



الدليل العملي الشامل للأخصائيات
وخريجات التغذية العلاجية

كتابة أخصائية التغذية إسراء حيدر الكشري

 esraclinic.com

 +967 781 591 586

 [dt.esra_haidar](https://www.instagram.com/dt.esra_haidar)



الدليل العملي الشامل للأخصائيات
وخريجات التغذية العلاجية

كيف تصبحين أخصائية
تغذية ناجحة عملياً
وعلمياً خطوة بخطوة

المقدمة

هذا الدليل كُتِبَ لكل خريجة أو أخصائية تغذية علاجية تشعر بالحيرة بعد التخرج، وتبحث عن طريق واضح ومفهوم للدخول إلى سوق العمل بثقة.

هذا الدليل لا يشرح ماذا يأكل المريض، بل يشرح كيف تفكر الأخصائية، كيف تتعامل، وكيف تبدأ وتستمر وتنجح.

تم تصميم هذا الدليل بأسلوب تدريبي تطبيقي، لذلك ستجدين في نهاية كل فصل:

- شرح واضح للفكرة

- تمرين تطبيقي

- إجابة نموذجية للتمرين لتوضيح المقصود



فهرس الدليل :

- الفصل الأول: فهم المهنة والانتقال من خريجة إلى أخصائية
- الفصل الثاني: بناء العقلية المهنية الصحيحة
- الفصل الثالث: المهارات العملية الأساسية للأخصائية
- الفصل الرابع: التطبيق العملي مع الحالات خطوة بخطوة
- الفصل الخامس: بناء نفسك علمياً بعد التخرج
- الفصل السادس: بدء العمل الاحترافي في التغذية العلاجية
- الفصل السابع: بناء الثقة والسمة المهنية
- الفصل الثامن: أخطاء شائعة تعيق النجاح المهني
- الفصل التاسع: الاستمرارية والتطور بدون احتراق مهني

الفصل الأول

فهم المهنة والانتقال من خريجة إلى أخصائية :

الخريجة تمتلك معلومات نظرية، أما الأخصائية فتمارس مهنة صحية لها مسؤولية.

- الأخصائية تختلف عن الخريجة في أنها:
- لا تكتب نظامًا قبل فهم الحالة
- تدرك حدود دورها المهني
- تتحمل مسؤولية قراراتها الغذائية

- التمرين :

- ما الفرق بين دور الطالب ودور الأخصائية؟
- ما أكثر شيء يسبب لك الخوف عند التعامل مع مريض حقيقي؟

الفصل الأول

فهم المهنة والانتقال من خريجة إلى أخصائية :

#إجابة نموذجية :

- الطالب يطبق ما يُطلب منه للتقييم، أما الأخصائية فتُحلل الحالة وتختار التدخل الأنسب بناءً على العلم والواقع.
- الخوف غالبًا يكون من الخطأ أو من عدم القدرة على الإجابة على أسئلة المريض، وهذا طبيعي ويقبل مع الممارسة.

الفصل الثاني

بناء العقلية المهنية الصحيحة :

الفشل المهني غالبًا سببه عقلية خاطئة
وليس ضعف علمي.

- العقلية المهنية الصحيحة تعني :

-البدء بما هو متاح

-قبول التعلم التدريجي

-عدم انتظار الجاهزية الكاملة

- التمرين :

-اكتبي 3 أفكار سلبية تعيقك في العمل،

ثم اكتبي مقابل كل فكرة تصديقًا مهنيًا.

الفصل الثاني

بناء العقلية المهنية الصحيحة :

#إجابة نموذجية :

- "أنا غير جاهزة" ❌

✅ "سأبدأ بحالات بسيطة وأتطور"

- "أخاف أخطئ" ❌

✅ "الخطأ جزء من التعلم"

- "غيري أفضل مني" ❌

✅ "لكل أخصائية مسارها الخاص"

الفصل الثالث

المهارات العملية الأساسية للأخصائية :

المهارات العملية هي ما يجعل المريض يثق بك
ويستمر معك.

- أهم المهارات:

-التواصل الهادئ

-الاستماع الجيد

-تبسيط المعلومة

-التنظيم والمتابعة

- التمرين :

- حوّل الجملة التالية إلى أسلوب مهني داعم:

- "مشكلتك أنك لا تلتزم"

- "أكلك كله غلط"

الفصل الثالث

المهارات العملية الأساسية للأخصائية :

إجابة نموذجية :

- "خلينا نفهم معًا أسباب صعوبة الالتزام
ونعدّل الخطة"

- "نقدر نحسن اختياراتك الغذائية خطوة
خطوة"

الفصل الرابع التطبيق العملي مع الحالات خطوة بخطوة :

أي حالة غذائية تمر بمراحل واضحة:

- جمع معلومات
- فهم نمط الحياة
- تحديد المشكلة الغذائية
- وضع خطة واقعية
- المتابعة والتعديل

- التمرين :

- مريضة تعمل لساعات طويلة ولا تحب الطبخ،
اكتبي 3 نقاط تجعل الخطة مناسبة لها.

