

Julio Peironcely

17

# استراتيجية بسيطة

## للنجاة في رحلة الدكتوراه

ترجمة

ليانا عبدالله

عدنان القادري

بروفائندر للخدمات التعليمية - 2022



# 17 Simple Strategies to Survive Your PhD

By Julio Peironcely

Founder of [Next Scientist](#)

17

## استراتيجية بسيطة للنجاة في مرحلة الدكتوراه

ترجمة: عدنان القادري - ليانا عبدالله

الترجمة العربية، 2022 م

هذا العمل مرخص برخصة المشاع الإبداعي: نسب المصنف - غير تجاري - السماح بالاشتقاق (CC BY- NC 4.0) نص الرخصة في [الرابط](#)



لك مطلق الحرية

في المشاركة: نسخ، توزيع، نقل العمل لأي وسط أو شكل. وفي التعديل: مزج، تحويل، إضافة على العمل. وذلك بشرط نسب العمل لصاحبه بطريقة مناسبة، وبدون استخدامه لأغراض تجارية. لا يمكن للمرخص إلغاء هذه الصلاحيات بحسب شروط الرخصة.

**تصميم: بروفاندر للخدمات التعليمية**

[Profinder.education@gmail.com](mailto:Profinder.education@gmail.com)



# المحتوى

(اضغط على العنوان للذهاب للصفحة الخاصة به)

4	مقدمة
5	الدافعية
7	الإحباط
9	تعلم قواعد اللعبة
10	تعرف على أستاذك
12	توقعات واقعية
13	اقرأ، لكن ليس كثيراً
14	احصل على نتائج سريعاً
16	حافظ على صحتك
18	عروض تقديمية
24	اكتب، كثيراً، مبكراً
26	استخدم البرامج المناسبة
31	تولّ زمام الأمور
31	قل لا
32	استمتع بحياة اجتماعية
33	تحدث عن الألم
35	أطلق مدونتك
37	حياتك بعد التخرج
38	خاتمة

## مقدمة

عزيزي طالب الدكتوراه، أهلاً بك ..

بما أنك تقرأ هذا الكتيب فربما ترغب في النجاة في رحلة الدكتوراه، كما أسمىها. قد تسميها إنهاء الدكتوراه الخاصة بك، أو التخرج، أو خذ مني هذا الألم الذي لا يطاق. ما يمكن أن نتفق عليه هو أن الدكتوراه ليست نزهة في حديقة.

أعلم ذلك لأنني كنت على وشك الانسحاب من الدكتوراه والبدء في ماجستير إدارة الأعمال. كنت أرغب في الذهاب إلى شركة. كنت أرغب في البقاء في المنزل والبقاء كالأطفال. لقد كنت هناك، وأنا أعلم ألمك. لذلك دعنا نرى إذا كان بإمكاننا مساعدتك قليلاً.

اسمح لي أن أبسط الموقف قليلاً. هناك شيئين يضمنان لك الانتهاء من الدكتوراه. أولاً: ألا تستسلم، وثانياً: أن تكون باحثاً جيداً.

كي لا تستسلم أو تنسحب، عليك أن تظل متحمساً. وكما نعلم، قد يقل دافعك في الدكتوراه إلى مستويات غير متوقعة. لذا سأشارك معك بعض النصائح حول كيفية تحديد التوقعات الصحيحة لرحلة الدكتوراه وكيفية استعادة دافعك.

وكي تصبح باحثاً جيداً، تحتاج إلى تطوير بعض المهارات الأساسية. يتعلق بعضها بالكتابة والعرض والقراءة وما إلى ذلك، كما تعلمون، المهارات القياسية للباحث. لا يوصى عادةً بمهارات إضافية، مثل إدارة الوقت، تعزيز الصحة، استخدام البرامج، والتدوين.

بشكل عام، أعتقد أن هذه النصائح هي مزيج جيد لتنشيط وتعزيز دافعك للدكتوراه ومهاراتك العلمية.

دعنا نبدأ ..

## الدافعية

لدينا 5 مراحل للدافعية يمر الطالب بها في رحلة الدكتوراه.

لا يكون دافعك أثناء دراسة الدكتوراه ثابتاً، بل يشبه شكل لعبة الأفعوانية "قطار الموت". رحلة كلها تقلبات صعوداً ونزولاً. تجمع الدكتوراه بين لحظات السعادة الشديدة وفترات الأفكار الانتحارية. من الواضح أن الحالة العقلية المثالية تقع بينهما.

دعونا نلقي نظرة على كيفية تقلب دافعك خلال سنوات الدكتوراه.



### المرحلة الأولى: التفاؤل اللاواعي

تبدأ دراستك الدكتوراه، كل شيء جديد، تجد أن مشروعك رائع حقاً. تشعر أنك ستحل مشكلة كبيرة وقد تحصل على جائزة عظيمة إذا كنت طموحاً وتعمل بشكل جيد، ربما براءة اختراع، أو ورقة في مجلة عالية التأثير. أبدو هذا مألوفاً؟ إنه شعور مشابه لبدء وظيفة جديدة، فالجميع أفضل ممن هم في الوظيفة السابقة والأمور منظمة أكثر. حسناً، تريت لبضع أشهر، وستدرك أنها ليست بهذه الروعة.

## المرحلة الثانية: التشاؤم الواعي

لقد عملت لبعض الوقت في مشروعك، فأنت تفهم المجال بشكل أفضل، لكنك مع الأسف مازلت تائهاً. لا ترى أي نتائج جيدة في المستقبل القريب وتبدأ في إدراك أن هذا المشروع قد يكون كبيراً جداً بالنسبة لك. هذه المرحلة تكون أكثر شدة إذا لم تكن رسالتك الدكتوراه ضمن موضوعك السابق في الماجستير، أو إذا قمت بتغيير مجالك.

## المرحلة الثالثة: وادي التأفف

أنت في منتصف مرحلة الدكتوراه وتعاني من أزمة مثل أزمة الرجال في سن الأربعين. نظراً لأنه ليس لديك المال لشراء سيارة جيدة، فأنت تبكي بصمت في الزاوية. تفكر "هل هذا كل شيء؟ هل أنا فاشل؟" المشروع ليس وريدياً كما كنت تحلم به. في الواقع، سوف تكافح وتعمل بشكل قاس لإنهاء قدر ضئيل من العمل اللائق. تشعر أنك قد أهدرت الكثير من الوقت، وأنت قمت بالكثير من المشاريع الصغيرة دون فائدة. تبدو الآن كذلك، لكنك لا تعرف أبداً، ربما في وقت لاحق تقوم بتوصيل النقاط والتي كانت نقاط بداية لشيء رائع.

## المرحلة 4: الانهيار والاحتراق (اختياري)

أثناء المرحلة السابقة، إذا لم تتجنب سريعاً مشاعرك السلبية، فسوف ينتهي أمرك. قد تسيطر المشاعر السلبية عليك، مما يؤدي بك إلى بعض الكآبة. في هذه المرحلة، يعتقد كثير من الطلاب أنهم أضاعوا وقتهم ثم يستسلمون. ينسحبون مع درجة دكتوراه غير مكتملة. وغني عن القول أننا نريد تجنب ذلك.

## المرحلة الخامسة: التفاؤل الواعي

بدأت تدرك تدريجياً أن أطروحتك في الدكتوراه لن تكون رائعة بشكل مبهر. أياً كان. على الأقل سيكون لك بعض المنشورات العلمية، ما يكفي للتخرج. ربما تؤجل النشر في مجلة دولية لما بعد الدكتوراه.

من يهتم؟! من الأفضل أن تنهي دراسة الدكتوراه بأي شكل. أنت تسيطر ضمن مجالك، يمكنك المساهمة بشيء في أحدث ما توصل إليه العلم. يجب أن يكون كافياً، جيداً بما يكفي، لا تحتاج إلى الكمال.

هذا المنحنى السابق ملائم لرحلة الدكتوراه والتي تم جمعها خلال عدة سنوات. هذا يعني أن الجميع سيواجهون انحرافاً ما عن القيم المتوقعة هنا. ستكون بعض المراحل خفيفة بينما قد يكون البعض الآخر شديداً. في أي مرحلة كنت، لا تنجرف إلى التفاؤل أو التشاؤم المفرط. ابق هادئاً، وكن كالماء يا صديقي (Be water).

## الإحباط

**الأمر كله** يتوقف على تقبل (أو التسامح مع) الإحباط.

ما هو الشيء الذي سيجعلك تنجح في اجتياز الدكتوراه؟ ما الذي يميز الكبار عن الصغار؟

إنه تحمل الإحباط، هو الذي سيساعدك على الاستمرار خلال الأشهر الطويلة حين لا يبدو أي شيء مجدياً. ستفشل بعض نتائجك، ستفشل خطوة واحدة من عملية ما كي يتوجب عليك إعادة كل شيء من البداية، سيرفض المحكمين بعض أوراقك، ستبدو كأحمق في بعض الاجتماعات، هذا مصير طالب الدكتوراه، وقبول أن هذا "الهرء يحدث" هو ما سيبقيك مستمراً هنا.

سوف تحتاج إلى هذا أكثر عندما تصل إلى المرحلة 3 من مراحل الدافع في الدكتوراه، المعروف بـ "عمق الدكتوراه" أو "وادي التأفف" المخيف. في تلك اللحظة، ستكون قريباً من الانسحاب. حدث ذلك لي، بعد عامين في الدكتوراه، لا أوراق بحثية منشورة بعد، لا إنجاز في المستقبل القريب، كنت أقاسي وقتها من الدكتوراه، خلال أشهر كنت في حالة مزاجية سيئة، مما جعل كل شيء أسوأ وأسوأ، ونتيجة لذلك، لم أنجز أي عمل جيد خلال ذلك الوقت. وما أخرجني من الموقف هو:

• التحدث مع طلاب دكتوراة آخرين ممن وقعوا بالمعاناة نفسها مع إضافة "تغلبوا على ذلك".

