

در مسیر تخصص

تو اپیزود قبلی دو تا سوال اساسی رو مطرح کردیم که آیا حتما باید تخصص بگیریم و اگه رفتیم سمت تخصص چه رشته ای رو انتخاب کنیم و یه جمع بندی داشتیم که تخصص گرفتن بیشتر از اینکه الزام باشه یه انتخابه که لازمه اش هم رسیدن به یک خودشناسیه و اصلا نمی شه یه نسخه واحد برای همه پیچید و معیار اصلی برای انتخاب رشته رو هم علاقه به رشته تخصصی پیشنهاد کردیم . در این اپیزود ، هر دو تا مسیر رو کمی بررسی می کنیم تا با مجهولات کمتری مواجه باشیم .

اول می ریم سراغ مسیر تخصص

- شاید یکی از شایع ترین سوالها تو این مسیر این باشه که کی برم سمت تخصص ؟

به نظر خیلی از دندونپزشک ها و اساتید که من هم باهاشون موافقم بهتره قبل از تخصص ، یه مدت عمومی کار کنیم و سه تا دلیل عمده هم دارم :

- اول اینکه یه دید جامع و کلی نگر به دندونپزشکی پیدا می کنیم بعدش می ریم سمت تخصص و این کمک می کنه که تک بعدی به درمان نگاه نکنیم و همه چیز رو از منظر تخصص خودمون نبینیم .
- دوم اینکه کار عملی تو کلینیک ، کمک می کنه علاقه اصلی خودمونو بهتر بشناسیم و با چشم باز انتخاب رشته کنیم
- سوم اینکه دوری از دانشگاه و ورود به بازار کار ، یه احساس نیاز در مورد آموزش مجدد به ما میده که باعث میشه برگردیم و با ولع بیشتری درس بخونیم . همه مون دیدیم که تو دوره دانشجویی چون درکی از بازار کار و نیازهای آتی نداریم و اون جوری که باید ، احساس نیاز نمی کنیم خوب هم نمی ریم دنبال یادگیری و به نظر من اگه کمی از دانشگاه فاصله بگیریم قدرش رو بیشتر می دونیم و با انگیزه بالاتری بر می گردیم البته یه موضوعی هم وجود داره که اگه بریم تو بازار کار و درآمد خوب بهمون مزه بده ممکنه به این راحتی نتونیم ازش دل بکنیم و برای تخصص بخونیم .

- موضوع بعدی تو مسیر تخصص اینه که چقدر باید وقت بذاریم برای قبول شدن؟

شاید تو امتحان کنکور که افرادی با استعدادها و ضریب هوشی بسیار متنوع شرکت می کنند بشه در کنار پشتکار و سخت کوشی که بدون شک دلیل اصلی موفقیته نقشی هم برای استعداد و هوش در نظر گرفت اما در امتحان تخصص ، همه شرکت کننده ها ، اون حداقل استعداد و ضریب هوشی لازم رو دارن و تنها عامل موفقیت فقط فقط برنامه ریزی درست و پشتکاره ؛ پس خیالتون راحت باشه که رقابت به شدت زیاده و دیگه با ۳ - ۲ روز در هفته و هر روز ۳-۲ ساعت ، کسی تخصص قبول نمی شه و اکثر کسانی که قبول می شن به صورت کامل یا تقریبا کامل از کار کردن دست می کشن تا بتونن قبول شن

هشدار: لطفا نگین من ۴ - ۳ شیفت کار می کنم و وقتی از من نمی گیره پس هم کار می کنم هم درس می خونم ؛ این اشتباهه چون یه بیمار که کارش به گیر و گور بیفته مخصوصا تو اوایل کار ، شما ممکنه تا هفته ها از نظر ذهنی درگیرش بشین . اینم که نباشه خود کار کردن و محیط کار و همکارها به هزار و یک روش می تونن به شما استرس وارد کنن و فکرتونو مشغول کنن ؛ پس با خودتون رو راست باشین و تکلیف تون رو با خودتون روشن کنین اگه می خواین تخصص قبول شین دور کار کردن رو خط بکشین و فقط رو درس خوندن تمرکز کنین

