

السنة الأولى في برنامج الإقامة

" من أين تُؤكل الكتيف؟ "

25/07/2021

بقلم / أحمد بن عبدالرحمن



الفهرس

1	المقدمة
2	هذه المدونة موجهة إلى من؟
2	من هو أحمد؟
3	لم وددت مشاركتكم؟
4	ماذا أفعل في إجازة ما قبل بداية برنامج الإقامة؟
5-6	نُبذة عن برنامج الإقامة
7	هل سأقدر على برنامج الإقامة؟
8	هل تشعر بالتوتر؟
9 -11	المناوبات والطوارئ
12 -13	تنظيم الوقت وطريقة المذاكرة
14 -20	اختبار الجزء الأول للجراحة (Part I Exam)
21	إلى من لم يجتز اختبار الجزء الأول
21	الواجبات اليومية
22	التعامل مع المرضى
23	الاحتراق الوظيفي (Burnout)
24 -25	المصاعب التي قد تواجهك وكيف تُجابهها
26	الإجازات
27 -30	بعض المعلومات والنصائح المهمة
31	الاختبار الشفهي
31	طريقة التواصل معي
32	رسالة شكر
32	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 حُبِّه، على ممر الحقب، أما بعد ..

فيما يلي سأحدث عن سنتي الأولى في برنامج الإقامة كاملة وبأدق التفاصيل، سأحاول التحدّث عن تجربتي الكاملة وبصورة بسيطة على أمل بأن لا تكون بالقصيرة المُخلّة 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 مرحلة الإقامة أو من يُمارسها حاليًا ، سأحدث بإذن الله عن ما يُورق مضجع الجميع، اختبار الجزء الأوّل وطريقة الإعداد له والترتيب وعن كل شيء يدور حوله، كما سأخوض الغمار وأقف إلى جانبكم في مختلف المراحل في البرنامج، وما يتخللها من صعاب ومشاق، وكيف أنّك لست وحدك من سيمرّ بذلك، من أجل ذلك وددت مشاركتكم، لأنّي وجدت نفسي لست الوحيد الذي مرّ بذلك ولكن قلّما نجد من يتحدث عنها لانشغالهم في أمور الحياة والبرنامج وغيرها، سيكون الحديث عن برنامج الإقامة بشكل مُبسّط وشامل، سأضع سنة كاملة بين يديكم وفي سطور، فأنا بطلُ قصّتي وأنت بطل قصّتك، هدفي الأوّل هو أن أساعدك في فهم ما ينتظرك، ففي حالي وددت لو كان هنالك شخص يروي حكايته حتى أتكني عليها وتُعيني، ها أنا أترك هذه الرسالة لأكتافكم مُتكامًا، بإذن الله سيفيد كلامي الجميع "والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه." أسميت حكايتي بـ

"من أين تُؤكل الكتف؟"

لأنه بالفعل هذا السؤال الذي أبحث عن إجابته في أوّل سنّة، فمن أين أبدأ وكيف أبدأ؟ العديد من الأسئلة بحثًا عن تلك الكتف.

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

* تنويه بسيط: هذا النوع من الخطوط في الورد يجعل الباء في نهاية الكلام بلا نُقط، فليس خطأً مني >> تمامًا كهذه.

هذه المُدوَّنة موجهة إلى من؟

إلى الأطبَّاء والطبيبات المُقيمين والمُقيّمات الجُدد، والذين سيشرعون في سنتهم الجديدة، في رحلتهم الجديدة، هذه المُدوَّنة لكم بعد أن جهّزت لكم بعض العتادِ والعُدَّة، علَّها يَأْذَنُ اللهُ تُفِيدُكُمْ في مرحلتكم القادمة، وددت حينها لو سمعتها أو قرأتها في بادئ الأمر قبل أكتشفها لاحقاً، كل ما أكتبه هو اجتهاد شخصي قابل للصحة والخطأ، هذه مُدوَّنتي وهذه تجربتي بين يديكم.

من هو أحمد؟

لابد أن أعرف بنفسي 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 واجتهاده.

أخوكم أحمد، على وشك إنهاء السنة الأولى في برنامج الإقامة في تخصص جراحة التجميل والترميم، اجتزت والله الحمد اختبار الجزء الأول المُتعلّق بالجراحة العامة من أوّل محاولة والله الحمد، كل ما أذكره هنا ليس مدعاة للتباهي أو من ذلك القبيل - حاشا لله - ولكن بطبيعتنا نوّد الاستماع ممن خاضوا التجربة وعن خلفيتهم البسيطة لنعرف من نحن بصدد أخذ معلوماتنا منه، فبالاستماع لهم نتفادي بعض أخطائهم ونُضيف على خبراتهم.

بكل صراحة لم أنوي الكتابة عن هذا الموضوع، اعتدت الكتابة في السنوات السابقة، كمُدونة سنوات الطب وسنة الامتياز، كما قُلت في نفسي ربما لن يستفيد منها الكثير، وأنا في تخصص عدد الموجودين فيه شحيح جدًا، فعوضًا عن الكتابة من الممكن أن يُستثمر الوقت في شيء آخر، وهذا ما نويته في بداية السنة بأيّ سأتوقف ولن أكتب عن تجاربي.

ولكن بعد أن أمضيت وقتًا في برنامج الإقامة وجولةً في مُختلف التخصصات، ومما عشته ورأيتُه ودخلت فيه وخرجت منه، قلت لا أبدًا، لا بد أن أكتب ذلك، فلربما هنالك شخص واحد سيمرّ بما مررت به ويودّ أن يسمع من شخص آخر بأنه ليس وحده في ذلك، مررت في الكثير وبالعديد من المتاعب، وسأتحدث عن ذلك في قادم النقاط، كما أنني أجزمت بأن أكتب بعد أن تجاوزت اختبار الجزء الأول بنجاح ولله الحمد.

فالتجارب تُساعدنا على المُضيّ قُدما في حياتنا، وصدّقني في هذا المجال، قد تدفّنك المقارنات حتى لا يبقى منك شيء، فتنسى حينها وضعك الحالي ومن كنت قبل أن تكونه، وما قد أصبحت عليه، من الجميل أن ترى غيرك يتحدّث عن المتاعب التي واجهها ويُهينك لها، فمُعظم الناس يميل إلى ذكر الحَسَن من الأمور دون السيّء منها، فينطبع في ذهنك أن الأمر كُلّه حسَنًا بل لا بد أن يكون حسَنًا وما عدا ذلك فالمصيبة فيك! وفي الحقيقة الأمر ليس كذلك، لذلك أودّ أن تكون تجربتي مُساعدةً لكم.

لأني طبيب مُقيم في تخصص جراحة التجميل، سأحدّث عن كل شيء عدا التجميل، وقليل عن تخصصي لأن العدد فيه قليل، والغالبية العظمى من التخصصات الأخرى، لذلك ستكون الكتابة في الأمور العامة والمشاركة هي الديدن.

ومع كل خطوة للأمام تُثار لدينا الكثير من الأسئلة، وكما هو معلوم بأن المستقبل هو المجهول، لا نعلم ما يحصل فيه، ولكن هنالك دومًا من يُنير دربنا بمصباحه، كل ما علينا هو إيجاد هذا الشخص، سأسعى جاهدًا أن أكون ذلك الشخص وأن أساعدكم في فهم مرحلتكم القادمة وتخطيها بنجاح، وبطبيعة الحال لا تكتفي بما أقول وابحث عن غيري وانظر لتجاربيهم، فرأي كل شخص يختلف عن الآخر، لذلك سأضع تجربتي بين أيديكم.

ماذا أفعل في إجازة ما قبل بداية برنامج الإقامة؟

بالنسبة لي، أو بالنسبة لنا، كانت فترة عزّ كورونا فالأمور لم تكن على نصابها كثيرًا، فلم أأخذ كامل وقتي في السفر والاستمتاع هنا وهناك، بل حتى أن متطلبات الهيئة والتي لا تأتي تبعًا وتأتي بين فينةٍ وأخرى، ومتطلبات قبول في المستشفى وغير ذلك، تجعلك تقول في نفسك من الأفضل أن أكون بالجوار فيما لو حدث شيء أو طلبوا شيء ليس بحوزتي وما إلى ذلك، فخلال تلك الفترة كنت أعددّ للأشياء والمتطلبات من الهيئة والمستشفى والبرنامج وأستمع بيومي وقد خصّصت وقتًا للمذاكرة والقراءة، قيل لي وقتها بأن أستمع بإجازتي ولا أنغمس في المذاكرة كثيرًا، ولكي لم أستمع لذلك بالحرف، حتى أن أحد الأطباء المقيمين من المراحل العليا رفض إعطائي بعض الكتب حتى لا أشعر فيها وأتناسى الإجازة، لم أكن أعلم حقيقة ذلك، ولكن بعد تجربتي الأولى أقولها لكم: استمتع بالإجازة، فالبرنامج سيُعلّمك ويُدرّبك، هذا لا يعني حرمانك من القراءة قبل البرنامج، ولكن ستنسى جزء منه، لذلك لا تنغمس كثيرًا، ركّز على الأساسيات أو التشريح مثلًا ودع الباقي يأتي مع التدريب، فستجلس أربع، خمس أو ست سنوات في البرنامج، ستجد الوقت الكافي لذلك، ولكن هذه الإجازة لن تأتي كثيرًا، لذلك اقرأ قليلًا واستمتع كثيرًا، وحين يبدأ البرنامج اعكس ذلك، والشيء بالشيء يُذكر حينما كنت طالب، كان هنالك طبيب امتياز قال لي حينما أصبح طبيب مقيم "بتتعلم حتى لو كنت طاولة" في حقيقة الأمر كلامه اتضح بأنه خاطئ وصحيح، صحيح بأنك ستتعلم، بل في بعض الأحيان ستُجبر على التعلم إلا لو كنت لا مبالي حقًا وذلك سيؤثر عليك بالسلب أصلًا، ولكن مما رأيته بأن هنالك البعض بعلم متواضع، تشعر بأنه ليس بالقدر الكافي، فنعم في البرنامج ستتعلم وعليك أن تبذل جهدًا في ذلك، فلن يأتي الأمر بأمرٍ لاسلكي أو ما شابه، عليك بذل جهد في ذلك.

من المريض حمدان انطلقت القصة، صبحى أحمد مُبكرًا في يومه الأول، وهندّم نفسه كما يجب، حتى اتّضح على مُحياّه بأنه الطبيب المُقيم الجديد، ولأنّ الانطباعات الأولى تبقى أراد أن يترك أثرًا وانطباعًا حسنًا في بادئ عمله.