• عقد عدة اجتماعات فردية مع مستشار الدكتوراه، إذا أخذت الأمر على محمل الجد، فقد يساعدك ذلك لتتقدم في خطواتك.

• الاستمرار بالعمل، حتى لو لم أرغب بذلك، معتقداً أن أوقاتاً أفضل ستأتي.

هل أنت لاعب فريق؟ هل تحب الجوانب الاجتماعية للعمل؟ إذاً فالدكتوراه بالتأكيد ليست مناسبة لك. نعم، لا تناسبك.

قد يكون لديك ثلاثة مشرفين، وقد تضم مجموعتك 40 عضواً، وقد تعمل أيضاً في فريق من نفس الموضوع، لا مشكلة، وفي نهاية اليوم، كل واحد منا يهتم بمشروعه الخاص، كل واحد منا يهتم بأبحاثه. هذا له جانبه الإيجابي. إذا كنت تعتمد على مشروع باحث آخر، وفشل، فأنت ستفشل. لذلك من الجيد عدم تعريض نجاحك لمخاطرة لا داعي لها.

اخترت مشروعاً لأنه كان جزءاً من مشروع أكبر يتضمن باحثين دكتوراه وما بعد دكتوراه، والذي كان بحد ذاته في صميم مجموعة من المشاريع. كان كل هذا محاولة فاشلة لتقليل الشعور بالوحدة عندي، ولا بد لي من الاعتراف بأنها كانت فاشلة. حتى في مجموعة مشتركة، أقضي معظم أوقاتي دون مناقشة الأمور مع زملائي، وأقوم بأموري، وآمل في عمل أبحاث بشكل منفصل.

ستشعر بالإحباط، وسوف تفقد دافعك. في تلك اللحظة، فكر في المراحل الخمس للدافعية خلال الدكتوراه. لا تستسلم. أنت تعلم أنك إذا واصلت العمل، فسوف تتحسن الأمور. والنتائج ستأتي. ستري طريقك بتفاؤل متعافي وواعي ومدروس.



## تعلم قواعد اللعبة

هدفك هو إنهاء الدكتوراه. من أجل ذلك، يجب أن يكون أستاذك راضياً عن بحثك. يجب أن يكون واثقاً من أنك قمت بعمل جيد، وأنت ناضج علمياً لتحصل على درجة الدكتوراه. ثم سيقترح عليك لتدافع عن أطروحتك، سواء كان ذلك من خلال جلسة الدفاع ومناقشة أطروحتك، أو أي طريقة أخرى.

عليك أن تعطي أستاذك ما يريد بالضبط، لا ما تعتقد أنه يريد. أنت بحاجة لتعرف كيف تفتح الأبواب المغلقة أمامك. هنا لديك بعض الأسئلة التي تحتاج لتجيب عليها:

- ماذا يتوقع منك حتى يُسمح لك بالدفاع عن أطروحتك؟
- كم عدد الأبحاث المطلوبة وهل عليك نشرها جميعاً أم يمكنك تقديم بعضها؟
- كم عدد صفحات الأطروحة؟
- هل عليك النشر في مجلة ذات معامل تأثير؟ وما مدى ارتفاع معامل التأثير المطلوب؟
- ماذا يحدث إذا تأخرت في استكمال المتطلبات؟ هل يمكنك الحصول على تمديد أم أنك مطرود؟
- في معظم الأحيان، سيكون أستاذك أكثر ميلاً لتخرجك إذا أكملت بعض الإضافات. الإضافات التي ستعمل على تحسين مسيرتك العلمية أو مسيرته هو أو المجموعة كلها.
- يمكنك كسب نقاط إضافية من خلال إلقاء محاضرة في مؤتمر دولي، أو التعاون مع باحثين آخرين، أو الحصول على دعم مادي. ربما يود منك المساعدة في تعليم طلاب بكالوريوس. ربما يقدر لك مساعدتك في تنظيم ورشة عمل.
- افعل كل ما يتطلبه الأمر، حتى يكون رأيك فيك ممتازاً.

كل هذه الأسئلة تحتاج لإجابة من أستاذك و/ أو إدارة قسمك. اذهب واسألهم وتأكد من الاتفاق مع أستاذك حول مجالك وموضوعك البحثي.

## تعرف على أستاذك

لقد سألته بالفعل عما عليك القيام به للتخرج. الآن، أنت بحاجة إلى تحليل شخصية أستاذك. اكتشف ما يحبه في البحث.

قد تعتقد أن أستاذك سيستخدمك لدفع مسيرته المهنية. ربما سمعت أن الدكتوراه ليست سوى عمالة علمية رخيصة. خمن ماذا؟ عليك أن تستخدم أستاذك أيضاً.

هدفك هو جعل أستاذك يقوم بأشياء من أجلك وفي الوقت المحدد، عندما تحتاج إليها ودون تأخير. أستاذك هو جزء مهم من دراستك الدكتوراه.

فكر في الأمر. يقرر أستاذك إن كان بإمكانك الدفاع عن أطروحتك. يمنحك الضوء الأخضر لإرسال ورقة إلى مجلة. يمنحك الضوء الأخضر عند ذهابك إلى مؤتمر. لتتعاون مع باحث آخر خارج مؤسستك العلمية.

سيوقع أستاذك على فواتير نفقات بحثك. يمكن لأستاذك أن يخصص لك معدات تحتاجها والتي قد تكون دائماً محجوزة. ستحتاج إلى خطاب توصية جيد منه ليتم قبولك في مرحلة ما بعد الدكتوراه.

تبدو فكرة جيدة أن تكون لديك علاقة جيدة مع أستاذك، أليس كذلك؟ كونك على علاقة طيبة معه سيحفزه لمد يد العون لك عندما تحتاج.

إذا كنت ترغب بالوصول لأبعد من ذلك، فأنت بحاجة إلى التفكير مثل أستاذك. تخيل أنك اقترحت مشروعاً بحثياً مدته 12 شهراً للعام المقبل. فأنت ترغب أن يمنحك أستاذك الضوء الأخضر.

ما نوع المشاريع البحثية التي يجدها مثيرة؟ ربما يريد مشاريع مبتكرة. أو ربما يفضل أن يسير طلاب الدكتوراه على أرض صلبة ويعيدوا استخدام مشروع سابق من كليتك.

قد يرغب في أن يكون جميع المؤلفين المشاركين من المجموعة، أو قد يفضل دائماً بعض المتعاونين الخارجيين لنيل المزيد من الاعتبار والتأثير للنشر.

كيف يحب أستاذك طرح الأفكار؟ عبر البريد الإلكتروني؟ في اجتماع مع شرائح عرض؟ على فنجان قهوة؟ قراءة مقترح مشروع من 20 صفحة؟

عليك أن تعرف عاداته في العمل. إذا كنت بحاجة إلى لقاء معه، فمن الحكمة أن تعرف متى يتناسب جدول أعماله مع لقاء الطلاب.

ستحتاج لأن يقرأ أستاذك إحدى أعمالك لإبداء رأيه وملاحظاته عليه. متى يقرأ أعمال الطلاب ويعطي رأيه وملاحظاته؟ ربما ترسل له يوم الاثنين لكنه لن يقرأها حتى مساء الأحد، أي عندما يقضي عدة ساعات في تقديم الملاحظات للطلاب. في هذه الحالة، من المنطقي أن تخطط لتسليم كتاباتك وفقاً لذلك وأن تجهز مسودتك في صباح يوم الأحد.

في نهاية دراستك الدكتوراه، ستكون خبيراً في مجالك الدقيق. في الواقع، عليك أن تعرف المزيد عن مجالك الدقيق أكثر من معرفة أستاذك به. من ناحية أخرى، مشرفك لديه نظرة عامة على مجال أوسع حيث موضوعك يقع.

### ما هو عمل الأستاذ:

- مناقشة الحلول التي تقترحها لمشكلة لديك. لكن تذكر أنه عليك اقتراح الحلول، وإلا فأنت تضيع وقته.
- منحك الضوء الأخضر لكثير من الأمور، مثل: توقيع خطاب توصية لمنحة ما، لحضور مؤتمر ما، نفقات سفر، اتفاقيات تعاون.
- الاستفادة من سمعته لفتح أبواب ما، "أنا أعمل في مجموعة الأستاذ...".
- باختصار، الأستاذ هو باعث تحفيز.

### ما ليس من عمل الأستاذ:

- أن يعلمك تفاصيل موضوعك.
- اتخاذ القرار نيابة عنك.
- يقدم ملاحظات لامعة سريعة، فهو مشغول إلى حد ما.



باختصار، عليك القيام بالعمل.

كما اتضح، فإن معرفة كيفية التعامل مع أستاذك سيحدد مقدار النجاح الذي ستحققه أثناء الدكتوراه. وفر المقومات التي يحتاجها لأداء عمله ولا تتوقع الشكل غير المتوقع منه.

## توقعات واقعية

نحن جميعاً نبدأ ولدينا أفكار مسبقة حول الدكتوراه، وأفكار عن أنفسنا وقدراتنا.

الأمور كما هي عليه، وليس كما ترغب أن تكون. دعونا نهدم بعض الخرافات حتى لا يكون لديك توقعات خاطئة حول الدكتوراه. أصعب جزء في رسالة الدكتوراه ليس توليد أفكار عظيمة وتنفيذها. الأمر كله يتعلق بالبقاء متحفزاً. الحفاظ على دافعك أمر ضروري. أنت تعرف ذلك، لذا فأنت تقرأ هذا الدليل.

