



المنارة  
للاستشارات

# 15 نصيحة ذهبية لطلبة الدراسات العليا

إعداد فريق المنارة للاستشارات



[www.manaraa.com](http://www.manaraa.com)



[Order@manaraa.com](mailto:Order@manaraa.com)

manaraa  
00970595510045



# الفهرس

- 1 ..... مقدمة
- 1 ..... نصيحة (1) خمسة مراحل يفتر فيها حماسك خلال مرحلة الدراسات العليا
- 3 ..... نصيحة (2) ستنجح إذا واجهت الإحباط
- 5 ..... نصيحة (3) تعلّم القواعد
- 6 ..... نصيحة (4) اعرف أستاذك
- 8 ..... نصيحة (5) توقعات واقعية
- 10 ..... نصيحة (6) اقرأ الأطروحات القديمة
- 10 ..... نصيحة (7) أظهر النتائج سريعاً
- 11 ..... نصيحة (8) تمتع بالصحة
- 13 ..... نصيحة (9) اكتب كثيراً وابدأ مبكراً
- 14 ..... نصيحة (10) استخدم البرنامج المناسب
- 18 ..... نصيحة (11) تولّ زمام الأمور
- 18 ..... نصيحة (12) قل لا
- 19 ..... نصيحة (13) عيش حياتك الاجتماعية
- 20 ..... نصيحة (14) شارك الألم
- 21 ..... نصيحة (15) فكر في الحياة بعد إتمام الدراسات العليا

## خمس مراحل يفتر فيها حماسك خلال مرحلة الدراسات العليا

من المتوقع أن يتأرجح حماسك أثناء رحلة الحصول على درجة الماجستير أو الدكتوراه، وحتماً تحدث بعض التغييرات خلال هذه الفترة، كما ستمر بفترات جيدة، تستشعر فيها أهمية هذا الطريق الذي تسلكه، ومن هنا نجد أنّ الحالة النفسية للباحث ستكون متقلبة ما بين الرضى وعدمه.

### دعونا نلقي نظرة على خمس من المراحل التي يمر بها باحث الماجستير أو الدكتوراه

#### المرحلة الأولى: تفاؤل غير مستنير

يكون كل شيء جديد، وتجد مشروعك رائعاً حين تبدأ طريق التحضير لنيل درجة ( الماجستير أو) الدكتوراه، تجد نفسك تشعر أنّك ستنال جائزة بعد أن تحلّ مشكلة مُعقدة وذلك إذا -هامة. بالتأكيد هذه الطموحات والأمنيات يسعى لتحقيقها الباحث، ولعل القارئ العزيز يرى أنّ هذه الأمور مألوفة بالنسبة له، أليس كذلك؟!

في بداية الأمر تجد شعورك يشبه شعور كمن يحصل على وظيفة جديدة، ويرى بأنها وظيفة جيدة من كافة النواحي، ويشعر بالراحة فيها، ولكن ربما تجد روعة هذه الوظيفة ليست بقدر الروعة التي شعرت بها في أول الأمر، وذلك بعد قضاء عدّة أشهر فيها. هذا تماماً ما قد يحدث معك خلال التحضير لنيل درجة الدكتوراه، ومن هنا تبدأ المرحلة الثانية.

#### المرحلة الثانية: تشاؤم قائم على معلومات

تُعدُّ هذه المرحلة من أهم وأخطر المراحل التي يمر بها أغلب الباحثين، وتتجلى خطورتها في توقف الباحث عندها، فإن توقف الباحث في هذه المرحلة ولم يتخطّها فإنه سيحكم على نفسه بالفشل السريع. فقد ينتاب الباحث شعور مؤسف يتمثل في اعتقاده بأنّه خاسرٌ، وأنّه لم يُحقق شيئاً من أمنياته وطموحاته التي كان يسعى لها، ويرى بأنّ هذا العمل صعبٌ عليه، وأنّه غير قادر على مواصلته، ولعل أصعب شعور يُمكن أن يمرّ به الباحث هو أن يرى بأنّ عمله هذا لا فائدة منه، وذلك على الرغم من قيامه بتجهيز عدد من المباحث أو الفصول أو المشاريع الخاصة بهذه مرحلة.

### المرحلة الثالثة: عَثَرَات في منتصف الطريق

وأنت في منتصف طريقك للحصول على درجة الماجستير أو الدكتوراه رُبَّما تسرح بخيالك قليلاً، فتقارن نفسك بآخرين تعرفهم، فتحدُّث نفسك بأنَّ فلان يملك سيارة جميلة، وفلان يملك منزلاً جيداً، وغير ذلك من المُقارنات، أمَّا أنت فلا تملك هذه الأشياء بعد؛ لأنَّك صرفت مبالغ ليست قليلة على دراستك، فضلاً عن انشغالك في إعداد الرسالة، وفي عملك البحثي المُضني، فلا وقت لديك لإنجاز مثل هذه الأمور.

أنت الآن ستكون أمام مفترق طرق صعب، فأنت أكملت منتصف الطريق في مشروع حصولك على الماجستير أو الدكتوراه، وفي ذات الوقت رُبَّما تبنى بأنَّ مشروعاً كهذا لا فائدة منه، فتصبح هنا في حيرة كبيرة بين الاستمرار وإكمال الطريق ( وبين التوقف وترك كل شيء).

### المرحلة الرابعة: مأساة فجائية

ستنساق للفشل إن لم تترك السلبية التي راودتك خلال المرحلة الثالثة، فقد تسيطر عليك السلبية مُسببةً لك الاكتئاب، فقد يُسيطر اليأس على كثيرين خلال هذه المرحلة ظانين أنهم قد أهدروا وقتاً كثيراً دون فائدة، فتراهم -للأسف- يتركون هذا الطريق النويل بعد أن قطعوا نصفه أو يزيد، ويرحلون بحسرة تغمر قلوبهم.

واعلم عزيزي الباحث أنَّ أعداداً ليست بقليلة عانت في هذه الفترة، فمنهم من استسلم وتوقف عن إكمال هذا المشروع، ومنهم من أصرَّ على مواصلة الطريق، وتحدَّى الصعاب التي يتعرَّض لها خلال هذه الفترة المهمة في حياتك التعليمية.

فاختر طريقك بنفسك، وبما أنَّك قد صلت لهذه المرحلة، فعليك مواصلة الطريق حتى إنجاز مهمتك، وتحقيق غاياتك.

### المرحلة الخامسة: تفاؤل مستنير

كما بدأت المرحلة الأولى بالتفاؤل، فإنَّ هذه المرحلة أيضاً تبدأ بالتفاؤل، ولكن الفرق بينهما كبير، فالأولى فيها تسرُّع وأمنيات بإنجاز العمل سريعاً، أمَّا هذه فيها تفاؤل حكيم،



مررت بعدة مراحل عصيبة أدركت فيها أنّ دراسة الماجستير أو الدكتوراة لن تكون رائعة كما كنت تظن.