من یه دوستی دارم که حدود ۸ بار امتحان تخصص داد درحالیکه از وقت مطبش هم نمی گذشت اواخر دیگه خودش هم به شوخی می گفت من سالی ده درصد کتابها رو می خونم و برای قبولی یه برنامه ریزی ده ساله انجام دادم البته هیچ وقت هم قبول نشد ؛ لطفا یک بار یا نهایتا دو بار همه کارهاتونو بذارین کنار و زورتونو کامل بزنین و گرنه شانس قبولی تون خیلی بالا نیست

کنکور

تمام اتفاقات بدی که واسه کنکور افتاده و کلی استرس به دانش آموزای دبیرستانی وارد کرده حالا داره تو امتحان تخصص هم خودش رو نشون میده :

کنکور که دقیقا همون کنکوره فقط گاج جای خودش رو داده به پارسه ؛ جزوه ها و کتابهای خلاصه و تست هم که با اساسی مختلفی مثل CDR، DDQ و امثال اینا وارد بازار شدن نمی خوام بگم اینا بدن اینا نتیجه اون تفکری هستن که تنها راه نجات و دستگیری دندونپزشکا رو قبولی در امتحان تخصص می دونن و یه تجارت میلیاردی در بازار تخصص ایجاد کردن ولی واقعیت اینه که شانس قبولی رو بالا می برن و چون خیلی از ماها فقط یه بار فرصت می کنیم با تمام قوا خودمون رو برای امتحان تخصص آماده کنیم شاید منطقی تر باشه که از این کتابها و کلاس ها استقبال کنیم

رتبه

یکی دیگه از سوالات شایع در زمینه تخصص اینه که برای قبولی در فلان رشته ، چه رتبه ای باید بیارم توی امتحان تخصص ، معمولا رشته های ارتودنسی و پروتز بیشترین طرفدار رو دارن و پاتولوژی و بیماریهای دهان کمترین طرفدار و بقیه رشته ها بسته به جنسیت ، شهر مورد نظر و سلیقه و علایق داوطلبان و اینکه رتبه های برتر اون سال چطوریه انتخاب رشته کردن بالا و پایین می شن .

به نظر من اگه رشته خاصی مدنظرتونه که نمره لازم برای اون رشته رو نیارین اصلا انتخاب رشته نمی کنین بدترین سناریو رو برای خودتون تجسم کنین که تمام رتبه های برتر قراره امسال اون رشته رو بزنن ؛ پس برنامه ریزی تونو جوری انجام بدین که رتبه زیر ۳۰ - ۲۰ بیارین ولی نه اگه فعلا دارین امتحان می دین و بعدش می خواین راجع به انتخاب رشته فکر کنین یعنی هنوز سنگ هاتونو با خودتون وانکندین و شاید رتبه زیر ۱۰۰ هم ، شما رو راضی نگه داره .

دندونپزشکی که تصمیم می گیره منطقه امن و آرامش خودش رو رها کنه و تو امتحان تخصص شرکت کنه ، تغییراتی در سبک زندگی و شرایط مالی براش ایجاد میشه که تو سه مرحله بهش اشاره می کنم :

۱- قبل از قبولی : شما باید حداقل یک سال کامل رو برای آمادگی در امتحان تخصص اون هم به صورت تمام وقت در نظر بگیرید ؛ تو این یک سال درآمد شما (هر مقداری که هست) تقریبا به صفر میل می کنه و تمام مهمونی ها و مسافرتها و تفریح شما فدای تخصص میشه .

۲- حین تحصیل : از نظر قانون تحصیل در دوران رزیدنتی تمام وقته و شما دیگه مجوز کار ندارین حتی مطب فعلی خودتون رو هم باید ببندین هر چند اکثر رزیدنتها به ویژه اطفال و اندو به راحتی در مراکز خصوصی مشغول به کار می شن (البته بدون مجوز) و در حد گذران دوره رزیدنتی درآمد دارن . بگذریم از اینکه رشته های ارتودنسی ، رادیولوژی ، بیماریهای دهان و پاتولوژی مجبورن به عنوان GP دنبال کار بگردن و رزیدنتهای جراحی و بعدش پروتز ، اونقدر درگیر درس میشن که خیلی دیگه نای کار کردن هم ندارن ؛ پس تو این دوره هم شما باید از مقدار زیادی پول و تفریح و سرگرمی خودتون بزنین تا بالاخره تخصص بگیری (البته اوضاع از مرحله قبلی بهتره)

