -ما دام الأمر ليس بخطير- فذلك لا يعني أنك عندما تشتكي من أي شيء فهو يقع تحت ظل متلازمة طالب الطب هههه هنالك أمور وحالات لا بد من مراجعة الطبيب وهناك حالات هي مجرد وسوسة وشك نمر بها نحن الطلبة.

## بعض النصائح المهمة

- ❖ لا تُقللوا من التخصصات الأخرى ، كما أشاهد ، فجميع التخصصات مكانتها ودورها المهم ولا تقل ذلك ولو على سبيل المزح فإن لها في نفس صاحبها أثر.
- ❖ ابدأ بداية قوية في تحصيل الدرجات وإبقاء المعدل عالي فأن تبني من الصفر خير من أن تبني فوق عمل متهالك ، وفي البدايات يسهل تحصيل الدرجات والمعدل الجيد.
- ❖ ابتعد عن المقارنات ، فهي السُم لا العسل ، هنالك مقارنات إيجابية ترفع من شأن وهمة صاحبها ، ولكن المقارنات التي ننظر لإيجابيات غيرنا ونقارنها بسلبياتنا متناسين إيجابياتنا ، هي ما نُصيبنا في مقتل ، فعلى سبيل المثال قد يقارن شخص نفسه مع شخص آخر من الناحية العلمية لأنه في ذلك اليوم أجاب ذلك الشخص على خمسة أسئلة لم تعرف أنت إجابتها ، فعدم معرفتك ليست نهاية العالم ، قد يتطلب الأمر قراءة وتعلم أكثر أو ببساطة هو يعرف هذه المعلومات وأنت نسيتهما وفي أسئلة أخرى ستجيب أنت على عشر منها وهو لن يجيب ، لا تقارن جانب واحد فيه مع جانب واحد فيك ، انظر للمقارنة بصورة أوسع فأنت أفضل في أشياء وهو في أشياء أخرى ، فلا يوجد بيننا شخص كامل ، أنت جيد بشخصك ، أنت محبوب بطبيعتك ، لا تبحث عن هوية أخرى ولا تبحث عن التصنع ، مادمت راضياً عن نفسك ومن حولك يرونك رائعاً ، فذلك يكفي ، اجتهد بنفسك ، نافس نفسك ، ونافس غيرك منافسة حميدة ، لا تجعل حُسن غيرك يُنسيك حُسنك ، اسعى لتحصيل ما عنده ولا تنس ما لديك من محصول ، قد نتوه في رحلتنا للبحث عن أنفسنا ، ابحث من أجل تحسين نفسك لا من أجل إلحاق الضرر بها ، قارن من أجل ان ترقى لا تُقارن لتقع.
- ❖ الصديق هو أحد الأشخاص الذين يمدون أيديهم لنا حين نغرق ، هم من يخرجونا لليابسة ، فأحسن الاختيار ، ابحث عن المجتهد ومن يُذكرك بأن الحياة جميلة وبسيطة ، من يُعينك ويساعدك ، من ترى الطيب في وجهه قبل أن يتحدث ، أخط نفسك بالإيجابيين المُجتهدين.
- ❖ استغل أوقاتك جيداً ، سواء الترفيهية منها أم التعليمية ، فمن مميزات الطب ، سيجعلك تُقدّر الوقت ، وتهتم للدقائق بل حتى الثواني ، نعم قد تُضيعها رغم ذلك ، ولكنك ستستشعر بأهميتهما وقيمتها العالية بسبب كثرة انشغالك.

❖ عليك فهم نقطة مهمة جدًا ، عليك فهم أنك في مرحلة تحضيرية لما هو قادم ، وأنه آن الأوان لتترك بعض ساعات اللعب والالتفات وتخصيص وقت للمذاكرة ، فما تفعله الآن سيعود عليك بالنفع مُستقبلاً ، استوعبت ذلك متأخرًا ، ليس بذلك التأخر ولكن بتأخر قليل.

❖ الحياة رائعة ، مهما كان تخصصك ، الحياة جميلة ، الحياة بسيطة نحن من يعقدها ، وعندما نُعقد الشيء بإمكاننا حلّه فالحياة أكبر بكثير من مشاكلنا الصغيرة ، ضع العبارات التشجيعية فوق مكتبك ، دعها شعارك ، وتذكّر دومًا بأن مع العسر يُسرًا ، وقد عشت ورأيت ذلك كثيرًا ، ما تضيق إلا لتُفرج ، حياتنا كُتبت ورزقنا كُتب قبل أن نولد ، لذلك نعمل بجوارحنا ولا نُشغل قلوبنا كثيرًا ، نفعل الأسباب ونتوكل ، الحياة مُذهلة بتفاصيلها ، القناعة كنز لا يفنى بحق ، اسعد واهنأ بما لديك واسعى للمزيد دون يُلحق ذلك الضرر بك ، افعل ما يبعث البهجة والسعادة لنفسك ، ارسم ، اكتب ، اقرأ ، نم ، مارس الرياضة ، شاهد برامجك وأفلامك ، اقضي وقتًا قليلًا في وسائل التواصل الاجتماعي ، طرّز ، اصنع المُلصقات ، افعل ما تريد ولكن لكل وقته ، فحياتنا نعيشها بين التفاصيل.

❖ حاول تخصيص يوم أو يوم ونصف للراحة المُطلقة ، اجعل ذلك في عُطلة نهاية الأسبوع كيوم السبت أو الجمعة ، ولكن لا تفعل ذلك في حال كان هنالك اختبار أو كم مهول من المواضيع والمحاضرات والأولوية للدراسة ، فلأنفسنا علينا حق ، وهذا من باب تجديد الطاقات والاستمتاع بالدراسة ، فمن متعة الدراسة أن لا تدرس في بعض الأيام.

❖ ستمر عليك فترات تردد وحيرة ، ستشعر بأنك وحيد ، لا تعرف خطوتك المقبلة ، قد تشعر بالتوهان ولكن دائمًا عندما تحتار بين أمرين ، حاول أن تكتب في ورقة أو في عقلك إيجابيات وسلبيات كل خيار وبناءً على ذلك استخر ربك وادع أن يكون في اختيارك التوفيق وتوكل على الله ثم قم بالاختيار ، مررت بذلك كثيرًا ، كثير جدًا ، أجد صعوبة في الاختيار ولكن هذه الطريقة ساعدتني قليلًا ، فأمر المؤمن كَله خير.

❖ عندما تشعر بأن هنالك العديد من المهام أو مهمة واحدة ولكنها كبيرة ، حاول أن تجزئة العمل لقطع ، واشرع بقطعة تتلوها قطعة ، ستجد نفسك انتهيت ، فكل ما نحتاجه هو دفعة بسيطة ولا أسهل من اللقيمات الصغيرة التي تقوينا على ذلك.