فما هو المطلوب منك في هذه المرحلة؟؟

ضع بعقلك أنّك قادرٌ على إنجاز هذه المهمة، وأنّك ستُنهي الطريق وبحوزتك بعض المطبوعات أو الإنجازات التي بذلت فيها طاقات كبيرة، ووضعت فيها خلاصة (جهدك ووقتك) وفكرك المستتير.

في هذه المرحلة ستزداد خبرتك في مجالك، وقد تساهم بشيء يطرّوّر مجالك، ويضفي له نوعاً من التجديد أو التطوير أو التحسين، ويُمكن أن يحدث كل ذلك دون أن تضطرّ لأن تكون عبقرياً في مجالك، واعلم أنّ هناك أشياء كثيرة حققتها لم يستطع غيرك أن يصل لها، وهذا بحدّ ذاته إنجازٌ مهمٌّ.

وفي هذه المرحلة ستقبل فكرة أنّك واجهت أو ستواجه صعوبات في بعض المراحل والأحيان، وأيضاً في بعضها الآخر ستواجه سهولة في مراحل أخرى، ولكن!! إياك أن تنجرف خلف فرط التفاؤل أو التشاؤم في أيّ مرحلة من المراحل المُقبلة ... أنصحك عزيزي الباحث أن تنساب مثل الماء، وستجد أنّ الأمور ليست بتلك التعقيد أو الصعوبة التي توقعتها.

## ستنجح إذا واجهت الإحباط

إنّ مواجهة الإحباط هي التي ستساندك حين تجد نفسك يائساً، وحين تجد نتائج سيئة، أو غير متوقعة خلال فترة الإعداد والتجهيز، أو عندما تخفق ويتعين عليك البدء من جديد. ربما يرفض المشرف بعضاً من أوراقك، أو أعمالك التي بذلت فيها جهداً، وقد تجد نفسك في موضع الأقل فهماً خلال بعض الاجتماعات، فلا تقلق عزيزي الباحث، فهذا وارد في رحلة طالب الدراسات العليا.

عليك أن تتقبل الآراء الأخرى، وعليك أن تضع في عقلك فكرة مهمة جداً، وهي أنّك ما زلت طالباً، وأنّ المشرفين أو المناقشين هم أكثر خبرة منك في هذا المجال، فحاول جاهداً أخذ النصح والإرشاد منهم، فربما ترى أنّ رأيك أكثر صواباً من رأيهم، ولكن مع مرور الزمن،

ووجودك في مكان مشابه لمكانهم رُبما تُغيّر هذه الفكرة وترى أنّ رأيهم هو الأصوب؛ لذا كن ودوداً، وخذ منهم أكثر مما تعطي، وتقبل الآراء الأخرى، حتى وإن كانت انتقادات، واعلم أنّ هذه الروح العالية ستدعمك كثيراً، وستجعلك تستمر في هذا الطريق النير. رُبما تجد نفسك قريباً من الاستسلام خلال بعض المراحل، وخاصة بعد أن قضيت قرابة عام أو أكثر في مرحلة الدراسات العليا، وهنا تتوارد إلى ذهنك بعض الأمور التي تدعوك للإبط، كأن تُحدّث نفسك قائلاً: قضيتُ عاماً أو عامين في مرحلة الماجستير وأنا إلى الآن أتردد في الموضوع البحثي الذي سأنتظر إليه، وهل أوصل عملي على هذا العنوان أم أختار عنواناً آخر؟! أو تتحدّث بأنك قضيت هذه الفترة في مرحلة الدكتوراه ولم تنشر أية أوراق علمية، ولا يوجد لديك مشروع ستنهيه في المستقبل القريب، فتقول: لقد اسودَّ كل شيء في عيني خلال شهور معينة، ولم أنجز شيئاً خلال تلك الفترة، كما أنّني انشغلت في أمور كثيرة تخصّ العمل أو الأسرة أو غير ذلك من مشاغل الحياة المتراكمة...!! فما العمل؟؟ وكيف نستطيع أن نتجاوز هذه الصّعاب؟!

### إليك عزيزي الباحث هذه القائمة من الأمور التي ستساعدك على تجاوز هذه العثرات:

- بإمكانك مُشاركة زملائك الباحثين الذين مرّوا بالصّعاب الحديث حولها، وأن تتعلم منهم كيف تجاوزوا تلك الصعاب؟ وعادةً فإنّ مجرد الحديث مع الآخرين حول هذا الموضوع يُشعرك براحة نفسية، واعلم أنّه لا مانع من الاستفادة من تجارب الآخرين؛ وذلك لتجنب أخطائهم والاستفادة من تجاربهم الحسنة.
- كرر على الدوام مثل هذه العبارات: "حتماً ستمرُّ الصّعاب"، "غداً أجمل"، "ما أروع النجاح"، "كم ستفرح عائلتي عند تخرجي" وغيرها من العبارات التي تدعو إلى التفاؤل، وبإمكانك أن تكتب هذه الشعارات أو غيرها وتعلقها في مكتبك؛ حتى تظل شعاراً لك يُرافك في كل حين.
- لا تتوقف عن العمل، حتى وإن شعرت بإحباط شديد، طالع الكتب، واجلس أمام حاسوبك واكتب أي شيء، المهم ألا تتوقف، فهناك أشخاص توقفوا ظانين أنهم سيتوقفون لبرهة أو يأخذون قسطاً من الراحة ثم يعودون، لكنهم -للأسف- ظلوا سنين عديدة بعيدين عن هذا

المجال، فإيّاك أن تتوقف عن العمل، واكتب أي شيء، حتى لو رجعت لما كتبتة سابقاً وقمت بالتعديل عليها أو قمت بإضافة بعض الأشياء أو حتى حذفت بعض الأشياء، المهم ألا يمر عليك يوم دون عمل. « إن ازدادت الأمور تعقيداً لديك فيإمكانك الجلوس مع طبيب نفسي، تتحدث إليه ويتحدّث إليك، واعلم أنّ مشكلتك هي مشكلة نفسية بالأساس، وهذا الطبيب خبير في مجاله، فهو الأنسب لمثل هذه الحالات.

اعلم عزيزي الباحث أنّ الدكتوراه أو الماجستير هي مشروع خاصّ بك، فلا تربطه بأحد؛ لأنّهُ رِبِّمَايفشل وبالتالي ستفشل أنت، ولا تربط مشروعك هذا بمشاريع وهمية أو غير واقعية، عليك أن تلامس الواقع بالقدر المستطاع، ولا مانع أن تسعى لتطويره أو تجديده أو تمييزه، ولكن يجب أن يكون بشكل معقول، ونتائج يُمكن تطبيقها على أرض الواقع.

