

## דבר העורכת,

### הזמן הוא המשאב היקר ביותר שלנו

כשהייתי נערה, הרגשתי תמיד חובה לסיים כל ספר שהתחלתי לקרוא בו גם אם לא הבנתי אותו או אם מצאתי אותו מדכא או סתם משעמם. זה נבע, כנראה, מן הפירוש שנתתי לחינוך שקיבלתי בבית הוראי, על פיו אין משאירים אוכל בצלחת ולא עושים חצי עבודה - דבר המוכר כנראה לרבים מבני דורי.

מאז התבגרתי. אולי לא ראוי להודות, אבל לפעמים הסקרנות גוברת עלי, ואני מתפתה להציץ בסוף הספר לפני שקראתי את כולו. למרות זאת, אם אחרי קריאה של 50-100 העמודים הראשונים אני עדיין תוהה אם להמשיך לקרוא בו, אזי אני מפסיקה לקרוא אותו. לשיטתי, ספר צריך "לתפוס" אותי מיד כדי שארצה להשקיע בו את זמני היקר. כי כמו אצל כולנו - הזמן הוא המשאב היקר ביותר שלי!

מה עניין הרגלי הקריאה האישיים שלי לכתב העת?

לא פעם אני שומעת מעמיתים למקצוע כי אינם מעיינים בכתב העת של העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל, אף על פי שהם מקבלים אותו חינם בדיוור ישיר. טענתם היא שמרבית המאמרים אינם בתחום עיסוקם הספציפי, ולכן אינם מעניינים אותם. יתרה מזאת, הם מעדיפים מאמרים ברמה גבוהה יותר המתפרסמים בכתבי עת באנגלית. תשובות אלו תמיד מצליחות להפתיע אותי מחדש.

אני מאמינה שהבעיה נעוצה בכך שההנחיה הניתנת לסטודנטים במהלך הלימודים האקדמיים היא שיש לקרוא כל מאמר מקצועי ביסודיות כדי להפיק ממנו את המרב. לעומת זאת, בדרך כלל אין מלמדים כיצד לסקור כתבי עת ומאמרים מקצועיים לשם הרחבת אופקים וכדי לברור מתוכם את המאמרים שראויים לקריאה מעמיקה. לפיכך, החלטתי להקדיש כמה מילים לנושא זה.

אפתח בווידי: **אילולא הייתי העורכת הראשית של כתב העת של העמודה לקידום הפיזיותרפיה בישראל, גם אני לא הייתי קוראת את המאמרים והמדורים המופיעים בו מתחילתם ועד סופם!**

יחד עם זאת, מניסיוני, אין כתב עת בנושא שיקום ופיזיותרפיה שלא אמצא בו מאמרים מעניינים ומסקרנים, שארצה לקרוא לפחות חלקים מתוכם. יתרה מכך, כיוון שכתב העת שלנו הוא המקור היחיד למאמרים ולכתבות בתחום הפיזיותרפיה בעברית, יש להניח שהמאמרים והכתבות המתפרסמים בו יציגו היבטים הרלוונטיים במיוחד לעוסקים בתחום בישראל.

לפיכך, אפרט להלן כמה כללי אצבע לקריאה נבונה של כתב עת מקצועי תוך שמירה על משאב הזמן היקר.

### התחילו בתוכן העניינים - בכותרות ובשמות הכותבים

לרוב, כל כתב עת מקצועי מכיל מאמרים המתאימים לאנשי מקצוע מתחומים קליניים נרחבים. כך למשל, כתב העת האמריקאי המצוין לפיזיותרפיה בתחום אורתופדיה וספורט (JOSPT) פרסם באוקטובר ובנובמבר 2021 מאמרי דעה וסקירה על תרומתם של מחקרים איכותניים לשיקום אורתופדי. המאמרים הם "על תחומיים", ויכולים לשמש בסיס ידע חשוב המתאים לכל תחומי השיקום. ארשה לעצמי לומר (בצניעות הראויה) כי גם בכתב העת הישראלי לפיזיותרפיה מתפרסמים מאמרים "על תחומיים" מסוג זה, למשל, מאמרה של ד"ר סמדר פלג ועמיתיה (בעמ' 4) ומאמרה של ד"ר נואית ענבר ועמיתיה (בעמ' 27) המופיעים בגיליון זה; מאמרים אילו רלוונטיים לכל אדם שעוסק בטיפול או בהקניית ידע בעידן המודרני. עיון מהיר בשמות המאמרים כפי שהם מופיעים בתוכן העניינים, יסייעו לכם לזהות מאמרים אלו.

