



الفصل الخامس:

بناء علاقات اجتماعية

هادفة



الفصل الخامس: بناء علاقات اجتماعية هادفة

الطب في جوهره يقوم على التواصل الإنساني. إن تعلم بناء علاقات هادفة والحفاظ عليها خلال دراستك الطبية يُهيئك لتحقيق الذات والتميز المهني معاً.

تحدي التواصل الاجتماعي في كليات العلوم الطبية

غالباً ما يُعبر الطلاب عن شعورهم بالعزلة، على الرغم من وجودهم الدائم بين زملائهم. فشدة الضغط الأكاديمي، والبيئة التنافسية، وضيق الوقت تشكل جميعها حواجز أمام تكوين علاقات حقيقية. ومع ذلك، تُظهر الأبحاث أن الطلاب الذين يتمتعون بشبكات اجتماعية قوية يحققون ما يلي:

- انخفاض معدلات القلق والاكتئاب بنسبة ٤٠٪
- تحسُّن الأداء الأكاديمي من خلال التعلم التعاوني والدعم العاطفي
- تعزيز المرونة خلال فترات الدراسة الطبية الصعبة
- ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة والشعور بالمعنى في مسيرتهم التعليمية
- استعداد أفضل للعمل الجماعي في الممارسة السريرية المستقبلية

فهم الصحة الاجتماعية في التعليم الطبي

تشمل الصحة الاجتماعية أبعاداً متعددة تتجاوز التفاعل السطحي مع الآخرين، إذ تمثل شبكة متكاملة من العلاقات التي تدعم النمو الأكاديمي والعاطفي والمهني لطالب الطب.



أنواع الروابط الاجتماعية

أولاً: الروابط الأكاديمية

- شركاء الدراسة والمجموعات
- علاقات الإرشاد الأكاديمي مع الأساتذة والطلبة المتقدمين
- شبكات العلاقات المهنية ضمن المجتمع الطبي

ثانياً: الروابط الشخصية

- صداقات وثيقة توفر الدعم العاطفي
- علاقات أسرية تمنح الحب غير المشروط والمنظور المتوازن للحياة
- شراكات إنسانية أو عاطفية تُعزّز الإحساس بالرفقة والاستقرار

ثالثاً: الروابط المجتمعية

- المشاركة المجتمعية الثقافية أو الدينية
- الانخراط في العمل التطوعي والخدمة المجتمعية
- تكوين علاقات أوسع خارج نطاق الكلية

استراتيجيات قائمة على الأدلة لبناء الروابط الاجتماعية

١. نظام الزميل الدراسي (Study Buddy System)

تُظهر الدراسات أن الطلبة الذين يعملون ضمن شراكات دراسية منمنمة تزيد احتمالية إتمامهم للمقررات بنجاح بنسبة ٦٠٪، كما يعبرون عن رضا أعلى تجاه تجربتهم التعليمية في كلية الطب.



كيفية تكوين شراكة دراسية فعّالة:

معايير اختيار الزميل الدراسي:

- أهداف أكاديمية متشابهة وأخلاقيات عمل متقاربة
- نقاط قوة ومجالات معرفية متكاملة
- أساليب تواصل وجدول زمنية متوافقة
- احترام متبادل واعتماد متبادل موثوق

عوامل النجاح:

- الاجتماعات المنتظمة: تحديد جلسات دراسة ثابتة بمعدل (٢-٣ مرات أسبوعياً)
- توقعات واضحة: مناقشة الأهداف والمسؤوليات والحدود منذ البداية
- الدعم المتوازن: يجب أن يُسهم كلا الطرفين ويستفيد كلٌّ منهما بالتساوي
- المرونة: تكيف أسلوب الشراكة مع تغيّر الاحتياجات خلال العام الدراسي

أنشطة الزميل الدراسي:

- طرح الأسئلة والاختبارات المتبادلة في المواد الصعبة
- مناقشة المفاهيم المعقّدة وشرحها لبعضكما البعض
- تبادل الموارد والاستراتيجيات الدراسية



- تقديم الدعم العاطفي في فترات الضغط أو الامتحانات
- الاحتفال بالإنجازات الأكاديمية المشتركة

Page | 57 ٢. برامج الإرشاد الزملائي (Peer Mentorship Programs)

تُظهر الأبحاث أن طلبة الطبّ المشاركين في برامج الإرشاد الزملائي يحققون نتائج أكاديمية أفضل، ويختبرون مستويات أقل من التوتر، ويكتسبون وضوحاً أكبر في مسارهم المهني.