## تعلم القواعد

ضع نُصب عينيك ضرورة إنجاز الماجستير أو الدكتوراه، وأنك قادر على إتمام هذه المرحلة بتميّز، ولكي تتم ذلك، يجب أن يكون مشرفك مُتقبلاً لعملك، وراضياً عنه، ومقتنعاً به، حتى وإن خالفته في الرأي في بعض المواقف، فإنّه من الأفضل أن تلتزم برأيه، فربما تكتشف مُستقبلاً أنّ رأيه هو الصواب؟! وكما قلنا لك سابقاً بأنك ما زلت في مرحلة التعلم، والمطلوب منك الآن أن تأخذ أكثر مما تُعطي، ومشرفك لديه خبرة في هذا المجال أكثر منك، واعلم أنّ المستقبل أمامك، واحرص على أن تكون على وفاق مع أستاذك خلال مشوارك العلمي، ولكن إن كنت مُصرّاً على بعض آرائك الخاصة والتي خالفت فيها المشرف أو المناقشين، فيإمكانك بعد. أن تأخذ درجة الدكتوراه نشر هذه الأفكار من خلال أوراق بحثية، أو كتب خاصة بك، ولكن عليك أن تتسلح بالأدوات المناسبة للرد على الآخرين، وإثبات صوابية آرائك ودقتها.

ما قلناه سابقاً لا يدعو -بالتأكيد- إلى حذف كافة آرائك الشخصية، أو نظرياتك التي ترى أنها مناسبة، ما تحدثنا عنه سابقاً يحدث عند الوصول إلى طريق مسدودة بينك وبين المُشرف، فقبل أن تصل إلى هذه المرحلة عليك أن تدافع عن آرائك، وتُبث صحتها بالأدلة القطعية، وبشكل علمي ومنمّم.

وحتى تستطيع ذلك، عليك أن تطرح على نفسك بعض الأسئلة التي من المتوقع أن يُلقيها عليك المشرف خلال اللقاءات الدورية، وإليك أهمها:

• ما المطلوب منك لتدافع عن وجهة نظرك؟

• هل عدد الصفحات يتناسب مع المواضيع المطروحة؟

• هل ترى أنّ ما كتبتَه يصلح للنشر في إحدى المجلات العلمية المُحكّمة؟

• عند طرحك لفكرة ما أو موضوع معين، هل ترى بأنّك قد أخطت بكل تفاصيله؟

• في حال كنت مُتأخراً في إنجاز بعض المهام، ما أسباب التأخّر لديك؟ هل هي أسباب

منطقية وواقعية؟ هل المدة قصيرة وتحتاج لزيادتها؟

ابحث في عقلك عن إجابات منطقية وعلمية مننّمة لهذه الأسئلة، واطرح على نفسك أسئلة أخرى، فأنت الأقرب لمشرفك، وبالتأكيد تعرف مجالات اهتمامه.

اعلم أنّ ثمة طُرق كثيرة ستساعد على تخرُجك بشكل أسرع من المُعتاد، وربما تزداد فرصتك إذا أُلقيت حديثاً في مؤتمر عالميٍّ، أو إذا تعاونت مع علماء وأساتذة آخرين، وكذلك إذا نفذت عملاً إضافياً قد يحسّن مسيرتك العلمية أنت ومشرفك أيضاً، وربما يودّ أستاذك أن تساعده في تدريس بعض الطلاب، وربما يحتاجك في تنظيم ورشة عمل، وافعل ما يلزم كي يترسّخ لديه أنّك ممتاز ومُثابر، واعلم أنّ مثل هذه الأشياء ستساعدك كثيراً في مجال عملك بعد التخرُج.

## اعرف أستاذك

يتوجب على طالب الدراسات العليا أن يكون مُلمّاً بمعلومات كافية عن أستاذه أو مشرفه، ولا شكّ بأنّك سألتَه عمّا ينبغي عمله لكي تتخرُج؛ لذا عليك الآن أن تحلّل تصرفات أستاذك، وحدّد ما يرغبه في البحث؛ لأنّ مثل هذه الأمور ستريحك كثيراً أثناء العمل، وهذه المهمة مُناطة بك شخصياً، وعليك العمل عليها بإتقان.

ربما تُراودك بعض الأفكار الجانبية كأن تظنّ أن أستاذك يستغلك لكي يحقق إنجازاً شخصياً في مسيرته الأكاديمية، غالباً ما تُراود مثل هذه الأفكار طالب الدكتوراه، ولكن !! لِمَ لا ننظر لهذا

لهذا الموضوع من جانب آخر؟! لِمَ لا تستغل أنت أستاذك أو مشرفك؟! لِمَ لا تستفيد من خبرته الطويلة في هذا المجال، وتجعله سبباً من الأسباب التي تُساعدك على إنجاز هذه المرحلة في وقت قياسي وبناتج جيدة؟!  
ليكن هدفك أن تجعل أستاذك يُوَدِّي ما تريد في الوقت المُحدد عندما تحتاج شيئاً بدون تأخير، فذلك جزء مهمٌّ أثناء التحضير لنيل درجة الدكتوراه.

فكر في الأمر... أستاذك هو مَنْ يقرر ما إذا كنت ستنجح في الدفاع عن نظريتك، وهو من يمنحك إذناً لتنشر ورقة عملية في مجلة، أو يُساعدك على نشرها، أو يدعمك لحضور مؤتمر علمي في مجال تخصصك، كما أنك ستحتاج خطاب توصية من أستاذك لكي تُقبَل في مرحلة ما بعد الدكتوراه. بناء على قدر ما يُمكن أن تستفيد منه من أستاذك فإنه من الجيد أن تُكوّن علاقةً طيبةً مع أستاذك، أليس كذلك؟ واعلم أنّ خلقك الحسن سيجعله يساعدك حين تحتاج مساعدته، وإذا أردت أن تواصل طريقك فعليك أن تفكر مثل أستاذك.

وتخيّل مثلاً أن لديك مشروعاً بحثياً لمدة 12 شهراً في العام القادم، وتحتاج قبولاً من أستاذك لنشره، فعليك هنا أن تُفكّر وأن تطرح على نفسك عدة تساؤلات أبرزها: ما نوع المشروع البحثي الذي سيرضي أستاذك؟ فربما يريد مشروعاً مبتكراً، أو ربما يفضل أن يكون المشروع البحثي أكثر صلابة ويعتمد على مشروع قديم، أو ربما يودُّ أن يكون العمل جماعياً، وغيرها من الأمور التي على الباحث اكتشافها ومراعاتها.

ومن الجميل أن تتعرّف على بعض عادات أستاذك في العمل، وأن تعرف كيف يحبّ تشارك الأفكار وتناقشها؟ هل مثلاً: عبر البريد الإلكتروني؟ أم من خلال الاتصال الهاتفي؟ أم أثناء تناول القهوة؟ وحين تريد عقد اجتماع معه يُستحسن أن تعرف مواعيدَه المُتاحة لعقد اجتماعات مع الطلاب، وتعرّف على الوقت الذي يقرأ فيه أستاذك الملفات ويُعطي ملاحظات؟ ربما ترسلها يوم الأربعاء لكنه لن يقرأها إلا في مساء الجمعة؟ فذاك هو الوقت الذي يمضيه في كتابة ملاحظات للطلاب

لذا يكون منطقياً أن تخطط لتسليم ملفاتك وفقاً لهذا، وتجهّز مسوِّدة صباح الجمعة مثلاً. واعلم أنّك في نهاية مرحلة الدراسات العليا خاصتك، ستكون الخبير في مجالك الضيق، وفي الحقيقة يجب أن تعرف عن مجالك الصغير أكثر من أستاذك، ومن الناحية الأخرى يكون لدى مشرفك نظرة عامّة عن مجال أوسع يشمل مجالك الصغير.