- ❖ كافي نفسك على نحو يومي فبعد أن تُنهي متطلبات ذلك اليوم ، ليس بالضرورة أن تكون المكافأة شي ضخم ، ربما مُشاهد حلقة من مسلسك المُفضل ، قراءة كتاب ، أكل وحبك المفضلة ، ممارسة هواياتك أيًا كانت.
- ❖ اجتهد بقدر ما تستطيع فإن الجزء من جنس العمل ، لذلك حاول واجتهد وافعل بالأسباب ودع الباقي على ربك سُبحانه فهو خير مُعين.
- ❖ استشر واسأل عندما تحترار ولكن لا تُكثر الاستشارة ، انتقي بعض الأشخاص الثقات ، فكثر الاستشارة تُضيع ولا تُجيب.

## شرح السنوات والمناهج لطلاب وطالبات جامعتي

شرح مبسط لطلاب وطالبات جامعة المعرفة عن كل سنة ، بداية من التحضيري وحتى آخر يوم ، سأحدث عن تجربتي قد تكون اختلفت الآن ولكن الفكرة العامة مشابهة

السنة التحضيرية كانت بسيطة وجميلة ، أشبه بالثانوي مع بعض العمل الإضافي ، فرصتك لجعل المعدل عالي من البداية.

### المستوى الأول:

- **إحصاء حيوي 101** : مادة ممتعة ومفهومة ، تتحدث عن توظيف الأرقام في المجال الطبي والتي تُفيد كثيرًا في المجال البحثي ، معلمها رائعين ومتعاونين والاختبارات ممتازة.
- **أساسيات الحاسب 100**: عادلته المادة ولم أدرسها
- **الثقافة الإسلامية 101**: عادلته المادة ولم آخذها في الجامعة ولكن مما أسمع فإن الأمر سهل ، ومواد الدين تكون بمثابة المتنقّس لطلبة الطب لسهولتها ومخاطبتها للعقل ونستفيد منها في حياتنا ويوميّاتنا ، ممتعة هي.
- **اللغة العربية 101**: عادلته المادة ولم آخذها في الجامعة ، سهلة هي أيضًا ، أشبه بإعادة لما أخذناه في الثانوي.
- **فيزياء 101**: كنّا نحضر ونقوم بالتدوين خلف الدكتور ومحاولة فهم ما يُقدمه ثم نعود لدراسة الموضوع وفي كل مرة كان يُعطي واجب دراسي ، لا تحتوي على الكثير من المواضيع الكبيرة والجديدة ولكن نتحدث من جانب طبي قليلًا ومواضيع سبق وأن مررنا عليها ، من يجتهد سيجد درجته المُرضية ، مُقاربة لما تعلمته في الثانوي إلا أنها باللغة الإنجليزية.
- **اللغة الإنجليزية 102**: لم أدرسها كوني كنت في المستوى الأعلى ، فهناك اختبار يُحدد مستواك في اللغة وبناء عليه تأخذ مستواك.

## المستوى الثاني:

- **أحياء عامة 101:** تختلف اهتمامات الأشخاص ولكن هذه المادة هي أجمل مادة في التحضيري بالنسبة لي ، ممتعة جدًا ، بلغة بسيطة ، بمعلم رائع ، يحث الطلبة على التعلم ، باختبارات جميلة ، أحبها كثيرًا رغم الكمية الكثيرة بعض الشيء ، ولكن المعلم يساعد في ذلك.
- **اللغة العربية 103:** عادلته المادة ولم آخذها في الجامعة
- **الكيمياء العامة 101:** كان اعتمادنا الرئيسي على الأسئلة السابقة ولكن ذلك اختلف الآن ، كنت من مُحبي الكيمياء في الثانوي ولكن يبدو أن ذلك قد تغير الآن ، إلا أنها مقاربة لما كان في الثانوي ولكن باللغة الإنجليزية.
- **اللغة الإنجليزية الصحية 103:** مادة بسيطة جدًا وسهلة وممتعة وخفيفة ولطيفة بمعلم رائع ، المادة عبارة عن تعليم للمصطلحات الطبية وكيفية تفكيكها وفهمها بشكل بسيط واختبارات سهلة.
- **اللغة الإنجليزية 104:** هذا كان المستوى الذي درسته وهو يُعتبر الأعلى ، السنة التحضيرية كانت معظمها لغة إنجليزية فقد كانت تعادل 4 ساعات في اليوم بينما البقية لا تتجاوز الساعتين ، إلا أنها بسيطة لمن يجيد اللغة وعليها معظم المعدل لذلك من الجيد الحرص على تعلم اللغة وإحراز درجة عالية ، كما أعتقد أنه عندما تُحضر شهادة الايلتس سيتم معادلة اللغة الإنجليزية لك -لست متأكد من هذه المعلومة- ولكن لو كنت تتقن اللغة فلا تعادلها ، خذها لتبني معدلك.

## المستوى الثالث:

- مفاهيم ومبادئ التعلم وتاريخ الطب 222: مادة أشبه بالبديهيات ، أمور بسيطة ومفهومة ، بالرغم من ذلك اختباراتنا فيها بعض من التفكير ليست بالسهل الشديد ولكنها بسيطة.
- أساسيات التشريح والأنسجة والأجنة 214: 3 مواد تأخذها في ما يقارب الـ 4 أسابيع أو أكثر قليلاً ، من هنا بدأ الطب ، بدأ الاختلاف عما سبق ، التشريح والأجنة بالنسبة لي كانت الأفضل في هذا المستوى ، الأجنة عبارة عن وقوف وتفكر في خلق الله وإبداعه ، فأنت تدرس الجنين ومراحل نموه وتكونه ، بينما التشريح فتتعلم فيه أساسيات الجسم وعلم التشريح ، الأنسجة هي ما تكون لنا الأعضاء ، تدرس ما تحت المجهر ، علم الأجنة ربما هو الأصعب قليلاً بينهم ، كونه شيء جديد تمامًا ولكنه ليس بذلك الصعوبة فهو ممتع ، قد يكون صعب بعض الشيء لمن يستهتر في الدراسة وهو طابع الحال مع أي مادة.
- أساسيات وظائف الأعضاء والكيمياء الحيوية والصيدلة 215: اختباراتنا كسابقتها ليست بتلك الصعوبة ولكن برأيي كانت أقل متعة من سابقتها ، فالصيدلة مشكلتها كثرة الحفظ فيها ، والكيمياء الحيوية تتحدث عن أشياء واضحة ومفهومة مع بعض المعادلات والمسميات ، يتحدث عن كيمياء الجسد من هرمونات وانزيمات وغيرها ، علم وظائف الأعضاء برأيي هو الطب فعلاً ، فأنت تتعلم الوظيفة التي منها العلة ، فلتفهم المرض عليك فهم الوظيفة ، كوظيفة المخ والعضلات وغيرها.
- أساسيات الأمراض والأحياء الدقيقة وطب المجتمع 216: هنا ستتعلم عن الأمراض وأقسامها ، أساسها وكيفية حدوثها ، الأحياء الدقيقة ممتعة ولكن عليك أخذها من شخص يجيد إيصال المعلومة ويحببك في المادة ، فستجدها في جميع سنواتك ، طب المجتمع عبارة عن فُسحة ممتعة ، بسيط .
- مدخل إلى علم النفس 201: الدكتور حسن قدّم المادة بشكل جميل ، بطريقة السهل الممتع ، ستتعلم عن السلوكيات وأساليب التعزيز ، نظريات أشهر علماء النفس ، أمور نعقلها ، إن كنت من متابعي الأفلام ستستمتع هنا كثيرًا ، اختباراتنا سهلة ، مادة تود حضورها دومًا.