فوائد علاقات الإرشاد

للمُرشدين (الطلبة الجدد):

- الحصول على نصائح عملية حول كيفية التعامل مع تحديات الدراسة الطبية
 - دعم عاطفي من شخص مرّ بالتجربة نفسها
 - الاطلاع على استراتيجيات الدراسة والموارد المفيدة
 - توجيه مهني يساعد في استكشاف التخصصات الطبية المستقبلية
 - تقليل مشاعر العزلة ومتلازمة المحتال (Imposter Syndrome)
- للمرشدين (الطلبة المتقدمين):

- تطوير مهارات القيادة والتوجيه
- تعزيز المعرفة من خلال التدريس والمشاركة
- الإحساس بالمعنى والانتماء للمجتمع الطبي
- اكتساب فرص للتطور المهني والتواصل الشبكي



طرق بناء علاقات الإرشاد:

- الانضمام إلى برامج الإرشاد الرسمية التي توفرها الجامعة
- التواصل مع الطلبة المتقدمين الذين يلهمك مساهمهم الأكاديمي أو المهني
- حضور اجتماعات وأنشطة الجمعيات الطلابية الطبية
- التفاعل مع الأطباء المقيمين والممارسين أثناء الدورات السريرية
- المحافظة على العلاقات من خلال الزيارات المنتظمة والامتنان

٣. خدمة المجتمع وروابط العمل التطوعي

تشير الدراسات إلى أن طلبة العلوم الطبية الذين يشاركون بانتظام في أنشطة خدمة المجتمع يتمتعون بمستويات أعلى من التعاطف الإنساني، وإحساس أقوى بالمعنى والغاية، وقدرة أفضل على إدارة التوتر.

فوائد الروابط التطوعية والمجتمعية:

- الإحساس بالمعنى والغاية: ربط الدراسة الطبية بالتأثير الواقعي في حياة الناس
- تطوير المهارات: صقل مهارات التواصل والمهارات السريرية في بيئات أقل ضغطاً
- توسيع شبكة العلاقات: التعرف على مهنيين صحيين وقادة مجتمعيين جدد
- الحفاظ على المنظور الإنساني: تذكير الذات بالسبب الأساسي لاختيار العلوم الطبية كمجال إنساني



- تخفيف التوتر: الانخراط في أنشطة ذات مغزى يساعد على التوازن النفسي خلال فترات الضغط الأكاديمي

فرص خدمة المجتمع المتاحة لطلبة العلوم الطبية:

- العيادات المجانية وبرامج الفحص الصحي المجتمعي
- برامج التثقيف الصحي في المدارس والمراكز المجتمعية
- التطوع في جهود الإغاثة والاستجابة للطوارئ والكوارث
- المشاركة في المفازز الطبية خلال المناسبات الدينية الكبرى
- المشاركة في مشاريع بحثية تُعنى بصحة المجتمع واحتياجاته
- برامج إرشاد طلبة ما قبل العلوم الطبية لتوجيه الجيل القادم من الطلبة

التمارين العملية لبناء الروابط الاجتماعية

التمرين ٥.١: تقييم شبكة الدعم الاجتماعي

قم بتقييم شبكة الدعم الاجتماعي الحالية لديك وحدد المجالات التي تحتاج إلى تعزيز:

الخطوة ١: رسم خريطة العلاقات

اصنع خريطة بصرية لعلاقاتك وفق الفئات التالية:

- الدائرة المقربة: ٣-٥ أشخاص يمكنك الاتصال بهم في حالة الطوارئ
- دائرة الدعم: ١٠-١٥ شخصًا يقدمون لك الدعم العاطفي المنتظم
- الدائرة المجتمعية: شبكة أوسع من المعارف وشركاء الأنشطة



الخطوة ٢: تقييم جودة الروابط

لكل علاقة، قِيم الجوانب التالية:

- تبادل الطاقة: هل تمنحك هذه العلاقة طاقة أم تستنزفك؟
- التبادل المتبادل: هل هناك إعطاء وأخذ متوازن للدعم بينكما؟
- إمكانية التطور: هل يمكن أن تصبح العلاقة أعمق بمزيد من الاستثمار؟
- سهولة الوصول: مدى سهولة التواصل مع هذا الشخص بانتظام

الخطوة ٣: تحليل الفجوات

حدد العناصر المفقودة في شبكة دعمك الاجتماعي:

- دعم أكاديمي وشركاء دراسة
- دعم عاطفي خلال فترات التوتر
- صحبة ترفيهية ووقت ممتع
- إرشاد مهني وتوجيه أكاديمي
- اتصال مجتمعي أو روحي وثقافي

الخطوة ٤: تخطيط الإجراءات

- تعزيز العلاقات الحالية: اختر ٣ علاقات للاستثمار فيها بشكل أعمق
- بناء علاقات جديدة: حدد ٢-٣ علاقات جديدة ترغب في تطويرها
- تقليل العلاقات المستنزفة: قلل الوقت مع الأشخاص الذين يستنزفون طاقتك باستمرار