حضر أحمد الجولة التعريفية بعد أن تاه هنا وهناك، وبعد أن سأل القاصي والداني، وكانت أول روتيشن له في تخصصٍ ليس بتخصّصه، فالأشياء من حوله جديدة، وبعد السلام وحلّو الكلام، "تفضّل يا أحمد مريضك الأول اسمه حمدان، انطلق وغرّد، وبعدها اذهب لإنهاء ما تبقى لك من أوراقك" وعُد لتضيق من جديد (هذه قلنا لنفسي)، كثُرت المتطلبات والمريض بحاجة لعدد من الاستشارات والتجهيزات وكل مكان تضيق فيه، ومن حولك أطباء امتياز جُدد وعليك مدارات الجميع، وها نحن للتوّ قلنا بسم الله.

ما أريد قوله هو أنّك في بادئ الأمر ستدخل كالمغوار ثم قد تأتي رياحٌ بما لا تشتهي نفسك، وقد تغرق في كثرة المُتطلّبات والواجبات، فكل شيء جديد كليًا، فهكذا هي حال البدايات.

في بداية برنامج الإقامة ستكون ذلك الجسد الهزيل، في البداية ستبدو كتائهٍ يبحث عن مُرشد، ثم راکضًا يلحق بالركب، ثم راکبًا تُشاهد اللاحقين، ومن ثم قائدًا للمركبة التي كنت بالأمس تلحقها. في البداية ستكون كجدولٍ لا ماء فيه، ومن ثم ستصبح نهرًا جاريًا يملء الجدول.

أودّ التذكير وشحن الهمم، الطب كما يعلم الجميع أنها مهنة إنسانية، مهنة نتعامل فيها مع مختلف الأعمار، نتعامل مع جميع الفئات في مختلف التخصصات، يجمع الطب بين حُبّ التعلّم وحُبّ المساعدة، فيه صبر ومنافسة، فيه عثرات وإنجازات، على الإنسان أن يكون دومًا وقبل أن يكون طبيبًا، مُلتزمًا بأمور حياته وأن يكون على خُلق، أن يكون ملتزمًا بالوقت، أن يحترم غيره، أن يُعامل الناس سواسية، يحترم الكبير ويعطف على الصغير، أن يكون قدوةً في مجتمعه، أن يكون صديق لا يُقلل من زملائه ولا يخطئ على أحد أيًا كان، أن يلتزم بتعاليم دينه وأخلاقيات مهنته.

أتذكرون ألم البطن المُصاحب لأول يوم في الدراسة على مُختلف الأصعدة والمراحل (ابتدائي-متوسط-ثانوي-جامعي)؟ سيُصاحبك هذا المغص مع بداية كل شهر جديد في تخصص جديد، رهبة أول يوم والمهام، شعور عدم المعرفة، كل ذلك طبيعي جدًا، البدايات دائمًا مُربكة، ففي أيامك الأولى في كل تخصص وفي كل مُستشفى ستشعر بأنك في المكان الخطأ (وهذا غير صحيح)، لا تعلم ماذا تفعل، وماهو المطلوب منك بشكل كامل، كيف ستكون الأيام الأولى، الفريق والكادر جُدد، من الطبيعي أن تشعر بذلك، فلا تجزع أو تتوتر فوق التوتر الطبيعي، أغلبنا مرّ بهذه التجربة فلست وحدك فيها، الزمن هو الشيء الذي سيجعلك تتعوّد على ذلك، فبمُضيّ الوقت ستجد أنك أخذت على المكان وعلى الفريق وعلى المستشفى وعلى المرضى، بل ستشعر بأنك جزء مهم ورئيسي.

سنة الإقامة تبدأ في شهر October من كل سنة، وهو ما يُعتبر بدايةً للسنة الأكاديمية، حيث تعود الأنشطة ومن كان في المستوى الأوّل يُصبح في المستوى الثاني، ومن كان في الثاني يُصبح في الثالث وهكذا.

برنامج الإقامة عبارة عن 12 شهر روتيشن بما فيها الإجازة، وتختلف من تخصص لآخر، ففي حالتي أنا كانت مُقسّمة كالتالي وبنفس الترتيب:

Rotation	Period
General Surgery	12 Weeks
Plastic Surgery	12 Weeks
Vascular Surgery	8 Weeks
Burn Unit	12 Weeks
Vacation	4 Weeks

وهذه بعض الأمور التي يتشارك فيها جميع التخصصات:

- ❖ يوجد يوم في كل أسبوع مُخصّص للأنشطة المُتعلّقة بالتخصص، يُقدّمها طبيب مقيم وقد يكون لك منها نصيب في التقديم مُستقبلًا.
- ❖ يحقّ لك إجازة أحد العيدين، إلّا أن يكون هنالك نقص، كما أن مسؤول البرنامج يُعطيك الطريقة المُتعلّقة بإجازاتك الشخصية، ما إذا كان بإمكانك تقسيمها إلى أسبوعين/أسبوعين، أسبوع/أسبوعين، أم بطريقة أخرى، أم أن تُؤخذ كاملة، وسأرتسل في ذلك لاحقًا.
- ❖ عليك إيجاد طريقتك المُثلى في القراءة اليومية لأنها ضرورية إذا ما أردت أن تكون طبيبًا مُتمكّنًا ويوثق به – وسأحدث عن ذلك لاحقًا –
- ❖ حاول أن تجد وقتًا بسيطًا في يومك للترويح عن نفسك.

هل سأقدر على برنامج الإقامة ؟

ستمر في فترات من الشك، هل أنا طبيبٌ كُفء؟ أين معلوماتي التي كانت في عقلي؟ أين تلك الكتب والأوراق التي حفظتها ليل نهار؟ لم نسيئها؟ هل أنا الوحيد الذي حدث معه ذلك؟ أين تعب السهر وشقاء الدهر؟ أعرف ذلك الشريان أعرف أين يمر لكن لا أستطيع التذكر! أعرف هذه الأعراض فهي تأتي مع ذلك المرض الشائع الذي لا أستطيع تذكره! يا الله مالذي يحدثُ معي! هل أنا مُقصر لعدم معرفتي بهاك وتلك؟ مالذي يتوجب علي معرفته وهل من الطبيعي أن لا أعرف؟

كلّ ما سأقوله لك اهدأ ولا تجزع، فلست وحدك في ذلك، جميعنا درسنا وتعلمنا وتعبنا وشقينا فمن الطبيعي جدًا أن ننسى معلوماتٍ دون أخرى، حتى ولو كثر النسيان ستتعلم مرة أخرى، هنالك بعض الأساسيات التي يجب ان تكون على البال مثل التاريخ المرضي والفحص السريري، نعم ستحتاج لإعادتها مرة واثنين وثلاث وأربع وخمس مرات بل وأكثر، فأنت في مرحلة التعلّم، أنت في مرحلة تعلّم وتجهيز، فأنت تمر على مُختلف التخصصات وتتعلم منهم، فالأمر المُختلف في الإقامة أنك الآن في تخصّصك المُراد، فما تقرأه اليوم تُطبّقه غدًا، فعليك الاستمرار بالقراءة، حينه ما كان صعبًا عليك سيسهل "كما قال سَفاح الشمري بأن الصعب يسهل"

نعم هو ليس بالسهل، هنالك العديد من الصعاب والمشاق التي ستواجهها، ولكن بتقسيم الوقت وبمعرفة ما تُريد والقراءة، بوجود الأصحاب والزملاء والأهل، سيُسَهّل ذلك عليك كثيرًا، قد تمرّ في مرحلة اكتئاب أو ضياع وسأذكر عن ذلك لاحقًا، ولكن صدّقني بأنها لن تدوم، فما بعد العسر إلا اليسر، وما هي إلا فترة وستمضي.

هنالك عدد من الأطباء ممن قاموا بتغيير تخصصاتهم، أو انسحبوا بالكامل، أو غادروا الطبّ، لكل سببه وظروفه، فلا نتحدث بلسانٍ لا نعرف ما حدث لهم، ولكن أتحدث عن واجه الصعاب وأكمل، فكانوا يُحادثونني بعض الأطباء بأنهم مرّوا بما مررنا وأنهم أصبحوا ما أصبحوا عليه الآن من علم ومعرفة ومكانة، لا أقول بأن الأرض خضراء على الدوم ولكن طالما تستمر بسقي الأرض إلا ما تراها قد أثمرت في يوم ما ولحظة ما.

صدّقني حين أقول بأنك ستري نفسك شخصًا مُختلفًا، فأنت الذي بدأ الإقامة، ليس كانت الذي أنهى سنته الأولى، سواءً من التحصيل المعلوماتي أو من طريقة أخذ التاريخ المرضي والفحص السريري أو من الرهبة التي كانت نُصاحبك قبل قرع باب أي مريض، لقد وصلت إلى ما وصلت إليه بجُهدك وعملك، سيتغيّر فيك الكثير بإذن الله، وستكسب الثقة.

يُنظر للطبيب من عدّة نواحٍ وأهمها الانضباط وتهذيب النفس والالتزام والحرص على العمل، واحترام بقيّة الزملاء والكادر الطبي، ومن ثم يُنظر لعلمه، فالعلم مُهم وسيأتي وستُحصّله بدراستك وبعملك.

بدايةً، برنامج الإقامة كغيره من البدايات التي يصاحبها الخوف والتوتر، كأول يوم دراسي حينما تقف بجانب الجدار لا صديق ولا أنيس، تبحث عن من يُلقي الابتسامة ولو بالخطأ - أبالغ بعض الشيء ولكن فيه من الصحة - في الإقامة ستجد شخصًا ما تعرفه لأنك عملت معهم كطبيب مُقيم وكطالب، فالوجوه المألوفة ستتدقّق، وحتى لو لم؛ ستتعرف على صُحبة جديدة، كما حصل معي وخاصة في أول زميل لي في أول يوم كطبيب مقيم أول، وهو كان كذلك في نفس المستوى، فالآن نحن قريبين من بعضنا داخل المستشفى، قد لا ينطبق هذ الكلام على من ينتقل لمستشفى جديد في مدينة جديدة، فالوجوه المألوفة ستكون مما يصنعه هو بيومه ويتعرف عليهم.

سُرعان ما يخفّ ذلك مع الأيام من ناحية تعرفك على المستشفى والأماكن والطاقتم والزملاء، ولكن في المقابل سيظل معك التوتر والخوف في المواجهات والتحديات الجديدة، كأن تكون في الطوارئ في إصابات الحوادث وتكون أنت أول من يحضر من فريقك، أو حينما ينهمر عليك وابل الأسئلة من الاستشاريين في غرف العمليات أو في الجولات الصباحية، بعض هذا الشعور هو في الحقيقة مفيد، هو ما يدفعك للقراءة والاطلاع ويزرع فيك كره عدم المعرفة ومحبة العلم والبحث عن الإجابات.