לעיתים דווקא שמות המחברים המצוינים בתוכן העניינים עשויים למשוך את תשומת לבכם. אלו יכולים להיות שמות של אנשים שהכרתם כמרצים או כעמיתים, ושבעיניכם הם מעניינים, חדשניים, או יצירתיים. כך שגם אם כותרת המאמר המופיעה בתוכן העניינים אינה מפתה, ייתכן שתחליטו להשקיע לפחות בקריאת תקציר המאמר.

תוכן העניינים של כתב העת גם מפנה את הקוראים לכתבות או למדורים שאינם נגישים באמצעות מאגרי המידע הרגילים (כגון Pubmed, Google Scholar). למשל, בכתבי עת מסוימים ישנן פרסומות למוצרים חדשניים ומעניינים, או כתבות קצרות בנושאים מגוונים (כגון מדור האתיקה, או כלי מדידה והערכה שמתפרסמים בכתב העת הישראלי שלנו). תוכן העניינים של כותבי המאמרים והכתבות יכולים גם, למשל, לחשוף בפניכם

מאחלת לכם קריאה מהנה ומועילה,  
כל טוב,

**יוכבד (יוכי) לויפר**

עורכת כתב העת לקידום הפיזיותרפיה  
פרופ' (אמריטוס), החוג לפיזיותרפיה, אוניברסיטת חיפה  
[yochy.laufer@gmail.com](mailto:yochy.laufer@gmail.com)

את המרכזים הרפואיים או אנשי המקצוע שעוסקים בתחומים  
הרלוונטיים לכם.

## קריאת התקציר והמאמר

על התקציר נאמר שהוא נכתב לאחר הכנת המאמר, מופיע  
בפתח המאמר, אבל לעתים קרובות הוא הדבר היחיד ששווה  
לקרוא. יתרה מכך, במקרים רבים אפשר להסתפק בקריאת  
חלקים מן התקציר: המבוא והמסקנות/המלצות המופיעות  
בסיום התקציר, ולדלג על השיטות והתוצאות. נחזור אליהם  
רק אם נמצא את המאמר מעניין ורלוונטי.

**כעורכת כתב העת אודה, שאם ציבור הפיזיותרפיסטים יקרא רק  
את תקצירי המאמרים, דייגי!**

## מה עוד לקרוא וכיצד?

לאחר קריאת התקציר ודאי תשאלו את עצמכם אם המאמר  
רלוונטי ומעניין ושווה להשקיע עוד זמן בקריאתו.

גם אם התשובה היא כן, בדרך כלל תוכלו להסתפק בקריאה  
של קטעים נבחרים. אני נוהגת לקרוא את שתיים-שלוש  
הפסקאות הראשונות במבוא, מדלגת על הפרקים "שיטות"  
ו"תוצאות", ועוברת הישר לפסקאות הראשונות של הדין,  
שבהם אמצא בדרך כלל את סיכום התוצאות. בסוף אקרא את  
שתי הפסקאות האחרונות של המאמר שבו מתוארות מגבלות  
המחקר מנקודת ראותו של החוקר.

האם אלו החלקים היחידים החשובים במאמר? בוודאי שלא.  
האם אין צורך בפרקים ובפסקאות שדילגנו עליהם? בוודאי  
שיש. אבל לחלקים שדילגתי עליהם יש חשיבות רק במקרים  
בהם ארצה להתעמק בנושא, ארצה ליישם את הטיפול המוצע  
במאמר, או ארצה לערוך מחקר משלים בנושא.

יש אולי מי שיטענו שחטאתי כאן בתפקידי כעורכת כתב העת.  
הרי הצעתי לקוראים לא לקרוא את כל אשר טרחנו לפרסם.  
אך האמת חייבת להיאמר. מניסיוני, אנשים המרבים בקריאה  
מקצועית אינם קוראים מאמרים מ-א' עד ת'. הקריאה השטחית  
שאני מציעה יכולה למנוע את בזבוז המשאב החשוב ביותר  
שלנו - הזמן, ובכך לאפשר לנו להתפנות לדברים נוספים, כגון  
קריאת מאמר נוסף!