## المستوى الرابع:

هنا بدأت البلوكات ، بدأت دراسة أجهزة الجسم

- **أمراض الدم والمناعة 224:** ربما هذا كان أصعب البلوكات ، طبعًا لا يقول الجميع ذلك ولكن البعض اشتكى وعانى قليلاً ، المشكلة تكمن في تعقيدات علم المناعة ، فأنت بحاجة ماسة لشخص يشرح حتى تفهم ، الكثير ممن عانى كان لا يذكر يوماً بيوم ، كان يفعل كما فعل في البلوكات السابقة ولكن هنا أنت بحاجة لعمل إضافي قليلاً ، نعم أعلم بصعوبة هذا البلوك ولكن اجتزته بدرجة ممتازة فلا شيء صعب ، اختباره متوسط المستوى ، حاول أن تفهم المواضيع من مختلف المصادر ، أنكم عن مادة المناعة وليس باقي المواد تحت هذا البلوك كالكيمياء الحيوية وغيرها.
- **النظام الاقتصادي في الإسلام 103:** عادلته المادة ولم آخذها في الجامعة
- **الجهاز العضلي الهيكلي 225:** هنا التقينا بواحد من أفضل معلمي الجامعة إن لم يكن أفضلهم ، لا شيء يصعب معه ، فهو يقدم كل شيء على طبق من ذهب ، يشرح كل شيء برسوماته الرائعة يقوم برسمها على السبورة وترسخ في البال ، كانت الدراسة معه ممتعة جداً ، لم أشهد حضور مستمر في مختلف السنوات كالحضور عند د. محمد الشريبي ، هذا في علم التشريح أما باقي المواد وحتى الصيدلة كانت جميلة في هذا البلوك ، من أفضل البلوكات التي أنهيتها وأحسست بأني تعلمت شيء فعلاً.
- **مهارات الاتصال 201:** (أ+ أو أ ) لا مزيد من الكلام ، من المواد البديهية أيضاً والبسيطة.

- **الجهاز التنفسي 312:** من البلوكات المقدور عليها ، ليست بالصعبة ولا بالسهلة ، لم أشتكي من المعلمين ، كانت من البلوكات التي تعبت فيها بحكم عدم تفضيلي لهذا التخصص فربما كان ذلك السبب ، ينطبق عليه ما ينطبق على البلوكات الأخرى من ناحية عدد الاختبارات وتوزيع الدرجات.
- **صحة المجتمع 310:** في هذ الكورس ستتعلم أغلب الأسئلة التي ترد من عامة الشعب من ناحية الغذاء والفيتامينات وما إلى ذلك ، مادة بسيطة وممتعة ، أتذكر بأن كميتها لم تكن خفيفة ولكن مررنا بها بنجاح رائع.
- **الحاسب للعلوم الصحية 201:** وقتها كان المنهج وطريقة الشرح مشتتة بعض الشيء ، ولكن عندما تقرا المعلومات تجدها ليست بالصعبة أبداً ، مادة سهلة ، ولكن اختلفت الدرجات من دكتور لآخر فأحدهم كان مهتم بطلبته ويُعلمهم من مختلف النواحي والآخر كان متكاسلاً قليلاً ، ولكن ذهب الآن هذا الدكتور ، لا أعلم من الموجود الآن ولكن المادة بشكل عام سهلة وفي النهاية طُلب منا عمل بحث وكان في المتناول كذلك ، الجدير بالذكر أنني حصلت على واحدة من أقل القريديات طوال مسيرتي في التخصص.
- **قضايا فقهية طبية معاصرة 301:** من أمتع المواد التي درستها ، لأن أغلب مواضيعها كانت تثير فضولي منذ يومي الأول في التخصص ، احتوت اختبارات وكويزات ، لا بد من وجود سؤال أو سؤالين صعوبات بعض الشيء ، ولكن مُجملاً الأغلب لم يشتكي ، كما كان هنالك تقديم عرض في النهاية.
- **الجهاز القلبي الوعائي 322:** هنا ستدخل إلى الجسد فعلاً ، ستتعلم الكثير من الأشياء المهمة والتي أنصح بالتمسك بها ومراجعتها بين فترة وأخرى كي لا تنساها ، فالذاكرة قصيرة المدى هي الطاغية ، على ما أذكر بأنه من هنا انطلقت رحلتي في التعرف على اليوتيوب ومقاطع الشرح ، لأنه يصعب فهمها نظرياً ، وإن كان معلمك هو د. شارق فربما لا داعي للمقاطع فهو يقوم برسم جميل ؛ ) ويوصل المعلومة بطريقة جميلة.

- مقدمة في البحوث الصحية 410: مادة عبارة عن القليل من المعلومات والأساسيات وما تبقى منها هو عمل ، وأنصحكم العمل بجد لكي يكون بحثكم جاهزاً للنشر ويخدمكم في هيئة التخصصات الصحية (إذا ما قاموا بتغيير الشروط) فالشرط الحالي أن يكون هنالك بحث منشور لا يشترط أن تكون المؤلف رقم 1 ، خفنا من الاختبار النهائي فلم نعلم كيف ستأتي الأسئلة ولكن فوجئنا باختبار سهل وجيد ، طريقة المذاكرة سيعلمها من اجتهد وعمل او حتى من عمل دون اجتهاد ، العمل في البحوث سيكون معك حتى تصبح استشارياً لذلك تعلم هذه المادة جيداً فستحتاجها مستقبلاً.
- الجهاز البولي 313: لا أذكر بأننا عانينا في هذا البلوك ، كان خفيفاً وبسيطاً ، كلامي دوماً يشمل من أتى للتعلم والدراسة ، قد تسمع كلام مُختلف في بعض البلوكات ولكن لأن الشخص بنفسه لم يكن مُجتهداً ، لذلك خذ أكثر من رأي.
- المختبرات الطبية 304: مادة كالعسل ومعلم كالنحلة ، يعمل بذمة وضمير ويسعى لتبسيط المعلومات للطلبة ، من أطيب المُعلمين في الكلية ، اختباراتهِ جيّدة جداً ، كانت 70 درجة على الاختبار النهائي.
- الجهاز التناسلي الانجابي 314: لا تختلف كثيراً عن ما ذكرته في الجهاز البولي.
- الجهاز الهرموني والتمثيل الغذائي 412: تعتمد بشكل كبير على علم وظائف الأعضاء ( الفسيولوجي ) وممتعة جداً لأنك ستفهم فيها كيفية عمل أهم الغدد ، أشياء كنا نفتقر للعلم عنها ، وكيف أن لبعض الغدد والتي بحجم اللوز تقوم بعمل أكبر من أكبر المصانع -سبحان الله-