لذلك لا تقلق، فجميعنا مرّ بهذه المرحلة، وأتذكر أحد المواقف حينما كنت طبيب امتياز وأتحدث مع طبيب مقيم أول في نهاية سنته، كان يقول لي بأنه في بداية السنة وفي أيامه الأولى يقولون له "يا فلان، عدل بوتاسيوم المريض الفلاني" فيقول لي أنه كان يقول في نفسه "ما هو البوتاسيوم؟ شوي شوي علي يا جماعة" وكان وقت حديثه لي من خيرة الأطباء خُلُقًا وعلماً، فلا تجزع.

في البداية عندما تُصبح مناوب في أول يوم لك، سيفرّ قلبك مع كل اتصال، ولكن بعد مُضي الوقت سيختفي ذلك الشعور، أول تجربة لك مُختلفة، قد لا تجد من يُخبرك بطريقة المناوبة أو قد تجد، ولكن في العموم الأمر ستتعلم لوحدك وبمساعدة من زملاؤك أو المناوبين معك أو من الممرضين والممرضات، شعور لا يُنسى، وقد تكون قد مررت بذلك مُسبقاً في مرحلة الامتياز وعشتها، ولكنها حتماً هنا مُختلفة، لأنك في بعض المواقف ستتخذ موقفاً.

في بادئ الأمر يعلم الجميع بأننا في طور التعلّم، فيكونون متفهمين، ولكن مع الوقت ستعاد على ذلك وستعرف كيف تتصرف في بعض المواقف، ويكون عودتك للمناوب الثاني فيما يتعلق بأمر الأجنحة فقط لتُخبره بما جرى وما إلى ذلك.

المُنابوات غالباً تبدأ من صباح دوامك الطبيعي من الساعة الثامنة أو السابعة والنصف صباحاً، في المناوبة تتلقى اتصال لتذهب لقسم الطوارئ من أجل أن ترى مريض وتأخذ منه التاريخ المرضي والاختبار السريري والفحوصات اللازمة وبعد ذلك تُخبر الطبيب المُناوب الثاني معك عن الحالة، وتنتظر الخُطة منه بعد أن تتناقش معه فيها، ومن ثم تعود وتنتظر الاتصال الآخر، أو قد تتلقى اتصال من أحد الأجنحة لكتابة بعض الأوامر أو سماع أحد الشكاوي، أو لا سمح الله في حال كانت حالة أحد المرضى حرجة، أو هنالك أحد التخصصات قديموا متأخرين وكتبوا بعض النصائح ولم يراها الفريق الأساسي.

في المناوبات طريقتك لتتعلم هي الطوارئ استغلها جيّداً، خاصة حينما يكون المناوب الثاني معك طيب ويتقبّل النقاش والمساعدة ويعطيك فرصتك، سبيلك للتعلّم لأنه لا أحد يدفعك لإنهاء شيء، لا أحد يستعجلك، أنت والمريض لوحدكما، بإمكانك أخذ التاريخ المرضي بطريقتك وأخذ وقتك الكافي لفحصه، وحتى لو استدعى الأمر لإجراء خياطة أو فتح جرح، فأنت من سيقوم بها وستعرف خطأك في كل مرة وتحسنه في المرة القادمة، بعد عدّة مناوبات سيصبح مارأيته لأول مره يتكرّر كل مرّة، لا تخجل حينما لا تعرف، ولا تُفتي من رأسك أبداً، لديك طبيب مناوب ثاني وثالث واستشاري، جميعهم في ذلك اليوم لخدمة المرضى ومساعدتك، فلا تخجل من السؤال حينما لا تعرف أبداً، فجميعنا نتعلم وليس عيباً أبداً، مصلحة المريض أهم من الكبرياء، أن تبني على ما هو صحيح بعد كم إخفاق، أفضل من البناء على شيء خاطئ على الدوام.

عادة ما تكون عدد المناوبات 5-7 يتخلّلها يوم جمعة في أحد الأسابيع، وخميس وسبت في أسبوع آخر، وما تبقى منها يكون وسط الأسبوع.

الجهد والتعب في المناوبات يختلف بحسب الروتين التي أنت فيها حالياً وبحسب المستشفى وعدد المرضى فيه، وما إذا كان مستشفى مركز للإصابات والحروق أم لا، في بعض الليالي ستنام قير العين، وفي بعضها الآخر لن تستطيع النوم أبداً، وربما تجد لك نصف ساعة هنا وهناك.

عادةً حينما تستلم المناوبة في الصباح الباكر، تكون الاتصالات هادئة بعض الشيء لأن الأفرقة الأساسية موجودة فلو استدعى الأمر متابعة لأحد المرضى أو شيء، قد تحيل الأمر لأحد زملاء الذين يتابعون المريض مسبقاً، أو أن يكون ضمن فريقهم، وقد تأتي بعض الاتصالات لاستشارات من أحد الأقسام الأخرى وتكون غير مُستعجلة وبإمكانك إلقاء نظرة عليها لاحقاً بعد العيادة مثلاً أو بعد العمليات، إلا لو كانت استشارة من داخل أحد غرف العمليات وما إلى ذلك، فالأولوية لهم على الفور، وتأتي بعض الاتصالات من الممرضين والممرضات يسألون متى سيمر الفريق على المريض الفلاني أو أن هنالك بض التوصيات الجديدة من أحد الأقسام ولم يقرأها الفريق الأساسي، فأنت تحيل ذلك لزملائك إن كان في ساعات العمل الرسمية، أما لو كان بعدها فهو لك، وأخيراً تأتي اتصالات الطوارئ والتي تكون الأولوية لهم، بعض المستشفيات يسمحون بساعة حتى ترى المريض وبعضهم الآخر ساعتين وبعضهم نصف ساعة، وبعضهم قد يتجاوز ذلك محبةً فيما لو كنت مشغول في شيء آخر، وتكون سرعة الاستجابة بحسب الحالة، جميع الفريق والطاقم يعذرونك في ذلك اليوم حينما تكون مناوباً، فيسمحون لك بمغادرة غرفة العمليات والعيادة لو استدعى الأمر، فكما قلت الأولوية للطوارئ.

ترتيب الاتصالات ليس بالضرورة أن يكون بنفس الترتيب الذي ذكرته ولكن هذه مقتطفات من الاتصالات التي تصلك، ومن الاتصالات بعضها الخاطى وبعضها الذي عليك استشارة المناوب الثاني فيما لو كنت ستقبل الحالة أم لا، لأنه لربما تكون مع تخصص آخر وليس تخصصك، دائماً إذا وقعت في محل شك، عد للمناوب الثاني، وستعود له كثيراً صدقني، ولا بد من اتصالات الفجر التي لا مانع من الانتظار فيها حتى الصباح ولكن الممرض أو الممرضة أراد سماع صوتك الشجي - محض دعاية -

وحينما تكون في تخصص ما ستعرف تقسيمة الاتصالات بعد عدد من المناوبات، ستعرف ما سيأتيك في الصباح وما سيأتيك ليلاً وما سيأتيك فجراً، كما أن عليك تجهيز الحالات التي رأيته أو دخلت للتنويم أو كانت استشارات في الاجتماع الصباحي لتقولها أمام الجميع.

حاول أن تنام إذا أتتك الفرصة حتى تستنشط ليلاً، فلو أنهيت الدوام الرسمي في الخامسة عصرًا ولم يبقى لديك شيء مُعلق في الطوارئ أو غيره، خذ قسطاً من الراحة كساعة أو نحوها، لأن هذه قد تكون الفترة الوحيدة التي تستطيع النوم فيها.

بعض التخصصات لديهم ما يُسمّى بال (Post-Call) حينما تنتهي مناوبتك بإمكانك المغادرة حالاً، أو أن تُكمل مع الفريق حتى الساعة 12 ظهراً أو قبل ذلك حسب حاجة الفريق، وفي بعض التخصصات لا يوجد ذلك، فتُكمل يومك حتى الخامسة عصرًا من جديد حالك كحال من قدم من منزله للتوّ.

المناوبات مُتعبة ومُشقيّة، وأحياناً تحتاج ليومين آخرين لتستشفي من تلك المناوبة، فتؤثر أحياناً على خُططك وجدولتك للدراسة وغيرها، ولكن هذا ما اخترناه وعلينا التأقلم معه، وفعلاً مع الوقت ستعرف الأشياء التي يتوجب عليك الذهاب لها حالاً والأشياء التي قد تؤجلها، ستعرف كيف تتصرف من بعيد، لم أتقن ذلك بعد، فلازلت أُجيب كل اتصال وأنهيه في لحظتها وأذهب هنا وأعدو هناك، فلا أحب ترك شيء مُعلّق، أحب إنهاءه على الفور، ومُجدّداً كل شخص وطريقته.

في هذه النقطة ستجد العديد من الأمور والخيارات لكل شخص طريقته الخاصة في ذلك، ولا توجد طريقة واحدة صحيحة فقط، نتفق هنا هو أنه لا مزيد من الإطعام بالملعقة "Spoon Feeding" عليك أن تأخذ نِصاب الأسد بيدك، الزملاء من حولك يُعطونك من خبراتهم وطريقتهم في القراءة وفي كل تخصص طريقة مختلفة ومراجع مختلفة، فلست في المكان المناسب لأعطيكم المراجع المناسبة لتخصص ليس بتخصصي، من الأمور المهمة هو أنه عليك بناء أربعة طرق للقراءة:

- 1- واحدة للمواضيع التي تُطرح عليك بشكل شبه يومي في العمليات أو في الجولات الصباحية أو الاجتماعات الصباحية.
- 2- وواحدة لقراءتك اليومية الخاصة، بحسب طريقتك وتقسيمتك التي اتبعتها للمواضيع بما فيها قراءتك عن العمليات التي ستشارك فيها.
- 3- وواحدة للنشاط الأسبوعي المتعلق بتخصصك.
- 4- أما الأخيرة فهي تذهب وتعود، ألا وهي قراءتك لاختبار الجزء الأول أو الترقية، قد تتشابه مع قراءتك اليومية الخاصة وقد تختلف (لأنه في حالتي كان اختبار الجزء الأول جراحة عامة وليس جراحة تجميل).

