

# Building a Successful Career in Oncology

## النجاح المهني في طب الأورام

النسخة المترجمة



تقديم

استاذ د. عبدالرحمن جازيه



قام بترجمته د. عبدالرحمن اللغبي

لمشاهدة السلسلة الأصلية كاملة باللغة الإنجليزية قم بالضغط [هنا](#)



## الطريق إلى النجاح

ما هو مفهوم النجاح ؟



في مستهل حديثنا عن النجاح فإن السؤال الأول الذي يطرح نفسه ما هو مفهوم النجاح ، هل هو مكانة أو مسمى ما، أم أن المقصود به العائد المادي، أم هل هو يا ترى كل ما ينال على إعجاب الناس أم ما يشعرك أنت بالرضا الذاتي! أسئلة مختلفة تحتمل إجابات مختلفة

تعريف النجاح يختلف من شخص لآخر ، وخلال فترة عمرية لأخرى لنفس الشخص

يمكننا القول عامة بأن النجاح



هو تحقيق الأهداف بما يتناسب مع قدرات وإمكانيات الشخص ويشبع طموحه وصولاً إلى تحقيق الاكتفاء والرضا الذاتي

وبما إن نظام الرعاية الصحية هو أحد الأنظمة المعقدة والذي يضم الكثير من المسارات والفرص التي يمكن أن تتبع؛ كأن تكون طبيب معالج ، باحث ، إداري أو حتى أن تتخذ من هذا المجال مشروع ربحي فتنوع الخيارات المطروحة في هذا المجال يجعله محط أنظار العديد



# كيف تضع أهدافك في هذا النظام الصحي المعقد ؟

- ١ كن طموحاً وواقعياً في نفس الوقت
- ٢ اجعل هدفك واضحاً
- ٣ اختر من الأهداف ما يرضي ميولك ويسعدك تحقيقها وليس مجرد إرضاء للآخرين
- ٤ قسم أهدافك إلى ثلاثة مراحل ( قصيرة ، متوسطة ، وطويلة ) الأجل
- ٥ شارك أهدافك مع من هم موضع ثقة بالنسبة لك فإن ذلك بالتأكيد سيدعم خروجها إلى النور
- ٦ كن صبوراً ومثابراً
- ٧ تعاون مع مع يشاركونك نفس الاهتمامات لتزداد الإنتاجية والمردود الإيجابي فإن العمل الجماعي يدعم ويعزز نجاحك بقوة
- ٨ كن نقي القلب، لا غيورا ولا حسوداً، لا تستنزف طاقتك فيما لا يفيد

أخيراً : ضع أهدافاً خاصة بك تناسب ظروفك وقدراتك ودعك من فكرة استنساخ ثمرة جهود الآخرين تكن مميزاً



# ما هي الخطوات الأساسية للوصول إلى النجاح؟

- ١ حدد هدفك
- ٢ ضع خطة واضحة للسير عليها
- ٣ اكسب الدعم اللازم من الزملاء ، العائلة ، الأصدقاء وكل من هو قريب منك
- ٤ امتلك المهارات المطلوبة
- ٥ قيّم تقدمك وتطورك باستمرار

## ماذا علي أن أفعل حتى أستطيع تحقيق الهدف بنجاح؟



ستجد هنا بعض النصائح لرسم خارطة الطريق نحو الهدف ،وهناك عدة أمور عليك أن تأخذها بعين الاعتبار؛ لتحمل في جانبك رؤية واضحة مع التركيز على المهام التي بين يديك ، ناهيك عن المرونة والقدرة على التكيف والتأقلم مع الظروف المتغيرة فربما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها تماماً.. كن مسؤولاً..وتذكر أن الغاية لا تبرر الوسيلة

اختر هدفاً واضحاً محدداً ، قابلاً للقياس ، يمكن تحقيقه ، مقيد زمنياً ، قابل للمراجعة وممتع في نفس الوقت