الدكتوراه تعني الوحدة. على الرغم من أنك في مجموعة بحثية، إلا أنك وحدك. أنت لوحدهم تحضر دكتوراه وحيدة في وحدتك. أربع سنوات ليست وقتاً طويلاً، ولن يكون لديك "متسع من الوقت للقيام بكل شيء". لن تفعل كل هذه الأشياء، ولا حتى أن تكون ذكياً كما تعتقد. أنت لست ذكياً كما تعتقد. ولا غيباً كما تعتقد.

على الأرجح أنت لا تعمل لأجل أستاذك. معظم الطلبة تركوا المجال العلمي في مرحلة معينة. طور مهارات قابلة للنقل (transferable skills) حتى تتمكن من الحصول على وظيفة ضمن مجالك لأنك في النهاية غالباً ستترك مسيرتك الأكاديمية.

إذا كنت ترغب بمعرفة كل شيء ضمن مجالك، فاختر حقلاً دقيقاً فيه. ولذلك لن تجد الكثير من الأشخاص للتحدث معهم. يجب أن تساهم الدكتوراه الخاصة بك في رواية "شيئاً ما" في جسد المعرفة لدينا. هذا "الشيء" لا يحتاج إلى أن يكون هائلاً أو اكتشافاً علمياً. فقط اهتم بإنتاج شيء أصيل.

لن يشكرك أحد على بحثك وجهودك. يحصل الأطباء على شكر من مرضاهم. وسائقي سيارات الأجرة من ركابهم. أنت تعلم أن بحثك مهم، مع ذلك لن يشكرك أحد على ذلك. عندما تنتهي وتحصل على درجة الدكتوراه سوف تصبح "دكتور". افهم أن هذا هو "النوع الآخر من الدكاترة". إن الدكاترة كما يعرفهم الجميع هم الأطباء.

لقد حصلت على مشروع دكتوراه رائع، في مثل مجموعة مرموقة، مع مشرف يمثل علماً في مجال ما. منطقياً، أقل ما قد تتوقعه هو فكرة لعلاج السرطان مثلاً، أليس كذلك؟ لا، ليس كذلك. جيد أن تكون طموحاً، لا تفهمني بشكل خاطئ. استهدف المتميزين وستصل القمة. رائع، لكن الاكتشافات العظيمة ليست في متناول الجميع. هناك العديد من العوامل التي ينطوي عليها الأمر، بحيث أن تحقيق إنجاز عظيم أقرب ليكون معجزة أكثر من كونه علماً.

كن سعيداً إذا كنت بعد عدة سنوات من العمل العلمي قد دفعت بمعرفتنا أكثر في السباق لعلاج السرطان مثلاً.

## اقرأ، لكن ليس كثيراً

هناك الكثير من الأدبيات التي يمكن قراءتها حول موضوعك، بحيث لا ينبغي تذكرها بالكامل. بدلاً من ذلك، ركز على بعض الأوراق الرئيسية. تلك التي تشرح أساسيات مجالك. لا تنكب على كل هذه الأوراق. قد تكون من الذين يفكرون "قبل البدء بالعمل بالعلم، سأقرأ جميع الأوراق الضرورية حتى أفهم كل شيء في مجالي" مفاجأة! ... لن تكون مستعداً بما يكفي لذلك كما تفكر.

يجب أن يأتي فهمك لمجال ما من الجمع بين القراءة والتطبيق (العمل). كيف ستفهم كل التفاصيل إذا لم تجرب أبداً تجربة واحدة بنفسك؟ كيف، إذا لم تجرب أبداً عملية التفكير في اختيار طريقة بدلاً من أخرى؟

لا تعجز أمام بحر المعرفة الذي تجده. لا يجب معرفة كل شيء.

## اقرأ أطروحات ورسائل سابقة

بما أنك ستقضي بعض الوقت في القراءة، فلماذا لا تقرأ أطروحة سابقة من مجموعتك؟

قراءة أطروحة سابقة سيساعدك على تجنب إعادة اختراع العجلة. ستجد ما تم فعله من قبل وتبني عليه. لا تريد أن تجد بعد ستة أشهر من تطوير طريقة ما أن هناك بالفعل طريقةً أو نموذجاً تم تطويره في أطروحة أو رسالة سابقة. ميزة إضافية لقراءة أطروحة سابقة هي أنهم قاموا بالفعل بمراجعة الأدبيات التي تحتاجها. لقد اختاروا الأوراق الأكثر صلة حول موضوعك في ذلك الوقت. تبدو كنقطة بداية جيدة لقائمة قراءتك.

## احصل على نتائج سريعاً

فعلت الكثير، لكن ما زلت لا أملك شيئاً أعرضه بعد عامين في هذه الدكتوراه.

أيبدو هذا مألوفاً؟ لقد مررت بذلك. كان أكثر ما يمكنني عرضه هو ملصق علمي فيه "هذا ما أريد أن أفعله في الدكتوراه". لا نتائج أخرى.

عامين ولم تظهر أي نتائج مفيدة بعد، شعرت أنني لم أنتج الكثير. فكرت أن عامين آخرين مع معدل النجاح هذا سيبيوءان بالفشل. نتيجة لذلك، انخفض دافعي ورؤيتي لجودة أطروحتي.

أي نوع من الباحثين يمكن أن أكون إذا لم أحصل على أي نتيجة حقيقية خلال عامين؟

**أساس المشكلة** هو أنني ركزت على مشاريع ضخمة. كانت النتائج التي أتطلع لها فقط هي نشر الأبحاث (هذا خطأ كبير!!)، والذي نعلم أنه لا يحدث قريباً لطلاب الدكتوراه.

بدلاً من السعي لتحقيق إنجازات كبيرة، كان على أن أركز على أهداف أصغر وقابلة للتحقيق. بدلاً من بناء نموذج متكامل، كان بإمكانني محاولة صنع نموذج جيد بما فيه الكفاية واستخدامه في بعض البيانات البسيطة لإظهار قابليته للتطبيق.



## فيما يلي بعض الأفكار للتحرك بسرعة في بداية الدكتوراه:

- لا تهدف إلى الكمال، بل إلى أن تنجز بما فيه الكفاية.
- تبسيط مشاريعك، وتقليل عدد المشاريع الفرعية، والتركيز على جوهر العمل القابل للنشر.
- قدم نموذجاً أولياً (مقترحاً) بسرعة، واحصل على ملاحظات حوله، ثم حسّن هذا النموذج، واحصل على ملاحظات جديدة، ... يمكنك أيضاً التفكير في هذا على أنه تجارب سريعة يمكنها بسهولة قبول أو رفض افتراضاتك. وهكذا، يمكنك بسهولة معرفة ما إذا كنت ستستثمر مزيداً من الوقت أم لا في هذا المسار.

اسأل نفسك السؤال التالي إذا كنت ترغب في تنفيذ هذه الأفكار:

- هل يمكنني حذف هذه المهمة دون أن يفقد مشروعني جوهره؟
  - هل يمكن لأي شخص بالفعل استخدام هذا النموذج الأولي لإعطاء ملاحظات؟
- "نحن لا نريد ألف ميزة، سيكون ذلك فظيماً، الابتكار لا يعني أن تقول نعم لكل شيء، قل نعم فقط للميزات الأكثر أهمية".

مريح، أليس كذلك؟ "الميزات المهمة" هي تلك المهام والمشروعات التي ستحقق لك نتائج جيدة. النتائج التي يمكنك نشرها أو تقديمها في مؤتمر. النتائج التي سيتم تضمينها في أطروحتك.

بدلاً من التركيز على دراسة علمية مكتملة، ضع مقترح أولي، ثم اعرضه على زملاءك، واطلب منهم استخدام ما طورته واطلب ملاحظاتهم، ثم حسن نموذجك الأولي. كل هذا سيجعلك تشعر بأنك تتقدم وبالتالي تحافظ على دافعك.

**# نقطة عمل:** جرب لمدة أسبوعين أن: 1- تحدد مواعيد نهائية حازمة لمشاريعك، 2- تحدد الأشياء الأساسية التي عليك القيام بها بحيث يكون ما ستقدمه جيد بما فيه الكفاية. أنجز مهامك بشكل أسرع وانتقل إلى الخطوة التالية.

## حافظ على صحتك

العقل السليم في الجسم السليم

من أسرع الطرق إلى الإرهاق هي عدم الاهتمام بجسدك. بالتأكيد، أنت باحث وعقلك هو أهم المعدات التي لديك. لكن إهمال باقي جسدك سيسبب أضراراً غير بسيطة لك.

إن العناية بجسدك لا تتعلق فقط بالتدرب في الصالة الرياضية لنحت جسم رياضي. يتعلق الأمر بالأكل والشرب والنوم وممارسة التمارين واسترخاء العقل. لكن مهلاً، على أي حال، لن أقول لا لجسد رياضي. بإمكانك ذلك؟

دعنا نعترف، خلال فترة الدكتوراه من الشائع أن يزيد وزنك. تؤدي ساعات العمل الإضافي التي تقضيها الكلية إلى تناول كل الوجبات السريعة الموجودة في آلة البيع. نأكل في أوقات غير منتظمة بسبب مواعيد محاضراتنا ومختبراتنا. ماذا عن تناول بيتزا باردة كوجبة إفطار؟ لقد أكلناها.

كثيراً ما ننسى أن نشرب بالشكل السليم. الأوقات الوحيدة التي نشرب فيها هي عند تناولنا قهوة محلاة. ماذا عن 3 لترات من الماء الموصى بها يومياً؟ هذا هو الطريق السريع لمرض السكري والسمنة والأرق والعديد من الحالات السيئة الأخرى.