### فائدة المشرف:

▪ مناقشة الحلول التي تقدّمها لمشكلة ما، أو رأي حول قضية معينة، لكن تذكر أنّه يجب أن تقدّم حلولاً وإلا فأنت تُهدر وقته ووقتك.

▪ يمنح أذونات ويوقّع على خطابات توصية للمنح الدراسية الخاصّة بالطلاب.

▪ يُساعدك في حضور مؤتمرات علمية، وبإمكانك عمل ورقة علمية أو بحث مُحكّم بالشراكة معه.

▪ بإمكانك الاستفادة من السمعة الجيدة للأستاذ كأن تقول: "أنا أعمل في فريق الأستاذ".

اختصاراً، الأستاذ يشبه العامل المساعد، ولكن عليك الحذر من بعض الأمور التي لا

**يقوم بها أستاذك، وهي أصلاً ليست موكلة إليه:**

▪ تعليمك كل تفاصيل مجالك.

▪ أن يقرّر نيابة عنك.

▪ أن يمدّك بملاحظات سريعة، وهو مشغول.

## توقعات واقعية

نبدأ جميعاً وفي رؤوسنا أفكار مُسبقة عن الدارسات العليا سواء أثناء الماجستير أو الدكتوراه،

وعن أنفسنا، وعن قدراتنا، وأحياناً تسير الأمور ليس كما نريدها.

دعنا نحطّم بعضاً من هذه الخرافات حتى لا تكون توقّعاتك مُخطئة بخصوص الدراسات العليا،

فليس إيجاد أفكار جديدة وتطويرها هو الجزء الأصعب في رحلتك، بل تتمثّل الصعوبة في المحافظة

على الحماس، فإنّ استمرار الحماس أمر مهم، وخاصة لطالب الدكتوراه كونه خاض غمار الماجستير

في وقت سابق، ومن الممكن أن يكون هذا الأمر أحد أهم الأسباب التي دعتك لتقرأ هذا الدليل.

يكون طالب الدراسات العليا وحيداً، حتى وإن تواجد ضمن فريق بحثي؛ لذا بناءً على ذلك ضع في عقلك أنك ستكون وحيداً في رحلتك هذه بلا رفيق، وستشعر بأنك تعيش في وحدة وعزلة. لا تُفكر كثيراً في أشياء يمكنك تحقيقها مع الزمن، فمثلاً لِمَ تُفكر في درجة الأستاذية من الآن؟ مع أنك لم تنه متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه؟! لا تُحدِّثك لمنعك عن التفكير السليم للمستقبل، وبناء الآمال عليها، بل ندعوك للتفكير الحكيم والمتأنّي، الذي يُمكن من خلاله صناعة المستقبل، فبدلاً من قضاء الأوقات الطويلة وأنت تتخيل نفسك رئيساً لأحد الأقسام، أو عميداً لإحدى الكليات، أو مُشرفاً على عدد من الرسائل العلمية، اقض وقتك في العمل، وفي إنجاز الأمور العالقة، وتذكر أن كثيرين يُصابون بانتكاسة كبيرة جراء مثل هذه الطريقة في التفكير، فبعد أن قام ببناء مُخطط لمستقبله تراه يتعرض لبعض الصعاب، فيُصاب بانتكاسة قوية تتحطم معها كافة أطلامه وطموحاته، فتجده يترك المسيرة العلمية بعد أن خطا فيها خطوات متقدمة.

(الفقرة التالية غير منساقة مع ما يسبقها وليس بينهما فاصل)

عزيزي الباحث إليك هذه النصيحة: إذا أردت معرفة كل شيء عن مجالك فاختر مجالاً صغيراً أو محدوداً بحيث تستطيع امتلاك جميع جوانبه، وتكون لديك القدرة على الإبداع والتجديد فيه، وابتعد عن المواضيع العامة والفضفاضة، فلا تقاس الأمور بالحجم بل بالنوعية؛ لأنه يجب أن تشمل رسالة الماجستير أو الدكتوراه خاصتك شيئاً مبتكراً يُضاف لقوائم المعرفة، ولا يتوجّب أن يكون هذا الشيء كبيراً، فما عليك إلا تأتي بشيء أصليّ فحسب، أي أن يكون من إبداعك وابتكارك. عزيزي الباحث تذكّر هذا الشيء:

يشكر الأطباء مرضاهم، ويشكر سائقي سيارات الأجرة الركاب، أما أنت فتوقع أنه لن يشكرك أحد على أبحاثك ومجهوداتك، ليس انتقاصاً منك، بل ربّما لأنهم لم يتعمقوا في مجال بحثك، ولم يصلوا لذات النتائج التي وصلت إليها، فتراهم يخسرون من عملك، لكنك أنت الوحيد الذي يعلم مدى أهمية بحثك، وتعرف بالضبط أين يكمن التميّز الذي لامسته في عملك.



## اقرأ الأطروحات القديمة

بما أنك ستقضي وقتاً وأنت تقرأ، فلماذا لا تبحث عن أطروحات قديمة وتقوم بالاطلاع عليها؟  
 حتماً سيساعدك قراءة الأطروحات القديمة على معرفة الجوانب التي تمت مناقشتها،  
 وبالتالي فإنك ستستفيد منها وستتجنب تكرار الأفكار السابقة، وحاول أن تجد ما تم  
 عمله وابن على أساس هذه الأطروحات.  
 تخيل أنك بعد عدة أشهر من العمل اكتشفت أن أحد المواضيع التي تُناقشها في رسالتك  
 موجودة في أطروحة سابقة؟! لا بد أنك ستشعر بصدمة كبيرة، وستبعضر الأفكار لديك،  
 وربما تضطر للبدء من جديد.

وأيضاً من ضمن فوائد قراءة الأطروحات القديمة أنها ستعرض لك مراجعة فلسفية سريعة  
 لها، فهذه الأطروحات قد اختارت أهم الأوراق العلمية وقامت بتجميعها في مكان واحد،  
 ولا شك بأن هذه النقطة مناسبة للبدء منها قبل عملية إعداد الأطروحة، وقبل تجهيز  
 الخطة أيضاً.

## أظهر النتائج سريعاً

يُمكن أن تُحدّث نفسك بأنه ليس لدي ما أظهره بعد مرور عامين من التحضير للماجستير أو  
 للدكتوراه، هل يبدو ذلك مألوفاً لك؟ وهل مرّت هذه المدة أو مدة مُشابهة لها وأنت  
 تشعر بأنك لم تُنجز شيئاً له أهمية بعد؟ وهل ما زالت أفكارك مبعثرة؟  
 ربما تُجيب بنعم مطلق على ما سبق، وربما تجيب بنعم ثم تقول ولكن!! مثلاً: كأن تقول  
 ليس لدي ما أظهره، لكنني جمعت معلومات كثيرة حول هذا المجال، ولكنني لم أَلْمَس  
 بعد نتائج قوية، وربما نتيجة لهذا الأمر تشعر بالفشل، ويقلّ الحماس لديك، وتساءل  
 نفسك: كيف سأكون مُختصاً في هذا المجال إذا لم أظهر أي نتائج فعلية خلال عامين؟

غالباً ما يتمثل لبُّ المشكلة في أنّك زدت من قدر المشاريع، فبدلاً من العمل على تحقيق إنجازات ضخمة، يتوجّب عليك التركيز على أهداف صغيرة قابلة للتحقيق، بحيث يتم إنجازها بشكل تدريجي، إلى أن يتم الوصول لعدد مناسب من النتائج.