- **البحوث الصحية الميدانية 420:** تكلمة لمادة البحوث السابقة إلا أنه هنا ستقومون بشكل رئيسي بجمع العينات لإكمال بحثكم ووضع النتائج ، النقاش والملخص ، آخر أعمال البحث ستكون هنا ، تجربة ممتعة.
- **العلوم العصبية 413:** هنا وجدت التعقيد الجميل ، هنا أنت بحاجة لدكتور ومعلم يُقدم المعلومة بطريقة جميلة ، كان لنا د. محمد الشرييني جزاه الله عنا خير الجزاء ، بسّط لنا الكثير من التعقيدات ، كما أنت بحاجة للفهم لذلك عليك العودة للمراجع ومقاطع اليوتيوب التي تساعد في الرسومات وتبسيط المعلومات ، لم تكن الاختبارات بدرجة ما رأيناها من ثقل البلوك ، بلوك بحاجة لعمل إضافي.
- **الجهاز الهضمي 323:** لا تختلف كثيرًا عن ما ذكرته في الجهاز البولي
- **الوراثة ومواضيع طبية متقدمة 410:** الكثير من الطلبة لم تعجبهم المادة بسبب عدم عودتهم للقراءة عن الموضوع ومحاولة فهمه ، حتى لو كان المعلم لا يوصل المعلومة بالطريقة الصحيحة فهذه ليست النهاية ، هو يوجه عليك القيام بالباقي فليست حُجة ، كُنّا نعاني قليلاً ولكن من عاد للقراءة ومحاولة الفهم وجد الأمر ليس كما كان يتصوره وقت الشرح ، كان سهلاً ، أمّا من لم يفعل فلربما عانى في وقت المحاضرة والاختبار ، رغم ذلك كان المعلم يسأل باستمرار عن إذا ما فهمنا أو لا وقد تغيّر الدكتور والآن ولا أعلم من أمسك زمام الأمور الآن.
- **مهارات التواصل مع المرضى 403:** ستتعلم هنا عن كيفية التعامل في مختلف الحالات التي قد تواجهك اثناء فترة عمالك كطبيب ، مادة سهلة وبسيطة ، ركّز مع الدكتور في النقاط التي يقول عنها مهمة ، فغالبًا ستجدها بالاختبار ، دون خلفه.



## المستوى الثامن:

- **أخلاقيات وقوانين الممارسة الطبية 411:** مشابهة لما ذكرته في مهارات التواصل مع المرضى ، إلا أن المعلم هنا أُمِرَ بكثير ، هنالك أوراق ومحاضرات ستساعدكم من دفعتنا.
- **الأشعة والتصوير الطبي 422:** هنا ستجد واحد من أفضل المعلمين الذين يعملون بكل ذمّة وضمير ، دكتور رياض كان يقدم لنا محتوى وفير من المعلومات ، تكرر علي كثيرًا في السنوات التي تليها ، منهجه كان مهمًا جدًا لبنائنا ، عندما تركز معه ستفهم ، اختباره ليست بصعبة ، ولكن باعتقادي المعلومات كانت أكثر بكثير مما كنا نحتاجه.
- **مقدمة في العلوم السريرية 405:** ما تتعلمه هنا سيكون معك حتى تقضي نحبك ، من هنا وحتى آخر يومك ستسمع عبارتين (التاريخ المرضي والفحص السريري) (History and Physical Examination) نصيحة ونصيحة ثم نصيحة ، نصيحة ذهبية ، كل ما تتعلمه دونه في ورقة خارجية ، حاول أن تجعل لكل سستم ورقة خاصة فيها جميع النقاط ، مع مرور السنوات ستتعلم أشياء إضافية ، قم بإضافتها لورقتك الأولى ، لا بد أن تمشي على نظام معين حتى لا تنس شيء ، ابدأ من أول يوم حتى لا تتراكم عليك ، نصيحة مُحب افعل ذلك ، ستدعو لي.
- **علم العلاجات الطبية 425:** هنا ستتعلم الطب على حقيقته ، كل الشكر للدكتور محمد عبدالمنعم ، كان يقدم لنا المعلومات على طبق من ذهب ، ولكن لا تُضايقوه ، فقط ركز ستجد المعلومات تلقائيًا تدخل عقلك دون حتى أن تطرق الباب ، كونوا جيدين معه حتى تسعدوا ، هذه المادة كانت مرجعًا لي في الكثير من الأمور ، تعلمها جيدًا فجميع مواضيعها همة وستبقى مك وستواجهها كثيرًا.
- **المهارات المهنية السريرية 402:** هنا ستتعلم طريقة أخذ الضغط ، الحرارة ومختلف المؤشرات الحيوية ، وخز الإبر في العضل والجلد وغيرها ، مهمة جدًا وبسيطة.

على ما أذكر هنا بدأت اختبارات السلايد شو والتي تعرض صور معينة عن مواضيع أخذتها في المحاضرات على طريقة اختيار من متعدد ، ليست بالصعبة حتى لو كانت كتابة ، نعم قد تجد واحدة صعبة ولكن لا بد من ذلك.