لذلك في المجمل هي ثلاث أو أربع قراءات، ستجد صعوبة في بادئ الأمر، فالأمر جديد كلياً عليك، ولكن مع الوقت ستعاد على ذلك، لا أخفيكم سرّاً، فحتى هذه اللحظة لم أستطع إيجاد القراءات كلها، فالمناوبات والاختبارات والضغوطات أخذت مأخذها ولكني في طريقي لفعلها بالشكل الصحيح – بإذن الله- لماذا الترتيب مهم؟ لأنه في بعض الأيام تتراكم عليك الأشياء، والجميع يقول لك اقرأ عن هذا وذلك، وابحث لي في الورقة العلمية، و عليك تقديم عرض في اليوم الغداني، فتشعر بأنّ السهام تتهاجر عليك وكل ما تودّه هو درع أو خندق تلوذ به لوهلة، وشرح القراءات يأتي في الأسفل تبعاً مع مثال لأوقاتها.

فيما يتعلّق بالقراءة اليومية، عليك ترتيب وقتك وإلا ستضيع، عليك وضع ورقة وتكتب فيها أهم المواضيع والأكثر تكراراً في الأوّل حتى تمرّ عليها وتراها في واقعك وترسخ في عقلك، ثم المهم يأتي تبعاً لها، فبعد ان تُقسّم المواضيع حاول أن تقرأ بشكل يومي حتى لو لسويغات قليلة، حتى تكون مُحصلتك الأسبوعية جيّدة، نعم ستأتي أيّام لن تقدر على القراءة فيها بسبب مناوبة أو بسبب تكليف أو بسبب إعياء أو إنهاك، لذلك السويغات القليلة هذه مهمة، وحاول أن تزرع في نفسك قدرة القراءة في أنصاف الوقت، مثل أوقات الانتظار أو في غرف المناوبة وقت الراحة، أو بعد الانتهاء من الجولة الصباحية وإنهاء شؤون المرضى، احمل أوراقك أو جهازك واشرع في قراءتك، حاول قدر المُستطاع الالتزام بتقسيمك للمواضيع، لأنه مع الضغط والعمل ستفوت بعض الأيام ولا تجعلها سبباً لترتكب لما تبقى من المواضيع، لذلك اجعل التقسيم فيه أريحية ولا تضغط نفسك، فقليل دائم خير من كثير منقطع، والتكرار مهم لترسيخ المعلومات.

فلقراءة مواضيع العمليات، اسأل من سبقوك عن أهم الكتب فيها، واحرص على إيجاد مصدر يشرح العمليات بطريقة واضحة وبكلام سهل، وأن يحتوي على صور عديدة ومختلفة حتى يتسنى لك تخيلها ولا تنسَ بأن ترسمها في دفترٍ خاصٍ فيك، حتى ترسخ جيداً، فالحفظ بالهواء لوحده لا يكفي، ولقراءة المواضيع التي تُطرح عليك بشكل شبه يومي في العمليات والجولات والاجتماعات الصباحية، حاول أن تُضيفها وتكتبها رفقةً مع مُدكراتك للقراءة اليومية، فهي بطريقة ما تُعتبر قراءة يومية لأنك ستمرّ على هذا الموضوع في يوم ما، إلا أنه أتى في وقتٍ أقرب، وغالباً ما تكون في نفس مصادرك التي تقرأ منها أو من الصفحات الإلكترونية الموثوقة أو الأوراق العلمية.

وأما مواضيع الأنشطة الأسبوعية، فعادة ما تكون موضوع مُعيّن يتم الإفصاح عنه في بداية السنة وبالشخص المُكلف بإلقائه، فعليك قراءة الموضوع نفسه والمحاوّر التي سيتطرق لها، وخاصةً أساسيات الأمور، في نفس الأسبوع، لا داعي لقراءتها في أوقت أبعد من ذلك، فقد يتسامحون إذا لم تعرف تفاصيل الأمور وأشياء أعلى من مستواك الحالي، ولكن يتضايقون حينما لا تعرف الأساسيات، قد ننسى الأساسيات أحياناً وذلك ليس بعيب، كل ما علينا هو مراجعتها وتذكير أنفسنا بها. بعض التخصصات يتم طرح موضوع النشاط بالملف المُعد من صاحبه لبقية الأطباء المقيمين قبل موعد النشاط بأسبوع، احرص على قراءته بشكل كامل أو حتى لو كان هنالك ملف قديم لأحد زملاء سابقاً، الكثير يُفضّل قراءة موضوع النشاط في أيام إجازة نهاية الأسبوع، لأنها الأهم وأكثر مكان للأسئلة.

أما مايتعلّق في اختبار الجزء الأول، فغالب التخصصات يكون من نفس قراءاتهم اليومية فلا داعي لفصله عنها ولكن بعض التخصصات الأخرى يكون مُختلفاً، فلا بدّ أن يُخصّص وقت له، ويتفق الأغلب على أنه يكون بشهرين أو ثلاثة قبل الامتحان مع تكريس نفسك لذلك، ويتوجّه البعض لبدايته منذ بداية البرنامج أو بعد البداية بقليل، لأنه لا يعلم ما يحدث في الأشهر القليلة التي قبل الامتحان وأنا مع هذه الفئة، ولكن التّكيز الكامل يكون قبل الامتحان ببضعة أشهر، وسأشرح في الأسفل عن هذا الاختبار ومصادره.

عليك تقسيم وقتك للقراءات هذه، وهذا مثال على ذلك، للشرح لا الحصر:
مثال:

نوع القراءة	وقتها
المواضيع اليومية التي تُطرح عليك وتُسأل فيها	عادة تكون في يومها، لأنه لا يمكنك استباق حدوثها، فتقرأ عنها في حينها
قراءتك اليومية الخاصة والمجدولة	بشكل يومي عدا يوم راحتك الأسبوعي
قراءة النشاط الأسبوعي	الأفضل أن تكون في إجازة نهاية الأسبوع (الخميس/الجمعة/السبت)
قراءة اختبار الجزء الأول	بشكل يومي أجزاء بسيطة، أم قبل الاختبار بشهرين أو ثلاثة بحيث تكون مُكثّفة

أ. نبذة عن الاختبار وطريقة الاستعداد له:

فيما يتعلق باختبار الجزء الأول، في بادئ الأمر سيأتيك ذلك الشعور الذي من أين أدرس؟ هنالك العديد من المصادر؟ فلان يقول عليك بهذا وآخر يقول عليك بذلك دون تلك، الطريقة المثالية تختلف من شخص لآخر، كل حسب منهجيته في المذاكرة والتعلم ولكن هنالك طرق مُساندة قد تُفيدك حين تعرف عنها وسأساعد في ذلك.

كان هو الشغل الشاغل وكان طنطلاً لكل طبيب مقيم، يعيش يومه ويمضي أسبوعه وينقضي شهره واختبار البارت نُصب عينيه وهاجسه، لا أخفيكم بأني كنت خائفاً منه بسبب ما سمعت عنه من التهويل والتضخيم وعدد من رسبوا، وأن الناس وصلوا لمحاولاتهم الأخيرة بعد عدم اجتيازهم في اختبارات مضت، أصابوني بالرهبة قبل دخوله، لدرجة أنني بدأت بقراءة بعض المواضيع في أول أسبوع لي في بداية البرنامج، كنت أقرأ أشياء بسيطة على أيام، لم أكن مستعجلاً، حتى دخلنا في معمعة البرنامج ولم أجد الوقت الكافي له فتركت القراءة لاختبار الجزء الأول وركزت على تخصص التجميل، فهذه كان معضلي العظمى هو أنني أقرأ لتخصصين مختلفين في نفس الوقت، فهنالك متطلبات واختبار ترقية للتجميل، وأختبر اختبار الجزء الأول تماماً مثل أطباء الجراحة العامة دون اختلاف في أي حرف في الاختبار، وتزداد المشكلة لو لم أجتز الاختبار، لأني سأدرسه مرة أخرى في السنة القادمة مؤثراً على كمية قراءتي لتخصص التجميل، سيؤثر على التركيز المحض، ولكن والله الحمد اجتزت الاختبار من المحاولة الأولى وأنه أسهل بكثير مما هؤلوه الناس لي، نعم قال لي عدد من الأطباء بأن الاختبار بسيط وبالإمكان اجتيازه من أول محاولة ولكن كان هنالك البعض الآخر الذي يقول عكس ذلك، من خلال تجربتي أقول بأنه فعلاً مقدورٌ عليه وليس بالإعجازي، بإمكانك القراءة له من البداية والاستعداد له خاصةً لو كان تخصصك جراحة عامة فهو تخصصك واستعدادك له هو استعدادك لبرنامجك ذاته، وأن لم تكن من أطباء الجراحة العامة بإمكانك دراسته من البداية بشكل بسيط، بصورة يومية أو متقطعة، أو بإمكانك جعله في روتيشن تخصص الجراحة العامة أو بإمكانك التحضير له بثلاثة أشهر أو أربعة قبل موعد الاختبار.

لكل شخص طريقته وسرعته في المذاكرة، بعض الأشخاص لا يستطيع المذاكرة بشكل مستمر والجلوس إلا إذا اقترب موعد اختبار، والبعض الآخر يقرأ على مهل فيبدأ مع بداية برنامج الإقامة ولكن قد يتفق الأغلب بأنه ثلاثة/أربعة أشهر متتالية قبل الاختبار كافية له، بالنسبة لي كانت قراءتي منذ بداية برنامج الإقامة ولكن كانت بصورة جيّدة ثم أصبحت متذبذبة بعد شهرين بسبب تخصصي المختلف وازدياد الالتزامات وهذه الأمور التي قد تضعها في عين الاعتبار، فلو أردت المذاكرة قبل الاختبار بفترة قصيرة قد لا تكون فترة مناسبة، لذلك ابدأ بوقت أبكر، نعود لما كنت أفعله، بعد الصورة المتذبذبة، عدت للقراءة مجددًا بصورة جيّدة قبل الاختبار بشهرين أو ثلاثة، واحرصوا كل الحرص على الأسئلة السابقة، يتكرر منها الكثير بصورة أو بأخرى وتساعدك على محو بعض الخيارات وتقريب الإجابة، مهمة جدًا هي الأسئلة السابقة، وبالأخص الأحدث فالأحدث، بمعنى أن تقرأ أسئلة السنة التي تسبق سنتك ثم ما قبلها وهكذا، بإمكانك البدء بها مبكرًا لتصحيح الأسئلة أو متأخرًا لقراءة الأسئلة المصححة، طريقتي كانت هي تصحيح ما أشك بعدم صحته، أمّا ما أراه مناسبًا وصحيفًا اتجاوزه لما بعده حتى يتسنى لي تحصيل أكبر عدد ممكن من الأسئلة، فبعدد الأسئلة التي تقرأها أنت تزيد من معرفتك وتحصيلك وقراءتك للمواضيع المشابهة، عندما يقترب الاختبار حاول أن لا تعود كثيرًا للمصادر منعا لإضاعة الوقت، فقط عد حينما تشك بالإجابات، أمّا حينما يكون هنالك متسع من الوقت فخذ راحتك في التصحيح.