۳- بعد از اتمام تحصیل : حالا وقتشه که برین دوره طرح یا ضریب K تون رو بگذرونین : اونایی که تعهد خاص دارن محل خدمتشون از همون اول مشخصه و ۳ برابر مدت تحصیل ، باید برن تو اون استان که بهش تعهد دادن خدمت کنن . تعهد عامی ها دو برابر مدت تحصیل تعهد دارن ولی همیشه این دل مشغولی رو دارن که ضریب K رو کجا باید بگذرونن . با توجه به تعداد زیاد دانشکده های دندونپزشکی و

فصل اول اپیزود پنجم

نیاز همیشگی اونها به هیات علمی ، در اکثر موارد تعهد این دوستان به صورت آموزشی و در دانشکده ها طی می شه .

دوستانی که تعهد آزاد رو انتخاب کردن و هزینه تحصیل شون رو پرداخت می کنن در واقع از ۷ دولت آزاد هستند و بعد از اتمام تحصیل ، تو هر شهری که بخوان می تونن مشغول کار بشن البته به شرطی که طرح دوره عمومی رو گذرونده باشن و برای همین هم تعهد آزاد طرفدارهای زیادی داره . در هر سه دوره ، درآمد شما تا حد خیلی زیادی کاهش پیدا می کنه و سبک و محل زندگی شما هم با چیزی که دوست دارین ممکنه سازگار نباشه و اینا تاوان هزینه هایی هست که بابت تخصص باید پرداخت کنین البته تا یادم نرفته بگم که حدود ده سال از بهترین دوران عمرتون رو هم تو این مرحله سپری می کنین

اکثر متخصصا، دوره عمومی رو خیلی جذابتر و مفرح تر از دوره تخصصی می دونن و دو تا دلیل اصلی هم دارن :
اولا تو دوره عمومی تازه وارد جو دانشگاه شدیم و کلی هم کلاسی و سال بالایی و سال پایینی داریم که بالاخره با چند نفرشون صمیمی می شیم و خوش می گذرونیم ولی تو دوره تخصص هم دوره ای ها محدودن و هر کی هم مشغول زندگی و دل نگرانی های خودشه

ثانیا تو دوره عمومی ، ما اسم مون دانشجویه ، مسئولیت خاصی بر عهده مون نیست و خانواده و جامعه هم انتظار خاصی از ما ندارن اما تو دوره تخصص باید به عنوان یه دکتر در اجتماع حاضر بشیم احتمالا متاهل هستیم با کلی مسئولیت اضافی و سطح توقع همه از ما بالا رفته

به عنوان جمع بندی باید بگم رفتن به سمت تخصص یه جور معامله است ، یه جور بده بستونه که باید سبک سنگین کنین ببینید کدوم کفه ترازو سنگین تره

از طرفی توی یک دوره حدود ده ساله مقدار زیادی از درآمد و آرامش و رفاه برخی و آزادیهاتونو از دست می دین از طرف دیگه اعتبار علمی بالاتر ، ارضای روحی بیشتر ، درآمد آتی بالاتر و امکان تدریس در دانشگاه رو به دست میارین

تصمیم با شماست به نظر من اگه بحث عشق و علاقه به اون رشته تخصصی در میون باشه تصمیم خیلی راحتیه ولی اگه اینجوری نباشه ، این دو تا کفه ترازو رو باید خیلی سبک سنگین کنین

الان دیگه موقعشه یه نگاهی هم بندازیم به مسیر دوم یعنی دندونپزشکایی که یا نتونستن یا نخواستن به سمت تخصص برن و ببینیم چه چیزی در انتظار اوناس :

فصل اول اپیزود پنجم

حالا که به سمت تخصص نرفتیم باید راهی رو در پیش بگیریم که تو مسیر حرفه ای عقب نمونیم و تو این رقابت شدید ، بازار کار خودمون رو داشته باشیم .