- **الأنف والأذن والحنجرة 531:** بلوك في مجمله بسيط ، ولكن طريقة تعلمنا اختلفت ، فبدل من الحضور والاستماع للمحاضرات ، أصبحنا نحن من يجهز بعض المحاضرات وتقديمها ومنها ستأتي الأسئلة لذلك علينا الالتزام بالمصدر ووضع المعلومات المطلوبة ، كان الوضع غريباً ، طريقة الشرح كذلك مختلفة ، شعرنا بالضيق ولكن مع نهاية البلوك وجدنا أننا نملك حصيلة معلوماتية لم نكن نتوقعها ، وكانت الدرجات عالية ، رغم ذلك لربما تغيروا الآن وأتى من هو أفضل ، وفي كل خير.
- **طب الأسرة 530:** الشيء الغريب هنا هو وقت المحاضرات ، كانت من الساعة الرابعة عصرًا وحتى الثامنة مساءً ، بهذه الطريقة وجدت وقت كبير للراحة والدراسة والمراجعة لا أعلم كيف ، سيتم إرسال ملفات لكم قبل موعد المحاضرة عليك الاطلاع عليها وحل الواجب المرافق وسيتم مناقشة الواجب في القاعة ، طريقة مختلفة إلا أنها جيدة ، وفي آخر كل محاضرة سيكون هنالك مريض يُحاكي مرض معين وستطبقون وتتعلمون عليه ، لا شيء يدعو للقلق ، استمتعوا ، لا أذكر أن الاختبارات ضابقتنا.
- **طب التخدير 538:** أقصر بلوك على وجه التاريخ 4 أيام فقط ، إلا أنه يحوي معلومات مهمة ، درجاتنا كانت ممتازة ، لم يخرج عن سياق ما درسنا.
- **الأمراض الجلدية 533:** جميلة ، كانت هذه أول مرة نرى فيها مرضى حقيقيين بعلى حقيقية -شفاهم الله وعافاهم- ، سترى ماكنت تدرسه ، قد تكون هنالك العديد من التشابهات في المواضيع لذلك عليك مواصلة المراجعة ، استمتعت بمعلميه الثلاثة وطرقهم المختلفة.
- **طب وجراحة العيون 532:** أتمنى الآن بأنهم يقوموا بتعليم الطلبة كيفية استخدام الـ ophthalmoscope ، معلمو المنهج أحدهم ممتاز جدًا والآخر ممتاز ، ستتعلم الكثير من المعلومات الجديدة ، لم نواجه صعوبات تستحق الذكر ، إلا أننا ولأول مرة نخرج لعيادة مع الدكتور ، سيصطحبكم معه لتلقوا نظرة على الأجهزة وتأخذوا فكرة ، الاختبارات جيّدة وخاصة السلايد شو أو الكيسز ، فالدكتورة أماني غطت الكثير من المواضيع ودونوا معها ، الاختبارات ليست بتلك الصعوبة ولكن لا بد من بعض الاسئلة الثقيلة قليلًا.

- **الطب النفسي 534:** ليس كما تتصور في بالك ، استمتعنا بحق مع الدكتور خلدون مروة ، سترون التنظيم على وجهه الصحيح ، ربما ذلك كان أول منهج منظم من جميع النواحي ، كل شيء سيصلك وكل ما تبحث عنه ستعرف أين تبحث ، مادة ممتعة بمواضيعها ، سيحضرون مرضى حقيقيين – شفاهم الله وعافاهم- وترون مختلف الأفكار والعلل ، ستخرج بصورة مختلفة عن التخصص ، ستحبه ، والشيء المختلف فيه هو أنكم ستقومون في آخر الأسابيع بأداء دور حي أمام زملائكم بدور مريض وطبيب لأحد الأمراض النفسية ، نخوفنا من ذلك ولكن عندما قمنا بها وجدنا الهدف المبتغى من ذلك ، لا أنس دوري عندما تقمصت دور مرضى الفصام (Schizophrenia) لا أستطيع نسيان موجة التصفيقات ، لذلك أبداعوا فيما تختارون ، ولا زلت أحتفظ بالفيديو معي حتى هذه اللحظة.

- **أساسيات الطب الشرعي 537:** أحد التخصصات المذهلة والتي فيها إبداع ومهضوم حقها ، هنا ترى ما تراه في الأفلام من حوادث قتل ، ستتعلم أن تكون محققاً طبياً ، المعلم رائع والمنهج جميل ، ستجدون ملف عملته لهذا المنهج فيه كل ما ذكره المعلم عن النقاط المهمة وشرح كامل ، أضيفوا عليه واجعلوه متجدد ، سيطلب منكم عمل بحث عن موضوع معين.
- **طب الطوارئ 539:** أهلاً بكم في المستشفى ، من هنا بدأت الرحلة الحقيقية ، كانت أول تجربة حقيقية لنا ، تم تقسيمنا لعدة مجموعات ، وكل مجموعة تتبع شفت معين ، في قسم الطوارئ هنالك 3 شفتات ، الشفت الأول من 7ص - 3م أما الشفت الثاني 3م - 11م والشفت الثالث والأخير 11م - 7ص ستمر على مختلف الشفتات مع الأريحية في التغيير ، توقعت أن يكون الأمر صعباً بسبب كثرة التغييرات ولكن كان ممتعاً جداً ، نعم ستقوم بحساب الوقت مُستقبلاً كي تتفادى اللخبطة التامة ، تعلمت الكثير منهم ، عليك ان تكون نهماً في أخذ المعلومات ، إن لم تسأل وتُبادر فلا احد سيسحبك من يدك لتتعلم ، عليك في هذا القسم مراعاة المرضى وحالاتهم ، عليك اتباع كلام من هم أعلى منك ، في مجموعتنا قام بعض الطلبة ساعد بالخياطة ، والبعض الآخر ساعد بعمل القسطرة البولية ، سترى الكثير وتتعلم بعينيك قبل يديك ، وفي نهاية الشفت ستقوم بتسليم ورقة للاستشاري كي يوقع عليها وعليك كتابة الحالات التي رأيتهما ، سيكون هنالك نقاشات ، كل استشاري وطريقته الخاصة ، كما لا أنسى هنالك 3 أقسام في الطوارئ ، طوارئ الرجال - طوارئ النساء وقسم الانعاش ، ستتناوبون على مُختلفها ، والأكثر حركة هو الانعاش ، قد تمر بعض الشفتات دون عمل شيء ، وبعضها الآخر سيكون مليء جداً ، ستأخذون المحاضرات في الكلية ، ستجدون الوقت الكافي للدراسة والراحة أيضاً ، والكثير من الإجابات ستكون مما تعلمتموه في المستشفى ، كان أفضل ما أخذته في ذلك الترم من ناحية المشفى ، كما ستكون هنالك لحظات مؤثرة ، ستبكي فيها ، لذلك احترم المرضى دوماً ومرافقيهم فهم في حالة صعبة ، ومن ينتهي شفثهم أو يبدأ في الساعة السابعة صباحاً سيحضرون الاجتماع الصباحي ، قد لا تُسأل وقد تُسأل ، لا أنكر بأني كنت أتوتر في أيامي الأولى ولكن سيختفي ذلك مع الوقت ، فهذا طبيعي ، فنحن بشر ، تذكر أنك في ذلك المكان لا تُمثل نفسك فقط ، فأنت تمثل الكلية والمستشفى والطبيب ، فراقب تصرفاتك.