# ما المهارات المطلوبة والتي ستساعدني في تحقيق هدفي؟



١ مهارات الاتصال والتواصل الشفوية والمكتوبة منها

٢ مهارات خاصة كالمهارات البحثية

٣ مهارة العمل تحت الضغط

٤ تجنب ما يؤدي بك إلى الاحتراق الوظيفي

٥ إدارة الوقت

٦ ضبط النفس وتفادي الغضب

٧ تعزيز حب واحترام الذات وبالتالي الإحسان إليها

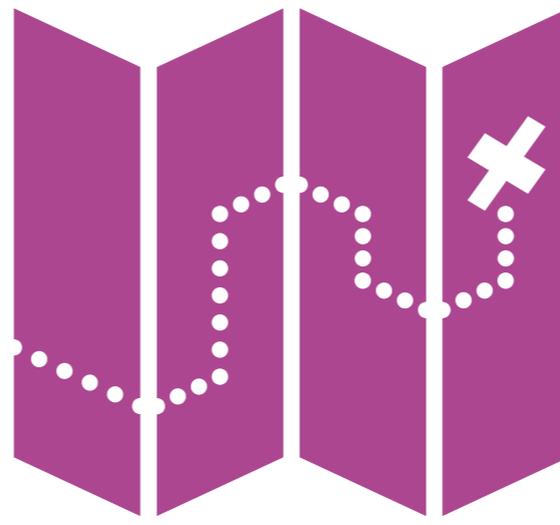
٨ المرونة في التعامل مع أي خسارة

٩ أتقن المهارات الإدارية والقيادية

١٠ محاولة اكتساب المهارات الاحترافية كتطبيق أساسيات الطب المبني على البراهين والقيادة في البحث العلمي وما

شابه



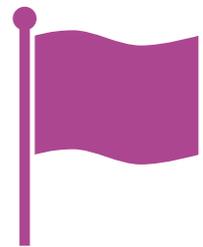


في الحديث عن خارطة الطريق المرسومة نحو النجاح ؛ يبقى السؤال الأول هو كيف يمكنني أن أضع خارطة طريق فعالة ؟ وعليه إليك التالي :



- ١ طور خطة عمل واضحة المعالم
- ٢ خطط لكل خطوة سوف تقودك إلى تحقيق الوصول إلى الهدف النهائي
- ٣ قيم تقدمك باستمرار واحتفل بنجاحاتك
- ٤ كن صاحب مرونة ذهنية ونبيهة على طول المسير

ما هي العوامل التي علي أن أركز عليها بعد رسم معالم خارطة الطريق :



- ١ ركز على التطوير الذاتي وكن أفضل ما يمكن أن تكون عليه حتى تحقق أهدافك
- ٢ أتقن المهارات التي ستساعدك على تحقيق أهدافك
- ٣ اضبط خطتك كما يجب وكن مرناً فيما يخصها
- ٤ احصل على الدعم الخارجي ( العائلة ، الأساتذة ، الزملاء ، إلخ )

# Mentorship

## ما مدى أهمية التوجيه والإرشاد ؟

حقيقة إن التوجيه والإرشاد من أهم مفاتيح النجاح ، فكما التطوير الذاتي أساسي فالتوجيه أو ما يعرف بال(Mentorship) لا غنى عنه في سبيل تحقيق الأهداف. وليس بالضرورة أن تكون المتلقي طوال الوقت بل قد تكون أنت نفسك موجهها وناصحا لمن هم بحاجة.

تقديم المشورة والأخذ بيد الآخرين لهو أحد أشكال رد الجميل لمن أخذ بيدك في بادئ الأمر وأنت تخطو خطواتك نحو النجاح ، بالإضافة إلى أنك بذلك سوف تنمو وتزدهر أكثر فأكثر ، كما أنه ليس من الحكمة أبداً أن تظل على ما أنت عليه ولا تواكب التطور في مجال سريع التغير والتقلب ، بالعكس تماماً فإنك دائماً بحاجة إلى مجاراة التطورات أولاً بأول.

احرص دائماً على أن تعمل في جو الفريق الداعم لأفراده لتسهيل مهمة الوصول.