مهارت فنی

یه راهش اینه که برای بالا بردن مهارتهای فنی تو دوره های آموزشی شرکت کنیم که الان دیگه تعدادشون هم خیلی زیاده از کلاس های جهاد دانشگاهی و موسسات آموزشی بگیر تا دوره های فشرده خصوصی و چند نفره اساتید معروف، دوره های آموزشی مجازی و آنلاین و وبینار هم که بعد از شروع کرونا جای خودشون رو باز کردن و احتمالا در آینده حرف های بیشتری هم برای گفتن خواهند داشت . تعداد خیلی زیادی هم که پست و ویدیوی آموزشی توی سایتها و انواع Social Media وجود داره که می تونه بهمون کمک کنه

مهارت نرم

یادمون باشه تخصص تنها مسیر پیشرفت حرفه ای ما نیست شاید بهتره اینجوری بگم اصلا کافی نیست و کلی مهارت دیگه برای پیشرفت تو کار لازمه ؛ پس حالا که تخصص مسیر ما نبوده باید بریم سراغ سایر مهارتهای لازم برای موفقیت حرفه ای مثل :

برقراری ارتباط صحیح با بیمار

تشکیل یک تیم حرفه ای و کاربلد و همسو با هم برای ارائه درمان با کیفیت

ارتقای روحیه همدلی ، پرستاری و مراقبت از بیمار در خودمون و تیم مون

بالا بردن سواد مالی و شم بیزینسی خودمون

و خیلی مهارتهای دیگه که نقش شون توی موفقیت به مراتب بالاتر از گرفتن تخصصه

دایره مهارت

یه اصل خیلی مهم رو هم باید رعایت کنیم اون هم اینکه به تخصصی شدن رشته های مختلف دندونپزشکی احترام بذاریم و اصلا سعی نکنیم همه درمانها و همه کیسها رو خودمون انجام بدیم اتفاقا بهتره یه سری درمان های محدود رو خیلی خوب یاد بگیریم و روشون سرمایه گذاری کنیم و بقیه درمان ها رو به راحتی ارجاع بدیم ؛ این جوری هم حرفه ای رفتار کردیم و هم در نظر بیمارمون ، حرفه ای به نظر می رسیم .

هشدار

باید سعی کنیم جلوی بعضی وسوسه ها ، خودمون رو کنترل کنیم مثل اینکه :

وقتی همه کارهای مریضام رو خودم انجام میدم خیالم راحت تره

مریضام غیر از من هیچ کس رو قبول ندارن و پیشش نمیرن

من همه کارها رو بلدم و از پسشون برمیام دلیلی نداره مریضامو ارجاع بدم

از تنوع درمانها خوشم میاد چون نمیداره یه کار تکراری خستم کنه ؛ پس همه کارها رو انجام میدم

به عنوان جمع بندی باید بگم رقابت بین دندونپزشک ها زیاده و هر روز هم داره بیشتر میشه کسی که می خواد تو این رقابت عقب نمونه باید یه مزیتی نسبت به بقیه همکارها داشته باشه و بتونه این مزیت رو به بیمارانشون بده تا بیمارها اونو برای درمان انتخاب کنن ؛ این مزیت می تونه در زمینه های مختلف باشه مثل : کیفیت درمان ، بازاریابی خلاق ، تکنولوژی به روز ، درمانهای مدرن ، افرهای ویژه ، قیمت های رقابتی ، تیم درمانی کامل و هر چیز دیگه ای

چون همه این مزایای رقابتی ، دیر یا زود توسط سایر همکاران کپی برداری می شن همیشه باید دنبال یه مزیت جدیدتر ، یه روش درمانی بهتر با ریسک کمتر و یا هر کار دیگه ای بگردیم که بتونیم مریض هامون را راضی نگه داریم و یادمون باشه که امروزه مشتری پادشاهه و هر روز هم انتظارش از ما بالاتر میره و اگه ما نتونیم اونو راضی نگهش داریم دیر یا زود یه همکار دیگه این کار رو خواهد کرد .