■ **العظام 536:** تعظيم سلام للبروفيسور القدوة والذي يعلمه كل طبيب عظام أطفال في المملكة ، أحد الرواد في هذا المجال ، ماشاء الله تبارك الله ، البروفيسور مأمون قرملي ، سترى منهجًا يحسدك عليه من يدرس في الجامعات الأخرى بل حتى الأطباء المقيمين يستعينون به أحيانًا ، مشكلته هو الكثرة ووفرة المعلومات ، قبل أن نغادر تحدث معنا البروفيسور بأنه سيخفض من المنهج كي لا يشق على الطلاب ، فالمنهج السابق كان جيدًا وسيئًا ، جيد من ناحية ووفرة المعلومات وتغطيته للكثير من المواضيع والتي تفوق مستوانا ، والجانب السيء هو التكليف على الطلبة في مواضيع لا يحتاجونها في هذا المستوى ، معظم أوقاتنا كانت في الكلية تعلمنا الكثير ، في المستشفى دخلنا إلى عُرف العمليات ، العيادات وحضرنا الرواندا الصباحية معهم ، ولكن الجانب الطائي هو ال **bed side teaching or the discussion** يعني تكون مع الدكتور ويطرح عدة مواضيع أو الطلبة هم من يقومون بذلك ويتم النقاش فيها من التاريخ المرضي وحتى العلاج النهائي ، لم نرى الكثير من المرضى ، وكما ذكرت يعتمد الأمر على الاستشاري المكلف بكم ، كما في السابق سننقسمون لمجموعات ، الاختبارات لم تكن بتلك السهولة . كان فيها بعض الصعوبة ولكن ليست بتلك الدرجة التي تعني الرسوب إلا لمن لا يدرس مطلقًا ، كما قمنا بعمل التجبيس لبعضنا البعض ، كانت ممتعة جدًا ، ولازلت أحتفظ به حتى الآن ، كما أشكر الدكتورة فتحية على شغفها في إيصال المعلومة وحماسها .

■ **أمراض النساء والتوليد 535:** توجد محاضرات تُعرض ولكن لا تُؤخذ ، ستعتمدون على نوات من سبقوكم وعلى الكتاب كما في العادة ، تغير بعض الدكاترة حسب ما سمعت ولكن حتمًا ستمرون بالدكتورة حصة والتي هي القائمة على المنهج ، ستتعلمون منها ، وستأخذ الوقت كاملاً ، لن تخرجوا قبل الموعد الرسمي لنهاية المحاضرة إلا أن يشاء الله ، في بعض الاختبارات ستجدون أسئلة ربما خمس أو نحو ذلك ، لا إجابة مقنعة لها ، وبعضها لم يكن بصورة واضحة ، عانينا في ذلك ولكن لم يكن شيئًا مستحيلًا بسبب هذه الطريقة تعلمنا الكثير من الأشياء ، فشكرًا لهم على ذلك ، اسأل وستجد الإجابة لن تتركك الدكتورة حتى تفهم ، تُعاملنا كأبنائنا لذلك هي حريصة . في المستشفى وكما تعرفون قد تواجه الحرج ولكن لن يمنعك أحد من التعلم ، إلا أن يرفض المريض وهذا حق من حقوقه ولكن إن أردت تعلم شيء ومشاهدته فقط اطلب الاذن من الاستشاري الموجود ولن يقول لا ، بل سيسعد ، أنا من النوع الخجول جدًا عندما يأتي الأمر للإناث ، فلذلك لم يكن البلوك هذا أفضل من سوابقه ، ولكن الأمر عائد إليك ، معظم الوقت سيكون نقاش مع الاستشاري وقد يطلب منكم أخذ حالة معينة ثم القدوم لتقديمها له والنقاش عنها ، كما ستتعلمون بعض الأدوات الجراحية وغيرها المُستخدمة في هذا التخصص .

## المستوى الحادي عشر: Majors

نقطة مهمة يجب عليكم الانتباه لها ، من هذه النقطة وحتى المستويين القادمين ذكروا المتطلبات والمواضيع وعليكم ثم عليكم بالأسئلة السابقة سواء في ال MCQs or Slide shows وإلى حد ما الكلينيكال كيزز ، فبعض الأسئلة تتكرر قد تكون كثيرة او تقل ، كلٌ ونصيبه ، لا يعني ذلك الاستسهال في المواضيع ، بل بعدما تنهي المواضيع الأساسية ومذاكرتك لها من الكتاب والسلايدات ، التفت للأسئلة السابقة واجتهاد من سبقونا واجتهاداتنا ، كما عليك تعلم طريقة فحص كل سستم لأنه حتى ولو لم تعرف التشخيص في اختبار المستشفى فلا ضير في ذلك ، ولكن عليك فحص الجهاز المعني بطريقة سليمة وصحيحة وأخذ التاريخ المرضي وفي الغالب لن تتعدى ال Past Medical Hx ، جلّ الامتحان سيكون على ال Hx of Presenting illness كما سيطلب منك في نهاية البلوك أن تُقدم حالة رأيته وناقشتها في المستشفى أمام أحد الدكاترة وحفنة من زملائك ، هنالك نماذج وطرق ستساعدكم في فهم العرض التقديمي تُداول بين السنوات – ونصيحة مهمة ، أحضر معك جميع الأدوات التي قد تحتاجها في الامتحان السريري في المستشفى ك Stethoscope – Tendon Hammer – Torsh – pen – Gloves – small bottle of water in case of thyroid Ex and measuring tape. على درجة إضافية بسبب إحصاري للقفاذات.

- **الجراحة-1-633:** من بين الثلاثة في هذا المستوى هو الأجل والأخف والأمتع ، قد تختلف الآراء بناء على تفضيل التخصصات ، فأنا من مُحبين الجراحة ، لذلك استمتعت بتعلمها ودراستها ، سترى عدد من الحالات في مستشفى الشميسي وقد تتكرر كثيرًا ، لذلك حاول فهم وإجادة أهم هذه الحالات لأنها تتكرر كثيرًا في الاختبارات ( Goiter – Diabetic Foot – Hernias – Obstructive jaundice ) (DVT - \*mainly colon\* Malignancies – تتكرر هذه كثيرًا ، لذلك كما ذكرت سابقًا اجعل في عقلك نظامًا معينًا تمشي به حتى لا تنس شيء ، الاستشاريين راعين وأغلب ال Examiners مُعاونين ولا يقللون من الدرجات ، يُعلمون ولا يبخلون بعلمهم ، جميعهم فيهم الخير والبركة وأخص بالذكر الدكتور سليمان الدبيان والذي أعطانا طريقًا نتبعه وساعدني كثيرًا داخل المستشفى وخارجه ، اختبارات الكلية كذلك كانت جيّدة ، ولا ننس أبو الجراحة البروف عالم ، الجميع يعرفه ، سيكون خير معلم لكم في الكلية ، بلوك جميل.