مررت أيضاً بذلك. كنت أشعر بالانتفاخ والثقل وصعوبة النَفَس. هل سعدت مجموعة سلايم وفقدت أنفاسك؟ مرحباً بك في نادينا. أدت حالي الصحية السيئة إلى زيادة توتري مما أدى إلى قلة نومي. كان عقلي مشغولاً لساعات عندما كنت مستلقياً على السرير. في صباح اليوم التالي أستيقظ مثل الزومبي. لك أن تتخيل مدى إنتاجيتي في اليوم التالي.

كنت أنتقل من القمة إلى القاع.

ومن ثم تغيرت. سأخبرك كيف فعلتها. وآمل أن تنجح معك الطريقة أيضاً.

## نصائح للبقاء بصحة جيدة كطالب دكتوراه:

- نظام غذائي بطيء الكربوهيدرات (Slow-carb diet): في كل وجبة (الإفطار والغداء والعشاء) كنت أتناول كربوهيدرات بطيئة الهضم وخضروات وبروتينات خالية من الدهون. لم تقتصر النتيجة أنني خسرت الدهون (دون أن أخسر العضلات والطاقة)، بل تحسن مزاجي أيضاً.
  - أحضرت طعامي إلى الجامعة: كل صباح أعدُّ غذائي الذي يحتوي على الكربوهيدرات البطيئة وأضعه في علبة بلاستيكية. هذا وفر علي الكثير من المال على وجبات غير صحية (وجبات المقصف).
  - وجبات خفيفة أقل: توقفت عن شراء وجبات التسالي من ماكينات البيع. بفضل النظام الغذائي بطيء الكربوهيدرات، كنت أقل جوعاً، لكن في تلك المناسبات شربت كوباً كبيراً من الماء. كان هذا يسلي معدتي ويروي عطشي.
  - فنجان واحد من القهوة في الصباح: في بقية اليوم أشرب الماء أو الشاي الأخضر أو المتة. أدى هذا إلى زيادة عدد مرات الذهاب إلى دورة المياه (WC) وتحسين نسبة السوائل لدي.
  - لا كحول: أشرب بيرة خالية من الكحول. تذكر، على الرغم من أنها تجعلك أكثر مرحاً، إلا أنها تحتوي على الكثير من السكريات لذا تسبب لك المزيد من الصداع (لا ينصح بها).
  - المزيد من التمارين: كان الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية بين الحين والآخر جديداً في جدول أعمالي. كما انضممت إلى فريق كرة السلة من أجل ممارسة التمارين والتسلية أيضاً.
  - اشترت ضوء أزرق: لمحاربة كآبة الشتاء وخاصة لتحسين جودة النوم لدي. موصى به حقاً إذا كنت لا ترى الشمس كثيراً.
- كانت نتيجة كل هذا مزيداً من الصحة. حيث زاد تركيزي وفعاليتي وانهماكي في العمل.



## عروض تقديمية

لا شيء يشعر طلاب الدكتوراه بالعجز أكثر من تقديم عرض في مؤتمر. لكن لا أحد يعلمنا كيف نلقي عرضاً تقديمياً. يركز المشرفون والباحثون الرئيسيون بشكل أساسي على العلم، وليس على تحسين مهارات العرض والتقديم لطلاب دكتوراه.

إنها مهمة مخيفة وتعتمد مسيرتنا العلمية على مدى جودة عرضنا وتحديثنا في الأماكن العامة. لحسن الحظ، فإن تحسين مهارات العرض والتقديم لديك ممكن إذا عرفت كيف.

اسمح لي بمشاركة بعض النصائح البسيطة معك لتحسين مهاراتك في العرض التقديمي.

### تحضير العرض التقديمي

#### الوقت أولاً

قاعدة عامة، كلما كان لديك وقت أطول لتحضير العرض، كان ذلك أفضل. حاول ألا تدع أي شيء حتى اللحظة الأخيرة. لكن لا تفرط في التحضير أيضاً. أفضل ما يمكنك فعله هو أن تخصص أوقات محددة في جدولك الزمني لتحضير عرضك، والالتزام بها. يجب أن تهدف إلى إنهاء شرائحك بنسبة 95% قبل 3 أيام من وقت التقديم. الهدف هو أن يكون لديك بضع أيام للتدرب على العرض وتحسين التفاصيل الصغيرة في شرائح العرض.

#### جمهورك

معرفة جمهورك وخلفياتهم لها تأثير كبير على جودة وهيكل عرضك التقديمي.

يعتمد حجم المقدمة المطلوب لموضوعك وكل تقنية وكل مشكلة على مدى معرفة الجمهور بموضوعك.

إذا كان جمهورك يضم مجموعة خلفيات متنوعة، فعليك تقديم مجالك البحثي مع ذكر ما يدور حوله ولماذا من المهم إجراء بحث عنه. لا تفترض أنهم يعرفون التقنيات التي استخدمتها بشكل كافي. سيقدر جمهورك هذا الوصف التمهيدي.

إذا كان معظم جمهورك يتكون من باحثين في مجالك، فيمكنك تخطي هذا الوصف التمهيدي وإعطاء الوقت لمناقشة حادثة وأهمية بحثك.

يجذب المتحدث الرائع انتباه الجمهور بسرعة كبيرة في البداية إما بقصة شخصية أو بمعالجة مشكلة لدى الجمهور.

فكر في المشكلات أو المخاوف التي لدى هؤلاء الأشخاص وأجب عن سؤالهم "إذن ماذا؟". ما هي الأسئلة التي قد يثيرها جمهورك؟ سيساعدك هذا على فهم طريقة تفكيرهم ورؤية عرضك التقديمي من وجهة نظرهم.

## تعلم من الآخرين

قد تأتي العروض أو الإلقاءات بأشكال مختلفة: ملتقيات نادي علمي، ندوات، سمینارات، لقاءات سنوية، مؤتمرات، وحتى كلمة الضيف في حفل الزفاف الأخير الذي حضرته هو عرض. يمكنك أن تتعلم أكثر من المتحدثين الرائعين أو السيئين.

أي منها استمتعت حقاً؟ ما الذي جعل هذه العروض رائعة تماماً؟ ما هي الأخطاء في العروض الفظيعة؟ لماذا كانت هذه فظيعة لدرجة أنك تمنيت نفسك أن تكون بمكان آخر؟

الآن كن صريحاً مع نفسك: هل ترتكب نفس الأخطاء عندما تكون متوتراً؟ فقط، من خلال تحليل هذه العروض قد تحصل بالفعل على تلميحات لتحسين أسلوب تقديمك.

## إنشاء الشرائح

تجميع الأفكار في الشرائح يمكن أن ينتج عرض تقديمي فوضوي. هل ترغب بطريقة أكثر تنظيماً لإنشاء شرائحك الخاصة؟ ابدأ من النهاية أو ابدأ والنهية في ذهنك. افعلها كما يلي:

• أولاً وقبل كل شيء، عليك التفكير في الأفكار الرئيسية لحديثك. إذا كان عليك تلخيص حديثك في جملة أو جملتين، فماذا ستقول؟

• إنشاء شريحة شكر وثناء، مما يساعد على ملء شريحة أخرى وتجنب ترك صفحة فارغة كونها قد تُشعر بالعجز.

• إنشاء شريحة الاستنتاجات. لا تذكر أكثر من 3 استنتاجات رئيسية. يمكنك أيضاً ذكر ما لا يزيد عن 3 نقاط لبحثها، أو ما يسمى بـ "توصيات واقتراحات للبحث المستقبلي".

• تحديد النتائج التي ترغب بعرضها. قم بإنشاء الشرائح مع صور نتائجك.

• قم بإنشاء الشرائح بالطرق التي يحتاج الجمهور إلى سماعها لفهم كيفية وصولك إلى نتائجك.

• إنشاء شرائح المقدمة. في هذه الشرائح الأولى من عرضك، تُحفّز الجمهور على الاستماع، وتبين أهمية بحثك وتشرح دواعي اختيار الأساليب التي ستأتي لاحقاً في العرض. يعتمد نوع شرائح المقدمة على جمهورك. ستحتاج أحياناً إلى تقديم مجالك العلمي، وفي أحيان أخرى ستحتاج فقط إلى تقديم المشكلة الضيقة التي تعالجها.

• إنشاء شريحة العنوان.

## كيف تحافظ على هدوئك

لتقدم عرضك التقديمي بكل راحة، هناك 4 نصائح:

قم بإعداد العرض التقديمي وتحضيره والتدرب عليه. الإعداد والتحضير الجيد يعزز ثقتك بنفسك بشكل عام.



◦ اعرف ما تقدمه. لا تخترع أي شيء. لا تقدم شيئاً لست متأكداً تماماً من كيفية عمله. لا تقدم أي شيء لا تؤمن به.

◦ تحدث وحاوِر الجمهور. لا تكتفِ بسرد الأفكار المحفوظة.

◦ حسن أداءك. أثناء تقديمك للعرض، لا يستمع الجمهور إليك فحسب، بل يحلل أيضاً تواصلك غير اللفظي مثل لغة جسدك. لا تقلق، فالجميع يتواصل بهذه الطريقة.

## تدرب على عرضك التقديمي

عليك أن تتدرب على حديثك بمفردك ومع جمهور ما.

إذا مارست حديثك 30 مرة، فذلك أكثر من اللازم. لذا حاول قطع التكرار تدريجياً من حديث لآخر حتى تصل إلى رقم مناسب وأقل من 10 مرات.

يساعدك إلقاء حديثك أمام الجمهور (أعضاء مجموعتك) في الحصول على تعليقات صادقة. دعهم يتفحصون ويبدون آرائهم حول تصميم الشرائح والمحتوى وطريقة التعبير وإيقاعك وأي شيء يعتقدون أنه سيحسن عرضك التقديمي.