دائمًا عد للبلوبرنت الصادر من الهيئة عن الاختبار وعن المواضيع الأساسية والتي لها نصيب الأسد من الاختبار، فحينها تركز عليها بصورة أكبر كال Trauma, Electrolytes, blood, anesthesia, anatomy وغيرها

بالنسبة لي كما أسلفت بأيّ بدأت في الاستعداد منذ بداية برنامج الإقامة ولكن كانت على شكل لُقيّات، وتركتها في المنتصف بعد أن تراكمت الأمور الأخرى علي ثم عدت من جديد قبل الامتحان بثلاثة أشهر، كان تركيزي على مصدر واحد وعلى الأسئلة السابقة وسأطرق لهذا في قادم النّقاط.

كانت التجميعات رائعة جدًا والتصحيحات بعضها كذلك، نعم ليست جميع الإجابات صحيحة قد تكون بسبب نقل السؤال بصورة خاطئة أو بطريقة غير كاملة، لأن الأسئلة في اختبار الجزء الأوّل تأتي مُفصّلة مع ذكر جميع النتائج والفحوصات وهذا ما قد لا يتذكره ناقل السؤال، فلا تعتمد دومًا على إجابة من التجميعات دون قراءة السؤال كاملاً في الاختبار حتى لو كان هنالك تشابه، بمعنى لا تقرأ بداية السؤال وتقول نعم لقد قرأته بالتجميعات وكانت إجابته كذا وكذا، أكمل قراءة السؤال فقد يكون هنالك مُتغيّر نسي ناقل السؤال نقله.

ب. اختيار وتحديد موعد اختبار الجزء الأول وطريقة التقديم:

تأتي رسالة لاحقاً من الهيئة في منتصف السنة تقريباً، على الإيميلات مفادها بأن أبواب التسجيل قد فُتحت عن طريق الرابط، تدخل عليه وتقوم بتعبئة البيانات بما فيها رقم التسجيل في الهيئة، ومن ثم تقوم بتسديد الرسوم (120 ياك) وتأتي رسالة تأكيد بالسداد وليس تأكيد بالمقعد، لأنه أثناء تسجيلك تختار أربع مدن للاختبار، وترتبها حسب الأولوية بين الرياض وجدة والشرقية وعلى ما أعتقد الخيار الرابع كان في الجنوب، والخياران الآخرين في الإمارات والبحرين لمن يعملون هناك، وبالطبع يكون التسجيل والمقعد بحسب أولوية التسجيل والسرعة، الجميع ولله الحمد ممن أعرفهم أخذوا مقاعد في الرياض فلم يعانون بذلك، ولكنهم كانوا يذكرون في الإيميل بأن الأولوية لمن يُسجل أولاً، وبعد يومين تقريباً تأتي رسالة بتأكيد تسجيلك وبعدها بأسابيع تأتي رسالة أخرى بتحديد موقع اختبارك مع تعليمات الاختبار مرفقة.

ج. طريقة المذاكرة:

أما بالنسبة لطريقة المذاكرة التي اتبعتها كانت كالتالي، اتخاذاً ثلاثة مصادر كمرجع والاعتماد على واحد منهم بشكل رئيسي وكان ذلك هو (Fiser) مع قراءة التجميعات وتصحيح ما هو بحاجة لتصحيح، والأولوية للأسئلة التي تسبق سنتك ثم ما قبلها وماقبلها وهكذا، كنت أقرأ التجميعات وأقوم بتصحيح بعض الأسئلة، ولكن هنالك أسئلة من الواضح أنها صحيحة فلا داعي للتقضي وإضاعة الوقت، ولكن عندما أملك الوقت فأذهب لتصحيح الأسئلة حتى لو كنت أشك في إجابتها بنسبة 10% قد تصل لمرحلة الملل من كثرة التصحيح ولكن مع التصحيح ستجد بأن المعلومات ترسخ أكثر، لأنك تقرأ وتبحث ومن خلال بحثك ستقرأ عن الموضوع.

ومع كثرة قراءة الأسئلة ستجد أن هنالك مواضيع كثيرة تتكرر ولكن بإطارات مختلفة، فحينها ترجع للمصادر وتقرأ عن هذا الموضوع بشكل كامل حتى تعرف عنه وتكون مُستعد لمُختلف الأسئلة، ولكن عندما يقترب موعد اختباري بشهر تقريبًا أتوقف تمامًا عن البحث في المصادر وأركز بشكل كبير على التجميعات والتصحيحات، وحينما أجد سؤال إجابته غير منطقية أبدًا وليس في بالي أي إجابة هنا فقط أعود لمصدر واحد دون إضاعة الوقت، ولكن بقيّة الأسئلة لا أقوم بتصحيحها والتدقيق فيها لو كانت الإجابة مقبولة أو منطقية، مرجعي الأساسي ثلاثة كُتب، وفي أيام الرخاء إن لم أجد إجابة تُشفي غليلي أبحث في كُتب أخرى، الثلاثة كُتب كانت (The Tripple S):

Schwartzs Principles of Surgery
Sabiston Textbook of Surgery
Steven M Fiser - The ABSITE Review

هنالك نُسخ جديدة لبعض الكُتب، هنالك أيضًا قائمة بمواضيع التوبيكات تُطرح من قبل الهيئة، عليك الاطلاع عليها لتعلم نصيب الأسد لأي الأقسام وتُركز فيه أكثر، ستجد مختلف التجميعات في مختلف المجموعات في مختلف وسائل التواصل.

وهذا شرح بسيط للمراجع:

المصدر	ملاحظات
Schwartzs Principles of Surgery	هو الأبّ الروحي للجراحة العامة وهو المصدر الأساسي للهيئة، اعتمدوا منه المواضيع الكبيرة والأساسية والجداول
Sabiston Textbook of Surgery	من مصادر الهيئة الرئيسية أيضًا، وربما بنظري يختلف عن سابيستون ربما بسهولة لغته وطريقته، اعتمدوا منه المواضيع الكبيرة والأساسية والجداول
Steven M Fiser - The ABSITE Review	قصير مقارنة بالآباء فوقيه ولكن هو ما تم نُصحي به لقراءته، ميزته هي عيبه، بأنه يتحدث بالنقاط الرئيسية والمهمة دون شرح تفصيلي لها، يُعطيك المعلومات كنقاط، وفي الحقيقة كانت مفيدة جدًا ولكن كنت أنساها بسرعة فاضطرت للعودة مرارًا وتكرارًا، نصيحتي هو ان تعتمدوه أساسًا حين يقترب الاختبار، فادني كثيرًا ويأتي منه كثيرًا.
Previous MCQs	مهمة جدًا جدًا، الأقرب فالأقرب، هنالك بعض الملفات الكبيرة، التي يكون فيها أسئلة وأجوبة مع المصدر، جميلة هي وتجدونها في كل مكان ودائمًا ما يُعاد نشرها.

د. يوم الامتحان، طريقة الامتحان واستراتيجياته:

عليك القدوم قبل الموعد بساعة ومن ثم تدخل للمركز وستجد هناك أجهزة تقوم بسحب تذكرة تحتوي رقم ولون، يرمز اللون للقاعة التي ستمتحن فيها، بعد ذلك اذهب إلى الخزائن وضع أغراضك جميعها، كل شيء تضعه هناك فقط تبقي معك الإثبات، وحين يأتي دورك تتوجه إلى الشخص الذي يقوم بالتفتيش ومن ثم تدخل إلى القاعة وستجدهم بالداخل كل غرفة مقسمة حسب الألوان، تتجه إلى لونك، يتم التأكد من معلوماتك ومن ثم يُشرح لك الاختبار وعدد الأسئلة والوقت، ثم تهتم بالدخول لتجد أمامك لوح وقلم، تقوم بالكتابة عليه والمسح يكون بكبسة زر، وهناك جهاز صغير لاستدعاء أحد الموظفين لخدمتك، بعدها ستجد على الجهاز اسمك ومن ثم أيقونة ابدأ بعدها يقومون بشرح طريقة حل الاسئلة شفهيًا، كاستبعاد الأجوبة والعودة لها، لا توجد ساعة محددة ليبدأ الجميع الاختبار فيها، سيبدأ اختبارك عندما تجلس على الكرسي، ومن بجوارك ليس شرطًا أن يكون قد بدأ بنفس وقتك.

الاختبار عبارة عن قسم واحد، والتي كانت 150 سؤال وقراءة الأربع ساعات إلا ربع، ستجد المؤقت أعلى الشاشة من جهة اليمين، حينما ينتهي الوقت ينتهي الاختبار، لا يوجد وقت مخصص للراحة، بإمكانك الخروج لدورة المياة ولكن عداد الوقت لن يتوقف، وحينما ينتهي الاختبار عليك الجلوس وانتظار أحد المراقبين كي يساعدك في رفع الأجوبة.

هـ. وهذه بعض النصائح للاختبار اقتبسها من زميلنا الدكتور عمرو خالد من جامعة الإمام في الرياض وسأضيف عليها بعضاً من نصائحي:

قبل الاختبار:

- تأكد من أخذ كفايتك من النوم بعدد الساعات التي تناسبك؛ لأن الاختبار مدته طويلة وتحتاج إلى تركيز عالي.
- درّب مخك قبل الاختبار بعدة أيام على أن تكون لديك لياقة عقلية لمدة 6 ساعات، حتى إذا كانت متفرقة خلال اليوم.
- تأكد من معرفتك لوصف مكان الاختبار.
- اذهب لمكان الاختبار باكراً تحسباً لأي ظرف ممكن حصوله، وإن استطعت زيارة المكان قبل يكون شيء جيد، كما أنه كلما ذهبت باكراً فتزيد فرصتك من وضع أغراضك الشخصية بشكل سلس وبالتالي تزيد فرصتك من دخول الاختبار من دون أي تأخير.
- ارتدي ملابس مريحة ولا تحتوي على جيوب كثيرة لتجنب كثرة التفتيش مثل ثوب للرجال أو عباءة للنساء.
- افطر فطور ممتاز ومتوازن ولا تشرب الكثير من السوائل أو القهوة لتجنب كثرة الذهاب لدورة المياه، لأنه سيؤثر على وقت الاختبار.
- تأكد أنك بذلت كل ما لديك واستعن بالله وتوكل عليه وحاول الاسترخاء ليلة الاختبار.
- حاول أن لا تغير نمط حياتك ليلة الاختبار من نوم وأكل ونشاط بدني الخ..
- أحضر احتياجاتك من أي أدوية قد تحتاجها مثل مسكن آلام ، دواء آلام البطن الخ..
- أرجوك أن لا تتأثر بكلام الناس المحبّب وعش تجربتك بنفسك ولا تغير خططك بشكل جوهري قبل الإختبار.