**عزيزي الباحث: إليك بعض النصائح التي ستساعدك لتخطو سريعاً من بداية رحلتك لتحضير الدكتوراه:**

- لا تستهدف كامل الموضوع، بل تناول جانباً منه وصبّ تركيزك عليه.
- بسّط فصول بحثك، وقلل عدد المباحث الفرعية التي لاجابة لها، وركّز على لبّ الموضوع الذي تتناوله.
- ضع نموذجاً أولياً بصورة سريعة، واحصل على ملاحظات، ثمّ حسّن النموذج الأولي، واحصل على ملاحظات إضافية.
- يمكنك أيضاً أن تفكر في الأمر على أنّه عبارة عن مجموعة تجارب سريعة التي يمكنها بسهولة تأكيد أو دحض افتراضاتك، بهذا ستعرف سريعاً ما إذا كان يتوجب إمضاء وقت أكثر في ذلك الطريق أم لا.

ليس المهم أن تقوم بكتابة أعداد كبيرة من النتائج، فربّما بعضاً من هذه النتائج تكون أموراً بديهية، أو تم التوصل إليها من خلال أعمال سابقة، بل إنّ المهم يكون من خلال سرد عدد محدود من النتائج المُكثفة والمميزة والمبتكرة، وتذكّر أنّ هذه النتائج التي ستسردها في بحثك ستكون معياراً مهماً لتقييمك، ومعياراً مهماً في إثبات شخصيتك.

## تمتع بالصحة

لا شكّ أننا إذا تحدّثنا عن الصحة سترادونا المقولة الشهيرة: "العقل السليم في الجسم السليم" واعلم أنّ أسهل الطرق لإجهاد نفسك هي ألا تهتمّ بجسدك.

بالتأكيد الآن أنت تُكثّف جهدك من أجل إتمام أطروحتك، وعليه فقد أصبح عقلك أهم جزء بالنسبة لك، وربّما تقوم بإهمال بقية جسدك، ولكن اعلم أنّ ذلك سيسبب لك ضرراً كبيراً.

فلا يوجد ما يمنعك عن الذهاب إلى صالة رياضية لتمارس فيها بعضاً من التمارين الرياضية، ولكن الاهتمام الأكبر بصحتك يتمثل في تناول الطعام والشراب الصحيين، والحصول على قسط كافٍ من النوم، واسمح لي عزيزي الباحث أن نعترف لك بأنه يشيع اكتساب الوزن بين الباحثين خلال التحضير للماجستير أو للدكتوراه، فساعات الدراسة الإضافية التي تُمضيها في الجامعة تجعلك تأكل كل الطعام غير الصحي الموجود بآلات البيع، وربما تأكل في أوقات غير منتظمة بسبب مواعيدك في الجامعة أو المكتبة أو غيرها من المواعيد المختلفة، وأيضاً غالباً ما تنسى أن تشرب المشروبات المناسبة، في أوقاتها المناسبة، فالأوقات الوحيدة التي تشرب فيها شيئاً غالباً ما تكون القهوة أو غيرها من المشروبات المليئة بالكافيين.

عليك أن تعلم أنّ مثل هذه الأمور هو الطريق السريع للإصابة بداء السكري، وبالسمنة، وبالأرق ليلت، وغيرها من الأمراض المزمنة، وبالتأكيد فإنّ ذلك سيؤدي أيضاً إلى انشغال دماغك بالتفكير خاصة عندما تستلقي على الفراش، وهذا الأمر لن يجعلك تنام جيداً وستستيقظ هائماً كالسائر الأخرى.

تخيّل نفسك في مثل هذه الحالة، كيف سيكون إنتاجك في اليوم التالي؟ تدريجياً ستجد

### بعض النصائح لتظل بصحة جيّدة خلال تحضير الدكتوراه:

■ حمية الكربوهيدرات بطيئة الامتصاص: حسبما ورد في كتاب The 4-Hour Body ففي وجبات اليوم الثلاث (الفطور- الغداء- العشاء) تناول الكربوهيدرات بطيئة الامتصاص، والخضراوات، والبروتين الخالي من الدّهون، مثل هذه الأطعمة تُساعد تحسين حالتك الذّهنية.

■ احمل طعامك الخاص معك إلى الجامعة: لا يوجد ما يُعيب في حملك لطعامك وأنت ذاهب إلى الجامعة، وبذلك تكون قد حققت هدفين، أما الأول: يتمثل في تناول طعام صحي بعيداً عن الطعام السريع، أما الثاني: فإنه يتمثل في توفيرك مالاً لا بأس به،

■ ممارسة التمارين الرياضيّة: التعوّد على الذهاب إلى الصالة الرياضيّة أمر مهمّ، وربّما يكون جديداً بالنسبة لك، ولكن من الجيد لو انضمت لفريق رياضي بسيط، أو ممارسة أي نوع من الرياضة بشرط أن تكون بشكل دوري.

## اكتب كثيراً وابدأ مبكراً

اعمل على نشر أكبر عدد ممكن من الدراسات، إياك أن تصدق ما يقال أنه لا يوجد اهتمام بنشر الدراسات. سواء من حيث العدد أو الجودة. الحقيقة أنّ عدد الدراسات المنشورة تُعتبر مقياساً لمدى قوتك كباحث. كما أنّ في كثير من الجامعات في مرحلة الدراسات العليا -وخاصة الدكتوراه- تطلب منك أن يكون لديك عدد من الأوراق العملية المنشورة لتحصل على الدرجة العلمية.

يمكنك أن تقيم الأوراق المنشورة بطريقتين، تقييم كمي، وتقييم حسب الجودة، وإنّ باحث الدراسات العليا -وخاصة طالب الدكتوراه- الجيد يوصف بأنّه إمّا قد نشر أوراقاً كثيرة، أو أوراقاً قليلة لكنها ذات تأثير كبير، فما بالك إن قيل: لديه كثيراً من الأوراق المنشورة ذات التأثير العالي. لذا ينبغي أن تكتب كثيراً، وتضع في اعتبارك مدى أهميّة الأوراق العلمية، وأنك لم تولد وأنت تعلم كيف تكتب أوراقاً علميّة هامة، وتذكّر أنّ التميّز يأتي نتيجة للتدريب، وفي الحقيقة ينصح بعض المختصين بأن تحدد كمّيّة تكتبها يومياً، كجملة أو جزء بسيط، أو صفحة، حسب ما تريد، حيث تكمن أهميّة ذلك في أنّك تلتزم بطول مُعيّن لما تكتبه وبهذا تعلم ما إذا كنت قد أتممت العمل أم لا.