# Types of Mentorship

ما هي أشكال التوجيه؟

## هناك نوعين

٢

وعلى الصعيد الآخر فهناك التوجيه والمشورة المرتبطة ارتباط وثيق بمجالك وبالتالي فإنك تطمح لأن تتعلم على أيدي المختصين الأكفاء ، والذين قد يتغيرون من وقت لآخر بما يتناسب مع تقدمك واحتياجك

١

هناك نوعين ؛ أحدهم المتعلق بمهارة معينة كالقيادة مثلاً وبالتالي فإنه من يساعدك لإتقانها قد يكون في قسم مختلف تماماً عن قسمك ومجال عمله مختلف بطبيعة الحال

ليس بالضرورة أن يمتلك الموجه (mentor) ألقاباً رنانة أو مراتب وظيفية عالية فالخبرة والقدرة على تعليم الغير مهارة ليست بالضرورة متعلقة بالمسميات أو المناصب



## كيف يمكنني التواصل بكفاءة مع الآخرين؟

تكوين شبكة تواصل فعالة لهو أمر بالغ الأهمية ومفتاح مهم من مفاتيح النجاح ، فلتختر بعناية شبكة علاقاتك واحرص على أن يكونوا ممكن يشاركونك نفس الاهتمامات ويجتمعون معك في محراب واحد

قد تجد الأشخاص الذين يستحقون التواصل خارج بيئة العمل، على سبيل المثال قد تتواصلون بكفاءة وفاعلية في المؤتمرات الوطنية أو العالمية عند لقاءك بهم وقد يخلق ذلك فرص تعاون مستقبلية

يمكنك البدء بالتواصل مع الآخرين بعرضك التعاون في مشروع يقع في منطقة اهتمام مشتركة بينكم

ينبغي عليك أن تتعلم أن تعطي وتقدم للآخرين المساعدة والمشورة قبل أن تطلبها ، وعليه فإن ذلك سيضمن لك أن تكون العلاقة بينكما طويلة المدى بما إن طرفي العلاقة مستفيد



## ما هي الاستراتيجيات التي قد تساعدني أن أنجح؟

### كن واقعياً

احتفل بنجاحاتك الصغيرة  
تقبل الإنجازات الجزئية  
واستكمل بناءها ، تقبل نفسك  
على أنها لن تقوم بنفس القدر  
من الإنجازات طوال الوقت  
فنحن لسنا آلات

### التقييم

قيّم تقدمك بشكل دوري ثم  
اضبط مخططاتك بناء عليه،  
اسأل نفسك أسئلة (مثلاً: ما  
مدى قربتي من هدفي وإلى أين  
أنا ذاهب؟)

### تذكر أهدافك

احرص على أن تصرف طاقتك  
في إنجاز عملك وفي سبيل  
تحقيق أهدافك ، تجنب  
الانجراف إلى غير ذلك بالذات  
عند الإنخراط في العمل

### لا ينجح نفعك على شخصك

احرص على أن لا يقتصر نفعك  
على نفسك بل اجعله ممتد إلى  
مؤسستك ووجهة عملك بطريقة  
احترافية تعود عليك وعلى  
الجميع بالنفع والفائدة

# كم هو مهم أن تتولى مسؤولية نجاحك ؟



تأكد تماماً بأن المسؤول المباشر عن نجاحك أو فشلك هو أنت ، في نهاية اليوم فإن الشخص الوحيد الأقدر على مساعدتك هو أنت فقط ، هي مسألة عقلية بحتة ، ولتعلم أن لا شيء مجاني في هذه الحياة ، فمسامرتك لصديقك لمدة نصف ساعة كلفك جزء من وقتك الثمين ، وبالتالي احرص كل الحرص على إدارة وقتك، وتذكر أن عاداتك اليومية تحدد مستقبلك فاحرص على تنظيم المهام اليومية وفق جداول زمنية محددة.



# رسالة أخيرة

في النهاية إن كان هناك من رسالة مهمة علينا أن نخرج بها فهي أن نحرص على أن تكون النسخة الأفضل منك..تأمل في ذلك، وخصص شيء من وقت للتفكير في ذلك بجدية، ثم اخرج بخطة واضحة المعالم لتتبعها وأنت في طريقك نحو القمة