إن حفظ حديثك كنقاط مرقمة يمنح عقلك أيضاً فرصة للتحدث بطريقة "طبيعية" أثناء العرض التقديمي. إذا قمت بإعداد شرائحك بحكمة، فسوف يرشدونك إلى ما تود ذكره ويذكرك بمتابعة الفكرة.

حفظ جمل كاملة غالباً سيبدو وكأنك تقرأ من كتاب، وإذا نسيت بضع كلمات فقط فسوف تتوتر عندها.

إذا كان لديك ضعف بإدارة وقت عرضك التقديمي، تدرب على حديثك بشكل متكرر باستخدام جهاز توقيت (مؤقت). بعد عدة تكرارات، ستضبط رسالتك بدقة بحيث تناسب الوقت الذي لديك لحديثك.

## تقديم العرض

عليك أن تصل لمكان العرض مبكراً، للحصول على وقت كافٍ لمناقشة رئيس جلستك (المدير الذي ينظم العرض). قدم نفسك له وأخبره بشأن نطق اسمك وقدم لمحة ذاتية عنك، حتى يتمكن من تقديمك للحضور. لا تنس تسليم شرائحك. اطلب من المدير اختبار الشرائح على الحاسوب المستخدم للعروض التقديمية. تأكد من أن جهاز العرض (projector) يعرض الألوان والانتقالات ومقاطع الفيديو بلا تشويش.

الوصول مبكراً سيمنحك أيضاً فرصة للتعود على القاعة ومحيطها. اصعد على المسرح وتخيل نفسك وقت العرض. فعند صعودك على المسرح بشكل حقيقي، ستشعر بأنه مألوف وأقل رهبةً. نصيحة إضافية لتقليل التوتر: مارس التقديم والتحدث قبل عرضك. يمنحك فعل ذلك الشعور بأنك "تحدثت علناً من قبل". هذا يساعدك على بدء حديثك باسترخاء أكثر.

## لغة الجسد

- بالنسبة لحركات جسدك، كما هو الأمر بالنسبة لأشياء كثيرة في الحياة، اجعلها بلا إفراط ولا تفريط فيها. (بلا زيادة أو نقصان). حاول أن تكون وسطاً؛ بحيث تتجنب حركات اليد المفرطة، وتتجنب إبقاءها بلا حركة.
- خذ وقتك لأخذ نفس بشكل صحيح على فترات ولا تتسرع في الحديث فلست في سباق.
- أهم شيء: ابتسم! كن ودوداً أثناء التحدث. الابتسام يريح جسدك لأنه يسير في اتجاهين: نحن نبتسم عندما نكون سعداء وحين نجبر أنفسنا على الابتسام نبدأ في الشعور بالسعادة.
- إذا اهتزت يديك، فلا تستخدم مؤشر الليزر. بل يمكنك استخدام كلمات مثل "في الزاوية اليسرى العليا من الشكل الذي نراه..." إذا كان عليك استخدام مؤشر، فاستخدم كلتا يديك، واحدة للمؤشر والأخرى لتثبيت معصمك؛ هذا سوف يقلل من الاهتزاز.

## الجمهور والتواصل البصري

إذا لم تتمكن من النظر إلى الأشخاص مباشرةً أثناء التقديم، يمكنك إلقاء نظراتك فوق الرؤوس مباشرةً. أو الأفضل: انظر بشكل عشوائي إلى الأشخاص دون تحليل تعبيراتهم.

تأكد من النظر لكل "جزء" من القاعة من وقت لآخر (مثلاً الجانب الأيسر / الأوسط / الأيمن). حتى لا أحد من جمهورك يشعر بأنه مهمل.

## وقت الأسئلة والأجوبة

وهو يختلف حسب الجمهور، اترك 10 دقائق على الأقل للأسئلة في نهاية حديثك.

إذا كنت خجولاً عند النظر مباشرة إلى عيون الأشخاص، فانظر حول أعينهم، فالناس لا يلاحظون أين تنظر بالضبط ويبقون معتقدين أنك تنظر بشكل اعتيادي.

أفضل نصيحة للإجابة على الأسئلة هي فهمها أولاً. إذا لم تفهم السؤال، تحقق جيداً قبل الإجابة عن شيء لم يرغب السائل في معرفته. يمكن أن تسأل السائل: "هل تقصد...؟ هل تسأل عن...؟ كما تمنحك هذه الأسئلة وقتاً إضافياً للتفكير في إجابتك.

من الجيد تكرار السؤال، حتى لو فهمته. وبهذه الطريقة يمكن لجميع الجمهور أن يسمعها، وتتحقق جيداً من فهمك لها. لا داعي للتوتر إذا لم يكن لديك إجابة لكل سؤال. حتى أفضل الخبراء لا يستطيعون معرفة كل شيء.

هنا لديك بعض الردود التي يمكنك استخدامها كثيراً للإجابة على سؤال:

- "هذه وجهة نظر مثيرة للاهتمام، لم أفكر حقاً في هذا الجانب بعد".
- "لم أنظر في ذلك بعد، لكنها [مدرجة في قائمة مهامنا / أحد محاور بحثنا المستقبلي / الفكرة القادمة التي نريد استكشافها]".

• " مع الأسف، ليس لدي وقت للبحث عن معلومات الآن، ولكن يمكنني البحث عنها بعد العرض إن توفر دقائق أخرى لدينا".

لا تأخذ الأسئلة بشكل شخصي. حتى لو بدا أنهم يجعلون بحثك يبدو عادياً. حتى لو كانت نبرة وموقف السائل تبدو مستفزة. ابق هادئاً. كن مهذباً. أنت لا ترغب أن تبدأ في جدال أمام الجمهور. في معظم الأحيان الأفراد لا يقصدون أي شيء سيء بأسئلتهم.

## اكتب، كثيراً، مبكراً

الأوراق والأوراق والمزيد من الأوراق. لا تتخضع بأصوات تزعم أننا لا نهتم بالأوراق البحثية، ولكن بجودة البحث وما إلى ذلك. الحقيقة المأساوية هي أن الأوراق تقيس مدى جودة بحثك. علاوة على ذلك، كثير من الجامعات تطلب منك أن يكون لديك عدد من الأوراق المنشورة للحصول على درجة الدكتوراه.

يمكنك إلقاء نظرة على الأوراق بطريقتين، كما و / أو نوعاً. فالباحث الجيد إما لديه الكثير من الأبحاث المنشورة أو لديه القليل من الأبحاث المنشورة مع تأثير مرتفع (معامل تأثير مرتفع). وغني عن القول إنه إذا كان لديك الكثير من الأوراق ذات التأثير المرتفع، فأنت ملك.

سيكون عليك أن تكتب كثيراً، مع الأخذ في الاعتبار مدى أهمية الأوراق البحثية وحقيقة أنك لم تولد وأنت تعرف كيف تكتب بحثاً علمياً. تذكر، الممارسة ترفع مستواك نحو التميز. في الواقع، يوصي بعض الأشخاص بكتابة مقدار ثابت كل يوم، جملة، فقرة، صفحة، أيّاً شئت. المهم هنا هو الالتزام بالمقدار الذي يمكنك قياسه والتحقق بسهولة إذا تم أم لا.

هذه النصيحة بخصوص كتابة الأوراق عرفتها بصعوبة، لقد تلقيت في الورقة الأولى التي كتبتها تقريباً عدد لا نهائي من التقييم والتعليقات. السبب الرئيسي لذلك هو أنني لم أتدرب كثيراً. لكن مهلاً، لم يفت الأوان بعد لبدء فعل الأشياء بشكل جيد.

وإذا كنت لا تعرف كيف تبدأ، فهناك الكثير من المساعدة حول كيفية الكتابة بشكل جيد للأكاديميين وغير الأكاديميين.

## بعض نصائح الكتابة لطلاب الدكتوراه:

### في أي نوع من أنواع التواصل:

- اجعله محادثة: في معظم كتاباتك اكتب كأنك تتحدث. لا تعقد لغتك.
- ابحث عن ذاتك: لا تكن موضوعياً دائماً. قم بتضمين جزء من شخصيتك في تواصلك.
- قل ما تعنيه، واعين ما تقوله.

## الكتابة الأكاديمية:

- لغة واضحة وموجزة ومرتبنة في هيكلها: الأخطاء المطبعية والإملائية والنحوية تترك انطباعاً سيئاً. يساعد التدقيق اللغوي الدقيق للورق واستخدام أدوات معالجة الكلمات في إبراز (خطوط متعرجة حمراء وخضراء) أي: نص غير ملائم. اقتصد في الكتابة؛ تجنب العبارات العامية، والاختصارات، والجمل غير المكتملة، والإسهاب المفرط في اللغة. علاوة على ذلك، حاول ألا تستطرد للغاية في محاور الموضوع.
- أنشئ محتوى حقيقي: تحدث فيما تعرفه، ولا تخترع الأشياء. إذا ذكرت شيئاً ما، فقدم حقائق واستشهادات مناسبة.

- لا تنسخ: في الكتابة الأكاديمية، هناك عدد قليل من المخالفات العلمية التي تؤثر بشكل أكبر من تمرير محتوى باحث آخر على أنه محتواك. من المقبول أخذ ورقة من أبحاث وآراء المؤلفين السابقين، ولكن لا تكتفي بمجرد إعادة صياغة محتوى دون إيلاء الاهتمام الواجب لأصالته.