آینده دندونپزشک عمومی در قاب تصویر

دندونپزشکای عمومی که کار رو از کلینیک شروع می کنن بعد از چند سال مسیرشون از هم جدا میشه و گزینه های مختلفی رو انتخاب می کنن ؛ تو این قسمت میخوام چند قاب از این مسیرها و آینده احتمالی شون رو به تصویر بکشم :

انتخاب مسیر و آینده احتمالی با شماس

۱- توی گروه اول دندونپزشک هایی رو داریم که فقط یکی دو تا کار محدود مثل ترمیم و اندو قدامی رو در حد متوسط بلدن و تو کلینیک های مختلف کار می کنن . اینا معمولا نمی تونن مطب مستقل راه بندازن و اکثر عمر حرفه ای شون رو تو کلینیک ها می گذرونن . خیلی وقتها مجبورن شرایط بعضا غیر منصفانه

فصل اول اپیزود پنجم

کلینیک ها رو هم تحمل کنن . این گروه اگه از کلینیک اول هم قهر کنن دوباره میرن تو یه کلینیک دیگه مشغول میشن و روز از نو روزی از نو . این همکارها معمولا سواد مالی خوبی هم ندارن که بتونن از درآمد جاری شون برای سرمایه گذاری و ایجاد درآمد غیرفعال استفاده کنن و در نهایت تبدیل میشن به کارمندای کلینیک های دیگران (به نظر من که اصلا هیجان انگیز نیست)

۲- گروه دوم دندونپزشک هایی هستن که فقط یکی دو تا کار محدود رو ولی در حد حرفه‌ای بلده مثل اندو ، ترمیم زیبایی ، پروتز متحرک یا اطفال و به هر دلیلی ترجیح میده مطب نزنه . اینا معمولا تو کلینیک های مختلف خواهان زیاد دارن و به قولی سرخواستشون دعواست ؛ پس تا هر زمانی که بخوان می تونن تو کلینیک کار کنن . معمولا بی عدالتی کلینیک ها رو تحمل نمی کنن و اگه لازم بشه میرن سراغ کلینیک بعدی و معمولا بعد از چند سال کار تو کلینیک ، کم کم سر از مطب همکاراشون درمیارن چون تعرفه های مطبی بالاتره و زودتر هم به دستشون میرسه و به تدریج از تعداد شیفت کلینیک هاشون کم می کنن .

۳- گروه سوم دندونپزشکهایی هستن که خیلی درگیر وجدان نیستن و تو کلینیک به هر کاری دست میزنن مخصوصا پروتز و با تیراژ بالا کار می کنن و اعتقادی هم به ماندگاری درمان ندارن ؛ به مرور که مریض برگشتی هاشون بیشتر شد مجبور میشن از این کلینیک خداحافظی کنن و برن اونور شهر یه کلینیک دیگه و روز از نو روزی از نو . تو این گروه تمشک طلایی میرسه به همکاری که یه شهر رو آباد میکنه و مجبور میشه بره و بساطش رو تو یه شهر دیگه پهن کنه . طبیعیه که این جور همکارا نه میخوان و نه می تونن مطب بززن و پاگیر مطب بشن .

۴- گروه چهارم دندونپزشکهایی هستن که اکثر کارهای عمومی رو تو کلینیک انجام میدن و به اصطلاح می تونه مریض رو جمع کنن و راضی نگه دارن ولی حوصله مطب داری رو ندارن و ترجیح میدن به کار کلینیکی ادامه بدن . با توجه به اینکه شرایط کار در کلینیک هر روز داره بدتر میشه ، این همکارا بعد از اینکه یکی دو تا کلینیک عوض می کنن و می بینن آسمون همه جا همین رنگه مجبور میشن مطب بززن و کم کم شیفت های مطب شون رو پر کنن ؛ این همکارا دلشون با کار تو گروه و دوست ندارن تنها کار کنن ولی اگه شرایط کلینیک ها بدتر بشه پا میذارن رو دلشون و میرن تنهایی تو مطب مشغول میشن .

۵- گروه پنج شامل دندونپزشکایی می شه که آروم آروم مهارتهاش رو تو کلینیک زیاد می کنن و سعی می کنن به کارهای مختلف سرک بکشن و برنامهش اینه که حتما مطب بزنه . معمولا تو دوره های مهارت آموزی شرکت می کنن و سبد تواناییهش رو افزایش میدن و نهایتا به تعادلی میرسن بین درآمد جاری کلینیک و شرکت در دوره های آموزش حضوری و غیرحضوری . این همکارا محتاطن و محافظه کار و معتقدن باید آهسته و پیوسته به جلو رفت و معمولا بعد از چند سال کار کلینیکی، مطب شون رو راه میندازن و یه درآمد مطبی متوسط و رو به بالا دارن .