- إنشاء فرص للتواصل: خطط لأنشطة منتظمة تسهل بناء وتعزيز العلاقات

التمرين ٥.٢: تحدي التواصل الأسبوعي

التزم بتفاعل اجتماعي هادف واحد يوميًا:

الأحد - التواصل الأكاديمي

- الدراسة مع زميل أو الانضمام إلى مجموعة دراسية
- طرح سؤال مدروس على أستاذ خلال ساعات المكتب
- المشاركة الفعالة في مناقشات الصف

الاثنين - التواصل العائلي

- إجراء مكالمة هاتفية هادفة مع أحد أفراد العائلة
- مشاركة شيء محدد عن تجربتك في كلية العلوم الطبية
- الاستفسار عن حياتهم والاستماع إليهم باهتمام

الثلاثاء - دعم الأقران

- الاطمئنان على زميل قد يواجه صعوبات
- تقديم المساعدة أو التشجيع لشخص في دفعتك
- المشاركة في أنشطة منظمة لطلبة العلوم الطبية

الأربعاء - الإرشاد الأكاديمي والمهني

- التواصل مع طالب متقدم أو مقيم للحصول على نصائح
- تقديم الإرشاد لطالب مبتدئ أو طالب قبل مرحلة العلوم الطبية



- التواصل مع طبيب ممارس حول مسارهم المهني

الخميس - خدمة المجتمع

- التطوع في عيادة صحية محلية أو منظمة مجتمعية
- المشاركة في أنشطة التثقيف الصحي أو الفحوصات المجتمعية
- المشاركة في خدمة تتوافق مع قيمك واهتماماتك

الجمعة - المرح والترفيه

- اقض وقتاً مع أصدقائك في أنشطة غير أكاديمية
- انضم إلى مجموعات رياضية أو هوايات ترفيهية
- احضر فعاليات ثقافية أو اجتماعية

السبت - التأمل والتخطيط

- تأمل في علاقاتك الاجتماعية خلال الأسبوع
- خطط للأنشطة الاجتماعية القادمة واستثمر في علاقاتك
- عبّر عن امتنانك لمن يدعمك

التمرين ٥.٣: مهارات المحادثة الصعبة

تتطلب كلية العلوم الطبية والممارسة المستقبلية للعلوم الطبية التعامل مع المواقف الشخصية الصعبة بمهارة.

إطار التحضير:

- ١- توضيح النية: حدّد النتيجة التي ترغب في تحقيقها من الحوار
- ٢- اختيار الوقت والمكان المناسبين: اختر بيئة خاصة ومريحة، عندما



يكون كلا الطرفين في حالة هدوء

٣- استخدام عبارات "أنا": ركّز على تجربتك الشخصية بدلاً من اللوم أو الاتهام

٤- الاستماع الفعال: حاول فهم منظور الشخص الآخر بالكامل قبل الرد

٥- البحث عن أرضية مشتركة: حدّد القيم أو الأهداف المشتركة بينكما

٦- اقتراح حلول عملية: قدم خطوات محددة وقابلة للتنفيذ للمضي قدماً

نحو حل

أمثلة على المحادثات الصعبة الشائعة في كلية العلوم الطبية

- التعامل مع الصراعات داخل مجموعات الدراسة بطريقة بناءة ومحترمة
- مناقشة الصعوبات الأكاديمية مع الأساتذة أو المرشدين الأكاديميين للحصول على الدعم المناسب
- وضع الحدود مع العائلة بشأن أوقات الدراسة والأولويات لضمان التوازن بين الحياة الشخصية والأكاديمية
- إدارة العلاقات العاطفية خلال الفترات الأكاديمية المكثفة بحذر ومسؤولية
- معالجة الاختلافات الثقافية أو القيمية مع الزملاء بطريقة تراعي الاحترام والتفاهم المتبادل

الاعتبارات الثقافية للتواصل الاجتماعي

الاستفادة من نقاط القوة الثقافية

تحمل القيم الجماعية في الثقافات الشرق الأوسط ثراءً كبيراً في دعم الترابط



الاجتماعي وتعزيز الشعور بالانتماء، ويمكن للطلبة الاستفادة منها بطرق متعددة:

- شبكات العائلة الممتدة: الاستفادة من دعم الأعمام، والعَمَمَات، والأخوال، والأصدقاء المقربين من العائلة كمصادر دعم نفسي واجتماعي
- الروابط الدينية والاجتماعية: توفر المساجد أو الكنائس أو غيرها من التجمعات الدينية مجتمعات جاهزة لتقديم الدعم والانتماء
- المنظمات الثقافية: الانخراط في المجموعات الطلابية التي تمثل الخلفية الثقافية أو الجغرافية للطالب يخلق شعوراً بالهوية المشتركة والتواصل
- ثقافة الإرشاد والتوجيه: تمتاز العديد من الثقافات بتقليد متجذر يتمثل في قيام الأكبر سناً أو خبرة بتوجيه الجيل الأصغر، مما يمكن استثماره في بيئة الجامعة لتعزيز النمو الأكاديمي والشخصي