- تجنب الإفراط في الاقتباس: الاقتباس الحرفي مسموح في مواقف معينة، ولكن سيبدو نصك مستعاراً إذا أفرطت في الاقتباس. أدخل الاقتباسات المباشرة، فقط عندما لا يمكنك التعبير عن المعنى بكلماتك الخاصة. بالنسبة لجزء كبير من المستند، ضع في اعتبارك إعادة الصياغة. تعمل إعادة الصياغة على



تبسيط شيء محدد، ولكنها قد لا تؤدي بالضرورة إلى ايجازه. علاوة على ذلك، تأكد من أن تنسب المصدر الأصلي إلى نصوص معاد صياغتها (التوثيق).

° تلخيص: يعد حصر نص في عدد محدد من الكلمات من أكثر المهام صعوبة إذا كنت ترغب في تحسين كتابتك الأكاديمية. التلخيص ببساطة يعني التخلص من كل المحتوى الإضافي دون التضحية بجوهر ولب الموضوع. يمكنك اتباع ما يُعرف عموماً باسم شفرة أوكام. يضمن تطبيق هذه العملية أن يكون منتجك النهائي مختصراً ومركّزاً. قد يستلزم ذلك ذكر 8 دراسات حالة فقط بدلاً من 32. أو تقليص الملف إلى ثلث حجمه الأصلي، ولكن الأهم من ذلك هو أن كتاباتك تفي بالمبادئ الأكاديمية.

## استخدم البرامج المناسبة

لقد رأينا جميعاً جهاز iPhone أو Kindle أو Moleskine، وقلنا لأنفسنا "كيف عشت بدونك طوال هذا الوقت؟". كما تعلمون، هذا الشعور بأنك دفعت مالك على منتج جيد!

يجعلك تشعر وكأنك مشتري ذكي. لكن شراء هذه المنتجات يتيح لك أيضاً القيام بأشياء لم يكن بإمكانك القيام بها من قبل، أو بطريقة مرضية وجذابة أكثر، أو أكثر كفاءة، أو كلها معاً.

يحدث الشيء نفسه مع التطبيقات والبرامج لأعمالنا اليومية. الأعمال الروتينية مثل إدارة المشاريع ووفرز المعلومات ومشاركة الملفات. جميعنا علينا فعل مثل هذه الأمور حتى الباحثين.

بالنسبة لهكذا مهام، تعمل بعض الأدوات على تغيير الطريقة التي يعمل بها الأشخاص حول العالم. بعضها أدوات عامة، والبعض الآخر مخصص للباحثين. الشيء المشترك بينهم هو أنك بمجرد استخدامها، فلن تعود إلى أساليبك القديمة، ستصبح بلا أوراق، وتصبح أقرب للباحث الرقمي.

إذا كنت مثلي، فقد قضيت ساعات طوال في تنزيل البرامج وتثبيتها واختبارها. برامج لأغراض مختلفة مثل النسخ الاحتياطي لبياناتك، إدارة المراجع، تدوين الملاحظات، إدارة مهامك وغير ذلك. أعتقد أنني

حتى قضيت أسبوعاً كاملاً في اختبار برنامج إدارة المشاريع. يا للتبذير!! خاصة أن خيارى الأخير كان مجرد برنامج قائمة المهام (to-do list).

ما نريده هنا هو عدم إضاعة الوقت في البحث عن برامج جديدة وتعلمها، وفي الوقت نفسه، استخدام البرامج التي يمكن أن توفر الوقت والصداع علينا. لذلك نحتاج إلى استخدام أدوات بسيطة، وتكون متعددة المنصات (تعمل على اللابتوب والهاتف الذكي و ..) وتقوم بمزامنة كل شيء عبر الإنترنت.

رحب معي بالأدوات الأربعة الواجب على كل طالب دكتوراه استخدامها:

## تطبيق Evernote

Evernote هو العقل الثاني لطلاب الدكتوراه. إنه يلتقط ويدير ويجد كل معلوماتك الرقمية. ليس هذا فقط، فهو يقوم بمزامنة كل شيء عبر أجهزتك. ينظم Evernote كل شيء في ملاحظات ويجمعها في دفاتر ملاحظات. يمكنك أن ترى دفتر ملاحظات كمشروع أو موضوع والملاحظة كقطعة معلومات. يمكن أن تكون الملاحظات أي شيء من: أجزاء منسوخة من مواقع الويب، أو صور التقطتها بهاتفك، أو تسجيلات صوتية، أو ملاحظات مكتوبة، أو مستند ممسوح ضوئياً. Evernote يستوعب أي شيء تقريباً.

حيث يتفوق Evernote في استدعاء هذا القدر من البيانات. يبحث في جميع محتويات معلوماتك وملاحظاتك، حتى في الصور. أعني بهذا أنه إذا كانت صورتك تحتوي على نصوص، فإن Evernote يتعرف عليها كنص ويجعلها قابلة للبحث. هل يمكنك أن ترى الإمكانيات التي يوفرها لك هذا؟

أوصي بقراءة أفضل كتاب كُتب على الإطلاق عن Evernote وهو [Evernote Essentials](#).

كيف يمكنك استخدام Evernote في البحث العلمي؟ هل سبق لك وأردت أن يكون لديك مستودع لبحوث طلابك أو لدفاترهم المخبرية؟ يأتي الطلاب ويذهبون، يُجرون تجاربهم. معرفة لماذا ومتى وكيف فعلوا شيئاً ما في مهمة صعبة. هذا هو السبب في أن الكثيرين يحتفظون بالبحث أو دفتر المختبر (نعم ورقياً، حتى اليوم). أليس من الأفضل أن يكون لديك نسخ رقمية متزامنة لهذه الأوراق لتجنب وقوع كارثة في حالة فقدانها؟ أليس من الأفضل الوصول في أي وقت إلى ورقة طالب ما أثناء إنشائها أو بعد سنوات من تخرج الطالب؟ باستخدام Evernote، يمكن لطلابك توثيق تقدمهم ومشاركته (مزامنته)

معك. قد تحتوي على ملاحظة لكل مهمة أو تجربة، تحتوي على الإعداد والنتائج والصور. ويمكنك رؤيتها مرتبة ترتيباً زمنياً.

هل سبق لك أن أردت تنظيم ملحوظات ومعلومات تجدها على الإنترنت؟ أنت تُحضر عرضاً تقديمياً وتريد الاستشهاد ببعض المصادر التي وجدتها في Scientific American أو Wired مثلاً، لكن لا يمكنك البحث عنهم في محرك جوجل لأنك نسيت عناوينهم. أو رأيت ذات مرة صورة يمكن استخدامها الآن في شرائح عرضك، ولكنك نسيت حفظها وتنزيلها.

يسمح لك Evernote بالنسخ من تلك المواقع أو المحتويات والتي قد تضطر لاستخدامها يوماً ما، إما للمتعة أو في أبحاث جادة.

إن Evernote تطبيق سهل الاستخدام وبديهي إلى حد ما. إذا فكرت أيضاً في العديد من الميزات المختلفة التي يتمتع بها، فليس مفاجئاً أن يجد الأشخاص أكثر الطرق المثيرة للدهشة لاستخدام Evernote.

إذا كنت ترغب في الاستفادة القصوى من Evernote، فإنني أوصي بـ Evernote Essentials. يساعدك على البدء مع Evernote واستخدامه كمحترف. حتى أنه يمنحك أفكاراً حول كيفية استخدامه إذا كنت مدوناً أو مبرمجاً أو من عشاق الطعام أو أيّاً كنت.

يمكنك شراء Evernote من [هنا](#)

## تطبيق Dropbox

يسمح لك Dropbox بمشاركة الملفات بين أجهزة الحاسوب والأجهزة الطرفية والحصول على نسخة احتياطية عبر الإنترنت. تحتاج فقط إلى تثبيت Dropbox في جهاز الحاسوب أو الهاتف أو الجهاز اللوحي، وسيقوم بإنشاء "مجلد Dropbox". مهما كان الملف الذي تخزنه في هذا المجلد، فسيتم مشاركته تلقائياً إلى أجهزتك الأخرى.

يقوم Dropbox بعمل شيء واحد، وهو مشاركة الملفات بين الأجهزة، وهو يفعلها بشكل جيد للغاية. إنه سهل الاستخدام. جربه وتخطى مشكلة إرفاق ملفات كبيرة في رسائل البريد الإلكتروني.

كيف يمكنك استخدام Dropbox في البحث العلمي؟ هل سبق لك أن أردت العمل على بحثك في منزلك، لكنك تذكرت أن بعض الملفات كانت موجودة فقط على حاسوبك في الجامعة؟ يحافظ Dropbox على مزامنة (مشاركة) الملفات الموجودة على حاسوب العمل مع حاسوبك المحمول الخاص بشكل تلقائي، لأجل تلك الليالي التي ستعمل فيها في المنزل. وداعاً لنسخ الملفات ذهاباً وإياباً في نهاية يوم عملك، فمع Dropbox يتم حفظها تلقائياً في حاسوبك المحمول، لوجود ميزة الحفظ التلقائي ثم المزامنة بين الأجهزة المرتبطة.

هل حاولت إرسال ملفات بالبريد الإلكتروني إلى المتعاونين معك وتجاوزت الحد الأقصى لحجم البريد المرسل؟ فمع Dropbox يمكنك إنشاء مجلد فرعي ومشاركته مع الزملاء. يمكن لأي عضو إضافة وحذف الملفات في هذا المجلد، والتغييرات تتزامن وتتكرر في حواسيب الجميع. في العمل لم نعد نستخدم pendrives لنقل الملفات بين الزملاء. حتى أولئك الذين يجلسون في نفس المكان، وضعوا ملفاً في مجلد Dropbox واستمروا في العمل على ملفاتكم بينما يرسل الملف إلى الحواسيب الأخرى (حفظ تلقائي ومزامنة).

يمكنك تنزيل Dropbox مجاناً من [هنا](#)

## تطبيق Mendeley

Mendeley هو مدير مرجعي وربما من أفضل الأدوات الرقمية للباحثين. إنه يحافظ على جميع مستنداتك مرتبة وجاهزة لإدراجها عند التوثيق المرجعي في أبحاثك.

قد تكون خمنت، فإنه يقوم أيضاً على مزامنة ومشاركة مستنداتك بين الأجهزة. نعم، يقوم بالمزامنة مع جهاز iPad حتى يمكنك قراءة ملفاتك في أي مكان. ميزة أخرى رائعة لـ Mendeley هي أنه يمكنه معالجة ملف pdf الخاص بالورقة والعثور تلقائياً على جميع المؤلفين والعنوان واسم المجلة وإنشاء نص المرجع وقابل للنسخ.

كيف يمكنك استخدام Mendeley في البحث العلمي؟ هل رغبت يوماً في الوصول إلى الأوراق التي جمعها طالب ما في مراجعة الأدبيات (مراجعة أبحاث سابقة) عن موضوع ما؟ مع Mendeley يمكنك مشاركة مجموعة ملفات وأبحاث مع مستخدمين آخرين. يمكن لطلابك تجميع جميع المراجع التي تم

الاستشهاد بها في مجموعة "مراجعة الأدب" ومشاركتها معك، وهنا، يمكنك الوصول إلى جميع ملفات ال PDF هذه. بدون الحاجة لقضاء ساعتين في البحث عنها وتحميلها وجمعها.

هل سبق وبدأت في مجموعة وتمنيت وجود قائمة قراءة موصى بها معدة وجاهزة لديهم؟ باستخدام Mendeley، يمكنك إنشاء مجموعة خاصة أو عامة وإضافة ملفات إليها. وأي عضو جديد ينضم إلى مجموعتك عليه قراءتها للتعمق في آخر المستجدات والأبحاث.

يمكنك تنزيل Mendeley مجاناً [هنا](#)

## تطبيق Wunderlist

لا تذهب للنوم بدون كتابة قائمة مهامك ليوم الغد. ولا تكتبها في أي مكان آخر إلا في Wunderlist، فهو أبسط قائمة مهام يمكنك العثور عليها. ليس هذا فقط، فهو يقوم بمزامنة جميع مهامك عبر الويب وأجهزة الحاسوب المختلفة والهواتف الذكية والجداول.

بعد مواجهة أزمة إدارة وقتي حيث جربت كل برامج قائمة المهام، انتهى بي الأمر باستخدام Wunderlist لأنه كان الأكثر بساطة.

يمكنك تنزيل Wunderlist مجاناً [هنا](#)



## تولُّ زمام الأمور

عندما تبدأ، إذا كنت محظوظاً، ستحصل على وصف وخطة مشروع. بينما يجد الآخرون عنواناً فقط. وبعد ذلك، تحصل على تربيته على ظهرك: "الآن، اعمل عليه". ها أنت وحدك في مشروعك. نعم، هذا مشروعك. أنت تقرر كيفية القيام بالأشياء، وتقوم بتصفية الأشياء التي يخبرك أستاذك بفعلها.

الأساتذة يفكرون ويتحدثون كثيراً، هم مثل نبع الأفكار. يتقاضون أجراً للقيام بذلك، وفي كثير من الحالات يشعرون بأنهم مجبرون على قول ما يفكرون فيه. ما يحدث هو أن العديد من أفكارهم واقتراحاتهم مجرد كلام. حافظ على الأفكار الجيدة واترك غير الجيدة. لا تخاف من قول لا.

في النهاية عليك أن تكون أنت خبيراً في مجالك الدقيق، وليس أستاذك.

ستكون مسؤولاً عن نتيجة المشروع، لذلك عليك أن تقرر كيف تتم الأمور. تعتاد على تحمل المسؤوليات، فكلما تدربت أكثر كنت مستعداً بشكل أفضل لإدارة مجموعتك الخاصة يوماً ما.

## قل لا

الكثير من الأشخاص والمهام سوف يستهلكون طاقتك أثناء الدكتوراه. ويأخذون وقتك ولن يقدموا شيئاً ذا قيمة في المقابل. سوف يمنعوك من الوصول إلى هدفك: إنهاء الدكتوراه.

إن قول "لا" للمشتتات سيجعلك تركز على الأمور المهمة.

كل من البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية والاجتماعات والزوار تعتبر مشتتات، لا تسمح لك بالدخول إلى منطقة التركيز لإنهاء العمل الذي بين يديك. عليك أن تدير وقتك لأنه أثمن شيء، وأن تعلم الآخرين كيفية التعامل تجاهك. يمكنك إخبارهم عبر الردود التلقائية عندما تقوم بفحص بريدك الإلكتروني، وبالتالي، متى يتوقعون ردك.

نفس الشيء مع المكالمات الهاتفية، اضبط الأوقات في الهاتف.

حاول تخطي الاجتماعات قدر الإمكان. لأنها تهدر الوقت بشكل كبير. اقترح بدلاً من ذلك مكالمات هاتفية لمدة 5 دقائق أو اجتماع عبر الإنترنت. استفسر مسبقاً عن جدول الأعمال. إذا لم تجد وقتاً متاحاً، فابحث عن عذر.

إذا كنت تحضر اجتماعاً، فاستفسر عن موعد انتهائه، وأخبر المنسق أنه عليك مغادرة الاجتماع في وقت محدد (إذا طال أمده).

**# نقطة عمل:** حاول تعيين وقت محدد لقراءة رسائل البريد الإلكتروني والرد عليها، دعنا نقول 30 دقيقة بعد الغداء، عندما لا تكون بكامل تركيزك حيث معظم الدم يكون متجهاً للمعدة بدلاً عن الدماغ. يمكنك أن تفعل الشيء نفسه للأعمال الورقية والأنشطة المتكررة والمملة، مثل ملء النماذج والتقارير. ماذا عن الوقت يوم الجمعة بعد الظهر البطيء، عندما لا يحدث الكثير وأنت كسول نوعاً ما؟

## استمتع بحياة اجتماعية

لا تشعر بالذنب لعيش حياة أخرى خارج كليتك. أنت لست مجرد عبد للبحوث والتعلم. طور اهتماماتك وهواياتك المتعددة.

كما تقرأ في فصل "حافظ على صحتك"، انضم إلى نادٍ رياضي إذا كانت هذه هي هوايتك. ستحافظ على لياقتك، ويخفف من توترك ويساعدك على مقابلة الناس والمجتمع خارج الجامعة.

قم بالأنشطة التي تسمح لك بمقابلة الناس. سواء كانت رياضة، تمثيل، دورات لغة، دروس طبخ، عمل تطوعي، أيّاً كان. كون صداقات أكثر. اذهب وافعل أشياء ممتعة معهم. تمتع بوقت فراغك.

المهم هو أن يكون لديك هدف لإنهاء عمالك اليوم. يجب أن يكون هناك شيء مثير لك خارج الكلية والمختبر. بحيث يضمن هذا الشيء المثير الانتهاء من عمالك في الوقت المحدد.

تجاهل أولئك الطلاب الذين يتظاهرون بأنهم مدمنو دراسة. هل ينتجون حقاً الكثير من العمل الجيد بالبقاء حتى وقت متأخر. أنا أشك في ذلك. بالتأكيد ليس إذا كنت عاملاً ذكياً يعمل بفاعلية من خلال اتباع أفكار إدارة الوقت الواردة في مقال The 4 Hour Work Week على موقعنا.

لا تعمل فقط لأجل العمل. دع أمور العمل في العمل. وهذا يعني أيضاً تكوين صداقات من خارج طلاب الدكتوراه. وإلا فسيبقى دائماً الكلام حول دراستك وسماع تلك الأسئلة المروعة "كيف تسير دراستك أو أطروحتك؟"

## تحدث عن الألم

ناقشنا في بداية هذا الكتيب أن العامل الأكبر لنجاح الدكتوراه هو تحمل الإحباط. يزداد هذا الألم بداخلك في كل مرة تفكر فيها في الدكتوراه. عندما تفكر في الأشهر القادمة تبدأ في فقدان بعض الراحة، وهذا الضغط على صدرك مرة أخرى.

أتمنى ألا تشعر هكذا. لكنني شعرت بها. لقد سئمت من الدكتوراه خلال وادي التأفف. كنت مشغولاً وأحاول الاعتياد على مجال بحث جديد، زملاء جدد، أدير مشاريع بحثية لا تنتهي، كل هذا استغرق وقتاً. لقد أنفقت الكثير من الطاقة في فهم كل ما يحدث.

كنت محبطاً أيضاً. لقد فقدت الدافع في الدكتوراه. لقد تعرضت لأزمة المعنى في المراحل الخمس للدفاعية خلال الدكتوراه. قضيت أيامي أحاول إبقاء رأسي فوق الماء.

في تلك المرحلة كان بإمكانني أن انسحب، وأستسلم. كنت سأكون كذلك، لكن على الأقل لم أكن لأضيع العامين الماضيين على دكتوراه غير مكتملة.

بدلاً من ذلك، لقد قررت المواجهة والقتال. كان هناك فعل واحد أحدث الفرق: لقد انفتحت على الآخرين.

• شاركت همومي وتجاربي مع زميلي، ثم لفت ذهني لفكرة كنت في أمس الحاجة إليها: لقد مر بصعوبات مماثلة، ولم أكن الوحيد. وأيضاً، سيأتي يوم لن تكون فيه في وادي التأفف بعدها، فهناك أمل.

• طلبت المساعدة من الموجه / المرشد النفسي للباحثين في جامعتي. لقد ساعدني على تجاوز الصورة السيئة ورؤية الصورة الإيجابية. أدركت أيضاً أنه يمكنني التحكم في دراستي الدكتوراه وتحريكها في الاتجاه الذي أريد.

• بدأت في الكتابة في مدونتي العلمية الخاصة. إذا كنت سأفشل أو أنجح، فقد أردت أن أترك بعض النصائح لطلاب الدكتوراه في المستقبل حول ما تعلمته خلال الدكتوراه. المزيد عن هذا في الفصل التالي.

الفائدة الأولى للتخلص من الألم هو أنه لا يبقى في داخلك يحرقك. الفائدة الثانية هي أنك تسمع نفسك تشكو وتستبدأ في التفكير فيما أنت عليه. الفائدة الثالثة (إذا قمت بمشاركتها مع صديقك أو مشرفك) هي أنك ستحصل على بعض الملاحظات (feedback) والفهم والدعم الخارجي. قد تحصل أيضاً على نصيحة تحتاج بشدة إلى سماعها.

لا بأس في الشكوى. لا بأس بالقول إنك تمر بوقت عصيب. لا بأس في قبول حقيقة أن الوضع لن يتحسن بمجرد العمل الجاد. لذلك لا تخجل وابحث عن زميل تشاركه ذلك.

نصيحة عند البحث عن زميل: حاول مساعدة صديقك أولاً قبل أن تطلب مساعدته. إنها من أبجديات تكوين العلاقات الاجتماعية. أنت تعطي أولاً قبل أن تطلب. إذا كنت ترغب بمعرفة المزيد لجعل الناس يحبونك (ويساعدوك)، اقرأ كتاب How to Win Friends and Influence People بقلم Dale Carnegie.

لا تخجل من الاقتراب والنقاش مع المشرف والأساتذة. معظم الكليات لديها موجهون خاصون لطلاب الدكتوراه. على الرغم من أنهم نوع من علماء النفس، فأنت لست مريضاً. في الواقع، يعد فقدان الدافع أثناء الدكتوراه أمراً شائعاً للغاية، حيث يتمتع الموجهون بالكثير من الخبرة في مساعدة وارشاد طلاب دكتوراه مثلك.

الآن، هذا ما أريدك أن تفعله. اذهب وابحث عن زميل تثق به في الدكتوراه أو ما بعد الدكتوراه. استخدم المهارات الاجتماعية المعروضة حول كيفية كسب الأصدقاء. ابدأ بالمشاركة. استمر في المشاركة لعدة أسابيع. إذا لم تشعر بالتحسن بعد شهر، فناقش مشرف الدكتوراه في كليتك.

الآن، أنت مستعد لاستعادة شغفك للدكتوراه، والبدء في رفع دافعيتك بتفاؤلك المستنير لإكمال الدكتوراه.

## أطلق مدونتك

في أدنى نقطة في الدكتوراه بدأت تصفح بعض المدونات. ليس شيئاً جديداً بالنسبة لي، فقد تابعت العديد من المدونين لفترة من الوقت. هذه المرة، كنت أقرأ مدونات لعلماء وباحثين.

ما حصلت عليه من تلك المدونات هو معرفة أن الآخرين كانوا يعانون، وأن طلاب الدراسات العليا الآخرين كانوا يسيرون أيضاً في وادي التأفف واحتاجوا المساعدة. تفاجأت بذلك حقاً. ما النصيحة التي سأعطيها لطلاب دكتوراه مبتدئ؟

قررت أن تحتوي مدونتي العلمية على ما تعلمته خلال الدكتوراه. ماذا يعني أن تكون طالب دراسات عليا؟، ماذا تفعل، ما لا تفعله. تلك الأشياء التي كنت أتمنى لو قالها لي أحدهم من قبل. تلك الأشياء التي ترغب أن تكون مكتوبة في عقد ما قبل التوقيع عليه.

شعرت وكأنني كنت أكتب لذلك الباحث الصغير المسكين (أقصد نفسي) في بداية الدكتوراه. لكن في الحقيقة، كنت أتأمل وأفكر في كل ما تعلمته حتى تلك اللحظة. كنت أعطي نفسي النصيحة التي أحتاجها.

بدأت في تحويل الأفكار الغامضة التي كانت لدي في ذهني إلى كلمات. تبين أن هذا التمرين هام وأساسي، حيث ساعدني في رؤية أسباب إحباطي. وبمجرد أن عرفت هذه الأسباب أصبح بإمكانني التصرف بناءً عليها.



بعد أن كتبت عدة منشورات عن حياة الدكتوراه، بدأت أكون هادئاً أكثر، واستعدت بعض الأمل في دراسة الدكتوراه. رأيت كيف يجب أن تلعب لعبة الدكتوراه واكتشفت كيفية التعامل مع الإحباط بشكل أفضل. هذا جعلني أواصل دراستي وإكمال الدكتوراه.

لا أعرف إلى أي حد قد ساعدت النصيحة التي شاركتها في مدونتي العلمية الباحثين الآخرين. ما أعرفه جيداً أنها منعتني من الانسحاب من الدكتوراه.

كما ترى، استخدمت مدونة أكاديمية لرفع معنوياتي. هل هناك استخدامات أخرى؟ بالتأكيد!

يمكنك استخدام مدونة أكاديمية لتعزيز بصمتك الأكاديمية. بمعنى آخر، لنشر الكثير من الأشياء العلمية التي يرتبط اسمك بها. في الوقت الحالي، لا تُقاس سمعتك العلمية فقط بالمنشورات البحثية المحكمة. أيضاً مقالات مدونتك العلمية، تغريداتك، مساهماتك في المنتديات العلمية، كل هذا سينمي سمعتك.

أتعرف أفضل شيء في المدونة الأكاديمية؟ الجواب هو أنها ملكك، فأنت تحدد خط التحرير، والمحتويات والتنسيقات، وتحدد كيف سيرى المتابعين عملك، وكيف سيقروءون معلوماتك وأفكارك العلمية. في مدونتك يمكنك أن تكتب بشكل رسمي أو تعليمي، ستقرر وفقاً لجمهورك المستهدف. في مدونتك أنت المدير.

## كيف تنشئ مدونك العلمية في 5 دقائق:

هل لديك فضول لتعرف كيفية تطلق مدونة علمية لك؟ هل ترغب أن تصبح مدوناً أكاديمياً؟ هل ترغب في تنمية بصمتك الأكاديمية وسمعتك العلمية؟ حسناً، اتبع هذه الخطوات السهلة وأنشئ مدونتك الأكاديمية الخاصة في 5 دقائق.

1. شراء دومين (domain) خاص بك واستضافة (مثلاً في [Bluehost](#)).

2. قم بتثبيت وورد برس WordPress من قائمة cPanel.

3. اجعل مدونتك جميلة عن طريق شراء ثيم (theme) للصفحات.

4. تثبيت الإضافات لإعطاء وظائف إضافية لمدونتك.

5. أنت جديد في التدوين؟ قم بالاطلاع على الكتب التالية: كتاب [First Week Of Blogging](#)، وكذلك [31 Days To Build A Better Blog](#).

إذا احتجت لمزيد من المساعدة في إعداد مدونتك الأكاديمية، فراجع الفيديو التعليمي على موقعنا حيث نرشدك خلال بعض الخطوات.

## حياتك بعد التخرج

نصيحتي الأخيرة لك هي التطلع قدماً إلى المستقبل، والحلم بما ينتظرك بعد الدكتوراه.

الآن قد تكون دراستك في حالة سيئة. إن معرفة أنه في النهاية سيتحسن وضعك فهذا يساعدك على الاستمرار. هل تعرف ما الذي يمكن أن يجعل الأمر أفضل؟ امتلاك خطة مثيرة لما بعد الدكتوراه.

هل تود أن تعمل بجدية أكبر حتى تنتهي مبكراً إذا كان حلم حياتك ينتظرك أو لأن هناك المزيد من نفس المعاناة؟ وجود هدف جميل في ذهنك يجعلك تعمل بجدية أكبر. وجود هدف مذهل وعظيم يجعلك تفعل المستحيل.

اكتب أحلامك الجامحة لما بعد الدكتوراه. في أي وقت يكون دافعك في أدنى مستوياته، اقرأ مرة أخرى هذه الأحلام. إن رؤية ما ينتظرك في نهاية الدكتوراه سوف يسعدك ويساعدك كي لا تستسلم.

ربما ترغب بالانتقال إلى بلد آخر. أو تجرب وظيفة مختلفة. ربما ترغب فقط بأخذ إجازات (كما فعلت أنا) لتكافئ نفسك على انهاء الدكتوراه. فكر في شيء يمكنك فعله ويثيرك بشدة بمجرد الانتهاء من الدكتوراه.

بغض النظر عن حلمك بعد الدكتوراه، احفظه. اكتبه. شاركه. احتضنه. قم بالبحث عنه. خطط له. تدرّب له. اجعله حقيقية.

## خاتمة

صديقي العزيز، هذه نهاية الكتيب. أتمنى أنه أعجبك وكان مفيداً. آمل أن يساعدك بطريقة ما حتى تنجو وتنتهي الدكتوراه.

كما رأيتم، الطريق طويل. لحسن الحظ، هناك عدة موارد لمساعدتك طوال الطريق، مع نفسك، في جامعتك، بين زملائك وأصدقائك، على الانترنت، على موقعنا الالكتروني [Next Scientist](#).

استخدم هذه الموارد. كن لطيفاً معهم. كن ممتناً. وبمجرد أن تنجح، وتعرف كيف تنجو في الدكتوراه، ساعد الذين مازالوا يكافحون.

تذكر أنك لست وحدك في ذلك ..

الآن، اذهب وأكمل دراسة الدكتوراه ..

صديقك جوليو ..