فصل اول اپیزود پنجم

۶- توی گروه دندونپزشکی رو می بینیم که از اول هدفش ، مطب زدنه ، کار رو تو کلینیک شروع میکنه ولی به هیچ وجه حوصله و صبر گروه پنجم رو نداره و به قولی آتیشش تندتره . پله ها رو چند تا چند تا میره بالا بعضی وقتها هم با سر میخوره زمین ولی به خاطر طبیعت ماجراجوش، دوباره بلند میشه و به مسیر سریع و بلند پروازانه خودش ادامه میده . این همکارا خیلی سریع تر از گروه قبلی مطب می زنن و سعی میکنن تو دو سه تا کار خیلی سرآمد باشن ، مطب شون زود می گیره و سریع میرن دنبال درمان های جدیدتر . این گروه معمولا هیچ وقت راضی نیستن و چیزی آرومشون نمی کنه . هدف این گروه درمان درست بیماراشونه و معمولا از استانداردهای حرفه ای و اخلاقی شون کوتاه نمیان .

۷- گروه هفتم دندونپزشکی رو شامل میشه که کار کلینیکی رو به مسیر کوتاه و موقتی میدونه و خیلی سریع مطب میزنه چند تا کار مد روز رو یاد می گیره و سعی می کنه با تبلیغات زیاد و بازاریابی وسیع ، گروه هدف خودش رو پیدا کنه و فرقی با گروه قبلی اینه که اعتقاد خیلی راسخی به اصول حرفه ای و اخلاقی نداره و ترجیحش بیشتر سود خودش تا نفع بیمار و در این مسیر از القای نیاز درمانی به مراجعین خودش هم فروگذار نمی کنه .

۸- یه گروه از دندونپزشکای عمومی هم علاقه شدیدی به یه رشته تخصصی دارن ولی به هر دلیلی نتونستن برن اون تخصص رو بگیرن و بعد از اینکه مطب شون رو راه میندازن صرفا رو همون درمان مورد علاقه شون تمرکز می کنن و به خاطر تمرکز روی علاقه شون ، معمولا گروه هدفشون رو هم سریع پیدا می کنن . همکارای عمومی که میرن به صورت تخصصی اطفال یا زیبایی کار می کنن تو این گروه قرار می گیرن .

۹- یه گروه از همکارا هم هستن که با تکنولوژی های روز جلو میرن هر جا خبر از تکنولوژی جدید در دندونپزشکی هست سر و کله شون پیدا میشه . این همکارا معمولا دستی هم بر آتش دیجیتال مارکتینگ دارن و با کمپین های تبلیغاتی و تمرکز روی تکنولوژی ، سرشون همیشه شلوغه و جیبشون همیشه پر پول.

۱۰- یه گروه از دندونپزشکا هم ، بعد از چند سال کار کلینیکی و کسب تجربه ، سعی می کنن لباس مدیر کلینیک رو تنشون کنن و کلینیک بزبن البته ممکنه تو این مسیر چند سالی هم مطب بزبن بعدش برن سراغ کلینیک داری . ممکنه تنهایی اینکار و بکنن یا اینکه با دوستاشون که معمولا تو همون کلینیک های قبلی باهاشون آشنا شدن برن دنبال آرزوی مشترک . این همکارا یا رفتار مدیر کلینیک رو منصفانه نمی دونن یا سودش رو به سود بی زحمت می بینن یا هم یه سری ایده جدید دارن که فکر می کنن میشه با اونها کلینیک رو بهتر اداره کرد . خیلی از این همکارا وقتی وارد گود شدن از کرده شون پشیمون میشن ولی مسیرشون معمولا دکمه Undo نداره و سالها تو این مسیر حرکت می کنن .

مطمئنا مسیر های دیگه ای هم هست که تعداد کمتری از همکارا انتخاب می کنن و من اشاره ای به اونها نکردم ولی شایع ترین مسیر ها رو سعی کردم به تصویر بکشم .

امیدوارم به دردتون بخوره و تو انتخاب مسیر کمکتون کنه .

ادیتور دنیادینا پیرشکی