أثناء الإختبار:

- حاول أن لا تشرب قهوة اذا كنت من الأشخاص الذين تسبب لهم القهوة توتر أو خفقان في القلب الخ..
- إذا شعرت بالتوتر فمارس أي تمارين استرخاء مثل نفس عميق من الأنف وحبسه عدة ثواني ثم نفخه من الفم، ذكر الله، والتركيز في اللحظة الحالية وعدم السرحان بأمور أخرى.
- أحضر معك فقط إثباتك الشخصي أو جواز سفرك اذا كنت في خارج المملكة حيث أي شيء آخر ممنوع منعاً باتاً.
- استخدم استراتيجية قراءة نهاية السؤال لمعرفة المطلوب للأسئلة الطويلة حيث سيوفر عليك الكثير من الوقت.

بعد الإختبار:

لا بأس أن تجلس جلسة تفكر بسيطة تقيم أداءك في الاختبار وتستننتج استراتيجيات مستقبلية لأداء أفضل، بعد ذلك استرخي تماماً وانسى الاختبار للمدة التي تناسبك ويُقترح من 5-7 أيام تخرج تماماً من أجواء الاختبار وتكافئ نفسك بما تحب.

و. هل شعوري بعد الاختبار يعكس أدائي؟

جميع من أعرفهم من زملائي تجاوزوا الاختبار ولله الحمد، ومعظمنا خرج من الاختبار لا يعلم أكانت أجوبته صحيحة أم لا، فبسبب ذلك أنت لا تعلم أقممت بعمل جيد في الامتحان أم لا، ولكن هنالك شعور داخلي تشعر به إذا ما كنت فرح بما قدّمت ومرتاح أم لا، وهذا الشعور صدّقني في نهاية المطاف ولله الحمد.

ز. متى تظهر النتائج؟

تظهر نتائج الاختبار بعد أسبوع تقريباً، ستجد القروبات تتحدث عنه وسيأتيك الرابط دون أن تبحث عنه، ستجده أسفل إصبعك، كل ما عليك هو الدخول ومشاهدة النتيجة.

ح. هل كورسات الاستعداد للاختبار مفيدة؟

قُمت بالتسجيل بكورس واحد فقط للدكتور عبدالله ذوابه، د. بلال لافي والدكتور السقاف، بكل صراحة الكورس كان مفيد جداً لي، كان أشبه بمراجعة مكثفة لأهم المواضيع ومراجعة أهم الأسئلة، بالإضافة كون المحاضرات متوفرة مسجلة بإمكانك العودة لها في أي وقت وتشاهدها بالسرعة المناسبة، نعم أنصح فيه بالإضافة لدراساتكم.

إلى من لم يجتز اختبار الجزء الأول

هي ليست نهاية الأمر بتاتاً، وليس تأثيراً على علمك وقدره، فوالله قد رأيت ممن لم يجتازوا الاخبار من العلم الشيء العُجاب، ولكن لكل مرحلة ظروفها وأحكامها، والجميل في الأمر أنك حين تدرس له مرة أخرى تكون في خضم دراستك للتخصّص، فلا ضير في ذلك، وانتبه أن تقع في شرك المقارنات والاستماع لمن حولك، دائماً قارن نفسك اليوم بنفسك الأمس، لترى تقدمك وصنيعك، هي مجرد عثرة وليست نهاية مطاف، في المحاولة القادمة ستكون أشدّ تحضيراً واستعداداً..

لا أقول لك لا تحزن، سأكون بائعُ كلام إن همّشت حجم ألمك، ولكن لا تدعه يتغلب عليك، زاحم الفكر السلبي بالإيجابي، خذ قسطاً من الراحة وانطلق مرةً أخرى فالحياة أقصر من أن نتحسر على عقبة كانت درساً لنا سنظل نمجّده عندما نتخطاها ونحكيها لمن بعدنا، فلا تدع مُشكلة اليوم تؤثر على قرار الغد، ستواسيك الأيام وتجبر خاطرك، ليس بيدك تغيير شيء ما، حصل ما حصل، عليك تقبّله والنظر لما هو قادم، وعندما تُقدم على خطوتك الجديدة والأولى ستجد بأن الله يُعينك ويُسهّل عليك - بإذن الله - ستجد الأبواب فُتحت والعُمة قد انقشعت، فقط اصبر وصابر.

وخلف كل ناجح قصة كفاح، فاصنع قصّتك، لا تدع نتيجة اليوم تؤثر على غدك، بل دعه من ماضيك، قد يسهل لنا الكلام ولكن نُؤمن بأن ما أصابنا لم يكن ليخطئنا وما أخطأنا لم يكن ليصيبنا، فالحمد لله على كل حال، والسنوات تمضي والعمر يفنى.

الواجبات اليومية

لا تختلف كثيراً عن نوع الواجبات التي كنت تأخذها كطبيب امتياز، لكنها تختلف في الكيفية، فما كان مطلوباً منك كطبيب امتياز زاد ليصبح فرضاً وشيئاً رئيساً عليك، الجولة الصباحية مبكراً وهذا ما قد يكون متعباً في بعض التخصصات حيث يجب أن يكون كل شيء جاهز للمريض قبل الساعة الثامنة، وبعضها الآخر لا بأس حتى الثانية عشرة ظهراً، فعليك الحضور مبكراً لإنجاز المهام على أكمل وجه، ومن ثم إن كنت في ذلك اليوم في العمليات، فعليك تجهيز المريض لذلك وإكمال النواقص، ومن ثم تأتي مهام العملية والتعلّم فيها، أما إن كنت في العيادات فليدرك بعض الوقت لأخذ كوب قهوة والذهاب هناك على الساعة الثامنة ورؤية المرضى والاستماع لهم وإعطائهم وقتهم المستحق وتنقل ما يأتيك للاستشاري في الغرفة المجاورة أو من هو أعلى منك، أما إن كنت ستكمل الجولة الصباحية، فستمر على المرضى من جديد، سواء كانوا مرضاك المُكلّف بهم أم بالإضافة لمرضى زملائك ورؤية النواقص والشكاوي وما تريده الممرضة منك، بالإضافة إلى عمل الاستشارات الطبية للتخصصات الأخرى لو استدعت الحاجة، أو تجهيز خروج أحد المرضى، تتشابه قليلاً مع الامتياز إلا ان المسؤولية تختلف الآن.

الحال هنا يختلف عن ماضى قليلاً، فأنت الوجه الأوّل الذي يلقاه المريض، أنت من يخفّف من ألمه وأنت من يُحادثه عن ما حدث وأنت من تنقل الكلام لزميلك المناوب الآخر لو كان الأمر في الطوارئ، أنت من يعمل الجولة الصباحية باكراً، أنت من يعلم ما يحتاجه المريض وماهي شكواه، عليك مسؤولية عظيمة، تذكّر دومًا أن تقابلهم بالحسنى وببشاشة مهما كان سوء يومك وضغوطاتك في الحياة، فهم لا ذنب لهم، ضع ما يُتعبك خارج أسوار الغرفة حينما تدخل عليهم.

نعم قد يكون بعضهم صعب المراس، وطالما كان في حدود الأدب والاحترام وعدم التعدي فعلينا خدمتهم بما أمرنا به ديننا الحنيف وبما يرضاه الله عنّا، وبما نودّ أن نُخدم لو كنّا في مكانهم، فالفعل الحسن يُقابله رضا داخلي وسلام، ولو قرّنت بالقول الحسن كشكر المرضى، صدّقني قد تشعر بأن الأرض لا تسعك.

كنت أسمع به قبل دخولي، وتكرّر على مسامعي حين ابتدأت، ففلان سيحصل له "Burnout" والآخر قد حصل له، لا أعي معنى ذلك تمامًا وكيف يحدث ذلك أصلاً، ولكن مع الأيام اتضحت الصورة، وانقشع الغبار وزالت العتمة ليحين لقائي بهذا المدعو، ما يجعله غريباً هو أن يحصل ويحدث دون سابق إنذار، قد ترى بداية أعراضه ولكن ما تلبث إلا وتترك وقعت في شركه، يأتي بصور مُتعدّدة وبحدّة متفاوتة، ليس بصورة واحدة.

الاحتراق الوظيفي: هو نوع خاص من الضغط العصبي المرتبط بالعمل، حالة من الإجهاد البدني أو النفسي تصيب الموظف وتؤدي به إلى فقدان الرغبة في العمل، وبترافق معها انخفاض في مستوى الانتاجية الناجم عن ضغط العمل.

يُصيب عادة الأشخاص الأكثر حرصاً، والأكثر دقةً وتفانيًا في العمل، لكونهم يحملون على أكتفاهم عاتقًا ضخماً وجديداً لأول مرّة، بل وأحياناً بلا مُوجّهٍ لهم ليُعينهم.

قد لا يخلو أي شخص في أي وظيفة إلا وقد قابل هذا المدعو، ولكن بدرجات متفاوتة، ممّا من استسلم له، وممّا من احتسى معه فُنجاناً وضرب به الباب.

في حقيقة الأمر لا أعلم هل أصابني أم لا ولكنّي بلغت مبلغاً من التعب والإجهاد دون يوم إجازة لمدة 10 أشهر، كل يوم عمل بنفس الطاقة والمجهود داخل حرم المستشفى وخارجه من المذاكرة والدراسة، كان الإجهاد النفسي على فترات وسرعان ما أحاول التخلص منه بعمل ما أحبّه للترويح عن نفسي، بكتابة شيء ما، بمشاهدة مسلسل مفضل وما إلى ذلك، فمن أجل ذلك وفي أول أعراضه الأولى اتخذت مسلسلاً كوميدياً لا تتجاوز حلقاته 20 دقيقة أشاهده كل يوم مع وجبة الغداء حين أعود من العمل، وترك ذلك في نفسي أثراً، هنالك مُتنفّس في يومي، عليكم إيجاد مُتنفّس بسيط في أيام الأسبوع، وقد تخصص أحد أيام نهاية الأسبوع كالجمعة أو السبت بأن يكون يوم راحة لك، ليس كل نهايات الأسبوع عادة لأنك ستكون مناوباً في اثنين منها، فيكون الترويح والتنفيس في الاثنين الآخرين، اخرج مع الأصدقاء، شاهد فلمًا في دور السينما، اذهب لاحتساء قهوة، شاهد العالم، فالحياة تستحق الحياة، وعلينا الاستمتاع فيها والعمل، وأن نسدد ونقارب بين الاثنين، لا إفراط ولا تفريط.