الفصل الرابع

التطبيق العملي مع الحالات

خطوة بخطوة :

إجابة نموذجية :

- الاعتماد على وجبات بسيطة وسريعة التحضير
- استخدام خيارات جاهزة صحية
- تقليل عدد الوجبات التي تتطلب تحضيراً طويلاً
مثلا واحدة بدل ثلاث

الفصل الخامس

بناء نفسك علميًا بعد التخرج :

ليس المطلوب التعمق في كل المجالات، بل التركيز الذكي لأن التطور العلمي بعد التخرج لا يعني جمع أكبر عدد من الدورات أو المعلومات، بل يعني اختيار مسار واضح يخدم الممارسة العملية. الأخصائية الناجحة تركز على فهم الإرشادات العلمية الأساسية، والحالات الشائعة، وتحديث معلوماتها باستمرار دون تشتت. التخصص في مجال محدد يساعد على بناء ثقة علمية أعمق ويجعل التطبيق العملي أكثر دقة

- التمرين :

- حددي مجالًا واحدًا للتخصص خلال 3-6 أشهر.

الفصل الخامس

بناء نفسك علمياً بعد التخرج :

إجابة نموذجية :

- اختيار مجال مثل: القولون العصبي
- وقراءة الإرشادات العلمية الخاصة به
- ومتابعة الحالات المشابهة فقط

الفصل السادس

بدء العمل الاحترافي في التغذية العلاجية :

العمل الاحترافي في التغذية يعتمد على التنظيم والوضوح أكثر من الاعتماد على الاجتهاد الفردي. وجود طريقة عمل واضحة، ونماذج تقييم ومتابعة، وحدود مهنية محددة يجعل الأخصائية أكثر راحة وثباتاً. الاحتراف يعني احترام الوقت، والالتزام بالأخلاقيات، وتقديم الخدمة الصحية بشكل منظم ومستدام.

- التمرين :

- اکتبي خطوات أول جلسة لك من دخول المريض حتى نهاية الجلسة

الفصل السادس بدء العمل الاحترافي في التغذية العلاجية :

#إجابة نموذجية :

- استقبال المريض وشرح آلية الجلسة
- أخذ التاريخ الغذائي
- فهم نمط الحياة
- وضع خطة مبدئية
- تحديد موعد متابعة

الفصل السابع

بناء الثقة والسمعة المهنية :

السمعة المهنية تُبنى تدريجيًا من خلال الصدق، والواقعية، والالتزام العلمي. الثقة لا تأتي من الوعود السريعة أو النتائج غير الواقعية، بل من التعامل الإنساني والتوجيه الصحيح. الأخصائية التي تحترم حدودها وتقدم ما تستطيع فعليًا تخلق علاقة طويلة الأمد مع مرضاها وتبني اسمًا مهنيًا قويًا

- التمرين :

- اكتبي تعريفًا مهنيًا واضحًا لك.

الفصل السابع

بناء الثقة والسمعة المهنية :

إجابة نموذجية :

- "أنا أخصائية تغذية أساعد النساء
على تحسين صحتهن الغذائية بطريقة
واقعية وعلمية"

الفصل الثامن

أخطاء شائعة تعيق النجاح المهني :

كثير من الأخصائيات يواجهن صعوبات بسبب أخطاء متكررة مثل تقليد عمل الآخرين مثل نسخ أنظمة جاهزة ، أو العمل بدون حدود، أو التقليل من قيمة الذات.

هذه الأخطاء تؤدي إلى استنزاف الوقت والطاقة وتضعف الاستمرارية. الوعي بهذه الأخطاء يساعد على تصحيح المسار مبكرًا وبناء مسيرة مهنية أكثر استقرارًا.

- التمرين :

- حددي خطأ واحد تعانيين منه واكتبي حلًا عمليًا.

الفصل الثامن

أخطاء شائعة تعيق النجاح المهني :

#إجابة نموذجية :

- الخطأ: العمل بدون حدود

- الحل: تحديد أوقات للرد والمتابعة

الفصل التاسع

الاستمرارية بدون احتراق مهني :

الاحتراق المهني يعني تعب نفسي وجسدي وفقدان الشغف، ويحدث غالبًا بسبب العمل بدون حدود أو تحميل النفس مسؤولية التزام المرضى. تذكرني دائمًا: أنتِ مسؤولة عن التوجيه والمتابعة، ولستِ مسؤولة عن التزام المريض.

- التمرين :

- اكتبي 3 حدود مهنية ستحافظين عليها.

الفصل التاسع

الاستمرارية بدون احتراق مهني :

#إجابة نموذجية :

- عدم الرد خارج أوقات العمل
- تحديد عدد حالات مناسب
- تخصيص وقت للراحة والتعلم

رسالتي لك

رحلة التغذية العلاجية ليست سهلة، لكنها رحلة مليئة
بالفرص لتغيير حياة الناس وتحقيق أثر حقيقي. لا تدعي
الخوف أو الشك يوقفانك عن البدء.

تذكرني أن كل أخصائية ناجحة بدأت بخطوات صغيرة، وتعلمت
من كل تجربة، وواصلت التطور بصبر وثقة.
اعلمي أن قوتك ليست فقط في المعلومات التي تعرفينها،
بل في مهاراتك، أسلوبك، واحترافيتك التي تبينها كل يوم.
احرصي على نفسك قبل أي شيء، وضعي حدودك، ولا
تنسي أن استمراريتك هي سر نجاحك.

أؤمن بك وبقدرتك على التفوق، وقلبي مع كل واحدة منكم
تعمل بشغف لإحداث فرق حقيقي.
ابدئي، ثقي بنفسك، ولا تتوقفي عن التعلم، فالمهنة تحتاج
لأمثالك

مع كل الدعم والمحبة
د.إسراء حيدر - أخصائية تغذية علاجية