التوازن بين الاحتياجات الفردية واحتياجات المجتمع

التعامل مع التوقعات الثقافية

١. التواصل المفتوح: ساعد العائلة والمجتمع على فهم متطلبات التعليم في العلوم الطبية وخصوصية ضغط الدراسة
٢. وضع حدود محبة: وضّح كيف أن التركيز الأكاديمي الآن يخدم أهداف العائلة والمجتمع على المدى الطويل
٣. إشراك المجتمع في رحلتك: شارك تعلمك وتجاربك لمساعدة الآخرين



على فهم مسارك الأكاديمي والشخصي

٤. البحث عن دعم ثقافي مؤهل: استعن بالمرشدين النفسيين الذين يفهمون

خلفيتك الثقافية ويستوعبون احتياجاتك

إدارة الهوية الثقافية في العلوم الطبية

١. الاحتراف بخلفيتك الثقافية: شارك زملاءك ثقافتك من خلال الطعام،

القصص، والعادات والتقاليد

٢. التصدي للتمييز: طوّر استراتيجيات للتعامل مع السلوكيات غير

الحساسة ثقافياً أو الانحياز

٣. بناء جسور التفاهم: ساعد زملاءك على تقدير التنوع الثقافي وفهمه

بشكل أفضل

٤. الحفاظ على الممارسات الثقافية: استمر في ممارسة التقاليد التي تمنحك

معنى واتصالاً بالمجتمع والثقافة

بناء الشبكات المهنية

التطوير المهني المبكر

١. الانضمام إلى منظمات طلابية متخصصة:

- انضم إلى منظمات تتعلق بتخصصاتك واهتماماتك الأكاديمية
- تول أدوار قيادية لتطوير مهاراتك وزيادة حضورك
- احضر المؤتمرات والفعاليات المهنية عند الإمكان
- شارك في مشاريع بحثية بالتعاون مع مرشديك من أعضاء الهيئة التدريسية

٢. العلاقات السريرية:



- ابن علاقات إيجابية مع المقيمين والأطباء المشرفين خلال التدريب العملي
- ا طرح أسئلة مدروسة وأظهر اهتمامًا حقيقياً بعملهم
- تابع التواصل برسائل شكر وتحديثات حول تقدمك الأكاديمي
- ا بحث عن فرص للعمل على مشاريع أو أبحاث مع المرشدين السريريين

٣. شبكات الخريجين:

- تواصل مع خريجي كلية العلوم الطبية التي تدرس فيها
- احضر فعاليات الخريجين (Alumni Events) وفرص التشبيك المهني (Networking opportunities)
- استخدم منصات احترافية مثل LinkedIn للحفاظ على العلاقات المهنية
- استفسر لإجراء مقابلات تعريفية مع أطباء في التخصصات التي تهتمك

الحفاظ على العلاقات عن بُعد

غالباً ما يتطلب برنامج العلوم الطبية من الطلاب الانتقال أو التغيير في مكان إقامتهم، مما يخلق تحديات للحفاظ على العلاقات القائمة.

استراتيجيات التواصل عن بُعد

التواصل المنتظم:



- جدول مكالمات فيديو أسبوعية مع الأشخاص المهمين في حياتك
- استخدم تطبيقات المراسلة للبقاء على اتصال خلال الأسبوع
- شارك الصور والتحديثات حول تجربتك في كلية العلوم الطبية
- تذكر المواعيد المهمة والأحداث في حياة الآخرين

الزيارات الهادفة:

- خطط للزيارات خلال فترات الإجازات الأكاديمية أو الفترات الدراسية الخفيفة
- ادغ الأصدقاء والعائلة لزيارتك والتعرف على بيتك الجديدة
- اجعل الزيارات مميزة من خلال تخطيط أنشطة تستمتعون بها معاً
- وازن بين الوقت الاجتماعي واحتياجات الدراسة أثناء الزيارات

طرق مبتكرة للتواصل:

- شاهدوا أفلاماً معاً عبر الإنترنت أثناء مكالمات الفيديو
- العبوا ألعاباً عبر الإنترنت أو شاركوا في أنشطة افتراضية معاً
- أرسل هدايا أو رسائل للتعبير عن اهتمامكم بهم
- أشرك أصدقائك عن بُعد في رحلتك الأكاديمية من خلال مشاركة ما تتعلمه

تذكر: يتطلب بناء العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها جهداً متعمداً، خاصة خلال سنوات مُرهقة من الدراسة الطبية. العلاقات التي تُستثمر فيها الآن



ستدعمك طوال مسيرتك الطبية، وتُرسِّخ لك أساساً لحياة شخصية مُرضية.