■ **الباطنة-1 631:** هنا ستمر على الثلاثي الجميل ، ثلاثي لكل خصاله وطريقته ، ستستمتع بهم جميعًا ، وملاحظة بسيطة عندما تكون عند الدكتور صوفي فأعر له مسامحك جيدًا سواء في النقاط المهمة التي يذكرها في المحاضرة أو في التتوريالز ، بالإضافة إلى أنه يقوم بأكل بعض الأحرف لذلك حاول التركيز ، ممتعة الباطنة معهم وفي المستشفى ، فجميع الدكاترة في المستشفى ممتازين وستمر على المرضى ثم تأتي للمناقشة مع دكتور المكلف وسيكون التحضير في ورقة وتسلم للقسم في المستشفى ، الاختبارات كما ذكرت في الأعلى ، الدكتور وقار سيكون مُتنفسًا رائعًا ، سيقدم المعلومات بأبسط طريقة ممكنة ، ستتعلم الكثير فالمواضيع كثيرة ، أغلب المواضيع التي تتكرر في الباطنة في اختبار المستشفى هي ( Lymphoma – Pleural effusion – Asthma – COPD – Pancreatitis – Ascitis – DVT & P.E – SC anemia – Thalassemia and less likely SLE – RA ) لم تأتي أي حالة Neuro فهي للباطنة 2

■ **الأطفال-1 632:** هنا ستختلف الصورة ، ستأخذون المحاضرات في مستشفى اليمامة والشميسي وقد تُطبقون في اليمامة أو الشميسي ، في حالتنا كان التطبيق في الشميسي ، المعلمون في الشميسي يقدمون المحاضرات بناء على الأهداف (Objectives) التي تطلبها منهم الجامعة ، فبعض الدكاترة تجد بأن محاضراتهم غير مرتبة وتميل للعشوائية ، وبعضهم يتحدث دون أن يلتفت لما يُعرض والبعض الآخر يمشي كما اعتدنا على العرض والكلام ، عليكم العودة للمراجع للاستزادة ولكن لا يخرج كثيرًا من المحاضرات وإن خرج فليس بالإعجاز ، قد يكون صعب بعض الشيء وهذا طبيعي ، قد تشعرون بالضيق ولكن لا تقلقوا اعملوا ما عليكم وستمرون بسلام بإذن الله ، كما ستقابلون أحد أعظم الدكاترة في اليمامة ، ستتمنون معه أن لا تنتهي المحاضرة ، فطريقته فريدة ، الدكتور الرائع منصور الحواسي ، أهم الأسئلة كما ذكرتها في الأعلى ، طبعا الامتحان السريري سيكون في اليمامة ، في الغالب لديهم مرضى معينين يحضرونهم كل مرة ، يتصلون عليهم للقدوم من منازلهم ، ما أذكره من الحالات هو ( Down syndrome with AVSD – Asthma – SC – Thalassemia – VSD – Dextrocardia – Turner – Marfaan – Wilson) في حالات ال Congenital anomalies سيطلب منك وصف ما ترى لذلك عليك دراستها جيدًا ، مر الاختبار بسلام رغم بعض الأخطاء.

## المستوى الثاني عشر: Majors

الطريقة وتوزيع الدرجات مُشابهة لحد كبير للمستوى الحادي عشر ولكن ما اختلف هنا هو الجانب التدريسي في المستشفى والذي سيكون أكثر تنظيمًا وستختلف الجداول في المستشفيات فمرة ستأخذون حالة طويلة وبعض الأيام تأخذون الحالة مع الاستشاري بجانب السرير وبعضها عيادة والبعض الآخر نقاش ، كما سيكون هنالك تركيز على النقاش في الاختبار السريري في المستشفى وستكون عليه درجة أعلى **Discussion and approach** كما لا ننس بأنه آخر ترم لكم وسيكون فيه حفل التخرج (ارجعوا لما كتبته في الأسفل عن التخرج) سيكون ترمًا ممتعًا جدًا مهما كانت الأحوال ، فاجتهدوا فيه فلم يبقى إلا القليل ، سأذكر في الأسفل الاختلافات عن الجزء الأول من الكورسات.

- **الجراحة-2-636:** ستأخذون محاضرات للتخصصات الفرعية كجراحة التجميل والمسالك البولية والأعصاب وغيرها ، وددت لو تم توكيلنا في المستشفى للأقسام الفرعية هذه أثناء ال Rotations ولكن للأسف جميعها كانت جراحة عامة كما في السابق ، والسبب هو صعوبة تنظيم ذلك ولكن لعل وعسى أن تتعدل في السنوات القادمة لأنهم سيتعاقدون مع مستشفيات أخرى كالعسكري والمدينة الطبية ، لأنه من المهم المرور بها كي تعلم أي التخصصات تريد وتفضل وتعيش معهم بنفس الأجواء ، من ناحية الاختبارات فلا يوجد اختلافات كثيرة فمعظم الحالات نفسها ولكن الاختلاف كما ذكرت قبل قليل ، أسهل وأخف من الجراحة 1 ، ممتع الدوام وليس بالطويل.
- **الباطنة-2-634:** استرسال للسابق ومواضيع جديدة مفيدة ، نفس المعلمين ، نفس الشيء في المستشفى ، الاختبارات أشد بقليل عن السابق ، بسبب كم المواضيع ووقت الدراسة ليس بطويل ، الاختبارات كما ذكرت في الأعلى ، لا اختلاف سوى في ال Neuro ستختبرون على بعض حالاتها كال MS – Stroke حسب ما يوجد في المُستشفى آنذاك ، سيهتمون برؤية طريقتك في اختبار الأطراف السفلية من ناحية ال Tone – power – reflexes and so on لذلك عليك التدريب جيّدًا ، سيكون في الغالب معلم من الجامعة بالإضافة لأحد دكاترة المستشفى وقد يكونون جميعهم من المستشفى ، اختبرت ذات مرة مع دكتورين من خارج المستشفى تمامًا ، قديموا للاختبار فقط ، أحدهم بريطاني وكانت الحالة SC لذلك استعد لأي شيء ، كانوا مهتمين تمامًا بأبجديات الفحص كالوقوف على الجانب الأيمن من المريض وأخذ الإذن وإعطاءك جملة عامة ك Examine the patient فهم يريدونك أن تبدأ بال General Examination وهكذا ، لا تنسو إحضار الأدوات التي قد تحتاجونها ، فحادثة القفاز حدثت هنا وحصلت على أعلى درجة بسبب ذلك مع الأداء المنظم.



- **الأطفال-2-635:** كما ذكرت في الأعلى ، لا اختلاف كثير ، إلا أنه في الامتحان السريري سيكون هنالك نيورو ك CP or Hydrocephalus كما قد أحضروا متلازمة نادرة ولكن لم يُطلب التشخيص فقط طلبوا الوصف وكان يشكي من ضيق في التنفس ، حالة عادية ، كانت Waardeburg Syndrome فلا تفجعوا ، امشوا على نظامكم المتبع مع كل سستم وستسهل الأمور بإذن الله ولا تحرصو كثيراً على معرفة الحالات أثناء الاختبار أو قبلها فهذا قد يؤثر عليكم سلبيًا.