لا تنتظر حدوث الاجهاد العصبي، ذاكر واعمل وادرس وخصّص وقتاً لنفسك لا يزيد عن ساعة يومياً، كي لا ينضب مردودك وصحتك النفسية، لنفسك ولزملائك ولمرضاك.

المصاعب التي قد تواجهك وكيف تُجابهها

في هذه المرحلة هنالك العديد من الأشياء الجديدة، وخاصة حينما لا يكون لديك من تسأله عن تجاربه أو أن لا يكون لك من يُعينك في بادئ الأمر، أشبه برمي طفل في بركة سباحة ليتعلم العوم بينما يغرق، دخلت بخوف وحماس، ووصلت إلى فكرة، "مجرد فكرة" بتغيير التخصص، تأتي الأفكار في مختلف المراحل والسنوات ولكن لا يعني تنفيذها، بين ذلك كان تراكمات من ضغوطات عمل وواجبات يومية ومناوبات مُتعبة وإلحاح مُتطلبات واختبارات والتزامات عائلية، هذه كانت الحياة، لم أستطع أخذ إجازة لإعادة ترتيب الأمور لنصاها، مع كل ذلك كنت مؤمن بأن الأمور ستتحسن يومًا عن يوم وبوجود الأصدقاء من حولك ممن يخففوا وطأة هذه الأمور، أصدقك القول بأن الأمور ستتحسن، لأنها مرحلة جديدة سيأتي التأقلم معها، ستجد بأنك تختلف وتتغير من شهر لآخر، فأنا في شهري الخامس لست كأنا في أول شهر لي وأنا في شهري العاشر لست كأنا في شهري الخامس، كانت معضلي بأنه لا يوجد حوالي أطباء مقيمين بنفس مستواي وتخصصي إلا اثنان ولم أستطع مقابلتهم جيدًا بسبب التباعد وتعليق الأنشطة الحضورية، فلا أستطيع الوصول لهم جيدًا، فوجود الزملاء من نفس المرحلة من حواليك يشعرك بأن الأمور على مايرام وأنكم على المركب سوية، فاتخذت من باقي التخصصات زملاء كانوا لي سندًا ومُعِين، مع الأيام والتعود والحرص على التعلم وتوفيق الله أولاً وأخيراً ستجد بأن هذه الصعاب تساهلت، وأن الجبال بالإمكان تسلقها.

من المصاعب قد تصل إلى مرحلة تسأل بها نفسك هل أنا في المكان الصحيح؟ هل لدي ما لديهم؟ هل سأكون مثل الطبيب فلان وفلان؟ في كل مرحلة كنت أتساءل ما هو المطلوب مني معرفته؟ بمعنى من أين تُؤكل الكتف؟ أحياناً تُسأل سؤال يناسب مرحلة طبيب مقيم مستوى سادس أو استشاري مساعد وأنت في مستواك الأول وقد لا تستطيع الإجابة وتظن بأن هذا بتقصير منك، ولكن في واقع الأمر السؤال كان لتحفيزك للاطلاع أو ربما كان تحجيراً فقط - قد يحدث ذلك- فوصلت لمرحلة لم أعرف ما هو المطلوب مني أن أعرفه وتُهدت في المنتصف، لذلك لتتفادي ذلك، خصص مواضيع مهمة لك والتزم بها بغض النظر عن شتات الأسئلة المترامية عليك - وشرحت ذلك في طرق المذاكرة في الأعلى - بذلك ستمشي بخطى ثابتة وتلتم بمختلف المواضيع وصولاً إلى أكبر عدد ممكن منها، ركز على أهم المواضيع والأساسيات في تخصصك والباقي يأتي تبعاً، لذلك لا تجزع حينما لا تعرف، فلم نولد علماء، وطالما أنك تتعلم فأنت لم تفشل بعد.

هل تشعر بأنك غير مستعد، دعني أخبرك عن شيء، لن تكون مستعداً على الدوام، لأنك في مجال متغير والعديد من الأشياء تطراً فجأة، لذلك إن أردت أن تستعد لكل شيء فلن تُحرز تقدماً ملحوظاً، بل في بعض الأمور لن تحرز أي تقدم على الإطلاق، عليك فهم بأن البرنامج هو من يُعدك لتستعد، فلا تجزع وامضي في بعض الأمور، ومع الأيام ستبني ثقتك واستعدادك، هي لا تأتي في يومٍ وليلة ولكنها بناء لحفّناتٍ ولبناتٍ، أنا من الأشخاص الذين يودودن ويُحبّون أن يكونوا مستعدين على الدوام، ولكن مع الوقت نمت فيني الإقدام على بعض الأمور والتصرّف بمعيّتها، عجيب هو ذلك، فلم أعلم بوجوده قبلاً.

ستواجه مختلف الشخصيات في رحلتك، منهم السعيد والحزين، منهم السيء والجيد، منهم صعب المراس ومنهم من يكون سهل المعشر، العديد من الشخصيات ستقابلك في طريقك، عليك التعود على عدم مجابتههم والصدام معهم، بل عليك التعود على مجاراتهم وتقبل الوجود معهم ولو لفترة مؤقتة، أن تفهمهم وتفهم بأن الحياة قائمة على ذلك، كي تمضي دورتك بلا مشاكل ولا أي تحوّرات، هي جزء من النضوج، ولكنها مهمة مما رأيت من بعض الزملاء الصداميين.

التوفيق بين حياتك اليومية والاجتماعية وبين المستشفى ليس بالأمر السهلا، عليك التنازل في عدد من المرات عن أشياء تودّها ولكن المستشفى أولى، فهذا ما اخترناه وقرّناه على أنفسنا، متى يسهل علينا ذلك؟ حينما نفهم بأنّ هذا جزء من عملنا وأنه لفترة وعلينا الصبر على ذلك، بإمكانك التوفيق بين حياتك وعملك إذا ما نظّمت وقتك جيّداً، حينها ستجد متسعاً من الوقت، ووجدت ذلك في عدد من المرات، حينما أقسم وقتي، ولكن هذا الكلام لا يشمل المناوبات، فبعض الأشخاص وأنا منهم ممن يتشتتوا في الدراسة أثناء المناوبة، فشعور بأن الهاتف أو البيجر سيهتز في أي لحظة يجعلني لا أركز كثيراً، فأجعل دراستي وقت المناوبة عادةً هي قراءة للأسئلة السابقة أو أشياء خفيفة لا تتطلب جهد وتركيز عالي.

يُفضّل تقسيمها أسبوعين/أسبوعين حتى تستشفى وتستريح وتعود بطاقة جديدة، بالإضافة إلى أنه عادةً ما تكون العودة ثقيلة بعد أخذ إجازة شهر بالكامل، وطبعًا التقسيم من عدمه والسماح به من عدمه، يعود لمدير البرنامج الخاص بك، ففي حالتى لم أستطع أخذ إجازة إلا أن تكون دُفعةً واحدة.

في بعض التخصصات الأخرى بإمكانهم أخذها أسبوعين وأسبوعين أو حتى أخذ أسبوع، كلها تعتمد على مدير البرنامج وما سيسمح لك به، ولكن الغالب هو أسبوعين وأسبوعين، بعضهم يأخذ جزء منها قبل اختبار الجزء الأول كي يدرس له جيّدًا، لم أستطع أخذ إجازة قبل الاختبار ولكن كان الروتيشن في فترة الاختبار خفيف بعض الشيء، ولله الحمد اجتزت الاختبار وأبقيت على رصيدي من الإجازات، ولكن أعود لأقول أنها تعتمد على الشخص والظروف.

كما أنه هنالك إجازة أحد العيدين يحقّ لك أخذها، وفي حالة النقص والحاجة قد يتم استدعاؤك في أي لحظة، أتحدث عن إجازات العيد وليست إجازاتك الشخصية لأنه غالبًا في الإجازات الشخصية يكون البقية موجودين فلا يتم استدعاؤك.

- ❖ في مرحلة من مراحل الإقامة كانت الكلمة الحسنة هي ما تُنقذ يومي، تكون أشبه بيدٍ تنتشلك من الغرق، فلا تستهينوا بقوتها وبصداها، وكيف تنعكس على مُحياٍ متلقيها ومردود عطائه، وفي بعض المراحل، جُلّ ما أردت سماعه بأن ما أمرّ به حالياً "طبيعي"
- ❖ التأقلم ربما كان أكثر صعوبة علىّ لأنني انطوائى وغير انطوائى، أُجيد التعامل مع الناس والخوض في الحديث ولكن لا أُجيد الشروع فيها وبدأها، لذلك أخجل في مواضع عدّة وبعض الأحيان يكون ذلك خاطئاً، لأنه في هذه المرحلة يجب عليك القتال من أجل نصيبك في التعلّم والسؤال كثيراً والبحث، هذه فرصتك، من الأشياء التي يجب علىّ تحسينها ويجب عليكم إن نتم كذلك.
- ❖ وگل أمرک لله في خدمة المرضى واسعى لإرضائه بإرضائهم علّ أحدهم يذكرک بدعوة بين دعواته ويكون لك نصيب منها، وصدّقني ليس مبالغاً، فوالله لا أجمل من أن يذكرک مريض بالخير وأن يدعو لك، لا شيء يضاهي هذا الشعور، لذلك كرّست نفسي لخدمتهم حتى ولو تأخرت واخذت وقتي معهم فهذا حقّهم، فلا تبخس عليهم بشرحك وجلوسك وقضاء وقتك معهم لإجاباتهم، فما تراه يومياً هم يرونه لأوّل مرّة وخاصة في الموافقات على العمليات وفي العيادات، أعطهم من وقتك قليلاً، أعلم أن في بعض المواقف يصعب عليك ذلك لأنه يُطلب منك أن تكون سريعاً وهذا ما حدث معي ولكن حاول، سدّد وقارب.
- ❖ من الأمور الغريبة أن يرتاح صدرك ويطمئن قلبك حينما تجد من لا يعرف إجابة سؤالٍ مثلك، تشعر بأنك لست الوحيد، هذا لا يدعو للتقاعس، بل يكون مريحاً لمن يجتهد ويعلم بأنه يحاول بذل جُهدِهِ بما يقدر، فحينما يتم ضربه بالأسئلة وقصفك فيها فاعلم أنك أسديت خدمة لمن حولك، انظر لها بإيجابية وعُد لتقرأ عنها لاحقاً.
- ❖ بعض الأنشطة الأسبوعية تكون مواضيعها لمستويات أعلى من مستواك، فقد تحضر فيها لا تعلم كثيراً عما يقولونه ويتحدثون عنه، ليست بتقصير منك ولكنك لم ترى هذه العمليات مثلاً من قبل ولم تشهدا أو تقرأ عنها ووجدت من يعينك عليها، عليك أن تقرأ عنه بما تستطيع وتركّز على فقرة الأساسيات منها.
- ❖ في جميع مراحلك في سنواتك في عملك، لا تنس أن تُصلي الاستخارة، بها نطمئن ونودع قلوبنا على أسرة من حرير، فقد وگلنا أمرنا لله ربّ العالمين.

❖ برنامج الإقامة فيه من جهاد النفس الشيء الكثير، في الإقامة ستجدك تصارع نفسك كثيرًا، لكيلا تنجرف مع السيل الذي يدعك تتهاون في خدمة المرضى أو إعطائهم كامل حرصك، حينما ترى بعض من الذين حولك يفعلون ذلك وبسبب ذلك يجدون متسعًا من الوقت لأنفسهم، كما أنك ستجدك تصارع نفسك في كتابة ملاحظات المرضى اليومية، فحينما كنت تكتب عشرات الأسطر، أصبحت ثلاثة أسطر، ستجدك تصارع نفسك في مختلف المواضع، لا أملى عليك كيف تنتصر ولكن احرص أن ينتصر الجانب الحسن فيك والذي فيه خير لك ولغيرك لا لطرف واحد دون الآخر.

❖ لا تقللوا من التخصصات الأخرى، كما أشاهد، فجميع التخصصات مكانتها ودورها المهم ولا تقل ذلك ولو على سبيل المزح فإن لها في نفس صاحبها أثر.

❖ كُن نظاميًا في عملك، كُن دؤوبًا، تذكّر بأنك تعمل وتُخلص في عملك من أجل ربِّك أولاً ثم لخدمة المرضى ثانيًا ومن ثم الجوانب الأخرى، من الأمور الماديّة ونحوها، اجعل غايتك إرضاء ربِّك وخدمة مرضاك وفي سبيل تحقيق تلك الغاية سيحدث معها كل خير بإذن الله، لا ننس عِظَم أجر مُساعدة المُحتاجين، فنحن قد أكرّمنا الله بخدمتهم، لا تنسو ذلك واجعلوه نُصب أعينكم دائمًا، مهما تقدّم بكم العمر، مهما بلغتكم من العلم مقامًا ورفعة، تذكروا بأن الله أرسلنا للمُساعدة، فلا نتعالى على أحد ولا نبخل في معلومة، لا نضجر من سلوك أو تصرّف، فلا نعلم ما أصابهم من قرح، بقدر عملكم المُخلص ستجد دعوات صادقة تُرسل للسماء مُعنونةً باسمك وصحتك وأهلك ومالك، أرسلت من قبل طفلٍ قد ابتسمت في وجهه أو من هريمٍ قد داويت جرحه، أو من امرأةٍ شكت ألمًا وكانت كلماتك ووصفاتك بلسمًا لها، اعملوا بصدق وإخلاص واستشعروا عِظَم الأجر والمشقة، وادعوا ربّكم أن يُبعد عنكم خصلتي التعالي وعدم الاهتمام، فكل شيء عنده بمقدار.

❖ الصديق هو أحد الأشخاص الذين يمدّون 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.

❖ مَنْ مِنَّا لا يُريد بدايةً جميلةً وانطباع أُوّلي حسن؟ ومن أجل تحقيق ذلك عليك الإخلاص في العمل، بينك وبين ربك حتى لو لم يراك أحد من الأطباء المسؤولين عليك وأعلى مرتبةً منك، اعمل واجتهد، فالسُمة تُداول بين الناس، كما أوصيكم بحُب المساعدة والمبادرة إليها.

❖ ابتعد عن المقارنات، فهي السُّم لا العسل، هنالك مقارنات إيجابية ترفع من شأن وهمة صاحبها، ولكن المقارنات التي ننظر لإيجابيات غيرنا ونقارنها بسلبياتنا متناسين إيجابياتنا، هي ما تُصيبنا 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 جيّد بشخصك، أنت محبوب بطبيعتك، لا تبحث عن هويّة أخرى ولا تبحث عن التصنّع، مادمت راضيًا عن نفسك ومن حولك يرونك رائعًا، 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 لأجل أن تقع.

❖ 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، وتدكّر دومًا بأن مع العسر يُسر، وقد عشت ورأيت ذلك كثيرًا، ما تضيق إلا لتُفرج، حياتنا كُتبت ورزقنا كُتب قبل أن نولد، لذلك نعمل بجوارحنا ولا نُشغل قلوبنا كثيرًا، نفعّل 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.

❖ 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 جدًّا، أجد صعوبة في الاختيار ولكن هذه الطريقة ساعدتني، فأمر المؤمن كلّه خير، وكُنبي الله موسى لما خرج خائفًا يترقب، لا يعلم ما تُخبئ له الأيام، مستقبل غامض، لا يعرف أين يتجه فدعا "عسى ربي أن يهديني سواء السبيل".

- ❖ 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 تقويتنا على ذلك.
- ❖ كافي نفسك على نحو يومي فبعد أن تُنهي متطلبات ذلك اليوم، ليس بالضرورة أن تكون المكافأة شي ضخم، ربما مُشاهد حلقة من مسلسلك المُفضل، قراءة كتاب، أكل وحبتك المفضلة، ممارسة هواياتك أيًا كانت.
- ❖ اجتهد بقدر ما تستطيع فإن الجزء من جنس العمل، لذلك حاول واجتهد وافعل بالأسباب ودع الباقي على ربك سبحانه فهو خير مُعين.
- ❖ استشر واسأل عندما تحترق ولكن لا تُكثر الاستشارة، انتقي بعض الأشخاص الثقا، فكثر الاستشارة تُضيق ولا تُجيب.
- ❖ أثناء العمل لا عيب في أن تستشير زميل، طالب، ممرض أو ممرضة، طبيب مُقيم أو استشاري، في شيء لا تعرفه، لا ضير في ذلك فالخطأ وارد، نسأل كي نتفادي الوقوع في الأخطاء وصدقتي الخطأ خير مُعلم، ولكن لا تُكابر، فالمعلومة التي تأخذها من خطأ ارتكبهته لا تُنسى، ولكن احذر أن تُعالج أو أن تقوم بشيء دون مراجعة من هو مسؤول عنك، فالجميع يُريدك أن تكون طبيبًا مُسالماً في هذه المرحلة.
- ❖ بعض المرضى يُقبلون وجنتيك بسبب مساعدتك لهم في شيء بسيط، أحد المُقعدين - شافاه الله وعافاه - ذات يوم ونحن في مُصلى صغير في أحد أسياي المشفى، كان يبحث عن مصحف بكرسيه المُتحرك ولم يجد، فسألني أنا وزميلي أين المصاحف، هممت في الالتفات يمنا ويسرة، لأنها بالعادة توجد في الأطراف ولكن لم أجدها ربما حركوها من أجل تنظيف المكان، فقلت له انتظر وذهبت للأدوار العلوية لعلّي أجد أحد المصاحف في المصلّيات العلوية، صعدت للطابق الثالث لا شيء، الرابع لا شيء، الخامس لا شيء، عدت له وقلت أذكر أن هنالك مصاحف في المبنى القديم هل تنتظرنني؟ قال لي لا، لا، سأذهب هناك، فقال اقترب مني، فقبل وجنتي ودعا الله بدعواتٍ صادقة فطرت قلبي، وهذه حلوة ما نقوم به، لم أقم بتلبية طلبه إلا أنني حاولت، والمحاولة كانت كبيرة في نظرة.
- ❖ لا تستنقص من نفسك كثيرًا، ففك ما يُميزك عن غيرك وقد لا تراه بنفسك، لأنك أنت كذلك، فتشعر أنه هذا أنت وأن مالديك من المُمكن أن يوجد لدى أي شخص، ولكن في الحقيقة لديك ما يُميزك عن غيرك.

في حالتنا في تخصص التجميل أصبح بما يسمى بـ (CBD) Case Based Discussion عوضاً عن الاختبار الشفهي في نهاية السنة، ويكون عدده ستة، أما التخصصات الأخرى لديها الاختبار الشفهي في نهاية السنة، ولكن لم أخضه حتى أستطيع التحدث عنه، فياليتكم تعذروني لعد مقدرتي لإفادتكم فيه، واسألوا زملاؤكم الآخرين.

طريقة التواصل معي ؟

أنشرف بكم جميعاً، ويُسعدني مساعدتكم فيما أستطيع فهذا الهدف من هذه المُدونة، كما بإمكانكم طرح الأسئلة والاستفسارات، بإمكانكم التعقيب على أي شيء، بإمكانكم قول أي شيء، اسأل ما بدى لك وسأحاول الإجابة بقدر استطاعتي وبأقرب فرصة، اعذروني فيما لو تأخرت بالإجابة فالحياة مليئة بالحياة.

إيميل أساسي: Ahmedmedschool2019@gmail.com

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

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 سُبْحانه بدعوات وهمسات، ليفتح لي بابًا لم أراه وربما لم يكن ليُوجد لولا الدعاء.

أشكر أبي الذي كان يُعينني منذ الصغر، لم يُقصر معي في شيء أبد، والشكر لأمي الراحلة، من كانت كل شيء في حياتي حتى أخذ الله أمانته ولله 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 و بدون 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 إلى ما وصلت إليه، 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، والشكر موصول لجميع الأطباء الذين عملت معهم، من ممرضين وممرضات، من طاب طب، إلى طبيب امتياز إلى طبيب مقيم إلى الاستشاريين، شكرًا للجميع، شكرًا للمجهولين، للعابرين ومُسدي النصائح، فقد تقرأ نصًا لا تعرف صاحبه ويكون كفيلاً بإنعاشك، فشكرًا لكم.

في الختام

شكرًا 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 كُنت أطرح الأسئلة وها أنا اليوم أُجيب، في يوم ما كُنت أبحث عن تجارب وها أنا اليوم أدون تجربتي، اسعوا لترك آثاركم حينما تُغادرون، دعهم يقولوا "لقد مر فلانٌ من هنا" اترك أترك، وددت لو قمت بترتيبها بشكل أفضل، وقصصت عليكم بعض القصص واسترسلت في الحديث والنصائح، وأكثر من المعلومات ولكن الوقت لا يُسعفني، قد تشعر بأني لم أتكلم عن نقطة معينة ولكن ربما تجدها مذكورة في مكانٍ ما في المُدونة وقد أكون نسيت التطرق لها، فسامحوني إن نسيت بعضها، أسأل الله لي ولكم كل التوفيق وأن تكونوا منارةً سامقةً في العلم والنجاح في خدمة الإسلام والوطن، في الختام إن أصبت فمن الله، وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان.

[وقفنا الله وإياكم لما يُحبّه ويرضاه]