## عزيزي الباحث، إليك بعض النصائح فيما يخص الكتابة:

- أنشئ محادثة: فيها معظم كتاباتك، اكتب كأنك تتحدّث وتجنّب تعقيد لغتك.
- ضع بصمتك: لا تتسمّم بالموضوعية دائماً، ضع جزءاً من شخصيّتك في التواصل.
- حدد ما تقصده: وتأكد من أن الجمل تحمل معنى واحد لا يحتمل التعدد في التأويل.

• لغة دقيقة واضحة ومُرَكَّبَةٌ جيداً: إِنَّ الأخطاء المطبعية، والأخطاء الإملائية، والأخطاء النحوية تترك انطباعاً سيئاً؛ لذا صحح أوراقك العلمية بشكل دقيق، واستخدم أدوات معالجة النصوص التي تساعد في إبراز النص الغريب مثل: (الخطوط الحمراء والخضراء والمتعرجة) وتدرّب على الاقتصاد في الكتابة، وتجنّب الجمل الدارجة، والكلمات القصيرة، والجمل المكررة، والإسهاب الشديد في اللغة، وحاول ألاّ تبتعد عن الموضوع.

• قدّم محتوى حقيقي: تحدّث عمّا تعرفه، ولا تخرع أموراً، فإذا قلت شيئاً قلّ الحقائق وأظهر الاستشهادات عليها.

• لا تنسخ: وجود بعض المخالفات الفكرية في الكتابة الأكاديمية لها أثر أكبر من تمرير محتوى شخص آخر على أنّه محتواك، لا بأس أن تقطف أجزاءً من أبحاث وآراء المؤلفين السابقين، لكن لا تعيد صياغة المحتوى بدون أن تذكر المصدر.

• تجنّب كثرة الاقتباسات الحرفية: يكون الاقتباس الحرفي مفيداً في بعض المواقف، لكن نصّك سيبدو مُستعاراً إذا كثرت الاقتباس، ويكون إدخال الاقتباسات المباشرة فقط عندما لا تتمكن من التعبير عن المعنى بأسلوبك، أو تريد أن تثبت أمراً ما، أو الرد على رأي ما، إلى آخره من الاقتباسات المتاحة.

• لخص: اقتصار ورقتك البحثية على عدد مُخصّص من الكلمات يُعتبر أحد المهام الشاقّة إذا أردت تحسين كتابتك الأكاديمية، والتلخيص ببساطة يعني التخلّص من كل المحتوى الخارج عن الموضوع بدون التضيعة بجوهر الموضوع، أو تقليص حجم الملف إلى ثلث حجمه الأصلي، لكن الأهم أن تكون مطبوعتك تناسب المبادئ الأكاديمية.

## استخدم البرنامج المناسب

ربما تنظر إلى هاتفك الذكي الخاص بك وتخطبه قائلاً: كيف كنت أعيش دونك طوال هذا الوقت؟ ما هو شعورك حين تعلم أنّك أنفقت المال على المنتج المناسب؟ لا شك بأن ذلك يُشعرك بأنك ذكيّ حين يتعلق الأمر بالشراء، لكن شراء هذه المنتجات يُتيح لك أيضاً

أن تفعل أموراً لم تكن قادراً على فعلها سابقاً، أو بطريقة أكثر ملاءمة، أو كفاءة، أو كل ذلك معاً. يحدث نفس الأمر مع الأدوات والبرامج حين يتعلق الأمر بمهامنا اليومية، مهام مثل إدارة المشاريع، وترتيب المعلومات، ومشاركة الملفات، ويتعين على الجميع أن يفعل ذلك حتى طلاب الدراسات العليا.

بالنسبة لمثل هذه المهام، فالأدوات تغيّر الطريقة التي يعمل بها الناس حول العالم، بعضها أدوات عامّة، وبعضها مُخصص للباحثين، والمشارك بينها أنّه فور بدئك باستخدامها فأنت لن تعود إلى الطرق القديمة، ولن تعتمد على الأوراق فور استخدامك لهذه الأدوات، بل تصبح باحثاً رقمياً.

ولا يجب إهدار الوقت على إيجاد واختبار البرامج، وتعلّم استخدام برامج جديدة، بل يجب أن تستخدم برنامجاً يوفّر الوقت ويريدنا؛ لذا يجب أن تستخدم أدوات بسيطة متعددة الجوانب (تعمل على الهواتف الذكية، وعلى الحواسيب المحمولة) وتُزامن كل شيء من خلال الإنترنت.

**إليك عزيزي الباحث أربعة أنواع من أهم البرامج التي ستساعدك خلال مرحلة الدراسات العليا:**

#### • ايفرنوت Evernote

يُعدّ ايفرنوت هو العقل الثاني لطلبة الدراسات العليا، فهو يجد ويسجّل معلوماتك الرقمية، ويديرها، وليس هذا فحسب، بل يمكنه مزامنة كل شيء عبر كل أجهزتك، وينظّم ايفرنوت كل شيء على هيئة ملاحظات ويضعها في مجموعات في مفكّرات.

قد ترى المفكّرة مشروعة، أو موضوعاً، وترى الملاحظة كمعلومات، وقد تكون الملاحظات أجزاءً من موقع إلكتروني احتفظت أنت بها، وقد تكون الملاحظات صوراً التقطتها بهاتفك، قد تكون الملاحظات تسجيلاً صوتياً سجّلته أنت، وقد تكون الملاحظات مذكرات مكتوبة، أو وثيقة ممسوحة ضوئياً، ايفرنوت يبتلع ويهضم كل شيء تقريباً، وبينما يمتاز ايفرنوت في استرداد كمّ البيانات الهائل هذا، فهو يبحث في كل محتويات ملاحظتك حتى في الصور،

وأقصد بهذا أنه إذا كان هناك نصّ بداخل الصّورة، يلاحظ ايغرنوت هذا النص ويجعله قابلاً للبحث، أترى فوائده بالنسبة لك؟

ونوصي بقراءة أفضل كتاب يتحدث عن ايغرنوت كتاب " Evernote Essentials " .

كيف تستخدم ايغرنوت في العلوم؟ أسبق وأردت امتلاك سجل لمذكرات المختبر الخاصّة بطلابك؟ فمن المعروف أنّه يأتي الطلاب ويرحلون، وكذلك تجاربهم، ولا شكّ أن معرفة سبب ما فعلوه ومتى فعلوه وكيف فعلوه يُعدُّ أمراً صعباً؛ لهذا يُبقي كثيرون مذكرات المختبر ( نعم، يبقونها ورقياً حتى يومنا هذا) فأليس من الأفضل أن يكون لديهم نسخة رقمية مزامنة من هذه المذكرات المختبرية وذلك حتى يتجنّبوا وقوع كارثة إذا مُقدت المذكرات؟ وأليس من الأفضل أن يكون لديك وصول في أي وقت لمذكرات أحدهم المختبرية بعد سنوات من كتابة هذا الشّخص لها؟ مع ايغرنوت يمكن للطلاب توثيق تقدّمهم ويطاركونه معك، ويمكنهم وضع ملاحظات لكل تجربة، ولكل تهيئة مكان، وللنتائج والصّور، ويمكن أن تراها مُرتّبة زمنياً.

## • دروبوكس

يتيح لك دروبوكس أن تشارك ملفات بن الحواسيب والأجهزة الإلكترونية، وتحفظ منها نسخة على الإنترنت، فما عليك إلا تثبيت دروبوكس على حاسوبك، أو هاتفك، أو جهازك اللوحيّ، وسينشئ لك " ملفّ دروبوكس"، وأياً كان الملفّ الذي تخزّنه في هذا الملفّ، فسينشئ آلياً على الأجهزة الأخرى خاصّتك.

يفعل دروبوكس شيئاً واحداً، ألا وهو ومشاركة الملفات بين الأجهزة بصورة رائعة، واستخدامه في غاية السهولة.

كيف تستخدم دروبوكس في أبحاثك؟ أسبق وأردت العمل على المطبوعة التالية وأنت بالمنزل لكنّ: أدركت أن بعض الملفات لا تتواجد على حاسوبك بالجامعة؟ يزامن دروبوكس ملفات حاسوب الجامعة مع ملفات حاسوبك المحمول، خصوصاً في تلك الليالي وأنت متواجد بالمنزل.



فلا مزيد من نسخ الملفات في نهاية عملك يومياً، فهي ستزّامن آلياً إلى حاسوبك المحمول بفضل دروبوكس.

أسبق وأردت إرسال ملفات عبر البريد الإلكتروني لزملائك وأخبرك "جيميل" أنك وصلت للحجم الأقصى؟ يمكنك إنشاء ملفّ فرعيّ وتشاركه مع زملائك، ويمكن لأيّ أحد أن يضيف أو يحدف أي شيء في هذا الملف، وتطبّق التغييرات في حواسيب الجميع. لم نعد نستخدم وحدة الذاكرة الفلاشية في العمل لنقل الملفات بين الزملاء، حتى زملاء الغرفة الواحدة يضعون الملفات بـ "دروبوكس" ويواصلون العمل بينما تُرسل الملفات للحواسيب الأخرى.

## • مندلي

مندلي برنامج يُستخدم في إدارة المراجع البحثية، وربما هو الأفضل من بين هذه الأدوات بالنسبة للعلماء الرقميين، ويُبقى كل الوثائق جاهزة لتدخّل كاقْتباسات داخل مطبوعاتك. يُبقى كل الوثائق مُزامنة بين الأجهزة، وأيضاً يزامن الوثائق مع آيباد وذلك حتى تقرأ مطبوعاتك داخل المرحاض، كما توجد ميزة رائعة بـ "مندلي"، ألا وهي أنّه يمكنه التعامل مع ملفات "بي دي إف" ويجد كل المؤلفين، وكذلك العنوان واسم المجلة، وينشئ اقتباساً جاهزاً للإصدار.

كيف تستخدم "مندلي" في أبحاثك؟ أسبق وأردت أن تملك وصولاً لأوراق قد جمها طالب خلال مراجعة مؤلفات؟ مع مندلي يمكنك مشاركة ملفات مع الآخرين، ويمكن أن يجمع الطلاب كل الوثائق المشار إليها في مجموعة "مراجعة المؤلفات" ويشاركونها معك، وتملك أنت وصولاً لكل ملفات "بي دي إف"، والآن لا حاجة لأن تمضي ساعتين تبحث عن هذه الملفات وتحملها.

أسبق وبدأت مجموعة وتمنيت لو أن لديهم قائمة قراءة جاهزة؟ مع مندلي يمكنك إنشاء مجموعة عامّة أو خاصّة وتضيف مطبوعات لهما. يجب على أيّ قادم جديد للمجموعة أن يقرأها ليكن على دراية بآخر أبحاثك.

• **وندريست**

لا تنم قبل أن تكتب قائمة أعمالك التي ستنفذها غداً، ولا تكتبها بأي مكان سوى "وندريست" حيث يُعتبر تطبيق "وندريست" هو أبسط برنامج لتضع بها قائمة أعمالك، وأيضاً يزامن كل مهامك عبر الإنترنت، وعبر الهواتف الذكية، والحواسيب، والأجهزة اللوحية.

## ◀ **تولّ زمام الأمور**

إذا حالفك الحظّ ستجد أنّ لديك وصف لمشروعك البحثي حين تبدأ، بينما يُتاح للبعض الآخر عنوان فقط، ثمّ تُتاح لك مساعدة وتجد الأمر قد نجح، ها أنت ذا وحيداً مع مشروعك. نعم، إنّهُ مشروعك، أنت من يقرر طريقة سير وتنظيم الأمور التي وجهك مشرفك أن تفعلها. يفكر الأساتذة ويتحدثون كثيراً، كأنهم منبع أفكار لا ينضب، يتلقون أجراً نظير القيام بذلك وفي حالات كثيرة، يشعرون أنّهم يتوجب عليهم قول ما يعتقدونه جبراً، والذي يحدث فعلاً أن كثيراً من أفكارهم واقتراحاتهم هي مجرد هراء في بعض الأحيان، وأن عليك أن تتذكر الأفكار الجيدة وتحذف الأفكار السيئة، إياك والخوف من قول لا. في النهاية ينبغي أن تكون أنت خبيراً في مجالك لا في مجال أستاذك، فأنت الآن تعمقت في مجال معين، وستكون مسؤولاً عن نتائج المشروع؛ لذا يجب أن تقرر كيف تتمّ الأمور، واعتمد أن تتحمّل المسؤولية، وكلما اجتهدت في التدريب، كلما تحسّن استعدادك في المستقبل، وكذلك ستستفيد في مرحلة ما بعد الدكتوراه.

## ◀ **قل لا**

ستهلكك كثرة المهام وكثرة البشر من حولك خلال تحضيرك للماجستير أو للدكتوراه، سيستنفذون وقتك ولا ينتجون شيئاً قيماً في المقابل، وربما يعرقلونك عن الوصول لهدفك المتمثل في إنجاز هذه الدرجة العلمية.

قل "لا" للإلهاءات من حولك وركّز على المهمّ، مثلاً: البريد الإلكتروني، والمحادثات الهاتفية، والمقابلات، والزيارات، وكل هذا يعرقلك ولا يجعلك تدخل لمنطقة التركيز على إنجاز عملك، فيجب أن تدير وقتك كأنه أهم شيء وتعلّم الآخرين كيف يتواصلون معك. مثلاً: يمكنك أن تخبرهم عبر الرّد الآليّ متى سترى البريد الإلكتروني وبالتالي متى يمكنهم أن يتوقعوا ردّك عليهم، وطبّق نفس الأمر مع المحادثات الهاتفية، وحدّد ساعات مخصصة لها، وحاول أن تفوّت الاجتماعات غير الضرورية بقدر الإمكان، فهي تهدر الوقت إهداراً، وإذا حدث وحضرت اجتماعاً، سل عن موعد نهاية الاجتماع وذكّر رئيس الجلسة أنّك ستغادر بحلول هذا الوقت (إذا طال الاجتماع).

نقطة عمل: حاول تحديد وقت مُحدد لقراءة البريد الإلكتروني والرّدّ عليه، لنقل 30 دقيقة بعد الغداء، حين لا تكون مركزاً خاصّة وأنّ معظم دماغك متّجهة لمعدتك، يمكنك فعل المثل مع العمل الورقيّ والعمل الإداريّ المملّ، مثل ملء النماذج والتقارير، أو ماذا عن ظهيرة يوم الجمعة التي تمر ببطء، حين لا يحدث الكثير وينتابك الكسل نوعاً ما؟

## عش حياتك الاجتماعية

لا تشعر بالذنب لعيشك حياة خارج المرحلة الجامعية، فأنت لست عبداً للعلم، نمّ مواهبك واهتماماتك، وانضم لناد رياضيّ إذا كانت تلك هوايتك؛ لأنّ ذلك سيبيحك صحيحاً، ويزيل التوتّر عنك وستقابل أناساً غير زملاء الدراسة. افعل أنشطة تدعك تقابل الناس، مارس الرياضة، الرقص، التمثيل، دورات في تعلّم اللغة، دروس في الطهي، عمل تطوعيّ، افعل ما تريد، واكتسب أصدقاءً، افعل أموراً ممتعة معهم، واستمتع بوقت فراغك.

ضع نُصب عينيك أن تنهي عملك يومياً، وتذكر: (لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد) ويجب أن يكون هناك شيء مشوّق بعد إنجاز الأعمال، فإنّ ذلك سيجعلك المشوّق تنهي عملك يومياً في الوقت المحدد.

انس أولئك الزملاء الذين يدعون إدمان العمل، وفكر هل ينتجون عملاً ذا جودة بسرهم حتى آخر الليل؟ أشكّ في ذلك، وستفعل ذلك إذا كنت عاملاً ذكياً يعمل بكفاءة من خلال اتباع أفكار إدارة الوقت المتواجدة في "The 4 Hour Work Week".

لا تعمل لأجل العمل فحسب، بل دع العمل يتمّ وقت العمل، فهذا يعني اكتساب أصدقاء خارج آخرين غير زملائك في الدراسة.

## شارك الألم

ناقشنا في بداية هذا الكتاب أكبر عامل لنجاح الماجستير أو الدكتوراه، ألا وهو تحمّل الإحباط، ثمّة ألم يشتدّ بداخلك كلما فكرت في الماجستير أو الدكتوراه، حين تفكر في الشهور المقبلة، تراك تبدأ تفقد بعض الأكسجين، وتشعر بثقل على صدرك، ونأمل ألا ينتابك هذا الشعور.

إنّ من أفضل النصائح التي تُساعدت على تخطّي ذلك هو مشاركة قلقك مع صديق لك، فربما يُعطيك كل ما يمكن من نصائح، خاصة وإن كان قد سبقك في هذا المجال ومرّ بصعاب مماثلة. أول فائدة لتخلصك من الألم هي أنّ الألم لا يظلّ بداخلك ويحرقك، والفائدة الثانية هي أنّك تسمع نفسك تشكو وسينعكس ذلك على تصرفاتك، والفائدة الثالثة هي أنّك إذا شاركت ذلك مع صديقك، فأنت ستحصل على ملاحظات إضافية، وعلى تفهم إضافي، ودعم إضافي.

لا ضرر في أن تشكو، ولا حرج في أن تبوح بالصعاب، ولا حرج في أن تتقبّل أنّ الحال لن يتحسنّ إلا بالاجتهاد؛ لذا اترك الخجل وجذّ صديقاً.

نصيحة، حين تبحث عن صديق: حاول مساعدة صديقك أولاً قبل أن يساعدك، فهذا أحد أسس التواصل الاجتماعيّ، أعطّ قبل أن تأخذ، وإذا أردت معرفة المزيد حول اكتساب الأصدقاء ليساعدوك، أنصحك بقراءة كتاب *How to Win Friends and Influence People* لمؤلفه "ديل كارنيجي".

الآن، هذا ما أريدك أن تفعله: جد صديقاً أنهى مرحلة الماجستير أو الدكتوراه أو يعيش مرحلة ما بعد الدكتوراه، صديقاً تثق به، واستخدم المهارات الاجتماعية الموضحة في "كيف تفوز بالأصدقاء" وشاركه بها، وواصل المشاركة لعدّة أسابيع.

## فكر في الحياة بعد إتمام الدراسات العليا



آخر نصائحنا لك هي أن تنظر للمستقبل، واحلم بما ينتظرك بعد إتمام الدراسات العليا، ربما ترى الماجستير أو الدكتوراه صعبة الآن، أمّا حين تعرف أنّ الحال سيتحسن في النهاية فسيساعدك ذلك لتواصل هذه الرحلة.

أتعرف ما يمكن أن يحسّن الأمر؟ أن تضع خطة مشوّقة لحياتك بعد إتمام الدراسات العليا.

أكنت ستعمل بجدّ لتنتهي سريعاً إذا كان حلم حياتك ينتظرك؟ حتماً ستجد نفسك تعمل بجدّ إن وضعت هدفاً جميلاً في عقلك، وستحقق المستحيل إن وضعت هدفاً جباراً في عقلك، واكتب أحلامك الوردية لما بعد الماجستير وما بعد الدكتوراه، وحين يقل حماسك اقرأ أحلامك، وبالتأكيد ستسعد حين ترى ما ينتظرك في نهاية هذه الرحلة.

ربما تريد الانتقال إلى بلد آخر، أو تريد تجربة عمل آخر، أو ربما تريد أن تمضي بقيّة حياتك في شكل عطلات لتكافئ نفسك على إنهاء هذه المرحلة، إنّ التفكير في شيء ستفعله فور إنهاء الماجستير أو الدكتوراه سيحمسك بشدّة.

مهما كان حلمك لما ستفعله بعد إتمام هذه الدرجة، تذكّره، واكتبه، وشاركه، واحتضنه، وأجر بحثاً عليه، ثم خطّط له، وتدرّب عليه، ثم اسع إلى جعله حقيقة.

## صديقي العزيز:

هذه هي نهاية هذا الكتاب، نأمل أن يكون قد نال إعجابكم، وأنه قد أفادكم، ونأمل أن يساعدك هذا الكتاب على تخطي الصعاب التي تواجهك، ويُرشدك إلى الطريق السليم الذي يُساعدك على إتمام هذه المرحلة.

كما رأيت، فالطريق طويل، ولحسن الحظّ توجد موارد متعددة ستساعدك خلال هذه الرحلة، منها ما هو بداخلك، أو بداخل مؤسستك، أو بين زملائك، أو بين أصدقائك.

استخدم هذه الموارد، وتحلّ باللطف معها، وكن شاكراً، ويكون شرك فور نجاحك وإنجازك لهذه المرحلة بسلام عن طريق مساعدة أولئك الذين ما زالوا في مراحلهم الأولى بعدد، وحتماً لديك تجربة خاصة ساعدتك على النجاح، فشاركها للآخرين.

دمت بود ،،

والسلام عليكم ورحمة الله.