### المستوى الثالث عشر والرابع عشر:

- الامتياز .... لم أبدأ به بعد ، نعم مُتخوّف قليلاً ولكن مسافة الألف ميل تبدأ بخطوة ، ها أنا قضيت عدد من الخطوات لا بأس به ولا زال للمشوار بقيّة ، دعواتكم ٨٨

## انطباعي عن جامعة المعرفة

جامعتنا تُعتبر أحد الجامعات الحديثة فقد أنشئت في سنة 2009 ، رغم حداثتها إلا أنها في كل سنة تتطور عن سابقتها ، فهي في تحسن مستمر ، الجميع يسمع لما تُريد قوله ، حتى لو كان الأمر صعب التنفيذ فستجد من يُحاول ، تغيّرت بعض الطرق التدريسية والمناهج مؤخرًا عما درسته سابقًا ، وجميعها تصب في مصلحة الطالب ، نظرة الطلبة للمعلمين يغلب عليها الطابع الشخصي ومما عاشه الطالب مع ذلك المعلم ، فلا يمكن لطالب واحد أن يحكم على الجميع ، ولكن مما رأيته وعشته ومن وجهة نظري المتواضعة فهناك العديد من المعلمين الأكفاء ، ممن يبذل قصارى جهده في مُساعدة الطالب ، وهناك القليل من الأقل كفاءة بطبيعة الحال والتي هي موجودة في جميع المنشآت التعليمية ، ولكن الإيجابية تفوق السلبية ، سهولة الوصول هي إحدى مميزات الجامعة ، فالكل قريب ، الأعمال التطوعية والنشاطات كثيرة ، كما هي المُسابقات ، قد نشعر بالضغط بسبب المواد التعليمية ولكن أعتقد بأن ذلك موجود في كل مكان ، لا أعلم ولكن ذلك ما أظنه ، ربما مقارنةً مع الجامعات الأخرى في أول عشر سنوات لها سترى الاختلاف وسرعة العمل في جامعتنا ، ولكن عندما تُقارنها الآن مع الجامعات العريقة فبطبيعة الحال المقارنة ليست عادلة في هذه المرحلة ، أشكر جامعتي على كل ما قدمته لي.

## طريقة التواصل معي ؟

أتشرف بكم جميعًا ، ويُساعدني مساعدتكم فيما أستطيع فهذا الهدف من المُدونة، كما بإمكانكم طرح الأسئلة والاستفسارات ، بإمكانكم التعقيب على أي شيء ، بإمكانكم قول أي شيء ، فيما يخص طلاب وطالبات جامعتي فسأسلم كل ما لدي من أسئلة سابقة ، ملخصات ، تخطيطات ، محاضرات ، بعض الكتب وكل ما تحتاجونه إلى من هم في الدفعات الأخرى على أمل أن تصل للجميع ، اسأل ما بدى لك وسأحاول الإجابة بقدر استطاعتي وبأقرب فرصة ، اعذروني فيما لو تأخرت بالإجابة فالحياة مليئة بالحياة.

إيميل أساسي: [Ahmedmedschool2019@gmail.com](mailto:Ahmedmedschool2019@gmail.com)

إيميل بديل: [Zbadeeeee@gmail.com](mailto:Zbadeeeee@gmail.com)

جوال (واتساب): إن كانت الحاجة مُلحة سأعطيك الرقم عن طريق الإيميل.

## رسالة شكر

لا يمكنني أن امضي دون شكر من ساعدني على المُضي ، من وقف إلى جانبي حين احتجته من كان لي سندًا وحائلاً كي لا أقع ، من انتشل يدي بينما جسدي يغرق ، مررت بالكثير ولولا الله ثم هم لما كنت كما أنا الآن ، فمن هذا المنبر أشكر الله عز وجل على كل شيء ، على صغار الأمور قبل كبارها ، فكلما ضاقت بي الدنيا ، كلما شعرت بأن كل المخارج قد أُغلقت ، ألجأ له سبحانه بدعوات وهمسات ، ليفتح لي باباً لم أراه وربما لم يكن ليُوجد لولا الدعاء ، أشكر أبي الذي كان معي منذ الصغر ، والذي أعتبر تربيته لنا هي فِدةٌ جدًّا ، كان حادِّقًا في ذلك ، يعرف كل سنٍّ وما يحتاجه ، لم يُقصر معي في شيء أبد ، والشكر لأبي الراحلة ، من كانت كل شيء في حياتي حتى أخذ الله أمانته والله حكمته لا اعتراض على ذلك ، رحلت والدي مُبكرًا جدًّا ، كنت صغيرًا ولكنها بقت معي وستبقى في قلبي ما حييت ، كل الشكر لعائلي من كانوا بجانبني ، من ساعدوني بعلم وبدون علم ، لأنك في بعض الأحيان فقط تُريد صُحبة ممتعة وابتسامة عفوية حتى تُخرجك من مزاجك السيء ، كل الشكر لهم ولأقاربي ، كما أود ذكر أصدقائي فهم بحق كانوا سواعدي التي أعانتي على خوض الغمار والوصول للمحطة الأخيرة الأولية (نهاية الجامعة) فالصُحبة الحسنة تنعكس علينا دومًا ، نوع في صداقاتك ولكن اتخذ الحسن والطيب صفة لازمة ، صادق من يجعلك تنافسه على التميّز ، صادق من يُنسيك هموم الحياة ويُذكرك بأنها تستحق ، صادق مختلف الصفات ، شكراً للجميع ، شكراً للمجهولين ، للعابرين ومُسدي النصائح ، فقط تقرأ نصًّا لا تعرف صاحبه ويكون كفيلاً بإنعاشك ، فشكراً لكم.

## في الختام

شكراً لكم على القراءة ، كل ما أريده هو دعواتكم لي ولوالدي ووالدي رحمها الله ورحم جميع موتانا وموتى المسلمين ، لا حرمكم الله الأجر ، انشروها بقدر ما تستطيعون ، انشروها بين زملائكم ، انشروها فهناك من يحتاجها ، فزكاة العلم نشره ، في يوم ما كنت أطرح الأسئلة وها أنا اليوم أجيب ، في يوم ما كنت أبحث عن تجارب وها أنا اليوم أدون تجربتي ، فبين الجامعة والطب أسميت قصتي بـ "من مُتكي إلى مُتكٍ عليه" نكابة لاستنادي على كتف غيري والأخذ من تجربته وخبرته حينما بدأت سنواتي الأولى ، وها أنا اليوم أصبح لغيري كتفًا يتكى عليه ، كما عليك أن تترك الأثر حين المغادرة ، فاسعوا لترك آثاركم حينما تُغادرون ، دعهم يقولوا "لقد مر فلانٌ من هنا" اترك أثرك ، وددت لو قمت بترتيبها بشكل أفضل ، وقصصت عليكم بعض القصص واسترسلت في الحديث والنصائح ، وأكثر من المعلومات ولكن الوقت لا يُسعفني ، قد تشعر بأنني لم أتكم عن نقطة مُعينة ولكن ربما تجدها مذكورة في مكان ما في المُدونة وقد أكون نسيت التطرق لها ، فسامحوني إن نسيت بعضها ، أسأل الله لكم كل التوفيق وأن تكونوا منارةً سامقةً في العلم والنجاح في خدمة الإسلام والوطن ، في الختام إن أصبت فمن الله ، وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان.