الإصدار الثاني

دليلك

للدراسات العليا بالخارج

علم مصر
Egypt Scholars
لأن كل عقل يفرق

دَليلُك
لِلدّرَاسَاتِ العُلْيَا
بِالخَارِج

الإصدار الثاني

Egypt Scholars
لأن كل عقل يفرق

دَليلُك لِلدّرَاسَاتِ العُلْيَا بِالخَارِج

الإصدار الثاني

الإعداد والتدقيق اللغوي:

آية أحمد العناني
جامعة المنصورة
الجامعة المصرية اليابانية للعلوم والتكنولوجيا

أروى محمود حرب
جامعة الإسكندرية

إسراء أحمد محمد عبد المقصود
جامعة الإسكندرية

إسراء محمد عبد السلام مصطفى
جامعة الإسكندرية

أميرة علي الجندي
جامعة المنصورة

أميرة متاريك
جامعة المنصورة

م. إنجي فودة
جامعة ولاية نيويورك في نيو بالتز

إيثار أحمد مصلحي
جامعة الأزهر

تقى معتز أحمد
جامعة القاهرة

حسين فايد
جامعة الإسكندرية

حنان عمر
جامعة الإسكندرية

خالد بدران
جامعة الأزهر

رقية غانم
جامعة الفيوم

روان نصر الدين
جامعة المنصورة

سلمى أشرف
جامعة القاهرة

شروق إبراهيم
جامعة كفر الشيخ

أ. محمد عبد السلام مصطفى
جامعة الإسكندرية

محمد فايز
جامعة عين شمس

همسة حسن
الجامعة المصرية اليابانية للعلوم والتكنولوجيا
جامعة المنصورة

يمنى علي
جامعة مصر الدولية

المحاضرون والمراجعة العلمية:

م. أحمد أسامة
جامعة نيو ساوث ويلز

د. أحمد دسوقي
جامعة نورث وسترن

د. أحمد ماضي
شركة (Dunad Therapeutics)

د. أحمد نجيب
جامعة المنصورة

د. أحمد هريدي
شركة (Shionogi) للصناعات الدوائية

د. إلهام فضالي
شركة (Apple)

م. إنجي فودة
جامعة ولاية نيويورك في نيو بالتز

د. إيثار أبو حشيش
شركة (bit.bio)

د. باسم بدر
شركة (EnerSys)

د. بسملة طارق قيسون
كلية لندن الجامعية

د. تامر السيد
جامعة قطر

د. تامر عبد السلام
جامعة ماكغيل

د. خالد الأشموني
شركة (Apple)

د. زينب حفني
مدربة معتمدة في مجال التحول الإيجابي
(Transformational Coach)

د. سماح الشافعي الطنطاوي
جامعة القاهرة

د. شيرين السيد
جامعة كينت ستيت

د. علاء الدين عبد العال
جامعة ستانفورد

د. محمد جاد
جامعة دالهاوسي

د. محمد سليم
جامعة الأزهر
جامعة العلوم والتكنولوجيا في مدينة زويل

د. محمود ربيع
شركة (Create Academy: The Ink of
(Impact

د. معتز عطا الله
جامعة برمنغهام

د. مهدي قصقص
شركة (Qasqas & Associates
(Psychological Services, Q&A

د. نهى فوزى أبو المجد
جامعة نوتنغهام
جامعة المنصورة

د. يوسف درويش
جامعة آيندهوفن للتكنولوجيا

د. رامي عصام
شركة (Samsung)

د. سارة سمير نصر
جامعة ميريلاند
جامعة الإسكندرية

د. سمر موافي
جامعة مصر الدولية

د. ضياء الدين المحلاوي
شركة (Microsoft)

د. عمر الفاروق الدسوقي
جامعة مينيسوتا

د. محمد جمال الدين حسن
جامعة واشنطن بسانت لويس

د. محمد غراب
وكالة حماية البيئة الأمريكية

د. محمود محمد حسن
جامعة كوين ماري بلندن
جامعة المنصورة

د. منار أحمد عبد المجيد
(AlbabCare Behavioral Health and
Consulting Services)

د. مهند سليمان
جامعة ليهاي

د. هبة مجاهد
شركة (ASML)

د. زيزي السيسي
جامعة واشنطن

د. سارة مجدي قنديل
مختبر ومركز المسرِّع الخطي الوطني في
ستانفورد

د. شادي طرابلسي
شركة (FORVIA)

د. عبد الرحمن جمال قطب
شركة (Intel)

د. محمد الصافي
جامعة آخن التقنية

د. محمد حسام الدين
شركة (Sanofi)

د. محمد مبروك
جامعة قطر

د. مريم فايد
جامعة ديترويت ميرسي

د. مها الركايبي
هيئة الصحة العامة بأريزونا

د. نشوى إسماعيل
جامعة ليفربول

د. ياسر حسن
جامعة قطر

تنويه

إن جميع محتويات هذا الكتاب هي ملكية خاصة بمؤسسة علماء مصر، وأي استخدام لأي جزء منها بدون الإشارة للمؤسسة يُعد انتهاكًا لحقوق الملكية الفكرية قد يعرض صاحبها للمسائلة القانونية.

قائمة محتوى الكتاب:

- عن مؤسسة علماء مصر
- مقدمة: المنهجية في طلب العلم
- عن المحاضرين
- رسالة شكر
- الفصل الأول: ماذا تعني رحلة الدكتوراة؟
- نقطة مضيئة: د. شيرين السيد
- الفصل الثاني: البحث عن المنح ومراسلة أساتذة الجامعات
- نقطة مضيئة: د. عمر الدردير
- الفصل الثالث: كتابة السيرة الذاتية وبيان الغرض
- نقطة مضيئة: د. باسم بدر
- الفصل الرابع: كتابة خطابات التوصية والمقترح البحثي
- نقطة مضيئة: د. محمد عطية
- الفصل الخامس: المقابلات الشخصية
- نقطة مضيئة: د. أحمد ماضي
- الفصل السادس: إدارة الذات خلال الدراسة بالخارج
- نقطة مضيئة: م. إنجي فودة
- الفصل السابع: إدارة القلق والتوتر خلال الدراسة بالخارج
- نقطة مضيئة: د. نشوى إسماعيل
- الفصل الثامن: مرحلة التجهيز للسفر
- نقطة مضيئة: د. عبد الرحمن جمال قطب
- الفصل التاسع: ماذا بعد الدراسة بالخارج؟ أولًا: مجالات العمل المتاحة
- نقطة مضيئة: د. سماح الشافعي الطنطاوي
- الفصل العاشر: ماذا بعد الدراسة بالخارج؟ ثانيًا: بين العودة إلى الوطن والإقامة والاستقرار بالخارج
- نقاط مضيئة:
  - د. محمد حلمي
  - د. رنا الدجاني
- الخاتمة

عن مؤسسة علماء مصر

أثناء دراسة مجموعة من طلاب الدراسات العليا في جامعة ميشيجان بمدينة آن آربر (University of Michigan, Ann Arbor)، ومن خلال نقاشهم حول وضع البحث العلمي والتقنية في العالم العربي بصفة عامة وفي مصر بصفة خاصة، شعر هؤلاء الباحثون أن عليهم القيام بما هو أكثر من دراسة العلوم؛ كان لديهم **حلم** مشترك لاستعادة دور مصر كمركز للمعرفة ومنارة للعلم والاكتشاف، فقرروا إنشاء كيان علمي لمساعدة الباحثين والطلاب في مصر والوطن العربي. بدأت مؤسسة علماء مصر في مطلع عام 2012 كمبادرة علمية، بهدف إحداث طفرة كمية وكيفية في عدد العاملين في البحث العلمي والصناعة وريادة الأعمال، وفي منتصف عام 2013 تم تسجيل المبادرة بالولايات المتحدة كمؤسسة مستقلة غير ربحية.

تضم «علماء مصر» عددًا من **المتطوعين** ذوي خبرات في مجالات مختلفة، المؤمنين بأهمية التطوع وفوائده اللا محدودة، وعلى هذا الأساس، يتعاون المتطوعون لتسهيل تبادل المعرفة والمهارات والخبرات العلمية والمهنية داخل مصر وخارجها. اجتذبت رسالة «علماء مصر» المزيد من المتطوعين للمشاركة بمرور السنوات، والآن يربو عدد المتطوعين على 450 متطوعًا، موزعين على أكثر من 20 فريقًا، ومنتشرين في أكثر من 20 دولة حول العالم من مختلف الأعمار والتخصصات العلمية والصناعية.

شعارنا «لأن كل عقل يفرق!» .. نؤمن بالتعددية وبأهمية كل فرد وأحقيته في المساهمة نحو تحقيق تقدم علمي، ونهضة تنموية شاملة يكون مركزها مصر وتثري كافة الشعوب حول العالم.

رؤيتنا هي استعادة دور مصر كمركز عالمي للتميز والإبداع في العلوم الحديثة والتكنولوجيا الصناعية المتقدمة وريادة الأعمال، من خلال خلق بيئة إيجابية محفِّزة، تنمّي قدرات الشباب ومهاراتهم، وتشجِّع على تبادل المعرفة والموارد بينهم على الصعيدين المحلي والدولي.

نهدف إلى تحقيق تقدم كيفي وكمي في مجالات التعليم والبحث العلمي والصناعة وريادة الأعمال، ومن ثم تحقيق نمو شامل على الصعيدين المحلي والعالمي. يبدأ تحقيق هذه الأهداف بتزويد الكوادر البشرية بالمعرفة والمهارات اللازمة، وتحفيز المبادرات والشركات الناشئة ودعمها، ودعم الحلول المبتكرة لمواجهة التحديات القائمة، وتكتمل بتوفير بيئة عمل فعالة وثرية، وخلق منصات اتصال بين الأفراد ذوي الاهتمامات المتنوعة.

تحاول المؤسسة أن توفِّر مجموعةً من الخدمات المجانية للطلاب العرب المهتمين بالعلوم والبحث العلمي من خلال **منظومة كاملة (Ecosystem)** نبدأها ببرنامج **معامل علماء مصر**، وهو من أنجح مشروعات المؤسسة منذ تأسيسها. ينقسم معمل علماء مصر إلى مرحلتين؛ تحتوي المرحلة الأولى على سلسلة من المحاضرات التفاعلية مع الطلاب والواجبات على مدار ما يقرب من شهرين، يتعلم فيها الطلاب أساسيات البحث العلمي، ثم يُؤهَّل أكثر الطلاب تفوقًا في المعمل الأساسي إلى المرحلة الأخرى، وهي المعمل المتقدم، وفيه يعمل الطالب ضمن فريق تحت إشراف باحث متخصص في مجال معين على مشروع بحثي، وقد وصلت بعض الفرق لنشر أوراق بحثية مُحكَّمة من المعمل المتقدم.

وتوفر منظومة المؤسسة **برنامج خطوات** الذي يقدم العديد من الخدمات ويشمل مركز المراجعة المهنية، ومركز الاستشارات، والتوجيه، ومنحة علماء مصر، ونشرة الفرص. كل تلك الخدمات تساعد الطلاب على الوصول لمستوى تنافسي عالمي يمَكّنهم من الحصول على منح دراسية متميزة.

أول الفرق المندرجة تحت برنامج خطوات هو **مركز المراجعة المهنية** الذي يقدم خدمة مراجعة أوراق التقدم للمنح والوظائف، مثل السيرة الذاتية، وخطاب الحافز، وخطاب التوصية وغيرها. حيث يزوّد المركز الطلاب بالعديد من المصادر لكتابة أوراقهم باحترافية، ومن ثم مراجعتها من قِبَل أحد المراجعين المحترفين، وقد يتواصل المراجع مع الطالب لتوجيهه إلى كيفية إبراز تمَيزه في أوراق التقديم، وإرشاده إلى برامج الدراسة المناسبة له.

ومن ثم ننصح الطلاب المهتمين بالتقدم للمنح الدراسية بالاستفادة من خدمات **مركز الاستشارات الطلابية** الذي من شأنه تقديم النصائح والدعم والتوجيه للطلاب، وذلك بالرد على الأسئلة المتعلقة بالدراسة بالخارج أو الأسئلة العلمية التخصصية من خلال المراسلات، أو من خلال جلسات إرشادية. يضم المركز نخبةً من الباحثين المتخصصين في كافة القطاعات، وفي كلا المجالين الأكاديمي والصناعي من مختلف أنحاء العالم، وهم ذوو خبرة في الحصول على منح دراسية محلية ودولية حول العالم، كما يعقد المركز محاضرات تفاعلية حول الدراسة بالخارج، وفرص العمل، وطرق دعم المغتربين بالخارج، وطرق التغلب على تحديات الدراسة، وينظم كذلك ورش عمل تدريبية عن الكتابة الأكاديمية وغيرها.

تضم المؤسسة أيضًا **فريق التوجيه (Mentoring)** ضمن برنامج خطوات، حيث يهدف إلى ربط الطلاب -بناءً على إعلان تنافسي- بموجِّهين في تخصصاتهم، لتوجيههم عن المسار المهني أو الأكاديمي الذي يودون سلوكه. ويمكن أن تمتد علاقة التوجيه من شهور إلى سنوات بحسب حاجة الطالب، ينهل فيها الطالب من علم موجهه وخبرته لاتخاذ القرار المناسب لمستقبله.

ويمكن للطلاب التقدم **لمنحة علماء مصر**، وهي منحة تنافسية لتغطية تكاليف الاختبارات القياسية (Standardized Tests) المطلوبة للمنح الدراسية بالخارج، أو تغطية تكاليف التقديم للجامعات (Application Fees).

كما يُصدِر **فريق النشرة (Newsletter)** بالمؤسسة نشرةً دوريةً بأهم فرص المنح الدراسية، والتدريبات في المجالات المختلفة.

تقدم المؤسسة كذلك مجموعةً أخرى متنوعةً من الخدمات، حيث نقدم في **فريق «دار»** محاضرات مباشرةً ومجانيةً بصورة دورية وندعو فيها خبراء من مختلف المجالات في كلٍّ من البحث العلمي، والصناعة، وريادة الأعمال، من مختلف أنحاء العالم لمشاركة علمهم وتجاربهم وخبراتهم. هذه المحاضرات متاحة من خلال موقعنا، وعلى قناتنا على يوتيوب وحسابنا على منصة لينكد إن. كما عقد الفريق عددًا من الدورات المدعومة ماديًا للاستعداد لاختبارات اللغة القياسية المطلوبة للمنح الدراسية في الخارج مثل اختبار الأيلتس (IELTS)، وأعددنا مجموعة من المحاضرات والمقالات لطلاب المرحلة الثانوية ناقشنا فيها طبيعة التخصصات الجامعية المختلفة، ومجالات العمل المتاحة بعدها، وأهم منح البكالوريوس المتاحة في الخارج.

ولأن أحد محاور اهتماماتنا هو تطبيق البحث العلمي، أسسنا فريق «ممكن» (هندسة من أجل المكفوفين) الذي يضم عددًا من المتطوعين المكفوفين والمهندسين الذين يعملون معًا لتطوير أدوات مساعدة للمكفوفين، وقد تبلورت جهود هذا الفريق في تصنيع العصا البيضاء محليًا وتوزيعها مجانًا على المكفوفين في مصر، ويعمل الفريق الآن على مشاريع أخرى مثل إنتاج طابعة برايل وإنتاج أدوات تعليمية مساعدة لطلاب المدارس المكفوفين.

وإيمانًا منا بأهمية نشر العلم، أطلقنا **مكتبة علماء مصر** بهدف إثراء المحتوى العلمي العربي على الإنترنت، بحيث تكون المكتبة منصةً واحدةً جامعة، يجد فيها القراء والمتابعون ما يرضي تفضيلاتهم المتنوعة للقراءة والمطالعة، دون الحاجة إلى التنقل بين صفحات الإنترنت بحثًا عن المحتوى، والتخبط والشك في جودته. غايتنا أن تكون مكتبة علماء مصر الوجهة الأولى للقارئ العربي الراغب في الاطلاع على محتوى قيّم وموثوق في مختلف التخصصات. نشرت المكتبة حتى الآن ما يربو على 100 مقال في العلوم المختلفة، إلى جانب تنظيمها مسابقة المقال العلمي الأولى، بمشاركة أكثر من 150 مشاركًا من الوطن العربي عام 2022.

أطلقنا أيضًا **مجلة علماء مصر** عام 2022، وهي المجلة العلمية الصادرة عن المؤسسة، وتخضع الأبحاث المنشورة فيها لمراجعة الأقران مزدوجة التعمية (Double-blinded Peer-Reviewing). تهدف المجلة إلى تشجيع الباحثين على مشاركة نتائج أبحاثهم العملية والنظرية مع المجتمع العلمي، تحت سياسة الوصول المفتوح (Open Access) بحيث لا تُطلَب من الباحثين رسومٌ للنشر.

خلال السنوات الإثني عشر الماضية، راجعنا في المؤسسة أكثر من 4200 طلب لمراجعة أوراق التقدم للوظائف أو منح الدراسات العليا بالخارج، وقدمنا توجيهًا أكاديميًا لأكثر من 400 طالبًا، وقدمنا أيضًا أكثر من 3500 استشارة علمية وأكاديمية، كما وفرنا منحًا تنافسية لأكثر من 40 طالبًا متميزًا لتغطية تكاليف الاختبارات القياسية ومصروفات التقديم المطلوبة للدراسات العليا بالخارج، وعقدنا أكثر من 120 محاضرة تفاعلية مُسجَّلة على قناتنا على يوتيوب، كان منها 16 لقاءً عن الصحة النفسية والدعم النفسي، وعقدنا سبعة مساقات علمية متخصصة، ونشرنا كتابين؛ أولهما كان كتاب «أساسيات البحث العلمي»، والآخر كان الإصدار الأول من هذا الكتاب.

وختامًا، نشكر كل الداعمين والمتبرعين لدعمهم جهودنا طيلة السنوات الماضية، حيث استُخدِمَت مساهماتكم في مصروفات المؤسسة الإدارية، واشتراكات البرامج ومنصات العمل التي يستخدمها المتطوعون، وتمويل منحة علماء مصر لدعم الطلاب ماديًا. وندعو القراء للاستفادة من جميع خدمات المؤسسة، والتواصل معنا عبر موقعنا على الإنترنت وصفحات التواصل الاجتماعي على فيسبوك ولينكد إن وإكس.

00 مقدمة

المنهجية في طلب العلم

التعليم هو أقوى سلاح يمكنك تغيير العالم به

نيلسون مانديلا

مقدمة[1]:

المنهجية في طلب العلم

في هذا الكتاب حاولنا نقل خبرات مجموعة من الباحثين العرب المتميزين في كلا المجالين الأكاديمي والصناعي، ليكون الكتاب نبراسًا ينير الطريق للطلاب في بداية طريقهم نحو العلم، ولأننا نؤمن بأن مشاركة هذه الخبرات واجب على أصحابها وإلا سيكون الأمر كمن يحبس عطرًا زكي الرائحة في قارورة فلا يستفيد منه أحد. هذا لا يعني أن صاحب الخبرة هو بالضرورة عالم مخضرم في مجاله، وإنما كل من ساهم في محتوى هذا الكتاب هو باحث متميز في مجاله، وخاض تجربة ذات عمق معين نحاول مشاركتها مع الطلاب الآخرين على عتبة الطريق، وفي النهاية كلنا طلاب علم في مراحل مختلفة من الرحلة.

هذا الكتاب هو ثالث كتاب تصدره مؤسسة علماء مصر. في هذا الإصدار حاولنا أن نُنَقِّح الإصدار الأول من نفس الكتاب، حيث شارك في محتوى هذا الإصدار ما يزيد على ضعف عدد الباحثين المتميزين الذين شاركوا في إعداد الإصدار الأول. يحتوي هذا الإصدار الجديد -بطبيعة الحال- على معلومات مُحدَّثة عن أهمِّ برامج المنح الدراسية، وكيفية الاستعداد لها، والإجراءات الورقية المطلوبة قبل السفر وبعده إذا قررتَ الاستقرار في بلد الدراسة. كما أننا وضَّحنا فيه كيفية إعداد ملفات التقديم للدراسة بالخارج توضيحًا مفصلًا وضمَّنَّا نماذج جديدة لملفات تقديم نجح أصحابها في اقتناص فرص دراسة متميزة لتكمل هذه النماذج نظيراتها في الإصدار الأول وتزيد عليها. وأخيرًا اختتمنا الكتاب بفصل جديد حاولنا فيه أن نعرض بحيادية كلا الخيارين الأساسيين اللذين يتبادران إلى ذهن الباحث عند التخطيط لحياته بعد إنهاء الدراسات العليا بالخارج؛ ألا وهما العودة إلى الوطن في مقابل الاستقرار في بلد الدراسة.

على غرار الإصدار الأول، تم تذييل وتزيين كل الفصول بقصص نجاح لباحثين متميزين تحت عنوان «**نقطة مضيئة**». ستجد في هذه المحطات أناسًا يشبهونك ويكادون يشاركونك نفس الخلفية العلمية التي جئت منها وقد نجحوا في تحقيق ما تطمح إليه من الحصول على فرصة دراسة متميزة في الخارج. نأمل أن تُشكِّل هذه النقاط المضيئة حافزًا لك بين طيَّات الكتاب، واستراحات للارتواء بين فصول الكتاب التي تزخر بمعلومات قيِّمة ومُرتَّبة؛ تبدأ بالتخطيط لرحلة الدراسات العليا، وتنتهي بعرض الخيارات المتاحة بعد التخرج.

هذا الكتاب مبنيّ في أغلبه على سلسلة لقاءات بعنوان «الإعداد والتجهيز للدراسة بالخارج والفرص المتاحة بعدها». أعدّ هذه السلسلة مركز الاستشارات الطلابية في مؤسسة علماء مصر في صيف عام 2022 لتكون دليلًا لكل الطلاب والخريجين الراغبين في استكمال الدراسات العليا في الخارج في أفضل الجامعات في تخصصاتهم.

نهدف في فصول هذا الكتاب إلى تسليط الضوء على النقاط الأساسية في بعض المواضيع التي يطول فيها البحث. فنبدأ في الفصل الأول بشرح ما تعنيه رحلة الدكتوراة، وكيفية التميز فيها. ثم نوضح في الفصل الثاني ما تعنيه المنحة الدراسية، وأهم برامج المنح المتاحة للطلاب الدوليين، وكيفية اختيار المنحة المناسبة لك. نستعرض في الفصلين الثالث والرابع الملفات المطلوبة للتقديم في المنح الدراسية، وكيفية إعداد ملفات متميزة تنافس بها أقرانك من الطلاب الدوليين. في الفصل الخامس نوضح الخطوة التالية من الرحلة؛ وهي المقابلات الشخصية وكيفية الاستعداد لاجتيازها بنجاح. أما الفصلان السادس والسابع فيناقشان مفاهيم ونصائح قيِّمة عن إدارة الذات وإدارة القلق والتوتر أثناء الدراسة بالخارج. الآن وقد تعرفت على كل مراحل التقديم من أجل الدراسة، وتسلَّحت بنصائح تساعدك في إدارة هذه المرحلة نفسيًا، يأخذك الفصل الثامن إلى كيفية الاستعداد للسفر. ويُختَتَم الكتاب بالفصلين التاسع والعاشر لمعرفة مجالات العمل والخيارات المتاحة بعد إتمام الدراسة بالخارج.

السعي في طريق الدراسات العليا يتطلب صبرًا طويلًا وضبطًا للنية والوجهة المقصودة. ستقضي عددًا من سنوات عمرك وأنت تطلب العلم في تخصص معين، وثَمَّ أمور كثيرة ستحتاج إلى معرفتها؛ ككيفية جعل هذه الرحلة صحية لك وللآخرين، وتحديد

[1] هذه المقدمة مبنية على تسجيل حوار بعنوان «المنهجية في طلب العلم».

الهدف من هذه الرحلة الدراسية، وكيفية السعي لتحقيق هذا الهدف بشكل صحيح. لذلك وضعنا هذه الصفحات الآتية **كمقدمة** للكتاب لأهميتها البالغة في مساعدتك على ضبط الوجهة وتحديد الوازع قبل البدء في رحلة الدراسات العليا في الخارج. تستغرق هذه الرحلة سنوات ليست بالقليلة من عمر طالب العلم فوجب أن نتوقف قبل الشروع فيها ونوضح -بإيجاز- ماهية العلم، وما نقصده بالمنهجية في طلبه ولماذا يعد ذلك مهمًا، ومَن هو طالب العلم ومَن العالم، وكيفية التحلي بالإخلاص في هذه الرحلة، وكيف يكمل حب العلم والصبر على طلبه بعضهما بعضًا.

ما ماهية العلم؟

قبل أن نتطرق إلى المنهجية في طلب العلم، السؤال هو «ما العلم بالأساس؟». أن نضع تعريفًا للعلم هو أمر ذو طابع فلسفي لا يهدف هذا الكتاب للإجابة عليه، لكن يمكن القول بشكل مبسط ومختصر أن العلم هو الإدراك، والإدراك هو وصول النفس إلى المعنى. وكما يُقال: «وبضدها تتميَّز الأشياء»، فقد نستطيع توضيح مفهوم العلم من خلال تعريف الجهل. والجهل هو فقد العلم، ويكون بسيطًا أو مُركَّبًا. الجهل البسيط هو عدم المعرفة بشيء معين، أما الجهل المُرَكَّب فهو أخطر، لأن الإنسان في هذه الحالة قد حاز علمًا، ولكنه علم ناقص أو مشوب بتصورات خاطئة، وهذا الجاهل المُركَّب يكابر عند الدخول في النقاشات للانتصار لرأيه لأنه يظن أنه عالم، لكنه في الحقيقة جاهل بحقائق الأمور، ولا يرى الصورة الكاملة للأشياء.

الإنسان يولد جاهلًا لا يعلم شيئًا، ولكننا خُلِقنا قادرين على التعلم عن طريق الاحتكاك بالأشياء، واستقبال المعلومات بالحواس، ثم التأمل والتفكر فيها. أما أن تتلقى المعلومات فقط دون أن تعقلها وتُميِّزها فهذا سلوك سطحي، وليس هو طلب العلم على الحقيقة، وهذا التفكر في المعلومات التي تتلقاها يتطلب جهدًا وصبرًا ووقتًا.

العلم وسيلة وليس غاية، وهو القوة التي من شأنها تحسين المجتمع للأفضل؛ بشرط ترجمته إلى عمل يخدم الآخرين. من الضروري أن يقترن العمل بالعلم، حتى العلماء قديمًا كانوا يقولون «علم بلا عمل كشجر بلا ثمر»، وكان العمل جزءًا أصيلًا من العلم، ولم يكن هناك فصل بينهما كما يُتَصور الآن.

ما نقصده بالعلم في هذا الكتاب هو العلم التجريبي. وهذا بطبيعته يصدر من عقل الإنسان عن طريق التجربة واتباع أساليب البحث العلمي (يمكنك الاطلاع على المزيد من خلال كتاب أساسيات البحث العلمي الذي أصدرته مؤسسة علماء مصر)، ولكنه في النهاية يصدر من بشر، لذا قد يصيبه الخطأ، وهذا ما يجعل في الأمر دائمًا مساحة للتحسين المستمر، ويدفع الباحثين الآخرين نحو السعي الدؤوب لاستكمال صورة الحقيقة.

ما المنهجية في طلب العلم ولماذا هي مهمة؟

اصطلاحًا في اللغة؛ المنهجية من المنهاج، والمنهاج في اللغة العربية هو الطريق الواضح البين. السعي لطلب العلم بدون منهجية يشبه محاولة الوصول إلى مكان لا تعلمه بدون خريطة أو إرشاد. قد تقضي ساعات طويلة في السير وأنت فعليًا ما زلت في نفس المكان! أو قد تضيع تمامًا. بدون رؤية وخارطة طريق لن يمكنك تحمل مشاق الطريق، خاصة في وقتنا هذا مع التشعب الكبير للعلوم. مع وضع رؤية لرحلتك في طلب العلم، ستحتاج إلى الاستعداد للتعامل مع المواقف المختلفة والتسلح بمهارات ضرورية مثل الصبر والصدق وغيرها. فليس كل من يعرف الطريق يعرف بالضرورة كيفية الوصول. والاستمرار على الطريق للوصول إلى الهدف من الدراسة يتطلب مهارات معينة (سنتطرق لها في الفصل الأول).

لا تقتصر المنهجية على ما تتعلمه وكيفية تعلمه، بل هي مفهوم متكامل عميق يصل إلى التأدب في طلب العلم، والالتزام بأخلاقياته، والتأدب مع أساتذتك وأقرانك في هذه الرحلة، واحترام التخصص، وعدم التصدر في مسائل لم تتخط بعد الخطوات الأولى في طلبها. ضبط المنهجية حقًا سيمسّ نفس طالب العلم، فالصادق في طلب العلم سيهذب العلمُ نفسَه ويغيره للأفضل قبل أن تحل به مشكلات الآخرين، فلا يمكن تصور أن طالبَ علم صادقًا في منهجيته يغش، أو لا يخلص في تعليم طلابه، أو يسرق

مجهود غيره وينسبه لنفسه، أو يدّعي أنه وصل لنتيجة بحثية معينة لم تقع فعليًا، أو يلفق النتائج أو يزيفها، أو يترجم أبحاثًا من لغات أخرى ويعيد نشرها! فضلًا عن أنه متى ما اكتُشِفت هذه الممارسات فستُسحَب الأبحاث المنشورة، وستكون طعنة في السمعة العلمية لصاحبها. (تعرف على أخلاقيات البحث العلمي من خلال هذا الرابط). قديمًا كانوا يقولون: «من لم يغيره العلم فإنه لم يتعلم». وكان طالب العلم يتعلم من أستاذه الصبر، ومنهجية التفكير، والتحلّي بأدب الحوار، ولم يكن الأمر مقصورًا على تلقي بعض المسائل العلمية المتقدمة في تخصص معين. فأنت كطالب علم يجب أن تحاول التأثير في بيئتك عن طريق تطبيق المنهج العلمي في حل المشكلات، وعن طريق التأدب وحسن الخلق في طلبه كذلك.

ومما يُلاحَظ على بعض الطلاب المتفوقين في بلادنا؛ ضعف شغفهم بطلب العلم بعد الدكتوراة، ويتضح ذلك من المستوى المتواضع لأبحاثهم المنتجة بعد الدكتوراة، ومن ضعف حماسهم أثناء تقديم المحاضرات عن تخصصهم، وكذلك في تدريس الطلاب واستقبال أسئلتهم ومدى حرصهم على توصيل المعلومة بأسلوب شيق للطلاب. لماذا يخفت نبض طلب العلم بعد وقت معين؟ نعتقد أن السبب الرئيسي للوقاية من ذلك هو أن تضبط منهجيتك وتوقعاتك من هذه الرحلة. هذا أمر بالغ الأهمية في بداية الرحلة لأن الطرق تتفرع مع تقدم مراحل الرحلة، وتتعدَّد معها المسارات التي يمكنك اتخاذها بعد التخرج. الفرق عند نقطة البداية بين أي طريقين متفرعين يكون صفرًا، لكن بعد مرور وقت من السير في أحدها تتَّسع الفجوة، فضلًا عن أن يكون هذا الوقت هو عدة سنوات تقضيها في طريق الدراسات العليا دون غيره من المسارات. عدم ضبط المنهجية من البداية، وانعدام الهدف والقيمة المرجوَّة سيسبب لك ألمًا نفسيًا كبيرًا بعد مرور وقت طويل في هذا الطريق.

ليس من الصواب أن يكون هدفك من طلب العلم هو أن يُقال الدكتور فلان أو البروفيسور فلان أو تحقيق الثراء، فالألقاب والجوائز والثروة -وإن كانت تُحقِّق نفعًا لصاحبها- زائلة، ولكنَّ أثر العلم باقٍ للآخرين حتى بعد أن تنتهي حياة صاحبه. العلم موجود لهدفين، إما للوصول إلى حقيقة أو لحلّ مشكلة تعاني منها البشرية. من يدرس الهندسة مثلًا، لن يَسكُن الناس في البناية التي يرسمها على الورق، كما أن المحرك الذي يصممه على الورق لن يعمل، ولكنَّ الناس سيسكنون البناء بعد تنفيذه على أرض الواقع، وسيعمل المحرك بعد تصنيعه كذلك. لذا لا ينبغي أن يكون هدفك هو طلب العلم نظريًا، فالنظريات تظل حبرًا على ورق حتى تُثبتها التجربة العملية، ولكن يجب أن تكون وجهتك تعلُّم العلم ليعود بالنفع على الآخرين في مجتمعك أو على البشرية كلها.

ولنضرب مثلًا بالخوارزمي، إذ كانت الخلافة الأموية -باتساعها الكبير وثرواتها الضخمة في ذلك العصر- بحاجة إلى إجراء عمليات حسابية كالجمع والطرح على أرقام ضخمة. شكَّلت مساهمة الخوارزمي بإدخال نظام الأرقام العشري، الذي كان متبعًا عند الهنود، حلًا عمليًا نتج عنه تطوير أدوات تشبه الشيكات وبطاقات الائتمان، أصبحت كلها ممكنة بفضل وجود طريقة أسهل للحساب! وكذلك إذا تتبعنا أمثلة أخرى من إسهامات العلماء في ذلك الوقت، فسنجد أن التطور الكبير لعلم الفلك نبع من حاجتهم إلى حساب مواقيت الصلاة بدقة. الشاهد أن العلم لابد أن يقترن بالعمل.

إن رحلة طلب العلم رحلة شاقة، فلابد لك من ضبط الرؤية والنية والوازع قبل أن تشرع فيها. ومما يساعدك على ذلك هو وضوح الصورة الكبيرة لأثر ما تدرسه. قديمًا، كان طالب العلم يترك ملذات الدنيا بحثًا عن العلم، أما طلب العلم لأجل الدنيا فليس هدفًا صحيحًا. أن تتعلم من أجل تحقيق منافع شخصية كالوظيفة والثراء والجوائز والألقاب ليس كافيًا، وسيؤثر على صدقك وإخلاصك، ولن تقوى بهذا الهدف على تحمل مشاق طلب العلم. لا يعني هذا ألا تسعى للتميز في مجالك، ولكن أن يكون هذا هو هدفك الوحيد؛ فليس ذلك سببًا صحيحًا لطلب العلم.

الخلاصة، لا يصح أن تكون المنهجية في طلب العلم من أجل شهادة أو لقب. لا بد أن تخدم غيرك بما تتعلم!

ماذا يعني طلب العلم؟

طلب العلم هو أن تلتمسه وتقصده وتبحث عنه حتى تحوزه، وعندما تحوزه ستغير فيه. العلم يخدم كما ذكرنا، وطلب العلم من أجل المجد الشخصي ليس كافيًا، إذ يجب أن تهدف إلى تغيير الواقع عن طريق العلم قدر استطاعتك. وعليك أن تسعى للفهم من أجل الفهم، وألا تستخف بنفسك. واعلم أنك بسلوك الطريق الصحيح، بعون الله، ستصل. ولا تستصعب الدراسة وتجعل بينك

وبينها حاجزًا نفسيًا ولكن اطمح للإتقان والتفوق حتى في المواد الصعبة، وكن مستعدًا للصبر على مشاق طلب العلم ولا تتسرع وتظن أنك بحضور محاضرة عن تخصص معين قد ملكت ناصية العلم.

من طالب العلم؟ ومن العالم؟

كلنا طلاب علم، حتى العالم -مهما بلغ علمه- فهو طالب علم. للطلاب مراتب في رحلة العلم، ودائمًا ستجد من هو أعلم منك في مسألة أو مسائل متعددة، فتذكَّر أن فوق كل ذي علم عليم، ولن تجد إنسانًا محيطًا بالعلم كليَّة، خاصة الآن مع تشعب العلوم وحتى في الفرع الواحد؛ فمتى اكتفى العالم بما أحرزه من العلم، سيكون من الجاهلين.

ولا يصح لطالب العلم أن يقول عن نفسه عالمًا لأن هذا يقدح في علمه وإخلاصه. يَمنح الأقران وأهل التخصص لقب «عالم» لشخص ما بعد مسيرة علمية طويلة في دارسة تخصص معين، ولا يرتبط ذلك بالضرورة بالحصول على الجوائز العلمية، فقد يكون أحد العلماء أهلًا لحمل هذا اللقب دون أن يحصل على جائزة معروفة. فلا ينبغي أن تُطلَق كلمة «عالم» جزافًا. يُقال «العالم يعرف الجاهل لأنه كان جاهلًا والجاهل لا يعرف العالم لأنه لم يكن عالمًا»، لذلك لا ينبغي أن تُطلَق الكلمة من شباب طلاب العلم مع فرط حماسهم وقلة تمرُّسهم، ولكن يشهد بها من لهم صلاحية ذلك من أهل التخصص. ولذلك أيضًا لا يعني لقب «دكتور» بالضرورة أن حامله يصح أن يُقال عنه عالمًا -خاصة في اللغة العربية- فكلمة عالم لها ثقل كبير، وهي لا تكافئ، بل تعلو قيمةً عن نظيرتها الإنجليزية (Scientist) حتى إن كان من الشائع ترجمة هذه الكلمة إلى «عالم».

تاريخيًا أُطلِقت كلمة «عالم» على العلماء حتى بعد وفاتهم عندما تحولت إسهاماتهم إلى تطبيقات عملية لها أثر جليل في نفع الناس. والعالم تكون له مدرسة فكرية يشهد لها به أهل التخصص، وهو من يكون لعمله أثر في حياة الناس فيُجمِعون على وصفه بالعالم حتى إن اختلفوا معه في الخلفيات والمرجعيات الدينية أو في الفترة الزمنية التي عاشوا بها؛ كان المسلمون يقولون عن أرسطو «المعلم الأول»! العالم هو من يصل للشيء ويكون همُّه الأول الحرص على توصيله للناس وتعليمه لهم حتى يستفيدوا منه، أمَّا حبس العلم وكتم منافعه عن الآخرين فلا يجعل من الإنسان عالمًا، لكن العالم هو من يحرص على أن ينفع الآخرين بما أوتِيَ من علم.

كيف تُخلِص في طلب العلم؟

الإخلاص لا يساوي الإتقان، ولكنّ الإتقان من ثمرات الإخلاص، والمخلص بالضرورة سيكون متقنًا لعمله، لكن ليس العكس. الإخلاص هو أن تتعلم العلم ابتغاء وجه الله، وأن تقصد بعلمك نفع الأمة والمجتمع وتحقيق الإصلاح، وليس من أجل الشهادات والمال والشهرة بين الناس والألقاب وحصد الجوائز، فهذه كلها أمور محمودة، ولكن ليس بها يتحقق الإخلاص، ولا تصح أن تكون السبب الأوحد لطلب العلم. من الأقوال المأثورة لابن القيم رحمه الله «العلم صورة وحقيقة»؛ الصورة هي إجادة العالم للمسائل العلمية في تخصصه، أما الحقيقة فهي الإخلاص ومحله القلب، والعمل يكون ترجمة لهذه الحقيقة. قد يكون العالم قوي العلم والحُجّة، لكنه أناني طامح فقط للذكر بين الناس، هنا تختل الحقيقة، وهذا خطير. وقد يتحقق الإخلاص في عمل نافع للناس أنتجه شخص ليس بالضرورة ممن يُشار إليهم بالبنان. تعقيبًا على ما سبق في تعريف العالم، لا يلزم لنفع الناس عمل سبق كبير في العلم، بل رُبَّ نافع للناس بعلمه وليس بعالم ولا مشهور.

الإخلاص يستلزم أن يراجع الإنسان نفسه بصفة دورية ويعيد التفكير بعمق في دوافعه ومحركاته لأن الإخلاص ليس بالمطلب السهل اليسير، ويجب أن تجتهد لتحقيقه، فنحن بشر قلوبنا متقلبة، فعالج نيتك دائمًا أولًا بأول، وبالأخص عند مفترق الطرق! تمامًا مثل مفترق الطرق للسيارة، أولًا يقلل قائدها السرعة ثم يفكر أي طريق سيسلك. من هذه المفترقات مرحلة ما بعد التخرج من الجامعة، وعند قبول وظيفة جديدة، إلخ. خذ وقتك في التفكير والتدبر عند هذه النقطة، وأعمِل عقلك وكن واعيًا بأهدافك ولا تبدأ في طريق فقط لأنه شائع بين الآخرين. اسأل نفسك ما أهدافك؟ ولماذا؟ وما رؤيتك المستقبلية؟ هذا الحوار مع النفس

سيكون أساس طريقك في طلب العلم. وإن فسد أساس البناء، انهار البناء كله! فانطلق على بصيرة. أنت تطلب شيئًا عزيزًا من خلال رحلة طويلة يجب أن تستثمرها مع نفسك. أما أن تكتشف في النهاية أن الرحلة كانت بلا طائل؛ فهذا أمر مؤلم. لا تقسُ على نفسك، ولا تُصِب نفسك بالوسواس، ربما تبدأ بقصور في إخلاصك ثم ييسر لك الله أن تصحح نيتك، لكن من كمال الإخلاص أن تضبط نيتك من البداية. كما سبق وذكرنا، العلم يؤثّر في نفس طالبه ويحثها على التفكير والتدبر، وهذا بحد ذاته دافع كفيل لمساءلة النفس وضبط النية وأنت على طريق العلم. ومما يُقوِّيك على محاسبة نفسك قراءة سير العلماء والصالحين، لأن هذه المراجعة هي التي ستغيرك للأفضل، وتُعينك على تصحيح أخطائك في العلم وفي غيره من أمور حياتك.

من الإخلاص أن تستعين بالدعاء في هذه الرحلة الطويلة. لا تعتقد أنك تتعلم بقوتك، الجد والصبر وإدارة الوقت أمور مهمة بلا شك، لكنها وحدها لا تضمن الوصول. وكما يُقال «إذا لم يكن عون من الله للفتى فأول ما يجني عليه اجتهاده». التوفيق يكون من الله حتى لغير المؤمنين، والله تعالى يقول في سورة العلق {عَلَّمَ الْإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ}، الإنسان عمومًا وليس المؤمن خاصَّة. يُقال أن العلم من هداية التوفيق، قد تجد طالبًا يقضي أيامًا طويلة في مسألة واحدة وتستعصي عليه، وآخر يفهمها ويتخطَّاها إلى غيرها في وقت أقل، هذا من التوفيق. ويُؤثَر قول ابن تيمية «يا معلم إبراهيم علمني، ويا مفهم سليمان فهمني». لا يتنافى هذا مع الأخذ بكل أسباب الجد، ولكن لا تنس الاستعانة بالدعاء، والله تعالى يقول في سورة البقرة «وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ».

من شواهد الإخلاص التواضع للكبير واحترام الصغير. مهما بلَغتَ من العلم وعلا شأنك، فأي شخص ساهم في بنائك المعرفي سيكون له عليك فضل إلى يوم القيامة، ويُقال «من علمني حرفًا صرت له عبدًا». أما أن تحتقر الآخرين بعد إلمامك بمسألة ما، فهذا خُلُق مذموم. ومن شواهد الإخلاص كذلك ألا تُقبِل على المحاضرة بنيَّة تصيد الأخطاء للمحاضر! وأن تقول «لا أدري» ولا تتكبر عندما تُسأَل فيما ليس لك به علم، وتُحيل السائل إلى من هو أعلم منك. أبلغ أثر للعلم هو تأديب نفس طالبه وتنقيتها من الكبر والعُجْب.

أما الأمور التي تقدح في الإخلاص فمنها ألا يُتقِن المعلم أو المحاضر في الشرح للطلاب، والأولى أن يرى في كلٍّ منهم مشروعًا لعالم، هذا من جانب المعلم، أما من جانب الطالب فيكون بأن يُحسِن مذاكرة دروسه، ثم يرجع للمحاضر فيما يستعصي عليه. فالعلم لا يُؤخَذ بالعجلة، لا بد له أن يختمر في عقلك. ويُقال «من رام العلم جملة، ذهب عنه جملة»، لذلك لابد لطالب العلم أن يحرص على الدروس والمراجعة والمذاكرة.

وتعقيبًا على إخلاص النية لله، إذا كنت مؤمنًا بديانات أخرى، يجب أن تجعل هدفك من طلب العلم أوسع من إطار النفع الشخصي. لا تطلب العلم لنفسك، لكن لنفع الآخرين، وفي هذا الأخير مجال واسع لا يقتصر على نفع الإنسان فقط مثل مجالات الصحة والطاقة وتحلية المياه؛ بل يتعدى ذلك إلى مجالات لا حصر لها يَعُمُّ نفعها النبات والحيوان والبيئة. ولا يكون هذا بالضرورة على نطاق واسع، فقد تكون مهتمًا بعلاج مرض مُتفشٍّ في قريتك، أو حتى أي مرض أو ضرر ألمَّ بفرد واحد من أهلك أو معارفك، هذا الاهتمام بنفع الغير هو من شواهد إخلاص النية. أنت لست محور الكون، فاجعل هدفك من رحلة طلب العلم نفع الآخرين. أنت قائم على الأرض وواجبك ليس فقط تجاه نفسك، بل تجاه أسرتك، وقريتك، وبلدك.

حب العلم والصبر:

متى ما وقع حب العلم في نفسك، فستتولد لديك طاقة تُعينك على تحمل مشاقِّ طلبه والإبداع فيه. لكن السؤال الذي يسبق هذه النقطة. كيف تُنَمِّي في نفسك حبَّ العلم؟

- مما يساعدك على حب العلم أن تعرف **فضله** وقيمته في الحياة. ابحث عن أهمية هذا التخصص في التطبيق العملي عن طريق القراءة وسؤال المختصين في الصناعة أو المجال الأكاديمي. سيكون لذلك أثر بالغ في تقديرك للتخصصات التي تبدو نظرية، ابحث عن تطبيقاتها العملية حتى تستطيع تقديرها. قد يُوفَّق الطالب ويحصل على درجات عالية في تخصص معين، لكن لا يعني هذا بالضرورة أنه يحبه. التفوق وتحصيل الدرجات بالتأكيد يلزمه جد ومثابرة، أما حب العلم فهو درجة أعمق من ذلك تصل بصاحبها إلى أن يستعذب مشاق طلب العلم.

- مما يعينك على حب العلم أيضًا مداومة النظر في **تاريخه** ونشأته، ومعرفة ما الذي حفز العلماء لتطويره. من شأن هذه القراءة أن تعطيك حافزًا قويًا وصورة دقيقة لكيفية تطور العلم، فتكتسب القدرة على أن تصبر نفسيًا على طلب العلم.
- من المهم أن تُخصِّص وقتًا ليس بالقليل لدراسة **مقدّمات العلوم** لأنها تعينك على فهم أهميتها وسبب دراستها. لا تتجاوز مقدمات الكتب ولا المحاضرات الأولى في أي تخصص، بل اعتنِ بقراءتها وتحليلها.
- لا بد أن تختار طلب علم معين **بإرادتك** دون إجبار من أحد، حتى الوالدين! ولا يتعارض هذا مع بِرِّهما، ولكن ناقشهما بالحسنى وأقنعهما برغبتك لأن هذه حياتك، لا تقبل بإجبار الآخرين لك على تخصص معين.
- **الشغف** يزيد وينقص، فنحن بشر. احذر أن تعطيه أكبر من حجمه. هذا الشغف سيدفعك للإقدام على طلب العلم، لكن عندما تصطدم بصعوبة الطريق؛ لابد لك أن تَثبُت وتتحمَّل ولا تُعوِّل على الشغف وحده، لأنه لا يكفي. عندما تواجه التحديات قد يضعف شغفك، فلا تتصور أنه الحل لكل شيء، بل الحل أن **تصبر** على طلب العلم وتجتهد لتكون قويًا. الشغف والحماس وحدهما لا يكفيان!
- لا تعتمد على **وسائل تبسيط العلوم**. هذا التبسيط قد يفيدك في معرفة المقدمات، ولكن لا تعتمد عليها في **الغوص** في أعماق العلوم. الغوص يلزمه غوَّاص! تبسيط كل شيء في العلم ليس ممكنًا. للعلم مكنونات لن يُلِمَّ بها إلا من يتعمق فيها. والعلماء لا يأتون بالمعادلات والمسائل اعتباطًا. حتى الألفاظ المستخدمة في العلوم تأتي نتيجة سعي متراكم من العلماء للوصول إلى الحقيقة، وقد وُضِعَت بدقة للتمييز بين معانٍ متشابهة. يُقال «الألفاظ خدائم المعاني» فلا تظن أن تعدد مصطلحات العلم هو تعقيد للأمور، بل إنك لن تدرك حقيقة العلم إلا بفهم لغته وألفاظه الدقيقة التي تطورت مع العصور. يجب أن تتمرن على فهم مصطلحات ومعاني العلم العميقة لكي تكون لك في المستقبل قدم راسخة في العلم ترتقي بك إلى مرتبة العلماء. فكن مهيئًا نفسيًا لهذا الغوص!
- التزم بشيء من **العقلانية**، لأنك قد تحب شيئًا ما طلبه ليس ممكنًا، ولكن تصر على طلبه! كمثال، أن تختار بعقلانية تخصص دراستك تبعًا لخبرة الأساتذة والإمكانيات البحثية في مكان دراستك. شغفك لن يكفي، فوازن بقدر من العقلانية بين شغفك وبين ما هو متاح.

وختامًا، نرجو أن يكون هذا الكتاب خير دليل ورفيق لك في رحلتك مع العلم، وأن تجد في طياته ما يعينك على التحلي بالصبر والإخلاص وضبط بوصلتك لتمضي في طريقك نحو نهضة الأمم، فكما يقول الشاعر أحمد شوقي:

العِلمُ يَرفَعُ بَيْتًا لا عِمَادَ لَهُ والجَهْلُ يَهْدِمُ بَيْتَ العِزِّ والشَّرَفِ

فريق عمل علماء مصر

9 إبريل 2024 م/ 30 رمضان 1445 هـ

عن المحاضرين[2]

م. أحمد أسامة

طالب ماجستير في الهندسة الميكانيكية بجامعة نيو ساوث ويلز في أستراليا (The University of New South Wales). حصل على درجة البكالوريوس في نفس التخصص، ثم عمل معيدًا. وهو يرأس فريق المراجعة المهنية في مؤسسة علماء مصر.

د. أحمد دسوقي

باحث في جامعة نورث وسترن (Northwestern University). تخرج من كلية الصيدلة، جامعة الأزهر في مايو من عام 2016. وبدأ في أغسطس من نفس العام دراسة الدكتوراة في علم الأعصاب في كلية الطب، جامعة إلينوي (University of Illinois) في شيكاغو ليحصل على الدرجة عام 2023. وخلال فترة الدكتوراة، حصل على زمالة وزارة الصحة الأمريكية في العلوم السريرية والانتقالية (Clinical And Translational Sciences Fellowship).

د. أحمد ماضي

باحث رئيسي (Principal Scientist) في إحدى شركات قطاع الاكتشاف الدوائي بالولايات المتحدة الأمريكية. حصل على درجة البكالوريوس في الصيدلة من جامعة عين شمس عام 2006 بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف، ثم عمل بقسم البحوث الدوائية في مركز بحوث الإشعاع بهيئة الطاقة الذرية لمدة عام، وسافر بعد ذلك إلى هولندا حيث حصل على درجة الماجستير في الابتكار الدوائي من جامعة أوتريخت (Utrecht University) عام 2010. ثم حصل بعدها على درجة الدكتوراة في الكيمياء الدوائية من جامعة ميشيغان بمدينة آن آربر (University of Michigan, Ann Arbor) عام 2016. وهو أحد مؤسسي مؤسسة علماء مصر ويرأس مركز الدراسة بالخارج التابع للمؤسسة، وله خبرةٌ طويلةٌ في تقديم الاستشارات المتخصصة في مجال الدراسة الأكاديمية.

د. أحمد نجيب

أستاذ مساعد في الهندسة المدنية بجامعة المنصورة. حصل على درجة البكالوريوس في الهندسة المدنية من جامعة المنصورة ثم حصل على درجة الماجستير من نفس الجامعة في تخصص هندسة النقل والطرق السريعة. بعد ذلك حصل على درجة الدكتوراة من جامعة صن شاين كوست (University of the Sunshine Coast) في كوينزلاند بأستراليا. وهو باحث زائر سابق في جامعة ويسكنسون ماديسون (University of Wisconsin–Madison)، وذو خبرةٍ في التصميم الجيومتري والهيكلي للطرق السريعة، وقد شارك في عديدٍ من مشروعات البنية التحتية في مصر؛ من بينها مشروع منصة الأرصفة الخرسانية (Rigid Pavement Platform) للأنفاق الجديدة بقناة السويس، بجانب كونه متطوعًا في فريق الاستشارات بمؤسسة علماء مصر.

د. أحمد هريدي

مدير قسم ريادة وتطوير الأعمال بشركة شيونوجي للصناعات الدوائية (Shionogi)، وهو مسؤول عن التقييم العلمي لتكنولوجيا الشركات الناشئة والمجال الأكاديمي (Academia) وإبرام بروتوكولات التعاون معها في الأبحاث المشتركة. حصل على درجة البكالوريوس في الصيدلة من جامعة القاهرة عام 2003، وعمل بعدها مساعد باحث في الهيئة القومية للرقابة والبحوث الدوائية حتى عام 2008. ثم حصل على درجة الماجستير في تحسين إنتاج الأجسام المضادة من خلايا مبيض الهامستر الصيني (Chinese Hamster Ovary Cells) عام 2010. وبعد ذلك حصل على درجة الدكتوراة عام 2013 في تصنيع اللقاحات باستخدام الخلايا الحيوانية بدلًا من البيض، خاصةً لقاح الإنفلونزا، مع تعديل طريقة إعطائه ليؤخَذ عن طريق الأنف بدلًا من الحقن. عمل بعدها

[2] الباحثون المذكورة أسماؤهم هم المساهمون في محتوى هذا الكتاب، سواء من شاركوا في اللقاءات التي اعتمد عليها الكتاب أو من شاركوا بمراجعة النص وتنقيحه علميًا أو من ساهموا في كلا الأمرين. الأسماء مُرتَّبة أبجديًا، وآخر تحديث لأغلب الفقرات التعريفية بالمُساهمين كان في شهر نوفمبر من عام 2023.

باحثًا بقسم الأبحاث والتطوير بشركة بيكن (BIKEN Foundation) لتصنيع وتطوير اللقاحات حتى عام 2019. ثم انتقل إلى منصبٍ أعلى ليصبح مدير قسم ريادة وتطوير الأعمال لتصنيع وتطوير اللقاحات في نفس الشركة حتى عام 2023، وحصل خلال هذه الفترة على درجة الماجستير في إدارة الأعمال عام 2022. وهو متطوع في فريق الاستشارات في مؤسسة علماء مصر.

د. إلهام فضالي

مهندسة باحثة في مجال علوم الليزر في تطبيقات الدوائر الضوئية المدمجة (Integration Laser) في شركة آبل (Apple) بكاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية. حاصلة على منحة برنامج إعداد وتنمية القادة الممول من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) التي درست بموجبها بكالوريوس العلوم في هندسة الإلكترونيات في الجامعة الأمريكية بالقاهرة لتتخرج مع مرتبة الشرف العليا (Summa Cum Laude) عام 2013. درست بصفتها طالبة بكالوريوس زائرة بقسم الهندسة الكهربية وهندسة الكمبيوتر بجامعة دريكسل (Drexel University) في ولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية لمدة فصلين دراسيين كجزء من برنامج التبادل الطلابي مع الجامعة الأمريكية بالقاهرة عام 2011. وهي حاصلة على منحة المفوضية الأوروبية في إطار برنامج إيراسموس موندوس (Erasmus Mundus) التي حصلت بموجبها على درجة مزدوجة في ماجستير العلوم في علوم النانوتكنولوجي مع مرتبة الشرف الممتازة (Magna Cum Laude) في تخصص الإلكترونيات الدقيقة من جامعة لوفن الكاثوليكية (KU Leuven) في بلجيكا وجامعة شالمرز للتكنولوجيا (Chalmers University of Technology) في السويد خلال الفترة من عام 2013 إلى 2015. وقد حصلت د.إلهام على درجة الدكتوراة مع مرتبة الشرف (Cum Laude) في الفيزياء التطبيقية من جامعة أيندهوفن للتكنولوجيا (Eindhoven University of Technology) بهولندا عام 2021 بتمويل من المفوضية الأوروبية (European Commission) لتطوير المواد النانومترية، خاصةً أشباه الموصلات، ودراسة خصائصها الفيزيائية؛ الإلكترونية والضوئية لاستخدامها في مجالات تطوير الدوائر الإلكترونية الضوئية المدمجة.

م. إنجي فودة

محاضر غير متفرغ (Adjunct Lecturer) بجامعة ولاية نيويورك في نيو بالتز (SUNY New Paltz University)، ومستشارة تحليل بيانات وتعليم آلة، ومدربة تقنية مستقلة بعدة مراكز وشركات أمريكية. حصلت على درجتي البكالوريوس والماجستير في هندسة الحاسبات من جامعة القاهرة عامي 2001 و2006 على التوالي. وحصلت كذلك على درجة الماجستير في الصحافة من جامعة هارفارد (Harvard University) عام 2018، وأنهت دبلومة دراسات عليا في علوم البيانات وتعلم الآلة من جامعة هارفارد عام 2017 وفي الحوسبة السحابية من جامعة ستانفورد (Stanford University) عام 2014. هذا بجانب كونها مؤلفةً بدار نشر أبرس التابعة لسبرينجر نيتشر (Apress-Springer Nature) الأمريكية ودار نشر باكت (Packt) البريطانية للطباعة، وتحقق كتبها أفضل المبيعات عالميًا. وهي حاليًا متطوعة بفريق «ممكن» (هندسة من أجل المكفوفين) والفريق التنفيذي بمؤسسة علماء مصر، وشغلت سابقًا منصب المدير التنفيذي للمؤسسة ورئيس فريق «ممكن».

د. إيثار أبو حشيش

باحث مساعد بقسم البحث والتطوير (R&D)، بشركة بت.بيو (bit.bio) بكامبريدج في المملكة المتحدة. تخرجت في كلية الصيدلة، جامعة طنطا عام 2017، ثم حصلت على درجة الماجستير في الطب الحيوي (Biomedicine) من جامعة أوبسالا (Uppsala University) ومعهد كارولينسكا (Karolinska Institute) بالسويد عام 2021 ضمن منح المعهد السويدي للمهنيين العالميين (The Swedish Institute Scholarships for Global Professionals, SISGP). حصلت بعد ذلك على منحة برنامج إيراسموس بلس (Erasmus+) للتدريب بالمعهد البريطاني لأبحاث الخرف (UK Dementia Research Institute, UK DRI) بجامعة كامبريدج.

د. باسم بدر

مدير هندسي (Engineering Manager) في الأنظمة الكهربية للطاقة النظيفة في شركة إنرسيس (EnerSys) في مدينة فانكوفر بكندا. حصل على درجة البكالوريوس في الهندسة الكهربية من كلية الهندسة بجامعة المنصورة في عام 2007، وعلى درجة

الماجستير في التحكم الآلي من جامعة الملك سعود في عام 2011، ثم حصل على درجة الدكتوراة في الهندسة الطبية الحيوية (Biomedical Engineering) من جامعة فيكتوريا (University of Victoria) بكندا عام 2016. وقد عمل مهندسًا في مجال الأجهزة الطبية والروبوتات والطاقة المتجددة والسيارات الكهربية في كندا والولايات المتحدة الأمريكية. وحصل على أربع براءات اختراع، ونشر كتابًا وأبحاثًا علمية في مجال الهندسة الطبية الحيوية والطاقة المتجددة. وهو يرأس فريق «دار» في مؤسسة علماء مصر.

د. بسملة طارق قيسون

طالبة دكتوراة في كلية لندن الجامعية (University College London) في تخصص تطوير الأدوية. حصلت على درجة البكالوريوس في الصيدلة من جامعة الأزهر عام 2017، ثم عملت كمساعد باحث في الجامعة الأمريكية بالقاهرة. درست د.بسملة الماجستير في اكتشاف الأدوية وتطويرها بجامعة أوبسالا (Uppsala University) في الفترة بين عامي 2021 و2023 ضمن منح المعهد السويدي للمهنيين العالميين (SISGP).

د. تامر السيد

أستاذ مشارك في علوم الحاسب بجامعة قطر. حصل على درجة البكالوريوس في علوم الحاسب من جامعة الإسكندرية، وحصل على درجة الماجستير من نفس الجامعة، ثم حصل على درجة الدكتوراة من جامعة ميريلاند (University of Maryland) بالولايات المتحدة. انتقل بعد ذلك إلى جامعة الملك عبدالله للعلوم والتقنية (KAUST) للعمل كباحث ما بعد الدكتوراة، ثم عمل باحثًا في شركة مايكروسوفت (Microsoft). له العديد من المنشورات العملية في مجلات ومؤتمرات علمية مرموقة، ويشرف على مجموعته البحثية التي أسسها في جامعة قطر والتي تعمل في مجال استرجاع المعلومات (Information Retrieval) ومعالجة اللغات الطبيعية (Natural Language Processing) وفي البيانات الضخمة (Big Data) مع التركيز على اللغة العربية وتحليل وسائل التواصل الاجتماعي (Social Media Analytics).

د. تامر عبد السلام

حصل على درجة الدكتوراة في مجال الهندسة الطبية والحيوية في جامعة ماكغيل (McGill University) بكندا، وحصل على درجة الماجستير في الهندسة الطبية الحيوية (Biomedical Engineering) من الجامعة نفسها. أنهى دراسة البكالوريوس في الهندسة الكهروميكانيكية (Electromechanical Engineering) في جامعة الإسكندرية، وعمل بعدها مساعد تدريس (Teaching Assistant) بدوام جزئي في نفس الكلية، ثم مهندس تصميم ميكانيكي في شركة ويل كروزر (WellCruiser)، ثم مساعد تدريس في برنامج تكنولوجيا النانو في جامعة العلوم والتكنولوجيا بمدينة زويل.

د. خالد الأشموني

يعمل منذ حصوله على الدكتوراة في شركة آبل (Apple) بولاية كاليفورنيا حيث يدير فريق تصميمٍ لمعالجة البيانات تدخل مساهماته في كل منتجات الشركة. حصل على درجتي البكالوريوس والماجستير في الهندسة الحيوية الطبية والمنظومات من جامعة القاهرة في عامي 2003 و2006 على التوالي، ثم حصل على درجة الدكتوراة في الهندسة الكهربية وعلوم الحاسوب من جامعة ميشيغان بمدينة آن آربر عام 2013. وقد بدأ د. خالد في مساعدة عشرات الشركات الناشئة في الولايات المتحدة ومصر، وفي الاستثمار فيها وتقديم التوجيه الإستراتيجي لها منذ عام 2016 وحتى الآن، وحصل على 7 براءات اختراع أمريكية ودولية، ونشر 12 مؤلفًا في النشرات العلمية الدولية في المجال الهندسي. وهو يرأس مؤسسة علماء مصر.

د. رامي عصام

مهندس وباحث بشركة سامسونج (Samsung)، وعمل باحثًا أيضًا بشركة نوكيا (Nokia). حصل على درجة البكالوريوس في هندسة الإلكترونيات والاتصالات من جامعة الإسكندرية، ثم حصل على درجة الماجستير في التقنيات اللاسلكية (Wireless Technology) من جامعة النيل، وحصل بعدها على درجة الدكتوراة في الهندسة الكهربية من جامعة ولاية بنسلفانيا

(Pennsylvania State University) ثم عمل كباحث ما بعد الدكتوراة بجامعة جنوب كاليفورنيا (University of Southern California). وهو متطوع بفريق المراجعة المهنية في مؤسسة علماء مصر.

د. زيزي السيسي

طالبة دكتوراة في مجال اقتصاديات الصحة (Health Economics) في جامعة واشنطن (University of Washington). تخرجت في كلية الصيدلة، جامعة القاهرة ثم عملت معيدةً بقسم الصيدلة الإكلينيكية في نفس الكلية، وحصلت بعدها على منحة فولبرايت (Fulbright) عام 2018 حيث درست الماجستير في العلوم الصيدلية بجامعة سينسيناتي (University of Cincinnati). لها عدة اهتمامات بحثيّة تشمل التقييمات الاقتصادية، وتقييم التكنولوجيا والسياسات الصحيّة، وقد عملت في العديد من المشاريع البحثية التي نُشِرَت في مجلات علمية مرموقة.

د. زينب حفني

مدربة معتمدة في مجال التحول الإيجابي (Transformational Coach)، وقد أسست شركتها الخاصة في مجال التدريب والتنمية الذاتية بالسويد عام 2021، وتقدم من خلالها برامجها التدريبية بصفتها مدربة وعي (Awareness Coach) بهدف تمكين المرأة المهاجرة في السويد وأوروبا. حصلت د. زينب على درجة الدكتوراة في علم الأحياء الدقيقة الجزيئي (Molecular Microbiology) من جامعة لوفن الكاثوليكية، ولديها أيضًا خبرة تزيد عن 10 سنوات في مجال التدريس والأبحاث بمجال علم الأحياء الجزيئي في جامعات مختلفة في مصر وأوروبا.

د. سارة سمير نصر

مدرس صيدلانيات بكلية الصيدلة في كلٍّ من جامعة الإسكندرية وجامعة الإسكندرية الأهلية. درست البكالوريوس والماجستير في كلية الصيدلة، جامعة الإسكندرية. ودرست الدكتوراة بمنحة كاملة من إدارة البعثات المصرية في مجال تصميم أنظمة التوصيل الدوائي للقاحات الجينية في معهد هيلمهولتز للأبحاث الصيدلانية بسارلاند (Helmholtz Institute for Pharmaceutical Research Saarland, HIPS) وفي جامعة سارلاند (Saarland University). وهي متطوعة في مؤسسة علماء مصر.

د. سارة مجدي قنديل

باحث مشارك (Research Associate) في مختبر ومركز المسرِّع الخطي الوطني في ستانفورد (SLAC National Accelerator Laboratory). حصلت على درجة بكالوريوس الهندسة في هندسة الإلكترونيات والاتصالات من جامعة القاهرة عام 2014، ثم حصلت على درجة الماجستير من نفس الجامعة في تخصص الموجات الكهرومغناطيسية عام 2016. وعملت أيضًا كمساعد تدريس (Teaching Assistant) في كلية الهندسة، جامعة القاهرة، ومساعد باحث (Research Assistant) في مركز تكنولوجيا النانو في مدينة زويل للعلوم والتكنولوجيا. وهي حاصلة على درجة الدكتوراة في الهندسة الكهربية في تخصص الضوئيات من جامعة كاليفورنيا سان دييجو (University of California San Diego) بالولايات المتحدة عام 2022.

د. سماح الشافعي الطنطاوي

تشغل حاليًا منصب أستاذ مساعد في قسم الرياضيات والفيزيقا الهندسية، ومنصب نائب مدير المركز الفني لتهيئة فرص العمل للخريجين (TCCD) بكلية الهندسة، جامعة القاهرة. حصلت د.سماح على درجة البكالوريوس في هندسة الإلكترونيات والاتصالات الكهربائية من جامعة القاهرة في عام 2004، وأنهت دراستها للماجستير في الرياضيات الهندسية في جامعة القاهرة عام 2007. ثم حصلت على منحة لدراسة الدكتوراة في مجال أنظمة النقل الذكية (Intelligent Transportation Systems, ITS) من جامعة تورنتو (University of Toronto). وخلال دراستها للدكتوراة، طورت د. سماح نظامًا للتحكم في إشارات المرور باستخدام مفاهيم نظرية الألعاب والذكاء الاصطناعي، أُطلق عليه اسم مارلين (MARLIN) وحصل ذلك النظام على براءات اختراع دولية نُشِرَت في المكسيك والولايات المتحدة الأمريكية. وخلال عملها في جامعة تورونتو، سعت د. سماح لتصنيع وتسويق نظام (MARLIN) من خلال إنشاء شركة (Pragmatic Transport Innovation Inc.). وقد حازت جائزة أفضل رسالة دكتوراة في

مجال أنظمة النقل الذكية من معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات (Institute of Electrical and Electronic Engineers, IEEE) ومن معهد بحوث العمليات والعلوم الإدارية (Institute for Operation Research and the Management Sciences, INFORMS) في عام 2013، وحازت جائزة مخترعي جامعة تورونتو في عام 2015. نشرت د.سماح 25 منشورًا دوليًا، مع مؤشر (h-8) وأكثر من 900 استشهادٍ وفقًا لموقع الباحث العلمي من جوجل (Google Scholars)، كما حصلت أيضًا على جائزة الدولة التشجيعية للمرأة عام 2017.

د. سمر موافي

أستاذ مساعد في قسم الكيمياء الصيدلية بكلية الصيدلة، جامعة مصر الدولية. حصلت على درجة بكالوريوس الصيدلة من جامعة عين شمس، ثم على درجة الماجستير في الكيمياء الصيدلية من نفس الجامعة. وقد حصلت على منحة برنامج فولبرايت أثناء الدكتوراة بمعهد دانا فاربر للسرطان (Dana-Farber Cancer Institute) بكلية الطب، جامعة هارفارد. بعد ذلك أجرت أبحاث ما بعد الدكتوراة في جامعة واشنطن بالولايات المتحدة الأمريكية. وهي متطوعة بفريق المراجعة المهنية في مؤسسة علماء مصر.

د. شادي طرابلسي

مدير تقني للمشاريع في شركة فورفيا (FORVIA) الألمانية حيث يقود فِرَق تطوير وحدات التحكم الحاسوبية في الجيل الجديد من السيارات لاسيما الكهربية منها. حصل على درجة البكالوريوس في هندسة الاتصالات والإلكترونيات من جامعة بيروت العربية ثم التحق بجامعة ميونخ التقنية (Technical University of Munich, TUM) لدراسة الماجستير في هندسة الاتصالات والأنظمة الرقمية، وتخرج فيها عام 2007. انضم بعدها إلى جامعة الرور في بوخوم (Ruhr University of Bochum) حيث أجرى أبحاثًا في مجال الحوسبة المُدمجة بالتعاون مع شركة إنتل (Intel)، وطوّر هيكلية مرنة للشرائح الإلكترونية في مجال خوارزميات التشفير لأنظمة الاتصالات، وحصل على درجة الدكتوراة في الهندسة من الجامعة. انتقل بعدها إلى الصناعة حيث عمل في شركة كرونه (KROHNE) الألمانية مهندسَ بحث وتطوير لأجهزة القياس في المصانع الذكية. وعمل على ترجمة بعض المقالات العلمية لمجلة نيتشر (Nature) النسخة العربية. كما اشترك في تأسيس شركة بيروني كيدز (Bayrouni Kids) عام 2020 لدعم تعليم الأطفال اللغة العربية في أوروبا من خلال القصص والألعاب التعليمية مع تقديم النصائح لأولياء الأمور. وقد حصل على ماجستير إدارة الأعمال التنفيذية من جامعة كونيتيكت للأعمال (University of Connecticut School of Business, UConn) في أمريكا عام 2021، حيث تخصص في ريادة الأعمال وإستراتيجيات الشركات.

د. شيرين السيد

أستاذ مساعد ومدير برنامج تكنولوجيا البستنة بجامعة كينت ستيت (Kent State University) بالولايات المتحدة الأمريكية. حصلت على درجة البكالوريوس في العلوم الزراعية مع مرتبة الشرف من جامعة الإسكندرية، وحصلت بعدها على منحة لدراسة الماجستير في إسبانيا من المركز الدولي للدراسات الزراعية المتقدمة لمنطقة البحر الأبيض المتوسط (International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies, CIHEAM)، ثم حصلت على منحة لدراسة الدكتوراة من المجلس الأعلى للبحوث العلمية بإسبانيا، وعلى منحة تمويل زيارات بحثية قصيرة من وزارة العلوم والابتكار بإسبانيا. وحصلت أيضًا على درجة الدكتوراة في الهندسة الزراعية من جامعة إشبيلية (University of Seville) بإسبانيا، حيث ركزت أبحاثها في الدكتوراة على إيجاد إستراتيجيات جديدة لضبط أو تقليل كميات المياه اللازمة لري المحاصيل، وهو ما يسمى بـ «إستراتيجيات الري الناقص». بعد ذلك، حصلت د. شيرين على منحة زمالة دولية لأبحاث ما بعد الدكتوراة من الجمعية الأمريكية للنساء الجامعيات (American Association of University Women, AAUA)، حيث عملت كباحث ما بعد الدكتوراة في مركز بحثي تابع لجامعة تكساس إيه آند إم (Texas A&M University) لتعمل على عدة مشاريع بحثية. وقد تولت عدة مناصب بحثية ومناصب في مجال التدريس، ثم حصلت على رخصة طيار معتمد عن بعد من إدارة الطيران الفيدرالية بالولايات المتحدة، ولذلك عملت أيضًا محاضرة ومدربة للأفراد والشركات الناشئة في مجال استخدام تكنولوجيا الطائرات بدون طيار (Drones). وفي عام 2022، حصلت على ماجستير إدارة الأعمال (MBA) من كلية كوانتيك للأعمال والتكنولوجيا (Quantic School of Business and Technology) في واشنطن العاصمة بالولايات المتحدة الأمريكية. وهي متطوعة في مؤسسة علماء مصر منذ عشر سنوات،

حيث شغلت منصب المدير الإستراتيجي للمؤسسة وترأس مركز الاستشارات الطلابية، وهي كذلك عضوة بالفريق التنفيذى، وانضمت حديثًا لتصبح عضوًا في مجلس إدارة المؤسسة (Board Member).

د. ضياء الدين المحلاوي

مهندس برمجيات أول (Senior Software Engineer) في شركة مايكروسوفت بالولايات المتحدة الأمريكية. حصل على درجة البكالوريوس في علوم الحاسب من جامعة حلوان، وعمل بعدها مهندسًا في تعلم الآلة (Machine Learning Engineer) في شركة (MESC) للبحث والتطوير، ثم حصل على درجة الدكتوراة في علوم الحاسب من جامعة إنديانا (Indiana University) بالولايات المتحدة. عمل د. ضياء أثناء الدكتوراة كمهندس ترجمة برمجية متدرب (Compiler Engineer Intern) في شركتي بلومبيرج إل بي (Bloomberg LP) وماث ووركس (MathWorks)، ثم التحق بشركة مايكروسوفت بصفته مهندس برمجيات إلى أن أصبح مهندس برمجيات أول.

د. عبد الرحمن جمال قطب

مهندس أبحاث وتطوير في تكنولوجيا تصنيع الدوائر الإلكترونية المدمجة بشركة إنتل (Intel) في الولايات المتحدة. حصل على درجة البكالوريوس في هندسة الاتصالات والإلكترونيات من جامعة الفيوم في عام 2014، وعمل بعدها معيدًا في نفس الكلية، ثم حصل على درجتي الماجستير والدكتوراة في الهندسة الكهربائية وهندسة الحاسب (Electrical and Computer Engineering) من جامعة روتشستر (University of Rochester) في عام 2018 وعام 2022 على التوالي. وقد عمل أثناء الدكتوراة كمتدرب في شركة إنتل ضمن فريق تصميم الجيل القادم من معالج (Atom) الدقيق ذي الجهد المنخفض الذي طورته الشركة. وهو متطوع في مؤسسة علماء مصر.

د. علاء الدين عبد العال

باحث ما بعد الدكتوراة في جامعة ستانفورد (Stanford University) بالولايات المتحدة الأمريكية. حصل على درجة البكالوريوس في هندسة الحاسبات والنظم من كلية الهندسة بجامعة المنصورة، وعلى درجة الماجستير في علوم الحاسب من جامعة سيمون فريزر الكندية (Simon Fraser University)، ثم على درجة الدكتوراة في الهندسة الكهربية وهندسة الحاسبات من جامعة بريتش كولومبيا (University of British Columbia) في كندا. وقد عمل خلال دراسته للدكتوراة باحثًا زائرًا في جامعة جونز هوبكنز الأمريكية (Johns Hopkins University). تشمل اهتماماته البحثية مجال الروبوتات وتطبيقاتها الطبية، وبصفة خاصة الروبوتات الجراحية. وهو متطوع بفريق المراجعة المهنية في مؤسسة علماء مصر.

د. عمر الفاروق الدسوقي

طالب دكتوراة في الكيمياء الدوائية بجامعة مينيسوتا (University of Minnesota) في الولايات المتحدة الأمريكية. حصل على درجة البكالوريوس في الصيدلة الإكلينيكية من كلية الصيدلة بجامعة المنصورة، وعمل بعدها معيدًا في قسم الكيمياء الحيوية بنفس الكلية.

د. محمد الصافي

باحث ما بعد الدكتوراة في معهد بيولوجيا الخلايا الجذعية (Institute of Stem Cell Biology) في جامعة آخن التقنية بألمانيا (RWTH Aachen University). حصل على بكالوريوس طب الأسنان من جامعة الإسكندرية، وحصل على منحة لدراسة الماجستير في الهندسة الطبية والحيوية من مدرسة الفنون والمهن بمعهد باريس للتكنولوجيا - المدرسة الوطنية العليا للفنون والمهن (Arts et Métiers ParisTech - École Nationale Supérieure d'Arts et Métiers)، ثم حصل على منحة لدراسة الدكتوراة من جامعة آخن التقنية. وهو متطوع بفريق المراجعة المهنية في مؤسسة علماء مصر.

د. محمد جاد

طبيب نفسي معتمد منذ عام 2013. عمل طبيبًا مقيمًا في الطب النفسي في مستشفى العباسية للصحة النفسية بالقاهرة، وهي أهم مستشفى نفسي في الشرق الأوسط. حاصل على شهادة البورد المصري والبورد العربي في الطب النفسي. ولديه رخصة لممارسة الطب النفسي في عدة دول منها مصر والمملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة وكندا. وقد عمل أستاذًا مساعدًا في الطب النفسي في جامعة دالهاوسي (Dalhousie University) في مقاطعة نوفا سكوتيا بكندا، وهو أيضًا مدير التدريب في المجلس القومي المصري للصحة النفسية.

د. محمد جمال الدين حسن

باحث واستشاري في مجال تقويم الأسنان والفكين. حصل على درجة البكالوريوس في طب الأسنان من جامعة الإسكندرية ثم حصل على درجة الماجستير في تقويم الأسنان بالتعاون ما بين جامعة الإسكندرية وجامعة واشنطن بالولايات المتحدة الأمريكية. وفي عام 2017 حصل على منحة فولبرايت لاستكمال الدكتوراة بكلية طب الأسنان في جامعة كاليفورنيا (University of California) بسان فرانسيسكو، ثم حصل على منحة ريتا ليفي مونتالشيني (Rita Levi Montalcini Scholarship) للطب التجديدي (Regenerative Medicine) لإجراء أبحاث ما بعد الدكتوراة بجامعة واشنطن بسانت لويس (Washington University in St. Louis) بالولايات المتحدة. وبجانب إجراء الأبحاث والممارسة الإكلينيكية، يُدرِّس د. محمد تقويم الأسنان في عدة جامعات مصرية.

د. محمد حسام الدين

باحث رئيسي في أبحاث أمراض المناعة الذاتية بشركة سانوفي (Sanofi) في ألمانيا. حصل على درجة الماجستير في علوم بيولوجيا السرطان الجزيئية والصحة العامة من جامعة لوفن الكاثوليكية ببلجيكا بالتشارك مع معهد دبلن للتكنولوجيا (Dublin Institute of Technology) بأيرلندا. ثم حصل على درجة الدكتوارة في العلوم الصيدلية من جامعة جوتة (Goethe University) ومعهد أبحاث السرطان الألماني (German Cancer Research Center, DKFZ). عمل باحثًا ومديرًا لوحدة أبحاث تخليق العضيّات (Organoids) بمعهد فرانكفورت لأبحاث السرطان (Frankfurt Cancer Institute) بألمانيا، وباحثًا في المبادرة الأوروبية لتطوير إتاحة الأدوية المبتكرة. وقد حصل على العديد من المنح الدراسية من هيئات أوروبية ودولية، ونشر العديد من الأبحاث العلمية في الدوريات العلمية الكبرى مثل نيتشر (Nature)، وكانسر سل (Cancer Cell)، وسل ستيم سل (Cell stem Cell).

د. محمد سليم

أستاذ مساعد غير متفرغ (Adjunct Assistant Professor) بجامعة العلوم والتكنولوجيا في مدينة زويل، ومدرس في جامعة الأزهر. تخرج في كلية الصيدلة بجامعة الأزهر، وعمل في مجموعة صيدليات العزبي إلى أن أصبح مدير فرع، ثم عمل معيدًا في جامعة الأزهر بقسم الكيمياء العضوية الصيدلية. وقد حصل على درجة الماجستير في عام 2016، ثم سافر بعد ذلك إلى الولايات المتحدة الأمريكية حيث حصل على الدكتوراة من برنامج العلوم الصيدلية التابع لكلية الصيدلة بالمركز الطبي بجامعة نبراسكا (University of Nebraska Medical Center). وهو متطوع في فريق المراجعة المهنية بمؤسسة علماء مصر.

د. محمد غراب

باحث في وكالة حماية البيئة الأمريكية (U.S. Environmental Protection Agency, EPA) وأستاذ زائر بكلية الطب البيطري بجامعة كاليفورنيا ديفيز (University of California Davis). وقد حصل على درجة الدكتوراة في السموم البيئية من جامعة ولاية ميشيغان (Michigan State University) وجامعة الإسكندرية، واستكمل أبحاث ما بعد الدكتوراة في نفس المعمل لمدة عامين. وتم اختياره كخبير في علم السموم من قِبَل منظمة الصحة العالمية (WHO). وهو متطوع في مؤسسة علماء مصر.

د. محمد مبروك

أستاذ مشارك (Associate Professor) في قسم الرياضيات والإحصاء والفيزياء بكلية الآداب والعلوم، جامعة قطر. حصل على درجة البكالوريوس في الرياضيات التطبيقية من جامعة قناة السويس في عام 2003. وفي عام 2008، حصل على منحة منظمة الشراكة لمدة ستة أشهر حيث التحق بفريق البصريات الكمية في جامعة كوينزلاند (The University of Queensland) في أستراليا وحصل منها على درجة الماجستير في الفيزياء الكمية، ثم حصل على درجة الدكتوراة في الهندسة الكهربائية عام 2013 من كلية الهندسة وتكنولوجيا المعلومات بجامعة نيو ساوث ويلز في كانبرا بأستراليا (The University of New South Wales Canberra, UNSW) التي تقع داخل أكاديمية قوات الدفاع الأسترالية (Australian Defence Force Academy, ADFA) ، ثم عمل كزميل ما بعد الدكتوراة بنفس الجامعة. انتقل بعدها للعمل كباحث مشارك (Research Associate) في جامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية، ثم عمل كأستاذ مشارك في الجامعة الأسترالية بالكويت. تشمل اهتماماته البحثية هندسة النظم والتصاميم الهندسية ونظرية التحكم، وله العديد من الأبحاث المنشورة في عديد من المجلات والمؤتمرات العلمية المرموقة. وهو متطوع في مؤسسة علماء مصر.

د. محمود ربيع

باحث في مجال علوم وهندسة المواد، وخبير في إدارة الابتكار وريادة الأعمال. حصل على درجة البكالوريوس في هندسة الفلزات من جامعة القاهرة، وأثناء دراسته أنهى مشروع تخرجه في جامعة برلين التقنية (Technical University of Berlin) بألمانيا. وقد حصل على درجة الماجستير في علوم المواد من جامعة ميونخ التقنية (Technical University of Munich) بألمانيا أيضًا، وجامعة رين 1 (University of Rennes 1) بفرنسا. ثم حصل على درجة الدكتوراة في الكيمياء المتقدمة من معهد ماكس بلانك (Max Planck Institute) بألمانيا وجامعة كومبلوتنسي في مدريد (Complutense University of Madrid) بإسبانيا. وحصل أيضًا على درجة الماجستير في إدارة الأعمال التنفيذية من كلية سولفاي بروكسل (Solvay Brussels School) ببلجيكا، إلى جانب تلقيه تدريبًا مكثفًا في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (Massachusetts Institute of Technology, MIT) في قيادة الابتكار وتطويره وتأسيس الشركات.

د. محمود محمد حسن

مدرس مساعد في طب أسنان الأطفال في كلية طب الأسنان بجامعة المنصورة، وباحث دكتوراة في جامعة كوين ماري بلندن (Queen Mary University of London) في إطار منحة صندوق نيوتن-مشرفة (Newton-Mosharafa Fund). حصل على بكالوريوس طب الأسنان من جامعة المنصورة، ثم حصل على درجة الماجستير في طب أسنان الأطفال من نفس الجامعة. وهو متطوع في فريق المراجعة المهنية في مؤسسة علماء مصر.

د. مريم فايد

أستاذ مساعد في جامعة ديترويت ميرسي (University of Detroit Mercy) بالولايات المتحدة الأميركية. أجرت أبحاثها أثناء الدكتوراة في مختبر جامعة ميشيغان للفضاء والروبوتات والتحكم (Aerospace, Robotics, and Control Laboratory - ARC Lab). عملت بعد الدكتوراة أستاذ أبحاث زائر في جامعة ميشيغان بآن أربور حيث أشرفت على طلاب البكالوريوس والماجستير والدكتوراة وكانت عضوة في لجان الدكتوراة. وعملت مديرًا مؤقتًا لمختبر (ARC) لمدة ستة أشهر. وقد عينتها جامعة الفيوم لتكون مدرسًا عام 2012، وعملت على تطوير منهج قسم هندسة الميكاترونيات (Mechatronics Engineering)، حيث دققه المجلس الأعلى للجامعات المصرية واعتمده. وفي عام 2013، تم اختيارها لتكون رئيس برنامج الميكاترونيات في جامعة الفيوم. وهي ترأس فريق المعامل في مؤسسة علماء مصر.

د. معتز عطا الله

أستاذ علوم المواد والتصنيع المتقدم في جامعة برمنغهام (University of Birmingham) بالمملكة المتحدة. حصل على درجة البكالوريوس من الجامعة الأمريكية بالقاهرة (AUC) بمصر في الهندسة الميكانيكية مع مرتبة الشرف العليا عام 2001، ثم على درجة الماجستير من نفس الجامعة في هندسة المواد/التصنيع عام 2003، ثم حصل على الدكتوراة من جامعة برمنغهام في عام 2007. عمل باحثًا في جامعة مانشستر (The University of Manchester) في مركز أبحاث علوم المواد في الفترة ما بين عام 2007 إلى عام 2010. وتركز أبحاث د. عطا الله على دراسة الخواص الميكانيكية وفيزياء المواد وتحليل الخواص الميكروسكوبية للمواد المصنعة بتقنيات التصنيع التزايدي الليزري (الطباعة ثلاثية الأبعاد للمعادن). شارك في تأليف أكثر من 200 بحث. وهو يقود مجموعة من 25 باحثًا تحت اسم «معمل تصنيع المواد المتقدمة» (Advanced Materials Processing Laboratory, AMPLab).

د. منار أحمد عبد المجيد

طبيبة أمراض نفسية وعصبية، وحاصلة على البورد الأمريكي للأمراض النفسية والعصبية العامة من جامعة ميزوري (University of Missouri) في كانساس، وحاصلة على البورد الأمريكي للأمراض النفسية والعصبية للأطفال والمراهقين من جامعة كاليفورنيا (University of California) في إرفاين. وقد حصلت على ماجستير الصحة العامة من جامعة بوسطن (Boston University).

د. مها الركايبي

حصلت على بكالوريوس الصيدلة من جامعة الإسكندرية بمصر، وعملت سابقًا محللة تقييم (Evaluation Analyst) بمقاطعة ماريكوبا في هيئة الصحة العامة بأريزونا في الولايات المتحدة. وحصلت على درجة الماجستير من جامعة نبراسكا لينكولن (University of Nebraska–Lincoln) بالولايات المتحدة، وأنهت كذلك دراساتٍ عليا في الوقاية من سمنة الأطفال في نفس الجامعة. وهي متطوعة في فريق المراجعة المهنية في مؤسسة علماء مصر.

د. مهدي قصقص

أخصائي نفسي معتمد في مقاطعة ألبرتا بكندا. حصل على درجة ليسانس الآداب في علم النفس من جامعة ألبرتا (University of Alberta)، ثم على درجة الدكتوراة في الخدمة الاجتماعية (Social Work) من جامعة كالغاري (University of Calgary) حيث ركز على دراسة العوامل والدوافع التي تعزز الالتزام بالعمل التطوعي لدى قادة المؤسسات الإسلامية غير الهادفة للربح. وقد أسس خدمةً للاستشارات النفسية أطلق عليها اسم (Qasqas & Associates Psychological Services, Q&A)؛ يقود فيها مجموعة من المتخصصين النفسيين.

د. مهند سليمان

أستاذ الهندسة المدنية والبيئية بجامعة ليهاي (Lehigh University) في بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية. حصل على درجة البكالوريوس في الهندسة المدنية من جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية ثم على درجة الماجستير في نفس التخصص من نفس الجامعة. وقد حصل على درجة الدكتوراة في الهندسة المدنية من جامعة ولاية آيوا (Iowa State University). وله ما يزيد على 100 منشور علمي مُحكَّم.

د. ميادة صادق

باحث ما بعد الدكتوراة في الكيمياء الصيدلية بجامعة موناش (Monash University) في أستراليا. حصلت على درجة البكالوريوس في الصيدلة من جامعة القاهرة، وعلى درجة الماجستير في الكيمياء الصيدلية من جامعة عين شمس بمصر، وحصلت على درجة الدكتوراة من كلية الصيدلة من نفس الجامعة. وهي متطوعة في فريق المراجعة المهنية في مؤسسة علماء مصر، وشغلت سابقًا منصب مدير فريق منحة الدعم المادي في المؤسسة.

د. نشوى إسماعيل

محاضر ومستشار أكاديمي لتكنولوجيا التعليم في جامعة ليفربول (University of Liverpool) بإنجلترا. حصلت على درجتي الماجستير والدكتوراة من جامعة ساوثهامبتون (University of Southampton) في مجال التعلُّم المُعزَّز بالتكنولوجيا (Technology-Enhanced Learning). وهى أيضًا مدربة معتمدة من شركة مايكروسوفت (Microsoft Certified Trainer) في الشبكات وقواعد البيانات. وتشمل اهتماماتها البحثية تحسين طرق التعليم ومهارات المدرس، وإعداد النظم التعليمية لاستخدام التكنولوجيا في التعليم حتى لا تكون التكنولوجيا هدفًا وليست وسيلة للتعلم. وتعمل د. نشوى في مشاريع بحثية في تخصصها مع العديد من دول العالم مثل (تايلاند - بورما - تركيا - أمريكا - كينيا - أوغندا - كردستان). وهي متطوعة في فريق الاستشارات في مؤسسة علماء مصر.

د. نهى فوزى أبو المجد

مدرس مساعد بقسم الصيدلانيات في كلية الصيدلة، جامعة المنصورة. حصلت على بكالوريوس العلوم الصيدلية من جامعة المنصورة ثم عملت معيدًا بقسم الصيدلانيات في نفس الكلية حيث حصلت على درجة الماجستير. وهي تدرس حاليًا الدكتوراة في كلية الصيدلة جامعة نوتنغهام (University of Nottingham) بإنجلترا.

د. هبة مجاهد

مهندسة تطبيقات في شركة إيه. إس. إم. إل. (ASML). تخرجت في كلية الهندسة، الجامعة الألمانية بالقاهرة (GUC)، ثم حصلت على درجة الماجستير في الكيمياء وعلوم المواد من جامعة باريس ساكليه (Paris-Saclay University) عام 2019 في إطار برنامج (SERP+) المشترك بعد حصولها على منحة إيراسموس موندوس. وقد حصلت على درجة الدكتوراة في مجال الكيمياء وعلوم المواد من جامعة جنوا (University Of Genoa) في إيطاليا عام 2023. وهي ترأس فريق منحة الدعم المادي في مؤسسة علماء مصر بجانب كونها متطوعة في مركز المراجعة المهنية في المؤسسة.

د. ياسر حسن

أستاذ مساعد في الكيمياء غير العضوية بقسم الكيمياء في جامعة قطر، حيث تدور اهتماماته البحثية حول استخدام تقنية النانو والذكاء الاصطناعي في مجال الطاقة المتجددة والتغير المناخي. حصل على بكالوريوس العلوم في تخصص الكيمياء من جامعة الزقازيق عام 2002 بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف، وعُيِّن معيدًا بنفس القسم. حصل بعد ذلك على درجة الماجستير في الكيمياء الضوئية عام 2007 في تعاون بين جامعة الزقازيق وجامعة عين شمس عن تحلية المياه بالطاقة الشمسية. وفي عام 2010، حصل على منحة كاملة ممولة من جامعة تورونتو (University of Toronto) لدراسة الدكتوراة، وبدأ دراسة ماجستير ثانٍ ثم دراسة الدكتوراة في قسم الهندسة الكيميائية والكيمياء التطبيقية، ليحصل على درجة الدكتوراة في عام 2016 في تخصص تقنية النانو وتطبيقاتها في الطاقة المتجددة. انتقل بعد ذلك ليعمل كباحث ما بعد الدكتوراة في جامعة أكسفورد (University of Oxford) ببريطانيا في تخصص الخلايا الشمسية والضوئية لمدة خمسة أعوام، ثم عمل لمدة عام ونصف كباحث ما بعد الدكتوراة في جامعة تورنتو بكندا. ولد. ياسر أبحاث في مجال الطاقة الضوئية والمواد المتناهية في الصغر في عدة مجلات عالمية. وهو متطوع كمحاضر في المعمل المتقدم بمؤسسة علماء مصر.

د. يوسف درويش

باحث دكتوراة في جامعة آيندهوفن للتكنولوجيا (Eindhoven University of Technology) في مجال العلاج المناعي وطب النانو. بعدما أنهى دراسة علوم الصيدلة في جامعة المنصورة، حصل على منحة برنامج إيراسموس موندوس لدراسة طب النانو لتوصيل الأدوية بجامعة باريس سيتي (Université Paris Cité)، وهو متطوع بفريق «دار» في مؤسسة علماء مصر.

رسالة شكر

إعداد الإصدار الثاني من كتاب «دليلك للدراسات العليا في الخارج» كان مشروعًا كبيرًا تضافرت فيه مجهودات عديد من المتطوعين بمشاركات مختلفة ومتفاوتة من عدة فرق داخل المؤسسة. هذه الجهود كان سببًا في إخراج عمل نرجو أن يكون موفقًا ونافعًا لطلاب العلم. ولا يسعنا في هذا الجزء سوى أن نوجه رسالة شكر للجميع ونذكر بعض من تطوعوا بوقتهم ممن لم يسبق ذكرهم.

نود أن نشكر أسامة عاطف محمد وسارة لطفي وم. محمد أبو ليلة من فريق التصميم (Graphics Team) في المؤسسة، وآية رمضان وسناء عبد الرزاق وميسون ماجد وهاجر بركات من فريق إدارة منصات المؤسسة على وسائل التواصل الاجتماعي (Social Media Team)، ود. الحسن الخيِّر ورحمة نصر الدين وفاطمة عبده وندى عيسى من فريق الموارد البشرية، وأحمد نوح وأ. جهاد الديباني ود. زياد محمد من فريق المكتبة، وم. أحمد عبد الحميد من فريق تكنولوجيا المعلومات (Information Technology). وسارة لطفي، ومروة محمد عبده، ومنة عادل، وم. هند الحاوي. هذا ونؤكد شكرنا لكل متطوعي المؤسسة، فبمجهوداتهم تستمر المؤسسة في وجودها ذاته وفي خدمتها لطلاب العلم في منطقتنا، ونعتذر إن أغفلنا -عن غير عمد- ذكر اسم أحدٍ ممن ساهموا في إعداد هذا الإصدار.

بارك الله في جهودكم جميعًا.

الفصل الأول 01

ماذا تعني رحلة الدكتوراة؟

أَخِي لَن تَنالَ العِلمَ إلّا بِسِتَّةٍ
ذَكَاءٌ وَحِرصٌ وَاجتِهَادٌ وَبُلغَةٌ

سَأُنبِيكَ عَن تَفصِيلِهَا بِبَيَانٍ
وَصُحبَةُ أُستاذٍ وَطُولُ زَمَانِ

الشافعي

الفصل الأول:

ماذا تعني رحلة الدكتوراة؟

محتوى الفصل[3]:

- مقدمة
- ماذا تعني دراسة الدكتوراة وما الفرق بينها وبين دراسة الماجستير؟
- هل الأهداف الشخصية كافية للبدء في طريق الدراسات العليا؟
- كيف تخطط لمستقبلك البحثي؟
- ما السمات الشخصية والمهارات المطلوبة للنجاح في البحث العلمي؟
- كيف تحقق التميز المرجو في الدكتوراة؟ .. نصائح عملية
- ماذا تتوقع بنهاية الدكتوراة؟
- ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل
- أسئلة وأجوبة
- روابط لمصادر إضافية

مقدمة:

ارتأينا أن نفتتح الكتاب بفصلٍ يجمع بين التأصيل لرحلة الدراسات العليا من حيث الوازع والهدف وفهم طبيعة هذه المرحلة والتخطيط لها، وبين بعض الجوانب العملية التي اخترنا تسليط الضوء عليها لتساعدك على التميز في هذه الرحلة. قبل أن تشرع في طلب العلم من خلال الدراسات العليا في الخارج، عليك أن تفكر مليًا في إجابة سؤالين: «لماذا الدراسات العليا؟»، و«لماذا في الخارج؟». خُصِّص هذا الفصل لمحاولة الإجابة على السؤال الأول بمنظورٍ مختلفٍ عما جاء في الإصدار الأول، أما السؤال الآخر فقد فصلنا إجابته في الإصدار الأول.

ماذا تعني دراسة الدكتوراة وما الفرق بينها وبين دراسة الماجستير؟

تندرج كلٌّ من شهادتي الماجستير والدكتوراة تحت مسمى الدراسات العليا، لكن دراسة **الماجستير** مختلفة تمامًا عن الدكتوراة، فهي أقصر كثيرًا، وتستغرق عادةً من سنة إلى ثلاث سنوات في المتوسط. في الماجستير، ستدرس عددًا محددًا من المقررات في تخصصٍ معين (من 6 إلى 10 مقرراتٍ مثلًا وفقًا لنظام جامعتك وتخصصك). في بعض الأحيان، لا تتطلب دراسة الماجستير عمل أي رسالة/أطروحة علمية (Thesis) أو أبحاث، إذ تحصل على الدرجة العلمية فقط بالنجاح في المقررات الدراسية بتقديراتٍ محددة. وتتمحور **أهداف الماجستير** حول نقطتين:

- الأولى هي **اكتساب معرفةٍ متقدمة** (Advanced Knowledge) في مجالٍ معين. مثلًا، إذا كان تخصصك أثناء مرحلة البكالوريوس في علوم الحاسب (Computer Science)، فيمكنك أثناء دراسة الماجستير التعمق أكثر في علوم الحاسب أو يمكنك أن تحدد مجالًا معينًا مثل الذكاء الاصطناعي.

---

[3] هذا الفصل مبنيّ على تسجيل ورشة عمل بعنوان «ماذا يعني أن تكون طالب دكتوراة؟»، ومحاضرة بعنوان «كيف تصبح خريجًا وباحثًا ناجحًا»، ومحاضرة «التواصل وشبكات العلاقات أثناء الدراسة»، ومحاضرة «الفرص المتاحة بعد الدراسة - الجزء الأول»، ولقاء بعنوان (Lessons Learned From My Research Career)، ولقاء بعنوان «ماذا بعد الدراسة في الخارج؟ خيار العودة إلى الوطن».

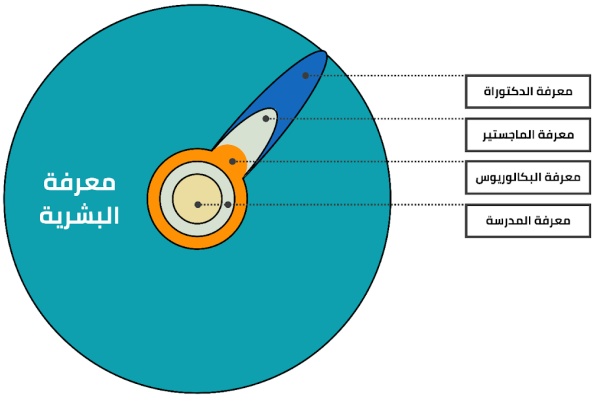
- والثانية هي أنك ستتعرف على **مقدمةٍ في البحث العلمي**، لأن دراسة أغلب مقررات الماجستير ستتطلب منك قراءة أوراقٍ بحثيةٍ وتلخيصها، والمقارنة بين الطرق البحثية المستخدمة في الأبحاث المنشورة، وعمل مسحٍ للأبحاث المنشورة (Literature Survey).

الخلاصة، أنك بنهاية مرحلة البكالوريوس، ستكون مثلًا مهندسًا أو مدرسًا أو غير ذلك، وبنهاية دراسة الماجستير ستكون مهندسًا أو مدرسًا ذا معرفةٍ أكبر أو مهندسًا متقدمًا (Advanced Engineer)، ولكن لن يُنتَظر منك أن تأتي بجديدٍ في مجالك.

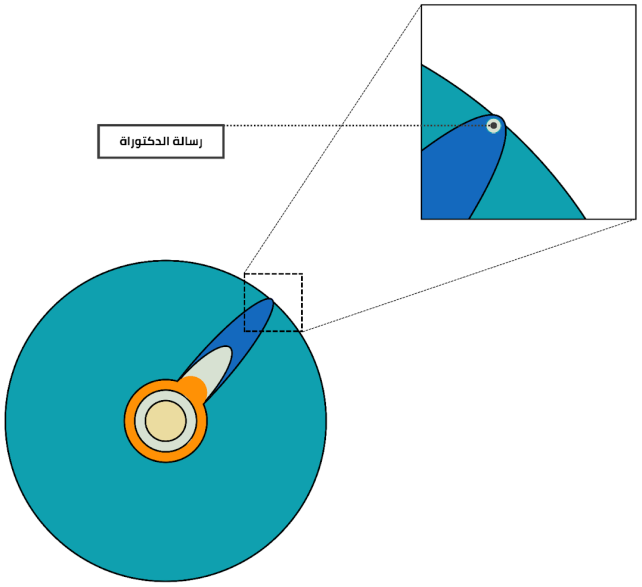
أما دراسة **الدكتوراة** فهي مختلفةٌ تمامًا، فهي دراسةٌ أعمق بكثيرٍ من دراسة الماجستير وأطول مدة (تستغرق عادةً من 4 إلى 7 سنوات في المتوسط وربما أكثر حسب بلد الدراسة وحسب الطالب). يحدد الطالب في الدكتوراة مشكلةً بحثيةً معينة (Research Problem) في مجالٍ معين (Research Area)، ويستخدم طرق البحث العلمي لعمل عدة دراساتٍ بحثية ليصل إلى حل المشكلة التي حددها ابتداءً. ثم تنتج عن هذه الدراسات البحثية التي أجراها أبحاثٌ مبتكرة (Original Research) تُنشَر في المؤتمرات والمجلات العلمية المُحكَّمة في مجاله. إذًا، **الهدف من الدكتوراة** هو أن تتخصص في مشكلةٍ بحثيةٍ معينة لتوسع حدود المعرفة البشرية فيها عن طريق إيجاد حلولٍ لم تكن موجودةً سابقًا أو أن تحسن الحلول المتاحة حاليًا.

يمكن توضيح هذه الفكرة من خلال الشكل أدناه (شكل 1)، حيث تمثل حدود الدائرة أقصى حدود المعرفة البشرية الآن. وتمثل الدائرتان الصغيرتان المعرفة العامة التي تكتسبها في المدرسة وصولًا إلى المرحلة الثانوية، ثم تلتحق بالجامعة فتزيد معرفتك العامة وتكتسب معرفةً في مجالٍ محددٍ تمثله الدائرة التالية. في مرحلة الماجستير، تزيد معرفتك في مجالك باتجاه حدود المعرفة البشرية. وفي الدكتوراة، تزيد معرفتك وتصل إلى حدود العلم في النقطة البحثية التي تعمل عليها (شكل 1. أ). أنت الآن قد وصلت إلى حدود علم البشرية في نقطةٍ بحثيةٍ معينة، ومن المفترض أن تدفع رسالة الدكتوراة التي تعمل عليها هذه الحدود وتوسعها (شكل 1. ب). ربما تبدو الصورة كأن دراسة الدكتوراة لا تمثل إلا جزءًا صغيرًا في حدود المعرفة، لكن لا تنسَ **الصورة الكبرى** وأن هناك الكثير من طلبة الدكتوراة حول العالم يعملون في نفس الوقت لدفع حدود العلم البشري في مجالاتهم البحثية بما يساهم مع الوقت في توسيع الدائرة (شكل 1. جـ). بنهاية الدكتوراة، يُتوقَّع منك أن تكون باحثًا **مستقلًا** (Independent Researcher)، وأن تتمكن من تحديد مشكلاتٍ بحثيةٍ في مجالك وتقترح لها حلولًا وتوثقها في أوراقٍ علميةٍ منشورة.

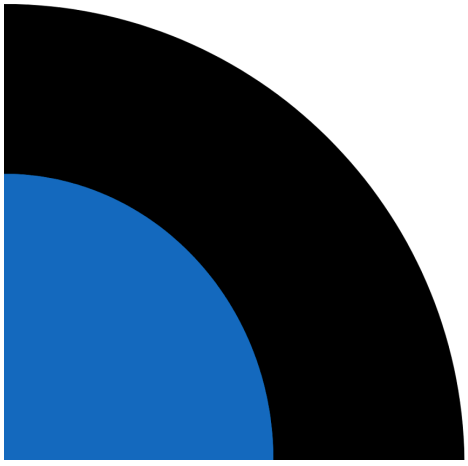
بناءً على هذا الاختلاف بين مرحلتي الماجستير والدكتوراة، يجب أن تكون عقلية طالب الدكتوراة مختلفةً جذريًا عن طلاب كل المراحل السابقة. فهدفك في دراسة الدكتوراة هو أن تتقن تخصصك، وأن تقدم حلولًا مبتكرةً ربما حتى لمشكلات لم يفكر أحدٌ قبلك في حلها. وبما أنك تسعى في هذه المرحلة لدفع حدود المعرفة البشرية في نقطةٍ ما، فيجب أن يكون هدفك المنافسة مع أقرانك في كل أنحاء العالم وليس فقط في جامعتك أو بلدك، أي أن مجرد النجاح في المقررات الدراسية المتقدمة التي تدرسها في الدكتوراة ليس كافيًا، بل يجب أن تتميز حتى تكون رسالتك في الدكتوراة ذات قيمة. ويجب في هذه المرحلة أن تبني ما يسمى بـ «شخصيتك البحثية» (Research Personality)، وهي الطريقة البحثية التي تتعامل بها مع الموضوعات محل البحث. هذا كله يتطلب عقليةً وروحًا ومهاراتٍ مختلفة وتخطيطًا مختلفًا حتى تعود هذه الدراسة بالنفع عليك وعلى الآخرين.



شكل 1: رسم توضيحي لطبيعة دراسة الدكتوراة. **(أ)** حدود الدائرة هي المعرفة البشرية كلها وفي إطار هذه الحدود تترقى معرفتك خلال مراحل التعليم المختلفة.



شكل 1: رسم توضيحي لطبيعة دراسة الدكتوراة. **(ب)** دراسة الدكتوراة تعني دفع حدود العلم البشري.



شكل 1: رسم توضيحي لطبيعة دراسة الدكتوراة. **(جـ)** حدود المعرفة البشرية تتسع بالنظر إلى الصورة الكبرى[4].

هدف طالب الدكتوراة هو التميز .. فماذا نقصد بـ «التميز»؟

التميز ليس أمرًا اختياريًا في الدكتوراة، فطالب الدكتوراة لا يجب أبدًا أن يبحث عن «النجاح» فحسب، وإنما عن «التفوق» و«التميز»، ويُقصَد بهذا التميز أن تكون قادرًا على:

- إجراء أبحاثٍ ذات مستوى عالمي (World-class) وقادرة على **المنافسة عالميًا**.
- المساهمة في إضافة معرفةٍ جديدةٍ في مجالك وأن تطمح إلى **تغيير الأنماط والأنظمة الثابتة (To Shift Paradigms)**. فمثلًا، لم تجب الفيزياء الكلاسيكية على الكثير من الأسئلة مثل المتعلقة بالثقوب السوداء، فاستخدم العديد من العلماء معادلة شرودنغر (Schrödinger Equation) وبدأوا بتأصيل علم الفيزياء الكمية! فقد كانت هناك قوانين ثابتة كقوانين نيوتن وغيروا فيها للوصول إلى جديد. وقد غيّر أغلب العلماء الذين حصلوا على جائزة نوبل الثوابت والأنظمة المعروفة!

[4] أعيد تصميم الأشكال بناءً على الشكل الأصلي هنا وهي من تصميم البروفيسور مات مايت، أستاذ علوم الحاسب في جامعة يوتا (Utah).

وهذا لا يأتي إلا إذا كنت واسع الاطلاع في العديد من المجالات. لذلك يجب عليك أن تكون **مبتكرًا** ومبدعًا لتكون قادرًا على إحداث طفرةٍ واكتشاف ما هو جديد في مجالك. عليك أن تنظر من زوايا مختلفة لم يفكر فيها من سبقوك.

- نشر أبحاثك في **مسارات نشرٍ مرموقة (Reputable Publishing Venues)** عالية الجودة وذات سمعةٍ جيدة. المعيار الحقيقي لأن تكون الدكتوراة ذات قيمة، هو أن تنتج أوراقًا بحثية وتقدمها لمسارات النشر المرموقة. هذا هو المعيار الحقيقي؛ قيمة إنتاجك وليس عدد مرات نشرك للأبحاث! فاستمرارك لسنتين أو ثلاث سنوات في دراسة الدكتوراة دون أن تتمكن خلالها من كتابة ورقةٍ بحثيةٍ واحدة يعني أنك ربما لست مؤهلًا لدراسة الدكتوراة. اعلم أن القبول والرفض أمر نسبي، وبمثابرتك واستمرارك سوف تصل إلى هدفك.

هل الأهداف الشخصية كافية للبدء في طريق الدراسات العليا؟

الآن وقد عرفنا ما هي الدكتوراة وما الهدف منها، وقبل أن ننتقل لكيفية تحقيق التميز، عليك أن تفهم أولًا **سبب رغبتك في استكمال طريقك في البحث العلمي والدراسة** وما سيعود عليك من دراستك دنيويًا وأخرويًا. فالعلوم تشمل كل علوم الدين والدنيا، وتجديد النية مطلوبٌ لشحذ الحافز المعنوي والروحي للاستمرار ومواجهة الصعاب والتشبث بالأمل فيما بعد، وبهذا يسعى الإنسان لتحقيق أهدافه في الدنيا والآخرة.

طريق الدراسات العليا ليس طريقًا سهلًا، ويجب أن يتحلى السائر فيه بالصبر والمثابرة والدافع القوي. لذلك يجب أن **تضبط توقعاتك** من هذه الرحلة قبل أن تبدأها:

- لابد أن تدرك أن الدنيا ليست وردية، وأن حصولك على درجة الدكتوراة قد لا يصل بك إلى أن تكون أستاذًا جامعيًا. عليك أن تدرك أن الطريق صعبٌ طويلٌ وشاق، فحصولك على درجة الدكتوراة لا يعني بالضرورة أنك قد تكمل في طريق دراسات ما بعد الدكتوراة أو أنك ستصبح أستاذًا جامعيًا ممتازًا. فالسلك الأكاديمي ليس المسار الوحيد، بل إن الكثير من الحاصلين على درجة الدكتوراة خارج بلادنا يتجهون للعمل بالصناعة ويحققون إنجازاتٍ باهرةً في مجالاتهم ويحصلون على براءات اختراع، وإنجازاتهم قد تتخطى إنجازات السلك الأكاديمي. (في الفصل التاسع فصلنا مجالات العمل المتاحة بعد إنهاء الدراسات العليا بالخارج).

- اعلم أيضًا أن الكثير من الخريجين لا يعملون في مجال تخصصهم الجامعي، فمثلًا قد تجد أحد خريجي كلية الهندسة يعمل في مجال إدارة الأعمال! أي أن دراستك لمجالٍ معينٍ في الجامعة ليست شرطاً لإكمال طريق دراسات ما بعد التخرج في نفس المجال، لذلك يجب أن تكون الصورة واضحةً أمامك وأن تضع مساراتٍ مختلفةً لتكمل فيها طريقك.

- إن نظرت إلى البحث العلمي على أنه مجرد وسيلةٍ لكسب عيشك فلن تأخذك إرادتك إلى أي مكان ولن تكون سعيدًا، فالدخل العائد عليك منه قليل، إلى جانب أنك في سبيل العلم ستحتاج إلى بذل المال.

- كباحثٍ علمي، عليك أن تدرك أنك لست موظفًا، وأنك على الأغلب لن تكتفي بالعمل في ساعاتٍ وظيفيةٍ محددةٍ من التاسعة صباحًا إلى الرابعة عصرًا إذا كنت تطمح للتميز كما ينبغي.

- اعلم أن طريق طلب العلم متعب، وأنك إذا أردت المعلومة فقد تحتاج إلى السفر لتحصيلها! ففي طريق سعيك لطلب العلم قد تكون يومًا في ألمانيا واليوم التالي في أمريكا وما بعده في سويسرا! فكن مستعدًا دائمًا للسفر. وقد يستغرق الأمر سنواتٍ طوالًا لتحقق خطوةً واحدة!

قد تبدو لك دراسة الدكتوراة -بعد هذه الكلمات- طريقًا وعرًا مليئًا بالمخاطر، والقرارات المصيرية، والكثير من التقلبات صعودًا وهبوطًا بين الأوقات الجيدة والسيئة. ولكن أليس من الأجمل أن تنظر لها كقطار الملاهي الذي يمر في مساره أيضًا بالتقلبات صعودًا وهبوطًا؟! فهنا يكمن الفرق في المتعة. عليك أن **تستمتع بالطريق** إلى أن تحقق ما تريد. وانتبه، فعليك أن تكون من الذين يسعون ويحسنون عملهم باستمرارٍ ومثابرةٍ طول الطريق، ومن المهم أيضًا أن تتقن عملك وتحبه وتتفانى فيه.

حتى تتمكن من مواجهة العقبات في طريق دراسة الدكتوراة فإنك بحاجةٍ إلى **دافعٍ قويٍّ** تستدعيه في الأوقات الصعبة.

يمكننا تلخيص الدوافع الأكثر شيوعًا لدراسة الدكتوراة فيما يلي:

- الوجاهة الاجتماعية؛ بإضافة لقب دكتور/أستاذ إلى بادئة اسمك.
- الترقي في العمل؛ فربما لن تستطيع الوصول إلى مناصب معينةٍ في مكان العمل أو الترقي إلا بالحصول على درجة الدكتوراة.
- الحصول على وظيفة أفضل؛ فبعض الوظائف تتطلب من المتقدم إليها أن يكون حاصلًا على درجة الدكتوراة.
- تحقيق رغبة الآباء أو حلمهم.
- ملء وقت الفراغ.
- حب العلم والمعرفة.
- تقليد الزملاء.

وبالنظر إلى هذه الدوافع المتعددة، سنلاحظ وجود عاملٍ مشتركٍ بينها، ألا وهو وجود **نفعٍ شخصيٍّ** يعود بشكلٍ مباشرٍ عليك، ووجود أحد هذه الدوافع لديك -أو كلها- هو أمرٌ لا بأس به، ولكن تكمن المشكلة في أنها **ليست كافيةً** لإنجاز رسالة دكتوراة ذات قيمة. وسبب اعتبار هذه **الدوافع ذات العائد الشخصي المباشر غير كافية،** هو أنها لن تعينك على مواجهة العقبات، مما قد يدفعك بنسبة كبيرة نحو الفشل والتوقف عن المحاولة مع أول عقبة. ولن تكون شهادتك ذات قيمة حقيقية، لأنك ستحاول الحصول عليها بأقل مجهودٍ ممكن. إذًا، لابد أن يكون **هدفك أكبر** من ذلك بكثير وألا يقتصر فقط على المنفعة الشخصية. وبطريقةٍ أو بأخرى عليك أن تفكر خارج نطاق شخصك وعائلتك، حتى يكون عملك ذا قيمةٍ أكبر، وعليه تكون شهادتك ذات قيمةٍ حقيقية.

الأهداف الكبرى تعني بالضرورة الوصول إلى نتائج أفضل، وبالتالي تكون رسالة الدكتوراة الخاصّة بك ذات قيمةٍ «حقيقيةٍ» أعلى. إذًا، فأمر الهدف أو «النية» في النهاية ليس أمرًا سهلًا، وإنما يتطلب تفكيرًا ومراجعةً كبيرةً للنفس طوال الوقت، وأن تستمر في سؤال نفسك بشكلٍ دوريٍ «لماذا؟». وهنا وجب عليك جعل نيتك خالصةً لله، مع مراجعتها دائمًا ووضعها نصب عينيك، وذلك لأن رسالة الدكتوراة هي عملٌ يستغرق عدة سنوات، فهل ستكون هباءً في ميزانك في الآخرة؟

إذًا، ما هي الأهداف الأكبر؟

هي الأهداف التي تكون من أجل مجتمعك، مثل:

- نفع الآخرين بأبحاثك واكتشاف معرفةٍ جديدة.
- حل المشكلات الحالية بطرقٍ مبتكرةٍ وفعالة.
- حل مشكلاتٍ جديدةٍ ومواجهة تحدياتٍ مختلفة.
- التخصص في مجالٍ بحثيٍ مهمٍ لكنه ليس شائعًا في مجتمعك لتكون رائدًا فيه، فتسد بعلمك فجوةً حقيقيةً في هذا التخصص بما يفيد هذا المجتمع، وتشارك معرفتك مع الطلاب.
- دراستكِ لتخصصٍ يَدرسُه عددٌ قليلٌ جدًا من الأساتذة الإناث في مجتمعكِ لتكوني قدوةً لطالباتكِ.
- العمل على أبحاثٍ بهدف إيجاد علاجٍ لمرضٍ معينٍ منتشرٍ في مجتمعك.
- العمل على أبحاثٍ لمساعدة المتضررين من الكوارث الطبيعية الكثيرة في عالمنا.
- العمل في مجال الأمن السيبراني لمساعدة بلدك في الدفاع ضد الهجمات الإلكترونية الأمنية المستمرة.

- العمل على أبحاث اللغة العربية لأن الأبحاث المتعلقة بها قليلة.
- تدريس الشباب بطريقةٍ أفضل، لإخراج أجيالٍ متميزة.
- تمثيل مجتمعك في فعالياتٍ دولية.
- المساهمة في ازدهار مجتمعك وزيادة إنتاجيته.
- المساهمة ولو بجزءٍ ضئيلٍ في إحياء مجتمعك ونهضته.

الخلاصة: **أن يكون هدفك «جعل مجتمعك أفضل»** لا أن «تجعل نفسك أفضل» وحسب. فنحن في كل الأحوال نرغب -كأفرادٍ- في المنفعة الشخصية، ولا ضير في ذلك، ولكن وجب إقران تلك المنفعة المحدودة بمنفعةٍ أخرى أكبر منها. ويمكن استبدال كلمة «المجتمع» -على حسب رؤيتك وقدرتك- بالقرية أو المدينة أو البلد أو الأمة أو البشرية أو الدين. لأن رسالة الدكتوراة في النهاية تعني أن تزيد معرفة العالم تجاه شيءٍ ما، وهنا وجب أن يكون هذا الشيء مفيدًا، وإن كان صغيرًا. ومن **الأمثلة** التي يُحتذى بها هو أحد الباحثين الذي درس الكيمياء في مرحلة البكالوريوس، وكان يرى أن مشكلة العالم العربي تكمن في البترول، وأن الدول كلها تتكالب على هذه المنطقة من العالم لتحصل عليه، وأنه سينفد بحلول عام 2050، في حين أن مصادر الطاقة المتجددة لا تزال غامضة، والعالم يحتاج إلى مصدرٍ متجددٍ للطاقة. فكانت غايته أن يجد مصدرًا لطاقةٍ متجددة لا تقوم حروبٌ للحصول عليها، طاقةٍ تخدم وطنه العربي وتكون قليلة التكلفة، وكان هذا هو دافعه لإكمال الطريق، فقرر التخصص في مجال الطاقة الشمسية وبدأ بالبحث عن التقنيات اللازمة، ومن هنا كان تخصصه! فالرسالة الأولى التي نخرج بها، هي أن تجعل «عالمك» مكانًا أفضل.

كيف تخطط لمستقبلك البحثي؟

يجب الآن أن تفكر مليًا في أهدافك الكبرى قبل البدء بالدراسات العليا، فعليك أن **تتعلم كيفية وضع خطةٍ لحياتك،** وكيفية معرفة ما إذا كنت ترغب في إكمال دراستك، ومعرفة المجال الذي تحبه. فدراسة الدكتوراة ليست مناسبةً لكل الأفراد، والأمر ليس فرض عين على الجميع. وقد تبدأ بدراسة الدكتوراة ولا تكملها وتكتشف أن هذا الطريق لا يناسبك. وهذا لا يعني أبدًا أنك إنسانٌ فاشل، ففشلك في شيء لا يحكم عليك بالفشل في حياتك كلها، وقد تأتي بنجاحاتٍ باهرةٍ في مساراتٍ أخرى! لذلك يجب أن تحدد في إطار خطتك المستقبلية ما إذا كانت دراسة الدكتوراة مناسبةً لك أم لا.

ستواجه في بداية طريقك كطالب علمٍ أمورًا عديدة، منها **نفسك** ذاتها وأسئلتها المستمرة: «هل أحتاج إلى إكمال دراسة الدكتوراة أم لا؟ هل أبدأ في طريق الدكتوراة أم لا؟ هل أحصل على درجة الماجستير وأعمل في مجال الصناعة أم أكمل في المجال الأكاديمي؟ هل أدرس في هذه الدولة أم لا؟ وأي الدول أفضل؟ وفي أي تخصصٍ أكمل؟ وكيف أختار مشرف الماجستير أو الدكتوراة؟ وما سبب اختياري لجامعةٍ بعينها أو بلدٍ بعينه؟» وهذه المراحل كلها قد مررنا بها جميعًا.

ولتتخطى هذه المشكلات عليك أن **تسأل نفسك أولًا**:

1. هل أنا صدقًا أريد البحث العلمي؟
2. كيف أختار مجال البحث؟
3. كيف أختار المشرف؟ (في الفصل الثاني وضحنا معايير اختيار المشرف.)
4. ما سبب اختيار منحةٍ دراسيةٍ دون غيرها؟ (في الفصل الثاني وضحنا معايير اختيار المنحة الدراسية المناسبة.)

أولًا: هل أنا صدقًا أريد البحث العلمي؟

يجب أن تخوض **مواجهةً مع نفسك** بعيدًا عن ضغط المجتمع، وزملائك، والأهل. وعليك بالطبع أن تتغلب على المشكلة الأزلية التي تواجه أغلب الطلاب في مجتمعاتنا، وهي الاعتقاد بأن النجاح هو أن تتخصص في الهندسة أو الطب أو أن تحصل على درجة

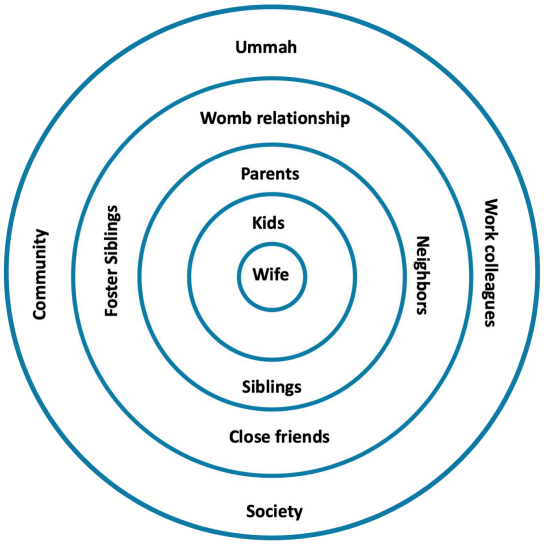
الدكتوراة، فتجد نفسك مُسيَّرًا في هذا الطريق، وبعد عشرات السنوات تكتشف أنك لم ترغب في السير فيه أو أخذ هذه الخطوات! ثم تسأل نفسك: «ما الذي أتى بي إلى هنا حيث الدكتوراة والماجستير؟». فكر مثلًا في جدك أو جدتك أو مؤثرٍ من الملهمين بالنسبة إليك في مجالٍ ما، وهو يحدثك باستمرارٍ عن أثره وإنجازاته فيما مضى في حياته في شتى المجالات وجوانب الحياة غير المقصورة على مجال أو طبيعة عمل محددة، واعلم أن الأهم من الفخر في الدنيا، هو لقاء الله في الآخرة بالعمل الصالح، وأن تكون من الذين يحسنون صنعًا حقًا وليس من الذين يظنون ذلك وهمًا من أنفسهم. وبناءً عليه، يجب أن تضع خطةً لحياتك الشخصية والمهنية. ولا تنسَ أن من يزكي نفسه هو المفلح في نهاية المطاف. واعلم أن النفس من أشد أعداء الإنسان، لأنها تدعوه إلى الطغيان وإيثار الحياة الدنيا. وسائرُ أمراض القلب، إنما تنشأ من جانبها، لذلك استعن دائمًا بالدعاء لتقوى على تزكية نفسك.

اعلم أن النجاح في الحياة له قواعد وأساسيات لا بد من الأخذ بها وإتقانها حتى نحققه في حياتنا. واعلم أن المصدر الرئيسي والأساسي للنجاح إنما ينبع من داخل الإنسان، وليس من البيئة المحيطة به. ولا يجب عليك أن تربط نجاحك بتحسن البيئة المحيطة بك، لأنها قد لا تتحسن كما تريد، بل عليك أن تبحث في داخلك عن جوانب التميز وتظهرها وتقويها، وأن تبحث عن جوانب النقص والضعف وتقويها وتنقلها من حالة الضعف إلى حالة القوة والتوازن .

قد يظن البعض أن النجاح في الحياة مقتصرٌ على جانبٍ واحد؛ إذا أتقنّاه، فإننا نحقق النجاح في حياتنا. ولكن الحقيقة أن النجاح هو نتاجٌ للتميز في العديد من جوانب حياتنا، ولا يمكن أن نحقق نجاحًا حقيقيًا إذا أخفقنا في جانبٍ وأهملناه على حساب الجوانب الأخرى، لذلك لا بد من **التوازن** في تنمية جوانب الحياة التي تقودنا إلى النجاح، ومن خلال ذلك نستطيع أن نتميز في حياتنا ونبدع فيها.

وهنا يتطرق إلى ذهنك سؤال: «كيف أضع خطة حياتي؟». حاول القيام بهذا التمرين لكي تتمكن من وضع خطة حياتك المثمرة بإذن الله:

- من الأمور المهمة قبل أن تبدأ في إجابة سؤال «كيف أضع خطة حياتي؟» أن تعلم أن أكبر طريقٍ للنجاح يمر عبر التوازن بين الروح والعقل والعاطفة والجسد، فالتوازن بين هذه الأمور الأربعة: (أ) العلاقة مع الله؛ (ب) العلاقة مع النفس؛ (ج) العلاقات الاجتماعية؛ (د) العطاء والبذل، هو مفتاح النجاح في خطة حياتك بإذن الله.
- انظر الى الشكل المقابل (شكل 2)، ثم **رتب** الأشخاص المحيطين بك من حيث الأقرب فالأقرب؛ فمثلًا إذا لم تكن متزوجًا فالأقرب لك هم والداك، وإذا كنت متزوجًا فزوجتك وأولادك هم الأقرب، وعلاقتك بهم هي محور اهتمامك. وقبل كل ذلك ابدأ بعلاقتك مع الله، فهذا هو المركز والأساس الذي يساعدك على تحقيق أهدافك في الحياة.



شكل 2: نموذج لترتيب الأهداف ووضع خطة مستقبلية[5].

[5] هذا الشكل من محاضرة قدمها د. ياسر حسن بعنوان «كيف تصبح خريجًا وباحثًا ناجحًا».

- بعد ترتيبهم اسأل نفسك، **ما الذي ترغب أن يتذكرك به كلٌّ منهم بعد موتك؟** ما الذي تريد تحقيقه من أثر؟ وما الذي ترغب في تركه؟ إجابتك على هذا السؤال ستحدد الصفات والقيم التي ترغب في أن تتحلى بها. فمثلًا قد تود أن تتسم بالصدق؛ لكنك تجلس مع زملائك وتكثر من النكات والكذب، أو أن تتسم بالثراء؛ لكنك فقيرٌ وليس لديك الأدوات التي تعينك على ذلك.

- **قيّم** مدى تحلّيك بكل صفةٍ من 0 إلى 10. بعد ذلك قسّم تلك الصفات إلى قسمين؛ صفات حصلت فيها على أكثر من 5 نقاط، وصفات حصلت فيها على أقل من 5 نقاط.

  - **الأكثر من 5 نقاط:** عليك أن تعرف كيف تصل بهذه الصفات إلى درجة الإحسان. فهي موهبة لديك وأنت بالفعل قد أخذت خطوات لتنمي هذه القيم فيك، ولكنك ما زلت بحاجة إلى أن تصل بها إلى درجة الإحسان. اكتب العوامل التي تساعدك على الوصول إلى الإحسان.

  - **الأقل من 5 نقاط:** عليك أن تعرف العوائق التي تمنعك من أن تتحلى بهذه الصفات. مثلًا كأن تريد أن تكون غنيًا، ولكنك لا تتحلى بصفات رائد الأعمال ولا تعرف كيف تبدأ. عليك بكتابة العوائق التي تمنعك من التحلي بهذه الصفات.

- ضع **خطةً أوليةً** لنفسك للعشرين عامًا القادمة عن أهم الصفات التي تريد التحلي بها. لا بد أن ترى المكان الذي ستكون فيه بعد عشرين عامًا -إذا قدر الله لك الحياة- والبلاد التي ستسكنها، وما ستجنيه طوال هذه المدة، وأهم الصفات التي تريد التحلي بها في هذا الطريق. ضع أولوياتك. ولا ضير إن سألت عالمًا أو عارفًا بالطريق الذي تريد أن تسلكه ليدلك عليه، واعلم أن اختيار الناصح الأمين هو أهم قرار قد تأخذه في حياتك، فلا تختر إلا من يُشهَد له بالإخلاص والفهم والعلم والخبرة.

- قسِّم العشرين عامًا إلى أربع خططٍ خمسية، ثم استعن بالله وابدأ فيها.

- بنتائج هذا التحليل، تكون قد وصلت إلى وضع غايةٍ لحياتك عليك أن تخطط لتحقيقها، وإلى معرفة ما إذا كان سلوك طريق البحث العلمي يقع ضمن أهدافك. وهنا تصل إلى إجابة الأسئلة السابقة «هل حقًا أريد دراسة الدكتوراة أم لا؟»، و«هل أريد أن أتخصص في الكيمياء أم لا؟» إلخ.

ويمكنك أيضًا الاستعانة بنظام «**رفق**» (رغبة، فرصة، قدرة) لاختيار المجال أو التخصص الذي ترغب أن تكمل طريقك فيه. (وقد أوضحناه في الفصل التاسع في إطار اختيار المسار المهني بعد إنهاء الدراسات العليا.)

ثانيًا: كيف أختار مجال البحث؟

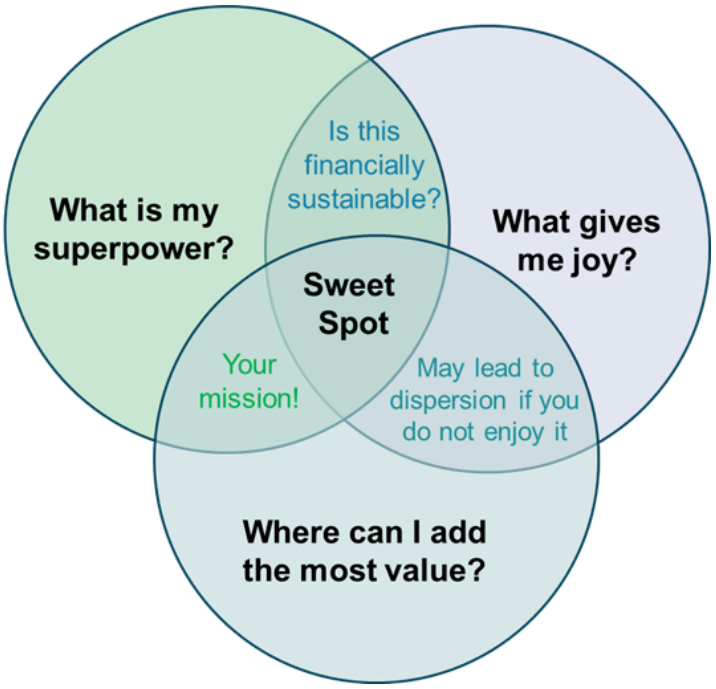
الإجابة على هذا السؤال هي ما تعطي للدكتوراة قيمةً حقيقية، ويمكن تقسيمها إلى اختيار مجال البحث، واختيار المواد الدراسية:

- **اختيار مجال البحث:**

هذا الأمر هو **من أصعب خطوات الدكتوراة**، ويتطلب منك دراسةً متأنيةً وجهدًا وصبرًا ومثابرة. فلا تندفع، وخذ وقتك في التفكير والاستشارة. وإليك بعض النصائح:

  - اعلم أن هناك ثلاث خطوات هي مفتاح نجاح كل إنسان: الحرص على ما ينفعك، وأن تستعين بالله فهو كافيك وهاديك وموفقك، ثم لا تعجز؛ أي اصبر وحاول مرارًا وتكرارًا، فالناجحون لا يقفون عند العقبات أبدًا.

  - انظر إلى (شكل 3)، وقبل أن تقرر مجالك وطريقك اسأل نفسك ثلاثة أسئلة مهمة وحاول أن تجيبهم بتمعنٍ وبعد تفكيرٍ عميق: (أ) ما مهاراتي وقدراتي؟ (ما التخصص الذي تكون فيه قدراتي مرتفعة، وأكون فيه ملمًا بالعلوم الأساسية وعلى معرفة بها؟)، (ب) ما ميولي واهتماماتي؟ (مالذي أستمتع بعمله ودراسته؟)، (ج) ما مجالي المستقبلي الذي خططت في رؤيتي أن أكون متميزًا فيه مما يجعل الناس بحاجة إليّ ومقدرين لجهدي ماديًا ومعنويًا؟



شكل 3: نموذج من ثلاثة أسئلة لتحديد نقطة الإبداع (Sweet Spot).

- لا تعمل في مجالٍ لا تحبه لمجرد الحصول على الشهادة، لأن دراسة الدكتوراة ستستغرق منك سنوات، فإن لم تستمتع بها، لن تتفوق ولن تتميز فيها. حدد **مجالات اهتمامك وشغفك،** وهي المجالات التي تتميز فيها وتشعر في الوقت نفسه بمتعةٍ وشغفٍ وأنت تتحدث عنها.
- من المهم جدًا أيضًا أن تضع **رؤيةً** للتميز على المدى البعيد تشمل كيفية التحصيل المادي من هذا الطريق الذي اخترته، والإضافات المختلفة عن غيرك التي ستضيفها في هذا المجال ليُتاح لك الحصول على فرصٍ ماديةٍ وتقديريةٍ تعينك على الاستمرار.
- عليك أن تتعلم وتنمي معرفتك **بالقراءة والدراسة** فهناك الكثير والكثير لتتعلمه. وإذا كنت لا تجيد الصبر على التعلم والقراءة، فلا بد أن تتصبّر حتى يصبح الصبر والجَلد من عاداتك. من خلال القراءة ستحدد ثغرات المعرفة التي لم يصل إليها الباحثون في هذا المجال بعد.
- حاول أن يكون التخصص **عمليًا** تطبيقيًا يحتاج إليه الناس، ويعطونه اهتمامًا، وله فرص عملٍ مستقبلية.
- حاول أن يكون التخصص **نافعًا للمجتمع،** ومن أولويات البحث العلمي فيه.
- لا تستبعد أن تبدأ في مجالٍ أو تخصصٍ **جديد،** فأحيانًا قد يكون البدء في مجالٍ جديدٍ أسهل من إكمال ما تخصصت فيه أثناء دراستك للماجستير. لا تقيد نفسك بتخصص الماجستير، فمرحلة الدكتوراة مختلفةٌ كما ذكرنا.
- لا تنسَ **الاستخارة** قبل الشروع في أمورك كلها.

- **اختيار المواد الدراسية:**
  - ابحث دائمًا عما **ينفعك** في دراستك ومجالك مهما كان صعبًا، ولا تبحث عمَّا يرفع معدلك الدراسي فقط.

- تذكر أن هدفك في مرحلة الدراسات العليا مختلفٌ وهو «**التميز**»، وأن المعدل (GPA) لا يجب أن يمثل أولويةً بالنسبة إليك على الإطلاق. والرسالة التي يجب أن نخرج بها من هذه النقطة هي أن تنمي معرفتك وخبرتك لا معدلك.

ما السمات الشخصية والمهارات المطلوبة للنجاح في البحث العلمي؟

التحدث عن المهارات ليس بالموضوع الجديد، فعلماؤنا في العصر الذهبي للحضارة العربية الإسلامية الذين يجب أن نفخر بهم، كانت لديهم من التضحيات والصفات المشتركة على مر الزمان ما يساعدك على الاستفادة من خبراتهم وأخذهم كمثالٍ يُحتذى به، فلابد لك من قراءة تاريخهم والتعلم من خبراتهم، فمن لا يقرأ التاريخ لا يُحسِن صناعة مستقبله!

وقد ذكر الخطيب البغدادي في كتابه «تاريخ مدينة السلام: تاريخ بغداد» أن الإمام الجويني كتب إلى أحد طلابه قائلًا بأن الإمام الشافعي كتب قصيدة قال فيها:

أَخي لَن تَنالَ العِلمَ إِلّا بِسِتَّة سَأُنبيكَ عَن تَفصيلِها بِبَيانِ

ذَكاءٌ وَحِرصٌ وَاِجتِهادٌ وَبُلغَةٌ وَصُحبَةُ أُستاذٍ وَطولُ زَمانِ

وهذه الأبيات تثبت لك أن هناك **صفاتٍ** معينةً لابد أن تتحلى بها، والغرض الأساسي من ذكرها أن نوضح لك أنه منذ قديم الأزل والبحث العلمي يحتاج إلى بذل المشقة والجهد والتعب. وقد شوهد الإمام أحمد بن حنبل في آخر زمانه يحمل المحبرة ويركض لحضور درس علم عند أحد تلامذته، فتعجب أحدهم من حمل الإمام للمحبرة، فرد عليه الإمام قائلًا: «مع المحبرة إلى المقبرة».

التفاني، والجدية، والتصميم، والالتزام، والثقة بالنفس، والدافع والطموح العالي، والعمل الجماعي والتعاون مع فريقك، جميعها صفاتٌ يجب أن يتحلى بها طالب الدكتوراة. في الصفحات الآتية فصلنا بعض الصفات والمهارات المهمة.

أولًا: الذكاء في مقابل العمل الجاد

هناك **اعتقادٌ خاطئ**، ولكنه شائع، بأن الذكاء ضروريٌ لدراسة الدكتوراة. والحقيقة أن العمل الجاد يهزم الذكاء ويتفوق على الموهبة. الذكاء يساعدك لكنه ليس كافيًا ولا ضروريًا لنجاحك في الدكتوراة! فالعمل الجاد بذكاء (Smart Hard Working) أساسيٌ للوصول لما تحلم به. (1% إلهام + 99% جهد)؛ هكذا وصف توماس إديسون العبقرية!

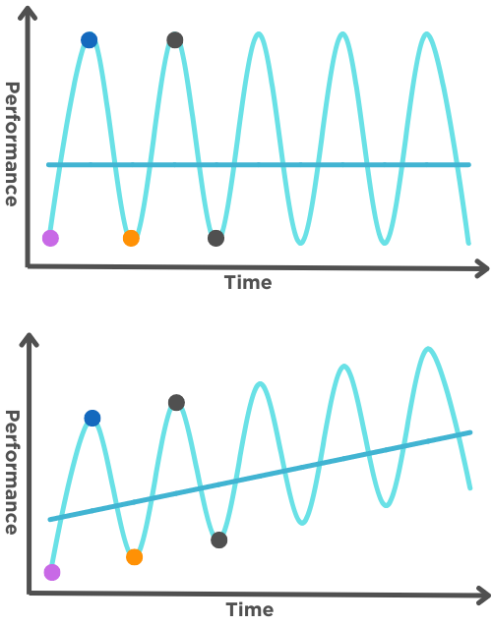
اعمل بجد، ولكن بذكاء، وتعلم كيف تستثمر مجهودك بالشكل الصحيح وفي المكان المناسب. الأهم من ذلك، أن تدرك أنك لست موظفًا. لا تكتفِ بالعمل في ساعاتٍ وظيفيةٍ محددةٍ من التاسعة صباحًا إلى الرابعة عصرًا، وكأنك تنتظر موعد الانصراف. أنت باحثٌ علمي، وكل من هو باحثٌ علميٌ أو أكاديميٌ أو حتى غير أكاديميٍّ ولكن يطمح في النجاح في حياته العملية والعلمية لا يكتفي بمواعيد العمل الرسمية. حب ما تعمل، وتعامل مع عملك البحثي وكأنه هواية تستمتع بقضاء الوقت في ممارستها، لا منتظرًا لجرس الانصراف! ذلك لا يعني -بالطبع- الانخراط في العمل وقضاء كل الوقت تمامًا في العمل (24/7). عليك **بالموازنة** بين عدة جوانب مثل الجانب الاجتماعي والإنساني، والجانب الروحاني وعلاقتك مع الله، وعلاقتك مع أهلك وأصدقائك، وعلاقتك مع نفسك بكل تأكيد.

«الفرص تأتي بشكلٍ أكثر تواترًا للعمال النشيطين والأشخاص الذين يتجرعون الصعوبات الجديدة» بيفريدج - فن البحث العلمي.

ثانيًا: المثابرة

بصفتك طالب دكتوراة، عليك أن تعلم أن **الفشل والإخفاق** في طريق الدكتوراة لا يمكن تفاديه، فلا مفر من أن تمر بمعوقاتٍ وإخفاقاتٍ أثناء طريقك، ولكنه فشلٌ **مؤقتٌ** بالتأكيد! ولا بد أن تكون على استعدادٍ لتقبل هذه الإخفاقات التي قد تستمر لأيامٍ أو لشهورٍ أو ربما لسنوات. واعلم أنه لا يوجد باحثٌ في العالم لم تُرفَض له أبحاث! لذا لا تستسلم أبدًا .

الفشل الحقيقي هو عدم قدرتك على تجاوز هذه العقبات، وعدم محاولة تحسين عملك للوصول إلى نتيجة أفضل. تذكر دائمًا أن المثابرة مطلوبةٌ في مواجهة عدم اليقين، وعدم قبول الأبحاث، والإحباط! **فالمثابرة** هي أهم الصفات التي يجب أن تتحلى بها كطالب دكتوراة. أن تكون مثابرًا فهذا يعني أن عقلك سيجد حلولًا للمشكلات بطرقٍ لم يفعلها من قبل! وستستطيع بناء قدرةٍ على تخيل حلولٍ جديدةٍ وتقدير احتمالية نجاح الحلول المقترحة. المهم هو أن تحقق تقدمًا بمرور الوقت حتى وإن مررت بإخفاقاتٍ في الطريق (شكل 4).



شكل 4: تحقيق تقدم بمرور الوقت هو المهم بالرغم من الإخفاقات في الطريق.

ومن **النماذج الملهمة** التي تعرض معنى المثابرة:

- عالم الفيزياء بيتر راتكليف الذي قوبل بحثه بالرفض عام 1992 من قِبَل مجلة نيتشر (Nature)؛ أكبر مجلة علمية. استمر راتكليف وثابر 27 عامًا قضاها في المحاولات حتى حصل هذا البحث على جائزة نوبل عام 2019!

- «العلم هو السير في اتجاهاتٍ يتبين لاحقًا أنها مسدودة، ثم الاضطرار الى الالتفاف والبدء من جديد.» هكذا وصفت صحيفة واشنطن بوست قصة كيتلين كيربي التي درست الدكتوراة في جامعة ميشيغان (University of Michigan). صنعت كيتلين ثوبًا من خطابات الرفض التي حصلت عليها وارتدته أثناء مناقشتها لرسالة الدكتوراة! كأنها تقول بأنه على الرغم من كل تلك المحاولات الفاشلة وخطابات الرفض، الآن أناقش الدكتوراة!

- كتب د. تامر السيد[6] في حسابه عبر منصة إكس (X) يقول: «عندما كنت طالب دكتوراة، كنت دائمًا مندهشًا من الطريقة التي أعاد بها مشرفي كتابة ورقتي البحثية بأكملها بطريقةٍ أكثر إيجازًا ووضوحًا وغنىً بالمعلومات! لطالما اعتقدت أنني لن أكون هكذا! اليوم، أخبرتني طالبة الدكتوراة التي أشرف عليها نفس الشيء بالضبط. نعم تستطيع!».

- أحد الباحثين قدّم ورقةً بحثيةً فقوبلت بالرفض، فعدلها وحسّن منها فقوبلت بالرفض مرة أخرى! لم ييأس، واستمر في تعديلها والتحسين منها، وفي المرة الثالثة تم قبولها وحصلت على أفضل ورقةٍ بحثيةٍ في إحدى المؤتمرات!

[6] أستاذ مشارك في علوم الحاسب بجامعة قطر.

- ألف أحد طلبة الدكتوراة في جامعة ستانفورد (Stanford University) كتاب (The PhD Grind) ليحكي فيه قصته مع دراسة الدكتوراة، فقد استغرق الأمر فترةً تتراوح من ثلاثة إلى أربعة أعوامٍ قوبلت أبحاثه خلالها بالرفض. ومن رفضٍ إلى رفض حتى استطاع نشر نحو أربعة إلى خمسة أبحاثٍ خلال عامين!

ثالثًا: مهارة بناء شبكة العلاقات (Networking)

بصفتك باحثًا، سوف تحتاج إلى **مرشدٍ وموجهٍ أكاديمي (Mentor)**، ولذلك يجب أن تتعلم كيفية إيجاد موجهين أكاديميين، وكيفية التعامل معهم، واستقبال ملاحظاتهم، ومهارة أن تكون ذا شخصية وفي نفس الوقت تتعامل مع من حولك بأدب وتواضع وتكتسب منهم خبراتهم. ستتعلم من **أقرانك** أيضًا، فيجب أن تكون شديد الحرص على التعلم والمطالعة. وبصفتك طالب علم، لن تتوقف أبدًا عن التعلم. وتذكر أنه فوق كل ذي علمٍ عليم.

يمكنك التواصل مع الموجهين الأكاديميين أو التعلم من أقرانك ومن سبقوك على نفس الطريق من خلال **تكوين شبكة علاقاتٍ احترافية**. في هذا الإطار نشرح لك ما يلي:

- مفهوم شبكة العلاقات (Network) وأهمية بنائها
- كيفية بناء شبكة علاقات قوية مع المتخصصين
- المؤتمرات العلمية فرصة ذهبية لتكوين شبكة علاقات احترافية

مفهوم شبكة العلاقات (Network) وأهمية بنائها

شبكة العلاقات هي دائرة المعارف التي يتشارك من خلالها طرفي العلاقة الخبرات والمعلومات أو حتى إعلانات الوظائف والمنح، كلٌ حسب اهتمامه؛ حيث تأتي مرحلة تبادل الخبرات تاليةً لمرحلة التعارف مع أشخاصٍ جدد، وسيُحدد هدفُها طبيعةَ العلاقة مع هؤلاء الأفراد. وشبكة العلاقات هذه لا يُقصَد بها أبدًا أصدقاؤك أو زملاؤك ولا حتى دائرة معارفك الاجتماعية، ولكنَّها باختصارٍ **علاقاتٌ اجتماعيةٌ ذات أهدافٍ بطبيعتها**، فالغرض منها ليس المعرفة من أجل المعرفة، بل من أجل تبادل الخبرات والعطاء والأخذ، فأنت لا تأخذ فقط ولكنَّك تأخذ وتعطي. قد تكون الشبكة اجتماعيةً بداية الأمر، ثم يتحول الهدف منها لتصبح شبكة احترافية إذا كان أفرادها في مجالات عملٍ متقاربة. ونستطيع القول بأنها شبكة معارف محترفة يحاول أطرافها توعية بعضهم بعضًا عن قصدٍ لتحقيق أهدافهم المستقبلية أو دون قصدٍ من خلال تبادلٍ لفرصٍ لم يُخطَّط لها قبلًا، فيستفيد الناس منك سواءً بخبراتك أو بالعلاقات التي لديك فيتواصلون مع بعضهم بعضًا، وتستفيد أنت أيضًا منهم.

لا تقتصر المهارات البحثية فقط على المهارات البحثية الفعلية، لكنَّها تتضمن أيضًا مهارات التواصل وتكوين العلاقات، فمن الجيد اكتساب هذه المهارة في مرحلة ما قبل التخرج. ويُقال إن قيمتك تكمن في شبكة علاقاتك (Your network is your worth.)، فبناء شبكةٍ من العلاقات القوية خلال الدراسة أو العمل سيساعدك حتمًا على تطوير نفسك وصقل مهاراتك، وذلك يكون بالاستشارة والاستماع إلى مناقشاتٍ ونصائح عددٍ من متخصصين ذوي خبرةٍ قويةٍ في مجالك أو حتى من أفرادٍ عاملين في نفس المهنة/المجال أو أفرادٍ تتشارك معهم نفس دائرة الاهتمامات؛ فيفتح كل هذا لك أبوابًا لفرصٍ كثيرة.

فاشرع في بناء شبكة علاقاتك في أسرع وقت، لأنها يمكن أن تختصر عليك طرقًا عدة وتفتح لك أبوابًا كثيرة. بناء شبكة علاقاتٍ قويةٍ سيساعدك في جميع المراحل، سواء في الحصول على منحة ماجستيرٍ أو دكتوراة لإكمال دراستك بالخارج أو أثناء الدراسة حيث قد يتوجه سعيك لإكمال دراسات ما بعد الدكتوراة (Post-doc) أو في الحصول على وظيفةٍ ما في إحدى الشركات، وربما أيضًا في الحصول على وظيفةٍ أكاديميةٍ معينةٍ وغيرها من فرص الدراسة أو العمل أو الوظائف بشكلٍ عام.

ننصحك أن تبدأ في تكوين شبكة علاقاتك **قبل التخرج**، لذا عليك بناء علاقاتٍ جيدةٍ مع **أساتذتك**، خصوصًا إذا كانت كليتك ذات خلفيةٍ تطبيقيةٍ مثل كليات الهندسة. وعليك ببناء علاقاتٍ جيدةٍ مع **فريقك** أثناء العمل على مشروع التخرج، ولا تهمل تكوين علاقاتٍ قويةٍ على **منصات التواصل الاجتماعي الاحترافية** مثل: (LinkedIn) و(ResearchGate) و(X) مع أشخاصٍ من نفس دائرة اهتمامك، ممَّا يسمح لك بملاحظة ما يفعله هؤلاء وأحدث ما وصلوا إليه. بالإضافة إلى ذلك، يعرض بعض الأساتذة من خلال حساباتهم الشخصية على ذهه المنصات بعض الفرص البحثية للعمل معهم، ممَّا يزيد من فرص ترشيحك لإحداها. وكونك مهتمًا بالمنح الدراسية يتيح لك التواصل مع من نجحوا بالفعل في الحصول عليها لتعرف منهم المعلومات التي تحتاج إليها وتطلب النصيحة، وربما يمكنهم مساعدتك في التواصل مع أشخاصٍ آخرين قادرين على مساعدتك.

كيفية بناء شبكة علاقات قوية مع المتخصصين

يمكن تقسيم مراحل بناء الشبكة إلى الآتي: -

أولًا: مرحلة الإعداد للتواصل

في هذه المرحلة، يمكننا القول بأنك ستعمل على الاستعداد من جهتين. فمن جهةٍ، يجب أن تتعرف على نفسك وطبيعة شخصيتك ونقاط قوتك وضعفك، ومن جهةٍ أخرى يجب أن تعمل على التعرف على الآخرين في مجالك.

- **الشق الأول: اعرف نفسك أولًا**

تختلف شخصيات البشر اختلافًا شاسعًا، فمنّا الانطوائي (Introvert) والانفتاحي (Extrovert). نمط الشخصية هو سمةٌ يمكن تغييرها، إذًا فكونك تنتمي لنمطٍ معينٍ من الشخصيات **ليس عائقًا** كما تظن، فكن متأكدًا من أن أي سمةٍ شخصيةٍ هي سمةٌ قابلةٌ للتغيير، وأن المهارات أيضًا -على اختلافها- يمكن تعلمها وتطويرها. ولكنَّك في المقابل يجب أن تتخذ عدة خطواتٍ لتكون قادرًا على التحدث مع الآخرين حتى لو كان ذلك عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، وأن تُحسِّن مهاراتك في العرض (Presentation Skills) لتكون قادرًا أيضًا على تقديم أي عرضٍ تقديميٍّ (Presentation) بثباتٍ ودون قلق.

إن كنت شخصية انطوائية:

عليك **أولًا** أن تفهم نفسك وشخصيتك وحدود قدراتك وإمكانيات تحسُّنك. واعرف أيضًا نقاط قوتك، لأن هذا جزءٌ لا يتجزأ من النضج والوعي. فالشخصية الانطوائية ليست سمةً سلبيةً على الإطلاق، بل إنَّ لها مميزاتٍ عدةً تتمثل في امتلاكها وقتًا أكثر لنفسها يساعدها في البحث والتطوير، وبالتالي فإنَّ **نمط الشخصية ليس عائقًا حقيقيًا**، خصوصًا مع وجود الإنترنت وإمكانياتٍ أخرى تقدم لك العديد من الفرص، كالقائمة البريدية (Mailing List) مثلًا، الأمر الذي يؤكد على أن فرص التواصل كثيرةٌ جدًا في هذا العصر. لذا حاول أن تتقبل شخصيتك وألا تجعل منها عائقًا أمام حلمك وفرص تحسين وظيفتك وشبكة علاقاتك.

عليك في كل الأحوال أن تدرك الفرق بين الانطوائية والشعور بأنك أقل ممن هم حولك (متلازمة المحتال Imposter-Syndrome) (وقد وضحناها في الفصل السادس في إطار إدارة الذات). ويجب أيضًا أن تكون على درايةٍ ووعيٍ بتفكيرك، وأن تتقبل كون خبرتك أحيانًا أقل ممن هم حولك، لكن كن مقتنعًا بأن **المهارات جميعها يمكن اكتسابها** وتعلّمها بهدوءٍ وتوازنٍ شريطة ألّا تؤثر على عملك وعلاقاتك. ننصحك أيضًا ببناء شبكة علاقاتك بهدوءٍ يتناسب مع نمط شخصيتك حتى لا تصل بنفسك لمرحلة صراعٍ داخلي. واعلم أن نمط الشخصية ليس قالبًا مصمتًا لا يمكن تغييره، وإنما هو متغيرٌ حتى على مدار اليوم، ودائمًا يجب أن يكون هناك توازن.

وإليك النصائح الآتية:

- كل إنسانٍ يتأرجح بين نمطين، لكنه يفضل أحدهما، فتعامل بالنمط الآخر عند الاحتياج. كلٌّ منا يمتلك قدراتٍ فريدة، فعليك ألا تسعى لتغيير نفسك لتكون شخصًا آخر.
- لا تبنِ عراقيلَ وهميةً لنفسك، ولا تستمع للمحبطين. ابدأ واعلم أن غالبية العلماء والباحثين في الأصل من أصحاب الشخصيات الانطوائية، فلا تخف ولا تضغط على نفسك.
- اخرج من منطقة الراحة (Comfort Zone)، وتعلم أن تتعامل مع الانتقادات المختلفة بتوازن، وتقبل النصيحة وتعلم أكثر.

- **الشق الثاني: استعد للتواصل مع الآخرين**
  - دائمًا **استغل** وجودك في دوائرَ معينةٍ مثل المؤتمرات.
  - حدد **هدفك** من التواصل وبناء الشبكة وهدف حياتك المهنية في الفترة القادمة.

- **اجمع** أسماء الأشخاص الذين تريد أن تتواصل معهم. وهؤلاء عليك أن تكون على اطلاع بنشاطهم العلمي وأبحاثهم.
- تعرف على **طرق التواصل** وسلبيات هذه الطرق وإيجابياتها، وابدأ بالمنصات التي يوجد فيها معظم المتخصصين في مجالك.
- حاول أن **تتعلم** ممن نجحوا بالفعل في بناء شبكة علاقاتٍ قويةٍ وحاول تقليدهم، واسأل من سبقك في نفس المجال. يمكنك أن تستعين بمركز الاستشارات في علماء مصر، حيث يمكن من خلاله توصيلك بمن سبقك في نفس المجال.
- لا تضيع وقت الآخرين، فمن **الخطأ** أن ترسل بشكلٍ متكررٍ في فترةٍ قصيرة، أو أن ترسل أشياء عديمة النفع أو غير احترافية. ويفضل ألا تطول رسالة البريد الإلكتروني عن قراءةٍ تستغرق دقيقةً واحدة، وأن يكون التواصل بخصوص أمورٍ تقع في دائرة اهتمام الطرف الآخر؛ فيمكن أن تكون الرسالة الإلكترونية بغرض سؤالٍ أو حتى بغرض توصيلك بشخصٍ ترغب في التواصل معه. يمكنك أيضًا أن تراسل الطرف الآخر بخصوص فرصٍ تُهمه، أو أن تشاركه مقالاتٍ تفيده.
- حسِّن مهاراتك في **اللغة الإنجليزية**. تعلَّم كيف ترسل رسالة احترافية عبر البريد الإلكتروني بلغةٍ إنجليزيةٍ صحيحة. واعمل بشكلٍ متواصلٍ على تحسين مهاراتك في التحدث بالإنجليزية لتتكلم بطريقةٍ احترافية وفعالة، وضع في اعتبارك أن الأهم من اللُّكنة هو أن تستطيع أن تتواصل مع الآخرين وأن يفهموك، وأن تستطيع كسر الجليد.
- راعِ **اختلاف الثقافات**، واقرأ عن ثقافة البلد الذي يسكنه الشخص وما تُقدِّره هذه الثقافة، كمثال إعطاء الشخص هديةً في أول مقابلة. فمثلًا، يمكنك إعطاء الآخرين هدايا مهنية تحمل رموزًا مرتبطةً ببلدك وثقافتك، فتكون بذلك قدمت لهم هديةً لتكسر الجليد بينك وبين الطرف الآخر، وعرفتهم على الثقافة التي تنتمي إليها. حاول أن تتعامل باحترافيةٍ وحيادية، وكن على وعيٍ بطريقة استقبال الآخرين لكلامك. ولا تتخطَّ حدود العلاقة -خصوصًا في بعض الثقافات الغربية- فزملاؤك هم زملاؤك فقط، لا تعاملهم على أنهم أصدقاؤك.
- اطلب **مقابلة** الشخص إن كان في مدينتك أو اطلب لقاءً قصيرًا عبر برنامج (Zoom) أو باتصال فيديو.
- حضِّر **مقدمةً قصيرةً** عن نفسك وتدرب عليها لتُقدِّم بها نفسك لاحقًا.
- احترم **وقت الآخرين** وكُن حاضرًا قبل الموعد.

ثانيًا: أثناء التواصل

- حاول **كسر الجليد** في أول لقاء، وهذا يتأتى من بحثك عن عوامل مشتركةٍ أثناء مرحلة التحضير.
- لا تُكثِر الحديث، **واسمع** أكثر مما تتكلم. اهتم بقصة الآخر وقدِّره.
- لا تطرح طلبك في أول لقاء، ولكن أعطِ قبل أن تأخذ. واعلم أن العلاقة يجب أن تُبنَى على مبدأ **المنفعة المتبادلة** (Win-Win Situation) وإلا فلن تستمر. فكن على استعدادٍ لأن تعطي قبل أن تأخذ.
- تقبل **النقد**، وكن متفتحًا ومستمعًا جيدًا.
- افهم **الفرق بين الثقافات**، واحذر الخطأ خصوصًا في اللقاءات الأولى.

ثالثًا: ما بعد التواصل .. كيف تحافظ على شبكة العلاقات؟

يختلف الأمر حسب مدى قرب العلاقة والهدف منها، فتبادل التهنئة في المناسبات والترقيات وإعادة تذكيرهم بنفسك من أهم النقاط للحفاظ على العلاقة، وعليك بالآتي:

- تقبل دومًا أنك في كل موقفٍ ستتعلم وتتطور أكثر، فمثلًا قد يتأخر أحدهم في الرد أو لا يرد أصلًا، فكن مستعدًا لذلك في كل الأحوال. **لا تشعر بالإحباط** عند الفشل، بل تعلم وحاول مجددًا بطرقٍ مختلفة، واقرأ وتعلم المهارات الاجتماعية وطور من نفسك.

- عندما ترسل لأحد الخبراء رسالةً ثم لا يصلك رد، لا تأخذ هذا الأمر على محملٍ **شخصيٍّ** أبدًا، فربما فقط لم تكن رسالتك واضحة، وربما تحتاج إلى التحسين.

- لا تقطع العلاقة بينكما بشكلٍ تامٍ بعد حصولك على هدفك. لا تكن **أنانيًا**.

- ربما تتطور العلاقة إلى **صداقة**، لذا عليك أن تكون على درايةٍ بما تجري عليه الأمور في تلك البلد لتستطيع التواصل دون أن تسيء لأحد، ففي المقابل يمكنك التكلم في الرياضة أو الفنون، ولكن ليس السياسة.

- كن مستعدًا لوجود اختلافات بين الثقافات، ولا نقصد التخلي عن **مبادئك**، ولكن كن على استعدادٍ للتعامل مع الأسئلة والرد عليها. مثلًا، إذا دُعيت للعشاء، لا ترفض الدعوة لعدم وجود مأكولاتٍ حلال، ولكن كن مستعدًا لتأكل الأطعمة نباتية المصدر أو الأسماك مثلًا وهكذا.

- كن على وعيٍ **بالأعراف الاجتماعية** للبلدان، وكيف ومتى يتبادلون الهدايا والزيارات مثلًا، ولا ضرر في سؤال من هم أعلم منك وطلب نصيحتهم، ويمكنك كذلك البحث عن إجاباتٍ على المنصات الإلكترونية.

- يمكنك إعداد **قائمةٍ** بالأشخاص الذين تريد أن تبقى على تواصلٍ معهم وتهنئتهم لتتجنب تجاهلهم أو نسيانهم، ولا تعتمد في هذا الأمر على ذاكرتك. استعن أيضًا بالملصقات (Labels) ومعلومات الاتصال المذكورة في رسائل البريد الإلكتروني.

- لا تنسَ **تحديث** بياناتك وأخبارك المهمة على منصات التواصل الاحترافية، خصوصًا إذا كونت علاقاتٍ افتراضيةً من خلالها وتريد الحفاظ على هذه العلاقات.

- عليك أن تُبدي **اهتمامك بالآخرين**، خصوصًا ذوي الشأن في مجالك وذوي الفضل فيه. يمكنك متابعة ذوي الشأن في المجال عن طريق تفعيل تنبيهات جوجل (Google). فكلما يظهر اسم الشخص في وسائل الإعلام، يصلك تنبيهٌ بذلك، فتكون على درايةٍ بأخبار ذلك الشخص ونجاحاته، وهكذا يمكنك أن تهنئه.

المؤتمرات العلمية فرصة ذهبية لتكوين شبكة علاقات احترافية

من أهم ما يمكنك فعله لتقوية شبكة علاقاتك هو حضور **المؤتمرات التخصصية** في مجالك، وعليك أيضًا حضور **اللقاءات الاجتماعية وورش العمل** ضمن هذه المؤتمرات وليس فقط حضور المحاضرات، وكذلك عليك متابعة الأشخاص من نفس مجالك على مواقع التواصل الاحترافية كما أسلفنا. كما أن من مميزات المشاركة في المؤتمرات هو تلقيك للنقد البناء لعملك البحثي، فالمحكمين في المؤتمرات يكونون من أفضل الباحثين في العالم وبالتأكيد ستحصل منهم على تعليقاتٍ تفيدك في تحسين بحثك.

لنفرض أنك مازلت طالبًا، وأنك ستحضر مؤتمرًا علميًا أو مدرسةً صيفيةً أو أي حدثٍ لأول مرة وتنوي التواصل مع شخصيةٍ تهمك، عليك حينها أن تتواصل معه مسبقًا وأن تخبره بتطلعك لرؤيته، ويفضل أن تأتي مبكرًا لتتفادى ذروة انشغال الأساتذة، أو إذا أردت التواصل مع أحدهم أثناء وجودك في المؤتمر توجه إليه مباشرةً. لا تنسَ إحضار بطاقة عمل (Business Card) وأعطها لمن يتحدث إليك، وخذ أيضًا بطاقات الآخرين كي تتجنب نسيان الاسم أو الجامعة التي ينتسب إليها مُحدِّثوك. تقدم بعض الجامعات خدمة البطاقات بشكلٍ مجانيٍّ في الدراسات العليا.

أمَّا إذا كنت تعرض ملصقًا علميًا (Poster) في أي مؤتمرٍ، فأرفق معه رمز (QR Code) ليتمكن الآخرون من التعرف عليك والتواصل معك من خلال منصات لينكد إن (LinkedIn) وإكس (X). ويمكنك أيضًا طباعة الملصق العلمي الخاص بك في ورق بحجم (A4) وإعطاؤه للمهتمين وكبار الأساتذة ليتذكروك به ثم اطلب منهم بطاقة عملهم. ادعُ الأساتذة لمشاهدة ملصقك العلمي واكتب على ظهر بطاقة العمل الخاصة بك مكان عرض الملصق وزمنه، واذهب مبكرًا وتعرَّف على أصحاب الملصقات العلمية المشابهة. ننصحك كذلك بمناقشة الآخرين، فمن شأن هذا أن يمنحك أفكارًا أفضل وأن يساعدك في بحثك.

كُن مستعدًا بما يمكنك أن تقدمه، وكن على اطلاعٍ جيدٍ بتاريخ الشخص الذي تريد التواصل معه، وعلى علمٍ أيضًا بمجال عمله وأبحاثه، ولو كنت مهتمًا ببحثٍ محددٍ من أبحاثه، فاسأله عنه.

تذكر دومًا أن **المؤتمرات من أفضل الطرق للتعرف على المتخصصين وبناء شبكة علاقاتٍ قويةٍ** معهم، بالإضافة إلى فقرات عشاء التعارف (Networking Dinners) على هامش المؤتمرات، وخصوصًا المؤتمرات العالمية. وحاول دومًا حضور المؤتمرات ولو لم تكن مشاركًا بها.

كيف تحقق التميز المرجو في الدكتوراة؟ .. نصائح عملية

- لابد أن تكون **مبادرًا** وسباقًا لتجد أفضل المشرفين والوسائل والأدوات، وبالتالي عليك أن تقضي الكثير من الوقت للإعداد لتنفيذ واجبك بأفضل طريقةٍ وبإتقان.

- عليك أن تحدد ما تريد تحقيقه من دراستك للدكتوراة وأن تعرف التسلسل الذي ستستخدمه للإجابة على هذا السؤال. بحيث تكون ملمًا جيدًا **بالمنهجية العلمية (Scientific Method)** وأن تعرف ما هي تحديدًا، وأن تعرف كيفية تحديد النظريات والسؤال الذي ستبحث عنه. وإياك والاعتماد على الصدفة في البحث العلمي. لا بد أن تكون منظمًا، فأنت بحاجة إلى ذكاء في الفهم، وإلى قوة الملاحظة، ومعرفة كيفية وضع الملاحظات مع الافتراضات لتصل إلى النتائج والاستنتاجات.

- كطالب دكتوراة، لا يمكنك إعادة ما قام به الباحثون أو تقليد أبحاثهم ونسخها، فأسوأ ما قد تقوم به في البحث العلمي هو أن تقلد أحدهم. يجب أن تكون لك شخصيتك البحثية المستقلة، لذلك اختر **نقطتك البحثية** بحرص، وواصل السعي لكي تكون متميزًا ومعروفًا بها.

- عليك أن **تُلِّم بالنقطة البحثية** التي تريد أن تتخصص فيها، ويجب أن تفهم كل الأبحاث المنشورة فيها في السنوات الأخيرة و**تكون على دراية** بها.

- ابذل كل مجهودك في بحثك ليخرج بأفضل جودة فلا يتمكن أحد من منافستك في مجال بحثك! لا يجب عليك أن تجيد كل شيء، ولكن يجب عليك أن تجيد العمل في مجالك و**أن تتقن** بحثك!

- في **بداية** رحلتك للدراسات العليا، وتحديدًا الدكتوراة، ركز على مشروعٍ بحثيٍّ واستثمر فيه معظم وقتك وجهدك، ثم بعد بضعة شهور، ابدأ في مشروعٍ ثانويٍّ واستثمر فيه بنسبة 30% من وقتك وجهدك. الغاية من ذلك، هو أنه إذا لم تسِر الأمور على نحوٍ جيدٍ في المشروع الأول، يكون لك المشروع الثاني ملاذًا آمنًا، لأنه -مع الأسف- قد يضطر البعض إلى عدم إكمال مشروعه الأول أو قد لا يُوفَّق بنشر ورقةٍ بحثيةٍ واحدةٍ طوال فترة الدراسة! في نفس الوقت، يجب أن يكون كلا المشروعين في نفس الاتجاه/نفس التخصص.

- تعلم من الملاحظات و**تقبل النقد** من الآخرين؛ هذه الملاحظات قد تحصل عليها من تجربةٍ سابقةٍ أو من مشرفك، وقد تحصل عليها من المُحكّمين لبحثٍ لك أثناء تقديمك في أحد المؤتمرات المرموقة.

- كن **صاحب مشروعك**؛ افهم ما تفعله وسبب فعلك له. يمكنك الحصول على مساعدة من مشرفك لتحديد ما يجب عليك فعله في مشروعك الأول، ولكن يجب أن تعبر مشاريعك التالية عنك وعن أفكارك الخاصة. وتذكر أنك المستفيد الرئيسي من نجاح مشروعك، وليس مشرفك.

- إذا وجدت أن مشرفك يدفعك نحو التقدم في دراستك أكثر من نفسك وأنه أحرص على دراستك أكثر من حرصك عليها، هنا لابد لك من **مراجعة دوافعك** تجاه دراسة الدكتوراة بسؤال نفسك «لماذا أنا هنا؟»، لأن الدوافع الذاتية القوية هي أهم أسباب نجاحك في هذا المشوار الطويل.

- احرص على حضور **اجتماعاتٍ** بصفةٍ دوريةٍ مع مشرفك وفريقك البحثي، ولكن لا تسِر وراء مشرفك مغمض العينين، فليس بالضرورة أن يكون المشرف دائمًا على صواب. أيضًا، اعرض عملك ونتائجك على أقرانك، وخذ منهم بعض الأفكار والرؤى التي قد تنير عقلك وتفتح مداركك أثناء رحلتك البحثية.

- تعلم **كيف تقرأ بصبر**. إذا لم تقضِ وقتك في قراءة كل ما يتعلق بمجالك، فاعلم أنك لن تستطيع الوصول! لا يمكنك أن تصبح خبيرًا في مجال ما دون أن تقرأ في هذا المجال وأن تعرف تاريخه وما نُشِر فيه من أبحاث. أيضًا تساعدك القراءة في مجال بحثك لمعرفة ما يهتم به العلماء حاليًا في مجالك، وتجنب تكرار ما أنجزه الآخرون من قبل، وتقدم لك حلولًا للمشكلات التي تواجهك في مشروعك.

- تعلم **مهارة القراءة السريعة**، وتحديدًا في قراءة الأوراق البحثية المنشورة. فمثلًا، من المهم جدًا أن تكون مُلمًا بأهم المصطلحات العلمية والتقنية الموجودة، بعد ذلك يمكنك أن تبدأ بقراءة العنوان والملخص البحثي. بعدها، انظر إلى الصور والرسوم التوضيحية والوصف الموجود تحتها. أخيرًا، يمكنك الاطلاع على المنهجية البحثية (Methodology)، والنتائج (Results) إذا أردت معرفة شيءٍ بعينه.

- حاول دائمًا إيجاد حلولٍ خارج الصندوق! عليك أن تكون **مبدعًا** في إيجاد حلولٍ للمشكلات التي تواجهك في طريقك.

- انظر من **منظورٍ أوسع** وحاول رسم طريقك وتحديد خطواتك. عليك أن تعرف نهاية مشروعك وما تسعى للوصول إليه. وتذكر أن النظر إلى طريقٍ مزدحمٍ أثناء سيرك فيه، لن يجعلك قادرًا على رؤية ملامحه واضحةً مقارنةً بمن ينظر إليه من نافذةٍ في الأعلى! لذلك حاول دائمًا رؤية الصورة الكاملة.

- تعرف على **مسارات النشر المرموقة** كالمجلات العلمية المرموقة والمؤتمرات رفيعة المستوى، وتابعها بشكلٍ دوري لتكون مُلمًا بكل ما هو جديد في تخصصك البحثي. أيضًا، تعرف على أبرز الباحثين والعلماء في تخصصك، وتابعهم على منصات التواصل الاجتماعي، واستمع إلى محاضراتهم. بالإضافة إلى ذلك، تابع المواقع الإلكترونية الخاصة بأبرز الجامعات حول العالم، وتابع المجلات المرموقة مثل مجلة ساينس (Science)، أو نيتشر (Nature). يمكنك كذلك تفعيل المتابعة عبر البريد الإلكتروني لأهم المواقع العلمية، والمجلات، والباحثين.

- اهتم **بالنشر العلمي في مسارات النشر المرموقة**، لأنّ ذلك يعد دلالةً على قوة أدائك البحثي. أيضًا، يُتوقَّع من طالب الدكتوراة أن ينشر ما يتراوح من 7 إلى 10 أوراقٍ بحثية في مجلاتٍ أو في مؤتمرات، على أن يكون هو الباحث الأول في ثلاثةٍ منها. بالإضافة إلى ذلك، يُنصَح بألا تضيع وقتك في نشر أبحاثٍ ثانوية/مرجعية (Review Article) في مجلاتٍ ذات معامل تأثيرٍ منخفض (Low Impact Factor).

- احرص على **تعلم مهارةٍ/تخصصٍ معينٍ** واتقن ذلك وتمكن منه جيدًا لتكون مُلمًا بمعظم جوانبه بحيث يلجأ إليك زملاؤك أو الآخرون لتشارك معهم في أبحاثهم بخبرتك في هذه النقطة. من هنا ستضمن مشاركتك في أبحاثٍ مختلفةٍ مع مجموعاتٍ بحثيةٍ متعددة، وبالتالي زيادة معدل نشرك العلمي.

- ابدأ في **كتابة الرسالة** (Thesis) منذ اليوم الأول، وبمجرد أن تنجز أي شيءٍ أو تنهي تجربةً ما، قم بتدوين النتائج وأرشفتها أولًا بأول لأن ذلك سيوفر لك مزيدًا من الوقت وسيسهل عليك الأمور بدلًا من أن تتراكم حتى تنتهي من كل أبحاثك.

- تعلم كيف يمكنك **محاكاة** ما توصل إليه الباحثون الآخرون. أيضًا، قارن أطروحتك/فكرتك البحثية مع أفضل الحلول المطروحة على الساحة العلمية.

- كن **لطيفًا** مع الآخرين، وسيبادلونك اللطف. إذا ساعدك شخصٌ ما في البحث، فاعترف بمساهمته. وإذا كانت مساهمته ترقى لأن يكون أحد مؤلفي البحث وتوافق معايير التأليف، فوجه له دعوة ليكون أحد مؤلفي البحث.

- حاول أن تكون **متزنًا**. اهتم بصحتك الجسدية، والنفسية، والعقلية، والروحية.

- اسعَ إلى أن تكون **مراجعًا** أو مُحكِّمًا في إحدى المجلات أو المؤتمرات المرموقة، وتعلم كيفية النقد والتحكيم.

- **انشر العلم** وشاركه عن طريق تنظيم دوراتٍ أو مناهج علمية، لأن ذلك سيمنحك خبرةً تدريسية، وسيجعلك كذلك متمكنًا ومُلمًا بالمحتوى الذي تدرسه، وسيزيد من إدراكك وإتقانك لمجالك.

- عليك أن تهدف إلى أن تكون **باحثًا مستقلًا** بنهاية الدكتوراة، واحذر من أن تكون اليد التي تنفذ للمشرف أفكاره البحثية، فالاستقلالية وعدم الاعتماد على الآخرين يساوي النجاح.

ماذا تتوقع بنهاية الدكتوراة؟

في نهاية مرحلة الدكتوراة، يجب أن تكون خبرتك في النقطة البحثية محل الدراسة أعلى من خبرة مشرفك. سيظل هو أعلم منك في المجال بشكل عام، ولكن خبرتك في المشكلة البحثية التي قضيت سنوات الدكتوراة في دراستها يجب أن تكون أكبر. من المتوقع أيضًا أن تكون أحد أبرز الباحثين في العالم ممن ساهموا في هذه النقطة -وليس المجال البحثي كاملًا-، لم لا وقد قضيت فيه سنواتٍ من العمل الجاد؟! وهذا شيءٌ مفهومٌ في إطار ما ذكرناه سابقًا من أنك يجب أن تسعى للتميز وأن تتنافس مع أقرانك في العالم كله.

هناك أيضًا **مجموعة من المهارات** المُتوقَّع اكتسابها عند إتمام دراسة الدكتوراة بنجاح، وهي التي ستساعدك في الحصول على الوظائف بعد الدكتوراة. قبل أن نعددها، عليك أن تعرف أن هناك **أنواعًا مختلفةً من المهارات**، وكل مهارة لها طريقةٌ خاصةٌ لتهذيبها والتدرب على التمكن منها:

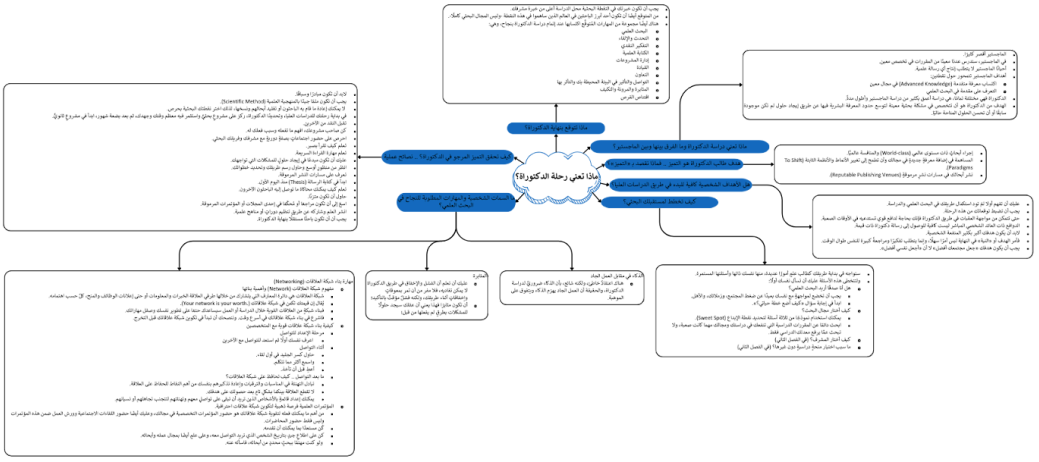
- **المهارات التقنية (Technical Skills):** تشير إلى المعرفة والخبرة والتقنيات الخاصة اللازمة لأداء المهام التي تتطلب خبرةً خاصة.
- **المهارات الأساسية (Core Skills):** هي مجموعةٌ من القدرات التي يعتبرها أصحاب العمل ضروريةً للمرشحين للقيام بمهام العمل المختلفة وتحقيق أداءٍ جيدٍ في بيئات العمل المتنوعة.
- **المهارات المنقولة (Transferable Skills)**: هي جميع المهارات التي تنتقل معك من وظيفةٍ إلى أخرى. على سبيل المثال، القدرة على توصيل الأفكار بوضوحٍ للآخرين أو حل المشكلات غير المتوقعة أو العمل بشكلٍ جيدٍ في فريق.
- **المهارات الشخصية (Soft Skills)**: هي الصفات الشخصية التي تدعم الوعي بالموقف، وتعزز قدرة الفرد على إنجاز المهمة وتكوين شبكةٍ من العلاقات، وفي كثيرٍ من الأحيان يكون هذا النوع من المهارات هو الفيصل في القبول في وظيفةٍ ما.

المهارات المُتوقَّع اكتسابها عند إتمام الدكتوراة بنجاح:

- **البحث العلمي:** يعمل طالب الدكتوراة على إيجاد حلٍ لسؤالٍ ما من خلال عمل التجارب وتحليل البيانات الناتجة عنها ثم استنباط نتائجَ منطقيةٍ استنادًا إلى مراجعَ وأبحاثٍ سابقة، وتأتي هذه المهارة بطبيعة الحال في مقدمة المهارات المكتسَبة في فترة الدكتوراة.
- **التحدث والإلقاء:** يمارس طالب الدكتوراة هذه المهارات عند عرض نتائج أبحاثه في المؤتمرات وبالطبع عند مناقشة الرسالة نفسها. ومع التدريب، تزيد هذه التجارب من ثقة الباحث بنفسِه وحضوره أمام الجمهور، بالإضافةِ إلى أنها فرصة لتعلم الاستماع الجيد لتحليل أفكار الآخرين، والقدرة على الحوار معهم بما يناسب احتياجاتهم.
- **التفكير النقدي:** يتعامل طالب الدكتوراة مع مشكلاتٍ بحثيةٍ يجب حلها بطريقةٍ منهجية، إذ يتعرض للكثير من الأفكار غير المترابطة التي يجب ربطها ببعضها وتحليلها للوصول إلى الاستنتاجات وحل المشكلات بأسلوبٍ علمي.
- **الكتابة العلمية:** تُكتسَب هذه المهارة على مدار سنوات الدكتوراة من خلال كتابة الأبحاث ونشرها، وقد تساعد في حال قررت العمل في وظائف الصحافة العلمية.
- **إدارة المشروعات**: تعد رسالة الدكتوراة في نهاية المطاف مشروعًا له موعدٌ محددٌ للبداية والنهاية. وبين هذين التاريخين مهلةٌ يتخللها العديد من المهام التي تقتضي التمتع بمهاراتٍ تنظيمية لإتمامها في أوقاتها المحددة.
- **القيادة:** يكتسب طلاب الدكتوراة هذه المهارة في حالة حصولهم على فرصةٍ للتدريس أو عند إشرافهم على مجموعةٍ من الطلبة أو على زملائهم في المعمل.

- **التعاون:** أثناء الدكتوراة، تكون هناك مشاريع بحثيةٌ يشرف عليها أساتذةٌ آخرون، ويجب التعاون معهم ومع الخبراء في المجال لإتمام الرسالة بنجاح.
- **التواصل والتأثير في البيئة المحيطة بك والتأثر بها:** هذه المهارات لا يمكن الاستغناء عنها في كل التخصصات.
- **المثابرة والمرونة والتكيف:** تصب هذه المهارات في القدرة على التغيير الإيجابي من أجل تحقيق نجاحٍ أكبر. وهي مهاراتٌ يبحث عنها أصحاب العمل كثيرًا عند التوظيف، خاصةً في المناصب القيادية. وذلك لأن الأدوار القيادية تتطلب من أصحابها إدارة ظروفٍ غير مُتوقَّعة دون امتلاك أي إرشاداتٍ واضحةٍ حولها، وعليهم في مثل هذه الحالات أن يتخذوا القرارات بناءً على أحكامهم الخاصة وأن يثقوا بقدرتهم على اتخاذ القرارات الصعبة.
- **اقتناص الفرص:** تساعد هذه المهارة على معرفة احتياجات السوق وكيفية توظيف التكنولوجيا لسد هذه الاحتياجات.

ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل:



شكل 5: ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل.

أسئلة وأجوبة:

هل ترتيب الجامعة مهم عند الحصول على درجة الدكتوراة؟

لا، ليس بدرجةٍ كبيرة. فالأهم من اسم الجامعة، وترتيبها، وتقديراتك الأكاديمية، وتلبية الحد الأدنى للشروط للحصول على الدرجة العلمية هو مدى تأثير أبحاثك، والقيمة التي تضيفها للمجتمع العلمي، ومعدل الاستشهاد بها من قِبَل الباحثين الآخرين (Citation). ومن الأمور المهمة للغاية لك كطالب أو باحث دكتوراة أيضًا هو مدى معرفتك بمجال تخصصك وخبرتك فيه وإتقانك له، ومشاركة ذلك مع الزملاء والباحثين من خلال المؤتمرات وشبكات التواصل المختلفة. ويُتوقَّع منك كطالب دكتوراة أن تتعمق في فهم النقطة البحثية إلى أن تصبح أكثر خبرةً من مشرفك، وقد يصل بك الأمر أن تكون من أبرز الباحثين المتخصصين في النقطة محل البحث. وبجانب هذه الأمور أيضًا، من المهم الاهتمام بجودة العمل البحثي ليكون ذا مستوىً عالمي، والنشر في مجلاتٍ علميةٍ مرموقةٍ دوليًا؛ فنشر ورقةٍ بحثيةٍ جيدةٍ في مجلةٍ مرموقةٍ أفضل من نشر بضعة أبحاثٍ ضعيفةٍ في مجلاتٍ غير دولية أو ذات معامل تأثيرٍ ضعيف. الخلاصة؛ قيمة الشهادة تعني جودة أبحاثك، ولا تعني عدد الأبحاث على الإطلاق.

هل الأفضل التوجه لدراسة الماجستير أم الدكتوراة مباشرة بعد البكالوريوس؟

على الرغم من أن الخيارين متاحان تقريبًا، تكمن أهمية دراسة الماجستير في إتاحة الفرصة لتكوين خبرة بحثية جيدة وبناء سيرة ذاتية تنافسية للحصول على فرصةٍ لدراسة الدكتوراة في مكان بحثيٍّ مرموق. في الوقت الحالي، ومع وجود تنافسية شديدة بين طلاب العلم حول العالم، يمكنك الانضمام للعمل البحثي مع أحد الأساتذة في مرحلة البكالوريوس وكسب خبرة بحثية قوية تؤهلك للحصول على فرصةٍ لدراسة الدكتوراة. ما عدا ذلك، يُنصَح بسلك طريق دراسة الماجستير، ومن خلاله يمكنك تعويض هذه الخبرة البحثية وبناء سيرة ذاتية تنافسية.

كيف أتميز إذا كان تعليمي في الجامعة ضعيفًا؟

العالم أصبح قريةً صغيرة؛ فإذا كنت على اتصالٍ جيدٍ بالإنترنت وشبكات التواصل المختلفة، فبكل تأكيدٍ يمكنك دراسة ما تشاء وقتما تشاء وأينما تحب من خلال المنصات المخصصة للتعلم عن بعد (MOOCs) وغيرها، حيث تجد كنوز المعرفة في مختلف وجميع التخصصات من أعرق الجامعات والمؤسسات التعليمية حول العالم متاحةً بشكلٍ مجانيٍّ أو مدفوعٍ على الإنترنت. ومن هنا، تقع مسؤولية تعليمك وتطوير ذاتك عليك وحدك، فاحرص على كسب مهارات التعلم الذاتي.

هل هناك فرق في العمل البحثي بين المعيد المُعيَّن في جامعة محددة والباحث الحر/الخارجي من حيث العبء المادي، إذ غالبًا ما تدعم الجامعات أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم؟

في البداية لا يحبذ أبدًا أن يكون عملك/وظيفتك في النصف الأول من اليوم بعيدًا عن عملك البحثي في الدكتوراة، كأن تذهب في الصباح لأداء وظيفةٍ ما، فتنهيها، ثم تذهب لتبدأ عمل الدكتوراة. الأفضل لك أن تبحث عن مشرف/أستاذ حاصل على تمويل لتعمل معه كمساعد باحث (Research Assistant). بهذا الشكل، ستكون وظيفتك هي نفسها عملك البحثي المطلوب في الدكتوراة، وسيعفيك ذلك من الأعباء المادية المطلوبة لشراء الكيماويات والموارد المطلوبة للبحث.

كيف أستعد للمنافسة عالميًا مع ضعف الإمكانيات؟

ابحث عن فريقٍ بحثيٍ متميز وانضم له، وشارك في أبحاثٍ ذات قيمةٍ حقيقية.

كيف يمكنني أن أنشر بحثًا دوليًا في تخصصي؟

أولًا: يجب أن تبحث عن فكرة بحثية جديدة غير مكررة في الأدبيات البحثية السابقة، وذلك عبر متابعة الأبحاث الجديدة في مجالك، والبحث عن الثغرات المعرفية (Knowledge Gaps) التي يمكن استغلالها للبدء بمشروعك البحثي.

ثانيًا: عدم الاقتصار على الأكاديميين المحليين؛ فمن المهم متابعة الأساتذة والباحثين المعروفين في ذات التخصص على مستوى العالم، ومعرفة آخر ما توصلوا إليه هناك.

ثالثًا: الوصول إلى مشرف جيد يمكنك التواصل معه بسهولة، ويمكنه مساعدتك في معرفة نقاط الضعف والأخطاء العلمية والفنية في مشروعك البحثي والعمل على تحسينها.

رابعًا: بعد الانتهاء من كتابة البحث وإرساله للنشر، توقع أن تصلك بعض الملاحظات السلبية من المُحكّمين. لا تجعل ذلك يؤثر عليك بأي حال، بل حاول الاستفادة من تعليقات المُحكّمين في تحديد أوجه القصور في البحث وتعديلها بما يتوافق مع رؤيتهم، أو تواصل معهم لتوضيح صعوبة إجراء التعديل إذا كانت التعليقات تخص نقطة جوهرية من صميم البحث. وبالطبع يجب أن يكون التواصل احترافيًا وفعالًا، وأن تتحلى طوال عملية التواصل تلك بقدرٍ كبيرٍ من الصبر.

خامسًا: تطوير مهاراتك البحثية من حيث معرفة بناء الورقة البحثية، والتركيز بشكل خاص على المقدمة البحثية (Introduction)، ومعرفة الفوارق بين المجالات العلمية وانعكاس ذلك على تكوين الورقة البحثية، وكذلك اللغة العلمية المستخدمة التي تختلف من مجال علمي لآخر.

أخيرًا: تطوير مهارات الكتابة، الأمر الذي يعتمد بشكل كبير على القراءة، مع ترك الاعتماد على مواقع الذكاء الاصطناعي في كتابة الأوراق البحثية لأنها لا تخلو من الأخطاء، كما أنه يسهل التعرف عليها وكشف استعمالها.

هل تعد مقارنة الأبحاث واستطلاعات الرأي (Survey Paper) ذات قيمة عالية وتُحسَب ضمن العمل البحثي الخاص بي في الدكتوراة؟

قد تعد مقارنة الأبحاث مساهمةً جيدة، حتى أنها تصلح للحصول على درجة الماجستير، ولكنها ليست كافيةً لمرحلة الدكتوراة. بالرغم من ذلك، قد تكون بدايةً مناسبةً لدراسة الدكتوراة، بشرط ألا تكون جميع أبحاثك تندرج تحت مظلة استطلاعات الرأي.

كيف تبني علاقة جيدة مع مشرفك؟

احرص على اختيار مشرفٍ ذي عقليةٍ متفتحة يتقبل النقاش والآراء المختلفة، فاختيار المشرف يعد أمرًا بالغ الأهمية.

هل من الضروري الالتحاق بمساقات/دورات خاصة بالكتابة والتفكير التحليلي؟

بكل تأكيد، نعم. تقدم بعض برامج الدكتوراة بالفعل دوراتٍ خاصةً بمهارات البحث العلمي المختلفة، ولكن إذا لم يكن ذلك متاحًا في جامعتك، عليك الالتحاق ببعض هذه الدورات عن بعد عبر الإنترنت، فهي تعد من المهارات المهمة للغاية التي ستساعدك أثناء التفكير في أبحاثك في الدكتوراة والتخطيط لها.

ما المواد التي تُدرَّس في مجال الرياضيات التطبيقية أو الهندسية في جامعات مصر؟

هناك لائحة خاصة بطلاب الدراسات العليا متاحة على موقع كلية الهندسة بجامعة القاهرة تحتوي على جميع الدورات التدريبية بتفاصيلها، وباللغتين العربية والإنجليزية، وتحدَّث كل عدة سنوات. إلا أن هناك دورات تدريبية متوفرة على بعض المواقع التعليمية المتخصصة مثل كورسيرا (Coursera)، وعليه فلا يجب أن يقيّد الطالب نفسه بالمحتوى العلمي الذي تُدَرِّسه جامعة من الجامعات المحلية لطلابها فقط.

هل إفادة المجتمع تتطلب العودة إلى أرض الوطن؟

إنّ الإفادة الأكبر قد تحدث عندما تعود إلى وطنك لتشارك ما تعلمته مع زملائك وصغار الباحثين، ولكن إن لم يكن ذلك متاحًا، يمكنك التعاون مع أساتذة وباحثين من بلدك عن بعد، أو يمكنك مساعدتهم في الحصول على فرصٍ بحثيةٍ والسفر للتعلم والبحث بالخارج.

أنا من خريجي إحدى الكليات الطبية وأرغب باستكمال الدراسة في أحد العلوم الأساسية، فهل يجب أن أحصل على تدريب نظري متقدم أولًا بجانب التدريب العملي لأنمي معرفتي بالمجال قبل التقدم لبرامج الماجستير لتزيد فرصة قبولي في البرامج بالخارج؟

المقررات الدراسية التي ستدرسها في الماجستير، لمدة فصلين دراسيين مثلًا، ستكون كافيةً على الأغلب لإكسابك المعرفة النظرية المتقدمة المُتوقَّعة منك في هذه المرحلة في مجال الدراسة. وأثناء تدريبك على التقنيات المعملية، اقرأ أيضًا عن أساسياتها العلمية في المراجع لتزيد من معرفتك بالمجال. وحاول دراسة بعض المساقات عبر الإنترنت من خلال مواقع إلكترونية مثل كورسيرا وإيديكس (edX)، حيث ستساعدك في الاستزادة من المعرفة في المجالات التي ترى أنك لم تُلمَّ بها أثناء مرحلة البكالوريوس، وستساعدك هذه المساقات كذلك أثناء الماجستير، فلن تجد في مقررات الماجستير صعوبةً كبيرةً لأنك بالفعل على درايةٍ بالمجال.

كيف يمكنني تحديد المسار البحثي/مجال التخصص وأنا في مرحلة البكالوريوس؟

تعد قراءة الأبحاث المرجعية (Literature Reviews, Literature Survey) من الأمور الهامة والمفيدة للغاية لتكون مُلمًّا بأغلب البيانات المتاحة بخصوص نقطةٍ بحثيةٍ أو موضوعٍ معين، بالإضافة إلى معرفة النقاط التي لم تتوصل الأبحاث إلى حلها بعد (Research Gaps).

ومن الأمور المهمة أيضًا التي قد تكون ملهمةً بالنسبة إليك، الاطلاع على الكتب العلمية، وحضور المؤتمرات. هذا بجانب معرفة الموضوعات التي تهم الجهات البحثية وجهات التمويل المختلفة، فقد يساعدك ذلك في تحديد نقطةٍ مهمةٍ للمجتمع البحثي. بعد

ذلك، تأكد من إمكانية دراسة هذا الموضوع البحثي في بلدك، ووجود برامج بحثية، وإمكانياتٍ ومعامل تدعم البحث العلمي في هذه النقطة، ووجود مشرفين متخصصين في ذلك المجال يمكن الانضمام إليهم والعمل معهم. أخيرًا، حاول أن تضع خطةً وخطةً بديلةً في حالة عدم توفر التخصص/النقطة البحثية/المشرف المتخصص أو غير ذلك.

وتذكر دائمًا أن **علمك ودراستك وعملك جميعها مسؤوليات عظيمة،** فلابد أن تتقن عملك وتؤديه بكل إخلاص وتميز سواء بصفتك «مدرسًا» أو «باحثًا». إذ ستفتح لك شهادتك المجال لتكون معلم المستقبل لأجيالٍ عدة قادمة، وهي مهنةٌ عظيمة، ولكنها مسؤوليةٌ أعظم. وستفتح لك المجال أيضًا لتكون باحث المستقبل لسنواتٍ طوال، وهي مسؤولية كبيرة، فهي تؤثر بشكلٍ مباشر على تقدم مجتمعك، وربما البشرية كلها؛ لذا عليك أن تدرك أن مرحلة الدكتوراة هي إعدادٌ هامٌّ لك من أجل هذه المهمات، فلتستعد لتكون أهلًا لها، ولتتقن ما تعلمته، ولتتفوق في تخصصك كي تنفع به بلدك وطلابك وأمتك.

وعليك كذلك أن تكون فخورًا بأنك في هذا الموقع الذي يسره الله لك والذي ستنفع به أمتك. فالأمة لا تحتاج فعليًا إلى شهادتك المجردة، وإنما تحتاج إلى علمك ومثابرتك وقدراتك البحثية، فلا تخذلها، وضع دومًا نصب عينيك هذه الأسئلة:

1. ما دوري؟
2. من للأمة إن لم يكن لها من وصل لهذه المرحلة من الدراسة والعلم؟
3. ربما أستطيع المساهمة -ولو قليلًا- في إحياء ونهضة أمتي، من يدري؟

روابط لمصادر إضافية:

- ورقة بحثية منشورة لأستاذ الكيمياء جورج وايتسايد بجامعة هارفارد عن كيفية كتابة ورقة علمية
- محاضرة بعنوان «مهارات طالب العلم بين المكتسبة والموهبة» للدكتور مادي البحراوي
- مقالة من جامعة ميشيغان (University of Michigan) عن المهارات المنقولة (Transferable skills) المكتسبة أثناء الدكتوراة.
- مقالة عن المهارات المنقولة (Transferable skills) المكتسبة أثناء الدكتوراة.
- مقال عن كيفية تكوين شبكة العلاقات للانطوائيين
- مقال عن أهمية بناء شبكة العلاقات
- مقال عن الوعي الذاتي والنجاح الأكاديمي
- نصائحٌ هامةٌ لبناء شبكات العلاقات
- أهمية شبكة العلاقات ونصائح لبنائها
- مساق (Course) على منصة كورسيرا لتحسين مهارات التواصل
- كيف تبني شبكة علاقاتٍ مع الثقافات المختلفة
- كيفية التغلب على القلق الاجتماعي

نقطة مضيئة

د. شيرين السيد

أستاذ مساعد ومدير برنامج تكنولوجيا البستنة بجامعة كينت ستيت (Kent State University) بالولايات المتحدة الأمريكية

نشأت في مركز صغير في محافظة البحيرة. وكانت لدي **أحلام كبيرة** منذ صغري، لكن التحديات كانت دائمًا أكبر. بدأت قصتي عندما كنت أول فتاة في أسرتي تلتحق بالثانوية العامة. كانت بداخلي فرحة كبيرة للوصول إلى هذه المرحلة، يشوبها تخوف كبير من الفشل وعدم التمكن من الوصول للمرحلة الجامعية. بدأتُ الدراسة بأمل وطموح كبيرين بهدف أن ألتحق بإحدى الكليات العلمية الكبيرة. لم يكن لدي هدف محدد، فقط رغبت في تحقيق مجموع عالٍ، ولكن أحيانًا تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن، وهذا لا يعني أننا لا نستحق النجاح، ربما فقط تنتظرنا فرصة أفضل في طريق مختلف. لم يُقدَّر لي التوفيق في الالتحاق بإحدى الكليات العلمية الكبيرة، ولم أملك رفاهية الالتحاق بجامعة خاصة، فكان من نصيبي الالتحاق بكلية الزراعة في جامعة الإسكندرية كإحدى الكليات العلمية التي أهلني مجموعي لها.

تعاملت مع الدراسة في **كلية الزراعة** باعتبارها فرصة جديدة على الرغم من شعور الإحباط واليأس الذي ملأني حينها، وقررت أن أجتهد في الدراسة لعل هذه الكلية تكون البداية لما هو أفضل. بدأت أحب المقررات في كلية الزراعة، حيث كنا ندرس أساسيات العلوم كأي كلية علمية كبرى، بالإضافة إلى أن العلوم الزراعية تضم تحتها مجموعة واسعة من التخصصات التي يمتد تأثيرها لمجالات أخرى كثيرة. تؤهل كلية الزراعة الخريج للعمل في مجالات كثيرة، كما تؤهله كذلك لإنشاء مشاريع زراعية مربحة جدًا. وفقني الله للنجاح في السنة الأولى بتقدير امتياز، وتُوِّجت بالمركز الأول على الدفعة. شعرت حينها بأن هذا التفوق كان عوضًا من الله، وتشجيعًا لي للاستمرار على نفس الأداء الدراسي المتميز حتى أصل لأكون أستاذة جامعية يومًا ما. بالفعل حرصت على النجاح بتفوق طوال سنوات الدراسة، وتخرجت بمرتبة الشرف وكنت من أوائل الدفعة، لكنني كنت على أعتاب تحدٍ آخر.

بعد التخرج كان هدفي أن أعمل في المجال الأكاديمي. لكنني لم أوفق للحصول على فرصة تعيين كمعيدة في الجامعة أو باحثة في مركز بحثي كما تمنيت. شعرت أن حلمًا آخر انتهى بالوصول للا شيء! لكن سرعان ما قررت أنني **لن أستسلم**، بل سأستمر في السعي وطرق أبواب جديدة لعل أحدها يُفتَح. فكرت حينها أنه يجب عليّ استكمال الدراسات العليا والحصول على الماجستير لعلي أتعرف من خلال الماجستير على الأساتذة، وأوسع دائرة علاقاتي لأقتنص الفرصة التي أتمناها.

بعدما بدأت بدراسة الماجستير في مصر، سمعت من زميلة عن منح دراسية مقدمة من المركز الدولي للدراسات الزراعية المتقدمة لمنطقة البحر المتوسط (International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies) في أربع دول أوروبية منها إسبانيا. وبالرغم من عدم خبرتي في التقدم للمنح الدراسية، حرصت على سؤال من سبقوني في هذا الطريق، وجهزت أوراق التقديم، ووفقني الله للقبول في هذه **المنحة لدراسة الماجستير** في التخطيط المتكامل للإدارة والتنمية الريفية ضمن برنامج مشترك ما بين جامعة ليدا (University of Lleida) ومعهد البحر المتوسط الزراعي في سرقسطة بإسبانيا (Mediterranean Agronomic Institute of Zaragoza). ربما كانت توجد فرص دراسية أفضل، لكنني حينها لم أكن أعلم عنها شيئًا، فأنا لم أكن معيدة بالجامعة، ولم تتوفر لدي شبكة من العلاقات تساعدني في التعرف على فرص أخرى. ومقارنةً باستكمالي لدراسة الماجستير في مصر مع تكاليفه المرتفعة، وعدم معرفة ما يخبئه المستقبل، وما إذا كنت سأتمكن فعلًا من العمل في الجامعة بعد الماجستير، بدت لي هذه الفرصة التي كانت منحةً ممولةً بالكامل لمدة عامين أنها لا تعوض، فلم أتردد في قبولها، وكانت بالفعل هي البداية لكل ما تلاها.

عندما **سافرت للدراسة** وجدت نفسي بين طلاب وباحثين متميزين، فأدركت مرة أخرى أن الله قد عوضني، فقررت استغلال هذه الفرصة على أكمل وجه. واجهتني الكثير من **التحديات** على المستوى الشخصي كفتاة نشأت في الأقاليم، وتسافر لأول مرة للخارج بمفردها؛ وعلى المستوى الدراسي لاختلاف نظام الدراسة كليًا عما عهدناه في مصر، إذ لا تعتمد الدراسة على المحاضرات فقط، وإنما على زيارات ميدانية، وتطبيقات عملية لكل المفاهيم، ومشاريع للعمل في مجموعات، وواجبات تهدف كلها إلى التدريب على

العمل الجماعي والتفكير النقدي والتحليل والابتكار. كما أن المحاضرات كانت بلغاتٍ ثلاث؛ الإنجليزية والإسبانية والفرنسية، وكانت معرفتي حينها باللغتين الفرنسية والإسبانية محدودة جدًا، فكنت أمام تحديات أكاديمية كبيرة بالفعل. إلا أنني قررت ألا أعطي هذه التحديات مساحةً كبيرةً من تفكيري، وأن أركز على هدفي ودراستي. فبدأت أعمل وأحاول تعلم هذه المهارات وأشارك مع زملائي العمل والمناقشات، إلى أن أنهينا العمل على مشروع تطوير قرية ريفية بأكملها من حيث البنية التحتية، واقتراح مبادرات تحسين الزراعة والصناعة، وإيجاد فرص عمل لسكانها، فقد كان هدف البرنامج هو التخطيط المتكامل لدراسة البيئة الريفية وتنميتها. بعد إنهاء هذا المشروع شعرت بالفخر لإنجاز مشروع بهذا الحجم وخوض هذه التجربة. الجدير بالذكر والجميل أيضًا أننا تواصلنا مع الجهات الحكومية والسكان في هذه المنطقة وقمنا بزيارات ميدانية للتعرف على كل القطاعات بها، لجمع معلومات دقيقة فكانت تجربة فريدة وجميلة استفدت منها الكثير، والحمد لله.

بدأت منذ العام الأول من دراسة الماجستير في مراسلة الجامعات الإسبانية والتقدم لِمِنَح دراسية مختلفة للبحث عن فرصة للدكتوراة. أكرمني الله بمنحة **لدراسة الدكتوراة** من المجلس الأعلى للبحوث العلمية في إسبانيا (Spanish National Research Council)، وهو أكبر مؤسسة بحثية في إسبانيا، وثالث أكبر مؤسسة بحثية على مستوى أوروبا. عملي في الدكتوراة كان مرتكزًا على إيجاد حلول لمشكلات نقص المياه والجفاف، فالقطاع الزراعي من أكبر القطاعات المستهلِكة للمياه، ومع ظروف الجفاف العالمية الحالية، أصبح هناك توجه نحو الإنتاج المكثف للغذاء باستخدام أقل كمية ممكنة من المياه. لذلك كان عملي في الدكتوراة مُنصبًا على إيجاد إستراتيجيات جديدة لضبط أو تقليل كميات المياه اللازمة لري المحاصيل، وهو ما يسمى بـ «إستراتيجيات الري الناقص»، ودراسة تأثير هذه الإستراتيجيات على كمية الإنتاج وجودته. بالإضافة إلى استخدام أجهزة استشعار أوتوماتيكية دقيقة لقياس معدل احتياج المحاصيل إلى المياه بناءً على مجموعة من المتغيرات. اخترنا أشجار الزيتون بالتحديد لأن الزيتون محصول اقتصادي في إسبانيا، وهي الدولة الأولى عالميًا في إنتاج الزيتون وتصديره، فكان مهمًا توفير أكبر قدر من المياه في زراعة محصول له هذه الأهمية الاقتصادية الكبرى، وقد نشرنا نتائج هذه الأبحاث في عدة مؤتمرات وأوراق بحثية.

بدأتُ دراسة الدكتوراة، وتوالت السنوات أقضيها في الدراسة والأبحاث مع تحديات الغربة والوحدة واللغة والثقافة المختلفة. حصلت -بحمد الله- على درجة الدكتوراة بامتياز مع مرتبة الشرف (Summa Cum Laude) بإشراف مشترك ما بين جامعة إشبيلية (University of Seville) ومركز الموارد الطبيعية والبيولوجيا الزراعية في إشبيلية، وشعرت حينها بالفخر الشديد بنفسي لأنني تخطيت مصاعب كثيرة حتى وصلت لإتمام الدكتوراة من أوروبا، الأمر الذي فاق كل ما كنت أحلم به، ولكن مَن لَزِم الطريق مُهد له بإذن الله.

كان هدفي دائمًا أن أحصل على درجة الدكتوراة، ثم **أعود إلى مصر** لأستمر في العمل في المجال الأكاديمي. بعد عودتي لمصر، لم أوفق للحصول على الفرصة التي تمنيتها، وكانت الخيارات المتاحة أمامي غير مناسبة لي في نظري. شعرت بالإحباط من جديد، ولكنني أيضًا سرعان ما قررت التغلب على هذا الشعور، وشرعت في البحث عن فرص **كباحث ما بعد الدكتوراة**، بحيث أستمر في نفس المسار الأكاديمي إلى أن تواتيني الفرصة التي أرجوها. أكرمني الله مرة أخرى بالقبول في زمالة (Fellowship) شديدة التنافسية من الجمعية الأمريكية للنساء الجامعيات (American Association of University Women) لإجراء أبحاث ما بعد الدكتوراة في جامعة تكساس الميكانيكية والزراعية (Texas A&M University). شعرت مرة أخرى أن الله قد عوضني وكافأني على إصراري على المحاولة وعدم استسلامي لليأس.

عملت على عدة مشاريع بحثية في **فترة أبحاث ما بعد الدكتوراة**. أحدها كان مُوجهًا لإنتاج أصناف مهجنة جديدة من قصب السكر، حيث كنا ندرس تأثير العوامل البيئية المختلفة -مثل الجفاف والملوحة والبرودة- على نمو هذه الأصناف. وشاركت كذلك في إجراء تجارب حقلية لتقييم تأثير مواعيد الزراعة والأغطية البلاستيكية على إنتاجية محصول الطماطم في جنوب تكساس. كان مشرفي مسرورًا من أدائي البحثي ونتائج التجارب التي قمت بها، فقرر إعطائي فرصة تمويل لعامين إضافيين حتى أكمل العمل معه في مشاريع بحثية أخرى بعد انقضاء السنة الأولى الممولة من الجمعية الأمريكية للنساء الجامعيات. كان آخر المشروعات التي عملت عليها يعتمد على استخدام الطائرات بدون طيار (Drones) في إدارة المحاصيل والأراضي الزراعية، عن طريق التقاط صور جوية ذات جودة معينة ثم تحليل هذه الصور ببرامج حاسوبية؛ لنستخلص منها مؤشرات نحكم من خلالها على جودة المحاصيل، واحتمالية إصابتها بالأمراض، ومدى احتياجها للري أو التسميد. كانت الفكرة هي «هل نستطيع الاستغناء عن القياسات الحقلية المُستهلِكة للكثير من الوقت والمجهود والطاقة البشرية، ونكتفي فقط بتحليل الصور الجوية للحكم على الممارسات الزراعية المطلوبة لضمان نمو المحاصيل بشكل صحي؟». كانت هذه هي المرة الأولى التي أعمل فيها باستخدام هذه التكنولوجيا، فاستفدت كثيرًا من تعلم قيادة هذه الطائرات وكيفية تحليل الصور الجوية الملتقطة بواسطتها.

بعد أبحاث ما بعد الدكتوراة، اتجهت **للتدريس الجامعي**. فانضممتُ لكلية ولاية تكساس التقنية كمحاضر في قسم التكنولوجيا الزراعية، حيث درست مجموعة مقررات عن إنتاج المحاصيل الحقلية والبستانية، وإدارة الأراضي وإدارة المشروعات الزراعية. ونظرًا لخبرتي التي راكمتها من خلال عملي في الدكتوراة وما بعدها؛ اقترحتُ على الجامعة تضمين مقررات جديدة للطلاب تركز على استخدام التكنولوجيا الحديثة في المجال الزراعي. كان اقتراحًا مُوفقًا، وبالفعل تم تضمين مقررين جديدين. ولكنني كنت أمام عقبة جديدة، فحتى أستطيع استخدام هذه الطائرات على نطاق أوسع، كان لا بد من حصولي على رخصة من إدارة الطيران الفيدرالي الأمريكية.

بالفعل درست المقررات المطلوبة للحصول على **رخصة قيادة الطائرات بدون طيار**، وخضت اختبار هيئة الطيران الفيدرالي، ووفقني الله في الحصول على الرخصة كطيار معتمد. اعتبرتُ هذه الرخصة فرصة جديدة لأوسع مجال خبرتي، ووجدت بعدها المجال مفتوحًا نظرًا لأن هذه التكنولوجيا لا زالت حديثة الاستخدام نسبيًا في العديد من المجالات. وجدت عدة فرص كان أفضلها العمل كمحاضر **ومدرب** للأفراد والشركات الناشئة على استخدام الطائرات عن بعد لالتقاط صور وفيديوهات بدقة عالية، ومعالجة هذه الصور كذلك. عملت بعدها بقسم تنمية القوى العاملة والتعليم المستمر التابع لجامعة تكساس التقنية، وكان من مهام عملي تطوير برامج تعليمية وتدريبية تهدف إلى زيادة مهارات العاملين في القطاعات الفنية الصناعية. ونظرًا لخبرتي في التدريس والتدريب، ولزيادة الطلب على التدريب على استخدام هذه التكنولوجيا، عُرِض عليّ العمل كمدرب معتمد لدى المركز الوطني للتعليم والبحوث الإنشائية (National Center for Construction Education and Research) بأمريكا، وبالفعل أصبحت أنا المسؤولة عن وضع البرامج التدريبية، وتدريب المحاضرين المبتدئين على وضع مثل هذه البرامج وتدريسها بإستراتيجيات تناسب المتدربين. ساعدتني هذه المرحلة في توسيع دائرة علاقاتي والتعامل مع شركات ومتخصصين في شتى المجالات من المهتمين بتضمين هذه التكنولوجيا في عملهم.

كل خبراتي السابقة التي راكمتها كباحث ومحاضر ومدرب في مجال الزراعة والتكنولوجيا أهلتني لاحقًا لأن أكون **أستاذًا مساعدًا ومدير برنامج تكنولوجيا البستنة** في جامعة كينت ستيت (Kent State University) بالولايات المتحدة. **فتحقق أخيرًا حلمي** الذي كنت أسعى إليه منذ التحاقي بالجامعة. يهدف عملي لتطوير المقررات الدراسية وفقًا للتقنيات الحديثة في مجال البستنة، بالإضافة للتعاون مع الجهات الصناعية والبحثية داخل الولاية وخارجها لتوفير فرص تدريب للخريجين على هذه التقنيات. ونظرًا لكوْني مديرةً لبرنامج البستنة، أدركت أن هذا الدور يتطلب مجموعة محددة من المهارات. لذا حصلت على درجة الماجستير في إدارة الأعمال (MBA) من كلية كوانتيك للأعمال والتكنولوجيا (Quantic School of Business and Technology) في واشنطن العاصمة لتعزيز مهاراتي في تخطيط وإدارة البرامج، وإدارة الميزانية، والبحث السوقي. لقد عزَّزَت هذه الدرجة العلمية إدارتي للبرنامج وأفادتني في مجال التدريس أيضًا؛ حيث استطعت نقل هذه المعرفة للطلاب، وتمكنْت من تعليمهم المهارات الأساسية اللازمة لتأسيس المشاريع والشركات الناجحة في مجال البستنة أو الزراعة عمومًا، عن طريق دمجها في بعض المقررات الدراسية ذات الصلة، إذ يُعد فهم جانب الصناعة وريادة الأعمال عنصرًا أساسيًا في هذه المقررات.

أطمح لأن **أنفع بلدي مصر**، وأن ننشئ تعاونات مع الخبراء والأساتذة في المراكز البحثية نستطيع من خلالها نقل الخبرة والتكنولوجيا لبلدنا الحبيبة حتى نتغلب على مشكلات الإنتاج الزراعي في مصر. كما أنني أرجو أن أساهم -إن أتيحت لي الفرصة- في **تطوير مقررات كليات الزراعة** بما يناسب احتياجات سوق العمل، ويواكب التطورات الحديثة في هذا المجال. أسعى كذلك **لمساعدة الطلاب في بلادنا** على تعلم واكتساب مهارات وخبرات متميزة على المستويين العلمي والعملي، عن طريق توفير التوجيه والإرشاد لفرص الدراسة المميزة داخل بلادنا وخارجها، وقد ساعدني في تحقيق هذا الهدف تطوعي في مؤسسة علماء مصر التي تضم مجموعة متميزة من الباحثين المصريين العاملين بأرقى الجامعات والجهات البحثية والشركات، حيث نحاول مساعدة الطلاب من خلال توفير استشارات أكاديمية وعلمية متخصصة في شتى المجالات بهدف الارتقاء بمستوى التعليم والبحث العلمي في مصر.

رحلتي كانت طويلة بدأت بالإحباط واليأس وطريق مبهم المعالم. كان لدي حلم كبير لم تصاحبه أي إشارات تنبئ بتحول هذا الحلم إلى حقيقة، لكن الإيمان بالله ثم الثقة بالنفس واليقين بأننا -كبشر- ليس علينا إلا السعي، كان هو ما يزرع بداخلي الأمل بأن التوفيق والعوض من الله آتٍ لا محالة. قد تضطر لسلوك مسارات غير تقليدية لتجد أنها قد ساعدتك على الوصول إلى هدفك في النهاية، وقد تستغرق في هذه المسارات وقتًا أطول، لكن المؤكد أنك بنهايتها ستكون قد حصلت على خبرات كبيرة ومتنوعة تؤهلك لفرصة قد تكون أكبر من الحلم الذي تخيلته. والله كريم، فتوفيقه وعطاياه دائمًا ما تفوق توقعاتنا. وصلتُ -بحمد الله- إلى أبعد مما كنت أتمنى، فاسُتضِفت في عدة برامج تليفزيونية، وكتبت عني عدة صحف كنموذج ملهم، فالحمد لله دائمًا وأبدًا.

ما زالت لدي **أحلام كبيرة**، وأسعى وكلّي يقين أن الله -سبحانه وتعالى- سيوفقني لما أطمح إليه. أستحضر دائمًا رحلتي كلها بما فيها من لحظات التعب واليأس، ولحظات النجاح والفرحة كذلك، لتكون دافعًا لي للاستمرار. أرجو أن تكون قصتي هذه دافعًا لكل **فتاة** لتعرف أنه -بإذن الله- لا مستحيل، وأن التعثر على الطريق لا يعني أننا فاشلون، بل العقبات تكون فرصة للبدء من جديد بمنظور مختلف. أحثُّ الفتيات ممن يقرأن هذه القصة على دوام السعي بكل ما أوتين من قوة، مع اليقين بأن الله سيهيئ لهُنَّ الفرص المناسبة.

وأختم ببعض النصائح من واقع تجربتي.

- احرص على فهم نفسك جيدًا، وتحديد مبادئك وقيمك، واستكشاف دورك في هذه الحياة، ثم **حدِّد أهدافك** بوضوح.
- ثق بنفسك، وقبل اتخاذ أي قرار **فكر جيدًا** في كل تبعاته، وحدد أمامك عدة خطط بديلة في حال فشلت خطتك الأولى، **ثم توكل على الله**.
- عند السفر للخارج للدراسة، **حافظ على هويتك** مع احترام ثقافات الآخرين.
- لا بد أن تكون لديك **الصلابة** لمواجهة ما تمر به من تحديات، فهذه التحديات جزء أساسي من رحلتنا في الحياة.
- استعن دائمًا **بموجه** (Mentor) متخصص في مجالك، لديه من الخبرة والعلم ما يؤهله لنصحك وتوجيهك بأمانة.
- احرص على العمل والسعي باجتهاد، وتذكر دائمًا أنه **ما علينا إلا السعي**، أما التوفيق فمن عند الله، إما في الطريق الذي تصورته أو في طريق آخر ييسره الله لك. إن لم تُوفق في الالتحاق بكلية علمية كبيرة، فهذا لا يعني أنك فشلت، فلا يوجد شيء يمنعك من النجاح، ولا يوجد شيء يُدعى «نهاية المطاف» أو أن فرصتك قد ضاعت. من أكثر ما يحفزني مقولة «**أينما وضعك الله أَزْهِر**»، فحاول دائمًا أن تجعل من كل تحدٍ فرصة.

الفصل الثاني

البحث عن منح و مراسلة أساتذة الجامعات

اختر وظيفة تحبها ولن تحتاج أن تعمل يومًا في حياتك

كونفوشيوس

الفصل الثاني:
البحث عن منح ومراسلة أساتذة الجامعات

محتوى الفصل[7]:

- ما المنحة الدراسية؟ وما أنواعها؟ وما الفرق بين مصطلح منحة (Scholarship) وزمالة (Fellowship)؟
- أين تبحث عن المنح؟
- متى تبدأ البحث والتقديم للمنح، وما معايير الاختيار؟
- ما معايير اختيار المشرف المناسب؟
- بعد اختيار المشرف، متى تجب عليك مراسلته؟
- بعد الانتهاء من اختيار المشرف، كيف تكتب رسالة عبر البريد الإلكتروني تكون لافتة ومشجعة للرد؟
- نظام المنح وما يجب مراعاته عند التقديم في كل من:
  - الولايات المتحدة
  - كندا
  - المملكة المتحدة
  - أوروبا
  - اليابان
  - ألمانيا
  - دول أخرى
- ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل
- أسئلة وأجوبة
- روابط لمصادر إضافية

ما المنحة الدراسية؟ وما أنواعها؟ وما الفرق بين مصطلح منحة (Scholarship) وزمالة (Fellowship)؟

المنحة (Scholarship) تعني أن هناك جهة تقوم بتقديم الدعم المادي للطلاب المستحقين وفقًا لمعايير معينة كالحاجة المادية أو التفوق الدراسي أو التفوق الرياضي، وذلك لمساعدتهم على تغطية تكاليف الدراسة والبحث، ويكون لها عدة شروط تختلف من جهة لأخرى، فمثلا يمكن أن يكون التمويل مقابل المشاركة في مشروع بحثي، أو إتمام عدد معين من سنوات العمل لحساب الجهة المانحة بعد انتهاء المنحة، أو العودة للبلد الأم والعمل بها لمدة معينة -بحسب شروط الجهة المانحة- قبل معاودة السفر مرة أخرى. ربما تكون هذه الجهة المانحة جامعة، أو مؤسسة داخل البلاد أو خارجها. في حالة الدكتوراة أو ما بعد الدكتوراة يكون البحث هو وظيفتك التي تتقاضى عليها راتبًا. كذلك في بعض الدول في فترة الدكتوراة قد تكون للطالب مهام تدريس في حالة حصوله على المنحة من إحدى الجامعات، فتكون بذلك مهامه الوظيفية هي البحث والتدريس.

---

[7] هذا الفصل مبنيّ على تسجيل لقاء بعنوان «البحث عن منح ومراسلة الأساتذة والجامعات» ولقاء بعنوان «مناقشة حول الدراسة والعمل والاقامة بكندا» وتسجيل محاضرة «نصائح وتوجيهات لاجتياز المقابلات الشخصية للمنح والجامعات» ومحاضرة بعنوان (Applying for Fulbright - What to do? What not to do?) ولقاء بعنوان (Lessons Learned From my Research Career).

يختلف نوع التمويل الذي توفره المنحة، فقد يكون تمويلًا كاملًا أو جزئيًا:

- في حالة **المنحة الكاملة (Fully funded)**؛ فإن الراتب لا يمثل فقط تمويلًا لدعمك في الدراسة ومصاريف المحاضرات والدورات التدريبية؛ بل أيضًا لمعيشتك. فأنت تبحث عن مكان يوفر لك الدعم المادي الكامل في صورة راتب شهري أو سنوي. تمثل منحة (Marie Skłodowska-Curie Actions) لتمويل فرص الدكتوراة وما بعد الدكتوراة في أوروبا مثالًا على المنح الكاملة، وهي من أشهر المنح داخل أوروبا. وتغطي تكاليف الدراسة بالإضافة إلى تكاليف المعيشة كما تقدم الدعم المالي لحضور المؤتمرات والدورات التدريبية كما أنها تساعدك على بناء شبكة قوية من العلاقات نتيجة التواصل مع الجامعات الأخرى.
- أما إذا كانت **منحة جزئية (Partially funded)**؛ فإنها تغطي تكاليف الدراسة فقط، أو تكاليف الدراسة وجزءًا من تكاليف المعيشة. وربما تأتي تحت مسمى «قرض حسن» كمنحة بنك الإسلاميّ للتنمية (ISDB) فهي منحة كاملة، ولكن بعد فترة زمنية في حالة منحة الماجستير والدكتوراة تُردُّ نسبة من أصل القرض. أمَّا في حالة منحة البكالوريوس لا يُردُّ أيُّ مبلغ.

أما مصطلح «زمالة» **(Fellowship)**؛ فيعني أن هناك مقابل ماديّ لعدد معين من ساعات العمل يؤديها الطالب، أو مقابل عمل ما كالبحث العلميّ، أو التدريس وغيرها. مثل برنامج الزمالات الدولية المقدمة من الجمعية الأمريكية للنساء الجامعيات والزمالات لبرامج الدراسات العليا المختلفة بالجامعة الأمريكية في القاهرة.

يجب عليك أيضًا أن تدرك الفرق بين أن تكون أنت الشخص المتلقي للمنحة (Scholarship) مباشرة؛ أم أنَّ جهة أخرى هي التي حصلت على التمويل (Grant)؛ كأن يكون الحاصل على التمويل شركة وأحيانًا الجامعة أو الأستاذ ومعمله الذي يقوم بالبحث. في كلتا الحالتين يكون التمويل مرتبطًا بفترة زمنية محددة. لكنَّ الفرق بين الحالتين أنه في حالة حصول الطالب على المنحة فإنها عادةً تغطي الرسوم الدراسية ونفقات المعيشة، وكذلك قد تغطي تكاليف العمل البحثي. أما في حالة حصول الأستاذ أو الشركة أو الجامعة على التمويل؛ فغالبًا ما يكون هذا التمويل مخصصًا لمشروع معين وفي هذه الحالة يُستخدم التمويل في تغطية تكاليف مواد البحث، والأدوات والأجهزة، والسفر للمؤتمرات العلمية، ودفع رواتب جميع العاملين في هذا المشروع البحثي من طلبة الدكتوراة أو باحثي ما بعد الدكتوراة أو حتى الفنيين (Technicians)، والتكاليف الأخرى مرتبطة بالمشروع.

وفي جميع الأحوال يُفضَّل أن تنظر إلى المنحة من وجهة نظر المانح، فهي **استثمار** في الدارس، لذلك يجب أن تقنع لجنة الاختيار من خلال ملفات التقديم أنك تستحق هذا الاستثمار.

أين تبحث عن المِنَح؟

هناك **طريقان** لاستكمال الدراسات العليا بالخارج: أن تتواصل مع **الأساتذة** بالمعامل المستهدفة وتطلب العمل معهم، أو أن تتقدَّم مباشرة إلى **منحة** مثل «منحة فولبرايت». يُفضَّل كذلك أن تُحدِّد أيَّ الطريقين تودُّ أن تسلُك، وعلى أيِّ حال، وبما أنَّ القبول في المنح قد يستغرق وقتًا، اسلك كلا الطريقين أفضل، فهما غير متعارضين وتستطيع القيام بهما على التوازي. يمكنك البحث عن الفرص من خلال المصادر الآتية:

- **مواقع الجامعات:** تُنشر المنح الخاصة بكل جامعة على الموقع الإلكتروني الخاص بها بشكل دوري، وكذلك مواعيد وطرق التقديم. يُمكنُك أيضًا أن تجد منحًا منفصلة خاصة بقسم أو تخصص معين داخل الجامعة بخلاف المنح المقدمة من الجامعة نفسها.
- **مواقع الإعلان عن المنح:** هناك الكثير من المواقع التي توفر جميع الفرص المتاحة للمنح مثل موقع (EURAXESS) وموقع (Find a PhD) للبحث عن برامج الدكتوراة وقطاع الشئون الثقافية والبعثات. ويمكنك البحث في خانة الوظائف الشاغرة على مواقع المعامل البحثية.
- **شبكة العلاقات:** وسائل التواصل الاجتماعي -بعد أن أصبحت جزءًا لا يتجزأ من حياتنا- مثل منصة لينكد إن (LinkedIn) تعتبر الآن بابًا للبحث عن المنح، وذلك من خلال إعلانات الأساتذة والمعامل عليها، والمحور الرئيسيُّ هنا هو كيفية بنائك لشبكة التواصل الاجتماعي. بالطبع؛ تستطيع أيضًا التواصل مع الأساتذة في جامعتك ممن سبق لهم السفر والقيام بمشاريع بحثيّةٌ بالخارج؛ وتطلب منهم مشاركتك بالفرص السانحة التي هم على علم بها. (وقد تطرقنا لمهارة تكوين شبكة العلاقات في الفصل الأول)

- **القوائم البريدية:** توجد أيضًا قوائم بريدية (Mailing lists) يُعلَن فيها عن فرص المنح الدراسية في بعض المجالات، مثل (Robotics-worldwide Mailing List) في مجال الروبوتات.
- **المجتمعات العلمية:** يمكنك الانضمام للمجتمعات (Societies) الخاصة بكل مجال. فمثلًا في مجال التوصيل الدوائي (Drug Delivery) يوجد مجتمع (Controlled Release Society) حيث ينشر مقالات عدة عن أشهر علماء هذا المجال وأحدث الأبحاث التي تم نشرها. من خلال هذه المجتمعات؛ يمكن التعرف على الكثير من العروض والمنح في كل مجال.
- **نشرة الفرص من مؤسسة علماء مصر:** لدى مؤسسة علماء مصر نشرة دورية للفرص تشمل فرص الدراسات العليا والبرامج البحثية أو القيادية المختلفة. يتم مشاركة هذه النشرة بشكل دوري على حسابات المؤسسة على مواقع التواصل، وكل النسخ السابقة يمكن الوصول لها من خلال موقع المؤسسة.

متى تبدأ البحث والتقديم للمنح، وما معايير الاختيار؟

أولًا: سؤال «متى»

يُفضل أن تبدأ بالبحث عن المنح **مبكرًا** قدر المستطاع وذلك لأن الإجراءات تستغرق وقتًا، فيجب تحضير السيرة الذاتيّة وخطاب الدافع بشكل مُخصَّص لكل جامعة سوف تتقدم لها. كما توجد العديد من الفرص والخيارات المُتاحة، فلابدَّ من معرفة المناسب منها ولابد أيضًا من التقدُّم لأكثر من منحة في أكثر من مكان حتى تزيد احتمالية القبول. في أوروبا قد تصل المدة من ستة أشهر إلى سنة حتى تصل إلى مرحلة قبولك في المنحة، وقد تقل المدة عن ستة أشهر ولكن في حالات قليلة خاصة. إذا كنت تتقدَّم لمنح حكوميّة فستستغرق الإجراءات وقتًا ليس بالقليل. توجد منح للدكتوراة لا تشترط الحصول على درجة الماجستير، يمكنك الإعداد والتقدُّم إليها مباشرة بعد البكالوريوس، وكلما كنت مستعدًا لمرحلة التقدُّم للدكتوراة مبكرًا، كان ذلك أفضل لتوفير الوقت، لذا يُفضَّل عدم الانتظار لحين الانتهاء من الدراسة الجامعية أو الحصول على الماجستير.

ثانيًا: معايير الاختيار من الناحية العلمية

1. **تصنيف الجامعة:** يمكن النظر لتصنيف الجامعة عالميًا أولًا. ويعتبر تصنيف (Shanghai Ranking) من أكثر التصنيفات دقةً للجامعات. هناك أيضًا تقييم خاص بمجالات علوم الحاسب (Computer science) وهو (CS Rankings) ويضم هذا التصنيف قاعدة بيانات لأقسام علوم الحاسب في أوروبا وأمريكا الشمالية وأستراليا وآسيا على حسب عدد الأبحاث المنشورة (Publications) لكل قسم.

2. **تَميُّز الأستاذ:** يجب الأخذ بعين الاعتبار أيضًا تميُّز الأستاذ (Professor) المشرف في التخصص الذي ترغب به بالتحديد. تصنيف المشرف في هذا التخصص له **أولوية** أثناء بحثك تسبق التصنيف العام الخاص بالجامعة، وتستطيع معرفة ذلك من الأبحاث المنشورة لهذا المشرف وأين تُنشر هذه الأبحاث ونسبة الاقتباس (Citation). يظهر هذا جليًا في **الدول الأوروبية** حيث لا يشغل تقييم الجامعة نفس قدر تَميُّز الأستاذ. فمثلًا، في ألمانيا تعتبر أبحاث مركز ماكس بلانك (Max Planck Institute) من أفضل الأبحاث في حين أن المركز ليس له ترتيب (Ranking) أصلًا لأنه ليس جامعة. أيضًا يمكن أن يساعدك **لينكد إن** في العثور على الأشخاص الذين عملوا بالفعل مع هذا المشرف والتعرف عليهم والرجوع إليهم لمعرفة المزيد عن هذا المشرف وطريقته في التعامل، وذلك لتفادي العديد من المشكلات والعقبات التي تحدث نتيجة عدم توافق شخصية الطالب مع شخصية المشرف. وسنخصص فيما يلي داخل هذا الفصل قسمًا لاختيار المشرف.

3. **البعثات المصرية:** أما فيما يخصُّ البعثات المصرية، فعادَة لا تكون كل المعلومات الخاصة بها منشورة على المواقع بصورة واضحة، لذلك يُفضَّل أن تطلب المساعدة من الأشخاص الذين مروا بهذه التجربة. كما أن من عيوبها أنها عادةً ما تكون مقصورةً على المُعَيّنين بالجامعات المصريّة والمراكز البحثية التابعة للدولة، كالمركز القومي للبحوث وغيره. ويُشتَرَط فيها -بعد الإنتهاء من الدراسة بالخارج مباشرة- العودة لرأس العمل في الجهة الحكومية المبتعِثة لمدة لا تقل عن ثلاث سنوات قبل السفر مرة أخرى.

يُنصَح عند تقديمك أن تُقسِّم الجامعات إلى ثلاث فئات:

1. **جامعات فرص القبول بها عالية (Safe Schools):**

وهي الجامعات التي تُعد نسبة قبولك بها كبيرة، ويمكنك التأكد من ذلك بمقارنة سيرتك الذاتية بالسيرة الذاتية الخاصة بالطلبة المقبولين حديثًا بهذه الجامعة، أو من زملائك الذين سبق وانضموا إليها. كما يمكنك الاستعانة بمنصة لينكد إن لمعرفة كفاءات وخبرات المنتمين إلى هذا المكان. بعد الاطلاع على هذه النقاط، ستتمكن من تفصيل (Tailoring) سيرتك الذاتية بشكل مُخصَّص لهذه المنحة؛ فتركز على نقاط قوتك والخبرات المشتركة بينك وبين المشرف والطلبة الآخرين بهذا المكان. أما إذا كنت تفتقر إلى خبرة مُعينة أو مهارة لازمة للانضمام لهذا الفريق؛ فيمكنك أن تُوضح أنك لديك الاستعداد التام لتعلُّم هذه المهارة وأنك قد سبق لك أن تعلمت العديد من المهارات اللازمة.

وبالطبع يُشكِّل معدَّلك (GPA) خلال سنوات الدراسة عاملًا مهمًا في مناسبتك لجامعة ما، بالإضافة إلى مشاركتك في أوراق بحثية منشورة (Publications)، وكذلك الأنشطة والخبرات الخاصّة بك في مرحلة ما قبل التخرج.

طبعًا يمكن أن تكون شخصًا إيجابيًا وفعالًا أكثر، وبدلًا من أن تسأل نفسك هل أنا مناسب لهذا المكان؛ فإنك تبادر قبل تقدمك إلى المنحة وتنظر في خبرات ومهارات الذين سبقوك في هذا المجال، وتبدأ برفع قُدُراتك لكسب المهارات والخبرات التي تؤهلك للقبول في هذه المنح. لذلك نصحنا بالبدء في البحث عن المِنَح مبكرًا قدر المُستطاع ليتسنى لك البدء في هذه الاستعدادات.

2. **جامعات فرص القبول بها متوسطة (Reachable Schools):** هنا تكون نسبة قبولك أقل من الفئة السابقة.

3. **جامعات فرص القبول بها قليلة (Ambitious Schools):** أما هنا، فأنت تعلم أنه غالبًا من الصعب قبولك بها. ولا بأس أن تقدم في جامعات تندرج تحت هذه الشرائح الثلاث، وذلك حتى تزيد من فرصة قبولك.

ماذا لو قُبل الطالب في جامعات ذات تصنيف منخفض؛ هل يَقبل أم ينتظر حتى يقوم بالتقديم مرة أخرى؟

ليست هناك معايير ثابتة ومحددة ليتمَّ اتخاذ القرار بناء عليها، حيث يرجع ذلك لأولويات المُتقدم. ولكن يجب الانتباه للفارق بين التصنيف العام للجامعة وتصنيف الجامعة في تخصص معين فهذا هو الأهم كما ذُكر سابقًا.

يمكنك أيضًا أن تقوم بعمل **تأجيل (Deferal)** للقبول (Admission)، أي أنَّك إذا حصلت على قبول في إحدى الجامعات؛ ومنحتك تبدأ في شهر سبتمبر في العام القادم؛ فيمكنك تأجيلها إلى شهر سبتمبر في العام الذي يليه، وبهذا تتوفر لديك مهلة لمدة عام إضافيّ، يمكنك فيه البحث عن منح أخرى، أو فرص أفضل بالنسبة لك، فإما أن تتاح لك فرصة أفضل، أو تحصل على منحتك في الجامعة التي قُبلت فيها سالفًا.

ثالثًا: العوامل غير الدراسية التي تدخل أيضًا في عملية الاختيار

قبل كل شيء عليك -كما ذكرنا في الفصل السابق- أن تحدد ما هو هدفك من الحصول على الدكتوراة، وما الذي ستحتاج إليه للوصول إلى هذا الهدف. لأنك ستقضي بضعًا من سنوات عمرك في هذه الدراسة في مكان جديد تمامًا، لذلك تدخل عوامل أخرى يجب أن تضعها في عين الاعتبار كلغة البلد، المجتمع المسلم أو وجود العرب، وتوافر المدارس في حالة وجود أسرة. كلما قرأت وجمعت معلومات عن مكان الدراسة، ساعدك هذا في **تفادى أي نوع من الصدمات الثقافية**.

إذا لم يكن لديك إلا فرصة واحدة؛ فالأولوية تكون للجانب العلمي أكثر من غيره. أما إذا كان لديك العديد من الفرص وأنت تختار بينها -وهذا ما يحدث غالبًا- فهذه بعض الأسئلة التي يمكنك بالإجابة عليها اتخاذ القرار المناسب:

- **اللغة:** هل لديك الاستعداد لتعلم لغة جديدة كالألمانية أو اليابانية أو غيرها أم أنك تفضل الدراسة في بلد ناطق بالانجليزية؟
- **وجود الجالية من نفس الديانة:** إذا كنت مسلمًا فوجود الجالية المسلمة سيسهل عليك الأمر كثيرًا خاصةً فيما يتعلق بتوافر اللحوم الحلال والمساجد.

- **مدى التعايش وقبول التنوع في الثقافات:** فمثلًا قد يكون من غير المألوف لمجتمع ما رؤية فتاة محجبة أو أن المجتمع لا يقبل وجود المحجبات من الأساس.
- **الطقس**: إذا كنت -على سبيل المثال- شخصًا تحب البقاء خارج المنزل لوقت كبير ومستمر؛ فقد لا تناسبك بيئة تهطل بها الثلوج ثمانية أشهر في السنة. الأمر نسبي، فهناك من لا يستطيع تحمل حر كاليفورنيا وهناك من لا يستطيع تحمل برد مونتريال.
- **حجم المدينة التي ستقيم بها:** البعض يُفَضِّل المدينة الصغيرة حتى يسهل عليه التعرف على الناس من حوله، وقد لا يفضلها البعض لعدم وجود أماكن كثيرةٌ للتنزه.
- **الرغبة بالاستقرار في الخارج بعد الدراسة والهجرة:** إن كنت ترغب بالهجرة والحصول على الجنسية؛ فعليك أن تعرف نظام الهجرة في هذه البلد وهل يمكنك استغلال دراستك للماجستير أو الدكتوراة في هذا الأمر كما في كندا والولايات المتحدة على سبيل المثال. توجد فرص للهجرة إلى الولايات المتحدة تحت فئات عديدة منها فئة للتقديم عن طريق العمل فيما يسمى بالهجرة القائمة على العمالة (Employment-Based Immigration) وتحت هذه الفئة تقع عدة أنواع مختلفة، منهم أن تقدم كباحث متميز أو كحاصل على درجة علمية متقدمة أو حتى تقني متميز وغيرها، ولكل منهم شروطه. يمكنك الرجوع لهذا الموقع للتعرف على تفاصيل هذه الأنواع المختلفة. وسنعرض في الفصل الأخير التفاصيل المتعلقة بالاستقرار بالخارج بعد الدراسة.
- **مدى تقدم الدولة في مجال الدراسة**: إذا كان مجالك في علوم الحاسب وكنت ستدرس في دولة متقدمة بالفعل في صناعات الحاسب فهذا سوف يسهل عليك الحصول على التدريبات والدورات (Internship) التي ترغب بها، وسيسهل عليك السفر والحصول على التأشيرة، بعكس ما قد تواجهه في مواقف مماثلة إذا لم تكن الدولة التي تقيم بها متقدمة في مجال صناعات الحاسب وهكذا.
- **المواصلات:** هل يوجد نظام مواصلات عامة جيد أم أنك ستحتاج إلى اقتناء سيارة.
- **التأمين الصحي في بلد الدراسة:** لا ينبغي إغفال هذه النقطة خاصة إن كنت تعاني من مشكلة صحية معينة.
- **تكاليف المعيشة:** هل ستحتاج إلى عمل بجانب الدراسة الجامعية، أم أن التمويل الذي ستحصل عليه سيلبِّي كافة الاحتياجات المادية الدراسية والمعيشية؟
- **في حالة وجود أسرة:**
  - في **أمريكا الشمالية؛** من غير القانوني السؤال عن حالتك الاجتماعية وما إذا كنت متزوجًا أم لا، أو إذا كان لديك أولاد من عدمه. لكن من المفيد بصفة عامة أن يكون أحد أفراد المعمل متزوجًا ولديه أطفالٌ، وقد يهون عليك بعض الشيء، فهذا يعني أن المشرف سيكون متفهمًا لطبيعة أنك طالب دكتوراة ولديك أسرة، فعادةً ما يكون الضغط أكبر قليلًا عما إذا كنت بمفردك وبالطبع لكل حالة تحدِّياتها الخاصة.
  - عند وجود أطفال مع انشغال الزوجة بالدراسة أو العمل، فهل هناك **حضَانات للأطفال** وما هي كيفية التقديم ونظام الحضانات؟
  - هل هناك مساعدة/تسهيلات مادية للأسر أو من لديهم أطفال؟ هذه النقطة مهمة حيث ستساعدك على إعالة أسرتك **في حالة الحصول على قبول بتمويل جزئي؛** لكن إذا لم توجد مثل هذه التسهيلات، ينبغي التريث لتقييم الوضع وعدم الرفض مباشرة. فربما يكون بمقدورك العمل إلى جانب الجامعة وبعض الأماكن تتيح فرص عمل أو مجالًا للدراسة لزوج/ة الطالب/ة كما في كندا.
  - يجب عليك التنبه إلى أن **تكلفة التأمين الصحي** تتضاعف في بعض الأماكن في حالة وجود أسرة.

يمكنك الرجوع لموقع موسوعة علماء مصر حيث ستجد فيها قاعدة بيانات بأشهر برامج المِنَح، ومعلومات عن الدراسة في دول ومجالات متنوعة، ونماذج لنجاح الباحثين في الخارج، وغيرها من المعلومات الثرية. إذا وجدت أنك بحاجة إلى تفاصيل أكثر أو لم تجد ما تحتاجه في الموقع، يمكنك التواصل مع علماء مصر من خلال مركز الاستشارات الطلابية، فلدينا شبكات تواصل في الكثير من الأماكن لتتعرف أكثر على المكان ونظام الدراسة والمعيشة. إذا لم تستطع العثور على أحد في نفس جامعتك من علماء مصر

يمكنك الاستعانة بتجمعات الطلاب المسلمين أو العرب في مكان الدراسة مثل (Muslim Students Association) أو (Arab Students Association).

في النهاية؛ عند اختيارك للمنح التي ترغب بالالتحاق بها؛ يجب عليك أن تتحلى **بالمرونة** في اختياراتك، بمعنى أنه عند تقديمك يجب أن لا تُركّز على مكان واحد أو جامعة واحدة، فهذا يحدُّ من فرص قبولك. كما يجب أن تأخذ في اعتبارك العوامل غير الدراسية التي سبق ذكرها.

ما معايير اختيار المشرف المناسب؟

ما يلي هي أسئلة/نقاط ننصحك بالاستعانة بها عند اختيار المشرفين المحتملين:

أولًا: نظام الإشراف (Supervision Style) الخاص بالأستاذ:

- **هناك نوعان من الأساتذة:**
  - **أستاذ مساعد (Assistant Professor) أو أستاذ مشارك (Associate Professor):** هذا النوع يكون متحمسًا وسوف يعطيك الدفعة لتحقيق أهدافك، ولكنه ليس مخضرمًا ولا يمتلك خبرة الأستاذ.
  - **أستاذ (Professor)**: سوف يعطيك الكثير من خبراته وعلمه في هذا المجال على مدار سنوات عديدة. كذلك سمعة المشرف في المجال قد تكون نقطة قوة كبيرة في فرص ما بعد الدكتوراة، سواء أكانت في المجال الأكاديمي أو في مجال الصناعة. هناك أساتذة لهم صيت كبير في الوسط العلمي؛ ما يجعل الخريجين من معاملهم محل ثقة عالية عند تقدمهم للوظائف بعد الدكتوراة.
- يجب عليك أن تعلم إن كنت ستتعامل مع المشرف بشكل أكبر، أم مع **باحثي ما بعد الدكتوراة** (Post-docs) أو طلبة الدكتوراة الذين سبقوك وعلى وشك التخرج، كما هو الحال في **المجموعات البحثيّة الكبيرة**. في الحالة الأخيرة، سوف تقضي وقتًا كبيرًا من مشروع الدكتوراة وأنت لا تتعامل بشكل مباشر مع المشرف، وهذا في حد ذاته ليس بالشيء الجيد أو السيء، ولكن لابد لك أن تعلم نظام العمل في المعمل والتأكد من أنه يناسب تطلعاتك.
- **ما مدى الحرية** التي سيسمح لك بها المشرف إذا كنت شخصًا مستقلًا لديك أفكارك وتطلعاتك الخاصّة، حتى وإن كان هو من يقوم بتمويلك؟ فعلى سبيل المثال؛ إذا كنت ترغب بالحصول على دورات تدريبية إضافية؛ فما مدى الفرص التي سوف يوفرها لك؟ هل يرى أنه يجب أن تكون **نسخة مُصغرة منه** أم أنه **منفتح** ولن يقيد حريتك؟
- ما **توقعات المشرف** من وجودك في المعمل؟ هل كل ما يهتم به هو مخرجاتك والعمل الذي تقوم به أم أيضًا يهتم بما تتعلمه وتكتسبه؟ هل ينظر إليك فقط كطالب لديه بالمعمل أم أنه مُهتمٌّ بتطوير ذاتك وتنمية مهاراتك؟
- إذا رغبت بالحصول على تدريب صيفي **(Internship)** هل سيوافق ولن يمانع؟
- هل سيوفِّر لك فرص **حضور المؤتمرات**؟ سواءً إذا كنت ستعرض ورقة بحثية في هذا المؤتمر أم لا؟
- أيضًا مسألة **بناء شبكة علاقات** خاصّة بك؛ فمثلًا إن كنت سترافقه إلى مؤتمر ما، هل سيقوم هو بتقديمك إلى باقي الحضور أم أنه سوف يتركك تنطلق وتتعرف عليهم بمفردك؟

ثانيًا: أعضاء المعمل:

قبل اتخاذك للقرار بالقبول أو الرفض، عليك أن تتواصل مع أعضاء المعمل لأنك آنذاك سوف تدرك أن **المشرف الواحد مختلف في أسلوب تعامله مع الطلبة المختلفين**. سيساعدك هنا تواصلك مع **الخريجين في فترة آخر ثلاث سنوات** وقد يساعد **لينكد إن** في هذا. ما يلي نقاط ننصح بالتأكد منها:

- هل طلاب المعمل الحاليون **متنوعون** في جنسياتهم، أم أن المشرف وطلابه جميعهم من نفس الجنسيّة، أم أنه يهتم بتنوع الجنسيات والثقافات في معمله، وإذا كانوا جميعًا من نفس الجنسيّة فهل ستظل لديك الرغبة في الانضمام إليه وسط جنسية موحدة مُختلفة عنك، وخاصة إن لم تكن الإنجليزية لغتهم الأم وستجد أنهم يتحدثون في المعمل طوال الوقت بلغة أخرى؟

- هل أعضاء المعمل «**ذئاب منفردة» (Lone Wolves)**، بمعنى أن لكل منهم مشروعه الخاص وفكرته الخاصة التي يعمل عليها؟ أم يغلب على بيئة العمل التعاون والعمل الجماعي؟

- كم **عدد أعضاء المعمل**، كم طالبًا دخل المعمل وتخرَّج وكم طالبًا تعثر، وما سبب التعثر؟

- **المدة التي استغرقها الطلاب السابقون للتخرج.** كلما طالت المدة فهذه علامة سلبية، فقد يكون **المشرف كثير المتطلبات،** وقد يرغب في بقاء الطالب معه أكبر فترة ممكنة لكي يستفيد من وجوده، ولكن طبعًا هذه تختلف من طالب لآخر على حسب **أولوياتك،** فإن كنت ترغب في التخرج بشكل سريع فعليك الانتباه لهذه النقطة، وقد يحكمك وجود تمويل كذلك، كما أن المتقدم قد لا تهمُّه المدة التي سيستغرقها ولكن تهمُّه القيمة وما سيتعلمه في هذا المعمل. وعلى أية حال؛ فهناك طلاب لا يتخرجون من المعامل لأسباب كثيرة، من الجيد إذا استطعت أن تعلم إن كانت هناك حادثة مشابهة في هذا المعمل وتتعرف على أسباب ذلك.

- عليك أن تسأل الطلاب الآخرين أيضًا عن **طريقة تعامل المشرف معهم،** وما المشروعات التي طلبها منهم، وما هي **المشروعات الجانبية** التي طلب منهم القيام بها وما مصير تلك المشروعات؟

- عليك أن تنتبه إلى طريقة رد الطلاب الآخرين على أسئلتك، فلا تتوقع أن أحدًا قد يبادر لك بذكر السلبيات بشكل مباشر، لذلك **تنبه إذا لم يقم بذكر إيجابيات** أو كانت الإجابة غير جيدة.

ثالثًا: معدلات نشر الأستاذ وطلابه للأوراق البحثية:

- ما معدل نشر **المشرف** للأبحاث؟ هل يقوم بنشر أبحاثه باستمرار وبشكل جيد أم لا؟

- ما معدل نشر **الطلاب الآخرين** في المعمل للأبحاث؟ فسوف يؤثر هذا عليك. هل أنت شخص يريد التعلم أكثر أم ترغب في الدخول إلى **السلك الأكاديمي** وتحتاج إلى نشر العديد من الأبحاث.

رابعًا: بيئة العمل .. كيف أتأكد أن المشرف سيكون داعمًا لي، وأن بيئة العمل في معمله ليست سامَّة؟

يمكنك معرفة ذلك عن طريق **سؤال المُشرف نفسه** بطريقة أو بأخرى، مع مراعاة اختيار الأسلوب المناسب للسؤال، وأيضًا عند طرح سؤال على المشرف أو الطلاب الآخرين؛ يجب أن يكون هذا السؤال محددًا وواضحًا، ومن الأفضل بالطبع أن يكون لديك **خطة بديلة،** كأن يكون بالجامعة التي تقدم بها أكثر من مشرف على الدراسات البحثيّة في مجال اهتمامك سواء في نفس القسم أو الجامعة ككل.

وفي مرحلة **المقابلة الشخصيّة** عليك أن تلاحظ ما إذا كنت قادرًا على التواصل مع المشرف بشكل جيد وتستطيع التحدث معه بأريحية وأنكما تتفاهمان بشكل جيد. وهناك سؤال هام لابدَّ من أن يطرحه المشرف على الطالب الذي يجري معه المقابلة الشخصية وهو: **ماهي خططك لما بعد الدكتوراة؟ كيف لي أن أدعمك بعد تخرجك من معملي؟** هنا تدرك من المقابلة الشخصيّة أنه **يسعى لتعليمك** ومساعدتك بقدر الإمكان، أما إن أحسست بالعكس من ذلك فننصحك بأن تبحث عن مكان آخر يكون المشرف فيه مهتمًّا بك ويسعى لنقل خبراته إليك. (وقد خصصنا الفصل الخامس لمرحلة المقابلات الشخصية).

وطبعًا من بين كل تلك المواصفات أن تبحث عما **يتناسب مع شخصيتك وأولوياتك**. وتلخيصًا لما سبق فالأفضل هو المشرف الذي يساعدك ويشجعك لتتعلم ويمنحك فرصتك.

بعد اختيار المشرف، متى تجب عليك مراسلته؟

هل تجب مخاطبة أساتذة الجامعات أولًا أم أن ذلك يكون بالتوازي مع إجراءات التقديم في المنحة؟ وهل نسبة القبول مختلفة في حالة مراسلة أساتذة الجامعات عما إذا كان التقديم في المنح مُباشرة؟

القاعدة هو أن أهمية مراسلة الأساتذة مقارنة بالتقدم للمنحة مباشرةً **تختلف من بلد لآخر وحتى من تخصص لآخر**. الأمثلة الآتية تبين هذا الاختلاف:

- في **اليابان** مثلًا، لا حاجة لمخاطبة الأساتذة عند التقدم للمنح الحكومية.
- في **الولايات المتحدة** لا تعتبر مراسلة الأساتذة شرطًا للقبول في برامج الدكتوراة، ولكن تختلف شيوع المراسلة قبل التقدم لبرنامج الدكتوراة نفسه تبعًا لمجال الدراسة. وسنوضح هذه النقطة لاحقًا في إطار كيفية التقدم لبرامج الدكتوراة في أمريكا.
- في **المنح المرموقة** التي تكون المنافسة عليها شديدة قد يكون لمراسلة أساتذة الجامعات دور في زيادة نسبة قبولك كمنح فولبرايت (Fulbright) ومنح الحكومة الكندية (Vanier Canada Graduate Scholarships) ومنحة (Research Personnel Training Program, FBI) المقدمة من وزارة العلوم والابتكار الإسبانية. مثلًا في منحة (FBI) لا تُشترَط مراسلة الأساتذة، لكن التواصل مع الأستاذ مسبقًا يعزز من فرص قبول الطالب. يكون لدى المتقدم لمنحة (FBI) عدة مشاريع بحثية، وعادة ما يكون اسم الباحث الرئيسي بجانب المشروع التابع له. يختار المتقدم مشروعين للتقدم للمنحة، تُرسَل بعدها أوراق الطالب للباحث الرئيسي/الأستاذ المشرف على المشروع، وهو الذي يختار طلبة الدكتوارة، ثم يخطر الجهة الممولة للمشروع البحثي باختياره لتقوم الجهة بدورها بإخطار الطالب. لذلك يعتبر التواصل مع المشرف مسبقًا سببًا لزيادة فرص القبول.
- في بعض المنح قد تكون **موافقة أحد الأساتذة شرطًا لقبولك**، لذلك فمن الأفضل أن تبدأ في التقدم لبرنامج الدراسة **مع** مراسلة الأساتذة في نفس التوقيت. وفي أحيان أخرى يتطلب التقديم في المنحة خطاب قبول (Acceptance letter)، عليك في هذه الحالة الأخيرة أن تكون قد راسلت أحد الأساتذة ومنحك القبول **مسبقًا**. كذلك فإن التقدم لمنح (JAE Intro) لدراسة الدكتوراة في إسبانيا يتطلب التواصل مع الأستاذ أولًا، ثم يكتب الطالب خطة بحثية مع أستاذه، ويقدمها مع أوراق أخرى -كتوضيح مشاريع الفريق البحثي الذي يشرف عليه الأستاذ والسيرة الذاتية للمشرف وغيرها من الأوراق- للمنحة.

أما عن **نسبة القبول** فليس هناك رقم معين نستطيع أن نطلق عليه (Acceptance Rate) فهو مختلفٌ من دولة لأخرى.

عند مراسلتك لأساتذة الجامعات وفي حالة حصولك على قبول من أحد الأساتذة، فإنه يستطيع أن يساعدك بتوفير أكثر من فرصة لك، وحتى في حالة عدم وجود إمكانية لضمِّك إلى فريقه؛ فإنه قد يساعدك بتقديم بعض الترشيحات لك بالعمل مع أساتذة آخرين. والنقطة الرئيسية في مراسلة أساتذة الجامعات هي «**كيف يمكنك لفت انتباه الأستاذ؟**».

بعد الانتهاء من اختيار المشرف، كيف تكتب رسالة عبر البريد الإلكتروني تكون لافتة ومشجعة للرد؟

هذا السؤال هو أول خطوة للفت انتباه الأستاذ، فهو **الانطباع الأول** الذي يأخذه المُشرف عنك.

القاعدة هي أن الأستاذ الجامعي أو المشرف عادةً ما يكون كثير الانشغال، لذلك يجب أن تحتوي الرسالة البريدية على أهم النقاط دون إطالة زائدة. يجب أن يكون **عنوان الرسالة** واضحًا وموضِّحًا لما تحتويه. **وإذا كنت حاصلًا على تمويل بالفعل** فعليك بكتابة (Funded) لا في موضوع الرسالة بل في **عنوانها** فقد يكون هذا سببًا مهمًا في قبولك.

يجب أن يكون المضمون واضحًا ويشمل أهم النقاط. في البداية يجب أن تحتوي الرسالة البريدية التي تنوي إرسالها للأستاذ على **أسباب** مراسلتك له، **ولماذا راسلته هو تحديدًا**، وأن توضح له أنك مُهتمّ به وبأبحاثه، كما تشير إلى علمك بتخصصه، وأنك لا تبحث عن أي مكان تعمل فيه وحسب، بل **أنت تبحث عن مكان معين بمواصفات معينة**، ولهذا راسلته دون غيره، ثم بعد ذلك تحدثه عن نفسك، وتذكر **خبراتك** ذات العلاقة بالموضوع والأبحاث التي يعمل عليها هذا المشرف، ومن ثم توضح ما **تريده منه تحديدًا**، وكيف يمكن له أن يساعدك. من المفيد جدًا أن تكون قد التقيت به شخصيًا من قبل، فتذكّره بأنك سبق وقابلته في البلد

الفلانيّ في الدورة الفلانيّة والمحاضرة الفلانية وأعجبك أسلوبه في الشرح؛ لذا فأنت مهتم بالعمل معه، فيهتمُّ الدكتور برسالتك فضلًا عن الباقين.

الاطلاع على مجال عمل المشرف يجب أن يكون ظاهرًا في الرسالة. فتوضح أنك قد قرأت بالفعل أحد أبحاثه وأنت مهتمٌ به كثيرًا وترغب في الانضمام إليه في بحثِه الحالي، وتذكر كذلك الأوراق البحثيّة التي قمت بقراءتها. بجانب قراءتك للأوراق البحثيّة التي نشرها؛ يمكنك أن تبحث على المحاضرات (Talks) التي قدمها على يوتيوب وخاصة إذا قدمها في جامعات أخرى، حيث انتشر هذا الأمر خاصّةً بعد فترة الكورونا، لذلك من الموصَى به أن تشاهد هذه النقاشات، وتوضح له أنك كنت مهتمًا بذلك في الأصل.

يجب **ألا تكون الرسالة البريدية رسالة مُوحَّدةً** ترسلها إلى جميع الأساتذة، بل احرص على صياغة رسالة بريدية مخصصةً لكل أستاذ، وأن يكون ذلك واضحًا في طريقة كتابتك للرسالة. إذا كان هذا الأستاذ يبحث عن طلبة بالفعل، وقام بنشر إعلان مسبقًا؛ فوضح له أنك تراسله بخصوص هذا **الإعلان**.

بالتأكيد يجب أن **ترفق سيرتك الذاتيّة وخطاب التقديم (Cover Letter)** لتأكيد الجدية في الطلب. إذا كنت تراسل الأستاذ بناء على إعلان تم نشره بالفعل عن وظيفة في أحد المعامل، فالأستاذ في هذه الحالة يبحث عن شخص معين بمؤهلات معينة للقيام بهذه الوظيفة، فاحرص عند كتابتك لخطاب التقديم على توضيح خبراتك ومؤهلاتك التي تلبي متطلباته مما يزيد من نسبة قبولك في هذه الوظيفة.

ويجب **كتابة الرسالة بصيغة رسمية مع مراعاة القواعد الإملائية والنحويّة،** ويمكنك الاستعانة ببرنامج (Grammarly) في ذلك.

يُفضَّل ألا تستخدم بريدًا إلكترونيًّا شخصيًّا لمراسلة الأساتذة، والأفضل أن تستخدم عنوان البريد الإلكتروني الخاص بالجامعة أو المؤسسة التي تعمل بها، أيضًا في بعض الأحيان عند قيامك بعمل (Referral) للمنحة أي تأجيلها لمدة سنة مثلًا، فإن الجامعة توفر لك بريدًا إلكترونيًا خاصًّا تابعًا لها، ويمكنك استخدام هذا البريد لمراسلة الأساتذة وهذه طريقةٌ مجربةٌ بالفعل، ودائمًا ما يكون هناك ردٌّ من الأساتذة.

إذا استطعت الحصول على **توصية** من أحد الأساتذة ليرشحك إلى هذا المشرف؛ فهذا سيسهل عليك الكثير، فمسألة شبكة العلاقات (Network) مسألة مهمةٌ، وعمومًا **فالمجال الأكاديمي مبنيّ على الثقة،** فإذا رشحك أحد الأساتذة فهذا يعني أنك شخص موثوق بالتأكيد.

أيضًا يمكنك استخدام **بريدًا إلكترونيًا مجدولًا (Scheduled)** من (Gmail) لإرسال البريد في وقت معين لمراعاة **فروق التوقيت بينك وبين بلد المشرف**. فاهتم أيضًا بتوقيت إرسال الرسالة الإلكترونية، وأرسِل تقريبًا قبل بداية ساعات العمل ببضع دقائق أو نصف ساعة، على سبيل المثال في أوروبا تبدأ ساعات العمل في التاسعة صباحًا، فأرسل رسالتك في الثامنة والنصف.

إذا كنت ترغب في **التأكد من قراءة رسالتك،** فيمكنك أن توضح له في نهاية الرسالة أنك تنتظر رده في أقرب وقت، وإذا لم تجد ردًا خلال أربعة أيام إلى أسبوع يمكنك إرسال **تذكير** (Reminder)، وإذا لم يستجب فيُفضل ألَّا تستمر في مراسلته، ولكن من تجربة أحد المحاضرين أنه حصل على رد بعد الرسالة التذكيرية الثالثة، فليس هناك ما تخسره من محاولتك بالطبع. كما توجد **أداة خاصة** في برامج البريد الإلكتروني تساعدك في معرفة ما إذا تم قراءة رسالتك أم لا، ولكنها غير دقيقة.

هناك أساتذةٌ منفتحون بالفعل على فكرة مراسلة الطلبة لهم، ويخصصون جزءًا من مواقعهم يحتوي على تعليمات المراسلة. بالطبع يجب عليك أن تتبع قواعد الكتابة الاحترافية بحذافيرها، وقد يَستخدم رمزًا سريًا في أحد أجزاء موقعه، وهذه وسيلة متبعة **لفلترة الرسائل البريدية** التي يتلقاها عن طريق خادم البريد الإلكتروني الخاص به، وبذلك فإن أي بريد يصله دون هذا الرمز فهذا دليل على عدم اهتمام المرسل بالقواعد، فلا يلتفت إلى هذا البريد.

وأخيرًا؛ **حافظ على صحتك النفسية وحاول أن تقلل من التوتر** الناتج عن الضغط الشديد الذي قد تتعرض له نتيجة انتظارك لاستجابة الأساتذة. ففي نهاية المطاف **هذا الأمر رزق من الله، وليس عليك إلا السعي فقط**.

فيما يلي عرض لنظام بعض المنح، وما يجب مراعاته عند التقديم بناءً على الدولة:

الولايات المتحدة:

منحة فولبرايت (Fulbright) لدراسة الماجستير في الولايات المتحدة[8]:

منحة فولبرايت (Fulbright) لدراسة الماجستير هي منحة **ممولة بالكامل** مقدمة من الولايات المتحدة الأمريكية لشركائها من البلدان المختلفة مثل مصر والأردن وعدة دول عربية أخرى، وتهدف **لبناء الكفاءات،** بحيث يحصل الدارس بموجب هذه المنحة على فرصة لدراسة الماجستير في الولايات المتحدة، بهدف العودة إلى بلده لنفع المؤسسة التي ينتمي إليها والمجتمع والبلد ككل. تعتبر فولبرايت كذلك برنامجًا **للتبادل الثقافي** بين البلدين، لذلك يكون هذا المحور من النقاط التي تبحث عنها لجنة التقييم في المتقدمين، حيث يكون مُنتظرًا منك كمتقدم أن توضح وعيك بهذا الجانب، وتوضح تصورك عن كيفية تمثيل بلدك تمثيلًا مشرفًا، وأهمية التعايش مع الثقافات الأخرى أثناء الدراسة، ثم العودة ونفع بلدك بالقيم والمعرفة العلمية التي اكتسبتها في الولايات المتحدة.

تشتمل عملية التقدم لبرنامج فولبرايت لدراسة الماجستير **على عدة مراحل**[9]، بحيث تملأ استمارة التقديم في العام الجاري طبقًا للموعد المُحدد من قبل هيئة الفولبرايت، على أن تبدأ الدراسة في أغسطس/سبتمبر من العام القادم إذا اجتزت جميع المراحل بنجاح.

أول مرحلة هي ملء جميع متطلبات التقدم على الموقع المخصص لذلك، ويكون مطلوبًا فيها:

- السيرة الذاتية.
- البيان الشخصي (Personal Statement).
- بيان إجادة اللغة الانجليزية من خلال أحد اختبارات اللغة الانجليزية التي تقبلها هيئة الفولبرايت والمُوضحة على الموقع.
- نموذج لكتابة بحثية.
- بيان الأهداف من البحث والدراسة (Study/Research Objectives).
- بيان درجات كل الشهادات الدراسية بعد المرحلة الثانوية باللغة الانجليزية.
- ثلاثة خطابات توصية.

تستغرق عملية مراجعة أوراق المتقدمين من شهرين إلى ثلاثة أشهر، يُدعى بعدها أفضل المتقدمين إلى المرحلة التالية وهي المقابلة الشخصية، وتكون في صورة (Panel Interview) (في الفصل الخامس وضحنا مرحلة المقابلات الشخصية لبرنامج فولبرايت لدراسة الماجستير). ثم ينتقل من اجتاز مرحلة المقابلة بنجاح إلى المرحلة التالية، وهي خوض اختبارات التوفل (TOEFL) وأحد اختباري (GRE) أو (GMAT) على حسب التخصص، وتُموَّل رسوم هذه الاختبارات للمتقدمين اللذين وصلوا لهذه المرحلة من قبل هيئة فولبرايت. لا تنتهي عملية التقدم هنا؛ بل تبدأ بعدها في مرحلة اختيار أربعة برامج ماجستير في الولايات المتحدة بمشورة أحد مستشاري هيئة (AMIDEAST) من واشنطن العاصمة (Washington DC). تنتهي عملية التقديم بحصولك على قبول من إحدى الجامعات الأربعة التي تقدمت إليها لتبدأ بعدها الاستعداد للسفر (خصصنا الفصل الثامن لمرحلة الاستعداد للسفر).

يتضح أن عملية التقدم لمنحة فولبرايت للماجستير تتكلف الكثير من الوقت والجهد، لذلك فعليك أولًا أن **تفكر جيدًا** في المجال الذي تريد دراسته، ولماذا هذا المجال بالتحديد، وما رؤيتك المستقبلية، وكيف سيعود هذا البرنامج عليك بالنفع، وكيف سيمكّنك البرنامج من إفادة مجتمعك وبلدك في هذا المجال. **استعد مبكرًا** قدر المستطاع، فخصص مثلًا من شهرين إلى ثلاثة أشهر قبل الموعد النهائي للتقديم لإعداد أوراقك.

ننصح بالرجوع إلى محاضرة أعدتها مؤسسة علماء مصر عن منحة فولبرايت لدراسة الماجستير بعنوان (Applying for Fulbright - What to do? What not to do?).

---

[8] بعض المعلومات الواردة في هذا القسم مبنية على تسجيل جلسة تعريفية (Information Session) عن منحة فولبرايت لدراسة الماجستير أعدتها هيئة الفولبرايت في مصر.

[9] المراحل المذكورة في هذا القسم تنطبق على البرنامج في مصر، وقد تختلف في دول عربية أخرى، فعلى القراء العرب الرجوع لموقع هيئة الفولبرايت في بلادهم.

دراسة الدكتوراة في الولايات المتحدة:

معظم برامج التمويل (Grants) للمشروعات البحثية في أمريكا الشمالية تكون تابعة لجهة حكومية أو مؤسسة صناعية، وغالبًا ما يكون هناك أهداف معينة يجب تحقيقها بموجب هذا التمويل (Grant)، فالجهة المانحة تمنح الأساتذة تمويلًا لمشروعاتهم البحثية، ثم يستقدم الأساتذة بدورهم طلاب الدكتوراة للعمل على هذه المشاريع، فالمنح الدراسية التي يحصل عليها طلاب الدكتوراة تكون من التمويل الذي حصل عليه الأستاذ مسبقًا لتمويل معمله.

الميزة الأساسية لبرامج الدكتوراة في أمريكا هي أن **طريقها ثابتٌ ومعروفٌ**، وهناك أنواع كثيرة للمنح الدراسية بها. ففي حالة برامج الدكتوراة؛ يقوم الطالب بالتقديم على برنامج الدكتوراة نفسه في الجامعات، وفي حال قبولك بالبرنامج تكون قد قُبِلت في المنحة بالتبعية، وعادة ما تكون منحة كاملة، فتحصل على تمويل لسد تكاليف المحاضرات والدورات التدريبية والمشروع البحثي، بالإضافة إلى راتب شهري، أو نصف شهري. وفي مقابل هذا الراتب ستعمل معيدًا في هذه الجامعة، أو قد تكلفك الجامعة بالعمل في مشروع إضافي، لذلك فإن فاتتك فرصة التعيين كمعيد في مصر لأي سبب؛ فما زال أمامك فرصة الحصول على منحة والعمل كمعيد في احدى الجامعات الامريكية.

أيضًا من مميزات المنح في أمريكا؛ أنك تستطيع **التقدم لبرامج الدكتوراة مباشرةً**، ولا يتطلب التقدم إليها حصولك على درجة الماجستير، وهذا راجع لكون برامج الدكتوراة في الولايات المتحدة برامج ماجستير ودكتوراة مدمجة، لذلك يُقبَل فيها الطلاب الحاصلون على البكالوريوس. تصل مدة دراسة برامج الدكتوراة إلى قرابة خمس سنوات، وفي السنة الأولى -وقد تمتد أحيانًا للسنة الثانية- تحصل على دورات تدريبية مشابهة لتلك الدورات الخاصة ببرامج الماجستير، لذلك حتى وإن كنت تعاني من بعض العقبات أثناء دراستك للماجستير في مصر؛ فيمكنك التقدم لمنح دراسة الدكتوراة في أمريكا دون إكمال الماجستير. فالأهم هنا هو **خبراتك البحثية** حتى وان لم تحصل على الماجستير.

أما عن **أهمية مراسلة الأساتذة**؛ فمن الشائع في **تخصصات الهندسة وعلوم الحاسب (Computer Science)** أن يراسل المتقدمون الأساتذة الذين يهتمون بالعمل معهم أثناء إعداد ملفات التقدُّم لبرنامج الدكتوراة (مثل السيرة الذاتيّة، وبيان الغرض، وشهادة اللغة الإنجليزية وغير ذلك)، أي قبل إرسال طلب التقدُّم للبرنامج نفسه. إذا حازت سيرتك الذاتية على اهتمام الأستاذ الذي راسلته فسيُحدِّد موعدًا لمقابلتك، وإذا اجتزت هذه المقابلة، ربما يزيد ذلك من فرصة قبولك، فقد يزكيك الأستاذ لدى لجنة القبول (Admission Committee)، إلا أنّ ذلك لا يضمن قبول طلبك، وسيظل عليك إرسال أوراقك وطلب التقدُّم لبرنامج الدراسة نفسه، كما هو الحال في جميع برامج الدكتوراة في أمريكا. أما **في مجالات الطب الحيوي (Biomedical Fields)**، فيمكنك مراسلة الأساتذة قبل إرسال أوراقك وطلب التقدُّم للبرنامج نفسه أيضًا، ولكن التقدم للبرنامج مباشرة يُعَد كافيًا.

كيفية التقديم في برامج منح الدكتوراة بأمريكا وأهم النقاط الواجب مراعاتها:

- يجب عليك **ملء طلب التقديم الخاص بالجامعة** من خلال موقعها على شبكة الإنترنت، ويتكون من: السيرة الذاتية وخطاب الدافع وخطابات توصية (عادة ما يطلب 3 خطابات)، وغيرها من الأوراق المطلوبة. عليك الانتباه أثناء كتابة سيرتك الذاتية للتقدم لبرامج الدكتوراة في أمريكا من **عدم** ذكر بياناتك الشخصية كديانتك أو هواياتك أو صورتك.

- يجب عليك الانتباه إلى أن التقدم لبرامج الدكتوراة في أمريكا له **وقت محدد** من كل عام، فعادة ما يبدأ التقديم في شهر سبتمبر وحتى شهر ديسمبر ولكن قد تمتد مدة التقديم في بعض الجامعات في بعض الأحيان إلى شهر يناير أو بعده بقليل، لذلك يجب الانتباه للموعد النهائي (Deadline) الخاص بكل جامعة. كما يكلفك التقدم لكل جامعة حوالي 30-100 دولار كرسوم تقديم. في برامج الدكتوراة؛ يجب الانتهاء من التقديم قبل بدء الدراسة الفعلية بعام كامل، فيجب أن تقدم مع بداية السنة النهائية في المرحلة الحالية.

- سوف تجد **متطلبات** كل برنامج تحت عنوان (Application Requirements) أو (Prospective Students Requirements) أو (Application Materials) أو ما شابهها.

- عوامل القبول في منح برامج الدكتوراة **متعددة**، فإن كنت تعاني من ضعف في أحد الشروط أو النقاط، فقد تكون قويًا في شرط آخر بما يعوض هذا الضعف. وهذه العوامل تتضمن:

  - **الأداء الدراسي:** بعض الجامعات تشترط أن تكون حاصلًا على تقدير امتياز، والبعض لا يشترط تقديرًا معينًا. أما النسبة الأكبر فتشترط الحصول على تقدير امتياز أو جيد جدًا. وإثباتًا لذلك سيكون مطلوبًا منك أن ترفق

في ملف التقديم بيان درجاتك في البكالوريوس (Bachelors Transcripts) وشهادة تخرجك، كلاهما باللغة الانجليزية.

- **إجادة اللغة الانجليزية:** سيكون مطلوبًا منك أن ترفق درجاتك في أحد الاختبارات الرسمية لمدى إجادة اللغة الإنجليزية.
  - تظل اختبارات الأيلتس (IELTS) أو التوفل هي الأكثر شيوعًا. أغلب برامج الدكتوراة في أمريكا تتطلب نقاط كلية (Total Score) معينة في شهادة اللغة، ولكنها في بعض الأحيان قد تشترط كذلك نقاط (Score) معينة لا ينبغي للمتقدم أن يقل عنها في بعض الأقسام الفرعية (Subsections) مثل الكتابة والتحدث مثلًا.
  - يظل الأفضل أن تخوض أحد اختباري الأيلتس أو التوفل حتى تكون مؤهَّلًا لأى منحة/برنامج في دول عدة. لكن حاليًا أصبحت توجد اختبارات أخرى معادلة ومقبولة في بعض الجامعات مثل (PTE Academic, PTEA) أو (Duolingo English Test, DET) الذي اشتهر مؤخرًا بالإضافة إلى اختبارات أخرى. **فيُنصح** قبل البدء في التحضير لأى اختبار لغة انجليزية أن تُلقي نظرة على قسم (English Proficiency Requirement) على موقع الجامعة المستهدفة لمعرفة ما إذا وجدت اختبارات أخرى مقبولة غير التوفل والأيلتس حتى تكون لديك بدائل في حال لم تُوفق في اختبار التوفل أو الأيلتس، أو كنت بحاجة إلى خوض اختبار برسوم أقل أو أى عوامل أخرى.
- **الخبرة البحثية (Research experience):** وتعدُّ الخبرة البحثية **من أهم متطلبات التقديم** لمنح برامج الدكتوراة في أمريكا، ويمكنك اكتساب هذه الخبرة عن طريق:
  - **النشر العلمي في المؤتمرات أو المجلات العلمية:** في حالة نشرك لبحث علمي في مجلة معروفة فهذا يدعم موقفك في مرحلة التقديم وأيضًا في مرحلة المقابلات الشخصية، يمكنك الحصول على هذه الخبرة عن طريق طلب المساعدة من أستاذ جامعي يتيح للطلبة العمل معه. وفي بعض الجامعات المتميزة في بلادنا أصبح عمل الطلبة مع الأساتذة في المشاريع البحثية أمرًا عاديًا وشائعًا، ولكن بشكل عام فوجود خبرة سابقة لك في نشر أوراق بحثية **ليس شرطًا أساسيًا**، ولكنه يزيد من فرصة قبولك.
  - **التدريبات البحثية (Research Internships) في الخارج:** حصولك على تدريب بحثي خارج مصر ليس إضافة إلى خبراتك البحثية فحسب؛ ولكنه قد يتيح لك الحصول على خطاب توصية من أحد الأساتذة في جامعات أجنبية وهذا عامل قوي لقبول أثناء تقديمك.
  - **عوامل أخرى:** مثل المشاركة بعروض تقديمية أو ملصقات علمية في **مؤتمرات**، فعليك حينها أن تذكر الموضوع الذي شاركت به في هذا المؤتمر، وما المهارات التي اكتسبتها منه. ومن العوامل الأخرى كذلك دراسة **مساقات علمية** عبر الإنترنت على منصات مثل (EDX)، وهي منصة أنشأتها جامعة هارفارد، وتحتوي على دورات تدريبية عالية التكلفة، ويمكنك تخفيض هذه التكلفة عن طريق الحصول على (Financial Assistance).
- **اختبار (Graduate Record Examinations, GRE) العام (GRE General Exam):** بعد جائحة كورونا انقسمت الجامعات إلى ثلاثة أقسام من حيث اشتراطها لاجتياز اختبار (GRE).
  - القسم الأول: مازال متمسكًا به، ولا يمكنك التقديم في أي جامعة ضمن هذا القسم بدونه فهو **شرط أساسيّ** للقبول.
  - القسم الثاني: لم يعد (GRE) من متطلباته، وفي حال إدراجك له ضمن مستندات التقديم فلن يُلتفَت إليه.
  - القسم الثالث: (GRE) ليس شرطًا أساسيًا ولكنه **اختياريٌ**، ففي حال إدراجك له ضمن مستندات التقديم فهو عاملٌ لزيادة نسبة قبولك.

من المهم أن تعرف أنه حتى البرامج داخل الجامعة الواحدة تختلف في اشتراطها لاختبار (GRE).

وهذه بعض **المصادر** التي قد تساعدك على اجتياز هذا الاختبار:

- The Princeton Review-1014 GRE practice questions 3rd edition
- Manhattan Prep-5Lb. book of GRE practice problems
- McGraw-Hill Education 8 GRE practice tests
- Official GRE Verbal Reasoning Practice Question
- Kaplan GRE Prep 2019
- Magoosh GRE 1000 words

- **اختبار (GRE) في مواد متخصصة (GRE Subject Exam):** وهو مختلف عن سابقه ولم يعد مطلوبًا من الجامعات، ولكنه قد يساعدك في زيادة فرص قبولك إذا لم يكن تقديرك الأكاديمي امتياز، وهو اختبار على حسب تخصصك، فمثلًا GRE chemistry, GRE mathematics، وهكذا.

عند **الانتهاء** من تقديمك على مواقع الجامعات هناك **ثلاثة احتمالات** وهي:

- قبولك بدون مقابلة شخصية
- رفضك بدون مقابلة شخصية
- قبولك أو رفضك، ولكن بعد المقابلة الشخصية. (وقد وضحنا في الفصل الخامس كيف تجتاز المقابلات الشخصية لبرامج الدكتوراة في أمريكا بنجاح)، وعادة ما تكون المقابلات الشخصية خلال الفترة من يناير وحتى مارس، ونظرًا لكثرة عدد الفرص التي يتقدم إليها الطالب؛ يتم إمهاله حتى 15 ابريل للرد على أحد عروض القبول التي حصل عليها.

وأخيرًا ننصح بالاطلاع على هذه المحاضرة التي أعدتها مؤسسة علماء مصر؛ عن الاستعداد للدراسات العليا في أمريكا وكيفية تصفية الطلاب المتقدمين من وجهة نظر لجنة التقييم.

كندا:

مقدمة عن أنواع المنح في كندا:

كندا تقدم المنح للطلبة الموجودين بها بالفعل؛ سواءً الطلبة الدوليين أو المقيمين بشكل دائم وحاملي الجنسية، فإذا كنت خارج كندا فمن الصعب أن تحصل على منحة إلا عن طريق الأساتذة، وهذه **أسهل الطرق** للدراسة في كندا. يتقدم الأستاذ بطلب للتمويل من الحكومة، ثم بعد ذلك يختار الطلبة من خلال المراسلات وعقد المقابلات الشخصية مع الطلاب المتقدمين. بعد أن يختار الأستاذ الطالب لا بد أن يتقدم الطالب للقسم ويحقق شروط الالتحاق، ولكن توصية الأستاذ بقبوله تسهل العملية جدًا، وهي بمثابة ضوء أخضر بالموافقة على تمويل دراسة الطالب. لاستكمال عملية قبول الطالب للالتحاق بالقسم داخل الجامعة؛ تشترط الجامعة على الأستاذ أن يدفع مقدمًا راتب الطالب كاملًا لمدة الدراسة (سنتين في حالة الماجستير أو أربع سنوات في حالة الدكتوراة)، ثم تتولى الجامعة بعد ذلك منح الطالب راتبه. توجد رسوم دراسية (Tuition Fees) وهي تختلف من جامعة لأخرى، والرسوم الدراسية للطلاب الدوليين أكبر بكثير منها للطلاب المحليين. تمنح بعض الولايات خصمًا للطلاب الدوليين، بشرط إثبات جدارتهم بأنهم طلاب متميزون؛ وقد حصل مشرفهم على تمويل حكومي لاستقدامهم للدراسة في كندا. هذه الرسوم الدراسية يسددها الطالب من راتبه، أو مقابل العمل بالتدريس في الجامعة. غالبًا ما تتيح الجامعة عدد ساعات تدريسية تفوق -على الأقل- 80% من مصاريف الدراسة للطالب.

الوضع في كندا مختلف قليلًا، فالأفضلية ليست لمنح الحكومات، حيث تضع الحكومة بعض القيود أحيانًا. **منح الحكومة الكندية تكون تنافسية بشكل كبير،** وأغلبها تكون للمقيمين بشكل دائم داخل كندا، أو للمواطنين الكنديين أنفسهم، ولكن هناك جزء صغير من المنح موجه للجميع سواءً كنديين أو غير كنديين كمنحة (Vanier Canada Graduate Scholarships). أغلب

المنح الكندية لا تغطي الرسوم الدراسية، ولكن يسددها الطالب من راتبه أو من خلال التدريس كما أسلفنا. وليس هناك منح مخصصة للمصريين في كندا، ولكن الحكومات الخليجية يمكن أن تدعم رعاياها.

أغلب المنح في كندا تكون ممولة عن طريق باحث لديه تمويل ويحتاج إلى عمل دراسة بحثية، ولتحقيقها يبدأ بالبحث عن أصحاب الخبرات على مستوى العالم. لذلك فعليك **بالبحث عن مشرف مناسب، ومراسلته -في الأغلب- هي الخطوة الأولى.**

الشائع أن يقدم الطالب طلبًا للحصول على منحة مقابل قيامه بمساعدة في التدريس (Teaching Assistantship)، ويمكن بعد قبوله أن يقدم طلبًا للحصول على منحة كاملة في الجامعة (Scholarship)، ولكنها تكون **تنافسية** بشكل كبير -حتى بين الطلبة الكنديين أنفسهم- كما تحتاج أيضًا إلى أن يكون للعمل التطوعي والأنشطة نصيب من وقتك، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة، فالقبول في المنح الكاملة من خارج كندا صعب، خصوصًا مع عدم وجود توصية من داخل البلد؛ لذا يجب عليك إعلام المشرف أنك بحاجة إلى منحة كاملة بعد فترة بسيطة من المساعدة (Assistantship) ليكون مرجعًا لك أمام لجنة الجامعة المُقدِّمة للمنحة الكاملة بعد وصولك لكندا.

على الرغم مما سبق؛ هناك **نوع آخر من المنح،** وهي المنح التي تقدمها الجامعات، وهي قسمان؛ قسم للطلبة الدوليين وقسم لحاملي الجنسية الكندية والمقيمين بشكل دائم، وبشكل عامّ؛ هناك موقع إلكترونيٌّ لكل جامعة تُنشَر عليه الفرص التي تقدمها تحت تبويب الدراسات العليا (Graduates Studies).

كذلك فإن أغلب الجامعات في كندا لديها نفس النظام المتبع في الولايات المتحدة؛ حيث يمكن **الالتحاق ببرامج الدكتوراة مباشرة دون الحصول على درجة الماجستير**. مثل جامعة ماكغيل (McGill University) وجامعة ألبرتا (University of Alberta) وجامعة تورنتو (University of Toronto) وجامعة فيكتوريا (University of Victoria) وجامعة كولومبيا البريطانية (The University of British Columbia). ولكنّ القبول في هذا النوع من البرامج بتلك الجامعات يحتاج إلى معدل تراكمي (GPA) مرتفع، بالإضافة إلى منشورات بحثية (Publications) في مسارات نشر مرموقة في مرحلة البكالوريوس، فالحصول على القبول لدراسة الدكتوراة بدون الحصول على الماجستير ليس بالأمر السهل. أما عن **دراسة الماجستير**؛ فمن الممكن أن يُموِّل المشرف طلابًا دوليين إذا استوفوا الشروط، إلا أنهم غالبًا ما يفضلون قبول طلاب دوليين في مرحلة الدكتوراة، لأن الطالب سيكون مرتبطًا بالمعمل لمدة أطول.

منح دراسة الدكتوراة المرتبطة بالصناعة:

يوجد نوع من برامج التمويل (Grants) التي توفرها الحكومة الكندية؛ لتمويل التعاون بين قطاع الصناعة/الشركات والمعامل البحثية في الجامعات للعمل على تطوير التقنيات الجديدة (New Technologies)، فالمصانع/الشركات تبحث عن معامل الجامعات الأقرب لها من حيث مجال العمل، ويقدِّمُ المصنع/الشركة مع الجامعة طلبًا للحكومة للحصول على التمويل، وعادةً ما يطلبون **طلابًا دوليين** للقيام بهذه الأبحاث، وهي فرصة رائعة جدًا تجمع بين مجال الصناعة والبحث العلمي والدراسة الأكاديمية، إلا إن هذه الفرص **قليلة في كندا** مقارنة بدول أخرى -فضلًا عن كونها **تنافسية جدًا**- ويجب على الطالب المتقدم لها أن تكون لديه أبحاث منشورة عالية الجودة، وخبرة في الأبحاث والتطوير (Research and Development)، ومعرفة جيدة بكيفية إجراء التجارب البحثية في مجاله. ولتحصل على فرصة لدراسة الدكتوراة ضمن أحد هذه المشاريع؛ يجب عليك مراسلة أحد الأساتذة الأكاديميين -الذين وضَّحوا على مواقع معاملهم أن لديهم تعاونات مع شركات كذا وكذا في الصناعة- ثم يُجري الأستاذ مقابلة شخصية معك للتأكد من جدارتك للالتحاق بهذا النوع من البرامج، ثم يتواصل الأستاذ مع الجهة الصناعية المتعاوَن معها، وقد تُجرى معك مقابلة شخصية أخرى يحاورك فيها الأستاذ وممثل من الجهة الصناعية. باجتياز هذه المرحلة تكون أمام أحد طريقين:

- إما أن تحصل مباشرة على المنحة الدراسية وتبدأ بالدراسة إذا كان لدى الأستاذ والشركة تمويل قائم بالفعل، فيقومون بتحديث بيانات هذا التمويل مع الحكومة؛ بحيث يوضحون أنهم سيستقدمون طالب دكتوراة بجزء من هذا التمويل.
- أو أن يكون الأستاذ والشركة المتعاوَن معها بصدد التقدم للحكومة بطلب التمويل، ثم تحصل على منحتك الدراسية بجزء من هذا التمويل، ولكن هذه الحالة تستغرق وقتًا أكثر من الحالة الأولى.

دراسة الدكتوراة ضمن هذا النوع من برامج التعاون بين الجانب الأكاديمي والصناعة الممولة من الحكومة؛ سيعود **بنفع كبير** عليك سواء اخترت أن تكمل مسارك المهني بعد الدكتوراة في الصناعة؛ أو أن تستمر في العمل الأكاديمي. في الحالة الأخيرة سيكون لديك بنهاية الدكتوراة خبرة في التعاون مع الصناعة، وهو ما تهتم به الجامعات في أمريكا الشمالية في المتقدمين لشغل مناصب الأساتذة المساعدين (Assistant Professors). وعلى الجانب الآخر؛ إذا اخترت العمل في الصناعة فإن مشروعك في الدكتوراة سيكون -بطبيعته- تطبيقيًا أو قابلًا للتحويل إلى منتج نظرًا للتعاون مع الصناعة، وهو ما تبحث عنه الصناعة في الباحثين المتقدمين لها.

التخطيط للدراسة بكندا:

إذا كنت حديثَ التخرج وترغبُ في استكمال دراستك بكندا، فعليك أن تدرك الفرق الشاسع بين كندا وأمريكا، فالفرص في كندا محدودةٌ مقارنةً بأمريكا نظرًا لقلة عدد السكان وقلة عدد الجامعات، ونتيجة لكثرة المتقدمين وقلة الفُرص فإنَّ معايير قبول المتقدمين تكون أكثر صعوبة.

مراسلة المشرف:

- عليك **اختيار المعمل** الذي ترغب في العمل به؛ لأنه -كما ذكرنا- **فإن أغلب المنح تُقدم للطلبة الموجودين بكندا بالفعل.** عليك بالبحث عن المشرف أولًا قبل الجامعة، **فالمشرف له الثِقَل الأكبر في تحديد قبولك في المنحة في الجامعة**. لذلك فعليك أن تبدأ بمراسلة أحد الأساتذة، وأن توضح له رغبتك بالانضمام إليه في معمله، وبذلك يتسنّى لك الحصول على المنحة التي قام الأستاذ بتوفيرها لك، وقد يوفر لك أكثر من فرصة لتختار من بينها. استخدم **علاقاتك** لمساعدتك في التواصل مع أحد الأساتذة أو تزكيتك عندهم، فهذا من أفضل الوسائل التي تساعد في قبولك لدى الأساتذة. ففي كندا إذا قبل الأستاذ أحد الطلاب وانتقل هذا الطالب بالفعل إلى كندا؛ ولكن لم يناسبه العمل مع هذا الأستاذ؛ فيستطيع أن يُقدم الطالب شكوى بحق الأستاذ، وآنذاك تجبر الجامعة الأستاذ على دفع راتب شهري للطالب حتى يجد فرصة أخرى، وهذا مصدر إزعاج للأساتذة؛ لذلك فوجود مصدر ترشيح موثوق يُعدُّ فرصة جيدة للطرفين، وعادة ما يراسل الأساتذة بعضهم بعضًا في حالة وجود معرفة مُسبقة؛ كأنْ يكون قد سبق لك العمل مع الأستاذ (س)؛ والأستاذ الذي ترغب في الانضمام له في كندا على معرفة مسبقة بالأستاذ (س)؛ ففي حالة ذكرك للأستاذ (س) في سيرتك الذاتية أو نشركما لبحث معًا؛ فيتواصل معه الأستاذ الجديد ليعرفَ عنك أكثر، ويتيقن ما إذا كُنت مناسبًا لهذا العمل أم لا. فالنقطة المحورية هي أن **تلفت انتباه المشرف** حتى يقوم بقبولك معه، وذلك لكثرة الطلبات التي تُقَدَّم له من الطلبة الدوليين الراغبين بالانضمام إلى المعمل.

- أكثر ما يلفت نظر المشرف إلى الطالب أن تكون الرسالة على البريد الإلكتروني **مُختصرة؛** توضح بها خبرتك البحثية ومهاراتك التي تؤهلك للانضمام لهذا المعمل، وهدفك بالتحديد، وأهم النقاط التي تجذب المشرف لاختيارك، وأن تستخدم نفس **الكلمات الدالة/المفتاحية (Keywords)** التي يستخدمها المُشرف في ملفه الشخصي على موقع الجامعة. لذلك يجب أن تقوم ببحث جيد عنه من خلال البحث في صفحته على موقع الجامعة وصفحة المعمل الخاص به؛ لترى طلابه وخلفياتهم العلمية واهتماماتهم البحثية الحالية. ثم تُراعي جودة السيرة الذاتية **ولغة** الرسالة؛ لأنهم يحكمون على جودة الرسالة والأوراق المُقدَّمة وخلوّها من الأخطاء اللُغوية. يمكنك أن تراسل الأستاذ في **أي وقت في السنة؛** وقبل ذلك طبعًا تطّلِع جيدًا على مجال عمل المشرف كما ذكرنا.

- **لا** تراسل نفس المشرف عدة مرات، فقد لا يهتم أويقوم بحظرك، ولا تتواصل على الهاتف، ولا تدفعك العجلة للالتحاق بفرصة لا تناسبك، بل وضِّح مهاراتك وأبحاثك المنشورة، وكيف أنَّ قُبولَك سيساعد المشرف في الحصول على منح أخرى، ولا تكتب عن أمرٍ لم تقم به بالفعل؛ حتى لا يؤثر ذلك عليك بالسلب في عملية التقييم.

- **لا** تراسل جميع مشرفي القسم في وقت واحد، فهذا يعطي انطباعًا سلبيًا عنك، يجب عليك أولًا أن تراسل المشرف المناسب لك وتنتظر رده خلال أسبوعين إلى شهر، فإن لم يصلك منه رد فراسل غيره، لأنهم يتواصلون مع بعضهم البعض وقد تُقابَل بالرفض.

- إذا أرسلت سيرتك الذاتية إلى أكثر من مشرف في مجالات مختلفة؛ فعليك أن تُعدِّل في السيرة بحسب المشرف، لتسلّط الضوءَ على ما يهمه مع مراعاة الكلمات المفتاحية (Key words) الخاصة بمجال كل أستاذ.

- طلب **كتابة** خطة بحثية في كندا يتعلق بالمشرف، فقد يطلب مقترحًا بحثيًا -لا يزيد غالبًا عن صفحتين- وعادةً ما يُطلَب من المتقدمين لدراسة الدكتوراة ليتعرَّف على طريقة تفكير الطالب وكتابته إن كان سيعطيه منحة، فيضعه تحت ضغط ليرى كيف سيتعامل. يُنصَح بأن تكون على معرفة بأحدث التقنيات في مجالك وأن تذكرها في الخطة البحثية، وهذا سيفتح بابًا للنقاش معك في مرحلة المقابلة الشخصية. أما الجامعات الكندية فلا تُطلَب خطة بحثية من المتقدمين؛ **فالثقافة الكندية بشكل عام لا ترحب بالضغط**؛ لهذا قد يفضل المشرفون الطلبة الدوليين لأنهم يحسنون التعامل مع ضغوطات الدراسة.

- إذا نجحت رسالتك في جذب انتباه المشرف سيحدد معك **موعدًا للمقابلة الشخصية** (الفصل الخامس مخصص لمرحلة المقابلات الشخصية)، وإذا قُبِلْت سيحدد معك وقت التقديم للجامعة وما إذا كان في فصل الشتاء أو الربيع، مع

ذكر اسم المشرف في أوراق التقديم للجامعة، وسيكون عليك بعدها الانتهاء من تقديم الأوراق للسفارة الكندية خلال ما يقرب من أربعة أشهر.

كيفية التواجد في كندا قبل الحصول على المنحة:

كما أسلفنا، تُقدم كندا المنح للطلبة الموجودين بها بالفعل. عليك أن تحصل على موافقة من أحد الأساتذة بأن يقبلَكَ في فريقه، ويكون حاصلًا على تمويل من الحكومة، ويوضح الأستاذ أثناءَ طلبه للتمويل أنه يحتاج إلى عدد معين من الطلبة الدوليين، ويقوم بتحمُّل تكلفة سفرهم وغيره، بعد ذلك -عند قدومك إلى كندا- تستطيع أن تتقدم للمنح المتاحة للطلبة، كما تحتاج إلى خطاب توصية من المشرف للتقديم في منح الجامعات.

وإذا كان وضعك المادي يسمح بتحمل تكلفة السفر والدراسة بكندا فيُمكنكَ السفرُ على نفقتكَ الخاصة؛ ولكن يجب عليك اختيار الجامعة المناسبة؛ فمثلًا الرسوم الدراسية في جامعة كولومبيا البريطانية مرتفعة، كما أن السفارة الكندية ستطلب منك تقديم ما يثبت أن والديك يمتلكان الدخل السنويَّ الكافي لتغطية تكاليف الدراسة؛ ولكن يُفضَّل أن تحصل على عمل جزئي كالمساعدة في التدريس (Half Teaching Assistantship) على الأقل، فعادةً لا يهتم المشرفون بالطلبة الذين يدرسون على نفقاتهم الخاصة، فهم يهتمون أكثر بالطلبة الذين يتقاضون رواتب من منح الحكومة الكندية.

أوراق أخرى تُطلب للدراسة بكندا:

- أحد الجوانب المهم استيفاؤها عند مرحلة التقدم للجامعة بعد قبول أحد المشرفين لك؛ هي الحصول على **درجة اللغة الإنجليزية** المطلوبة. حصولك على الدرجة المطلوبة ستجعل المشرف ينظر إلى ملفك باهتمام، ويكمل معك باقي مراحل التقديم للجامعة. و**يُنصح** بأن تكون قد خضت بالفعل أحد اختبارات اللغة الانجليزية وحققت درجة عالية، وأن تذكر ذلك في قسم مهارات اللغة في السيرة الذاتية التي سترفقها مع رسالتك للمشرف. يجب حصولك على درجة معينة في اختبار اللغةِ الإنجليزية الأيلتس؛ فلا يقل معدلك فيه عن 6.5، أو اختبار التوفل بمعدل لا يقل عن 92. لا ينبغي الاستهانة بهذه النقطة، لأن العكس أيضًا صحيح، فتعثُّرك في هذه النقطة وإعاقتها لقبولك في الجامعة قد يُفقد المشرف اهتمامه بانضمامك لمعمله من الأساس. أضف إلى ذلك أن هذا الأمر قد يؤثر عليك سلبًا عند محاولة مراسلة أساتذة آخرين، لأنك -في الأغلب- ستتواصل مع أساتذة في نفس التخصص الدقيق، ومن الوارد أنْ يكون هؤلاء الأساتذة بالفعل على علاقة ببعضهم البعض، أو يلتقونَ في المؤتمرات العلمية، فربما يؤثِّر الانطباع السلبي لأحد الأساتذة عن ملف التقديم -بسبب اللغة كما ذكرنا آنفًا- على انطباعات الأساتذة الآخرين.
- **اختبار (GRE)** في الأغلب ليس مطلوبًا في كندا، لكن في حالة حصولك عليه، فسيدعم من ملف التقديم ويساعد في إثبات جدارتك.
- في حالة سفرك بتمويل شخصي، يجب عليك تقديم **إثبات بدخل أسرتك وبالمبالغ المدَّخرة** للسفارة الكندية؛ لإثبات قدرتك على إعالة نفسك في كندا، أما في حالة الدراسة بمنحة فلن تهتمَّ السفارة بهذه الأوراق.
- إذا كنت تنوي **التقدم بطلب الحصول على الإقامة الدائمة؛** فيجب أن تصطحب معك شهادة التخرج ونسخًا موثَّقة منها صادرة من الجامعة الأم، لأنها ستُطلب منك عند تقديم طلب الإقامة، أو تكون محتفظًا بها مع الأهل في البلد الأم لإرسالها للجامعة الكندية عند الحاجة، حيث تهتم الجهات الكندية بالأوراق والمستندات الثبوتية بشكل عامّ.

يُنصح بالتأكد من أن كل أوراق التقديم الصادرة من البلد الأم -مثل شهادات التخرج وبيان الدرجات- خالية من أيَّة أخطاء في اللغة الإنجليزية؛ فوجود أخطاء من هذا النوع قد يتسبب في التشكيك في جدارة الطالب.

المملكة المتحدة:

دراسة الماجستير في المملكة المتحدة:

تتنوع درجات الماجستير في المملكة المتحدة بين **ماجستير الآداب** أو ما يسمى (Master of Arts, MA)، و**ماجستير العلوم** (Master of Science, M.Sc). يختص ماجستير الآداب بالدراسة في التخصصات التي تندرج تحت مجالات الآداب، والفنون، والعلوم الإنسانية، والعلوم الاجتماعية، بينما يختص ماجستير العلوم بالدراسة في التخصصات التي تندرج تحت علوم الطبيعة،

وعلوم الحياة، والكيمياء. ومن المستندات الأساسية المطلوبة لدراسة الماجستير؛ إثبات إجادة اللغة الإنجليزية من خلال اختبار معتمد كالآيلتس مثلاً. كل برامج الماجستير في المملكة المتحدة مدتها سنة دراسيّة واحدة. أمَّا بالنسبة للمنح، فيمكن الاطِّلاع على منحة مؤسسة القلعة، التي تساعد الطلاب في تمويل دراستهم في الخارج. ومنح المجلس الثقافي البريطاني، كما توجد منحة الحكومة البريطانية للطلاب الدوليين «تشيفينينج» (Chevening)، ويختار فيها الطالب ثلاث جامعات في مجال تخصصه، ويُنصح باختيار الجامعات بناءً على مدى تقدمهم في مجال دراستِك وليس مدى تقدمهم في التصنيف العام.

دراسة الدكتوراة في المملكة المتحدة:

متوسط **مدة دراسة الدكتوراة في المملكة المتحدة** هي 4 سنوات إذا كنت تَدرُس بدوام كليّ، أو من 6 إلى 8 سنوات إذا كنت تَدرُس بدوام جزئيّ. ويمكن لمعظم الطلاب الدوليين الساعين للحصول على درجة الدكتوراة بدوام دراسي كامل؛ أن يعملوا في المملكة المتحدة أثناء دراستهم بشرط ألا يعملوا لأكثر من 20 ساعة أسبوعياً، باستثناء فترات الإجازات أو وجود فرص التوظيف أو التدريب المتفق عليها.

يمكن التقدم لدراسة الدكتوراة في المملكة المتحدة (UK) من خلال القبول عن طريق الجامعة (University Admission) أو عن طريق مراسلة المشرف المحتمل مباشرة، **فكلا** الخيارين متاح. فيمكن الإعلان عن الحاجة لطلبة دكتوراة ضمن مشاريع بحثيّة معينة على موقع الجامعة؛ ولكن **الطَريق الأكثر شيوعًا** هو مراسلة المُشرف المُحتمل في بريد إلكتروني احترافي تُعبِّر فيه عن اهتمامك بالانضمام لمعمله وتسأله عن إمكانية الالتحاق بمعمله كطالب دكتوراة. عند مراسلة المشرف المُحتمل يجب أن يكون هناك **مقترح بحثي** (Research Proposal) متكامل لإرساله مع السيرة الذاتية في أول مراسلة تُعَرِّف فيها نفسك. بعد الحصول على موافقة المشرف، تنتقل لمرحلة أخرى، وهي التقديم للقبول في الجامعة (University Admission).

هناك أيضًا **طريقٌ آخر**. إذا كنت حاصلًا على الماجستير؛ يمكنك العمل كمساعد باحث، ومن خلال هذه الوظيفة يمكنك الحصول على فرصة لدراسة لدكتوراة أسهل بكثير من الطرق المُعتادة لدراسة الدكتوراة.

ننصح بالبحث عن البرامج الدراسية من خلال هذه الخيارات:

- مراجعة **مواقع الجامعات البريطانية** باستمرار، حيث يوجد نوعان من التمويل للطلبة الأجانب لدراسة الدكتوراة في الجامعات البريطانية:
    - تمويل **جزئي**: وهو يغطي جزءًا من مصاريف الجامعة فقط.
    - تمويل **كلي**: وهو الذي يشمل مصاريف الجامعة ومصاريف الطالب الشخصية. أغلب الجامعات الـ 24 التي تندرج تحت مجموعة الراسل (Russell Group Universities) يوجد بها مصادر تمويل جزئي أو كلي. على الطالب البحث على مواقع الجامعات عن (PhD Scholarships for International Students). كما توجد العديد من الجامعات البريطانية التي تُقدم مِنحًا دراسية في بعض البرامج لدرجة الدكتوراة للطلبة الأجانب مثل جامعة ساوثامبتون.
- **نظام (Center for Doctoral Training, CDT)**، حيث أصبح التقدم إليه متاحًا للطلبة الدوليين مؤخرًا.
- **برامج البعثات المصرية؛** وهي للمُعيَّنين في الجامعات المصرية كمعيدين أو مدرسين مساعدين، فتكون لهم أحقيَّة التقدم إليها، وللتقديم فيها موسمان، أحدهما في شهر إبريل، والآخر في سبتمبر. يجب عليك إذا كنت من الحاصلين على هذه المنح استخدام الانتماء المزدوج (Double Affiliation) على الأبحاث التي ستنشرها من مشروع الدكتوراة الخاص بك؛ طالما أنك مازلت مرتبطًا بجامعتك في مصر كمدرس مساعد، وهذا بالطبع سيكون شرطًا واضحًا في حالة تمويلك من قبل البعثات المصرية.
- **برنامج (نيوتن-مشرفة)** وهو برنامج لتمويل طلاب الدكتوراة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات الحكوميّة المصريّة بالشراكة بين الحكومتين المصريّة والبريطانيّة.
- استخدام **موقع (jobs.ac.uk)** لمتابعة منح الدكتوراة بشكل دوري؛ عن طريق التسجيل بالموقع وتحديد كلمات بحثية مثل (PhD studies) أو (Studentship) أو (Scholarship).

أوروبا:

منحة إيراسموس موندوس (Erasmus Mundus) لدراسة الماجستير

- منحة إيراسموس موندوس (Erasmus Mundus) هي منحة ماجستير مقدمة من عدة جامعات أوروبية لمدة عامين، حيث تقضي العام الأول في الجامعة المُضيفة (Host University)، ثم تختار بعد ذلك من بين عدد من جامعات الدول الأوروبية المختلفة. الفكرة من برامج الماجستير ضمن برنامج (Erasmus Mundus)؛ أنها تُعقد بالتعاون بين جامعات شمال وشرق أوروبا، حيث إن شمال أوروبا أكثر تقدمًا، وذلك التعاون يساعد أن يكون مستوى البحث العلمي في أوروبا متقاربًا.

- تكون إحدى الجامعات المشاركة في تقديم البرنامج هي الجامعة الأساسية التي تتخرج منها، ومنها تصدر شهادة الماجستير الرئيسية، على أن تكون الشهادة معترفًا بها (Accredited) من الجامعات المشاركة، وتحمل أسماء الجامعات المشاركة كلها، موضَّحًا بها أن الماجستير قد تم بالتعاون. ولعل هذه النقطة من النقاط الواجب عليك النظر فيها عند اختيار البرامج؛ فقد تكون هناك مشكلات إدارية في بعض البرامج فيما يتعلق بالتنسيق بين الجامعات والاعتراف (Accreditation) بالشهادة من الجامعات المشاركة كلها؛ مما يؤدي لحصول الطالب على شهادته من الجامعة الرئيسية فقط على الرغم من دراسته في الجامعات المشاركة كلها. حصولك على شهادة ماجستير معتمدة من أكثر من جامعة له ثقل أكبر من حصولك عليها من جامعة واحدة، لذلك انتبه لهذه النقطة، ويمكنك أن تعرف هذه التفاصيل عن طريق التواصل مع الطلاب الذين درسوا في نفس البرنامج قبلك.

- يُعلَن عن المنحة على شبكة الإنترنت، وتُطلَب المستندات والأوراق كأيِّ منحة عاديّة، ثم يصلك الرد بعدها. ويمكنك أن تقدم خلال شهر يناير من السنة النهائية في مرحلة البكالوريوس؛ لتحصل على الرد في شهر إبريل من نفس العام.

- إذا كنت قد درست في مرحلة البكالوريوس باللغة الإنجليزية (كان التدريس نفسه بالإنجليزية في المحاضرات والدروس العملية والامتحانات)، فقد تُعفى من اختبارات اللغة كالأيلتس والتوفل ونحوها.

- منحة إيراسموس موندوس نوعان : منحة ممولة بالكامل (Category A)، ومنحة ممولة جزئيًا (Category B). ليس للطالب اختيار على أيّهما يُقدم، بل يُقدم على الإثنتين، وتحدد لجنة التقييم الطلبة المقبولين في كل من النوعين؛ بناء على مدى تميز الطالب. إذا قُبِلْتَ في (Category B)؛ فاسأل لجنة التقييم عن ترتيبك في قائمة الطلاب المقبولين، فقد يكون ترتيبك السادس مثلًا من ضمن 200 مُتقدم، فتُقبل في المنحة الجزئية، وقد ينصحونك بالانتظار وعدم الاعتذار لعلَّ أحدًا من الخمسة الأوائل يعتذر عن المنحة فتدخل أنت مكانه، وتُقبَل في (Category A).

ننصح بالرجوع إلى محاضرتين أعدتهما مؤسسة علماء مصر عن منحة إيراسموس لدراسة الماجستير؛ المحاضرة الأولى بعنوان (How to apply for Erasmus Scholarship) والأخرى بعنوان (Erasmus Mundus Masters Scholarship).

دراسة الدكتوراة في أوروبا:

- **يختلف نظام دراسة الدكتوراة في أوروبا عن ذلك المتبع في الولايات المتحدة**. في الأخيرة لا يُشتَرط في بداية الدكتوراة أن تكون باحثًا مستقلًا (Independent Researcher)، حيث تدرس في أول عامين مقررات متعلقة بمجال التخصص وأخرى متعلقة بالبحث العلمي، ومن ثم تبدأ العمل البحثي الفعلي على مشروع الدكتوراة، بعد اجتياز المقررات الدراسية والنجاح في اختبار (PhD Candidacy Exam). أما في أوروبا فالمشرف يتوقع منك أن تكون باحثًا مستقلًا، وأنك يمكنك أن تبدأ العمل البحثي بعد التحاقك بالبرنامج مباشرة، ولذلك فإن من متطلبات الدكتوراة في أوروبا الحصول على الماجستير، وهو شئ غير لازم بالنسبة للتقدم لبرامج الدكتوراة في أمريكا، ولكن -عوضًا عن الماجستير- يكون متوقعًا من المتقدمين لدراسة الدكتوراة في أمريكا أن تكون لديهم خبرة بحثية سابقة.

- **مدة دراسة الدكتوراة** في أوروبا تختلف من بلد لآخر، ففي فرنسا مثلًا لا تتجاوز مدة دراسة الدكتوراة ثلاثة أعوام، بينما في هولندا تكون المدة أربع سنوات على الأقل. كما أن متطلبات التخرج تختلف من جامعة لأخرى، فالبعض يشترط أن تكون الباحث الأول على بحث أو بحثين وبعض الجامعات لا تشترط ذلك.

- يجب معرفة **الجهات التي تمول أبحاث الدكتوراة** في أوروبا، حيث يمكنك من خلالها معرفة المشرفين الذين حصلوا على منح لتمويل معاملهم، والمواضيع البحثية التي يهتمون بها، ومن ثم تبدأ في مراسلة المشرفين. ومن جهات التمويل

البحثية ما هو أوروبي (على مستوى كل أوروبا)، ومنها ما هو محلي (يختلف من بلد لآخر). على سبيل المثال هناك منحة (Marie Skłodowska-Curie Actions) وهي مثل مِنَح إيراسموس للماجستير، حيث تكون بالتعاون بين معاهد وجامعات مختلفة على مستوى أوروبا. أما برامج التمويل المحلية فمن أمثلتها برنامج (Vici) في هولندا وبرامج هيئة الDAAD) في ألمانيا.

- و يمكن أن **تبدأ البحث والتقدم لبرامج الدكتوراة أثناء السنة الأخيرة من دراسة الماجستير**، وتجمع قائمة بالمعامل والجامعات في مختلف البلدان الأوروبية. وهو أمر مهمٌ جدًا، لأنه في أوروبا يجب عليك تحديد موضوع الدكتوراة الذي تريد العمل عليه قبل تقديمك؛ وهذا لأنَّ فترة الدكتوراة في أوروبا أقل منها عنها في أمريكا. لاحظ أيضًا أنه في أوروبا قد لا يعلن الأساتذة عن إتاحة فرص لرسائل الدكتوراة في معاملهم، بل تعرف هذا من خلال تواصلك معهم عبر البريد الإلكترونيّ.

- قد يكون مطلوبًا منك أن تكتب **مقترحًا بحثيًا (Research Proposal)** للمشرف المُستهدف، ويُفضَّل بالطبع أن تختار أستاذًا في نفس مجال المشروع المُقترح، ثمَّ يُجرَى تقييم للمتقدمين بناءً على أوراقهم، ومن يحصل على أعلى النقاط هو من يُدعى للمقابلة.

- يهتم المُحكمون بمدى **توافق** خبراتك الحالية مع ما ستحتاجه من خبرات للعمل في الدكتوراة، فيجب أن توضح كيف ستساعدك خبرتك المهنيّة وإنجازاتك في دراستك، ويُفضل المُحكِّمون في أوروبا الطلاب المستعدين للعمل مباشرة وليسوا بحاجة إلى التدريب على تقنية/أسلوب (Technique) ما مسبقًا.

اليابان:

منح الحكومة اليابانية هي منح ممولة بالكامل وهي نوعان: النوع الأول يكون مموّلًا بالكامل (Fully funded) أثناء فترة الدراسة حتى تنتهي فترة الماجستير أو الدكتوراة. أما النوع الثاني فهي (Fellowship) خاصةٌ بالخريجين فقط دون ال (Undergraduates) مثل منح هيئتي (Japan Student Services Organization, JASSO) و(Japan Society for the Promotion of Science, JSPS) لمرحلة الدكتوراة، حيث تغطي المنحة تكاليف الجامعة والمعيشة، أما في مرحلة ما بعد الدكتوراة؛ فتتقاضى راتبًا مقابل العمل البحثي الذي تقوم به.

في اليابان يُنصح عادة أن تُقدِّم في الجامعات ذات التصنيف الأعلى، توجد أيضًا مراكز بحثية تابعة للحكومة وليست تابعة للجامعات، لذلك في حالة إذا كنت ترغب في الوجود مع مشرف يعمل في جامعة ذات تصنيف ضعيف؛ يمكنك مراسلة هذا المشرف بشكل شخصيٍّ، وتوضيح رغبتك في العمل معه ولكن ليس في هذه الجامعة، وسوف يقوم المشرف بتوصيلك بجامعة معينة بناء على توصيته، ويوفر لك فرصة للعمل معه في المعمل.

ما طرق التقديم على المنح الدراسية في اليابان؟

إذا كنت ترغب بالتقدم لمنحة أساسية (منحة حكومية)؛ فغالبًا ما يكون التقديم **خلال شهري يناير وفبراير** من كل عام، ويكون التقديم بالذهاب إلى **السفارة** وملء الأوراق المطلوبة، ويجب عليك متابعة إعلانات السفارة أولًا بأول. ميزة التقديم عن طريق السفارة هي أن لك مطلق الحرية في اختيار أية جامعة حكومية ترغب بالالتحاق بها، كما أن التقديم بالجامعات الخاصة متاح كذلك، وفي أغلب الأحوال تحصل على الرغبة رقم 1 او 2.

أما إن كنت ترغب بالتقدم **للجامعات مباشرة؛** فعليك أن تقوم بالتقدم مباشرة إلى البرامج، وفي حالة قبولك بالبرنامج فإنك تحصل على توصية للمنحة.

أيضًا يمكنك التقديم عن طريق **قسم معين** في الجامعة، أو عن طريق **هيئة** ما مثل منحة (Rotary)، وهي منحة موجودة أيضًا في الولايات المتحدة، وهذه المنحة مرموقة، وتوفر لك تمويلًا جيدًا لمدة خمس سنوات، ولكنها غير ممولة بالكامل، فهي لا تغطي كامل المصاريف الدراسية.

ويُعدُّ **نظام مصاريف الدراسة** في اليابان مماثلًا بعض الشيء لألمانيا حيث توجد تسهيلات مادية للطلاب. وقد تحصل على موافقة المشرف للقيام بعمل إضافي، وهي موافقة صورية لكنها ضرورية لإحاطة مشرفك علمًا بأي عمل إضافي تمارسه. إذا مارست وظيفة بدوام جزئي بجانب دراستك فيجب عليك أن تحصل على تصريح بذلك من مصلحة الهجرة.

ما مقاييس اختيار المجال والجامعات داخل اليابان؟

يضم Shanghai Ranking العديد من الجامعات اليابانية، ولكنه ليس المقياس الوحيد كما ذكرنا آنفًا.

المقياس الأكبر في اليابان هو عامل اللغة، فاليابانية ليست لغة سهلة، وإذا كنت تجيد اليابانية فيمكنك البدء بالبحث عن الأستاذ أو المشرف واختياره بناء على أبحاثه المنشورة، أما في حالة عدم إجادتك لليابانية، فبجانب بحثك عن الأستاذ؛ عليك النظر فيما إن كان يقبل الطلبة الأجانب (غير المتحدثين باليابانية). عليك البحث عن الأستاذ الذي لديه طلبة دوليون أو أنه كثير السفر، وهذا ستعرفه إذا ألقيت نظرة على سيرته الشخصية، فمثلًا إذا سافر الى الولايات المتحدة فلابد أنه يجيد الإنجليزية، أو إذا كان لديه تعاون دوليٌّ مع شركات أو جامعات فهذا هو الاختيار الأول بالنسبة لك. إذا لم تستطع الوصول إلى الأستاذ بشكل مباشر حاول التواصل مع المعمل نفسه أو أحد الطلبة هناك لمعرفة طبيعة بيئة العمل، وعليك دائمًا أن تبحث عن المعمل الذي يقبل أكبر عدد من الطلبة المختلفين من ثقافات مختلفة ومتنوعة.

تقييم **مدى تنوع خلفيات الطلاب في الجامعة** مهمٌّ، فعليك التأكد من أنك تستطيع التأقلم، ففي الجامعات الكبيرة مثل جامعة كيوتو تكون البيئة دولية أكثر، وتستطيع التحدث بالإنجليزية، ولكن في العديد من الأماكن الأخرى فليس هذا شائعًا. **بالرغم من تقدُّم اليابان فالإنجليزية ليست لغة شائعة هناك**، لذلك لا يمكنك الاعتماد على الإنجليزية بنسبة 100% إذا كنت ترغب في العيش بسهولة هناك.

حقيقة **الدراسة في اليابان تستحق المجهود المبذول** في البحث والعناء حتى تجد المكان المناسب لك، فدائمًا هناك ميزانية وتمويل للبحث العلمي لجميع الناس ويمكنك الحصول على التمويل الذي ترغب به وأيضًا كل الجامعات ممولة أيًا كانت الجامعة.

أما عن مجال الدراسة، فعلوم الحاسب والتكنولوجيا هي من أكثر التخصصات قوة في اليابان، كما توجد أيضًا جامعة أوساكا وهي مشهورةٌ بالهندسة.

متى يتعيَّن عليك مخاطبة أساتذة الجامعات عند التقدم لمِنَح داخل اليابان؟

لا حاجة لمخاطبة أساتذة الجامعات في بداية التقديم في حالة المنح الحكومية عن طريق السفارة. في حالة تقدمك إلى المنح الحكومية؛ فأنت تختار عددًا من الجامعات، أما المنح الخاصة فهي تعتمد على قبولك عند الأستاذ المشرف، في هذه الحالة قد يرفض المشرف الطلبة الحاصلين على منحة كاملة بسبب أنه بالفعل لديه تمويل.

في اليابان **لا يُنصح** بتقدمك إلى أكثر من فرصة إلا في حالة عدم تعارضها، كما هو الحال عند التقدم لمنحة مثل (MEXT)، فإذا قمت بالتقدم لها عن طريق السفارة ثم عن طريق الجامعة في نفس الوقت؛ فإن طلبك يُرفَض في المحاولتين، والسبب في ذلك من وجهة نظرهم أنه لا يتم اعتبارها بشكل منفصل، وأنك تحاول الحصول على أكثر من فرصة في نفس الوقت. أما إن كان التقديم في منحتين غير متعارضتين؛ كأن تتقدم لمنحة في الجامعة ومنحة أخرى عند أستاذ جامعيٍّ مشرف فهنا لا يوجد تعارض.

لذلك **فالأولوية** في اليابان أن تُقدِّم في المنح الحكومية ومنح الجامعات؛ وبعد تقديمك يمكنك أن تراسل أحد الأساتذة ليساعدك ويقوم بإرشادك إلى فرص أخرى لا تتعارض مع المنحة التي تقدمت لها.

وهذا الموقع يحتوي على جميع فرص المِنَح المتوافرة للدراسة باليابان، كما يوضح كافة التفاصيل الخاصة بكل منحة، وما إذا كان التقدم إليها قبل القبول في برنامج الدراسة (Pre-enrollment) أم بعده (Post-enrollment). كما يمكنك استخدام موقع (Study in Japan) للبحث عن المنحة المناسبة.

ألمانيا:

ألمانيا من أكثر الدول التي تُعَدُّ **قليلة التكلفة** بالنسبة للدراسة بالإضافة الى دعمها للطلبة ماليًا بشكل كبير. تكاليف الدراسة في ألمانيا لا تقارن بدول أخرى.

دراسة الماجستير في ألمانيا:

إذا كنت تنوي **دراسة الماجستير في ألمانيا؛** فاعلم أنه من غير المتوقع أن يكون لطلبة الماجستير في ألمانيا وظائف جانبية بجانب دراستهم. المهم هو أن تتوافر لديك مصاريفك الشخصية سواء عن طريق منحة، أو دعم من الأهل، أو المؤسسات الخيرية التي تقدم منحًا لطلاب الدراسات العليا، وفي بعض المعامل يُصرف لطلاب الماجستير مبلغًا رمزيًا. إضافة لذلك توجد بعض الشركات التي تمنح طلبة الماجستير راتبًا رمزيًا نظير قيامهم بالعمل البحثي في الشركة فيما يشبه التعاون بين المجال الأكاديمي والصناعة، بمعنى أن الطالب يتواصل مع الشركات طالبًا إجراء العمل البحثي لديهم أو يتقدم للفرص المتاحة لعمل مشروع الماجستير في إحدى المنشآت البحثية الصناعية.

وحصولك على درجة الماجستير من ألمانيا يسهل عليك فيما بعد الحصول على فرص المِنَح المهمة والممولة من معاهد البحث العلمي الملحقة بالجامعات مثل معهد ماكس بلانك (Max Planck Institute) ومعهد فراونهوفر (Fraunhofer Institute). تتخصص هذه المعاهد في العلوم التطبيقية الأساسية ولديهم تمويل أكبر من الجامعات.

هناك سبل أخرى للدراسة في ألمانيا إذا لم تستطع تحمُّل تكلفة الحصول على درجة الماجستير هناك، فيمكنك مراسلة الأساتذة الجامعيين والعمل معهم ويمكنك أيضًا الإقامة في سكن الجامعة أو في سكن مخصص للطلاب ذي تكلفة بسيطة.

دراسة الدكتوراة في ألمانيا:

في حالة تقدمك إلى برامج الدكتوراة في ألمانيا، يُفضل أن تكون تقديراتك عالية حتى تكون أوفر حظًا في القبول، وأيضًا أن تكون قد قمت بمراسلة أستاذ ورد عليك بالقبول. قد يُطلب منك كتابة مقترح بحثي، إلا إنه ليس مطلوبًا عند التقدم للدكتوراة في أغلب المعامل البحثية في ألمانيا. وفي حالة أن تكون دراستك في مرحلة البكالوريوس لمدة خمس سنوات فلا يشترط حصولك على ماجستير، وذلك كما في حالة دراسة الصيدلة والهندسة في مصر. والأفضلية في القبول في بعض الأحيان تكون للطلبة المتحدثين بالألمانية.

الدكتوراة في ألمانيا قد تُعدُّ وظيفة أو دراسة بناء على العقد المقدم من المشرف/الجامعة. أغلب مِنَح الدكتوراة المقدمة من هيئة (DAAD) أو معاهد ماكس بلانك (Max Planck) البحثية تكون منحًا دراسية وتحصل بموجبها على إقامة طالب، وتعامل معاملة الطالب من حيث التسهيلات المادية المخصصة لهذه الفئة. أما المنح المقدمة من المشرفين مباشرة؛ فتحصل بها على عقد عمل وبذلك تُعد وظيفة. ثم تستطيع بعدها أن تسجل في الجامعة وتحصل على مميزات الطالب. ويعد هذا النوع الأخير هو الأفضل لأنك تحصل بموجبه على ميزة كونك طالبًا (من حيث التسهيلات المادية المقدمة للطلاب) بالإضافة إلى حصولك على وظيفة.

كذلك يوجد نوعان من منح الدكتوراة؛ النوع الأول وهي منح الدكتوراة المقدمة من ألمانيا، وهي منحٌ كاملةٌ لمدة ثلاث سنوات قابلة للمد لمدة ستة أشهر بحدٍّ أقصى، أما النوع الآخر فيكون الإشراف عليه مشتركًا بين مصر وألمانيا، ويقضي فيها الطالب نصف مدة الدكتوراة في مصر والنصف الآخر في ألمانيا، وفي هذا البرنامج يلتحق الطلاب الفائزون بالمنحة ببرنامج لمعرفة الثقافة الألمانية لمدة عام ليساعدهم على الاندماج بشكل أسرع وأسهل. ومن المعروف أن ألمانيا دولة فيدرالية، وهذا يؤدي إلى اختلاف كبير بين الولايات من حيث تكلفة الدراسة والمعيشة.

وأخيرًا، فمن أشهر المواقع للبحث عن المنح داخل ألمانيا هو موقع هيئة الـ(DAAD) وأيضًا قاعدة بيانات المنح (Scholarship Database) داخل نفس الموقع.

دول أخرى:

السويد:

يُنصح هنا أن **تبدأ بالبحث عن منح الحكومات،** لأنها عادة ما تكون ممولة بالكامل وتغطي كافة مصاريف الدراسة، بالإضافة إلى راتب شهريٍّ وهذا مناسب أكثر، **فالدراسة في السويد مكلفة بعض الشيء** لمن هم من خارج أوروبا، وهناك المنح الجزئية التي توفرها بعض الجامعات.

النظر لقوة الجامعة في مجال التخصص مهم كما أسلفنا. فمثلًا؛ من أشهر الجامعات في مجال توصيل الأدوية (Drug Delivery) جامعة أوبسالا (Uppsala University)، كما يوجد بها العديد من المشرفين المتعاونين مع المصانع، وهذا من أحد عوامل اختيارها.

ننصح بالاطلاع على هذه المحاضرة التي أعدتها مؤسسة علماء مصر عن منحة المعهد السويدي للمهنيين العالميين (The Swedish Institute Scholarships for Global Professionals, SISGP).

إيطاليا:

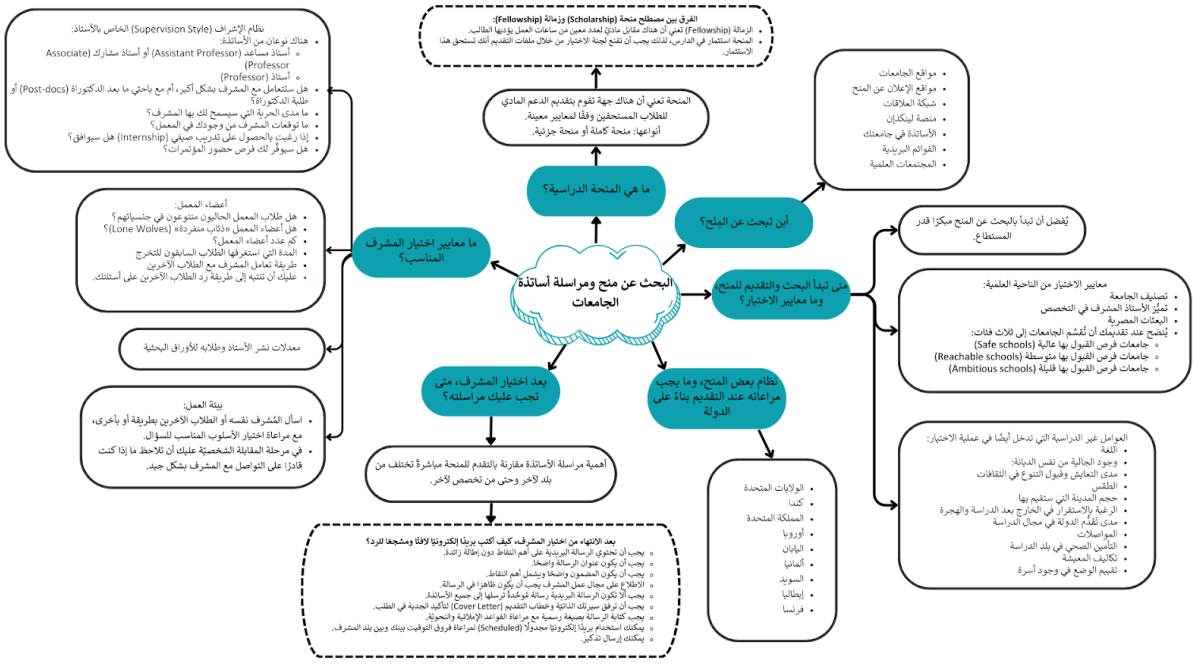
غالبًا ما تكون المِنَح في إيطاليا مبنية على الحاجة (Need-based)، كأن يكون راتب الشخص أقل من مستوى معين، أو أن دخل عائلة ما محدود، فهنا تقوم الحكومة أو إدارة المحافظة بدفع تكاليف الدراسة، وهذا نوع آخر غير المنح الخاصة بالتميز (Merit-based).

فرنسا:

منحة (Eiffel Excellence Scholarship Program) هي منحة مقدمة من الحكومة الفرنسية للطلاب الدوليين المتميزين. ومن أشهر المواقع للبحث عن المنح في فرنسا موقع (Campus France)، ويحتوي على أشهر المنح الحكومية، كما يحتوي على البرامج الدراسية المختلفة.

وأخيرًا؛ فمن المهم أن تعرف أنَّ كل قصة نجاح هي قصة فريدة، فليس عليك أن تتبع قصة أحدهم بحذافيرها، بل اكتب قصتك الخاصة. هناك من قُبِل بتقدير منخفض، وهناك من قُبِل وليس لديه خبرات بحثية أو أوراق منشورة، هناك من قُبِل ودرجته في اختبار اللغة ليست الأفضل، فاسع واستعن بالله ولا تعجز، وابحث عن نقطة تَميزِك عن الباقين؛ فهذا فعلًا أهم شيء.

ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل:



شكل 1: ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل.

أسئلة وأجوبة:

معدلي في البكالوريوس (GPA) ليس الأفضل، لكنَّني أحاول أن أكتسب خبرات بحثيَّة قدر المستطاع. فهل سيحول تقديري بيني وبين قبولي في المنح؟ وماذا يمكنني فعله حيال هذا؟

- بشكل كبير نعم، التقدير مهم وفي أمريكا بالتحديد، لكن الخبرة البحثيَّة ستساعدك كثيرًا. هناك برامج متاحة خصيصًا لهذا، ألا وهي برامج الباحثين المقيمين (Resident Scholar) التي تقدمها بعض الجامعات في أمريكا ودول أخرى. إن استطعت حتى أن تذهب على نفقتك الخاصة فافعل، ستكون خبرة مفيدة جدًا لك، والقبول سهل جدًا في هذه البرامج لأنك تذهب على نفقتك الخاصة. بالطبع سيكون الأمر مكلّفًا إلى حد ما، لكن إن استطعت فعله فسيكون أمرًا جيدًا جدًّا، خاصة في أمريكا.
- على أية حال؛ توجد جامعات تقبل التقديرات المتوسطة أو القليلة، لكنَ الجامعات الأعلى ترتيبًا على مستوى العالم فيها منافسة كبيرة، فتوقَّع أنه من الصعب أن تنافس فيها بتقدير متوسط أو قليل.
- هناك أيضًا طلبة يُقبلون بتقدير متوسط أو قليل بسبب خبراتهم البحثية، فاجتهد واسع فلا يوجد مستحيل.
- بالنسبة لتقدير الدرجات في الماجستير، فلن تحتاج إليها معظم الوقت، ولن تنفعك إلا في حالة واحدة، وهي أن يكون تقديرك في البكالوريوس منخفضًا، ثم ارتفع وتحسَّن في الماجستير.

هل كِبَر السن يُعدُّ عائقًا لإكمال الدراسة الأكاديمية؟

ليست مشكلة إطلاقًا في معظم المنح بالخارج، لكن قد تجد أنه شرط في بعض المِنح المحلية في مصر.

هل يلعب السن دورًا في مرحلة القبول للدراسة في الجامعاتِ الأجنبية؟

في حالة التقدم للدراسة من خلال منحة؛ تُحدِّد المنحة متطلبات وشروط القبول بما في ذلك شرط السن، ويجب الالتزام به، أما إذا لم تضع المنحة شرط السن فلن يؤثر ذلك على عملية القبول.

إذا أدَّى تقدُّم السن إلى الابتعاد عن المجال العلمي عدة سنوات قبل العودة للتقديم على برنامج دراسي؛ فمن المهم توضيح سبب الابتعاد، مثل أداء الخدمة العسكرية، أثناء كتابة طلب التقدم.

بعد حصولي على درجة الماجستير ونشري لورقة بحثية، عملت كمدرس مساعد بدوام جزئي لمدة سنتين؛ هل يؤثر ذلك على قبولي في منح الدكتوراة لأنني لم أتقدم للدكتوراة مباشرة بعد الماجستير؟

العمل كمدرس مساعد بدوام جزئي لا يُعَدُّ ابتعادًا عن المجال الأكاديمي فلن يؤثر ذلك على القبول.

هل حصولي على درجة البكالوريوس من معهد هندسي (وليس جامعة) يؤثر على قبولي في مرحلة الدكتوراة؟

المعهد يكون متخصصًا في مجال واحد بعكس الجامعة التي تتخصص في عدة مجالات، هذا هو الفرق الوحيد، لذلك لا يوجد تميز بين خريج المعهد وخريج الجامعة بالنسبة للتقدم للدراسات العليا بالخارج.

هل ترتيب الجامعة المصرية التي حصلت منها على درجة البكالوريوس يؤثر في القبول بالمنح خارج مصر؟

لا يؤثر ذلك (كترتيب بين الجامعات المصرية)، ولكن يمكن أن تقوم المؤسسة المانحة بتفضيل طلاب جامعةٍ معينة مشهود لهم بالتفوق في دراستهم في الجامعات الأجنبية.

كيف يمكن قبولي للمشاركة في إجراء بحثٍ علميٍ مع العلم أنني حديثُ التخرج؟

يجب أولًا تحديد المجال بناءً على ما ستدرسه بعد ذلك في مرحلة الماجستير أو الدكتوراة، بعد ذلك تقوم بالبحث عن المعامل التي تمتلكُ دعمًا ماديًا، وفي مصر يمكن معرفة ذلك من خلال قائمة المعامل الحاصلة على تمويل من هيئة تمويل العلوم والتكنولوجيا والابتكار (Science, Technology & Innovation Funding Authority, STDF)، والمهتمة بمجال اهتمامك البحثي. يُنصح باختيار المعمل بناءً على مدى الخبرة العلمية للأستاذ المشرف على المعمل، حتى يتسنى لك الحصول على خطاب توصية قوي. ثم تقوم بإرسال طلب انضمام في بريد إلكتروني بنفس الإرشادات التي عرضناها في إطار مراسلة أساتذة الجامعات للتقدم للدراسات العليا.

هل يمكن التقدم لمرحلة الماجستير خلال العام الدراسي الأخير من مرحلة البكالوريوس قبل التخرج بشكلٍ رسمي؟

هناك بعض البرامج التي تسمح بالتقدم للماجستير قبل الحصول على شهادة التخرج، ولا يؤثر ذلك على القبول، ولكن يكون السفر مشروطًا بالحصولِ على شهادةِ التخرج بشكلٍ رسمي.

بعض البرامج في الولايات المتحدةِ الأمريكية تسمح بالتقدم لبرامج الدكتوراة لطلاب البكالوريوس وذلك قبل التخرج بشكل رسمي.

من الأفضل التواصل بشكل مُباشر مع الجامعة وعدم الاعتماد على المعلومات المتاحة على موقع الجامعة.

كيف يمكنني معرفة أقوى الدول للتقدم لدراسة تخصص معين؟

يتم معرفة مدى قوة الدولة في دراسة تخصص معين عن طريق البحث عن أقوى الأبحاث العلمية التي نُشِرَت في هذا التخصص، وتحديد البلاد التي نشرت تلك الأبحاث.

هل الأفضل هو حضور منحة بحثية خلال فترة الدراسة، أم يجب تأجيل تلك الخطوة لما بعد التخرج؟

بعض فرصِ المِنح تكون متاحة فقط لطلبة ما قبل التخرج، إذا رأى طالب السنة الأخيرة في البكالوريوس أن تلك الفرصة ستزيد من خبرته بشكل كبير، وكان غير مرتبط بموعدِ تخرج إلزامي، فمن الممكن أن يوقف الدراسة لمدة عام للحصول على تلك المنحة. إذا كان لابدَّ من التخرج في تاريخ مُعين فمن الممكن الانتظار لفرص ما بعد التخرج.

كطالبٍ في مجال علوم الحاسب؛ هل الأفضل هو الاحتكاك بسوق العمل مباشرةً بعد التخرج أم الاتجاه للمجالِ الأكاديمي؟

ما يُحَدد ذلك هو رغبة كل طالب في تحديد مسار مستقبله؛ إذا كانت الرغبة هي العمل في مجال هندسة البرمجيات، فالانضمام لسوق العمل بعد التخرج هو الخيار الأفضل.

إذا لم تكن الرغبة تجاه مجال بعينه محددة؛ فمن الممكن أن يتجه الطالب لاكتشاف خيارات أكثر عن طريق دراسة الماجستير.

إذا كان الطالب في مرحلة ما قبل التخرج؛ فمن الممكن التقدم لتدريبات في مجال الصناعة والمجال الأكاديمي؛ كنوع من التجربة واتخاذ القرار بناء على تجربة حقيقية.

من الممكن الاحتكاك مباشرة بعد التخرج بمجالِ الصناعة لاكتساب الخبرة، ولدراسة سوق العمل ومعرفة احتياجاته، ثم الاتجاه بعد ذلك للمجال الأكاديمي، واختيار نقاط الدراسة بناء على احتياجات سوق العمل.

ما هو الفرق بين التقدم للحصول على الدكتوراة عن طريق الجامعة والحصول على الدكتوراة عن طريق شركة في المجال الصناعي؟

نظامُ الحصولِ على الدكتوراة من خلال الشركات هو نظام غير متوفر في الولايات المتحدة الأمريكية بل متوفر في أوروبا.

- أثناء الحصول على الدكتوراة من خلال شركة معينة؛ يكون المطلوب هو حل مشكلة معينة تواجه الشركة، ويمكن تنفيذ الفكرة على نطاق تجاري واسع، على عكس النطاق الأكاديمي الذي يقتصر على البحث فقط.

- العمل مع فريق بحثي يكون متوفرًا بشكل أكبر من خلال الدكتوراة المُقدمة من جامعة؛ بعكس الدكتوراة المقدمة عن طريق شركة.

أنا خريج كلية الطب وأطمح للعمل في أحد المجالات التي تُستخدَم فيها دراسة تقنية كريسبر (CRISPR) للتعديل الجيني في أمريكا، فكيف أصل لذلك؟

تستخدم هذه التقنية في الأبحاث في مجالي الأحياء والأحياء الجزيئية (Molecular Biology)، لكنَّ خريجي الكليات الطبية -بطبيعة الحال- لا تكون لديهم خلفية قوية في الأحياء مثل أقرانهم من دارسي الأحياء في كلية العلوم. لذلك سيجب عليك تعويض هذه الفجوة، فحاول الحصول على تدريب بحثي في معامل بحثية في مجال الأحياء، مثل المعامل البحثية في مستشفى سرطان الأطفال (57357)، أو معهد السرطان القومي في القاهرة أو ما نحوها، وفي أثناء ذلك ابدأ بالتقدم لبرامج المنح الدراسية. احرص على أن تفهم الصورة الكبرى للمشروع البحثي الذي تعمل عليه، ولا تصب اهتمامك فقط على التقنيات المعملية؛ لأنك ستُسأل عن ذلك عند كتابة بيان الغرض للمنح، وستُسأل عنها كذلك في المقابلة الشخصية، فأنت تطمح لأن تكون باحثًا متميزًا فكريًا وتِقَنيًا. ويا حبذا إذا شاركت في نشر أبحاث مع الباحثين في مكان التدريب، سيعطيك ذلك دفعة كبيرة جدًا للتأهل لمِنح الماجستير أو الدكتوراة. ربما لن تستخدم تقنية كريسبر نفسها؛ لكن ستستخدم تقنيات مشابهة تُكسِبك خبرة في هذا المجال؛ مما يجعل قصتك مُقنعة للجنة التقييم عند التقدم للمنح الدراسية؛ لأنه لن يكفي أن تكون مبهورًا بمجال ما وقرأت عنه بعض الأوراق البحثية فقط. وكن مرنًا، فليس بالضرورة أن تحصل على قبول في أمريكا مباشرةً، ولكن يمكنك أن تحصل على الماجستير في أوروبا أو اليابان أولًا لترفع من خبرتك البحثية، لتتأهل لاحقًا لبرامج الدكتوراة في أمريكا.

أنا مسجَّلٌ حاليًا في برنامج للدكتوراة في جامعة مصرية، هل يجب ذكر ذلك أثناء تقديم طلب الحصول على منحة الدكتوراة في الولايات المتحدة الأمريكية كسببٍ لعدم تسجيلي بعد الماجستير مباشرة؟

يُفضَّل ألا تذكر ذلك لأنه سيؤثر سلبًا على عملية القبول. يمكن التواصل مع مشرف الدكتوراة بشكل مباشر، سيسهل ذلك من عملية القبول.

هل تَشترط المنح الحكومية في أمريكا العودة إلى الوطن الأصلي بعد إنهاء دراسة الماجستير أو الدكتوراة؟ وهل يوجد فرصة للدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية بدون شرط العودة للوطن؟

في حالة السفر لدراسة الدكتوراة عن طريق منحة دراسية مقدَّمة من الجامعة (وليس من الحكومة الأمريكية) يكون ذلك بشرط العمل في التدريس في القسم لعدد معين من السنوات، ولا يوجد شرط العودة إلى الوطن بعد إنهاء دراسة الدكتوراة.

أما في حالة السفر للدراسة عن طريق منحة مُقدمة من جهة في الموطن الأصلي؛ فإن ذلك يكون مشروطًا بالعودةِ إلى الوطن بعد إنهاء الدراسة.

تسمح منحة فولبرايت لك بالبقاء لدراسة الدكتوراة بعد إنهاء الماجستير، وتسمح لكَ كذلك بالبقاء لدراسة مرحلة ما بعد الدكتوراة، ولكن لا يُسمح لك بالتقديم على الهجرة أو العمل بتأشيرة (H1b) إلا بعد الرجوع إلى الوطن لمدة سنتين.

هل التقدم للحصول على درجة الدكتوراة في الولايات المتحدة الأمريكية متاح لي بعد حصولي على درجة الدكتوراة في مصر؟

من الصعب الحصول على درجة دكتوراة في الولايات المتحدة للشخص الحاصل على دكتوراة سابقة، وخاصة في نفس المجال، ولكن يعتمد القبول على مدى توضيح الطالب لسبب الرغبة في الحصول على دكتوراة مرة أُخرى. إذا لم يكن من الضروري التقدم للحصول على درجة الدكتوراة للمرة الثانية فالأفضل هو التقدم لدراسات ما بعد الدكتوراة.

كيف أحصل على فرصة تدريب بحثي عن بُعد (Remote Internship) في جامعات ألمانيا في مجال الأحياء الدقيقة؟

فرصُ التدريب عن بعد في المجالات مثل الأحياء الدقيقة غير متوفرة بكثرة لأنها تتطلب وجود الطالب في المعمل بشكل مُباشر. مركز هيلمهولتز لأبحاث العدوى (Helmholtz Centre for Infection Research) في ألمانيا يتيح الحصول على تدريبات للطلاب، وهو من أكبر المؤسسات لدراسة العلوم التطبيقية في ألمانيا، ولكنه يتطلبُ السفر للحضور المباشر ولا يتيح التدريب عن بُعد. يتيح المركز للطالب العمل كـ «طالب مساعد» مقابل أجر من المركز أو المُشرف.

يمكن للطالب أيضًا البحث عن طلاب دكتوراة في مجال اهتمامه عن طريق لينكد إن والتواصل وعرض المساعدة في إنجاز بعض المهام الخاصة ببحث الدكتوراة.

يمكنك مراسلة الباحثين لطلب تقديم معاونة في تجميع البيانات أو تحليلها عن بُعد.

يمكن البحث عن فُرص تدريب في المراكز البحثية في الجامعات أو الشركات عن طريق لينكد إن.

ما الفرص المتاحة للعمل بجانب الدراسة لطالب الماجستير في الجامعات الألمانية؟

يمكنك فقط العمل كمساعد للطلاب فيما يعرف في اللغة الألمانية بـ (Hilfswissenschaftler) وتختصر بـ (HiWi) وتعني بالانجليزية (Student Researcher). وهي وظيفة يقوم فيها الطالب -بجانب دراسته- بمساعدة الطلاب في المعمل كجمع المواد، أو إدارة مخلفات المعامل، وهي مهام لا يستطيع التقنيون أو المحاضرون القيام بها، ويتم تحديد هذه المهام (حسب كل قسم)؛ لأنّ العمل كمُدرس مساعد أو مُحاضر متاح فقط لطلاب الدكتوراة (في معظم جامعات ألمانيا).

روابط لمصادر إضافية:

- موقع برامج المنح الدراسية المقدمة من مؤسسة ساويرس للتنمية الاجتماعية
- موقع برامج المنح المقدمة من جامعة (Florida International University) في الولايات المتحدة الأمريكية
- موقع برامج المنح المقدمة من جامعة (University of Oulu) في فنلندا للطلاب الدوليين
- موقع المنح الدراسية المقدمة من جامعة (Monash University) في أستراليا للطلاب الدوليين
- موقع برامج المنح المقدمة من جامعة (Chang Gung University) في تايوان للطلاب الدوليين
- محاضرة أعدتها مؤسسة علماء مصر عن فرص الدراسة في هولندا بعنوان «فرص استكمال الدراسات العليا والمنح المتاحة في هولندا»
- محاضرة أعدتها مؤسسة علماء مصر عن الاستعداد لاختبار الأيلتس بعنوان (IELTS Orientation)
- محاضرة أعدتها مؤسسة علماء مصر عن الاستعداد لاختبار التوفل بعنوان (TOEFL iBT tips tools and mistakes)
- برنامج (Women2Women International Leadership Program)

نقطة مضيئة

د. عمر الدردير

باحث ما بعد الدكتوراة في مجال علم الروبوتات الإدراكي (Cognitive Robotics) في المعهد الإيطالي للتكنولوجيا (Istituto Italiano di Tecnologia)

اعتدت دائمًا على **التفوق**، فقد زرع أبي وأمي فيّ هذه القيمة منذ صِغَري، بالإضافة أيضًا إلى قيمة التنافسيَّة. ثمَّ التحقتُ بكليّة الهندسة في القاهرة وحققت حلم طفولتي. تشتَتُّ قليلًا بعد ذلك، ولكن تخرجت في النهاية بمعدلٍ تراكميّ يبلغ 3.2 في عام 2017.

وبعد التخرج **تجهّزت للسفر فكريًا ودينيًا**، وأنهيت أوراق الإعفاء من الجيش، ثمَّ بدأت بعد ذلك رحلة البحث عن الفرص. كنت في الأصل دائمَ البحث عن الفرص في آخر سنتين من دراستي الجامعية، وقررت تكثيف مجهوداتي بعد التخرج. وبجانب ذلك، أنهيت عدة برامجَ تعليمية عبر الإنترنت في المجال الذي أرغب أن أُكمِل فيه دراساتي العليا، وتحديدًا عبر موقع (Coursera). أمَّا عن بحثي، فقد شمل عدة خطواتٍ أساسيةٍ كالآتي:

1. **المجالات المتاحة وكيفية اختيار الأنسب لي من بينها:**

كان ذلك من خلال النقاشات مع أصحاب الخبرات سواءً في مصر أو خارجها، وأيضًا مع مندوبي الجامعات. وقد ساعدتني هذه الخطوة على تكوين صورةٍ شاملةٍ عن كلّ المواد والمواضيع التي سأحتاج إلى دراستها، وكان ذلك أيضًا مدخلًا لزيادة الاطّلاع والقراءة من المصادر الصحيحة. وحين يتعلق الأمر باختيار مجال الدراسات العليا، فمن المهم كذلك فهم سوق العمل الخاص بهذا المجال في العالم كلّه وتوقُّع مستقبله. ومن الضروري وضع خطتين على الأقل عند الاختيار؛ خطة أساسية وأخرى بديلة في حال فشلت الخطة الأساسية.

2. **أفضل الجامعات المتخصصة في هذه المجالات:**

يجب إيلاء أهمية كبيرة لمسألة اختيار الجامعة، والاهتمام بالاطّلاع على البرامج التي تقدمها، ومعرفة المواد والأساتذة القائمين على تدريسها وخبراتهم ووضعهم في السوق الأكاديميّ، ويكون ذلك بالطبع من خلال مصادرَ موثوقة.

3. **قوانين ولوائح الدول التي تقع فيها الجامعة المُختارة:**

هذه النقطة مهمّةٌ في حال أراد الباحث الحصول على جنسية الدولة أو تأشيرةٍ لدخولها أو استقدام أفراد عائلته.

وقد نجحتُ في اتّخاذ القرارات بعد عملية البحث، فحدَّدت المجال ثم الدولة ثم مجموعةً من الجامعات المناسبة. كان الاختيار بعد ذلك بناءً على:

1. التكلفة الماديَّة.

2. ترتيب الجامعة في هذا التخصص.
3. تفاصيل الدورات التعليميَّة المطلوبة للمساعدة في الحصول على الدرجة العلميَّة.
4. اللّغة.
5. مستقبل العمل في هذه الدولة.
6. الوضع الاجتماعيّ والدينيّ في المدينة محل الإقامة.

ومن هنا وقع الاختيار على إنجلترا، فهي البلد الوحيد -تقريبًا- الذي يمنح درجة الماجستير في خلال سنةٍ واحدةٍ فقط، ولن أكون بحاجة إلى تعلُّم لغةٍ إضافيّة غير الإنجليزية التي كان مستوايَ فيها جيدًا، بالإضافة إلى أنّها كانت مناسبةً لأوضاعي الماديَّة، ووجدت فيها برنامجًا يضم المواد المهمّة بالنسبة إليّ.

قدَّمت أوراقي وأكرمني الله بعد ذلك بالقبول في 4 جامعات. استخرت الله واخترت أفضلهم بعد بحثٍ مطوَّلٍ آخر أكثر دقةً من البحث الأول. بعد ذلك قبلتُ عرض الجامعة وبدأت في إجراءاتِ التأشيرة والسفر وترتيبِ احتياجاتي الخاصَّة هناك. وصلت إنجلترا، وكان هدفيَ الأول والأخير هو التفوق. وضعت لنفسي عدَّة مُحفِّزات لتساعدني على إكمال المسيرة:

- أولًا: الحفاظ على المجهود الذي بذلته في السنوات الماضية.
- ثانيًا: الحفاظ على المال الذي أعطاه لي والدي من أجل السفر وتحقيق حلمي.
- ثالثًا: تقليل ألم الغربة ووحشتها ومرارة البعد عن الأهل والأصدقاء بالوصول إلى النجاح المرغوب. بصفة عامّة، كانت لديَّ خبرةٌ لا بأس بها منذ صغري فيما يتعلق بالسفر والغربة، إذ سافرت مع والدي إلى المملكة العربية السعودية مرتين متتاليتين تزيد كلٌّ منهما عن ثلاث سنوات، لذا كنت مقدِّرًا بدرجةٍ كبيرةٍ للثمن الذي سأدفعه. ولكنّ الأمر مختلفٌ هذه المرة، فإحساس الغربة كان أكبر بوجودي في بلدٍ غربيٍّ دون رفيقٍ من أهلي ومعارفي.
- رابعًا: مواجهة التحديات والصعوبات. وذلك يعود إلى كوني شخصيَّةً تنافسيةً بطبعها، تميل إلى خوضِ المناقشات الشاقَّة والصعبة، وكسرِ القواعد والأفكار السلبية التي تعوق تقدُّم الكثيرين.

في أسبوعي الجامعيِّ الأول، أُسنِدَت إليّ العديد من المهام، وهو ما لم يكن سهلًا على الإطلاق، وكانت من بينها أمور متعلقة بتَسَلُّم الغرفة ومعرفة الأماكن، والتسجيل في الجامعة، ومعرفة المواد والمحاضرات، ودفع الرسوم وغيرها. وقد تطلَّب مني هذا أن أُحدِث تغييرًا جذريًّا في شخصيتي؛ ألا وهو إدراك ضرورة التنظيم والمتابعة.

بعد ذلك مررتُ **بتحدّيات** كثيرة في أول فصلين دراسيين بالجامعة (أي، أول 8 أشهر)، مثل محاولةِ تنظيم الوقت، والحفاظِ على جسمٍ رياضيّ، بالإضافة إلى التحدّيات الاجتماعية، ومواجهةِ الشبهات في عقيدة الإنسان، وفِتَن التعامل مع الناس بصورة عامة. وكان كل تحدٍّ من هذه التحدّيات يدفعني إلى أن أغيّر من شخصيتي وطريقة تفكيري لأتمكن من مواجهته والتصدي له. وقد كانت الاستعانة بالله هي المخرجُ الأول والأخير من كل ذلك، ثمَّ التركيزُ على الهدف وملءُ أوقات فراغي بما يتوافق مع اتجاهي في تحقيق هدفي.

رُزِقتُ بعد ذلك بعمل بدوام جزئيٍّ في مجال قريب من مجال دراستي، وقد كان هذا بالطبع أمرًا استثنائيًا وفرصةً لا تُتاح عادةً للعديد من الطلاب. وقد تعلمتُ -بفضل الله- من هذا الأمر كيفية تنظيم وقتي وتقسيمه بين الدراسة، والعمل، والرياضة، والحياة الاجتماعية، والتواصل مع أهلي وأصدقائي في مصر.

ثمَّ جاء الوقت لاختيار **مشروع التخرج**. كان نظام الجامعة قائمًا على نشر ملفٍ يحتوي على وصفٍ للمشاريع المتاحة والأساتذة المشرفين، ثم يتواصل الطالب بعد ذلك مع أحدهم ويختار مشروعه. وفي اليوم الذي نُشِر فيه هذا الملف، عكفت على قراءة جميع المشاريع التي ضمّها، الأمر الذي أفادني جدًا في استيعاب النَّسق العام لمجالات البحث ومعرفة الأساتذة المشرفين. وضعت لنفسي بعدها ثلاثة اختيارات ورتبتهم حسب رغبتي، ثمَّ حصلت على موعدٍ مع المشرف الأول. وعند لقائه، أُعجَبتُ جدًا بالمشاريع التي يعمل عليها ووجدت فيه ما أرجوه من التواصل البنَّاء بين أفكاري وأفكاره. بدأت في المشروع بعد ذلك، وبذلت فيه كل جهدي حتى أتممته على أكمل وجهٍ بفضل الله. وخلال تلك الفترة، شجّعني الأستاذ المشرف على المشروع على إكمال طريقي وبدء دراسة الدكتوراة نظرًا لما لاحظه فيّ من تميُّزٍ في البحث العلميِّ، وكنت -على المستوى الشخصيِّ- أفكر في ما إذا كنت أود إكمال دراسة الدكتوراة، أم التوجّه إلى الطريق المهنيِّ وحياة العمل. وفي النهاية، قرّرتُ التقديم في برامج الدكتوراة لأنّها مرتبطةٌ بأزمنةٍ محددة، في حين أنّ فرص العمل أو الفرص المهنية يمكن التقدّم لها في أي وقت، وارتأيت أنّ هذا الحل سيكون مناسبًا حتى لا أضيع الوقت.

وبالفعل، قدَّمت في أكثر من 8 برامج دكتوراة في مجالاتٍ قريبة من مجالي. وبمساعدة مشرفي، كتبت اقتراحًا لبحثٍ قويٍّ وجيدٍ جدًا في أحد المعامل التي كان يعمل فيها مشرفي سابقًا، وهو ما كان من حسن حظي لأنّه رشحني للقبول لديهم فعلًا. وانتهى الأمر بحصولي على الفرصة قبل الانتهاء حتى من مناقشة رسالة الماجستير ولله الفضل والمنَّة.

لن أطيل عليكم، فرحلة الدكتوراة رحلة طويلة مليئة بالخبرات والتغيُّرات، وقد غيَّرتْ طريقة تفكيري بالفعل، وتعلمت منها أمورًا أكثر من مجرد الحصول على شهادةٍ وتحقيق إنجازٍ علميّ. ربما لا يسعني الخوض في تفاصيلها ولكن أذكرها مجملةً:

زادت **التحديات** في أثناء رسالة الدكتوراة وخاصةً في وقت الكورونا. كلُّ تحدٍّ كان فرصةً للتقدم والتميّز، وتنوعت التحدّيات بين تحدياتٍ نفسيةٍ من صراعٍ للملل والفراغ، وقيامٍ بمهام ثقيلة دون أي دعم؛ وتحدياتٍ علميةٍ كتعلم مجالاتٍ جديدة، وقراءة كمّيةٍ ضخمةٍ من المعلومات، بالإضافة إلى الزيادة السريعة في عدد الأبحاث المعروضة، ومحاولة البحث عن الفكرة، وإقناع الناس بها وتطبيقها، ومهمّة الكتابة العلمية؛ وتحدياتٍ اجتماعيةٍ من مواجهة النفوس المريضة، والتعامل مع الشخصيات الصعبة؛ وتحدياتٍ ثقافيةٍ ودينيةٍ من الحفاظ على الهوية الإسلامية العربية المصرية، ومواجهة الأفكار الباطلة المنتشرة على الساحة؛ وتحدياتٍ أسريةٍ من فراق الأهل والعائلة. هذا بالإضافة إلى التحديات التي واجهتني خلال محاولاتي الشخصية للتأثير في البيئة العربية الموجودة في الغربة وترك بصمةٍ إيجابيةٍ في المجتمع.

مرّت مرحلة الدكتوراة بحلوها ومرّها، وانتهيت منها عام 2023 وعمري 28 عامًا، وبعدها وفقني الله للحصول على وظيفة باحث ما بعد الدكتوراة في نفس المكان، وها أنا ذا أحدثكم من هناك.

ومن هذه الرحلة أستطيع أن ألخّص **الدروس المستفادة** في النقاط التالية:

1. النجاح والتفوق هما غرس الأسرة. يزرعُهما الوالدان في أبنائهم منذ الصغر، ويتعلّمها الطفل ثم تكون عادةً يعتادُها (في معظم الأحيان).

2. وضوح الهدف والوجهة نقطة أساسية لاستمرار النجاح والتميز، فاختر أهدافك بعنايةٍ ودقة.
3. البحث والاطِّلاع جزءٌ لا يتجزّأ من النجاح، فاقتطع ساعةً يوميًا للاطّلاع والبحث في الأمور التي تتطلّع إليها.
4. الإحسان والدقة والإتقان هم أسرار التفوق، فتعلّم كيفية الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة وتحقيق هذه الأمور.
5. اعتمد على المصادر الموثوقة والشخصيات الناجحة وأنت تجمع معلوماتك، وابحث عن الحقائق وفكر فيها بالنظر إلى حالك، لا بالاستماع للنتائج المبنية وفقًا لمنظور غيرك.
6. كوِّن نظرةً شاملةً عن الموضوع الذي تحاول اتخاذ قرارٍ فيه.
7. التأقلم والمرونة هما من أهم المهارات الضرورية للتعايش في الغربة وتحقيق أهدافك.
8. ضع تركيزك دائمًا على الهدف الأساسي، وراقب أفعالك لتعرف هل ستساعدك في الوصول إلى هذا الهدف أم لا.
9. علاقاتك الاجتماعية في إطار العمل ضروريةٌ لتقدمك، فكن صادقًا فيها وأعطِها قدرًا من الاهتمام مع الحفاظ على خطوطك الحمراء.

كتابة السيرة الذاتية
و بيان الغرض

المعرفة لا تكفي، لابد من تطبيق .. الإرادة لا تكفي لا بد من فعل

جوته

الفصل الثالث:

كتابة السيرة الذاتية وبيان الغرض

محتوى الفصل[10]:

- ما السيرة الذاتية؟
- الفرق بين السيرة الذاتية المطولة والمختصرة
- إرشادات عامة عن كتابة السيرة الذاتية
- أقسام السيرة الذاتية (CV)
  - الاسم وجهات الاتصال والصورة
  - التعليم (Education)
  - الخبرة البحثية والعملية (Research and Work Experience)
  - الخبرة التدريسية (Teaching Experience)
  - التدريبات (Internships)
  - المنح والجوائز (Scholarships, Awards, Grants)
  - الأبحاث المنشورة والمؤتمرات (Publications & Conferences)
  - الملصقات العلمية والعروض التقديمية (Posters, Presentations & Invited talks)
  - العمل التطوعي والمناصب القيادية (Volunteering & Leadership)
  - المهارات (Skills)
  - المراجع (References)
- تنسيق ولغة ملف السيرة الذاتية
- ملخص بأهم النقاط عن كتابة السيرة الذاتية
- سؤال وجواب عن كتابة السيرة الذاتية
- ما هو بيان الغرض؟
- مرحلة التخطيط للكتابة
- صياغة بيان الغرض وبناؤه (Structure)
- خطاب التغطية (Cover letter)
- تنسيق (Formatting) ولغة خطابي الدافع والتغطية
- ملخص بأهم النقاط عن كتابة بيان الغرض
- نموذج لكتابة بيان الغرض
- روابط لمصادر إضافية

ما السيرة الذاتية؟

السيرة الذاتية (Curriculum Vitae, CV) هي ملفٌ يتضمن كل إنجازات الشخص في حياته الأكاديمية والعملية. وهي تلخيصٌ ومرآةٌ لعرض كل ما يؤهِّلك للفرصة المستهدفة على الجهة المُقدِّمة للمنحة الدراسية أو الوظيفة؛ وفي الحالة الأخيرة تسمى (Resume)، وسنوضح الفرق لاحقًا. يُفضَّل أن تبدأ في إعدادها وإضافة إنجازاتك بها بشكلٍ مُنتظم بدءًا من المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية.

[10] هذا الفصل مبنيّ على تسجيل محاضرة «كتابة السيرة الذاتية» وتسجيل محاضرة «كتابة بيان الغرض»

السيرة الذاتية ليست مُصمتة، بل يمكن تعديلها حتى تتناسب مع الفرصة التي تقدِّم للحصول عليها، مع إمكانية أن تحتفظ بنسخة أخرى تتضمن كل التفاصيل ويتم تحديثها باستمرار.

بالنسبة إلى الطالب، قد تحتوي السيرة الذاتية على تدريبات عملية، ودورات، ومؤتمرات، وأنشطة تطوعية أو مهارات مُكتَسبة. وبمرور الوقت تُضاف الخبرات العملية والتدريسية أو البحثية.

الفرق بين السيرة الذاتية المُطوَّلة والمُختصرة:

السيرة الذاتية المُطوَّلة (CV):

تُستخدم أكثر أكاديميًا، مثل منح البكالوريوس بعد الثانوية العامة، والتدريبات (Internships)، والماجستير، والدكتوراة، وأبحاث ما بعد الدكتوراة، والتدريس.

السيرة الذاتية المُطوَّلة ما هي إلا خطوة تدعم اختيارك للحصول على المنحة التي ترغب في التقدُّم للحصول عليها؛ لذلك فهي تتضمن جميع إنجازاتك المُتعلقة بشكل أو بآخر بتلك المنحة أو الوظيفة.

السيرة الذاتية المُختصرة (Resume):

تكون مُخصصةً للتقدم **للوظائف في الشركات**.

وتكون **أقصر** من السيرة الذاتية المُطوَّلة (CV)، وقد يختلف **ترتيب** أقسامها مقارنة بالمُطوَّلة لتتطابق مع متطلبات الفرصة المُستهدفة، فتذكُر فيها الخبرات العملية والمهارات المتعلقة بالوظيفة التي ترغب في التقدُّم إليها. في كلتا الحالتين؛ يجب أن تكون السيرة الذاتية مُصممةً للشخص بعينه وأن تكون المعلومات الواردة بها مطابقةً لمتطلبات الفرصة المرغوبة، وليست مكتوبة في قوالب جامدة تتقدَّم بها إلى الوظائف على اختلاف متطلباتها.

إرشادات عامة عن كتابة السيرة الذاتية:

- اعرض إنجازاتك أو الوظائف **من الأحدث للأقدم** (Reverse Chronological Order).
- لا تغفل عن **وصف** مهامّك في نقاط (Bullet Points) تحت كل وظيفة أو عمل تطوُّعي قمت به. فذكرك أنك عملت في مكان ما فقط لن يفيد القارئ في الحكم عليك ومعرفة مهاراتك.
- استخدم أفعال الحركة **(Action Verbs)** في وصف مسؤولياتك وإنجازاتك في الوظائف أو المهام التطوعية التي قمت بها، ويمكنك الاطِّلاع على قائمة بهذه الأفعال ونماذج للسيرة الذاتية من هذا الملف الإرشادي عن كتابة السيرة الذاتية من جامعة هارفارد.
- انتبه كذلك **للصيغة الزمنية للفعل** المُستخدم سواء كان في الحاضر أو الماضي، إذا كان العمل مازال مستمرًا فاستخدم صيغة **المصدر** من الفعل (Gerund)؛ بينما إذا انتهى العمل أو انتهت المهمة في المشروع فاستخدم الصيغة في **الماضي**، وينطبق هذا على وصف كل المهام الواردة في جميع أقسام السيرة الذاتية.
- اهتمّ دائمًا بوضع إنجازاتك بشكل يمكنُ قياسه عدديًا **(Quantify)**. مثلًا: أشرفت على 5 مشاريع تخرُّج أثناء عملي كمعيد، أو أسست أسرة طلابية خدمت 40 طالبًا أثناء المرحلة الجامعية، إلخ.
- خُذ الوقت الكافي **لإعداد ومراجعة** السيرة الذاتية بدقَّة قبل إرسالها، ومن المهم وجود شخص آخر أكثر منك خبرةً يقوم بالمراجعة لتتأكد من خُلوِّها من الأخطاء، وهنا يمكنك الاستعانة بمركز المراجعة المهنية في مؤسسة علماء مصر.
- قبل البدء في إعداد السيرة الذاتية لا بد من مراجعة التعليمات و**قراءة متطلبات الوظيفة** بدقة بالغة، وكُن **مرنًا** لتُجهِّز ملفك بشكلٍ مفصَّل **(Tailored)** على الفرصة المنشودة، فلا تُسهِب مثلًا في ذكر نشاطكَ التطوعي وخدمة المجتمع في

منحةٍ تضعُ التفوق الأكاديمي في المقام الأول، والعكس صحيح. **القاعدة** هي أنّ كل ما تذكره يجب أن يكونَ ذا صلة (**Relevant**) بالفرصةِ التي تتقدم إليها.

- في وقتنا الحاليِّ قد لا تتمُّ المراجعة الأولى للسير الذاتيَّة في بعض الجهات بواسطة العنصر البشري ولكن عن طريق **آليات برمجية** (Sofware-based Serach Engines) تبحث عن **كلمات مُفتاحية** (Keywords) في الملفّ، وتقوم تلقائيًا باستثناء الملفات غير المحتوية عليها بِغضِّ النظر عن جدارة أصحابها. لذا ننصحُكَ بإضافة كلمات مُفتاحية من المُسمَّى الوظيفيِّ (Job Description) نفسه. مثال: إذا كانت إحدى متطلبات الوظيفة إجادة برامج (Microsoft) وأنت بالفعل تجيدها، فيجب عليك حينها كتابة مُصطلح (إجادة مهارات Microsoft) في القسم الخاص بها لسهولة تعرف الحاسب عليها عند المسح الإلكتروني، فينتقل بك إلى الخُطوة التالية، يُفضل أيضًا الكتابة في **نقاط** بدلًا من جداول، لأن نظم البرمجيات لا تستطيع قراءة الجداول.

أقسام السيرة الذاتية (CV):

الاسم وجهات الاتصال والصورة:

- البعضُ يضع في تفاصيل جهات الاتصال (Contact Details): الحالة الاجتماعية، تاريخ الميلاد، النوع، الصورة؛ رغم أنَّها **غير مطلوبة** في مُعظم الأحيان. ولكنَّ **المطلوب** فعلًا هو: الاسم، التليفون (اذكر رقمًا واحدًا فقط)، عنوان البريد الإلكتروني (يُفضَّل أن يكون بريدًا واحدًا)، رابط حسابك على منصة (LinkedIn).

- أمَّا ضرورة **إدراج صورة شخصيَّة** فتختلف من بلد لآخر، على سبيل المثال: بأمريكا وكندا ليس الأمر ضروريًّا. أمّا في بعض الوظائف بألمانيا واليابان فالصورة جزءٌ من السيرة الذاتية.

- أما عن ذكرِ **الجنسيَّة** من عدمه، فالوظائف الأكاديميَّة أو بعض وظائف الشركات تتطلب أحيانًا ذكرها لأسباب؛ منها: في حالة أنك تعيش في بلد ما وحاصل على الإقامة والجنسيَّة فهذا يعني أنَّك لا تحتاج إلى تمويل (Sponsoring) للحصول على التأشيرة، فذكر ذلك سيُعزِّز من فرص قبولك.

ملحوظة: يمكن أن يسبق هذا القسمَ قسمٌ آخر بعنوان الهدف الوظيفي (Job Objective) ويُطلقُ عليه أيضًا اسم ال (Professional Summary) وهو فقرة صغيرة غالبًا ما تُطلَب الآن للوظائف في الخارج، ويمكن كتابتها في رأس السيرة الذاتية، يُلخِّص فيها المُتقدّم للوظيفة عمله وخبراته في مجال معين في نحو ثلاثة أسطر.

التعليم (Education):

- **ترتيب** الدرجات العلمية يكون بدءًا من آخر درجة تم الحصول عليها وانتهاء بأول درجة (Reverse Chronological Order).

- كلُّ درجة تكون مصحوبة بالمكان الذي حصلت على الشهادة منه، وكذلك التاريخ والتقدير الدراسيّ، أيًا كانت الطريقة المُتَّبعة في جامعتك سواء كانت تقديرًا لفظيًّا (Excellent with Honors) أو بالكلمات اللاتينية (Magna Cum Laude) أو نسبة مئوية أو المعدل التراكميّ (GPA).

- في حالة انتهاء دراسة البكالوريوس **بمشروع تخرج**، فيجب عليك ذكره.

- بعد التخرج؛ ليس مهمًا أن تكتب **المرحلة الثانوية** ولكن كتابتها لن تضرَّ وإن كانت غير مطلوبة في العديد من الجامعات.

- إذا كنت حاصلًا على **أكثر من درجة علمية** كالدكتوراة في الكيمياء بالإضافة إلى ماجستير في إدارة الأعمال (MBA) على سبيل المثال؛ فيجب حينها ترتيب الدرجات العلمية وفقًا للوظيفة المستهدفة. إذا كان التقديم لوظيفة أستاذ جامعيّ فيكون ترتيب درجة الدكتوراة الحاصل عليها أولًا، وإذا كان التقديم لمنصب نائب العميد أو للعمل في منصب مرتبط

بالإدارة في إحدى الشركات فاكتب درجة ماجستير الإدارة العامة أولًا، وهكذا. فالقاعدة هي الانتباه لنوع ومتطلَّبات الوظيفة المُستهدفة.

- في **المجال الطبيّ** جرت العادة على أن نكتب الدرجة الطبية (Medical Degree) الحاصل عليها، بالإضافةِ إلى الدرجة المهنية (Professional Degree). على سبيل المثال: الدرجة العلميَّة هي طبُّ الأسنان من الجامعة المتخصِّصة كذا، والتخصُّص المهني (Medical Specialization) من الجامعة المتخصصة كذا، وكذلك تذكر درجة الدكتوراة إذا كنت قد حصلت عليها.

- أما عن المساقات (Courses) المُتاحة على الإنترنت في مواقع مثل (Coursera) وأي مساقات أُخرى مُتعلقة بمجالك ولكنها ليست درجة علمية كاملة؛ فتكتبها في قسم آخر تحت عنوان التعليم المستمر (**Continuous Education**) وليس في قسم التعليم الأساسي الذي يكون في بداية السيرة الذاتية. وكما ذكرنا، تَكتب منها فقط ما هو مرتبطٌ بما تتقدَّم إليه. مثلًا: لا أهمية لذكر حصولك على مساق في التسويق الإلكتروني أو الإسعافات الأولية عند التقديم على الدكتوراة في تخصص علمي.

الخبرة البحثية والعملية (Research and Work Experience):

إذا عملت مع مشرفٍ ما في مشروعٍ بحثيٍّ؛ فيجبُ كتابة هذه الخبرة بطريقةٍ تعطي فكرةً عن طبيعة المشروع البحثيّ. اكتب أولًا الرتبة أو الوظيفة وكذلك مدة العمل في المشروع البحثيّ، ثم اكتب اسم المشرف في السطر الذي يليه، ثم فصِّل تحتها المهام التي قمت بها باستخدامأفعال الحركة (Action Verbs) كما ذكرنا.

على سبيل المثال:

- **المُسمّى الوظيفي** في المشروع البحثي؛ **اسم المعهد البحثي ومكانهِ (المدينة والبلد)؛ المدة الزمنية**.

- **اسم المُشرف (Principal Investigator)**: تكمن أهمية كتابته في احتمال أن يكون المُراجع للسيرة الذاتية على معرفة بهذا المشرف، حتى وإن لم يكن أحد مراجعك (References) التي أشرت إليها في نهاية السيرة الذاتية.

- **مسؤولياتك في الوظيفة والإنجازات:** قم بإدراج خمس أو ست نقاط مهمة عن المواضيع التي عملتَ عليها؛ إذا كنت تعمل على مشروع بحثي واحد فاكتب عنه بإيجاز في عدة أسطر، بينما إذا كنت تعمل على أكثر من مشروعٍ بحثي فاكتب سطرًا واحدًا عن كل مشروع ثم انتقل للمشروع البحثي الذي يليه. إذا ذكرت الجهة التي تتقدم إليها معايير الاختيار (Selection Criteria) الأساسية بشكل مفصَّل؛ يُفضل في هذه الحالة توضيح طبيعة العمل باستفاضة وذلك للتوافق مع المعايير المُعلنة.

وهناك أيضًا **طريقةٌ أخرى** لكتابة هذه الفقرة؛ وهي أن تبدأ باسم المعهد ثم عنوان المشروع، ثم تكتب المسمى الوظيفي في السطر الذي يليه، ثم تشرع في كتابة ما حققته والمسؤوليات التي كنت تقوم بها باستخدام صيغة الفعل المناسبة. يمكنك اتباع أي الطريقتين، بمعنى أن تبدأ بالمسمى الوظيفي ثم مكان العمل في السطر الذي يليه أو العكس. المهم هو أن تتبع نفس الأسلوب في جميع فقرات الملف.

الخبرة التدريسية (Teaching Experience):

الخبرة التدريسية واللغة هما عاملان من أهم العوامل الرئيسية لاختيارك للمنحة الدراسية، خاصةً في برامج وكليات العلوم في الولايات المُتحدة لأنها من أكبر الكليات حجمًا ويتقدَّمُ إليها العديد من الطلابِ وهي من أكثر الكلياتِ حصولًا على التمويل، وبالتالي فطلاب الدكتوراة يقومون بالتدريس لمدة فصل دراسي أو اثنين للمشاركة في الأعباء التدريسية الضخمة الواقعة على أعضاء هيئة التدريس الأساسيين.

قد تختلف قيمة هذه الخبرة من بلدٍ لآخر. العديد من الكليات وخاصةً في أمريكا تفضل وجود خبرة تدريسية لأنَّ الشخص المُتقدم يجب أن يقوم بالتدريسِ لطلبةِ البكالوريوس خلال سنته الأولى من الدكتوراة؛ تُعد بريطانيا مثالًا آخر لأهمية هذه الفقرة

حيث يكون هناك عضويةٌ في التدريس، وهي من أهم العناصر التي يجب ذكرها في السيرة الذاتية، وأهمّيتها لا تقل قيمةً عن الخبرة البحثية. في هذه الحالات، يجب إدراج أيِّ خبرة تدريسيَّة حتى وإن كانت بشكل غير مباشر مثل التدريس في مدارس للطلاب أو تدريب المدرسين في حالة التقديم على الدراسات العليا في مجالِ التعليم.

ينبغي مراعاة **اختلاف ترتيب هذا القسم** تبعًا لنوع الوظيفة، ويجب **الانتباه** لطبيعة المسؤولية التي تتقدَّم إليها؛ هل الدور المطلوب بشكلٍ أساسيٍّ أن يكون المُتقدِّم باحثًا أو مدرسًا؟ وقد تتطلب بعض الوظائف أن يتقاسمَ الشخصُ الدورين بشكل متساوٍ. إذا كان المُسمّى الوظيفي يتطلبُ أن تكونَ باحثًا بشكلٍ أساسيٍّ فيجب إدراج الخبرة البحثية **قبل** خبرة التعليم والتدريس، بينما إذا كان الدور الأكبر يتطلب أن تكون مُدرسًا فيتمُّ إدراج الخبرة التدريسيَّة أولًا بعد قسم التعليم.

لا ينبغي القلق من **قِصَرِ فترةِ الخبرة التدريسية**. فلا يُشترط أن تكون الخبرة لفترةٍ طويلةٍ، فقط يكفي أن تكون لمدة سنةٍ أو اثنتين، سواءً كنت مُعيدًا أو مُدرسًا مساعدًا فيُعتبرُ هذا شيئًا **مميزًا** للمبتعثين من بلادنا، ففي الخارج على الأغلب؛ لا يخوض طلاب الدراسات العليا (Graduate Students) تجربة تدريسٍ مماثلة لما يمر بها المعيدون في بلادنا قبل الالتحاق بالدراسات العليا.

النقاط التالية أمثلة لما يمكن إدراجه تحت هذا القسم:

- **التدريس وتطوير المناهج:**
  - اكتب جميع المواد التي شاركت في تدريسِها باستخدام (Action Verbs). ويمكنك تحديد عدد السنوات التي قُمت بتدريسِ مقررٍ معين فيها.
  - اكتب أيضًا المقررات الدراسية التي شاركت في ابتكارها أو تطويرها للدلالةِ على خبرتك في **تطويرِ المناهج** (Curriculum Development)، وما إذا كنت وضعت **نظام تقييم** الطلاب (Assessment) في هذه المقررات، وقيامك بتصحيحِ الامتحانات.
- **الإشراف والمهام الأخرى:**
  - أدرج أيّ نوعٍ من **الإرشاد** (Mentoring) والمشورة للطلاب واذكر **عدد الطلاب.**
  - إذا كنت **قد أشرفت على مشاريع تخرج؛** اذكر **عدد الطلاب** الذين أشرفت عليهم؛ وهذه النقطة مهمةٌ تحديدًا للمعيدين في الكليات العملية مثل الهندسة.
  - إذا عملت كأستاذ مساعد بعد حصولك على الدكتوراة وكنت **مُشرفًا** على طلابِ الماجستير والبكالوريوس، فاذكر ذلك؛ لأنه يعني أنَّك على علم كاف بكيفية التواصل مع الطلاب، وبالتالي يُعتبر **دليلًا** على قدرتك على التعاملِ مع الطلاب.
  - اذكر المهامَّ التي قمت بها لتوجيه الطلاب في **الساعات المكتبية** (Office Hours) أيضًا.
  - أَضِف خبراتك في المشاركة في **النشاطاتِ الطلابية الصيفية؛** مثل معرض الوظائف (Job Fair)، والترويج للبرنامج الذي تَنتسبُ له بين الطلاب المُحتمَلين (Recruit Potential Students).
  - اذكر إذا كنت مُنخرطًا في مهام **التواصل مع الطلاب الخريجين** ومتابعة تقدُّمهم في مسارهم المهني، وهل استكملوا الدراسات العليا في نفسِ البرنامج وهو ما يُعرف في الجامعات في الخارج بـ (Student Retention).

التدريبات (Internships):

هذا القسم **مفيدٌ جدًا** لطلاب مرحلة البكالوريوس أو حديثي التخرج، يمكن الاستعاضة بها عن فقرة الخبرة العملية (Work Experience) لحديثي التخرج، أو جعلها فقرة منفصلة لمن لديهم بالفعل خبرة عملية، كما يمكن ذكر التدريب داخل قسم الخبرة العملية إذا كان يبرر وجود فراغ (Gap) في سنوات العمل الوظيفي.

يجب أن تكون التدريبات المذكورة ذات صلة بالوظيفة أو المنحة المُستهدفة. إن لم تكن التدريبات على صلة بالفرصة التي تتقدم إليها أو كان لديك بالفعل خبرة عمل وخبرة بحثية طويلة؛ فلا داعيَ لذكر التدريبات في السيرة الذاتية.

يُنصح الطلاب باغتنام الإجازات الصيفية في المشاركة في مُختَلَف الأنشطة التدريبية لتعزيز خبرتهم العملية؛ ومن أهم فوائد هذا الأمر تجربة الوظائف المُختلفة في كلِّ تخصص؛ حيث يجد الطالب الوظيفة المناسبة ويستعدُّ لها دون الانتظار لما بعد التخرج. من الوارد أيضًا التقدُّم لوظيفة في نفس المكان الذي قضي فيه الطالب تدريبًا أثناء الدراسة. في هذه الحالة، يكون الطالب قد بنى بالفعل نوعًا من الثقة بينه وبين مكان التدريب أثناء فترة التدريب من خلال إثبات أنّه شخصٌ مسؤولٌ ومتميز.

المِنح والجوائز (Scholarships, Awards, Grants):

- يجبُ ذكر أي **منحة** حصلْتَ عليها قبل المرحلة الحالية لتخلق ثقة لدى المؤسسة أو الجامعة المُستهدفة بكونك شخصًا يمكن الاستثمار فيه. في هذا القسم بالتحديد يمْكنكَ الحياد عن قاعدة الكتابة بترتيب زمنيّ عكسي، وتكتب أولًا أهمَّ المنح التي حصلت عليها بغض النظر عن تاريخها، فَرَتِّبْها بحسب أهميتها من وجهةِ نظر القارئ. مثلًا: عند التقدُّم لبرامج الدكتوراة وقد حصلت قبلها على منحة مرموقة في الماجستير مثل فولبرايت (Fulbright) وتشيفنيج (Chevening)، فاكتبها أولًا حتى وإن لم تكن أحدث منحة حصلت عليها لأنها ستجذب انتباه القارئ. وإن كان هناك من يرى الالتزام بالكتابة بترتيب زمنيّ عكسي في الملف ككلّ حتى لا تشتّت القارئ.

- يجب أن تذكر كذلك كلَّ **الجوائز** التي حصلْتَ عليها، حتى وإن كانت تبدو **بسيطة** مثل الحصول على جائزة في عرض تقديمي (Oral Presentation) في مؤتمر طلابي أو جائزة تفوُّق في البكالوريوس. يُنصح باتِّباع طريقة الكتابة الآتية: اسم الجائزة، الجهة المانحة ومكانها، وتاريخ حصولك عليها. يمكنك كتابة المنح والجوائز تحت عنوان واحد (Scholarships and Awards) أو تجزئتها إلى قسمين.

- أما قسم **التمويل** (Grants)، فيضافُ في مرحلة لاحقة من المسيرة المهنية. مثلًا: أساتذةُ الجامعات يذكرون التمويل الذي حصلوا عليه لمشاريعهم البحثية والجهة المانحة ومقدار هذا التمويل والمدي الزمني لحصولهم عليه.

الأبحاث المنشورة والمؤتمرات (Publications & Conferences):

- اكتب **الأوراق المنشورة** في السيرة الذاتية بأسلوب الاستشهاد (Citation Format) كالمُستخدَم في قائمةِ المراجع في الأبحاث العلمية. فابدأ بذكر عنوان البحث وأسماء المؤلفين وتاريخ النشر، إلخ. **يُنصح** أن يضع المتقدم للوظيفة/المنحة خطًا تحت اسمه أو يجعل الخط سميكًا (Bold) ليسهل تمييز ترتيب الاسم في قائمة المؤلِّفين. وينصح بجعل اسم البحث أو عنوان (DOI) الخاص به في صورة (Hypertext) يُمَكِّنُ القارئ من الضغط عليه والاطِّلاع عليه بسهولة .

- في حالة **نشر عدد كبير من الأبحاث** فلا تكتبها تحت عنوان (Publications) ولكن اجعل العنوان (**Selected Publications**)، وضَعْ أقوى أبحاثك وأعلاها اقتباسًا (Most-cited)، مع الإشارة إلى وجود بقية الأبحاث على الرابط التالي. على سبيل المثال: رابط حسابك على (Google Scholar)، ثم تضع الرابط.

- إذا كان لديكَ **أوراق بحثية تحت التحكيم** (Submitted Publications) في هذه الحالة يُنصح بفصلهم تحت عنوان (Submitted Publications). وبنفس الكيفية تكتبها بأسلوب الاستشهاد المُناسب ثم تُوَضِّحُ بين أقواسٍ ما إذا كنت قد أرسلتها إلى المجلة (Submitted) أو أنها تحت المراجعة (Under Review) أو قد قُبِلَت بالفعل (Accepted) ولكنها ليست متاحة على الإنترنت بعد.

- يُفضل عدم ذكر الأبحاث التي لم تبدأ العمل فيها بعد، أو التي تعمل عليها حاليًا لكن لم يتم إرسالها للتحكيم بعد، ولكن يمكنك ذكر المسودات/مقالات ما قبل النشر (Pre-prints).

في مجال علوم الحاسب (Computer Science) بالتحديد يوجد ما يُسمى بمنشورات المؤتمرات (Conference Publications) بجانب الأبحاث العلمية المنشورة في الدوريات العلمية بالأسلوب المتعارف عليه. هنا، **يمكنك اعتماد أحد الاختيارين**:

1. يمكنك أن تذكر تحت عنوان من العنوانين؛ أبحاث منشورة في مجلات (Journal Papers)، أو أبحاث منشورة في مؤتمرات (Conference Papers) ثم تُفَصِّل الأبحاث تحت كل عنوان إلى أبحاث منشورة بالفعل وأبحاث قيد التحكيم.
2. أو باستخدام طريقة أخرى؛ حيث تُقَسِّم الأبحاث إلي أبحاث منشورة بالفعل، أو أبحاث قيد التحكيم. وتحت كلٍّ منهما تذكر الأوراق المنشورة في مجلات أو مؤتمرات.

- Accepted:
    - Journal papers
    - Conference papers
- Submitted:
    - Journal papers
    - Conference papers

الملصقات العلمية (Posters) والعروض التقديميَّة (Presentations) و(Invited Talks):

كما يُنصح في كلِ أقسام السيرة الذاتية، أن تذكر من هذه النشاطات ما هو مرتبطٌ بالمنحة/الوظيفة المُستهدفة. بالنسبة للعروض التقديمية أو الملصقات العلمية (Poster or Oral Presentations)، اذكر أسماء المشاركين مع تمييز اسمك كما أسلفنا، وعنوان البوستر أو العرض التقديميّ – الحدث أو المؤتمر – المكان – التوقيت (وقد تحدِّدُ الأيامَ في حالةِ المؤتمرات). إذا كان **عددهم قليلًا**، يمكنُ وضعهم تحت عنوان واحد (Posters and Presentations).

أما عن المحاضرات المُلقاة بناء على دعوة مُوجَّهة (Invited Talks) فتكتب فيها عنوان المحاضرة (Talk) ثم اسم الجهة التي وَجَّهَت لك الدعوة لإلقائها وقد يكون مؤتمرًا أو كلية، فتذكر اسم الجامعة والكلية في الحالة الأخيرة، كما تذكر مكان وتوقيت إلقاء المحاضرة.

لا يُنصح بالإشارة إلى العروضِ التقديمية التي يقوم بها طلاب البكالوريوس ضمن مقرَّراتهم الدراسية تحت هذا القسم، ولا يُنصح بذكرها في السيرةِ الذاتية، حيث إنَّ مثل هذه العروض تُعَدُّ أمرًا طبيعيًا للغاية وجزءًا أساسيًا من دراسةِ الطلاب في الخارجِ، مُقارنة باعتبارها عملًا مميزًا من قِبَل بعض الطلاب في بلادنا. المقصودُ هنا هو العروضُ والملصقاتُ في المؤتمراتِ العلميةِ سواءً كانت مؤتمرات مرموقة ومعروفة أو مؤتمرات محلية أو مؤتمرات لطلاب البكالوريوس.

العمل التطوعي والمناصب القيادية (Volunteering & Leadership):

العمل التطوعيّ يَدلُّ على العطاء والعمل من أجل المُجتمع بِغَضِّ النظر عن حجمِ المؤسسة التي عملت بها ومدى شهرتها، ولكن كونك تطوعت في مؤسسة كبيرة فهو بالتأكيد أفضل. كما أن النشاط التطوعي يبرهنُ على أنّ المُتقدِّمَ متكاملُ الشخصية (Well-rounded) ولا يكتفي فقط بتفوقه العلميّ ولكن يسعى للعطاءِ في الدائرةِ المُحيطةِ به.

ذِكر العمل التطوعيّ **يختلفُ** بحسب ما تتقدَّم إليه، وهو ذو **أهميةٍ** لطلابِ المرحلةِ الجامعية الذين لا تكون لديهم بعد خبرة عملية طويلة. وهنا نؤكد على أنّ هذا القسم لا يسبقُ أبدًا أهم المتطلباتِ الأُخرى في المنحةِ. مثل: التفوقُ الدراسيّ والخبرة البحثية وغيرها مما تشترطه الجهاتُ المانحة المختلفة.

بعض المنح تعتمد في قبول الطلاب على العمل التطوعي بشكلٍ كبير؛ مثال: منحة (The Swedish Institute Scholarships for Global Professionals) في السويد التي تستهدف بوضوح طلابًا لهم نشاط مجتمعيّ، وتطلب خطابات توصية من مديري الطالب في التطوع، ومنحة فولبرايت التي تركز على عودة الطالب لخدمة بلده بما تعلمه في الخارج، فالبرهنة على حسٍّ خدمة المجتمع من خلال التطوع ستكون إضافة للمتقدم. هنا يُنصح بالتفصيل في المهامِّ التي قمت بها تحت كل وظيفة؛ وذلك لاهتمام الجهة المانحة بهذا الجانب، أما ما عدا ذلك، فاذكر الأنشطة التطوعية أيضًا ولكن بتفصيلٍ أقل.

التطوع العلمي أيضًا له أهمية كبيرة مثل مشاركة الأطباء والصيادلة في القوافل الطبية إلى الأماكن النائية، والمشاركة في المنظمات الطلابية العلمية مثل الإتحاد المصري لطلاب الصيدلة (The Egyptian Pharmaceutical Students' Federation).

أما عن **طريقة الكتابة**، فيُكتَب العمل التطوعي عادة مثل كتابة الوظائف: اسم المكان - المدينة - المدة الزمنية - عنوان التطوع - المسؤولية؛ كتابة المسؤوليات تحت كل وظيفة تطوعية مُهم، وكذلك في **المناصب القيادية**؛ لا بد من ذِكر المسؤوليات التي كانت على عاتقك وتحت إدارتك والإنجازات التي حققتها مع فريقك. مثل كونك أسست أسرةً ما –منظمة– أو كنت قائدًا لمجموعةٍ من الطلاب. ويمكنك **ذكر** المهام القيادية تحت قسم بعنوان (Leadership) يكون منفصلًا عن المهام التطوعية التي كنت فيها عضوًا في الفريق دون أن تديره.

المهارات (Skills):

تُضاف **كل المهارات باختصار وشمول** في نقاطٍ (Bullet points) مع إبراز تلك المُتعلقة (Relevant) بما تتقدَّم إليه. مثلًا، تكتب إجادة برامج (Microsoft Office) بدلًا من ذكر كل برنامج على حدة.

يمكن تقسيم هذا الجزء بالشكل الآتي:

- **مهارات اللغة (Language skills)**: يجب عليك تحديد مستواك في **اللغة الإنجليزية**، وفي حالة اجتيازك لأحد الاختبارات الدولية مثل (IElTS)، أو (Toefl)، اذكر الدرجة التي حصلت عليها على أن تكون بالأرقام بدلًا من الحروف (B1, C1, etc)، لأن الأخيرة لن تكون بالضرورة مفهومة للقارئ؛ فهي ليست نظامًا دوليًا مُتعارفًا عليه كدرجة امتحان اللغة. أيضًا **إجادتك للغات أخرى غير الإنجليزية** قد يكون مهمًا في بعضِ المنح، مثل وصولك لمستوى معين في اللغة اليابانية عند التقديم على منح في اليابان.

- **مهارات معملية (Lab Skills)/فنية (Technical Skills)**: اذكر الأجهزة المعملية التي تعلَّمت العمل عليها. بالطبع، يختلف هذا القسم تبعًا للتخصص. فمن الأجهزة المُستخدمة في العلوم الصيدلية مثلًا جهاز التحليل الكروماتوجرافي عالي الكفاءة (High-performance Liquid Chromatography, HPLC)، وجهاز قياس الطيف الكتلي (Mass Spectrometry, MS)، وأجهزة زراعة الأنسجة (Tissue Culture). أما تخصصات الهندسة فتعتمد أكثر على برامج الحاسب ولغات البرمجة، ويكتب الشخص ما يجيده منها.

- **مهارات الحاسب (Computer Skills) والبرمجيات (Software Skills)**: مثل برامج إحصاء البيانات وبرامج المحاكاة (Simulation) ولغات البرمجة، والأخيرة تكون مهمَّة في تخصص المعلوماتية الحيوية (Bioinformatics).

- **مهارات عامة (General Skills)**: هذا القسم **ليس أساسيًا** ولكن يُمكِن إضافته عند التقدم لفرصة **في بلاد بعينها**. ففي أستراليا مثلًا تكون من معايير الاختيار إجادة المُتقدِّم للتعامل مع الأعمال الورقية الروتينية (Paperwork) الخاصة بتقييم المخاطر (Risk Assessment) في المعمل. فاذكر مثل هذه المهارات إذا كانت مهمَّة للفرصة المُستهدفة، ويمكن أيضًا وضعها تحت المهاراتِ التقنية.

كما يمكن اعتماد تقسيم المهارات بشكلٍ آخر عن طريق تقسيمها إلى مهاراتٍ فنية تقنية (Technical) وأخرى غير تِقنيَّة مثل المهارات الشخصية (Soft Skills) كمهارات العرض (Presentation Skills)، ولكن التركيز يجبُ أن يكونَ على المهارات التِقنيَّة.

المراجع (References):

في حالة التقديم للدكتوراة، فهذا القسم قد لا يكون على قدر كبير من الأهميَّة؛ لأنك ستقدم خطابات توصية مُستقلَّة من مشرفيك في الماجستير (ارجع للجزء الخاص بكتابة خطابات التوصية)، أما في حالة التقديم لأبحاث ما بعد الدكتوراة، فلابُدَّ من إضافة اسم المشرف/المشرفين السابقين لأنَّ عدم وجود هذا القسم قد يثيرُ مشكلاتٍ وتساؤلاتٍ عن جدارة المُتقدِّم وحُسن علاقته بمشرفيه في المرحلةِ السابقة. مثلًا: عند التقديم على برنامج أبحاث ما بعد الدكتوراة فلابُدَّ من إضافة اسم مشرف رسالة الدكتوراة، وإذا كنت قد انضممتَ لمؤسسة بحثية أُخرى بعد الدكتوراة؛ فقم بإضافة أحد مشرفيك (Your seniors) في الجهة الأخيرة. عندما يكون مطلوبًا بوضوح إضافة هذا القسم إلى سيرتك الذاتية، فلا يصحُّ كتابة جملة (Refrences will be provided upon request.) بشكل عام.

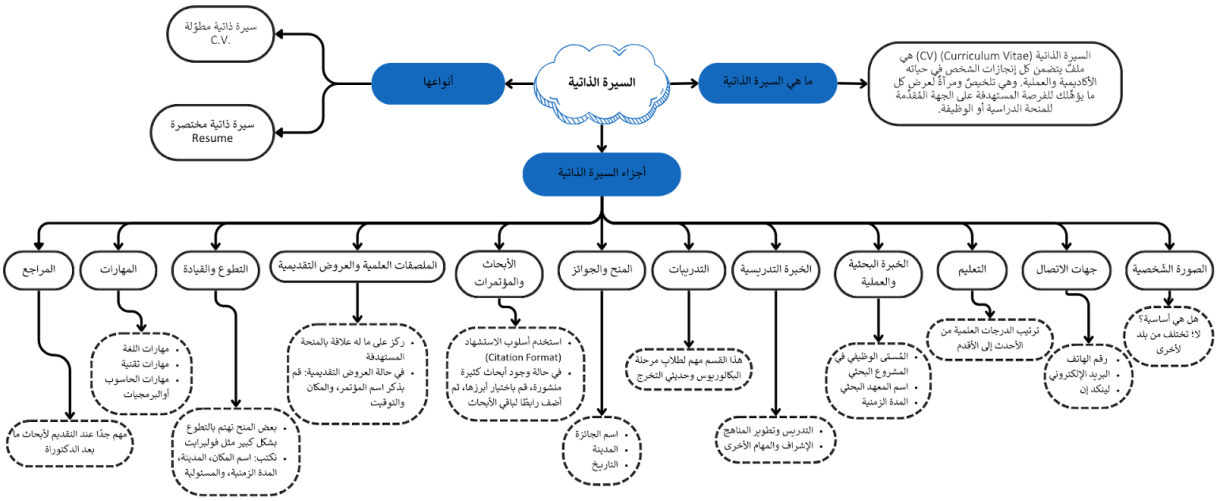
الأهمُّ قبل الإقدام على كتابة اسم أيّ مشرف سابق، هو إخباره بإضافته لقسم المراجع، والتأكد من اهتمامه بالردِّ على البريد الإلكتروني المُوجَّه له، والتأكد أيضًا من معرفته لك بصورة كافية.

أما عن **طريقة الكتابة**، فتكتب: اسم المشرف - المسمَّى الوظيفي (Job Title) - العنوان (Address) - عنوان البريد الإلكترونيّ.

تنسيق ولغة ملف السيرة الذاتية:

- كلما كان تنسيقُك للملفِّ **أبسطَ** واستطعت أن تقدِّم المعلوماتِ بشكلٍ دقيق ومُركَّز (To-the-point)؛ كانت سيرتك الذاتية أقوى، فالاهتمام بتنسيقِ الملفِّ أمرٌ بالغُ الأهمية، فقد تمتلكُ خبرةً مُمتازة ولكن يفسدها سوءُ تنسيقِ الملف. عندما يكون ملف السيرة الذاتية مُرتبًا، فإنه يسهل على القارئ معرفة خبرة المُتقدِّم ونقاطِ تميزه.
- يجب أن تُوحِّدَ **المسافات** بين الأقسام المختلفة.
- ثَبِّت **نوع الخط** المُستخدم، ويُنصحُ بعدم استخدام أي خطوط غريبة والالتزام بالخطوطِ الشائعة مثل (Times New Roman) أو (Arial) أو غيرها من الخطوطِ الشائع استخدامها في الأوراقِ الرسمية.
- **تجنَّب** التكرار. مثلًا؛ لا تكتب أطروحة الماجستير في قسم التعليم وقسم الخبرة البحثية كليهما. يمكنُ أن تذكرها في قسم الخبرة البحثية فقط، وتوضِح تفاصيل عملك البحثي فيها.
- **تجنَّب** استخدام ألوان مختلفة أو تقسيم الصفحة إلى أعمدة (Column Format).
- لا توجد توجيهات أو تعليمات يمكن تعميمها بخصوص الحدِّ الأقصى أو الأدنى **لعدد صفحات السيرة الذاتية (CV)؛** يمكننا أن نقول أنَّ **لكل مرحلةٍ ما يناسبها** من عدد الصفحات، فالأمر يختلف من حالة لأُخرى:
  - من الوارد أن يكون المُتقدِّم ذا إنجازات كثيرة؛ مثلًا: باحثٌ يتقدم لوظيفة أكاديمية وقد نشر 30 بحثًا، فبالتالي يحتاج إلى صفحاتٍ عديدة. إذا كنتَ ستتقدم لمنصب عميد كليةٍ مثلًا، فبالتأكيد ستكتب كل الأنشطة في مجال شؤون الكلية، مجال البحث العلمي، خدمات المجتمع، وهنا قد نصلُ إلى سيرة ذاتية من 20 صفحة.
  - أما في الحالات الدارجة، كالتقدُّم لمنح البكالوريوس والماجستير والدكتوراة فمن غير المعتاد أن تصل لعدد كبير من الصفحات.
- يجب تقديم المستند في النهاية بتنسيق **(PDF)**، واحتفظ بنسخة قابلة للتعديل على (Google Drive) لإضافة أحدث إنجازاتك أولًا بأول.
- يُفضَّل أن تقوم باستخدام برامج **تصحيح الأخطاء اللغوية والقواعد** مثل: برنامج (Grammarly) وكذلك برنامج (Word) حيث يتيح نفس الخاصية لتصحيح الأخطاء.

ملخص بأهم النقاط عن كتابة السيرة الذاتية:



شكل 1: ملخص بأهم النقاط عن كتابة السيرة الذاتية.

سؤال وجواب عن كتابة السيرة الذاتية:

هل يمكنني كتابة الأنشطة بدون شهادات؟

لا تمثِّل الشهادات في الأنشطة أهمية كبرى، فالمهم هو الاستفادة من النشاط وأيضًا المصداقية في كتابته، فإذا سُئلتَ عن محتوى دورة تدريبية في مرحلة المقابلة الشخصية فيجب أن تكون متمكنًا من الإجابة.

ما هو بيان الغرض؟

يُعد بيان الغرض (Statement of Purpose) أو ما يُعرَف بخطاب الدافع/الحافز (Motivation Letter) أحد أهمّ الوثائق/الشروط المطلوبة عند التقديم على المنح الدراسية وهو مقال مكتوب بأُسلوب قَصَصِي (Storytelling style) تقوم فيه بتعريف نفسك، خلفيتك العلميَّة، والأكاديمية، والعملية، وغير ذلك ممَّا يتعلَّقُ بالبرنامج/المنحة، أيضًا يُمَكِّنُك من عرض أهدافِك المُستقبلية، مع توضيح الحافز لديك للتقديم على هذا البرنامج/المنحة دون غيره، وعرض نقاط قوتك التي **تُميِّزك** عن غيرك من المتقدِّمين. خطاب الدافع فرصة مهمة للتعبير عن نفسِكَ وعرض مهاراتك لإقناع اللجنة بأنك الشخص المناسب لهذه المِنحة.

لذلك فإن خطاب الحافز يجب ألا يكون نسخة مكتوبة من السيرة الذاتية؛ بل أن يكونُ مكتوبًا بشكلٍ مُفصَّل عنك، وبطريقة جذابة تحكي قِصتكَ وكيف حققت إنجازاتك؟ وما الذي تطمح إليه مُستقبلًا؟ ويصحُّ القول بأنَّ السيرة الذاتية تعرِض إنجازاتك في صورة نقاط، ولكن خطاب الحافز هو مساحة لعرض **كيف** تمكَّنت من تحقيق هذه الإنجازات.

في الفقرات التالية نُقدِّم لك بعض النصائح الرئيسية لكيفيَّة كتابة بيان الغرض والهيكل المكوِّن له، وكيفية التحضير لكتابة بيان غرض قوي بالإضافة إلى عقد مقارنة بين خطاب الحافز وخطاب التغطية.

مرحلةُ التخطيط للكتابة:

إنَّ التحضير لكتابة بيان غرض/خطاب حافز قوي هو أمر مهم للغاية، وذلك لأنَّ حسن صياغته قد يكون أحد أهمِّ الأسباب التي تُسهل لك الحصول على فرصة مقابلة شخصية (Interview) مع لجنة القبول (Admission Committee) المسؤولة عن المنحة، ولذلك ننصحك بالآتي:

- خصِّص **وقتًا كافيًا** للتفكير والتخطيط قبل البدء في الكتابة، وكذلك وقتًا كافيًا للكتابة والمراجعة والتصحيح.
- **ابحث** عن البلد/ الجامعة/المنحة/ البرنامج /الأساتذة/ المعامل/ المشاريع البحثية ...إلخ؛ بحيث تكون مُدركًا ومُلمًّا إلى حدٍّ كبير بما ستفعله في حال تمَّ قبولك، وكذلك لتشير إليها عند كتابتك لتُعطي انطباعًا من خلال كتابتك أنَّك صاحب **رؤية واضحة**.
- حاول أن **تسترجع إنجازاتكَ** الأكاديمية والبحثية والتطوعية والعملية في ورقة بيضاء، وأضف الأماكن التي عملت بها والتدرج الوظيفيّ الذي وصلت إليه، و**أثر** ذلك على شخصيتك ومهاراتك مُرَكِّزًا على نقاط قوتك.
- إذا كانت الجامعة/المنحة قد **حددت** نقاطًا معينة ليتمَّ تغطيتها في خطاب الحافز، تأكد من أنَّك فكرت في كيفية تغطيتها.
- حاول أن تعرض بعض نقاط الضعف الحقيقيَّة مثل: نقص معرفتكَ الفعلية بمهارات بحثية/معملية معينة، دون أن تجعل هذه النقاط تؤثِّر بشكل سلبيٍّ على بيان الحافز الخاص بك، وتكلم عن **طريقة معالجتك** لهذه النقاط أو عن خططِك بخصوصِها.

صياغة بيان الغرض وبناؤه (Structure):

1. المقدمة (Introduction):

- يجب أن يبدأ خطاب الحافز بمقدمة قويّة **شيّقة وجذّابة** للقارئ تدفعه لاستكمال قراءة الخطاب. في هذا القسم يمكن أن تشيرَ إلى العوامل المحفِّزة لك؛ فعلى سبيل المثال: لماذا أنت مشغوف بمجال مُعين؟ أو ما مصدر إلهام ذلك التخصُّص لك؟ كما يمكنكَ أيضًا الإشارة لنقاطِ قوتك المُتعلقة بالبرنامج/المنحة.

2. حاشية البيان/الخطاب (Body):

- يمكن تقسيمها إلى عدة **فقرات**، كل فقرة تعبِّرُ عن فكرة واحدة.
- احرص على ذكر الأحداث **بتسلسلٍ زمنيٍّ** مُناسب (Chronological Order)؛ بحيث يكون مقالك مفهومًا ومنطقيًّا بالنسبةِ للقارئ، اتَّبِع **تَسلسُلًا منطقيًّا** للأفكار (Logical Flow).
- في حاشية الخطاب، ضع في الاعتبار دائمًا أن **تجعلَ أفعالك تتحدث عنك** (Let your actions speak) بدلًا من سرد مُميزاتك وصفاتك. فعلى سبيل المثال لا الحصر تكلم عن أفعالكَ عندما كنت قائدًا لفريقٍ ما، بدلًا من أن تذكر بشكل مباشر أنك صاحب مهارات قياديَّة. **دائمًا اذكر أمثلة** حقيقية ودعها تتحدَّثُ عنك.
- يمكنكَ الحديثُ عن **خلفيَّتك** الأكاديميّة والعلميّة أو المهنيّة؛ بحيث تذكر الأماكن التي عملت بها وتدرجكَ الوظيفيّ فيها، والأشخاص الذين عملتَ معهم وما الذي استفدته منهم؟ وكيف أضاف كلُّ ذلك لشخصيتِكَ ومهاراتك؟ ويمكنُ التطرق إلى الأعمال التطوعيّة والمؤتمرات والمسابقات والأبحاث الأكاديميَّة التي شاركتَ بها.
- يمكنكُ الإشارة إلى مهاراتِكَ الفنية (**Technical Skills**)، ولكن **تجنَّب الإسهاب** في الحديثِ عنها، واهتم بالحديث أكثر عن مهاراتِكَ الفكرية (**Intellectual Skills**)، وعن شخصِكَ وطموحِكَ ورؤيتِكَ وإنجازاتك.

القاعدة هي أن تتجنبَ الإسهاب غير المُجدي، واحرص على أن يكون لكلِّ كلمة قيمة ومعنى تريد إيصاله للقارئ.

- يجبُ أن تشيرَ إلى مُميزاتِ **البرنامج/المنحة** وفوائد الحصول على هذه المنحة، وكيف سيؤثِّر ذلك على مستقبلك؟ وكيف يتماشى ذلك مع **خططك المُستقبلية**؟ وإلى أي مدى يتوافق ذلك مع أهداف ورؤية البرنامج/المنحة؟ الأهمُّ في مرحلة الدراسات العُليا هو **الأساتذة** المشرفون والمعامل المُجهَّزة لا ترتيب الجامعة (University Ranking‘) فقط. ويجبُ الاهتمام **بالمواد** التي يتمُّ تدريسها في كل برنامج وكيف تتوافق مع رؤيتك؟ فيُفضَّلُ الإشارة إلى هذه النقاط في خطاب الحافز الخاصِّ بك. صحيح أنَّك يجب أن تذكر ما يُميِّز البرنامج/المنحة عن ما سِواهم، ولكن **لا تُسهِب** في ذلك وتغفل الحديث عن نفسك وعن مدى تأثير هذه الفرصة/البرنامج عليك وعلى مُستقبلك.

- خطاب الدافع هو فرصتُك لتبريرِ أيّ **إخفاقات في سيرتِكَ الذاتية** (CV) مع ذكر نقاطِ قوة أخرى تُعادل ذلك. كذلك يمكنكُ ذكر بعض **التحديات** (Challenges) التي واجهتك وكيف تغلَّبت عليها؟ ولكن احذر أن تُكثر من الأفكار السلبية. فمثلًا:

  - **المعدل الجامعي (GPA):** يجبُ عليك الاهتمام بالتقدير الجامعيِّ خلال فترة البكالوريوس، وإذا كنت قد تخرَّجتَ بتقديرٍ مُتوسطٍ أو ضعيفٍ، فاحرص على **تعويض** ذلك إمَّا بالدراسات العليا/دبلومات/ كورسات تنمويّة/عمل تطوعيٍّ...إلخ. وضِّح ذلك في خطاب الدافع، وبذلك تُعوِّض الإخفاق في هذا البند.
  - **وجود فجوة في سيرتك الذاتيَّة:** إذا كان هناك سنوات فارغة في سيرتك الذاتية، فاذكر ما كنت تفعله خلالها في خطاب الدافع.

3. الخاتمة (Conclusion):

- يجب أن تكون الخاتمة **شيّقة** وتدفع اللجنة **لدعوتك** لمقابلة شخصية. فيمكن الكتابة بصيغة

- «بما أنَّ، إذًا» (As, Because, Due to, Therefore). فمثلًا تكتب؛ بما أنِّي قد خضت التجارب المذكورة واشتركت بالعمل التطوعيِّ وكنت مسؤولًا عن كذا، والجامعة/المنحة لديها الرؤية الفلانيّة فإذًا أنا الشخصُ المناسبُ لهذا البرنامج.

وأخيرًا، اهتم بالنقاط الآتية:

- **اكتب الخاتمة والمقدمة بعناية** وكذلك **الجملة الأولى من كل فقرة** (Topic Sentence)؛ وذلك لأنَّ عين القارئ تقع **أولًا** على هذه المواضع؛ لذا يجب أن تكون مكتوبة بشكل جيّد وشيّق؛ بحيثُ تدفعُ القارئ لاستكمال القراءة.
- **ابتعد تمامًا عن السَّرِقة الأدبية** (Plagiarism)، أو نسخ ولصق أيِّ نصوص من الخطابات الموجودة على الإنترنت.
- **تجنب** الإشارة لأيِّ نقاط سياسية أو دينية.
- **تجنب** استعطاف القارئ.
- في النهاية؛ **اقرأ ما كتبته** بعد الانتهاء من المُسَوَّدة الأولى، ثم اقرأ كتابتك بعين الناقد؛ حتى تصل إلى أفضل صياغة مقروءة ومفهومة مُمكنة.

خطاب التغطية (Cover Letter):

إنَّ خطابَ التغطية هو أحد الوثائق/الشروط المطلوب تحضيرها أحيانًا عند التقدُّم **للوظائف** في الشركات، والوظائف البحثيَّة بالجامعات.

يختلف خطاب التغطية عن خطاب الحافز في كونه **مُختصرًا** وخاليًا من الإسهاب والتفصيل، فقد يحتوي خطابُ التغطية على بعض **المعلومات التقنيَّة والتخصصيَّة** (المُتعلِّقة بمجال تَخصُّصك) بشكل **أكبر؛** على عكس بيان الغرض.

اكتب خطاب التغطية على هيئة رسالة تبدأ بـ «عزيزي فلان» - (Dear X) مع ذكر اسم الفريق/الشخص المُوجَّه له الخطاب، ثم عرِّف نفسك والوظيفة التي تريدُ التقدُّم إليها مع ذكر مؤهلاتك وخلفيَّتك (Background) العلميَّة والمهنيَّة، وما الذي يجعلك مُناسبًا لهذه الوظيفة دون غيرك؟ وما علاقة مؤهِّلاتك بالتوصيفِ الوظيفيِّ (Job Description) لهذا المنصب؟

يُفضَّل كتابة خطاب التغطية بشكل **مُفصل** للوظيفة التي تتقدم إليها؛ حيث تعرضُ نقاطَ قوتك وخبراتك السابقة بشكل **يُلائمُ** التوصيفَ الوظيفيَّ والمؤهلات المطلوبة للتعيين في ذلك المنصب، ممَّا يُشعِر القارئُ بأنَّك **الشخصُ الأنسبُ** لهذا المكان، وأنَّ المهاراتِ المطلوبة في الإعلانِ مُتوافرةٌ لديك. أضف إلى ذلك ذكر بعض الأمثلة للمشاريع السابقة التي عملتَ بها وحققت فيها عدة **إنجازات** أو أهداف مُعيَّنة. علاوة على ذلك؛ فيمكن الإشارة إلى **قِيَم الشركة** (Company Values) وكيف أنَّها تتوافقُ مع قيمك، وأنَّ هذه الفرصة ستكون جيِّدة لتحقيقِ العديد من الإنجازات، ثم **اختم** خطابك بأنَّك تتطلعُ إلى عمل مُقابلة. وأخيرًا **لا تنس** أبدًا كتابة الاسم والبريد الإلكتروني ورقم الهاتف الخاصِّ بك؛ حتى تُسهِّل -على من يقوم بعملية التوظيف- عملية التواصل معك.

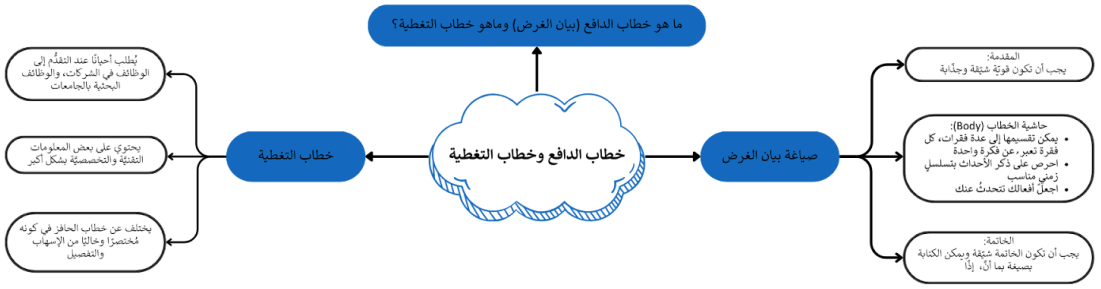
ننصح بالاطلاعِ على الإرشادات ونماذج خطاب التغطية الواردة في هذا الملف الإرشادي عن كتابة السيرة الذاتية من جامعة هارفارد.

تنسيق (Formatting) ولغة خطابي الدافع والتغطية:

تنطبقُ هذه الإرشادات على كُلٍ من خطابَي الدافع والتغطية.

- يجبُ أن يكونَ الملف منسَّقًا بشكل **احترافيّ** (Professional)، مع استخدام حجم ونوع خطٍّ واضح.
- **لا** تستخدمُ ألوانًا أو زخرفة مُبالَغًا فيها.
- التزم **بعدد الكلمات** الذي تحدده الجامعة/المنحة/الشركة.
- تأكد من خلوِّ الخطاب **من الأخطاء الإملائية والنحوية** (Spelling and Grammar Mistakes). ويمكنُ التأكد من ذلك باستخدام أحد البرامج مثل (Grammarly).
- التزم بالكتابة **بالهجاء** الأمريكي (American Spelling) عند التقدُّم لبرامج ممنوحة من جهات أمريكية، والهجاء البريطاني عند التقدُّم لبرامج ممنوحة من حكومة/جامعة بريطانية؛ حيثُ تختلف بعض الكلمات، ويمكن ضبط إعدادت برنامج (Word) على إحدى الحالتين لتنبيهك إذا وقعت في خطأ.
- استخدم جُمَلًا ذات **بناء لغوي منضبط**، فإذا كانت كتابتك لجُمل طويلة تُوقِعك في أخطاء إملائية ونَحْوية، فاستعض عنها بجُمَل قصيرة سهلة الفَهم.
- **تجنَّب** الترجمة الحرفية.

ملخص بأهم النقاط عن كتابة بيان الغرض:



شكل 2: ملخص بأهم النقاط عن كتابة بيان الغرض.

نموذج لكتابة بيان الغرض:

الفقرة الأولى:

After ranking nationally in high school, I was offered a full scholarship at two of the top universities in Egypt: XXX and XXX. However, I felt that the XXX curriculum and its courses' structure would supply me with the knowledge diversity I needed at the undergraduate phase. Coming from a family with a history of cancer and being impelled by the desire to unravel the secrets of the vast scientific world, I opted to pursue my bachelor degree in the XXX at the XXX rather than becoming my family's first-generation physician by conforming to a degree in medicine, a field highly sought-out by most top-achieving high-school students in Egypt. Nevertheless, moving from my home town and the conservative culture in which I was raised have been a real challenge for me, but aren't our characters formed by the challenges we face and overcome?

تعليقات المراجع:

- العبارة الأولى تحاول توضيح أن الطالب حصل على ترتيب متقدم في الثانوية العامة في دولته، لكنها ليست مفهومة باللغة الإنجليزية. يجب إعادة صياغتها.
- يجب أن تكون الفقرة الأولى جاذبة أكثر، فهي أهم فقرة تجعل القارئ يستمر بقراءة باقي الملف.
- يُفَضَّل حذف الجملة عن عدم اختيار دراسة الطب لتقليل الإسهاب، كما أنها لا تسهم كثيرًا في تسلسل الملف وتسليط الضوء على خبرة الطالب.
- لاحظ الكلمات التي تحتها خط.

After ranking nationally in high school, I was offered a full scholarship at two of the top universities in Egypt: XXX and XXX. However, I felt that the XXX curriculum and its courses would supply me with the knowledge I needed in the undergraduate phase. Coming from a family with a history of cancer and being driven to unravel the secrets of the vast scientific world, I opted to pursue my bachelor's degree in the XXX at the XXX. Nevertheless, moving from my hometown and the conservative culture in which I was raised has been a real challenge for me, but aren't our characters formed by the challenges we face and overcome?

الفقرة الثانية:

In my freshman year, I did not only have to adapt to the full independency and new culture but also to the new teaching language. As a student who used to study scientific terminologies in Arabic, I had to work harder to adapt to the completely new system where English is the only teaching language while also doing the activities I enjoy—volunteering in XXX and fencing training. My efforts paid off upon finding my name at the top of the students' ranking list the following semester. This challenge honed my learning and adaptation skills and boosted my confidence, particularly after being awarded the "Academic Excellence Award" that funded my travel for a summer elective course in XXX, and to be the youngest student accepted in this advanced course at that time.

تعليقات المراجع:

لاحظ الكلمات التي تحتها خط.

In my freshman year, I did not only have to adapt to the full independency and new culture but also the new teaching language. As a student who used to study scientific terminologies in Arabic, I had to work harder to adapt to the completely new system where English is the only teaching language while also doing the activities I enjoy—volunteering in XXX and fencing. My efforts paid off upon finding my name at the top of the students' ranking list the following semester. This challenge honed my learning and adaptation skills and boosted my confidence, particularly after being awarded the "Academic Excellence Award" that funded my travel for a summer elective course in XXX.

الفقرة الثالثة:

My research experience encompasses microbiology, drug delivery, analytical chemistry, and molecular genetics. Driven by curiosity and tenacity to learn, I was determined to feed my passion by joining research groups. After my sophomore year in summer 2018, I joined the XXX lab supervised by Prof. XXX in XXX. My colleagues and I worked on XXX. I learned there the basics of research and acquired the essential characteristics that a researcher needs: resilience and persistence. Moreover, the outcome of research I have done in the lab, such as co-authorship of journal article1 and a book chapter, was not the only prize I got out of the three-month internship, but also finding my passion in doing research was my most important outcome.

تعليقات المراجع:

لاحظ الكلمات التي تحتها خط.

My research experience encompasses microbiology, drug delivery, analytical chemistry, and molecular genetics. Driven by curiosity and tenacity to learn, I was determined to feed my passion by joining research groups. After my sophomore year in the summer of 2018, I joined the XXX lab supervised by Prof. XXX in XXX. My colleagues and I worked on XXX. I learned there the basics of research and acquired essential characteristics that a researcher needs: resilience and persistence. Moreover, the outcome of research I performed in the lab, such as co-authorship of a journal article and a book chapter, was not the only prize I got out of the three-month internship, but also finding my passion in doing research was my most important outcome.

الفقرة الرابعة:

The following summer I was accepted to do an internship in Prof. XXX group in XXX in XXX, whose work focuses on XXX. Thanks to the second "Academic Excellence Award", I was able to fund my

internship then. However, it was a bit more challenging research experience this time since it was a whole new environment within a totally different system. Nevertheless, I adapted quickly to the new system and became familiar with the workflow, made friendships, and started to work independently within two weeks.

تعليقات المراجع:

- لاحظ التغييرات في الكلمات التي تحتها خط.
- يجب توضيح الاستفادة من هذه التجربة البحثية. هل نتج عنها أي أوراق بحثية أو تعلم منها الطالب مهارات معينة مثل التأقلم مع ثقافات مختلفة؟

The following summer I was accepted to do an internship in Prof. XXX group at XXX in XXX, whose work focuses on isolating new fungi strains looking for new metabolites that could be used as antimicrobials. Thanks to the second "Academic Excellence Award", I was able to fund my internship. However, it was a bit more challenging research experience this time since it was a whole new environment within a totally different system. Nevertheless, I adapted quickly to the new system and became familiar with the workflow, made friendships, and started to work independently within two weeks.

الفقرة الخامسة:

I was accepted for an internship at XXX for XXX in XXX, following my junior year in summer 2020 in Prof. XXX research lab, whereas I wasn't able to travel to XXX due to COVID-19 Pandemic travel restrictions. Hence, I exploited my time to enrich my theoretical knowledge and participated in writing review articles with the XXX team in XXX. This resulted in four valuable publications that are being cited and recommended by the scientific community. In July 2020 when the lockdown restrictions were loosened, I joined the XXX team again and was assigned to a new project that XXX.

تعليقات المراجع:

- لاحظ حذف بعض الجمل والعبارات لتقليل الإسهاب، كما أنها لن تؤثر بشكل كبير في عرض خبرة الطالب.
- نصح المراجع بتوضيح ما استفاده الطالب من تجربة المشاركة في كتابة مقالات مرجعية.

I invested in enriching my theoretical knowledge and participated in writing review articles with the XXX team in ZCST. This resulted in four valuable publications. In July 2020 when the lockdown restrictions were loosened, I joined the XXX team again and was assigned to a new project that XXX.

الفقرة السادسة:

However, things don't always go well. By the end of that year, I had an accident that lead to a fracture in my cervical bones. The toughest part was that this happened two weeks before my 9th-semester finals, meaning that I had to postpone my exams for the following year to have an urgent surgery, which meant I would postpone my graduation and my future plans as well. I decided not to give up on my aspiration or waste the effort of the past years. I studied my courses till the last minute before my surgery and continued studying the moment I left the ICU. I was studying with staples in the back of my head and a drainage tube coming out. At that moment, I didn't care about the outcome as much as I cared about doing all I can. As a result, I graduated in 2021 with an overall grade of excellent with highest honors, being the first in the class rank, challenging the logical evidences and most importantly, challenging my own self. So, I decided to keep doing the thing I love, research. I applied

to the XXX Master's fellowship and I was accepted in the XXX department, to start a new chapter of my academic life.

تعليقات المراجع:

- لاحظ تصحيح الكلمات التي تحتها خط وحذف بعض العبارات التي بها إسهاب غير ضروري.
- أضاف المراجع كلمة (Valedictorian) لتوضيح أن الطالب حصل على المركز الأول على دفعته.
- نصح المراجع بتوضيح ما إذا كان القبول في برنامج الماجستير بناءً على منحة، وتوضيح مدى التنافس عليها لتوضيح مدى تميز الطالب.

By the end of 2020, I had an accident that lead to a fracture in my cervical bones. The toughest part was that this happened two weeks before my 9th-semester finals, meaning that I had to postpone my exams for the following year to have an urgent surgery, which meant I would postpone my graduation and my future plans as well. I decided not to give up on my aspiration or waste the effort of the past years. I studied my courses till the last minute before my surgery and continued studying until the moment I left the ICU. At that moment, I didn't care about the outcome as much as I cared about doing all I can. As a result, I graduated a valedictorian in 2021 with an overall grade of excellent with the highest honors. I decided to keep doing the thing I love, research. I applied to the XXX Master's fellowship, and I was accepted into the XXX department, to start a new chapter of my academic life.

الفقرة السابعة:

I was chosen to do my master's on a project supervised by Prof. XXX and Prof. XXX funded by the XXX. My thesis focuses on investigating XXX. Although the expression and regulation of XXX and XXX enzymes are well studied, the expression profile of XXX is barely investigated in breast cancer (BC). In addition, the intricate crosstalk among the three enzymes and other gasotransmitter-synthesizing enzymes is not understood yet. This prompted us to explore the role of XXX in BC. The project stages are investigating the expression of XXX on the gene and protein levels in BC tissues compared to non-cancerous counterpart, followed by evaluating the effect of the molecular regulation of XXX on cancer hallmarks in-vitro. For further understanding of the crosstalk among gasotransmitter-synthesizing enzymes, I am performing dual and multi-molecular targeting for these enzymes to understand their impact on cancer hallmarks and tumor microenvironment.

تعليقات المراجع:

لاحظ تصحيح الكلمات التي تحتها خط وحذف العبارة في الجملة الأولى التي بها إسهاب غير ضروري.

I was chosen to do my master's on a project supervised by Prof. XXX and Prof. XXX. My thesis focuses on investigating XXX. Although the expression and regulation of XXX and XXX enzymes are well studied, the expression profile of XXX is barely investigated in breast cancer (BC). In addition, the intricate crosstalk among the three enzymes and other gasotransmitter-synthesizing enzymes is not understood yet. This prompted us to explore the role of XXX in BC. The project stages are investigating the expression of XXX on the gene and protein levels in BC tissues compared to non-cancerous counterparts, followed by evaluating the effect of the molecular regulation of XXX on cancer hallmarks in-vitro. For further understanding of the crosstalk among gasotransmitter-synthesizing enzymes, I am performing dual and multi-molecular targeting for these enzymes to understand their impact on cancer hallmarks and tumor microenvironment.

الفقرة الثامنة:

Part of my duties as a master's fellow was to teach theoretical and practical courses to pharmacy students. It was an exciting transition to switch place in classroom and to be responsible for students whom I have been in their place months ago. Although some of my colleagues find it an extra burden along with our own courses that needs to be studied and the thesis to work on. Given my previous volunteering experience as a junior teaching assistant (jTA), I found teaching an instantly rewarding job. Throughout my master's, the most fulfilling thing that could happen after an exhausting lab day or disappointing experiment results, was to see the spark in my students' eyes when they understand a challenging point they couldn't grasp before. My utter satisfaction was when they answer "Yes!" after asking my favorite question "Got it?". Fueled by the will to create a positive learning environment and instill love for knowledge in other generations, I tried my best to answer their questions to provide them with the tools they could use in the far future not only in the exams. I personally believe I've learned with them as much as I taught them. They could unintentionally make a lot of moments in my life so meaningful and valuable.

تعليقات المراجع:

- لاحظ تصحيح الكلمات التي تحتها خط.
- لاحظ حذف الجملة عن تعامل الزملاء الآخرين مع التدريس على أنه عبء إضافي. يُنصح ألا يُذكر الزملاء أو مكان العمل أو الدراسة بشكل سلبي.
- حذفت الجملة الأخيرة لأن بها تفصيل غير ضروري.

Part of my duties as a master's fellow is to teach theoretical and practical courses to pharmacy students. It was an exciting transition to be responsible for students whom I have been in their place months ago. Given my previous volunteering experience as a junior teaching assistant, I found teaching an instantly rewarding job. Throughout my master's, the most fulfilling thing that could happen after an exhausting lab day or disappointing experiment results was to see the spark in my students' eyes when they understand a challenging point they couldn't grasp before. Fueled by the will to create a positive learning environment and instill a love for knowledge in other generations, I tried my best to answer their questions to provide them with the tools they could use in the far future not only in the exams. I believe I've learned with them as much as I taught them.

الفقرة التاسعة:

After the teaching chance I got, I found how it should be a fundamental part of my future career. In addition, master's experience gave me an opportunity to move from only doing lab experiments to designing ones, to shift from being only supervised, to also supervise bachelor students and interns in the lab. Collectively, these experiences gave me more insight about the career I'm willing to pursue, convincing me that academic life is where I can find success and joy.

تعليقات المراجع:

- لاحظ تصحيح الكلمات وصياغة العبارات التي تحتها خط.

After the teaching chance I got, I found that it should be a fundamental part of my future career. In addition, my master's experience allowed me to shift from being only supervised, to also supervising undergraduates and interns in the lab. Collectively, these experiences gave me more insight into the career I'm willing to pursue, convincing me that academic life is where I can find success and joy.

الفقرة العاشرة:

The Interdisciplinary Biomedical Graduate program offered by the University of XXX provides a plethora of diverse and interdisciplinary research topics. Regarding potential faculty advisors, I am intrigued by Dr. XXX's research that compiles gene delivery and synthetic biology with CRISPR. Also, physiological evaluation of the impact of the epigenetic therapy on the immunity is a research point I highly eager to learn. In addition, I am fascinated by the research implemented by Dr. XXX's work since brain tumors capture my interest. His lab's work focuses on the signaling transduction and metabolic pathways through which gliomas propagate and could be possibly fought back. I am also intrigued by Dr. XXX's work blending Neuroscience, virology, and translational imaging to evaluate the neurodegenerative diseases which I believe aligns perfectly with my interests that resulted in an accepted publication in Science Translational Medicine.

تعليقات المراجع:

- لاحظ تصحيح الكلمات التي تحتها خط
- نصح المراجع بتوضيح ما يميز هذا البرنامج بالتحديد بشكل أفضل، حتى يعطي القارئ انطباعًا أن الطالب قد فكر مليًا في رغبته في الدراسة في هذا البرنامج بالتحديد.

The Interdisciplinary Biomedical Graduate program offered by the University of XXX provides a plethora of diverse and interdisciplinary research topics. Regarding potential faculty advisors, I am intrigued by Dr. XXX's research that compiles gene delivery and synthetic biology with CRISPR. Also, the physiological evaluation of the impact of epigenetic therapy on immunity is a research topic I am eager to learn. In addition, I am fascinated by the research implemented by Dr. XXX's lab since brain tumors capture my interest. His lab's work focuses on the signaling transduction and metabolic pathways through which gliomas propagate and could be possibly fought back. I am also intrigued by Dr. XXX's work blending Neuroscience, virology, and translational imaging to evaluate neurodegenerative diseases which I believe aligns perfectly with my interests that resulted in an accepted publication in Science Translational Medicine.

الفقرة الختامية:

With my long-term ambitions in mind, my immediate aspiration is to obtain a PhD in Biomedical Sciences. I understand the level of commitment, dedication, and persistence needed for a successful career in research and teaching. I assume my experiences have qualified me not only technically, but also mentally, for such a profession.

I am looking forward to starting the next chapter of my life in your department as a graduate student and developing a mutually beneficial relationship with you.

Sincerely,

XXX

تعليقات المراجع:

- لاحظ تصحيح الكلمة التي تحتها خط. يجب أن تُكتب الاختصارات بشكل صحيح.
- نصح المراجع بدمج الجمل كلها في فقرة واحدة.
- نصح المراجع بأن يوضح الطالب هدفه على المدى البعيد بعد إنهاء الدكتوراة.

With my long-term ambitions in mind, my immediate aspiration is to obtain a Ph.D. in Biomedical Sciences. I understand the level of commitment, dedication, and persistence needed for a successful career in research and teaching. I assume my experiences have qualified me not only technically, but also mentally, for such a profession. I am looking forward to starting the next chapter of my life in your department as a graduate student and developing a mutually beneficial relationship with you.

Sincerely,

XXX

روابط لمصادر إضافية:

- محاضرة بعنوان «طريقة كتابة ملفات التقديم على المنح الدراسية»
- قالب (Template) لكتابة السيرة الذاتية الأكاديمية من علماء مصر
- إرشادات لكتابة بيان الغرض
- رابط مركز المراجعة المهنية في مؤسسة علماء مصر
- رابط مركز الاستشارات الطلابية بمؤسسة علماء مصر

نقطة مضيئة

د. باسم بدر

مدير هندسي (Engineering Manager) في الأنظمة الكهربية للطاقة النظيفة في شركة إنرسيس (EnerSys) في مدينة فانكوفر بكندا

سأحاول مشاركة خبرتي في رحلتي لدراسة الدكتوراة، وكيف حصلت على المنحة، والأخطاء التي ارتكبتها.

حصلت على بكالوريوس الهندسة في القوى الكهربائية والآلات الكهربائية من جامعة المنصورة عام 2007، وكان مشروع تخرجي عن نظم التحكم في المحركات الكهربائية المستخدمة في حياتنا اليومية، وهو ما شجعني على دراسة الماجستير في الخارج في إحدى الجامعات في الغرب. ظننت حينها أن التقدير العالي في البكالوريوس هو المتطلب الوحيد للحصول على منحة لدراسة الماجستير في الخارج، وبناء على هذا الظن راسلت عدة معامل بحثية في أمريكا الشمالية في مجال أنظمة التحكم والآلات، لكن لم أحصل على منحة كاملة! أدركت حينها أن ملفي يفتقر إلى أمور مهمة أخرى وأن التقدير العالي وحده ليس كافيًا، فقررت أن أحسّن خبرتي أولًا لأحصل على منحة كاملة للدراسات العليا في أمريكا الشمالية.

لفتت انتباهي **منحة لدراسة الماجستير** في المملكة العربية السعودية كانت توفر للطلاب تمويلًا جيدًا. حصلت على هذه المنحة ودرست الماجستير في نظم التحكم الآلي في جامعة الملك سعود. تعلمت الكثير، وقد كانت المعامل البحثية مجهزة بأحدث الأجهزة. كان بحثي عن التحكم في المحركات الدقيقة في مقياس النانو (Nanopositioning Actuator Control) التي لها تطبيقات طبية. وتضمنت رسالتي بعض التجارب العملية وبعض التجارب المبنية على المحاكاة، وقد صممت من الصفر نظامًا جديدًا للتحكم اللاخطي (Nonlinear Control System)، وذلك باستخدام برنامج (LabVIEW) للتحكم في ال (Nanopositioning Actuators). ومن خلال بحثي في رسالة الماجستير، نشرت كتابًا وعدة أوراق بحثية في مؤتمرات ومجلات علمية.

أثناء دراسة الماجستير تمكنت من بناء **شبكة علاقات** جيدة مع باحثين في نفس مجالي في الخارج، وكانت هذه الشبكة هي التي ساعدتني على الحصول على منحة للدكتوراة. معظم المعامل البحثية في مجال أنظمة التحكم تندرج تحت قسم الهندسة الميكانيكية، وكان هذا الفرع في الهندسة الميكانيكية جديدًا بالنسبة لي، لذلك كنت متخوفًا من إكمال دراساتي العليا في هذا القسم! أثناء بحثي عن الفرص ركزت على أمريكا الشمالية وأستراليا، وراسلت العديد من الأساتذة والمعامل البحثية. حصلت على ردود إيجابية من بعضهم، ولكن تبقى أن أحصل على الدرجة المطلوبة في اختبار اللغة الإنجليزية لأقدم أوراقي للجامعة. خضت اختبار آيلتس (IELTS) سبع مرات ولم أحصل على الدرجة المطلوبة (7 أو 7.5 بحسب البرنامج) في أيٍّ منها! استأت جدًا من هذه النتيجة؛ وفقد بعض الأساتذة اهتمامهم بي! كان هذا أكبر خطأ قمت به! كان عليّ ألّا أراسل الأساتذة والمعامل البحثية قبل أن أستوفي كل متطلبات التقديم. ولكن، والحمد لله، كان هناك أستاذين مشرفين -في كندا وأستراليا- ما زالا مهتمين بإلحاقي بمجموعتهم البحثية كطالب دكتوراة، وتواصلوا بنفسهم مع مكتب الدراسات العليا (Grad Admission) في جامعاتهما لإعفائي من متطلب اللغة الإنجليزية. وبالفعل، تم إعفائي وحصلت على **منحة كاملة** لدراسة الدكتوراة مع كلا الأستاذين. قررت التوجه إلى كندا؛ فقد كنت مهتمًا بالموضوعات البحثية هناك بدرجة أكبر، وكان لديهم تعاون مع قطاع الشركات الناشئة في مجال الطب الحيوي مما قد يتيح لي فرصة تدريب في الصناعة.

بدأتُ **الدكتوراة** في عام 2012 وكنت أركز فيها على تصميم وتطوير نظام نقل الطاقة والكهرباء اللاسلكي (Wireless Power Transfer) للأجهزة الطبية القابلة للزراعة (Implantable Medical Devices). كانت هذه تقنية جديدة في ذلك الوقت، وقليل من الخبراء كانوا يعملون في هذه التكنولوجيا على مستوى العالم. شركات كبرى مثل «أبل» و«جوجل» وغيرها كانت تعمل على تطوير هذه التقنية. كانت العقلية البحثية في أمريكا الشمالية مختلفة عما وجدته في وطننا العربي. الهدف الرئيسي للبحث العلمي

في أمريكا الشمالية والغرب هو البحث من أجل تطوير المنتجات (Product Development). فكان التكيف على هذه العقلية تحديًا بالنسبة لي. غير أن هذا لم يكن هذا التحدي الوحيد! كانت هناك تحديات أخرى:

- كنت متلحقًا كما ذكرت بقسم الهندسة الميكانيكية؛ لذلك فقد كانت المقررات الدراسية تحديًا بالنسبة لي.
- خلفية مشرفي الدكتوراة الاثنين لم تكن في الهندسة الكهربية، فقد كان المشرف الرئيسي من قسم الهندسة الميكانيكية، بينما كان المشرف الآخر من قسم الأحياء! لذا واجهت صعوبة لكي أشرح لهم الشق الخاص بالهندسة الكهربية في عملي (Wireless Power Transfer). تعلمت الكثير من المهارات من خلال محاولتي لشرح عملي البحثي بشكل دوري مع المشرفين الذين كانت خلفياتهما العلمية مختلفة تمامًا!
- المعمل البحثي في المجال الأكاديمي يهتم بالنشر العلمي في المقام الأول، بينما تهتم الشركة بالمنتج؛ لكلٍّ منهما هدف مختلف عن الآخر! كان علي أن أوازن في عملي البحثي بين أهداف الجهتين وسد الفجوة بينهما.

الحمد لله، تمكنت من تسجيل براءتي اختراع كمؤلف أول من عملي في الدكتوراة، ونشرت أبحاثًا في المجال وبنيت جهازًا طبيًا يُستخدم حاليًا في شركات طبية.

لا أستطيع أن أزعم أن رحلة السنوات الأربع في الدكتوراة كانت سهلة! ولكنني **تعلَّمت الكثير** من المهارات في البحث العلمي بهدف تطوير المنتجات. لقد آتت كل التحديات التي مررت بها ثمارها لاحقًا! فأصبحت لدي خلفية في مجالات متعددة كالهندسة الكهربية، ونظم التحكم، والهندسة الميكانيكية، والهندسة الطبية. هذه الخلفية هي التي ساعدتني على الالتحاق بالصناعة للعمل على تطوير المنتجات.

أخيرًا، سأذكر بعض **النصائح** مما لاحظته في رحلتي:

- عندما تنشر أوراقًا بحثية، انشر عملًا عالي الجودة! الجودة أهم من عدد الأبحاث المنشورة!
- اعرف جيدًا المجال البحثي الذي ستقبل عليه، فهذا سيساعدك في إبراز اهتمامك به في ملفات التقديم لبرامج المنح وفي المقابلات الشخصية.
- اهتم بالبحث عن الأساتذة والمعامل البحثية القوية، ولا تجعل أولويتك ترتيب الجامعة. كلا المجالين الأكاديمي والصناعي سيحكمان على جودة عملك البحثي وليس اسم الجامعة التي تخرجت منها.
- حضِّر كل متطلبات التقديم قبل التواصل مع المشرفين والتقديم في الجامعات. بعض الأساتذة فقدوا اهتمامهم بي بسبب شرط اللغة الانجليزية.
- عندما تتواصل مع الأساتذة والمعامل البحثية، اجعل رسالتك قصيرة ومباشرة حتى تحصل على ردّ، لأنهم يستقبلون عددًا كبيرًا من الرسائل والاتصالات الهاتفية في اليوم الواحد!
- كن واثقًا من نفسك أثناء المقابلة الشخصية مع الأساتذة الذين قد تعمل معهم مستقبلًا على إنجاز مشاريعهم البحثية!
- ابنِ شبكة علاقات قوية.
- إذا كنت ترغب في استكمال دراستك في الخارج، فاعمل مع باحثين في الشرق الأوسط لديهم تعاون وشبكة علاقات قوية مع باحثين في الخارج.
- خطابات التوصية في غاية الأهمية، فاحرص على أن تطلبها ممن سيكتب عنك بشكل إيجابي، واحرص على أن تكون مكتوبة بإتقان.

الفصل الرابع

كتابة خطابات التوصية و المقترح البحثي

يحلم البعض بإنجازات عظيمة .. بينما يستيقظ آخرون لتحقيقها

مجهول

الفصل الرابع:
كتابة خطابات التوصية والمقترح البحثي

محتوى الفصل[11]:

- ما خطابات التوصية؟
- من يمكن أن يكون المُوصي؟
- محتوى الخطاب
- ترتيب الحصول على خطاب التوصية
- شكل الخطاب وتنسيقه
- لغة الخطاب
- نصائح للمشرفين
- ملخص بأهم النقاط عن كتابة خطابات التوصية
- نموذج لكتابة خطاب التوصية
- سؤال وجواب عن كتابة خطاب التوصية
- روابط لمصادر إضافية عن كتابة خطابات التوصية
- ما هو المقترح البحثي وما الهدف من كتابته؟
- كيفيّة تحديد الهدف وتحرّي الأبحاث
- نصائح لتنمية مهارات الكتابة العلمية
- صياغة المقترح البحثيّ وبناؤه
- تنسيق ملف المقترح البحثيّ
- ما الأسئلة التي تطرحها اللجنة المُحَكّمة لتقييم مقترحك البحثيّ
- ملخص بأهم النقاط عن كتابة المقترح البحثي
- نموذج لكتابة المقترح البحثي
- روابط لمصادر إضافية عن كتابة المقترح البحثي

ما خطابات التوصية؟

تُعَد خطابات التوصية من الملفاتِ المهمة المطلوبة للتقديم على منحِ الماجستير والدكتوراة، بالإضافة إلى الوظائف. و**الهدفُ منها** هو إبرازُ شخصيتك والبرهنةُ على ما ورد في سيرتك الذاتية من تميزٍ من خلال مواقفَ وأمثلةٍ توضح سماتك كطالب. ففي الولايات المتحدة، على سبيل المثال، تطلب الشركاتُ من المتقدمين للوظائف خطاباتِ توصية أو أسماءَ مشرفيهم السابقين للتواصل معهم تليفونيًا في بعض الأحيان. وعلى جانبٍ آخر، لا تتطلب فرص العمل والدكتوراة وأبحاث ما بعد الدكتوراة في اليابان خطاباتٍ مكتوبةً على الأغلب، ولكن يُرسَل رابطٌ به أسئلةٌ للمشرف القائم بالتوصية، وهي أسئلةٌ موجهةٌ ومحددةٌ عن مهاراتك وخبراتك؛ ولذلك يجب عليك، في هذه الحالة، التواصلُ مع مشرفك وتوضيحُ آلية التوصية.

---

[11] هذا الفصل مبنيّ على تسجيل محاضرة «ما تريد معرفته عن خطابات التوصية» وتسجيل محاضرة «كتابة الخطة البحثية»

في الغالب، يُطلَب أكثر من خطابٍ واحدٍ عند التقديم، وفي هذه الحالة تُطلَب توصيةٌ من اثنين أو أكثرَ من مشرفيك على حسب العدد المطلوب، ويكتب كلٌّ منهم خطابًا منفصلًا ويُوقِّعه.

بغض النظر عن عددِ خطابات التوصية وطريقةِ تقديمها في الفرص المختلفة، يُعَد **خطاب التوصية ملفًا بالغ الأهمية عند التقديم**، وقد يتوقف عليه قرارُ قبولك والانتقالُ إلى مرحلة المقابلة الشخصية من عدمه.

من يمكن أن يكون المُوصِي؟

من المهم أن تجمعك بالمُوصِي **علاقةٌ مباشرةٌ وطويلة**، وهذا لأهمية دعم مزاياك بأمثلةٍ من علاقته بك خلال الخطاب، بغض النظر عن منصب كاتب الخطاب؛ فمثلًا من الأفضل أن تطلب توصيةً من المشرف على بحث تخرجك والذي درَّسك أيضًا بعض المواد، بدلًا من أن تطلبها من عميد الكلية الذي لم يدرِّسك إلا مقررًا دراسيًا واحدًا فقط، فعمادة الكليات في الخارج مرتبطةٌ بالمهارات الإدارية لدى الأستاذ، ولن تمثل بالضرورة نقطةَ قوةٍ أكبر للخطاب من وجهة نظر لجنة تقييم ملف تقديم الطالب. ولكنّ الخبرة الطويلة لكاتب الخطاب تعني بالتَّبعية طولَ خبرته البحثية وإشرافَه على عددٍ أكبرَ من الطلاب، وهو ما يصب في **ثقل ومصداقية الخطاب**. ووفقًا لذلك، **يُنصَح بالموازنة بين طولِ علاقتك بكاتب الخطاب وخبرةِ الكاتب نفسه في العموم**، ويُنصَح ألّا تقل مدَّة معرفة المشرف بك عن سنةٍ أو سنتين.

وعلى هذا الأساس، **يمكن أن يكون كاتبُ الخطاب واحدًا مما يلي:**

- **أستاذًا جامعيًّا** درَّسك بعض المواد أثناء مرحلة البكالوريوس.
- **المشرف على رسالة الماجستير أو الدكتوراة.** على أنّه يجب أن يكتب الخطابَ مشرفُ الرسالة نفسه وليس أحد باحثي ما بعد الدكتوراة في المعمل، لأنَّ الأول أقْدَر على تقييمك ومقارنتك بالطلاب الآخرين الذين أشرف عليهم، وستكون كتابتُه أكثر مصداقيةً عند تقييم ملفك.
  - **في حالة تعنت المشرف على رسالتك في كتابة خطاب التوصية**، فللأسف سيُشكل هذا نقطةَ ضعفٍ في ملف التقديم على المنحة، لأنّه من المتوقع أن مشرفك هو الأقدر على الحكم عليك والإشادة بخبراتك ومهاراتك، فعدمُ توافر خطاب توصية من مشرفك سيعطي عنك انطباعًا سيئًا، ولن يُستَعاض عن توصية مشرف الرسالة بخطابات التوصية من مشرفين آخرين كمشرفيك في العمل التطوعي مثلًا.
  - في حالة إتمامك الرسالة ضمن **تعاونٍ بحثيٍّ** بين عدة جامعات، وتضمنت رسالتُك العملَ مع أحد الأساتذة المتعاونين من جامعةٍ أخرى، وكان تعاملك مع هذا الأستاذ كافيًا لطلب توصيةٍ منه، فيُنصَح بالحصول على توصيةٍ من هذا الأستاذ بجانب مشرفك الأساسي، فهذا من شأنه أن يعززَ ملف التقديم ويقدمَ صورةً عن قدرتك على التعاون مع باحثين آخرين من جامعاتٍ مختلفة.
  - في حالة حصولك على **تدريبٍ بحثيٍّ لعدة أشهر خارج بلدك** وكنت قادرًا على إنشاء علاقةٍ طيبةٍ مع مشرفك، فحصولك على خطاب توصيةٍ من هذا المشرف للفرص اللاحقة سيكون مستحبًا، لما في ذلك من إثبات قدرتك على **التأقلم** مع البيئات الأخرى خارج وطنك وترك انطباعٍ جيدٍ هناك على الرغم من كل مصاعب السفر.
- **مديرك في العمل التطوعي.** على أنَّ نفس التوجيهات تنطبق هنا أيضًا؛ إذ ينبغي أن يكون كاتبُ الخطاب هو مديرك المباشر وليس مدير المؤسسة التطوعية ككل، لأنَّ الأول هو الأقدر على تقييمك وإعطائك خطابًا أكثر مصداقية. تطلب بعض المنح بوضوحٍ توصيةً من مشرفي الطالب في العمل التطوعي، لذلك يجب قراءة متطلبات المنحة جيدًا.
- وفي جميع الأحوال، ينبغي أن تنتبه ألا تطلبَ خطابًا من مشرفٍ تعامل معك بشكلٍ طفيفٍ ولمدةٍ قصيرة. وألّا يكون هناك أي تضاربٍ في المصالح بينك وبين كاتب الخطاب، مثل وجود صلة قرابة.

محتوى الخطاب:

كلَّما اشتمل الخطاب على **خبرةٍ طويلةٍ وأمثلةٍ** تدعم تميزك، كان ذلك أفضل. فلا يكفي ذكرُ صفاتك بشكلٍ مرسل، كذكر أنَّك مجتهدٌ مثلًا أو أنّك تهتم بالتفاصيل أو تجيد العمل في فريقٍ، دون دعم هذه الصفات بأمثلة تبرهن عليها؛ إذ إنَّ الحصول على المنح الدراسية أصبح مضمارًا شديد التنافسية، فالطلاب الآن قد تكون لديهم خبرةٌ في العمل التطوعيّ في الأنشطة الطلابية داخل

جامعاتهم، وقد تكون لديهم خبرةٌ بحثيةٌ مع أساتذتهم خلال مرحلة البكالوريوس أو من خلال تدريباتٍ بحثيةٍ خارج بلادهم. إلى جانب ذلك، فهناك رأيٌ آخر مفاده أنَّ الأمر يختلف بحسب مستوى الدراسة التي يستهدفها الطالب، فمن المفهوم أنَّ الخبرة البحثية للطالب حديث التخرُّج ستكون غالبًا محدودةً ببحث التخرج، إن وُجد.

يمكن أيضًا الاستعانةُ بالنَّماذج المتاحة على الإنترنت، فقط لتكوين فكرةٍ عامةٍ عمَّا يجب أن يحتويه الخطاب، ولكن يجب أن يكون الخطاب **مفصلًا عنك** في ضوء خبرتك البحثية والمواقف التي جمعتك بكاتب الخطاب، والتي تتَّضح من خلالها أخلاقياتك في العمل وقدرتك على التغلبِ على التحديات.

توجيه الخطاب:

- يُنصَح بتوجيه الخطاب **توجيهًا عامًا** وذلك لعدم الحاجة إلى التخصيص، وللتسهيل على المشرف. **فالتقديم في الولايات المتحدة**، على سبيل المثال، يكون لبرامج دكتوراة مختلفة، وهنا يمكن للمشرف كتابة عبارة:

(I am writing to recommend XXX to your PhD program.)

دون الحاجة إلى ذكر الجامعة، لأنّه سيكون من الصعب كتابةُ خطابٍ لكل برنامجٍ يُقدم عليه الطالب، وكذلك لكلِّ الطلاب الآخرين الذين يشرف عليهم المُوصِي.

- **لا يُستَحب** أن يُبدأ الخطاب بجملٍ عامةٍ مثل: «سيدي العزيز/سيدتي العزيزة» (Dear Sir/Madam) أو «إلى من يهمه الأمر» (To whom it may concern)، ويُنصَح بكتابة «أعضاء لجنة الاختيار/القبول الأعزاء» (Dear Selection/Admission Committee) بدلًا من ذلك في حالة التقديم على برامج الدكتوراة في الولايات المتحدة، أو كتابة اسم الأستاذ المُرسَل إليه في حالة التقديم على فرص الدكتوراة في أوروبا.

الفقرة الأولى من الخطاب:

- يجب أن تحتوي الفقرةُ الأولى على **طبيعة علاقة المشرف بك ومداها الزمني**. مثلًا: «درَّستُ الطالبَ المقرراتِ الدراسية كذا وكذا خلال سنة كذا»، أو «أشرفتُ على الطالب في رسالة الماجستير/الدكتوراة».
- **يُستَحب** توضيح خبرة المُوصِي نفسه باختصارٍ في سطر أو اثنين في بداية الخطاب بذكر خبراته البحثية وعدد طلاب الماجستير والدكتوراة الذين أشرف عليهم، فهذا يساعد في توضيح ثقل التوصية ومصداقيتها.

الفقرات اللاحقة:

- هنا يجب سردُ **إنجازاتك الأكاديمية** ووضعُها في إطارٍ يمكن قياسه، أي بذكر المشرف لترتيبك بين أقرانك (ضمن أعلى 1% أو أعلى 5% وهكذا). ومن أمثلة التميز الأكاديميّ، حصولُك على درجاتٍ عاليةٍ في المقررات التي درَّسها لك كاتب الخطاب، وفضولُك في المحاضرات وطرحُك أسئلةً تنم عن تفكيرك المتميز، ومقابلةُ المحاضر في الساعات المكتبية للاستزادة عن المادة وموضوع المحاضرات، وأيضًا اهتمامك بأبحاث المحاضر خارج نطاق المقررات الدراسية.
- ثمَّ يأتي دور **سماتِك الشخصية المميزة** ونقاطِ القوة لديك من خلال ضرب أمثلةٍ على عملك مع المشرف في مشروع التخرج أو مشروعٍ بحثيٍّ آخر أو مشاريعَ تطوعيةٍ أو مبادراتٍ أنشأتها أنت تحت إشراف المُوصِي. في حالة تقدُّمك للوظائف، يجب عليك التأكيد على كاتب الخطاب مسبقًا بأن يذكر سماتك الشخصية كالتعاون والإيجابية في حل المشكلات، لأنّ ذكر النقاط مدعومةً بأمثلةٍ ومواقف يُعطي أهميةً أكبر عند التقديم على الوظائف. وفي العموم، **يجب الانتباه لمتطلبات المنحة/البرنامج/الوظيفة** من حيث المهارات والخبرات، التي تبحث هيئة التقييم عنها في الطالب، لإبرازها في الخطاب.
- ينبغي التركيز على **خبرتك البحثية** في كتابة الخطاب لأهميتها الشديدة في إثبات جدارتك؛ فإذا كنت حاصلًا على درجة الماجستير، فيجب على المُوصِي ذكر جوانب تميزك في بحث الماجستير، مثل قدرتك على الإتيان بأفكارٍ بحثيةٍ متميزةٍ واختبارها بشكلٍ مستقل، وفي حالة أنّ برنامج الماجستير لا يتضمن فصلًا بحثيًا، يمكن لكاتب الخطاب الإشارة إلى مشروعاتك العملية داخل المقررات الدراسية المختلفة التي درستها.
- إذا كانت لديك **خبرةٌ تدريسيَّةٌ** من خلال كونك معيدًا أو مُدرِّسًا مساعدًا، فينبغي الإشارة لها في الخطاب والبرهنة عليها بأمثلةٍ توضح إتقانك وتميُّزك في التدريس.

يجب **مراعاة التسلسل الزمنيّ** للخطاب و**اتساقه مع سيرتك الذاتيَّة**، وذلك في جميع الفقرات عن طريق التأكد من أنَّ التواريخ في كلا الملفين متطابقة، فلا يجوز مثلًا أن يُخطئ المُوصِي في التسلسل الزمنيّ، فتكون وفقًا لملف التوصية قد شاركت في بحثٍ ما في فترة الصَّيف في حين أنَّك في نفس الصيف كنت مشغولًا بعملٍ تطوعيٍّ آخر.

الفقرة الختامية:

- في النهاية **يُجمِل المُوصِي ما سبق ذكره** ويذكرُ مرةً أخرى أنَّه يراك مناسبًا للدِّراسة في البرنامج المستهدَف، وأنّ لجنة الاختيار يمكنها التواصل معه لتوفير أيِّ معلوماتٍ إضافيَّةٍ خاصة بك قد تحتاج إلى الاستفسار عنها.
- ثم يوَقِّع كاتب الخطاب مع ذكر وسيلة التواصل التي يمكن من خلالها الوصول إليه، مع ملاحظة أنّه عند كتابة البريد الإلكتروني لكاتب الخطاب يجب استخدام البريد الإلكترونيّ الرسميّ للجامعة وليس البريد الإلكترونيّ الشخصي (المنتهي بـ yahoo.com أو gmail.com) لأنّ خطاب التوصية في الأصل هو مستندٌ رسميٌّ يجب كتابته باحترافيةٍ شديدة. وفي كل الأحوال، يجب التأكد من اطّلاع المُوصِي باستمرارٍ على صندوق بريده الإلكتروني الوارد.

ترتيب الحصول على خطاب التوصية:

التواصل مع المُوصِي ابتداءً:

يُنصَح بتوضيح **غرض الخطاب** و**دافعك من التقديم** على الدراسة/المنحة/الوظيفة للمُوصِي، وأيضًا **عدد البرامج** التي تستهدف التقديم عليها، و**سؤال مشرفك إذا كان جدوله يسمح** بكتابة الخطاب مع **شكره مُسبقًا** على اقتطاع جزءٍ من وقته لكتابته. و**يُفضَّل التواصل المباشر** مع كاتب الخطاب في مكتبه إذا كان في نفس المكان الذى تنتسب إليه، وإلّا فيمكنك إرسال رسالةٍ له على بريده الإلكتروني تشملُ مختصرًا عن كلِّ النقاط السابق ذكرها.

وبلا شك، يجب أيضًا وضع انشغال الأساتذة في الاعتبار، فربَّما تحتاج إلى إرسال **تذكيرٍ** للمشرف للرد على الرسالة الإلكترونيّة، وكلما كان التذكير سابقًا لميعاد انتهاء التقديم، كان ذلك أفضل لك ولمشرفك على حدٍّ سواء. وربما تحتاج إلى التواصل مع مشرفٍ آخر تمامًا في حالة عدم استطاعة الأول كتابة التوصيَّة لضيق وقته، لذا يجب دائمًا أن تكون لديك خطةٌ بديلةٌ وعددٌ لا بأس به من المشرفين الآخرين لطلب التوصية منهم.

في حالة كان **تقديم التوصيَّة من خلال رابطٍ يجيب فيه المشرفُ عن أسئلة**، فيجب عليك الترتيب مع مشرفك وإعلامه بتلك الآليَّة. وهنا قد تكون بعض الأسئلة عن خلفية المُوصِي نفسِه إلزاميَّةً، مثل سؤاله عن عدد طلاب الماجستير والدكتوراة الذين أشرف عليهم سابقًا.

قد يَطلب المُوصِي منك:

- **إرسال سيرتك الذاتيَّة** ليكتب من خلالها الخطاب، أو كتابة **ملخصٍ** لخبراتك المميّزة وكيف ترى أنّها أثْرَت مهاراتك حتى يذكُرَها في الخطاب.
- عقد **اجتماعٍ** معك لمناقشة جوانب تميُّزك التي توَدُّ ذكرها في الخطاب.
- كتابة **مسودَّةٍ** للخطاب تحتوي على نقاطِ تميُّزك والتجارب المؤثرة في مسيرتك ليراجعها المشرف ثم يُوَقِّعها، **ويُنصَح** بإرسال مثل هذا المختصر مع سيرتك الذاتية حتى لو لم يطلبها منك كاتب الخطاب، لأنّك أنت الأقدرُ على التَّعبير عن نفسك، فمن الوارد أن ينسى كاتب الخطاب بعض تفاصيل عملك كونَه مشرفًا على عددٍ آخر كبيرٍ من الطلاب. ويُنصَح بالكتابة عن نفسك وطموحك المستقبليّ بثقة، لأنَّ هذا يُعطي انطباعًا جيدًا لكاتب الخطاب، ثم تكون له الحرية لاحقًا في تحرير ما كتبته من وجهة نظره.
- في الغالب، **قد يُطلَب منك كتابة الخطاب كاملًا**، ومن ثمَّ يقوم المشرف بتوقيعه فقط. وعلى الرغم من عدم صحة هذا الأسلوب، فهو أمرٌ شائع. وهنا قد يتأثر ملف تقديمك، لأنَّ مستوى الخطاب لا شك يتأثّرُ بخبرة كاتبه، وفي هذه الحالة تحديدًا سيكون متأثرًا بخبرتك المحدودة؛ لذلك **يُنصَح هنا بالاستعانة** بالخدمة المجانية لمراجعة الأوراق في علماء مصر، حيث يُسنَد الخطاب إلى أحد المراجعين المتطوعين في المركز لمساعدتك على رفع مستوى الخطاب وكتابته باحترافيةٍ ليكون ملفك قادرًا على منافسة ملفات أقرانك.

وجديرٌ بالذكر أنّ بعض المشرفين يرسلون النسخة الأخيرة من الخطاب للطالب مرةً أخرى للاطِّلاع عليها قبل إرفاقها في ملف التقديم، وفي هذه الحالة، يكون الطالب قادرًا على تذكير كاتب الخطاب بأي نقطةٍ أغفلها سهوًا.

شكل الخطاب وتنسيقه:

يشيع في الجامعات خارج منطقتنا أن يكون لخطاب التوصية **شكلٌ رسمي**، وهذا من خلال احتوائه على شعار (Logo) الجامعة والكلية وعنوانها، واسم كاتب الخطاب ومنصبه وعنوانه في أعلى اليمين، وتاريخ كتابة الخطاب والجهة المُوجَّه لها الخطاب في أعلى اليسار (في حالة توجيه الخطاب لأستاذٍ أو برنامجٍ بعينه كما أسلفنا)، وهذا التنسيق (شكل 1) على درجةٍ شديدةٍ من الأهميَّة لكي يَظهر الخطاب بشكلٍ احترافيّ. أما في حالة عدم تَوافر ذلك من جانب الكلية، فيمكن لكاتب الخطاب أن يُعِّد ذلك التنسيق بنفسه ويحتفظ به لاستخدامه مع طلابه، ويمكنك أيضًا عمل هذا التنسيق في حالة أنّك ستكتب الخطاب بنفسك. ولكن هناك قضيةٌ أخرى في هذه الحالة الأخيرة (أي إضافتك لشعار الجامعة وعنوانها بنفسك)، وهو أنَّه على الجانب الآخر عند تقييم ملفات المتقدمين، قد يتصادف تقدم أكثر من طالبٍ من نفس الجامعة إلى نفس الجهة، فسيبدو الأمر حينها غريبًا عند تقييم ملفات هؤلاء الطلاب في حالة اختلاف تنسيق الملف بين طلابٍ منتسبين لنفس الجامعة، وقد يقلل هذا الاختلاف من مصداقية الخطاب لأنَّ لجنة التقديم حينها لن تكون قادرةً على تحديد أي الخطابات هو فعلًا الصادر عن الجامعة!

شكل 1: ملخص لتنسيق خطاب التوصية ومحتواه.

ويمكن أن يتجاوز الخطاب الصفحة الواحدة في حالة معرفة المُوصِي بك معرفةً جيدةً من خلال تدريسك عدة مقرراتٍ خلال البكالوريوس والإشراف عليك في بحث التخرج أو أبحاثٍ أخرى. وفي الغالب، سيُخصص كاتبُ الخطاب لكلِّ نقطةٍ سبق ذكرها فقرةً واحدةً على الأقل، وهنا ربما يزيد الخطاب عن صفحةٍ واحدة، ولا بأس في ذلك، بل إنَّه سيزيد من قوة التوصية ومصداقيتها.

لغة الخطاب:

ينبغي للغة الخطاب أن تكون **خاليةً تمامًا من أي أخطاءٍ إملائية (Spelling Errors) أو نحوية (Grammatical Errors)** لأنَّه من المفترض أنَّ كاتب الخطاب أستاذٌ ذو باعٍ طويلٍ في الكتابة الأكاديمية وخبرةٍ ناتجةٍ من كتابته لأبحاثه. يمكنك أيضًا (في حالة أنّك ستكتب الخطاب كاملًا، وسيقوم الأستاذ بالتوقيع فقط) الاستعانةَ بخاصيةِ تصحيح الأخطاء الإملائية في برنامج (Word) أو الاستعانةَ بالنسخة المجانيَّة من برنامج (Grammarly) وتثبيتَها داخل برنامج (Word) لتصحيح الأخطاء النحوية.

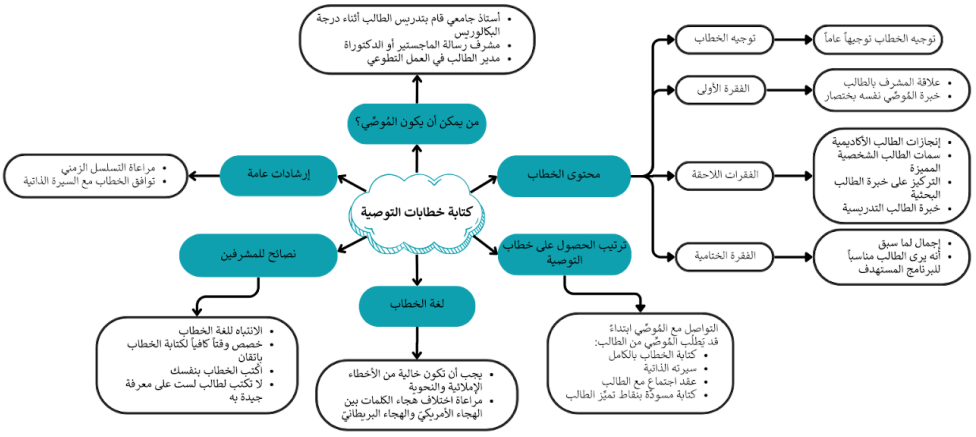
من الواجب أيضًا **مراعاة اختلاف القواعد الأمريكية والبريطانية في هجاء الكلمات**، ويمكن هنا تفعيل أحد الخيارين داخل برنامج (Word) نفسه، حيث سيُنبِّه البرنامجُ كاتبَ الملف بالخطأ إذا كتب شيئًا ما وفقًا لقواعد الهجاء البريطاني في حين كان البرنامج مُعَدًّا وفقًا للهجاء الأمريكي والعكس بالعكس. هذا الخيار متاحٌ أيضًا في برنامج (Grammarly).

- عند التقدم لفرصٍ في المملكة المتحدة أو أوروبا، يُفضَّل أن تكون الكتابة وفقًا لقواعد الهجاء البريطانيّ.
- أما عند التقدم لفرصٍ في الولايات المتحدة، يجب أن تكون الكتابة وفقًا لقواعد الهجاء الأمريكيّ.

نصائح للمشرفين:

- **لا تكتب لطالبٍ لست على معرفةٍ جيدةٍ به**، وانصحه بالتوجه لأستاذٍ آخر على علاقةٍ أطول به ليكون قادرًا على البرهنة على تميُّز الطالب.
- **اكتب الخطاب بنفسك**، ويمكنك الاستعانة بنقاطٍ أو مسودةٍ من الطالب تضم أهمَّ جوانب تميُّزه العلميّ والشخصيّ.
- **خصص وقتًا كافيًا** لكتابة الخطاب بإتقان لأنّه ملفٌ مهم، وقد يتوقف عليه قرار قَبول الطالب من عدمه، وإلّا فاعتذر من الطالب لضيق وقتك.
- يجب **الانتباه للغة الخطاب** والحرص على أن تكون خاليةً من أي أخطاءٍ نحويةٍ أو إملائيّة.
- في بعض الأسماء غير العربية، وخاصةً عند تقديم المقرر عن بُعد، لا يتَّضح كون الطالب ذكرًا أم أنثى، وفي هذه الحالة، يمكنك السؤال عن ذلك بوضوحٍ في بداية الأمر، لأنَّ تعديل الضمائر بعد إنهاء الخطاب سيكون مضيعةً للوقت.
- في حالة تميُّز الطالب بشدةٍ بين أقرانه، يمكنك أن تستعين ببرنامج (LaTeX) في تخصيص الجهة المُوجَّه لها الخطاب بدلًا من القول فقط (To your PhD program)، حيث يُغيِّرها البرنامج تلقائيًا.

ملخص بأهم النقاط عن كتابة خطاب التوصية:



شكل 2: ملخص بأهم النقاط عن كتابة خطابات التوصية.

نموذج لكتابة خطاب التوصية:

قبل المراجعة:

May X, 20XX

To Whom It May Concern,

It is my great pleasure to support the nomination of Ms. XXX for XXX.

I have supervised the MSc in Chemistry thesis of XXX at the XXX University in XXX. Initially XXX planned to work on Chemical Modifications and Synthesis of Novel Therapeutic XXX Analogues and their Biological Assessment. However, due to Covid-19 lockdown and limited access to research laboratories she had to switch her wet lab project, midway, to an in silico project. In around 6 months XXX has gained extensive experience in using several docking tools such as XXX, XXX and XXX. She has successfully defended her thesis titled "XXX" last month. Her work has recently been accepted for publication (2 days ago) in the journal "XXX" https://www.journals.elsevier.com/computers-in-biology-and-medicine (Elsevier, Q1, IF 3.4). I am very impressed by XXX's work ethics, dedication to her work and ability to master new skills in very short time.

At the personal level, XXX is respectful, polite, and a pleasure to work with. I have no doubt that XXX will successfully achieve her professional goals and would be a great addition to your organization.

If you require any further information, please feel free to contact me. Sincerely,

XXX, PhD, SC(ASCP), DABCC, FACB

Professor & Chairman, Department of XXX & Leader, XXX Research Group, School of XXX, The XXX University In XXX

E-mail: XXX@XXX.edu; Office: +2 XXX; Cell: +2 XXX

تعليقات المراجع:

- الخطاب متوقع أن يكون أطول؛ نظرًا لكونه من المشرف الرئيسي على الطالبة في الماجستير.
- لم يُذكر في الخطاب المدى الزمني لعلاقة المشرف بالطالبة، ولم تُذكر المقررات الدراسية التي درّسها للطالبة في الماجستير، ولم يرتِّبها ضمن أقرانها من الطلاب.
- لا أهمية لوضع رابط المجلة البحثية.
- كوْن الطالبة نشرت بحثًا مع هذا المشرف؛ فهذه فرصة لذكر مهارتها في الكتابة الأكاديمية والتزامها بالخطة الزمنية لنشر الورقة البحثية.

- تحويل التجارب البحثية من تجارب معملية إلى أخرى حاسوبية بسبب جائحة كورونا هي نقلة ليست بالسهلة، ويجب إبراز هذا الأمر كدليل على مرونة الطالبة وتأقلمها مع الأزمات.
- عند التعليق على أخلاقيات الطالبة، يُفضَّل استخدام أوصاف محددة مثل: كونها تجيد العمل ضمن فريق، وأنها كانت تقدم الدعم والمساعدة لباقي الفريق، إلى جانب أي نشاطات قيادية كتدريب باحثين أقل خبرة، أو نشاطات للتعاون مع أساتذة من أقسام أو جامعات مختلفة، وهذا ضمنيًا يبرهن على شخصيتها. أما كلمة «مهذبة» فهي وصف عام جدًا لا يضفي شيئًا على الخطاب.
- يفتقر الخطاب ككل على أمثلة تُبرهن على جودة عملها البحثي والمهارات التي اكتسبتها.
- ذُكر في الفقرة الأخيرة أن المشرف يوصي بالطالبة بالتقدم لمنظَّمة معينة، وفي بداية الخطاب أنه يدعمها للترشح لجائزة أفضل رسالة علمية. هذا الاختلاف سيؤثر سلبًا على الخطاب، كما يعطي انطباعًا أن الخطاب نُسخ نسخًا من قوالب جاهزة.

بعد المراجعة:

Dear Admission committee,

It is my great pleasure to support the nomination of Ms. XXX to your Ph.D. program. I have supervised the MSc in Chemistry thesis of XXX at XXX University. I came to know XXX when I was giving a lecture in the graduate seminar course. The course introduced the graduate students to the concepts of writing research proposals, through which they can apply for research grants. XXX distinguished herself by submitting an exceptionally well-researched, thoughtful, and interesting master's research proposal. Her first attempt to submit a research proposal on XXX was accepted, and she was granted the full amount of the graduate research grant.

She started working on her research topic with full energy, passion, and determination. However, due to Covid-19 lockdown and limited access to research laboratories, she had to switch her wet lab project, midway, to an *in silico* project. I could say she was smart and flexible enough to deal with the situation and get into a new project that required new and different skills. In around 6 months, XXX has gained extensive experience in using several docking tools such as XXX, XXX, and XXX. In the end, her master's thesis was well-written, clear, and comprehensive, and she was able to address my comments successfully.

She successfully defended her thesis titled "XXX". She has excellent presentation skills and with her knowledge, she was able to argue with the examiners and answer their questions clearly and concisely. I am impressed by XXX's work ethic, dedication to her work, and ability to master new skills in a very short time. I would rank her in the top 1% of students that I have supervised in the past five years with respect to her writing ability and research skills. Her work has been accepted for publication in the journal "XXX". I met XXX recently and I knew that she joined XXX as a research assistant to gain hands-on experience concerning organic and medicinal chemistry wet lab techniques. Her determination, passion and hard work to reach her goals are exemplary.

As a department chair, I can tell that XXX has splendid teaching skills. She has been working as a teaching assistant at XXX since 2017, and she never fails to have exceptional evaluation scores from the students. She knows how to communicate clearly with the students to handle their questions and deliver the information in a very simple way.

Overall, XXX is a fast, independent, and passionate learner. She is focused on her goals and I am sure that, with her determination and commitment, she will achieve whatever she seeks. At a personal level, XXX is respectful, polite, and a pleasure to work with.

XXX is unquestionably an exceptional candidate for your Ph.D. program. XXX's experience suggests her ability to conduct organic chemistry, medicinal chemistry, and drug design based research. She has proven herself to have the perseverance, and initiative necessary to complete her graduate studies. I would therefore highly recommend XXX who would be an extremely positive asset to your program and research community.

If you require any further information, please feel free to contact me.

Sincerely,

XXX, PhD

Professor & Chairman, Department of XXX, School of XXX, The XXX University

E-mail: XXX@XXX.edu; Office: +2 XXX; Cell: +2 XXXX

يتضح في هذا المثال جليًا أثر عملية المراجعة على رفع مستوى الملف ومساعدة الطلاب على إبراز تميزهم ومنافسة أقرانهم على مستوى العالم. لذلك ننصح بالاستفادة من خدمة مراجعة أوراق التقدم للمنح الدراسية والوظائف التي يقدمها مركز المراجعة المهنية بالمؤسسة.

سؤال وجواب عن كتابة خطابات التوصية:

سأغيِّر تخصُّصَ دراستي في البكالوريوس وأبدأ دراسة تخصصٍ آخر، كيف أحصل على خطاب توصية في هذه الحالة؟

سيجب عليك هنا الحصول على خطابات التَّوصية من أساتذتك في التخصص الأوَّل لأنهم على علاقةٍ بك بالفعل، كما يمكن هنا التواصل مسبقًا مع كاتب الخطاب وتوضيح سبب التغيير والاتفاق على التركيز على سماتك الشخصيَّة في الخطاب لأنّها ثابتةٌ رغم تغيُّر التخصص نفسه.

روابط لمصادر إضافية عن كتابة خطابات التوصية:

- مركز المراجعة المهنية بعلماء مصر
- ملف إرشادي لكتابة خطابات التوصية من جامعة كالجاري بكندا
- ملف إرشادي لكتابة خطابات التوصية من جامعة كامبريدج

ما هو المقترح البحثيّ وما الهدف من كتابته؟

المقترح البحثي (Research Proposal) هو مُستند يتضمن اقتراح أفكار بحثيّة يحددها الباحث بعد الكثير من القراءة والاطِّلاع في مجال مُحدَّد، يحتاج لتنفيذها على أرض الواقع فرصة وتمويلًا، خلال عدد مُحدَّد من السنوات، وهو بشكل كبير يلخص مهارات الباحث وخبراته في خدمة خطته.

بعض منح الماجستير والدكتوراة تشترط تقديم المقترح البحثيّ، وهو مطلوب كذلك في أغلب فرص ما بعد الدكتوراة. تبعًا لبلد الدراسة؛ قد يكون المقترح البحثي مطلوبًا في مراحل دراسية مختلفة، في أستراليا مثلًا تطلب الجامعات مقترحًا بحثيًا من المتقدمين إلى برامج الماجستير، أما في الولايات المتحدة فيُطلب أثناء دراسة الطالب للدكتوراة وليس عند التقديم.

الهدف من كتابة المقترح البحثي يختلف من حالة لأخرى. فقد يكون الهدف هو حصول الباحث على تمويل لتنفيذ فكرته البحثية، لذا فمن المهم اختيار أفكار **واقعية**، قابلة للتنفيذ والنشر الدولي في نهاية العمل، وملهمة تجذب انتباه القارئ. أما في حالات أخرى كالتقدم لدراسة الدكتوراة في أوروبا، عندما تُطلب الخطة البحثية من طالب الدكتوراة المحتمل (Potential PhD Student) فإن الهدف منها يكون إبراز المتقدِّم قدرته على صياغة مقترح بحثي وتوضيح رؤيته المستقبلية (Vision) لدراسة الدكتوراة وليس الحصول على تمويل، فجلب التمويل تكون مسؤولية الأستاذ/الباحث الرئيسي (Principal Investigator) وليس طالب الدكتوراة.

كيفيّة تحديد الهدف وتحرّي الأبحاث:

- ادرس بعض **المساقات (Courses)** عن طريق الإنترنت مثل موقع (Coursera) واستمع لمحاضرات على **(Youtube)** لتُمدَّك بمعلومات عن المجال -بالأخص إذا كنت في بداية مسيرتك البحثية.
- اقرأ من مكان شامل للموضوع **كالمقالات المرجعية** (Literature Reviews) مع الاستعانة بالمراجع في نهايتها.
- استخدم **الكتب** المُتخصِّصة في المجال (Textbooks).
- ابحث عن أسماء **العلماء الكبار** في هذا المجال واقرأ أبحاثهم وخاصة قسم مقدمة البحث والمناقشة، فقسم المناقشة (Discussion) سيساعدك كمقدمة في خطَّتك البحثية، كما يمكنك أيضًا حضور الندوات التي يعقدونها -متى ما أمكن. من خلال القراءة يمكنك أن تنشئ **قائمةً** بأهم 10 علماء في المجال وهم الذين تكررت أسماؤهم أثناء القراءة ولديهم عدد كبير من الاستشهاد (Citation) لأبحاثهم، ثم احرص على الاطلاع دوريًا على الأبحاث المنشورة من هذه القائمة.
- تابع **المجلات الكبرى (High-impact Journals) المرتبطة بمجالك**. مثل: (Nature) و(Science) و(Advanced Materials) في علوم المواد، و(Chemical Reviews) في الكيمياء التي تنشر ورقة بحثيّة واحدة في العام. من الممكن الاستعانة **بمشرفك** في توجيهك للمجلات التي تستطيع أن تتابعها فيما يخصُّ مجالك.
- يمكنك الاستعانة بالأداة البحثية (Connected Papers) حيث تضع فيها عنوان الورقة التي تقرؤها أو (DOI) أو (URL) وتبحث عن كل الأبحاث التي ترتبط بهذا الموضوع عن طريق توفير خريطة بكل هذه الأبحاث.
- استخدم **قواعد البيانات** الكبيرة مثل: (Google Scholar) و(PubMed) وغيرهم.
- كن **قارئًا جيدًا**، فيجب أن لايقل هدفك -كطالب دكتوراة- عن 7 مقالات في الأسبوع وسيزداد العدد بمرور الوقت.
- احضر **المؤتمرات** التي تخصُّ المجال سواءً عن طريق الإنترنت أو بالحضور الفعلي.
- قد يساعدك أيضًا مساق أساسيات البحث العلمي الذي أعدَّته مؤسسة علماء مصر.
- حدِّد جيدًا **ما تريد.** بحيث تتعمق في المطلوب منك تغطيته:
  - إذا كنت **تستهدف الدراسة في جامعة بعينها**:
    - ادخل على **معامل** هذه الجامعة واعرف النِّقاط البحثية التي تعمل عليها تلك المعامل.
    - أدرج الموضوعات البحثية في **قائمة**، واعمل على تضييق هذه القائمة حتى تصل لموضوع واحد.
    - ابدأ في **القراءة** والتوسع في هذا الموضوع.
  - **إذا كانت منحة عامَّة**، ستكون المنافسة عالية بعض الشيء:
    - حاول التواصل مع من سبقوك في الحصول على هذه المنحة.
    - إن استطعت أن تطَّلع على خططهم البحثيّة فسيكون ذلك أمرًا جيدًا جدًا.
  - **إذا كنت ستراسل أستاذًا متخصِّصًا في مجال بعينه:**
    - ادخل على موقع معمله واعرف الموضوعات البحثية التي يعمل عليها.

- حاول التواصل مع طُلَّابه وحاول أن تعرف منهم أكبر مشروع قام به قبل كتابة الخطة، ربما تطلب منهم اجتماعًا بسيطًا تتعرَّف فيه بشكل مباشر على المشاريع التي عمل فيها الأستاذ وتفهم منهم بشكل تفصيليٍّ احتياجاته في العمل.

- خمِّن ما يحتاجون قراءته. هم يريدون شخصًا ذا رؤية، مجتهد، لذلك اجتهد في التحضير، واسأل من سبقك في ذلك المجال. وقد يساعدك مركز الاستشارات الطلابية في علماء مصر في استشارة من سبقوك في نفس المجال.
- لا تنس التركيز على **الأسئلة المفتوحة** في نهاية كلِّ ورقة بحثية، من الممكن أن تستخدم هذا السؤال المفتوح كنقطة بحثية في رسالة الماجستير الخاصة بك.
- تتبَّع الأسئلة المطروحة في المقالات -وتحديدًا **المقالات القديمة** كالتي نُشرت في آخر 10-15 عامًا- ستجد فيها أسئلةً لم تتمَّ الإجابة عنها حتى الآن؛ ففكر في كيفية الإجابة عنها باستخدام الأدوات البحثية الحديثة التي توفَّرت حاليًا.
- **اربط** المعلومات التي تقرؤها ببعضها، هذا الربط سيساعدك كثيرًا في إيجاد السؤال البحثيّ وإيجاد أفكار تُعينك على كتابة خطتك البحثيّة.
- بعد تكوين الخلفية العلميَّة ستظهر لك **تساؤلات** عدة، حوِّل اتجاه البحث للإجابة عن هذه التساؤلات. و**حدِّد نقطة بحثية ضيقة** وطريقة واحدة فقط لحلِّها حتى لا تُشتِّت نفسك، مع توضيح أهمية هذه النقطة واستخداماتها وتطبيقاتها المختلفة.
- **سجِّل** كلَّ أفكارك من القراءة وحضور المؤتمرات، من المهم أن تُسجِّل ما استفدت منه في ملاحظات خاصة بك وتراجعها عند احتياجك لها.
- **رتِّب** أفكارك أثناء الكتابة واربط بين ما تَوصَّل إليه مَن قَبلك وبين ما ستفعله أنت.

لا تقلق إن كنت في بداية الطريق، فالجهة التي ستُقيِّم ملفك على علم بالمرحلة التي تُقدِّم عليها، ومن الطبيعيِّ أنك غير ملمٍّ بكل تفاصيل العلم، فلا تُثقل على نفسك، اسعَ للتَّعلُّم وراعِ طبيعة المرحلة.

نصائح لتنمية مهارة الكتابة العلمية:

- ادرس بعض المساقات في الكتابة العلمية مثل:
  - Writing in the Sciences
  - مساق الكتابة العلمية الذي نظمته العيادة التعليمية، وتسجيلات المحاضرات متاحة على يوتيوب.
- ابدأ بتدريب نفسك على **الكتابة العلمية** فهي مهارةٌ تُنمَّى مع الوقت، وتُصقَل بكثرة القراءة والكتابة، فخُذ رأي مشرفيك حتى تتقنها، وتقبَّل النقد البنّاء لكتابتك، وتحمَّل أن تُقدِّم ملفَّك ويُرفض مرات عديدة حتى يُقبل. ومن المهم -بالطبع- أن تحسن مهارات اللغة الإنجليزية.
- تجنب تمامًا السرقة الأدبية (Plagiarism)، وانتقِ أفكارًا جيدة. ويأتي هذا من تَعَلُّم الكتابة العلمية واختبار السرقة الأدبية قبل الإرسال.
- تعلَّم كيف تَعرض نفسك وأفكارك وتلهم القارئ. (Good science is written well.)
- اجذب انتباه القارئ بالخلفية العلميَّة وطريقة الكتابة وشخصيتك وأفكارك، اجتهد أن تُظهر أنَّك شخص يستحق أن يُستثمر فيه.

لا تُؤنّب نفسك إن كنت تنفق الكثير من الوقت في البداية فهذا أمر طبيعيّ. مع كثرة الممارسة سَيَقِلُّ الوقت الذي تستغرقه في القراءة والكتابة. تذكَّر دائمًا: **إنَّما العلم بالتعلُّم، إنما الحلم بالتحلُّم، إنما الصبر بالتصبُّر.** فأنت تحاول وتسعى، والتوفيق من عند الله.

صياغة المقترح البحثيّ وبناؤه:

من المهم الكتابة بشكل **واضح وبسيط** مع تسليم الأفكار بعضها لبعض بشكل سلس. باختصار؛ أنت مُطالب بتوضيح الهدف من مشروعك البحثي؟ وما العائد منه؟

مستوى التفاصيل في الخطة البحثية يعتمد على المجال والنقطة البحثية والمنحة والمرحلة الدراسية:

- في مرحلتي الماجستير والدكتوراة تكون النقطة البحثيّة ضيقة؛ فعادة ما يُسهب الباحث في عرض التفاصيل التقنية، بينما فيما بعد الدكتوراة يكون المستوى أعلى فيكون السؤال البحثي كبيرًا؛ فيقسم الباحث السؤال لأسئلةٍ أصغر ثم يبدأ في الإجابة بشيءٍ من التفصيل.
- في مرحلتي الماجستير والدكتوراة كن واضحًا وواقعيًا أكثر، ولا تكن حالمًا بشكل كبير، ولا تُحمِّل نفسك عبء التوقعات العالية. اعرف قدراتك وقدرات المعمل بشكل واضح وكُن واقعيًا بما يتناسب مع تلك القدرات، أما في المراحل المُتقدمة فلك أن تُوَسِّع أفكارك بحيث تقود معملًا. ولا بأس من الاستزادة، ولكن بشكل واقعيٍّ ومنظم أيضًا.

قد لا يكون مطلوبًا تضمين بعض الأقسام الآتية، فالمهم هو أن تلتزم بالصيغة (Format) التي تحددها الجهة المانحة.

بناء الخطة البحثيّة (Structure):

- **المختصر (Abstract):**

اكتب في هذا القسم ملخصًا للخلفية العلمية للفكرة البحثية التي تعرضها واشرح باختصار فكرتك البحثية وما أهميتها وما المتوقع من تنفيذ هذه الفكرة.

- **المُقدِّمة (Introduction):**

اعرض مقدمة عن موضوع الخطة البحثية من الخلفية العلمية التي حصلت عليها أثناء القراءة. تتضمَّن المقدمة ما توصل إليه الباحثون من قبلك، وتُلقي الضوء على ما تعتزم إضافته. إن كنت تراسل أستاذًا بعينه فلا داعيَ لمقدمة طويلة عن الموضوع، بل اختصر المقدمة جدًا -على عكس ما يكون في حالة التقدُّم لمنحة عامة- لأن الأستاذ مُطَّلِع على هذا الكلام فلا داعٍ للإسهاب، بينما مُراجعو أوراق المنح فليس بالضرورة أن يكونوا جميعًا من نفس التخصص؛ فيجب أن تَعرِض الخلفيَّة العلمية في مُقدِّمة الموضوع بصورة مفصلة أولًا.

- **الهدف (Objective):**

قد يكون هذا القسم موجودًا أو لا، وإذا وُجِد يجب أن تُوضِّح فيه أهمية فكرتك وإبرازها بشكل يجذب القارئ. وازن بين ما تطرحه وما توصل إليه من قبلك بأسلوب لائق، فهم مشكورون بكل تأكيد على جهودهم ولكن هناك نقطة معينة تحتاج إلى الاستفاضة وما ستفعله سيغطِّي هذا الاحتياج.

- **التجارب البحثية (Experimental Design or Methodology):**

تبدأ بتوضيح أنك ستستخدم تقنيات وأجهزة معينة ستحتاج إليها لهدف معين.

- **التعاونات (Collaborations):**

اذكر ما إذا كنت ستتعاون مع معامل أخرى مع توضيح اسم المعمل وسبب التعاون وليكُن مثلًا لأنهم يملكون جهازًا سيساعد في إخراج المشروع بشكل أفضل، ومن الممكن أن تبادر بهذه الخطوة مع مشرفك. ولو كان لك تواصل مع هذه المعامل الكبيرة فمن الممكن أن تذكر هذا كتوضيح؛ لأنك تستطيع تفعيل هذا التعاون ممَّا سيزيد بالطبع من فرصة قبولك.

- **أخلاقيات البحث (Ethics):**

في الجزء الخاص **بالتجارب على حيوانات أو أخذ عينات من البشر** تحتاج إلى موافقة لجنة الأخلاقيات، كما تحتاج إلى توضيح تفاصيل هذه التجارب بشكل خاص.

- **الميزانية (Budget):**

حدِّد جيدًا أَوْجُه إنفاق **الميزانية**، وكذلك كيفية تقسيم الميزانية بين المؤتمرات والنشر والتجارب المعملية والمواد التي ستحتاج إليها وهكذا.

- **الخطة الزمنية (Timeline):**

فصِّل الخطة الزمنية بشكل واضح بناء على المجال، وما تحتاج إليه وما تتوقعه بعد كل فترة محددة. وضِّح أنك بعد 6 أشهر مثلًا ستصل إلى نقطة معينة وبعد سنة ستصل إلى أخرى، وهكذا على مدار فترة الدراسة كاملة، واضعًا في عين الاعتبار أنك ستُقَدِّم تقريرًا بعد هذه المدة بما توصلت إليه. من الممكن الاستعانة ب (GANTT Chart) ليُساعدك في وضع الخطة الزمنية.

اجعل الخطة الزمنية متناسبة مع الفكرة بشكل عملي:

- لا يزيد الجزء العملي في **الماجستير** -في الأغلب- عن 6 أشهر (الماجستير غالبًا عامان: الأول: تأهيل ومقررات دراسية، والثاني: أول 6 أشهر للتجارب العملية، و6 أشهر للكتابة والنشر.)
- **الدكتوراة** تكون مشروعًا بحثيًا واحدًا يحتوي على عدة محاور.
- كذلك **فرص ما بعد الدكتوراة** تتضمن عدة محاور ضمن مشروع بحثي واحد.

- **النتائج المتوقعة (Outcomes):**

ماذا تتوقع في نهاية دراستك؟ هل تنوي نشر ورقة بحثية أم لا؟ ابدأ في سرد تَوقُّعاتك، ووَضِّح كل الاحتمالات الممكنة وكيفية التعامل مع كل احتمال.

مثلًا؛ لو كنت باحث ما بعد الدكتوراة, فمُتَوقَّع منك أن تذكر أنك ستنشر أوراقًا بحثية أو تعتزم المشاركة في مؤتمرات. أما في حالة التقديم على **منصب أكاديمي في الجامعة (Faculty Position)**؛ فيجب أن تُوضِّح في خطتك كيف ستضمن الفريق البحثي الخاص بك (Undergraduate, MSc, PhD, and Postdoctoral students)، وتُوضِّح كذلك كيفية قيادة المعمل بشكل مستقل.

من المهم أن تذكر التأثير الإيجابي لمشروعك البحثي على المعهد الذي ستدرس فيه وعلى الدولة، لذلك من المهم أن تقرأ عن المهام الخاصة بهم (Missions). وليكن مثلًا أن إجراءات مواجهة التغيُّر المناخي (Climate Change) هي من الأمور الهامة بالنسبة للاتحاد الأوروبي، كذلك فإن كندا تولي أهمية كبيرة للعمل على التقليل من انبعاثات غاز ثاني أكسيد الكربون (Carbon Dioxide Reduction)، كما تهتمُّ المملكة العربية السعودية برؤية 2030 وهكذا.

- **المصادر (References):**

اذكر الأبحاث التي استعنت بها في كتابة الخطة البحثية بأسلوب الاستشهاد (Citation Format) المناسب. في هذا القسم سجِّل المراجع المستخدمة في الكتابة فقط. أما في حالة كتابة فهرس المراجع (Bibliography) فاذكر كلَّ المراجع التي استعنت بها سواءً في الكتابة أو مرحلة البحث نفسها.

تنسيق ملف المقترح البحثيّ:

- إذا كانت الجهة المانحة قد حدَّدت نموذجًا بعينه (**Template**) في الكتابة؛ فاحرص على الالتزام به.
- التزم بنوع **الخط** وحجمه. تجنب الخط الصغير.
- يجب أن يكون الملف **مريحًا للعين**. لا تبالغ في استخدام الخط السميك (Bold) والتظليل (Highlights) على كلمات أو جمل كثيرة. ولا تستخدم اللون الأحمر بدرجاته.
- **لا** تستخدم شكل **التصميم العموديّ** كما هو الحال في كتابة الورقة البحثية.
- استخدم أشكالًا واضحة (**Figures**) تُتيح فهم الشكل حتى لو كان بدون وصف أو تعليق عليه.
- التزِم بحجم **هوامش الصفحة** المحددة.
- التزِم بتباعد **الأسطر والفقرات** المحددة.
- يَختلف **طول** الخطة من جهة لأخرى، فقد تكون من 5 – 6 صفحات وقد تصل إلى 30 – 40 صفحة، ويُحَدَّد طولها من قِبَل الجهة المانحة. الالتزام بعدد الصفحات المحدَّدة أمر في غاية الأهمية، فقد حددَّت لك الجهة المانحة عددًا مُعَيَّنًا من الصفحات لسابق علمها بأن تلك الأفكار يكفيها هذا العدد. على قدر عدد الصفحات المُتاحة يكون شرح تفاصيل

الخطة، وإن كان عدد الصفحات قليلًا فأنت مضطرٌ لتقليل التفاصيل، ولكن يجب ألا تُخلَّ بتوضيح الفكرة الرئيسية والخطوط العريضة بشكل واضح وسلس.

- في حالة احتياجك إلى مساحة أكبر، يمكنك أن تستخدم **برنامج (Latex)** بدلًا من (Word) -قبل أن تحاول التقليل من التفاصيل- حيث تُكتَب الثلاث صفحات على برنامج (Word) في صفحتين فقط على برنامج (Latex).

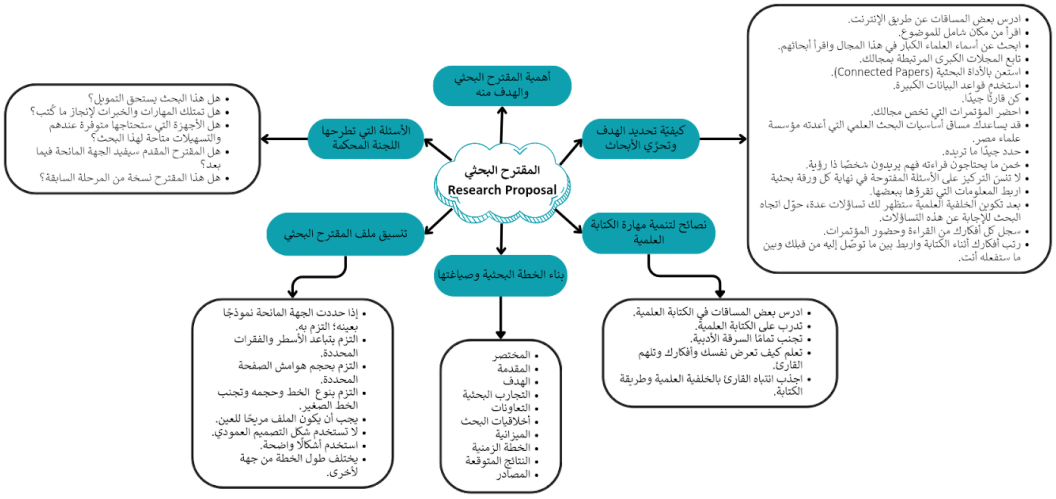
ما الأسئلة التي تطرحها اللجنة المحكمة لتقييم مقترحك البحثيّ؟

- هل هذا البحث يستحِقُّ التَّمويل؟
- هل تَمتلك المَهارات والخبرات لإنجاز ما كُتب؟
- هل الأجهزة التي ستحتاجها مُتَوفِّرة عندهم والتسهيلات متاحةٌ لتنفيذ هذا البحث؟
- هل المُقترَح المُقَدَّم سيفيد الجهة المانحة فيما بعد؟
- هل هذا المُقترَح نُسخة من المرحلة السابقة؟ (لم تستطع فعل شيءٍ ما مع مشرفك في الماجستير فنسخته في الخطة البحثيّة الخاصة بالدكتوراة)، تزداد هذه المشكلة في حالة التقديم على منصب جامعيٍّ (Faculty Position).

حاول الإجابة على هذه الأسئلة بشكل غير مباشر. وبعدما تنتهي من الكتابة، **انظر لخطتك بعين الناقد** وفتِّش عن الأخطاء. في أثناء المراجعة التزم بالحكمة القائلة «خير الكلام ما قل ودل»؛ فحاول أن تمحو أي تفاصيل لا تفيد، خاصة إذا كنت قد تجاوزت عدد الصفحات. ولا تضع كل تفاصيل أفكارك، **ضع ما يجعلهم يتطلعون لمُقابلة شَخصيّة معك** ومعرفة المزيد عن خطتك وأفكارك. وهذا يأتي بكثرة حضور المؤتمرات والتدريب وسؤال من سبقوك بالمجال.

وأخيرًا اختر مُشرفًا (Mentor) أمينًا في مجالك يُوَجِّهُك ويُساعدك في بداية الطريق، ويكون مرجعًا لك في كتاباتِك وأفكارِك ورفيقًا لك في مشوارك البَحثي.

ملخص بأهم النقاط عن كتابة المقترح البحثي:



شكل 3: ملخص بأهم النقاط عن كتابة المقترح البحثي.

نموذج لكتابة المقترح البحثي:

Removing natural organic matter from drinking water using solar energy photocatalytic process

By: [redacted]

Field of research: Environmental Engineering with focus on water treatment

Aims

Development of new efficient visible light-driven photocatalysts for drinking water purification to achieve the following:

1- Study the new synthesized material Ti-MOF-NH_2 photocatalytic activity for natural organic matter degradation for the first time.
2- Increase the photocatalytic feasibility for natural organic matter degradation by using modified catalyst that requires solar energy instead of UV-energy source.
3- Perform a feasibility study for applying this technique in a real water treatment plant and provide design equations including all design criteria.

Background

Natural organic matter (NOM) is prevalent in fresh surface waters; it is generated from the microbial degradation of plants and animals. Although it is not considered toxic material itself, it can cause issues in drinking water. For instance, it causes unpleasant color and odor to the water. In addition, it causes membrane fouling. Moreover, it increases the chemicals dosages used in the conventional water treatment process. And most importantly, it reacts with disinfection chlorine to form carcinogenic disinfection-by-products such as trihalomethanes and haloacetic acids [1].

To date, NOM removal has been performed using numerous techniques including coagulation, enhanced coagulation, adsorption, ion exchange, membrane filtration, electrocoagulation, biological methods, and advanced oxidation processes (AOPs) such as ozonation, Fenton reactions, and photocatalysis. AOPs stand out compared to other techniques because they work by producing hydroxyl radicals (OH•), highly oxidative materials that has the ability to achieve unselective mineralization of organic matter, unlike other techniques, which produce sludge that require post treatment or disposal. Moreover, several recordings have shown gradual increase of NOM concentrations in fresh waters which can be contributed to climate change, thus removing NOM using conventional methods has become more difficult and require more materials [1].

Photocatalysis is one promising advanced oxidation process; it works by subjecting a semi-conductor catalyst to an irradiation source with higher energy than its band gap energy. The most utilized photocatalysts are titanium dioxide (TiO_2), and zinc oxide (ZnO); they both require photoirradiation using light source with energy higher than the band gap energy of the catalyst, which are 3, 3.2, and 3.37 eV for Rutile TiO_2, anatase TiO_2, and ZnO, respectively; these energies lie in the near UV range at $\lambda < 400$ nm [2]. To make the photocatalysis process more feasible, changes have to be made to the catalyst to make it irradiate electrons at the visible light range to omit the need for energy-consuming-UV-light source.

One new interesting catalyst that was developed to enhance the photocatalytic activity is metal–organic framework (MOF). It was utilized in several studies because of its high surface area, and high porosity; as well as its structure that consists of organic linkers and metal nodes, which can be integrated with other materials [3]. For instance, Horiuchi et al. [4] successfully integrated MOF with titanium and amino acids to provide a catalyst that has photocatalytic activity under visible light. However amino-functionalized Titanium (IV) MOF (Ti-MOF-NH_2) was mostly utilized for hydrogen production. In this research Ti-MOF-NH_2 photocatalytic activity will be studied for the first time in water treatment specifically for NOM removal.

Significance of the research

This research will provide an alternative method for water treatment that is highly-effective in removing not only natural organic matter but also a wide range of contaminants. In addition, it has the ability to achieve a complete mineralization of organic matter instead of turning them into another phase leaving no sludge that requires further treatment.

Moreover, using new composites of metal-organic framework materials (MOF) such as Ti-MOF-NH_2 as a photocatalyst can significantly reduce the process's cost and enhance its efficiency as a result of the materials ability to absorb large amounts of visible light as well as UV-light from natural sources to produce highly-oxidative hydroxyl radicals and cause organic matter mineralization. Utilizing visible light energy instead of artificial UV light source would drastically increase the process's feasibility and make it applicable in real water treatment plants. This will change the way in which most of water treatment plants work, and it would affect millions of lives all-over the globe.

Methodology

Phase I:

Materials:

- The materials required to synthesize Ti-MOF-NH_2 will be purchased including Tetrapropyl orthotitanate ($Ti(OC_3H_7)_4$), 2-Amino-benzenedicarboxylic acid ($C_8H_7NO_4$), N'N-dimetylformanide ($(CH_3)_2NCHO$), and methanol (CH_3OH). In addition, NOM will be purchased as the main contaminant.
- Ti-MOF-NH_2 will be prepared following the procedures illustrated by Horiuchi et al. [4] by combining all the materials mentioned above in an autoclave for 48 h at 150 C°. The precipitate will then be extracted by filtration, washed at room temperature, and dried at vacuum for 1 h.

The experimental setup:

- The photocatalytic reactor will be prepared using compound parabolic collector (CPC) placed in an open space that allows direct sunlight. The CPC will consist of six connected glass tubes that allow visible and UV light to reach the inside solution. The tubes will be tilted to an angle dependent on the latitude of the experiment's place [5]. Or a halogen lamp will be used instead, in case of CPC is not available.
- The experiments will be conducted at different NOM concentrations (5–100) mg/l, catalyst dosages (0.1–2) g/l, pH levels (3–11), and contact times (30–240) min.
- 10 ml samples will be drawn from the reactor every 15 minutes, leaving the samples motionless for 30 minutes to spontaneously settle, centrifuging for 30 minutes, and passing them through 0.45 µm filter to remove particulate matter.

Analysis:

- The prepared composite will be analyzed using scanning electron microscope (SEM), transmission electron microscope (TEM), energy-dispersive X-ray spectroscopy (EDS), and X-ray diffraction (XRD) to identify the material's surface morphologies, microstructures, elemental compositions, and the crystalline structures.
- The remaining NOM concentrations in samples will be determined using UV-visible spectrophotometry at wavelength 254 nm (UV_{254}), using dissolved organic carbon concentrations (DOC), and using specific ultraviolet absorbance (SUVA), which is the quotient of dividing UV_{254} by DOC.
- The degradation kinetics will be studied using the adequate isotherm.

Phase II:

Analysis:

- A feasibility study will be conducted for applying this technique in a large-scale water treatment plant.
- Modeling of the results will be performed to propose design equations for a photocatalysis unit in water treatment plant including all design criteria.

Facilities and equipment

1. Constructing the photocatalytic reactor as described in the methodology.
2. Analyzing devices such as SEM, TEM, EDS, XRD, DOC analyzer, and UV-Vis spectrophotometer.

Timeline

Task	Year 1	Year 2	Year 3	Year 4
Postgraduate courses				
Literature review				
Synthesize Ti-MOF-NH_2 and characterization				
Evaluation of catalyst performance under visible light for NOM removal				
Modelling and feasibility study				
Write and submit thesis/papers				

References

[1] Sillanpää, M., General Introduction, In: Sillanpää, M. (Ed.) *Natural Organic Matter in Water*, Butterworth-Heinemann, pp. 1-15, 2015.
[2] Chong, M.N., Jin, B., Chow, C.W.K., and Saint, C., "Recent developments in photocatalytic water treatment technology: A review", *Water Res.*, Vol. 44(10), pp. 2997-3027, 2010.
[3] Heu, R., Ateia, M., Awfa, D., Punyapalakul, P., and Yoshimura, C., "Photocatalytic Degradation of Organic Micropollutants in Water by Zr-MOF/GO Composites", *J. Compos. Sci.*, Vol. 4(2), p 54, 2020.
[4] Horiuchi, Y., Toyao, T., Saito, M., Mochizuki, K., Iwata, M., Higashimura, H., Anpo, M., and Matsuoka, M., "Visible-Light-Promoted Photocatalytic Hydrogen Production by Using an Amino-Functionalized Ti(IV) Metal–Organic Framework", *J. Phys. Chem. C*, Vol. 116(39), pp. 20848-20853, 2012.
[5] Gar Alalm, M., Tawfik, A., and Ookawara, S., "Solar photocatalytic degradation of phenol by TiO2/AC prepared by temperature impregnation method", *Desalin. Water Treat.*, Vol. 57(2), pp. 835-844, 2016.

نموذج آخر لكتابة المقترح البحثي:

الفقرة الأولى:

Cancer has characteristic hallmarks. The most common one is the chromosomal instability due to defect in the chromosomes segregation which results in changes in the total number of chromosomes in the newly divided cells. Normal chromosomal distribution is performed by controlled and correctly regulated kinetochore (i.e. the macromolecular protein structure that assembles onto centromeric chromatin) attachment to the microtubules, that resemble the components of the mitotic spindle, and physically pulls chromosomes into daughter cells. If there are defects in kinetochore-microtubule interaction or the tension generated by microtubule pulling forces, the spindle assembly checkpoint (SAC) halts the cell cycle or proceeds into the first step in promoting cancer progression.

تعليقات المراجع:

تم تصحيح الكلمات التي تحتها خط لغويًا.

Cancer has characteristic hallmarks. The most common one is the chromosomal instability due to defects in the chromosomes segregation which results in changes in the total number of chromosomes in the newly divided cells. Normal chromosomal distribution is performed by controlled and correctly regulated kinetochore (i.e. the macromolecular protein structure that assembles into centromeric chromatin) attachment to the microtubules, that resemble the components of the mitotic spindle, and physically pulls chromosomes into daughter cells. If there are defects in kinetochore-microtubule interaction or the tension generated by microtubule pulling forces, the spindle assembly checkpoint (SAC) halts the cell cycle or proceeds into the first step in promoting cancer progression.

الفقرة الثانية:

Many studies showed that cytoplasmic dynein, (i.e. a family of minus-end-directed microtubule motors) play a significant role in stabilization of microtubule interaction and maintenance of kinetochore orientation during metaphase chromosome segregation. Although researches strongly claim dynein dysfunction to failure of appropriate cell division and a main cause of chromosomal instability, it is true that mechnochemical dynamics of dynein and its way of interaction with kinetochore are not yet fully understood. In addition, little is known about the architecture of an assembled kinetochore and the mechanism by which kinetochores bind to and maintain attachments to dynamic microtubules.

تعليقات المراجع:

لاحظ التغييرات في الكلمات والعبارات التي تحتها لتكون الصياغة صحيحة لغويًا.

Many studies showed that cytoplasmic dynein, a family of minus-end-directed microtubule motors, play a significant role in stabilization of microtubule interaction and maintenance of kinetochore orientation during metaphase chromosome segregation. Although research strongly correlates dynein dysfunction to the failure of appropriate cell division leading to chromosomal instability, it is true that mechanochemical dynamics of dynein and its way of interaction with kinetochore are not yet fully understood. In addition, little is known about the architecture of an assembled kinetochore and the mechanism by which kinetochores bind to and maintain attachments to dynamic microtubules.

الفقرة الثالثة:

Based on this, I intend to combine structural biology, cell and molecular biology courses within the perspective master programs that I am applying for to fill the gap in understanding the cell cycle process and the macromolecules that govern a proper cell division. Fortunately, my three-year practical experience as a biotechnologist with molecular biology techniques and previous research experience in cancer research would be a corner stone to build upon the needed skills for a structural biology research. Various research techniques are important for such structural studies using X-ray crystallography and cryo-EM to obtain well-diffracting crystals and detailed structures to build accurate atomic models. I have educated myself about x-ray crystallography through research reviews on the technique and its application in structural biology research and could find an online course at Caltech on cryo-EM which was a chance to introduce me to such facility. Through the courses that I aim to study, I want to practice these techniques and single molecule assays in to monitor dynein and kinetochore assembly in real time.

تعليقات المراجع:

أقترح نقل هذه الفقرة لتكون آخر فقرة في الملف، ثم يكمل الطالب بعدها وصف التجارب التي سيحتاج إليها للإجابة عن الأسئلة الثلاثة المذكورة في الفقرة اللاحقة حتى يوضح أن لديه رؤية ممنهجة للوصول لإجابة هذه الأسئلة مع ربط ذلك بخبرته البحثية السابقة والمواد الدراسية التي درسها، وكيفية مساعدة برنامج الدراسة المستهدف له في حل هذه الأسئلة.

الفقرة الرابعة:

Through my master's study, I am focusing on the molecular mechanisms that govern the cell division with the aim to address three main areas of research:

1. To study the molecular dynamics of dynein based on its molecular structure changes, and to relate them to how it binds to the kinetochore during cell cycle.
2. To understand how the interaction of microtubules and kinetochore is made and how it provides the needed tension to pull apart the chromosomes into daughter cells.

To study the macromolecular structure of kinetochore and how it is assembled and regulated within the cell.

تعليقات المراجع:

لاحظ الكلمات التي تحتها خط، ولاحظ ترقيم الهدف الأخير ليكون تنسيق جميع النقاط متشابهًا.

Through my master's study, I would like to focus on the molecular mechanisms that govern the cell division with the aim to address three main areas of research:

1. To study the molecular dynamics of dynein-based on its molecular structure changes, and to relate them to how it binds to the kinetochore during cell cycle.
2. To understand how the interaction of microtubules and kinetochore is made and how it provides the needed tension to pull apart the chromosomes into daughter cells.
3. To study the macromolecular structure of kinetochore and how it is assembled and regulated within the cell.

الفقرة الأخيرة:

With such research objectives I hope to identify the defects that cause in appropriate cell cycle and results in cancer progression. Hopefully, we could identify new and promising therapeutic targets to cure cancer.

تعليقات المراجع:

لاحظ الكلمة التي تحتها خط وإضافة علامة الترقيم المناسبة في بداية الفقرة.

With such research objectives, I hope to identify the defects that cause inappropriate cell cycle and results in cancer progression. Hopefully, we could identify new and promising therapeutic targets to cure cancer.

وأخيرًا، **لاحظ الفرق** في تنسيق الملف بين النموذجين، فالقاعدة كما ذكرنا هي قراءة معايير التنسيق الموضوع من قبل الجهة المانحة واتباعها بدقة.

روابط لمصادر إضافية عن كتابة المقترح البحثي:

- كيف تكتب مُقترَحًا بحثيًا ؟ (How to write a research proposal)
- How to Construct a Compelling Research Statement?
- Writing the Research Plan for Your Academic Job Application
- محاضرة بعنوان «الاقتباس والبحث في بنك المعرفة المصري والبحث في الانترنت .. كيف يتم عمل البحث»

نقطة مضيئة

د. محمد عطية[12]

قائد مجموعة بحثية في الوكالة الأمريكية لحماية البيئة (United States Environmental Protection Agency)

وُلدت في محافظة الإسكندرية، وكانت نشأتي ودراستي كلها في بلدي الحبيب مصر، حيث نشأت في أسرة بسيطة، ولم أعتمد على الدروس الخصوصية في أي مرحلة من مراحل دراستي على حدٍّ سواء، وقد ساعدني هذا الأمر كثيرًا في دراستي الجامعية، إذ اعتمدت على البحث الذاتيّ والتلخيص لنفسي، فلم أعتمد على أي أحد بعد الله في أيٍّ من بداياتي.

أعزو **استقلاليتي** واعتمادي على نفسي إلى عملي في الصغر بورشة لتنجيد المفروشات منذ أن كنت بالمرحلة الابتدائية، واستمراري بالاعتماد على نفسي حتى تَخرُّجي، الأمر الذي جعلني شخصًا مسؤولًا قادرًا على اتخاذ قراراتي بنفسي إلى حد كبير، وما يترتب على ذلك من تحمل عواقب القرارات مهما كانت. وصلت إلى مرحلة الثانوية أو مرحلة عنق الزجاجة -كما يُسمُّونها- فقد كان حلمي الالتحاق **بكلية الهندسة،** وبالأخص قسم هندسة الميكانيكا، ولكن مجموعي لم يؤهلني لها وإنما أهلني **لكلية العلوم** (علوم الشاطبي بمحافظة الإسكندرية)، تخصص الرياضيات تحديدًا. في ذلك الوقت كان مبنى كليتيّ العلوم والزراعة في مُجَمَّع واحد، وأثناء تقديمي لأوراق الالتحاق بالجامعة لفتت انتباهي لوحة كُتِب عليها **«هندسة زراعية»**. ذهبت إلى مبنى كلية الزراعة لا لشيء إلا للاستفسار عن بعض الأمور، فقد كانت الفكرة المسيطرة على عقلي حينئذ هي رغبتي في أن أصبح مهندسًا ميكانيكيًا فقط، ولم يجل بخاطري أن تخصص الهندسة الزراعية سيكون أحد الأبواب البديلة لتحقيق تلك الرغبة! عندما سألت عن التخصص وماذا يُدرِّس تحديدًا، التقيت بأحد الأساتذة وأخبرته عن رغبتي السابقة في دراسة الهندسة، فاقترح عليّ الالتحاق بقسم الهندسة الزراعية كبديل، مخبرًا إيّاي أنه إذا كانت هندسة الميكانيكا تَدرس السيارات؛ فنحن هنا ندرس الجرارات والمعدات الزراعية. فكانت هذه الكلمة هي الفتيل الذي أوقد شعلة الحماس والشغف بداخلي، فذهبت وسحبت ملفي من كلية العلوم لأضعه في قسم الهندسة الزراعية بكلية الزراعة. وكانت هذه **الصدفة البحتة** هي بدايتي ليس إلا!

وبالحديث عن **فترة الدراسة الجامعية،** فإن قسم الهندسة الزراعية حقًا من الأقسام الحافلة بالتنوع بشكلٍ كبير، فالقسم يُدرِّس بعض مواد كلية الزراعة، بالإضافة إلى بعض مواد كلية الهندسة، فضلًا عن بعض المقررات التخصصيّة. هذا التنوع كان سببًا في أن القسم عمومًا كان يواجه بعض العنصرية من كليتيّ الزراعة والهندسة على حدٍّ سواء، ولكن هذا أيضًا لم يشغلني أبدًا فقد كنت أريد أن أصبح محمد عطية مهندس الميكانيكا. التحقت بالكلية، ومرت السنتان الأولى والثانية على خير ما أرجو، وفي السنة الثالثة -وتحديدًا في التدريب الصيفي لتلك السنة- اختار معظم زملائي أماكن للتدريب كمزارع الاستصلاح وغيرها رغبةً في دراسة نظم الريّ المتطورة، أما أنا فقد ذهبت إلى إحدى شركات السيارات وطلبت منهم التدريب لديهم وهو ما حدث بالفعل. وبعد السنة الرابعة ذهبت إليهم مرةً أخرى للتدريب لينتهي بي الأمر للتعيين بهذه الشركة فور تخرجي. كان هذا الأمر بمثابة شبه انفصال عن تخصصي بينما عمل زملائي في شركات المعدات الزراعية. مرت الأيام على هذا الحال، وبعد قضائي بعض الوقت هناك لم أشعر بأن هذا الأمر يجعلني راضيًا بشكلٍ كافٍ؛ وظيفة جيدة ومكان جيد، ولكن العمل بدأ يتحول إلى روتين بشكل كبير بعد ذلك، فقررت البحث عن شيء آخر. أنا خريج دفعة ٢٠٠٩ وكان ذلك في منتصف عام ٢٠١٠ حيث بدأت التفكير في حلول أخرى.

كان من المتعارف عليه في تلك الفترة أن الأوائل من كل دفعة يُرشَّحون إلى **منحة** لدراسة الماجستير في جامعة الملك سعود، ولكنَّ هذا لم يحدث في سنة تخرجي بسبب انتشار فيروس (SARS) آنذاك، ما أدى إلى فرض الحظر ومنع السفر، ولكن في السنة التالية فُتِحَت المنحة مرة أخرى، وكان لدي استعداد ذهنيٌّ حينها لخوض تجربة جديدة، فقررت التقدم للمنحة، وكنت أتوقع أنني سأُقبَل، إذ كان ترتيبي الثالث على قسمي. وبالفعل سافرت بعدها، ويجدر بالذكر أن الحصول على هذه المنحة لم يكن تنافسيًا

[12] هذا النص كُتِب بالتعاون مع فريق المكتبة في مؤسسة علماء مصر.

أبدًا، بل كان تنسيقًا روتينيًا يتم قبول الأوائل من خلاله فورًا، وكان أغلب زملائي في هذه المنحة من خريجي قسم الهندسة الزراعية بجامعتي الإسكندرية وعين شمس. كان معظمنا مسافرًا للالتحاق بما يسمى بالكراسي البحثية، وتعني أن يبدأ الأستاذ مركزًا بحثيًا تابعًا له، ثم يستقدم بعض الطلبة ليشرف عليهم. كنت أنا ما يسمى بـ «باحث ب». عندما وصلت، وجدت أن الأمر عبارة عن ترجمة بعض الأبحاث وما إلى ذلك، ولم يكن هناك بحثٌ عمليٌ فعليًا، فقررت الانتقال وترك المنحة. اتخذت هذا القرار بعد وصولي إلى المملكة بأسبوعين تقريبًا، ولكن الخطوة التالية استغرقت مني عامين كاملين.

لم أكن شخصًا يفكر بالدراسات العليا أبدًا منذ بداية دراستي، ولم أكن مهتمًا بالأبحاث، كنت فقط أود أن أصبح مهندس ميكانيكا، فحتى مشروع تخرجي لم أبذل فيه الكثير من الجهد. عندما قررت ترك المنحة المذكورة سابقًا، بدأت حينها أولى خطواتي الفعلية في معرفة طريق الأبحاث والمِنَح؛ بدايةً من كيفية كتابة مراسلات إلكترونيّة بأسلوب احترافي، وكيفية الوصول إلى الأساتذة والباحثين الذين أرغب بمراسلتهم. أنا حتى لا أستطيع القول بأنني بدأت من الصفر؛ لأنني في الحقيقة **بدأت من تحت الصفر بقليل!**

لا أستطيع أن أنكر **مساعدة الأستاذ الباكستاني** الذي تعرفت عليه في جامعة الملك سعود، فقد كان -بحكم دراسته في عدة دولٍ كألمانيا واليابان- قد نصحني أنا وصديقي كريم خالد قائلًا : أنتما الإثنان لا يناسبكما أن تكملا هنا. وبعدها، كان هو الذي راجع لي أوراقي وكافة الرسائل الإلكترونية التي كنت أتقدم بها للدراسة، وأعتقد أنه لولا فضل الله عليّ أولًا ثم لولاه، ما كنت سأعرف شيئًا عن تلك الأمور، ففي تلك الآونة لم تكن تتوافر منصات كثيرةٌ تُقدِّم هذه المعلومات كعلماء مصر أو غيرها، بالأخص مع جودة كتابتي المتواضعة وقتها، والتي سأكون دقيقًا جدًا إذا وصفتها بأنها «جودة اللاجودة» فلم أكن أمتلك حينها لا أساسيات ولا أيَّ شيء آخر.

مرَّ عامٌ على هذا الحال من **محاولاتي المستمرة** للتواصل مع الأساتذة بالخارج، وإرسال مئات الرسائل الإلكترونية التي كانت تُقابَل عادةً بالرفض في أحسن الظروف، وبعدم الرد معظم الأوقات. كنت أنا وصديقي كريم نتندر بهذا الأمر ونقول ربما لأننا في السعودية تتوه الرسائل الإلكترونية في الصحراء وهي في طريقها إلى الأساتذة! وبعد انتهاء عام 2011 كنت قد فهمت الكثير عن أمور التقديم وخطواته ومواعيد التقديم كذلك، فبدأت التجربة من جديد، ولكن كان الوضع أفضل؛ فكانت على الأقل تصلنا رسائل بالرفض بدلًا من عدم الرد هذه المرة. كانت **خطتي البديلة** هي التقدم لدراسة تخصص الهندسة البيئية بجامعة الملك سعود، وفعلًا حصلت على الموافقة، ولكنني -كما ذكرت- كنت أعتبرها فقط خطة بديلة في حال فشلت خطتي الأولى للسفر، فأنا في النهاية أؤمن بمبدأ تعدد الخطط.

أمضيت عامين في المملكة العربية السعودية، كانت السنة الأولى سنة صعبة حافلة بالتفكير في المغادرة، بعكس السنة الثانية التي كانت سنة رائعة، بعد انتقالي لأكون تحت إشراف أستاذ آخر غير الذي سافرت تحت إشرافه. كان المعمل الذي يشرف عليه الأستاذ الأول يتألف من خمسة عشر طالبًا يصطفون بجانب بعضهم البعض، في مشهد يشبه مركز الاتصال (Call Centre) أو خدمة العملاء بإحدى الشركات. أما في السنة الثانية -بعد انتقالي إلى الأستاذ الجديد- فقد كان لي مكتب خاص وفي وضع أفضل. بعد انقضاء تلك الفترة، قُبِلت في منحة ألمانية ومنحة يابانية في طوكيو تك في نفس الوقت، فاخترت منحة اليابان لأنها كانت منحة لدراسة الماجستير والدكتوراة معًا، وكان هذا محفزًا عظيمًا لي، فوفقني الله وسافرت لليابان فعلًا وهنا كانت **النقلة الحقيقية**.

جديرٌ بالذكر أن رسالة **الماجستير** الخاصة بي كانت في الهندسة المدنية، أما رسالة الدكتوراة فقد كانت في الهندسة البيئية والمدنية وذلك لأن الهندسة الزراعية ترتبط بالبيئة بشكل من الأشكال. كانت فكرة المياه -كموضوع للماجستير- قد جاءتني بشكل أساسي في السعودية بسبب عدم صلاحية مياه الصنبور للشرب، مما كان يُسبِّب عناءً كبيرًا دون شك للحصول على قارورة مياه، ويا للصدفة الطريفة؛ فقد كان القسم الذي التحقت به في السعودية أيضًا هو قسم أبحاث المياه، كما كنت أعمل على ترجمة الأوراق البحثية في القسم كذلك، فبدأت أقرأ في الأمر وأتعمق فيه دون قصد مني أو رغبة. ربما يعتقد بعض الناس أن قبولك في المنح يُعزى إلى كونك خبيرًا بالأساس، ولكن هذه الفكرة مغلوطة تمامًا بالأخص في مرحلة الماجستير، فالغرض الأساسي من المرحلة هو أن **تتعلم**. الماجستير ليس أبدًا إحدى خطواتك للحصول على جائزة نوبل، ولكنه محض مقدمة لك تتعلم فيها أساسيات البحث العلمي وقواعده.

نجحت خطتي الأولى بعد حصولي على منحة طوكيو تك، وسافرت للعمل في قسم معالجة المياه في طوكيو تك، وكنت أول طالب يعمل على البحث في هذا المجال في القسم، وبالرغم من محدودية الإمكانيات، اعتبرتها كافية كبداية. وأفضل ما حدث لي فعلًا هو كون **الأستاذ المشرف** عليّ شخصية جيدة وداعمة، حيث ترك لي الحرية في كثير من الأمور على الرغم من أنها لم تكن في صميم تخصصه، لكنه ترك لي حرية التجربة وأيضًا الحصول على التمويل. فبدأتُ رحلتي في التعلم والتجربة، وبدأت في تلك الفترة التعلُّم الإلكتروني الذاتي أيضًا عن طريق اليوتيوب. أتذكر كذلك أنني كنت قد وجدت منحةً إضافية في الجامعة تغطي المصروفات البحثية بمبلغ جيد في ثلاثة محاور: الطاقة، والبيئة، والمجتمع. كان انضمام الطالب للمنحة تحت أيٍّ من هذه التخصصات يتطلب دراسته لمقررات دراسية في المجالين الآخرين، وكان يُشترط لأجل قبولي في المنحة حصولي على موافقة المشرف، فكان دومًا ما يسألني -عندما أذهب إليه ليوقّع أوراق الموافقة- عن سبب دراستي لهذه المقررات، حيث لم يكن يراها ضرورية لتخصصي. ولكنني -بفضل دراسة هذه المقررات- تخرجت بما يعادل 45 نقطةً في الوقت الذي تخرج فيه زملائي بنحو 25 نقطة، فقد كنت دائمًا شخصًا فضوليًا يحب التجربة ويسعى إلى معرفة ما يشمله كل مجال.

بعد حصولي على درجة الماجستير وانتهاء رحلته، قررت **المخاطرة** وتغيير نقطة بحثي، والبدء من الصفر في مشروع جديد. وربما أُعزي ذلك إلى عدة أسباب، منها أنني كنت أعمل وحدي في مجال المعالجة البيولوجية للمياه، وهو مجال يستغرق الكثير من الوقت. وفعلًا بدأت **رحلة الدكتوراة** في مجال المعالجة الفيزيائية والكيميائية، وكنت أحاول عمل أنابيب نانوية ذات خواص مغناطيسية (Magnetic Nanotube). عملت على ذلك مدة عام، ثم اكتشفت بعد ذلك أن المواد البدائية «المواد الخام» كانت بها هذه الخواص بالفعل ولا جديد يمكن إضافته، فوجدت نفسي مضطرًا لإعادة العمل والبدء من جديد. ربما كان جلُّ ما يضغط عليَّ في ذلك الوقت ليس إعادة بذل مجهود من جديد، وإنما مدة المنحة المحدودة التي تنتهي في خلال ثلاث سنوات، ويجب عليّ أن أُنهي العمل فيها على أكمل وجه. كان من لطف الله الخفي أيضًا ماحدث لي حين ذهبت في تدريب (Internship) لمدة ثلاثة أشهر في جامعة كوبنهاجن في الدنمارك، وكان يجب أن أنتهي من العمل بالكامل خلال تلك الأشهر الثلاثة، وكان التحدي أن أجد المعامل والأساتذة التي تقبل العمل معي مدة ثلاثة أشهر فقط، وهو ما كان يواجَه بالرفض لأنها مدة قصيرة لا تكفي. وعندما فشلت تجربتي الأولى بعد سنة اتصل بي أحد الأساتذة وعرض عليّ بأنه سيتحمل مصروفات التدريب (Internship). فذهبت مرة أخرى إلى كوبنهاجن، وأكملت رحلتي وحصلت أخيرًا على درجة الدكتوراة. كما حازت رسالة الدكتوراة جائزة أفضل رسالة لعام 2017 من جامعة طوكيو تك، وهي جائزة تُمنح سنويًا لرسالة واحدة فقط.

وبالحديث عن **مجالي**، فإن عملي الحالي يهتم بمعالجة المياه من المُلوِّثات الدقيقة (Micropollutants) التي نسميها «**الملوثات المستحدَثة**». الملوثات المستحدَثة هي:

- ملوثات كانت موجودة منذ زمن، لكننا لم نكتشفها إلا حديثًا باستخدام الأدوات الحديثة الدقيقة.
- ملوثات صناعية ظهرت بسبب الاستخدام المفرط للصناعة، وتفاقم مخلفاتها بعد التطور الصناعيّ الحديث.

أما عن **مركبات الفلوروكربون**، فأنا مشهور بها في أمريكا -أو لنقل عالميًا- لأن اهتمامي قد انصب عليها منذ أن وصلت إلى أمريكا، لكن أثناء دراستي في اليابان كنت أعمل على المركبات الصيدلانية والمبيدات الحشرية لأنها تُصنَّف أيضًا تحت مظلة الملوثات الدقيقة. كذلك أعمل حاليًا على معالجة جزيئات البلاستيك الدقيقة (Microplastics)، وهي من المشكلات العالمية الحالية. فعملي باختصار يختص بجودة المياه ومحاولة تحسينها، وإيجاد طرق جديدة لمعالجتها كذلك. وهو الأمر الذي وظَّفت فيه كل ما تعلَّمته، بداية من الهندسة البيئية والمدنية، وكيفية تحليل المياه ومعالجتها بالطرق التقليدية، ثم بعد ذلك ما تعلَّمته في قسم الكيمياء بجامعة كوبنهاجن. ولا أستطيع القول طبعًا بأني كيميائي، ولكني قد تعرضت للعمل في كل تلك النواحي، وتوصَّلت بفضل ذلك إلى تطوير طرق جديدة لحل المشكلات الموجودة حاليًا. أركز حاليًا مع فريقي البحثي الذي أقوده على تطوير الحلول المتطورة المعروفة بحلول الجيل القادم (Next Generation Solutions) لمعالجة المياه، وهي تقنيات لم تُطرَح بعد في السوق، إنما يقتصر أغلبها حاليًا على المعامل، ونتائجها المبدئية تقول بأنها ربما تُساهم في حل المشكلة، لذا نعمل على تقييم نتائجها، وتجربتها على نطاق أوسع. بجانب أبحاثنا الأساسية داخل المعمل -عملي وعمل فريقي الحالي-، أصبحت لدى فريقنا البحثي حاليًا تعاونات بحثية كبيرة بشكل أتندر عليه بأنه بدأ يخرج عن السيطرة!

وفي النهاية أستطيع القول أنه بعد كل هذه الأبحاث؛ فإن رؤيتي لمجال الدراسة البيئية حاليًا لا تختلف كثيرًا عن رؤيتي السابقة، ولازلت أرى أنني جاهلٌ بالكثير من الأمور، وإذا توقفت عن **الاطلاع** ومعرفة كل جديد فسأتخلف عن الركب سريعًا لا محالة. ولا أبالغ إن قلت أن مايحدث اليوم هو بالفعل ما كان يستحيل حدوثه منذ نحو عشر سنوات، فقد حققت التكنولوجيا والأجهزة الحديثة نقلة نوعية كبيرة في كل المجالات، وربما يكون هذا هو ما يعطينا الأمل في إمكانية الإجابة على أسئلة بحثية بقيت دون إجابة لفترة طويلة، وكان من الصعب الوصول إلى إجابتها.

كذلك فإن **مصادر المعرفة** أيضًا أصبحت كثيرة، ولا نستطيع إنكار أن التحديات أصبحت أصعب، وأن كيفية فلترة كل هذه المعلومات والمصادر للوصول إلى ما يناسبك هو أشد صعوبة، ولكن يمكن القول بأن نقطة البداية هي أن تعرف ما هو التوجه الذي تريد، ثم تتواصل مع المعامل التي توافق هذا التوجه، وتريهم أنك تتوافق معهم في اهتماماتهم، وتستخدم الكلمات المفتاحية (Keywords) التي يهتمون بها في مراسلتك لهم.

أنصح بالاهتمام بمراسلة المشرفين باحترافية. تصلني شخصيًا الكثير من الرسائل الإلكترونية يوميًا من طلاب يودون العمل معي في المعمل، ولكني دومًا ما ألاحظ أنها عبارة عن نسخ ولصق، وأدرك بسهولة أن نفس الرسالة كما أُرسلَت لي فقد أُرسلَت بنفس الصيغة لكثيرين، فلماذا إذًا أنفق الوقت في قراءتها والاهتمام بصاحبها؟! لكن كلما كانت الرسالة مخصصة ومحددة وموجهة، فهذا يعطي انطباعًا عن أن هذا الشخص يعرف بالتحديد ما يريد، ويهتم فعلًا بهذا المجال ولديه الرغبة والدافع ليعمل فيه، وبالتالي يستحق الاهتمام ومنح الفرصة. دائمًا ما أقول إن **مهارات التواصل** مهمة بشكل كبير، وتعلمك لها ليس رفاهية أبدًا، بل هو استثمار طويل الأجل في ذاتك. حتى وإن لم تأتِ النتائج كما تشتهي، فإن إتقان مهارات التواصل يظلُّ تطويرًا لذاتك وعقليتك، ويساعدك على معرفة كيفية اغتنام الفرص، ابتداءً من تعلمك لكيفية كتابة المقترح البحثي (Proposal) وكيفية الرد على الرسائل، وانتهاءً بمعرفتك لكيفية كتابة الأبحاث العلمية.

ودعني أذكرك في نهاية حديثي بأن **كل مرٍّ لا محالة سيمرّ**، ومهما كان الأمر ومهما كانت صعوبته، فستعرف في المستقبل كيف أن كل تلك المحن كانت منحةً في باطنها، وأن ما يبقى لك دومًا هو شخصيتك الجديدة؛ الشخصية المسؤولة عن تصرفاتها وقراراتها وعن تحمل تبعات هذه التصرفات. وما الحياة إلا لعبة؛ لعبة وقت وصبر واستمرارية، وما دون ذلك فكله ممكنٌ بأمر الله وتوفيقه وقدرته.

الفصل الخامس

المقابلات الشخصية

إن مفاتيح الأمور العزائم

حكمة عربية

الفصل الخامس:

المقابلات الشخصية

محتوى الفصل[13]:

- مقدمة .. ما المقابلات الشخصيّة وما الهدف منها؟
- معايير التقييم
- نصائح لاجتياز المقابلة الشخصية بنجاح
  - مرحلة التحضير
  - أثناء المقابلة
  - ختام المقابلة
- إرشادات لاجتياز المقابلات الشخصيّة لبعض المنح في بلاد مختلفة
  - منحة فولبرايت (Fulbright) لدراسة الماجستير في الولايات المتحدة
  - دراسة الدكتوراة في الولايات المتحدة
  - منحة إيراسموس موندوس (Erasmus Mundus) لدراسة الماجستير في أوروبا
  - دراسة الدكتوراة في أوروبا
  - الدراسة في أستراليا
- ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل
- أسئلة وأجوبة

مقدمة .. ما المقابلات الشخصيّة وما الهدف منها؟

المقابلة الشخصية (Interview) هي **الخطوة النهائيّة** في مرحلة التقدُّم لبرامج المنح بالخارج بعد انتهائك من ملء الاستمارة الخاصة بالمنحة وانتهاء لجنة الاختيار من تقييم ملفاتك، وهي تُعدُّ فرصةً للمُتقدِّم لكي يتحدث عن نفسه وعن خبراته على نحوٍ أكثرَ تفصيلًا. وصولك لهذه الخطوة يُعدُّ إنجازًا عظيمًا، وربما **تكون مؤهلًا بدرجةٍ كبيرة للقبول** في هذه المنحة. قد تعتمد المقابلة الشخصية على **طبيعة شعب/بلد** برنامج المنحة التي تقدمت إليها؛ فلو كان في اليابان على سبيل المثال، ستجدهم مهتمين بالجانب المجتمعيّ والبيئيّ لدراساتك؛ ولو كان في أمريكا، فجهِّز نفسك جيدًا للمقابلة من الناحية النفسية، لأنهم قد يميلون إلى الشِّدة في الأسئلة. أما عن **الهدف** من المقابلة، فهو تقليل عدد المُتقدِّمين واختيار الأكثر ملائمةً لمُتطلبات المنحة.

معايير التقييم:

ركّز على **المعايير المُعلَنة** لكل فرصةٍ تتقدم إليها، واستعد للمقابلة بناءً على هذه المعايير. وفي معظم الحالات، تستهدف الجهات المانحة تقييم أربعة جوانب لخّصناها في الجدول الآتي:

---

[13] هذا الفصل مبنيّ على تسجيل محاضرة «المقابلات الشخصية»، وتسجيل محاضرة «نصائح وتوجيهات لاجتياز المقابلات الشخصية للمنح والجامعات»، وتسجيل محاضرة (The Other Shoreside: The Admission Committee Perspective of A Successful Ph.D. Applicant).

الجانب المُستَهدَفُ تقييمه	كيفية قياسه
الجانب الفكريّ (Intellectual)	يُقاس من خلال طرح أسئلةٍ تخص الناحية الفكرية من خبراتك العملية والبحثية التي خُضتها، ومدى توافقها مع التخصص البحثي المراد الآن. على سبيل المثال، لو نشرت بحثًا واتّبعت فيه طريقةً وخطةً معينةً لقياس النتائج وتحليلها، قد تُسأل عن **سبب** اختيارك لهذه الطريقة بالذات أو المغزى من الموضوع البحثي.
الجانب العمليّ (Technical)	يُقاس بتقييم خبراتك العمليّة في استعمال الأدوات والأجهزة المعمليّة أو الحاسوبيّة.
الجانب اللغويّ (Linguistic)	يُقاس من خلال نتيجتك في اختبار اللغة أو أثناء الحديث معك؛ هل يفهمون حديثك وتفهمهم؟
الجانب الشخصيّ (Personal)	يُقاس خلال الحديث معك بجانب تقييم أسلوبك في الحوار. مثل، مهاراتك في التواصل والعرض، وتقبُّلك للتنوع والانفتاح الحضاريّ.

جدول 1: الجوانب المُستَهدَفِ تقييمها في المقابلات الشخصية.

وكذلك قد تختلف بعض معايير التقييم بناءً على **نوع المنحة** المرغوبة كالتالي:

- إذا كانت المنحة **منحةً حكوميّة**، فهنا يكون التقييم بناءً على كيفية خدمة المجتمع وإفادته بعد الانتهاءِ من المنحة. في هذا النوع من المنح، يُجري المقابلة عادةً اثنان من متخصصي المجال الدراسيّ، وممثلٌ آخر للبعثات، وممثلٌ للبرنامج، وتكون مدة المقابلة من 15 إلى 30 دقيقة.
- إذا كانت المنحة عبارة عن **برنامج تعاونٍ علميّ**، فهنا يكون التقييم على أساس عملك الجماعيّ، ومهاراتك في التواصل والعروض التقديميّة، بالإضافة إلى جودة أوراقك العلميّة.
- إذا كانت المنحة خاصة **بزمالة ما بعد الدكتوراة**، فإنَّ التقييم سيكون على أساس حصيلتك العلميّة، وقدرتك على العمل مستقلًا، وعلى جلب أفكارٍ ونقاطٍ بحثيّة للعمل عليها دون الاعتماد على مشرف، بجانب قدرتك على الحصول على تمويلٍ أيضًا للقيام بالمشاريع البحثيّة المختلفة.

نصائح لاجتياز المقابلة الشخصية بنجاح:

أولًا: مرحلة التحضير

- كن فخورًا بنفسك وقصّتك وعملك. ننصحك بأن تكتب **ملخصًا لإنجازاتك** أثناء التحضير لتكون مستعدًا لذكر عدة مواقف لك في عملك البحثي أو التطوعيّ لتبرهن على تميزك.
- ثِق بنفسك **وتمرن**. يجب أن تتمرن جيدًا على المقابلة كأنّك تتمرن على الشرح لأحدٍ غيرك، ويُفضَّل أن يكون ذلك أمام أحد الأقارب أو الأصدقاء أو حتى أمام المرآة.
- قد يحدث ويجري لك المقابلة أستاذ من أصلٍ مصريّ أو عربي، وقد يُوجِّه لك أسئلة بالعربية، فاستعد للمقابلة **باللغة العربية** أيضًا وليس بالإنجليزية فقط.
- **كن مستعدًا للإجابة عن الأسئلة الآتية:**

- سؤال **التعريف بنفسك**. يُفضَّل أن تُجهِّز مسبقًا شرائحَ لعرضٍ تقديمي عن نفسك حتى إن لم يُطلَب منك ذلك، وأن تستخدمها لإجابة سؤال «عرِّف نفسك». المقابلة ليست سردًا لسيرتك الذاتية، لذا عرِّف نفسك في صورة قصة. اعلم أيضًا أن هذا سؤالٌ إجابته مفتوحة لكسر الجليد في بداية المقابلة، فيمكنك أن تبدأ بتعريف نفسك وذكر اسمك وخلفيتك الدراسية، مع ذكر اهتماماتك البحثية وأنشطتك اللاصفيّة (Extracurricular Activities) باختصار.

- السؤال عن **سبب اختيارك لهذه الفرصة بالتحديد**. قم بواجبك في قراءة موقع البرنامج/الجامعة/المعمل المُستَهدَف بعناية قبل المقابلة، واقرأ عن التقنيات والأدوات المعمليّة التي يستخدمونها، وكن مستعدًا لأن تُسأل عنها. من المهم أن توضح للمسؤولين في المقابلة الشخصيّة اهتمامك واطّلاعك على البيئة البحثية الخاصة بهم.

- السؤال عن **هدفك** بعد الانتهاء من البرنامج. هل ستتجه إلى العمل الأكاديميّ أم الصناعة؟ وما خطتك وتصورك العام عن مسارك المهني بعد الدراسة؟ من المهمّ جدًا أن تستعد لتُوضِّح لهم **سبب** تقدُّمِك للمنحة، والغاية من ذلك، وتأثيره على مستقبلك ومستقبل بلدك بعد أن تعود إليه إذا كانت المنحة تشترط العودة.

- الأسئلة بخصوص **سيرتك الذاتيّة** والاستمارة التي ملأتها. لذلك يجب عليك أن تُراجِع إجابات الاستمارة الخاصة بك بعنايةٍ قبل المقابلة الشخصية. ومن المهم جدًا في كل المقابلات أن تدرس جيدًا ما كتبته في سيرتك الذاتيّة وخطاب الغرض من الدراسة، فقد تُطرَح عليك بعض الأسئلة الدقيقة في تفاصيل ما كتبته. فعلى سبيل المثال، إذا انقطعت فترةً عن الدراسة الأكاديميّة ثم عدت إليها، ربما يسألونك عن سبب ذلك. لا تكذب أبدًا في السيرة الذاتيّة، ولا تكتب شيئًا إلا وأنت قادرٌ على الإجابة على أي شيءٍ يخصّه. على سبيل المثال، إذا كتبت من ضمن مهاراتك أنّك قد عملت من قبل على جهازٍ ما، قد يسألونك عن تفاصيل دقيقةٍ تخصُّ هذا الجهاز.

- إذا كنت حاصلًا على درجة الماجستير أو الدكتوراة فستُوجَّه إليك **أسئلةٌ بخصوص عملك في المعمل** والتقنيّات التي لديك خبرةٌ أو معرفةٌ بها، وأيضًا من المُحتَمل أن يُوجَّه لك سؤالٌ بخصوص **ما ستقدِّمه لك المنحة** سواءً من أجهزةٍ غير متوفرةٍ في بلدك أو تقنياتٍ جديدةٍ تريد أن تتعلمها. وإذا كنت قد حصلت على درجة الماجستير من مصر -حيث تستمر الدراسة لسنواتٍ أكثر من الخارج- فسيسألونك عن السبب، لذا كن مستعدًا. القاعدة هي أن تفكر مليًا في **الربط** بين خبراتك المُكتسَبة وإنجازاتك، وما ستحتاج إليه من خبراتٍ أثناء دراستك بعد قبولك.

- وأخيرًا، ننصحك بالاستزادة و**البحث على الإنترنت** عن الأسئلة الأكثر شيوعًا في المقابلات للمنح الدراسية وكيفية الرد عليها، لتتمرن عليها كثيرًا. وكمثال، نقدِّم لك هذين المقالين:
  - ثلاثون سؤالًا مُجابًا عن المقابلات الشخصية للطلاب الدوليين
  - أربعون سؤالًا مُجابًا عن المقابلات الشخصية في الجامعة

- في أغلب المُقابلات الشخصيّة الخاصة بالمنح سيكون مطلوبًا منك عمل **عرضٍ تقديميٍّ** بخصوص نقطةٍ بحثيّةٍ معيَّنة، وسيُوجِّه لك المسؤولون أسئلةً عنها، لذلك يجب عليك أن تكون مدركًا جيدًا لكل جوانب النقطة البحثيّة التي ستتحدث عنها. **لتُقدِّم العرض بأفضل طريقةٍ ممكنةٍ، عليك بالآتي:**

  - يجب ألا تزيد **المدة** عن عشر دقائق (أو المدة المُعلَنة من قبل الجهة المانحة)، ومن الممكن أن تستفسر عن المدة المُتاحة لك قبل أن تبدأ بالعرض.

  - قدم **نبذةً عنك** في أولِ العرض التقديميّ.

  - **خطط للعرض على حسب مستوى تخصص لجنة التقييم.** إذا كان من بين المسؤولين متخصصون في مجالك فلا تسترسل في المقدمة، وخُض في تفاصيل الموضوع مباشرةً؛ أما إذا كانوا غير متخصصين، فمن الممكن أن تسترسل قليلًا في المقدمة الخاصة بالموضوع.

  - يُفضَّل أن تُقدِّم عرضًا تقديميًا قدمته بالفعل من قبل، لأن ذلك يزيد من ثقتك فيما تقدِّمه.

- حاول دائمًا أن يكون العرض الخاص بك على هيئة **قصة،** فتبدأ بعرض المشكلة البحثية ثم بنهاية العرض تكون قد أوضحت تصورك لكيفية حل المشكلة.

- وأخيرًا، **تختلف** كيفية الاستعداد للمقابلات الشخصية وجهًا لوجه عن المقابلات عبر الإنترنت:
  - إذا كانت **المقابلة وجهًا لوجه،** فيجب عليك:
    - الذهاب **قبل موعد المقابلة** الشخصيّة بوقتٍ جيّد.
    - ارتداء ملابسَ **رسميّة أو على حسب المطلوب منك.**
    - إعداد **نسخةً مطبوعةً من الاستمارة** الخاصة بالمنحة، ومراجعة إجاباتك جيدًا.
    - أن تكون **مطمئنًا،** وأن تستعد بقوةٍ للأسئلة كي تترك انطباعًا جيدًا.
  - أما بخصوص **المقابلات عبر الإنترنت،** فيجب عليك:
    - أن تكون متاحًا على **التطبيق** الخاص بالمقابلة قبلها بفترةٍ جيدة.
    - التأكد من **جودة الإنترنت.**
    - جعل **الخلفيّة** بيضاء.
    - الوجود في مكان **هادئ.**
    - التأكد من **جودة الكاميرا** الخاصّة بجهازك.
    - أن تحاول استخدام **سماعات ذات ميكروفون عازل للضوضاء** (Noise-cancelling Microphone) إن أمكن لتجنب أي أصوات خارجية حولك.

ثانيًا: أثناء المقابلة

- تحدَّث **بلغة إنجليزية مفهومة وواضحة.** لست بحاجةٍ إلى أن تكون طليقًا في النطق بالإنجليزية، لكنّ المهم أن تكون **مستعدًا** وأن تتمرن جيدًا.
- كُن صريحًا، وأظهر **حماسك** للحصول على هذه الفرصة.
- حاول دائمًا أن **تكسر الجليد** بينك وبين المسؤولين في المقابلة؛ بمعنى أن تكون قادرًا على خلق حوار.
- **ننصحك ألا تُقدِم على التصرفات التالية** أثناء المقابلة:

- إذا كانت هناك **سلبياتٌ** في دراستك السابقة أو بلدك أو مجتمعك، فلا تتحدث عنها بطريقةٍ سيئة، فقط اذكُر أنّك واجهت بعض «التحديات»، وسيكون من الجيد أن تذكر كيف تغلبت عليها، فالمُحَكِّم لا يحب من ينظر نظرةً سلبيةً للعيوب أو يشتكي منها.
- لا تبالغ في **مجاملة** المسؤولين والبرنامج وبلد المنحة لأنّهم أيضًا يحتاجون إليك كما تحتاج إليهم.
- لا تُقلّل من **قيمة نفسك،** فهذه الفرصة ليست نهاية العالم.
- لا تتحدث عن أمرٍ لا تفقهه، وإذا سُئِلت عن شيءٍ لا تعرفه، **فلا تُخمِّنه،** ولكن أظهِر للمحاوِر أنّك تحاول التفكير فيه، وبيّن له كيف تتصرف عندما يواجهك شيءٌ لا تعرفه. ففي مجال البحث العلمي، ليس مطلوبًا منك أن تكون على علمٍ بكل شيء! ويجب أن تمتلك **سرعة بديهةٍ** للرد على كلِّ الأسئلة حتى إن لم تكن مستعدًا لأحدها؛ فكّر لمدة ثانيتين أو ثلاثةٍ بابتسامة ثم قُل «يا له من سؤالٍ جيد!» ليمنحك هذا وقتًا أطول للتفكير في

الإجابة. من المهمّ جدًا ألا تُظهِر أنّك تدافع عن نفسك في أي لحظةٍ كي لا تتوتر، ابتسم على الدوام وكن واثقًا حتى إن لم يكن لديك إجابة.

ثالثًا: ختام المقابلة

في نهاية المقابلة سيفسحون لك مجالًا لتوضح إذا كانت لديك **أيُّ أسئلةٍ** توجهها لهم، فمن **المهم جدًا** أن تُعِدَّ بعض الاستفسارات والأسئلة لتطرحها عليهم، ويُفضَّل أن تتراوح من **سؤالين** إلى **ثلاثة** أسئلة عن النقاط الآتية:

- **نظام التوجيه الخاص بالمشرف**. هل تدخُّل المشرف في العمل قليل، أم أنّه يعقد اجتماعًا أسبوعيًا للمناقشة ومتابعة العمل؟ فمن المهم للغاية أن تعرف نظام التوجيه الخاص بالمشرف، لأنّه في بعض الأحيان تكون هناك علامات إنذار (Red Flags) لا يجب أن تتجاوزها. ومن الجيّد أيضًا أن تعرف **عدد الطلبة** الخريجين من المعمل، وأين هم الآن إن لم يكن هذا بالفعل مذكورًا على موقع المعمل/الجامعة.
- **المنطقة البحثيّة التي سيعمل بها المشرف مستقبلًا**. وإذا كانت هناك نقطةٌ بحثيّةٌ لم يعد المشرف يعمل عليها، فمن الممكن أن تسأله عنها.
- **المسؤول عن اختيار النقطة البحثية التي ستعمل عليها.** هل أنت من سيختارها أم المشرف؟ وعلى أي حال، يجب أن **تتحلى بالمرونة** وأن توضح أنّك لست مصممًا على العمل على نقطةٍ بعينها، بل أنّك متاحٌ للعمل على نقاطٍ مختلفةٍ ذات علاقةٍ بمجال اهتمامك.
- **لا** يجب أن تسأل سؤالًا إجابته موجودة بالفعل على موقع المنحة أو المعمل لأنَّ هذا يترك انطباعًا غير جيد.
- **لا** يُفضَّل أن تسأل سؤالًا بخصوص **عدد الأوراق العلميّة** التي ستُنشَر، لأنّ هذا يترك أيضًا انطباعًا سيئًا، فأنت تُقدِم على الدراسات العليا لتتعلم ولتنشر أوراقًا بحثيةً ذات جودةٍ عالية، وليس لتنشر عددًا كبيرًا من الأبحاث فحسب.

إرشادات لاجتياز المقابلات الشخصيّة لبعض المنح في بلاد مختلفة:

أولًا: الدراسة في الولايات المتحدة

منحة فولبرايت (Fulbright) لدراسة الماجستير في الولايات المتحدة:

- تستغرق لجنة التحكيم **وقتًا لمراجعة الأوراق**، فإذا كنت من المقبولين للمرحلة الأولى، ستُدعَى للمقابلة بعد وقتٍ ليس بقليل.
- توقَّع وجود أربعة أو ثلاثة أساتذةٍ من أعضاء لجنة التحكيم في المقابلة، حيث ستُجري المقابلة معك لجنةٌ مكونةٌ من مجموعةٍ من الأعضاء فيما يعرف بـ (Board Interview)، وسيكون من بينهم **أحد الخبراء** في المجال الذي تود دراسته.
- تكون **البداية** بالأسئلة المعتادة بعض الشيء، مثل «عرِّف نفسك».
- منحة فولبرايت هي تعاونٌ بين أمريكا ومصر، لذا ستكون لجنة التحكيم مهتمةً بجانب **تبادل الثقافات**، فكن مستعدًا لأسئلة بهذا الصدد، مثلًا: «إذا قُبِلت، كيف ستُعرِّف الأمريكيين بمصر وثقافتها؟».
- يهم أعضاء لجنة التحكيم أيضًا **ربطُ تعليمك في الولايات المتحدة بأثره على مصر بعد عودتك** من خلال أسئلةً مثل: «ماذا ستفعل بعد إنهاء دراستك؟ وكيف ستفيد بلدك بها؟»، فهذه من النقاط المهمة لديهم.
- سيسألون عن موقفٍ أو حدثٍ أظهرت فيه **مهارةً قياديّة**.

- سيسألون عن **سبب اختيارك** لمنحة فولبرايت أو الدراسة في أمريكا بالتحديد، فمن الممكن مثلًا أنك تستهدف برنامجًا دراسيًّا لا يوجد إلا في أمريكا.
- سيتركون لك فرصةً **في نهاية المقابلة** لطرح الأسئلة، وننصحك بقوة أن تغتنم هذه الفرصة.

دراسة الدكتوراة في الولايات المتحدة:

- ننصحك بالرجوع للجزء الخاص بالتقديم لطلب دراسة الدكتوراة في الولايات المتحدة في الفصل الثاني أولًا، حتى تكون ملمًا بالمُتَوقَّع من المتقدمين وآلية التقدم لهذا النوع من البرامج.
- كونك وصلت لمرحلة المقابلة فهذا شيءٌ جيد جدًا، لأنه يعني أنك تنافس عددًا محدودًا من الطلاب الدوليين ممن تقدَّموا لنفس البرنامج وتم قبولهم لعقد مقابلة معهم، لذا **عامل الأمر بجدية**.
- يجب أن **تكون على دراية بالاهتمامات البحثية للأساتذة** في البرنامج الذي تقدمت إليه من خلال الاطلاع على صفحاتهم على موقع الجامعة، ويُنصَح بأن تخصص وقتًا لقراءة بعض أبحاثهم المنشورة، لأنّ المقابلة تُجرَى من قبل **لجنةٍ** من أستاذة القسم المسؤولين في هذه السنة عن قبول طلاب الدكتوراة لهذا البرنامج بالتحديد.
- **هدف الأستاذ من المقابلة** هو أن يربط بين خبراتك الحاليّة وما ستحتاجه من مهاراتٍ وخبراتٍ في العمل معه، فكلما قَوِي هذا الرابط، زادت فرصك قبولك.
- ستطلب منك اللجنة أن تُعرِّف نفسك كما أسلفنا.
- سيسألك أعضاء لجنة المقابلة بالتأكيد عن **خبرتك البحثية السابقة**، وسيستطردون في طرح أسئلةٍ لاحقة بناءً على إجابتك على السؤال الأول. لا تصب كل اهتمامك فقط على التفاصيل التقنية، مثل أن توضح لم فعلت شيئًا ما، وكيف فعلته؛ لأنّك ستُسأل عن أهمية المشروعات البحثية التي عملت عليها، فلا تنس أن تفكر مليًا في السبب الذي يجعل ما فعلته مهمًا.
- سيقرأ أعضاء اللجنة سيرتك الذاتيّة وبيان الغرض وسيطَّلعون على إنجازاتك وأوراقك المنشورة التي ستكون موضع أسئلة، فانتبه جيدًا لما تكتب، وكن مستعدًا لإيضاح نقاطٍ إضافيّةٍ عمّا أنجزت. كن مستعدًا للإجابة على أسئلةٍ في **أدق تفاصيل** ما أنجزته. أحيانًا قد تُثقِل أسئلة المُحكِّمين كاهلك، فيسألون عن تفاصيلَ كثيرةٍ متعلقة بخبرتك لدرجة أنّك ستشعر كما لو كنت تناقش رسالة الماجستير مثلًا. على أي حالٍ هناك تفاوت كبيرٌ بين الجامعات فكن مستعدًّا لأيِّ شيء.
- قد يسألك أستاذٌ عن **نظرتك المستقبليّة** وما تطمح للوصول إليه بعد التخرج من دراستك، والغاية من وراء الدراسة، والخبرات التي تتوقع اكتسابها أثناء الدراسة. من المهم جدًا أن تكون لديك **خطةٌ** محددةٌ لما ستفعله بعد الدراسة، وأن يكون لديك سببٌ لدراسة هذا المجال بالتحديد أو للدراسة في تلك الجامعة. توقع أن تُسأل عن هذه النقاط حتى إذا كنت قد كتبتها في بيان الغرض، فإجابتك على هذه الأسئلة تبين أنّ **لديك رؤيةً** محددةً لمسارك المهني بعد الدراسة. لا بأس إن لم تكن قد قررت في هذه المرحلة مسارًا بعينه بعد التخرج، ولكن لا بد أن تُظهِر أنّك قد فكرت مليًا في عدة خيارات وأنّ لك أسبابًا تدعم سلوكك وأنّك، مثلًا، ستكتسب الخبرات اللازمة لتحسم قرارك من خلال هذا البرنامج.
- كن مستعدًا للإجابة إذا تعرضت **لأسئلةٍ تتعلق بجوانب الإخفاق في تجاربك السابقة**، مثلًا، سبب حصولك على درجة متدنية في أحد مقررات البكالوريوس. أظهر هذه الجوانب كتحدياتٍ تمكنت من التعامل معها وتعويضها لاحقًا من خلال إنجازاتٍ أخرى.
- يجب أن تنتهز الفرصة **لتسأل أعضاء اللجنة** أسئلةً مثل: «هل تقدمون فرصًا للتدريب (Internships) في الصناعة أثناء فترة الدكتوراة؟»، و«هل تغطون تكاليف السفر للمؤتمرات؟»، و«ما متوسط فترة دراسة الدكتوراة في برنامجكم؟»، و«ماذا تتوقعون من طلاب الدراسات العليا لديكم؟»، و«أين يعمل طلاب الدكتوراة بعد إنهاء برنامجكم؟»، واسألهم عن إمكانية إيصالك بطلابٍ حاليين لتستزيد منهم عن طبيعة الدراسة بالبرنامج. **القاعدة** هنا كما ذكرنا ألا تسأل عن معلومةٍ مذكورةٍ بالفعل على موقع البرنامج.

- بعد انتهاء المقابلة يمكنك إرسال رسالة **شكرٍ** قصيرة كرسالة بريد إلكتروني للمتابعة (Follow-up Email) تشكرهم فيها على تخصيص الوقت لمقابلتك.

ثانيًا: الدراسة في أوروبا

منحة إيراسموس موندوس (Erasmus Mundus) لدراسة الماجستير:

- هذه المنحة **مختلفةٌ** قليلًا عن باقي المنح، فبعض برامجها لا يتطلب إجراء مقابلةٍ شخصيّة، ولكن هناك برامج أخرى تابعة للمنحة نفسها تتسم بوجود تنافسٍ شديدٍ ينتهي بتحديد موعدٍ لمقابلةٍ شخصيّة، ويُجري المقابلة لجنةٌ مكونةٌ من مجموعةٍ من الأعضاء فيما يعرف بـ (Board Interview). وتدور الأسئلة حول تجاربك الشخصيّة، وإنجازاتك، والجانب العملي من خبرتك.

- في حالة عدم وجود مقابلة، ركز جيدًا أثناء كتابتك للسيرة الذاتيّة وبيان الغرض عمَّا يجعلك مختلفًا عن باقي المتقدمين. تذكّر، هذه **فرصتك الوحيدة** فلا توجد مقابلةٌ شخصيّة. لا تجعل محتوى أوراقك عامًا، بل اكتب تفاصيل خاصّةً بك، وتحدث عن أدوارك في مشاريعك وإنجازاتك بشكلٍ شخصيّ.

دراسة الدكتوراة في أوروبا:

- طبيعة المقابلة تختلف قليلًا في أوروبا عمَّا تحدثنا عنه في أمريكا، إذ يمنحك المشرف وقتًا محددًا لتقدِّم وتشرح ما فعلته في رسالة الماجستير، وقد يكون هذا تحديًا كبيرًا إذا لم تكن قد وصلت إلى مرحلة كتابة الرسالة بعد، وفي أحيان أخرى قد تُجري المقابلة لجنةٌ مكونةٌ من مجموعةٍ من الأعضاء، وتختلف طبيعة المقابلة وفقًا للدولة المُستَهدَفة.

- اقرأ جيدًا في مجالك وكن واثقًا مّما تريد تحقيقه في الدكتوراة، وكما أسلفنا في الفصل الثاني عن التقدم لفرص الدكتوراة في أوروبا، من المهم جدًا أن **تحدد الموضوع** الذي ستعمل عليه في الدكتوراة قبل تقدُّمك. لا بأس إن كان موضوعك المُختار للدكتوراة مختلفًا عمَّا درسته في الماجستير، المهم أن توضح كيف أنّ المهارات التي اكتسبتها أثناء الماجستير ستفيدك وتؤهلك للعمل على الموضوع الجديد.

- يجب أن تكون قارئًا ومطّلعًا جيدًا على **مستقبل المجال** الذي تُقدِم عليه، وأن تكون على دراية بالفائدة التي سيحققها مشروعك في هذا المجال.

- من المهمّ جدًا أن تُبيّن **استقلاليتك** (Show Independence)، فهذه سمات باحث الدكتوراة.

- من المهمّ أيضًا أن تُبيّن للأستاذ **رؤيتك** لما بعد الدكتوراة (Show Your Vision)، وأن تتمتع بمهارة التواصل الجيد (Good Communication)، وأن تكون لك القدرة على نقل أفكارك لمن أمامك .

- في بعض الجامعات، وبعد قبولك في المقابلة التي تمَّت عبر الإنترنت، قد يدعوك الأستاذ إلى **مقابلةٍ في الجامعة** (On-site Interview)، وهناك ستجلس مع كل أعضاء المعمل (الباحث العادي، وباحث الدكتوراة، والزميل، وغيرهم) وليس فقط مع الدكتور المُشرِف، وستُقدِّم نفسك وعملك وما تريد دراسته في الدكتوراة في عرضٍ تقديميّ، ثم تُدعَى إلى عشاءٍ جماعيّ. الغرض من كل هذا هو رؤية ما إذا كنت ستنسجم مع الفريق، وتنجح في العمل الجماعي. هذا بالطبع قد يختلف من برنامجٍ إلى آخر، لكن كُن مستعدًا على أي حال.

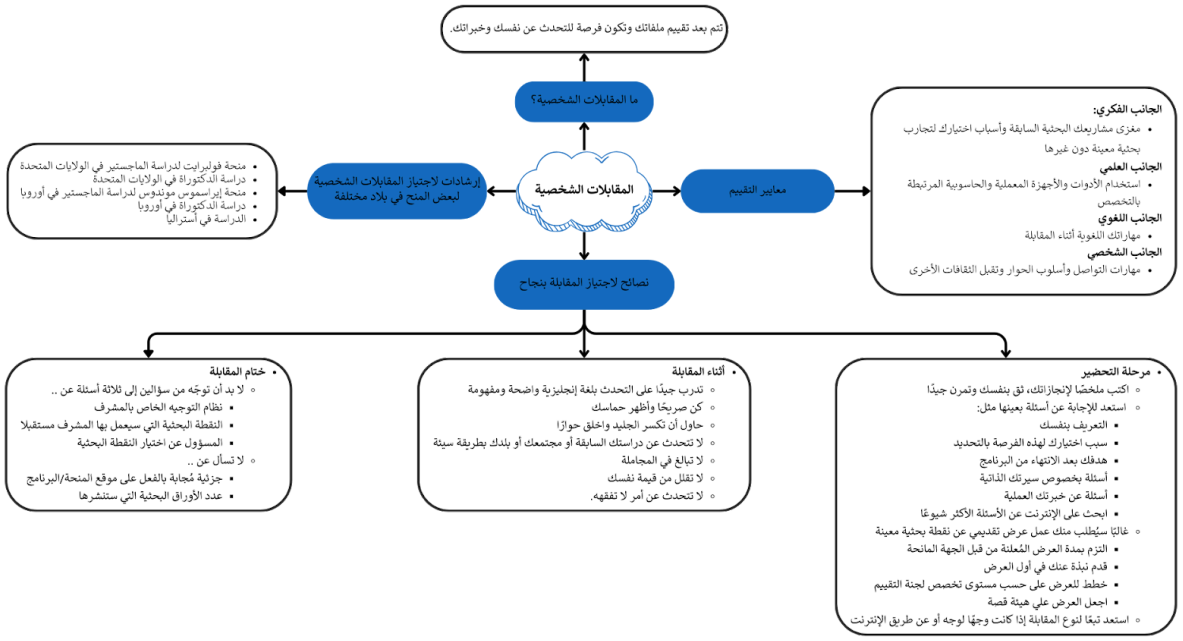
ثالثًا: الدراسة في أستراليا

- **تختلف** طبيعة المقابلات في أستراليا عن مثيلاتها في الولايات المتحدة، إذ تجري مع المُشرِف المُحتمَل وليس مع لجنةٍ كما هو الحال في الأخيرة.

- تُعقَد المقابلة **قبل التقديم الرسمي**، أي بعد مراسلتك للمُشرِف المُحتمَل الذي ترغب بالعمل معه (ارجع إلى نصائح مراسلة الأساتذة في الفصل الثاني)، إذ أصبح جميع مشرفي الدكتوراة يُجرون مقابلاتٍ شخصيّةٍ مع الطلاب قبل أن يتخذوا قرار دعمهم للقبول في الجامعة أو الحصول على المنحة.

- في الأغلب، تكون المقابلة مع المشرف الرئيسي وأحد باحثي ما بعد الدكتوراة في معمله. **الألقاب** ليست ذات أهمية في أستراليا، فمن الأفضل أن تنادي الشخص باسمه أثناء المقابلة.
- تدور **الأسئلة** كما أسلفنا عن خبرات الطالب السابقة، وطبيعة دراسته وعمله، وسبب اختياره لهذا المعمل بالتحديد، وخططه المستقبلية، كما يكون هناك شقٌّ آخر من الأسئلة عن شخصية الطالب، وما إذا كان سينسجم مع المجتمع الأسترالي وبيئة الجامعة هناك.
- مهمٌ جدًا أيضًا أن تُبدي لهم اهتمامك بهم عن طريق الأسئلة، فانتهز **فرصة إتاحة الأسئلة** واسألهم عن كل ما يدور في بالك.

ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل:



شكل 1: ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل.

أسئلة وأجوبة:

أريد دراسة مجالٍ آخر مختلفٍ عن الذي درسته سابقًا، فكيف أبرر ذلك في المقابلة الشخصية؟

يجب أن تُظهِر للمحاور أنَّك **مستعدٌ للعمل** على نفسك وتعلُّم الجديد ذاتيًّا، ويجب أن تُبرِز التشابه بين مجالك القديم والمجال الجديد الذي تريد دراسته، وأن توضح له كيف أن خبراتك في المجال السابق ستفيدك في مجالك الجديد. قد **تختلف** الجامعات والأساتذة؛ فهناك أساتذةٌ يهتمون بقبول الطلاب ذوي الخبرة في مجالهم ليبدأوا العمل مباشرةً، وهناك من يريد طلابًا ذوي خبراتٍ في مجالاتٍ أخرى ليوسّع الآفاق في معمله، فالطريق مفتوح.

أنا طالب ماجستير في مصر، كيف أرد على استفسار المُحاوِر عن سبب طول مدة دراستي؟

كُن صادقًا، أخبرهم أنَّها تحدياتٌ تواجهها في بلدك تجعل طول هذه المدة أمرًا إجباريًا، وكُن موجزًا في أسباب ذلك. على سبيل المثال، أخبرهم بأنّ إصدار الشهادة يستغرق وقتًا، وحاول قدر المستطاع أن تخرج بجانبٍ إيجابيٍّ من هذه النقطة، فمثلًا يمكنك القول بأنّك في الوقت الذي كنت تنتظر فيه إصدار الشهادة، عملت مع مشرفك على بحثٍ أو اثنين وتم نشرهما.

ذكرت في سيرتي الذاتية بعض التدريبات والمساقات (Courses) التي لا ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالفرصة المُستهدَفة، كيف أبرر ذلك إذا سُئلت عنه في المقابلة؟

الأساس هو أن تذكر في سيرتك الذاتية ما هو مرتبطٌ بالفرصة فقط، وقد أكدّنا على هذا في الجزء الخاص بكتابة السيرة الذاتية. ولكن يمكنك الإجابة بأنَّك جربت هذا وذاك، واخترت في النهاية الطريق الأكاديميّ. لكن استعد لتُجاوب على سؤال: «لماذا اخترته؟».

إذا كنت قد ابتعدت فترةً طويلةً عن الطريق الأكاديمي ثم عُدت، ماذا أقول؟

كن صادقًا وأخبرهم السبب، وإن لم تكن تريد أن تخبرهم به، يمكنك القول بأنّه بسبب التزامٍ عائلي وسيحترمون هذا، فهذا الأمر يحدث كثيرًا في الأوساط العلميَّة، والأساتذة يحترمون ذلك ولا ينفرون منه.

قُدت فريق مشروع التخرج، هل يُعَد ذلك خبرةً قياديةً؟

نعم، بالطبع.

إذا كنتُ قد نشرتُ مقالًا مرجعيًا (Review Article)، هل سيُضيف هذا لخبرتي البحثية؟

نعم، بالطبع هذا مفيدٌ جدًّا، لكن انتبه ولا تجعل ذلك يمثل نسبةً كبيرةً ممَّا نشرت من أوراق بحثية (Publications)؛ لأنَّ ذلك قد يشكل علامة استفهامٍ كبيرةٍ بالنِّسبة إليهم.

هل الكذب في المقابلات الشخصية مفيد؟

إيَّاك والكذب أبدًا بخصوص أي سؤالٍ يُوجَّه إليك، هذا تصرفٌ غير أخلاقي، وحتى إذا تجاوزت المقابلة الشخصية بالكذب، فسيُكتَشف ذلك في أيِّ وقتٍ خلال البرنامج.

نقطة مضيئة

د. أحمد ماضي[14]

باحث رئيسي (Principal Scientist) في الكيمياء الحيوية في شركة (Dunad Therapeutics) بالولايات المتحدة الأمريكية

بدأ اهتمامي **بالاكتشاف الدوائي** مبكرًا منذ المرحلة الإعدادية، وأعزو السبب الرئيسي لهذا الاهتمام كوْن والدي طبيبًا ووالدتي صيدلانية؛ حيث كانا مثلي الأعلى في هذه المرحلة. كنت مشغوفًا بفكرة اكتشاف دواء جديد قد يساعد في التخفيف عن المرضى. انطلاقًا من هذا الشغف؛ وضعت نصب عيني هدفًا في المرحلة الثانوية وهو الالتحاق بكلية الصيدلة في جامعة عين شمس بالتحديد، ولكن التأهل لهذه الكلية كان تحديًا، إذ كانت تتطلب أعلى مجموع في الثانوية العامة المصرية وقتها. كان معروفًا عنها في ذلك الوقت أنها أحدث من نظيرتها في جامعة القاهرة، ونظام التدريس بها أصعب، لكنَّ خريجيها يحصلون على تعليم متميز. كانت سمعة التعليم المتميز الذي تقدمه هذه الكلية، بجانب كونها قريبة من محل سكني، حافزًا لتحقيق المجموع المطلوب للالتحاق بها. حصلت على 99٪ في الثانوية العامة ووُفقت في الالتحاق بكلية الصيدلة بجامعة عين شمس التي ينضم لها أكثر الطلبة تفوقًا.

الانتقال من المرحلة الثانوية للدراسة الجامعية كان تحديًا، والسنة الأولى بالتحديد -التي كانت تُدعي وقتها السنة الإعدادية- كانت صعبة حيث كنا ندرس أغلب مقرراتها في كليتي العلوم والطب. كان من المقررات في هذه السنة أيضًا بعض مقررات الرياضيات، ودارسي الصيدلة بطبيعة الحال هم من خريجي شعبة «العلوم» في الثانوية العامة، ولم نتعمق في دراسة الرياضيات، فكان الإلمام بمقررات الرياضيات المتقدمة -التي كان علينا دراستها في هذه السنة- صعبًا علينا. كنت أضطر للبحث عن مراجع لفهم هذه المفاهيم الرياضية التي لم يسبق لي دراستها. في هذه المرحلة أيضًا بدأت أفطن إلى أهمية الدراسة من **المراجع العلمية**، وليس فقط الاعتماد على الكتاب الجامعي، حيث كنت أجد في المراجع السياق الكامل للمعلومة مما يتيح لي فهم الأساسيات العلمية بعمق. خلال سنوات الدراسة كانت المذاكرة موضع تركيزي الأساسي، فحافظت على أداء دراسي متميز وتخرجت بامتياز مع مرتبة الشرف.

كنت مهتمًا **بالتدريب العملي** منذ مرحلة مبكرة. بعد السنة الأولى تدربت كصيدلي في أحد المستشفيات. كان للصيدلي الذي تدربت تحت إشرافه فضلًا في تنبيهي لمجال البحث العلمي وأهميته، فقد بيَّن لي -من خلال تجربة علمية بسيطة- الفرق بين عبوتي دواء يحتويان على نفس المادة الفعالة، لكنَّ أحد المنتَجَيْن أكثر فاعلية من الآخر؛ نظرًا لاختلاف المواد المُضافة (Excipients) لعمل المستحضر الصيدلي، وهو ما يختص به علم الصيدلانيات (Pharmaceutics) الذي لم أكن قد درسته بعد في السنة الأولى. انبهرت بهذه التجربة البسيطة التي عرضها هذا الصيدلي أمامي، وأخبرني عن زملائه الباحثين الذين التحقوا بأقسام الأبحاث والتطوير في شركات في الخارج. كانت هذه التجربة هي أول ما لفت انتباهي لمجال البحث العلمي في الخارج.

حرصت على **تجربة مجالات عمل مختلفة** من خلال التدريبات الصيفية. تدربت في إحدى الشركات كمندوب تسويق دوائي. لكنني لاحظت بعض السلبيات التي أثنتني عن تصور هذا المجال كمجال للعمل بعد التخرج. اغتنمت أيضًا فرصة للتدريب نظمتها الكلية في أحد مصانع الأدوية، وبعد التخرج حصلت على تدريب في شركة أخرى. ساعدتني هذه التدريبات في التعرف على مراحل تصنيع الدواء المختلفة، وصولًا إلى اختبارات الجودة، للتأكد من أن الدواء المُنتَج مطابق للمواصفات. رأيت أن العمل في المصانع به شيء من الرتابة فلم أرغب أن يكون هذا مجال عملي أيضًا. لم يرقني أيضًا العمل في صيدليات المجتمع، حيث كان تفكيري دائمًا مشغولًا بالبحث العلمي والاكتشاف الدوائي. سنحت لي أخيرًا فرصة التدرب في مشروع بحثي، حيث تدربت على أدوات كيمياء حاسوبية (Computational Chemistry Tools) لتصميم مركبات دوائية. على الرغم من بساطة هذا التدريب، تأكدت من شغفي بمجال البحث العلمي ورغبتي في العمل به.

---

[14] هذا النص مبنيّ على لقاء أُجري مع د. أحمد ماضي بعنوان «دروس تعلمتها خلال مسيرتي البحثية».

حاولت أن أسأل أساتذتي عن **المنح الدراسية في الخارج** وكيفية الاستعداد لها. تعرضت للسخرية من البعض لصغر سني، لكن أيضًا ساعدني البعض الآخر. كان د. محمد زكريا جاد ممن أثروا فيّ حينها، حيث كنت متطوعًا في فريق طلابي وكنا نجري معه لقاءً حكى لنا فيه عن أبحاثه ودراسته للدكتوراة في أمريكا. لم يبهرني فقط عمله البحثي لكن أسلوبه المتواضع في الحوار مع الطلبة وكأنهم زملاؤه. كذلك تأثرت بأحد الأساتذة الذي درَّس لنا حركية الدواء، وكان حاصلًا على درجة الدكتوراة من أمريكا أيضًا، فتبلورت لدي رغبة للالتحاق بالدراسات العليا في هذا البلد بالتحديد. لم تسنح لي الفرصة لفهم كيفية الاستعداد للمنح الدراسية بالتفصيل إلا وقت التخرج، حيث بدأ المعيدون -وهم بطبيعة الحال أقرب منا سنًا- في السفر للخارج للدراسة ومشاركتنا تجربتهم، فتكونت مجموعة ضمت عددًا من المهتمين بالدراسة في الخارج -حتى وإن لم يكونوا من المعينين كمعيدين في الكلية- والمعيدين الذين أنهوا دراستهم في الخارج؛ كنا نتشارك في هذه المجموعة الفرص ويشاركنا فيها المعيدون تفاصيل الاستعداد للدراسة بالخارج ونماذج من الملفات التي تقدموا بها للدراسة.

الفترة بين التخرج وسفري للدراسة بالخارج كانت سنتين. تم تعييني باحثًا في هيئة الطاقة الذرية، وكان العمل بالاشتراك بين قسمَي الكيمياء والأحياء الدقيقة، حيث كنا نستخلص إنزيمات من بعض النباتات بهدف عمل التفاعلات الكيميائية بفاعلية وسرعة أكبر من خلال هذه الإنزيمات. استمررت في هذه الوظيفة لمدة عام قبل السفر للدراسة، وعلى الرغم من حصولي من خلال هذه الوظيفة على خبرة بحثية متواضعة، فإن العمل البحثي الذي كنت أرجوه لم يكن ممكنًا. **اغتنمت** هذه الفترة، فدرست للاستعداد لاختباريّ التوفل (TOEFL) و(GRE) وتقدمت لعدة جامعات أمريكية، لم أوفق للقبول في أي منها، وأعزو ذلك لقلة خبرتي بكيفية التعبير عن نفسي، وتوضيح جوانب تميزي في أوراق التقدم للدراسة، مثل خطاب الدافع (Motivation Letter)، ولم تكن توجد حينها شبكات التواصل الاجتماعي التي يمكن للطلبة الآن من خلالها التواصل مع من نجحوا قبلهم في الحصول على المنح الدراسية. كذلك لم تتوافر حينها مصادر باللغة العربية عن كيفية الاستعداد للدراسة بالخارج، كما توجد الآن من خلال مؤسسة علماء مصر ومبادرات أخرى. تقدمت بعدها لبرنامج لدراسة الماجستير في جامعة أوتريخت (Utrecht University) في هولندا، وبالفعل حصلت على القبول، ورَشَّحنا منسق البرنامج حينها أنا وزميل لي نظرًا لكوننا من أفضل المتقدمين لمنحة مقدمة من الحكومة الهولندية لكل الجامعات في هولندا. بالفعل قدمنا أوراقنا مرة أخرى لهذه المنحة بشكل منفصل عن التقدم للجامعة وقُبِلنا فيها، وبدأتُ **دراسة الماجستير** في مجال الابتكار الدوائي في جامعة أوتريخت.

واجهتني **التحديات** التي عادة ما تواجه كل من يسافر للخارج للدراسة لأول مرة، مثل مشاركة السكن مع زميل آخر، كما اضطررت -لأول مرة في حياتي- إلى ترتيب كل أموري مثل إنشاء حساب بنكي لقضاء المعاملات المالية، ودفع فواتير إيجار السكن والمياه والكهرباء والإنترنت، وكلها أمور لم أكن أضطر للتعامل معها في مصر. وجدت كذلك صعوبة في التعاملات اليومية باللغة الهولندية، فعلى الرغم من دراستي للغة الألمانية لفترة، وجدت أن ما درسته هو أساسيات اللغة فقط، وهي غير كافية لقضاء مهامي اليومية. أثَّرت صعوبة اللغة عليَّ في أمور أساسية وبسيطة مثل شراء الطعام.

بعد تقدمي في الدراسة والعمل البحثي خلال الماجستير، وجدت أنني لست سعيدًا بالعمل في **الكيمياء العضوية** وتخليق المركبات الدوائية، على الرغم من تفوقي في الدراسة وتمكني من نشر أحد الأبحاث بناءً على عملي في الماجستير. استرجعت عملي في هيئة الطاقة الذرية، وفكرت في البحث عن فرصة للعمل على الإنزيمات والتفاعلات الكيميائية. كان برنامج الماجستير الذي التحقت به يتيح قضاء السنة الثانية من الدراسة في معمل بحثي آخر في أي مكان في العالم. كانت الرغبة في **الدراسة في الولايات المتحدة** لا تزال تراودني، ونظرًا لعدم رضائي عن العمل في الكيمياء العضوية بعد ما اختبرته بنفسي -رغم انبهاري بها أثناء دراسة البكالوريوس في مصر- فقد بحثت بالفعل عن فرصة لقضاء السنة الثانية من الماجستير في الولايات المتحدة. توصلت إلى أستاذة في جامعة ميشيجان بمدينة آن آربر (University of Michigan, Ann Arbor) تعمل على دراسة **إنزيمات** موجودة في نوع من الطحالب تقوم بتصنيع مركب مضاد للخلايا السرطانية من خلال سلسلة من التفاعلات الإنزيمية. أجرت الأستاذة معي مقابلة شخصية، قُبلت على إثرها للتدرب في معملها بتمويل من منحتي الأساسية في هولندا. قبل سفري لأمريكا، أخطرني مشرفي في هولندا أنه لا يملك مكانًا شاغرًا لضمي كطالب دكتوراة، ولكنه يستطيع منحي توصية لدى أستاذ في أحد معاهد ماكس بلانك في ألمانيا، وكانت هذه التوصية تعني أنني سأُقبَل بسهولة. فضّلت أن أخوض التجربة في أمريكا أولًا لأن ألمانيا بدت لي بيئة مشابهة لتلك التي في هولندا، وسأواجه فيها نفس المشكلات. في أمريكا لم أجد صعوبة في التعاملات اليومية بسبب اللغة، فالمجتمع الأمريكي -بطبيعته- مُكوّن من

المهاجرين، فوجدت أن البيئة هناك مُرحِّبة بالطلاب الدوليين أكثر من أوروبا. كانت هذه الخطوة هي بوابتي للدراسة في الولايات المتحدة.

أما عن **الفرق بين البيئة البحثية في أوروبا -بناءً على تجربتي في هولندا بالتحديد- والولايات المتحدة**، ففي أوروبا كانت مواعيد العمل مقدسة، ويتخللها استراحات للغداء والقهوة، وبحلول الخامسة والنصف مساءً لا يتبقى أحد في المعمل. كنت عندما أحتاج إلى البقاء لإجراء بعض التجارب بعد الساعة الخامسة أو في عطلة نهاية الأسبوع، أبقى أنا وزميل كندي فقط. أما في أمريكا فالعمل خارج ساعات الدوام الرسمية متاح والجميع يعملون على أبحاثهم بلا كلل، وهذا أظنه يساهم في تقدم ترتيب الجامعات الأمريكية لأنه يتيح للباحث التعلم أسرع، على الرغم من الضغط العصبي الذي قد يعاني منه البعض بسبب طول ساعات العمل. يرى البعض أن النظام المتبع في أوروبا أفضل لتحقيق التوازن بين الحياة والعمل، وهذا صحيح، ولكنني كنت أميل أكثر للنظام الأمريكي. تتميز برامج الدكتوراة في الولايات المتحدة كذلك بإمكانية التدرب في معملين أو ثلاثة معامل خلال السنة الأولى من الدكتوراة، مما يتيح للطالب التعرف على الموضوعات البحثية في معامل مختلفة، وتعلم تقنيات بحثية متعددة مع الاحتكاك ببيئة العمل في كل معمل، والتعرف على المشرف والطلاب وطريقة تعاملهم، فتستطيع بعدها أن تختار مشرفك في الدكتوراة بعناية وأن تحكم حكمًا واعيًا إذا كنت تتصور أعضاء معمله زملاء لك في رحلة الدكتوراة لعدة سنوات.

بعد شهرين من وصولي لأمريكا أدركت أن النظام هناك يناسبني فسارعت بالتقدم لبرنامج **الدكتوراة** الذي كانت مشرفتي ضمنه، وكان هذا البرنامج يتميز بأن به مسارًا **للكيمياء الحيوية**، وهو تخصص مشرفتي. كتب لي مشرفي في الماجستير خطاب توصية للتقدم لهذا البرنامج، وكان أحد أساتذة القسم في أمريكا متخصصًا في نفس النقطة البحثية، وكان على معرفة بهذا الأستاذ. وساعدتني أيضًا تزكية مشرفتي في الفترة التي قضيتها في أمريكا حين سُئلَت عني من قِبَل لجنة التقييم دون أن أطلب منها خطاب توصية. بعدها حُدِّدت لي مقابلة شخصية، وفقني الله لاجتيازها بنجاح. وبذلك أخيرًا وصلت إلى حلمي بدراسة الدكتوراة في الولايات المتحدة بعد رحلة أربعة سنوات بعد التخرج.

كانت **النقطة البحثية التي عملت عليها في الدكتوراة** مختلفة عن تدريبي في أمريكا في السنة التي قضيتها بتمويل من برنامج الماجستير في هولندا، حيث لم يكن الأخير مُرضيًا لي لأنه لم يكن مُنصَبًا على الاكتشاف الدوائي. فحرصت على البحث على الإنترنت عن كل معامل الأساتذة الذين درسوا لنا المقررات الدراسية في بداية برنامج الدكتوراة، حتى أعرف تخصصاتهم البحثية لأطلب منهم قضاء فصل دراسي في المعمل الذي يتوافق مع رغبتي، ثم أكمل به الدكتوراة إذا وجدته مناسبًا. فكانت مشرفتي في الدكتوراة من بين هؤلاء الأساتذة، وكانت قد درَّست لنا محاضرة جذبت انتباهي للغاية، فلما بحثت عن خلفيتها العلمية وجدتها صيدلانية في الأساس! في هذا الوقت أيضًا كنت جزءًا من بيئة القسم، وكانت تتردد آراء عن الأساتذة المختلفين الذين لا يرغب الطلاب في الالتحاق بمعاملهم، إما لقلة التمويل أو لسوء بيئة العمل بين الزملاء في المعمل. فتوجهت إلى هذه الأستاذة -التي أصحبت لاحقًا مشرفتي في الدكتوراة- لأطلب منها عمل تناوب (Rotation) في معملها. وعلى الرغم من أنها ليست ضمن نفس القسم الذي يندرج تحته برنامج الدكتوراة الذي انضممت له، فهي مرتبطة (Affiliated) بالبرنامج وتستطيع قبول طلاب منه. وهذا التداخل من مميزات نظام الدراسات العليا في أمريكا. وقد كان، ووافقت بالفعل على انضمامي لمعملها.

أثناء الدكتوراة واجهني تحدي **الاستقلالية** في العمل البحثي. في الماجستير كان يشرف عليّ أحد طلبة الدكتوراة، ويوجهني للتجارب والقياسات التي يجب عليّ عملها. لكن في الدكتوراة أنت المسؤول عن مشروعك ولن يشرح لك المشرف خطوة بخطوة ما يجب عليك فعله. قضيت عامين أحاول التأقلم مع هذا التغير، وكانت لديَّ أيضًا مهام تدريسية في هذين العامين، فلم أكن متفرغًا تمامًا للبحث. في السنة الثالثة بدأت أعالج هذا الأمر، وقررت أنه يجب علي أن أتملك مشروعي في الدكتوراة تمامًا، وأن أفهم الصورة الكبرى له، ولا أرجع للمشرفة إلا في المسائل المهمة -من باب الاستزادة من خبرتها- لأتأكد إن كنت على الطريق الصحيح. كانت هذه المرحلة صعبة حتى تعلمت كيف أكون باحثًا مستقلًا، وأن أفكر تفكيرًا نقديًا مستقلًا يمكّنني من التقدم في مشروع الدكتوراة، وتحليل البيانات التي أحصل عليها من التجارب. وقد تعلمت كذلك أهمية **القابلية للتكرار (Reproducibility)** في البحث العلمي من أستاذتي في الدكتوراة، حيث تغيرت نظرتها لي وزادت ثقتها في عملي، عندما أرسلنا بعض المركبات الدوائية لمعمل آخر أجرى نفس الاختبارات التحليلية، وحصل على نفس النتائج التي حصلتُ عليها. تأكدت مشرفتي بذلك أنني أؤدي عملي بإتقان وأحرص على أخذ جميع العوامل في الاعتبار، مما يجعل عملي رصينًا وقابلًا للتكرار (Reproducible).

نشرت عدة أبحاث وسجلت براءات اختراع بنهاية الدكتوراة، وهذا أمر طبيعي نظرًا لبيئة الدراسة التي كنت فيها. أما نشر أبحاثي الناتجة عن عملي الخاص بالدكتوراة فقد واجهت فيه **صعوبة،** إذ كانت مشرفتي ترى أنه إذا أضفنا جزئيات معينة للبحث فسيساعدنا ذلك على نشر البحث في مجلات ذات مُعامل تأثير أعلى. أما في حقيقة الأمر، كان العمل على إضافة هذه الجزئيات يستغرق من سنة إلى سنتين فيجعل المشروع كله قديمًا نسبيًا ولا يُنشَر في مجلات أفضل. نشرت عدة أوراق علمية كباحث مشارك نظرًا لعملي على عدة مشروعات مع طلاب دكتوراة وباحثين ما بعد الدكتوراة آخرين في المعمل، أما عملي أنا فقد نُشِر بعد حصولي على الدكتوراة، وكان من الأفضل أن يُنشَر أثناء الدكتوراة وليس بعدها.

تزوجت في مرحلة الدكتوراة، **والزواج** سبب أساسي للاستقرار، وأنصح الشباب بالحرص على الزواج حتى قبل السفر للدراسة إن أتيح لهم ذلك. الزواج قد يكون عائقًا أو مساعدًا في مرحلة الدراسات العليا تبعًا **للتفاهم بين الزوجين وضبط توقعاتهما** من هذه المرحلة. وحتى يكون وجود الأسرة أحد أسباب الدعم في هذه المرحلة، لا بد من الاتفاق بين الزوجين على أن هذه المرحلة صعبة وبها تحديات كثيرة وضغط على الأسرة كلها، فطالب الدراسات العليا يقضي أغلب وقته في المعمل على حساب الوقت الذي يقضيه مع الأسرة، فيجب أن يكون شريك الحياة متعاونًا ومتفهمًا لطبيعة هذه المرحلة. لا بد من ضبط التوقعات عند الزوجين في هذه المرحلة حتى لا يصطدما بالواقع، فالدراسات العليا ليست نزهة وإنما هي مسؤولية كبيرة ومرحلة كثيرة التحديات.

في مرحلة الدكتوراة؛ كنت **أتطوع** لترجمة بعض الوثائق العلمية للغة العربية ضمن مؤسسات غير ربحية، و**شاركتُ في تأسيس مؤسسة علماء مصر**. كان منظوري لتأسيس مؤسسة علماء مصر هو تجربتي الشخصية، حيث إنني تخبطت كثيرًا في بحثي عن فرصة للدراسات العليا بالخارج، وعانيت من قلة أو انعدام المعلومات تمامًا عن هذا الطريق، فكنت آمل أن تملأ هذه المؤسسة هذا الفراغ للطلاب الطامحين لاستكمال الدراسات العليا بالخارج، وقد عانى جُلُّ مؤسسي علماء مصر من هذا التخبط بشكل أو بآخر. بالتأكيد مهما كان تحدي تنظيم الوقت، والتوفيق بين مسؤولياتي المختلفة، فحين تأتي اللحظات التي أري فيها الطلاب وقد حصلوا على الفرصة التي يحلمون بها -دون المرور بالعقبات التي واجهتني- فإن ذلك يكون حافزًا قويًا للاستمرار وتخصيص الوقت للتطوع. ببدأنا هذه المؤسسة برؤية طموحة، وهي أن تعود بلدنا مصر مركزًا للبحث العلمي والتطوير. لم نكن نتصور أن تصل المؤسسة لما وصلت إليه، ولكننا رأينا أن نغرس بذرة البداية وقد وفقنا الله فيما بعدها. ساهمَتْ -بجانب المؤسسين- مجموعةٌ من الباحثين من بلاد وخلفيات علمية مختلفة في نشأة المؤسسة واستمرارها، وانتقلنا من مجموعة متطوعين تُقدَّر بالعشرات، إلى ما يزيد عن 300 متطوع حتى الآن! أتذكر أحد أساتذتي وهو يقول «زكاة المال بعض المال، وزكاة العلم كل العلم». أكثر ما يحفزني هو حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: «وَاللَّهُ فِي عَوْنِ العَبْدِ ما كانَ العَبْدُ في عَوْنِ أَخِيهِ». أعتبر أن ما نقوم به في علماء مصر من مساعدة الطلبة للوصول إلى أهدافهم -مما يغير حياتهم كلها- هو من باب قضاء حوائج الناس. وتكلمت بنفسي مع طلاب كثر، كان جل ما يحتاجون إليه هو بصيص أمل يخبرهم بأنهم متميزون، وأنهم فقط بحاجة لاتخاذ خطوات معينة للوصول لأهدافهم ونفع أنفسهم وبلدهم وأمتهم، فيصلون لها فعلًا بعدما كانوا في شك من مستواهم بسبب بعض الأساتذة المحبِطين في دوائرهم. مثل هذه القصص هي أكثر ما يسعدني ويشحذ همتي للتطوع.

تعلمت من مرحلة الدكتوراة عدة دروس على رأسها **الحكمة في اختيار المشرف** قدر المستطاع، فأنا الآن أرى أنه لو عاد بي الزمن لكان عليّ أن أختار مشرفًا آخر لأنه على الرغم من وضوح بعض علامات الإنذار في معمل مشرفتي؛ فقد اخترت هذا المعمل، وتصورت أنني باجتهادي سأتغلب على هذه العلامات، وأنني ربما أكون أجدر من الطلاب الآخرين في معملها الذين يواجهون هذه المشكلات، مثل مشكلة النشر العلمي وتأخير النشر بسبب رغبتها في رفع مستوى العمل. أرى أن اختيار المشرف يشبه اختيار شريك الحياة فأنت بالفعل ستتعامل معه يوميًا أكثر من تعاملك مع أسرتك. من العلامات المشجعة لاختيار أحد المشرفين هو حصول طلابه على فرص عمل متميزة بعد التخرج من معمله، ونشر الأبحاث بانتظام في مجلات علمية متميزة أثناء الدكتوراة. يجب أيضًا أن تكون على دراية بالفرق بين الأساتذة الكبار الذين يجذبون لمعاملهم تمويلًا ضخمًا سيسهل عليك التجارب البحثية مما يمكّنك من شراء أدوات بحثية تختصر عليك شهورًا من العمل، والأساتذة المساعدين حديثي التعيين الذين سيكون بإمكانهم تعليمك وتخصيص وقت أكبر لك ولكن لن يمتلكوا نفس حجم التمويل الضخم لمعاملهم. كما أنه عليك بالتأكيد أن تعتني **باختيار موضوع البحث،** وأن يكون جديدًا وله مستقبل، وأن يكون عدد المتخصصين فيه على مستوى العالم قليل مقارنةً بالموضوعات التي أصبحت قديمة، وهذا مهم إذا كنت تنوي العمل بالمجال الأكاديمي بعد التخرج. اعلم أنك لن تحصل على كل شيء، فأنا لو كنت التحقت بمشرف آخر بالتأكيد كانت ستواجهني عقبات من نوع آخر، لكن حاول أن تحسن الاختيار.

أرى أنه **من علامات الإنذار في المعامل البحثية في الولايات المتحدة** أن يكون المشرف أصله من بلد ليست الإنجليزية لغتها الأولى، وكل طلابه من نفس البلد. ستشعر أنك منبوذ في المعمل، ولا تفهم حواراتهم مما يصعب عليك عملية التعلم نفسها. أما إذا كان معملًا به طلاب دوليون فستتحدثون بالإنجليزية، وتناقشون المشكلات البحثية التي تواجهكم، مما يتيح لكم التعلم من بعضكم بعضًا. كذلك من العلامات السلبية أن يغلب على بيئة العمل التنافس في مقابل التعاون والعمل الجماعي، حتى أن بعض المشرفين يضم طالبَي دكتوراة على نفس المشروع البحثي، فيكون التنافس بينهما ضاريًا! لا مانع أن تكون المشاريع البحثية في نفس المعمل متوازية ومتكاملة، لكن يجب ألا يعمل طالبَي دكتوراة على نفس المشروع. يجب أن يكون المشرف متعاونًا وحسن الخلق في تعامله معك، أما عكس ذلك فهو علامة إنذار. كانت مشرفتي تحاول مساعدتي في البحث عن وظائف في الصناعة قدر استطاعتها على الرغم من أنها لم يسبق لها العمل في الصناعة مطلقًا، لكن يوجد مشرفون قد يقطعون علاقتهم بطلابهم إذا علموا برغبتهم في العمل بالصناعة، وعدم رغبتهم في استكمال الموروث العلمي للمشرف من خلال العمل الأكاديمي كأساتذة جامعات.

بعد الدكتوراة سعيت للحصول على فرصة **كباحث ما بعد الدكتوراة** لأن أبحاثي في الدكتوراة لم تكن قد نُشِرت بعد، وحاولت أن أتقدم لبعض الفرص في الصناعة في نهاية الدكتوراة لكني لم أُدعَ حتى لمقابلة شخصية، فظننت أنني لست مؤهلًا بعد للمنافسة على فرصة عمل في الصناعة. عملت كباحث ما بعد الدكتوراة مع نفس المشرفة -بسبب عدم النشر أيضًا- ولم أكن سعيدًا بذلك، لكن كان هذا هو المسار المتاح. ولكن الميزة أنني عملت على مشروع مختلف عن مشروعي في الدكتوراة، وتحت إشرافٍ مشترك من أستاذ آخر. تقدمت إلى منح داخلية من الجامعة لباحثي ما بعد الدكتوراة، وهي منح مرموقة بتمويل من الجامعة وليس الأستاذ، تقدمتُ إلى اثنتين منها لكنني لم أُوفق للقبول في أي منها. في هذه الفترة لاحظت أيضًا المتقدمين كأساتذة مساعدين في الجامعة، فوجدت أنهم قادمين من كبرى الجامعات مثل هارفارد وستانفورد، ونشروا أبحاثهم في مجلات مثل نيتشر (Nature) وساينس (Science). أما تخصصي في الاكتشاف الدوائي فهو بطبيعته تخصص تطبيقي له مجلات معينة للنشر. النشر في مجلات مثل نيتشر وساينس في مجالي نادر، وعندما يحدث فإنه يكون نتيجة تعاون عدد كبير من المعامل البحثية حول العالم. لم تكن خلفيتي العلمية تؤهلني للعمل الأكاديمي، كما أن رغبتي في العمل في الاكتشاف الدوائي لن تتحقق بسهولة في المجال الأكاديمي، وكان حولي عدد من باحثي ما بعد الدكتوراة قضوا في هذه المرحلة من خمس إلى سبع سنوات، ولم أكن أتصور أن أستمر كباحث ما بعد الدكتوراة لهذا العدد من السنوات، فبدأت في البحث عن فرص للعمل بالصناعة بعد سنة من الانتهاء من الدكتوراة.

من **التحديات** التي واجهتني في الحصول على فرصة عمل في الصناعة هو افتقاري **لشبكة علاقات** تساعدني على فهم كيف أبدأ في التقدم للفرص في الصناعة، ولأي وظيفة، وفي أي قسم. حاولت تعويض ذلك بحضور يوم التعريف الوظيفي (Career Day) في الجامعة حيث يأتي عدد من الخريجين من نفس القسم الذي درست فيه ليشاركونا تجاربهم. وبعد انقضاء اليوم كنت أسعى للتواصل معهم وسؤالهم عن التفاصيل من خلال منصة لينكد إن. كذلك لم تكن لديَّ **فرصة للتدرب في الشركات** أثناء الدكتوراة تؤهلني للتعرف على البيئة البحثية في الصناعة وتحديد القسم الذي سأعمل به، لذلك أرى أن التدريب المتوفر في بعض برامج الدراسات العليا ميزة كبيرة، تتيح لك معرفة فرص العمل المتاحة لك في الصناعة، وكذلك بناء شبكة علاقات مع الباحثين في الصناعة بشكل عام، ومع الشركة التي تدربت بها بشكل خاص، مما قد يفتح لك باب العمل بها بعد الدكتوراة. تحرص الشركات بالفعل على توظيف المتدربين السابقين فيها، فبدلًا من تعيين باحثين لم يسبق لهم التعرف على ثقافة وبيئة العمل في الشركة، يفضلون المتدربين الذين احتكوا بفرق العمل في الشركة وأثبتوا جدارتهم أثناء التدريب. استغرق مني البحث عن الوظائف في الشركات عامًا تقريبًا، إلى أن تقدمت لمنصب باحث أول (Senior Scientist) وحُدِّدت لي بعدها مقابلة في موقع الشركة (Onsite Interview). وبعد محاولات عديدة، لم أُوفق فيها ولكنني أيقنت أن هذه هي الوظيفة التي تناسب خبراتي، فبدأت في البحث عن الوظائف المماثلة، وحللت الوصف الوظيفي (Job Description) لكلٍّ منها على منصة لينكد إن وقدمت في عدة أماكن منها شركة ريبون (Ribon) التي التحقت بها في نهاية المطاف.

يختلف العمل البحثي في المجال الأكاديمي عنه في الصناعة في عدة جوانب:

- في العمل الأكاديمي يواجه الباحثون **ضغطًا نفسيًا نابعًا من ضرورة النشر العلمي المستمر** حتى يحافظ الباحث على منصبه الأكاديمي فيما يوصف بإما النشر أو الهلاك (Publish or Perish)، ويفقد البعض فعلًا وظائفهم لهذا السبب. الأمر الذي يؤدي إلى خلق بيئة يهتم فيها الباحث بالنشر لهدف النشر ذاته، في مقابل التركيز على البحث العلمي الرصين. لكن النشر العلمي في الصناعة لا يكون بهدف أن يحافظ الباحث على وظيفته، لكننا ننشر لأننا توصلنا إلى نتائج مهمة

يجب مشاركتها مع المجتمع العلمي في تخصصنا، ونفخر كذلك بأبحاثنا عندما نجد أن شركة أخرى أو مجموعة أكاديمية بحثية أخرى كررت نفس التجارب وحصلت على نفس النتائج لأن هذا يدل على رصانة العمل.

- **تمويل الأبحاث أفضل في الصناعة**. عندما كنت أطلب من مشرفتي في مرحلة الدكتوراة شراء أداة بحثية معينة متعلقة بمشروعي تتكلف ألف دولار مثلًا، كنت أشعر بالذنب على الرغم من أن هذه الأداة البحثية توفر الكثير من الوقت المبذول بدلًا من قضاء ما يقرب من شهرين أو أكثر في تصنيع مركب ما بنفسي. أما في الصناعة، **فالوقت يساوي المال**، وسرعة إنجاز المشاريع تزيد من قدرة الشركة على منافسة أقرانها، فيكون تخصيص التمويل لخطوات من شأنها التعجيل بتنفيذ المشروع أسهل، لأن المدراء على دراية بأن المشروع البحثي (المرض الواحد) يمكن أن تعمل عليه أكثر من شركة ابتكار دوائي واحدة، ولكن شركة واحدة فقط ستكون هي الأسرع في اكتشاف مركب دوائي هو الأول من نوعه فيما يُعرف بـ (First-in-class).

- **التوازن بين العمل والحياة الشخصية** (Work-Life Balance) أفضل عند العمل في الصناعة. وأرى أن ذلك يُحدِث فارقًا جوهريًا في جودة الحياة. عندما تكون طالبًا أو في بداية الزواج، يكون لديك الوقت الكافي للعمل حتى وقت متأخرٍ في المعمل دون مشكلة، أما مع ازدياد المسؤوليات ووجود الأطفال سيكون من الصعب بعض الشيء تحقيق ذلك. ولكن العمل في الصناعة يكون أقل وطأة في أثره على الوقت الذي يمكنك أن تخصصه لنفسك وأسرتك.

- **الرواتب** بصفة عامة في الشركات تكون أعلى من العمل الأكاديمي، لكن يمكن أن تنشأ في الجامعات شركات ناشئة ناتجة عن الأفكار البحثية لدى بعض المعامل، وهنا يكون الأستاذ صاحب هذه الفكرة أحد ملاك هذه الشركة الناشئة، ويفوق راتبه الباحثين في الصناعة، لكن لا تعتقد أن هذا هو الشائع وأن كل الأفكار البحثية تتحول لشركات!

عند الإقبال على **التقديم في فرص العمل في الصناعة**، احرص على أن تبين أنك **تمتلك الخبرة** في مجال محدد. يجب كذلك أن تكون **مرنًا**، فوصف الوظيفة مثلًا يحتوى على عناصر كثيرة تستطيع أن تنجز منها 80%، فتشجع وتقدم للوظيفة. ليس بالضرورة أن تكون لديك الخبرة في 100% من متطلبات الوظيفة، فحتى الوظيفة قد تكون رحلة تعلم تبني فيها على خبراتك السابقة بدلًا من أن تلتحق بوظيفة قد يصيبك فيها الملل لأن كل مهامها أنت بالفعل على دراية بها. أنت لا تستطيع تقدير حجم المنافسة، أحيانًا تبحث الشركات عن الشخص ليس فقط بناءً على مؤهلاته، ولكنهم أيضًا يبحثون عن عضو جديد في فريقهم يستطيع **الاندماج مع الفريق**. لذلك تشجع وتقدم للوظيفة لأنك قد تُقبَل لكوْنك برهنت على تميزك واستقلالك البحثي، وقدرتك على تعلم باقي المهام التي تتطلبها الوظيفة بسرعة. فالاختيار لا يكون فقط بناءً على الجانب العلمي وإنما على **تقييم شخصية المتقدم** من خلال المقابلات الشخصية التي تُعقد معه من قِبَل عدة أعضاء في الفريق، فالجانب الشخصي والأخلاقي يعد عاملًا مهمًا، بالأخص في الشركات الناشئة حيث لا يكون عدد الموظفين ضخمًا ويتعاون جميع الموظفين مع بعضهم بعضًا.

أرى أن كوني **مثابرًا** هو ما ساعدني للوصول إلى ما وصلت إليه، وقد اكتسبت هذه الصفة من والدي الذي كان مثلي الأعلى فيها بتقدمه لمناقشة الدكتوراة في الطب عدة مرات نظرًا لتعنت لجنة المناقشة في منحه الدرجة العلمية على الرغم من استحقاقه لها! كانت هذه القصة حاضرةً في ذهني في رحلتي للالتحاق بالدراسات العليا في أمريكا، فلم تكن هذه الرحلة خطًا مستقيمًا. لم أُقبَل في الجامعات الأمريكية التي قدمت فيها في المرة الأولى، ولكنني اتخذت قبولي في هولندا محطة انتقالية لأصل إلى ما أصبو إليه في النهاية. كانت رغبتي أن أعمل في الاكتشاف الدوائي، لكنني وجدت أن تصوري المبدئي أن أكون أستاذًا في الجامعة لن يحقق لي هذه الرغبة لأن الاكتشاف الدوائي يكتمل في الصناعة، فانتقلت للعمل في مجال الصناعة. **فالمرونة** في التفكير أيضًا مهمة.

أطمح لأن أستمر في مجال الاكتشاف الدوائي حتى أساهم ضمن فريق من الباحثين في ابتكار أدوية تفيد المرضى فعليًا في نهاية المطاف. شعور ترقب نتائج المركبات الدوائية التي نعمل عليها، وتقدم هذه المركبات في مراحل التجارب السريرية هو شعور رائع يفوق -من وجهة نظري- التعامل مع الدواء كصيدلي في الصيدليات المجتمعية، مع تقديري لهذه المهنة. أود كذلك أن أنوه أن الطموح ليس بالضرورة أن يكون مهنيًا، فالبعض يختار الاستقرار في وظيفة معينة ليوجه طاقته إلى المسؤولين منه كأسرته أو والديه في الكِبَر. **أطمح** بأن تنمو **فرق علماء مصر**، وأن نصل بخدماتنا لأكبر عدد من المستفيدين. أغلب المتطوعين في المؤسسة مصريون، لذلك فهي معروفة لدى الطلاب المصريين بنسبة أكبر، ولكن أيضًا استفاد من خدماتنا المتنوعة طلاب من بلاد عربية

وحتى إفريقية مختلفة على مدار السنوات الماضية، ومازلت أطمح أن نصل بخدماتنا إلى **الوطن العربي** كله. أرجو كذلك أن يقود المؤسسة قيادات أصغر سنًا لتضخ دماءً وأفكارًا جديدة، تكمل ما بدأناه وتُطوِّره، وترتقي بفرق المؤسسة إلى مستويات متقدمة عمَّا وصلنا إليه.

وأخيرًا، أختم ببعض النصائح من واقع تجربتي.

احرص على **المثابرة** في الوصول إلى هدفك حتى تستطيع مواجهة العقبات، فكل النماذج الناجحة التي تبدو لنا مثالية قد مرت خلف الكواليس بتحديات مختلفة، ولم يكن مسارها خطًا مستقيمًا مُمهدًا. لا تقارن نفسك بالآخرين، فالفرق بينك وبين من تنبهر بهم هو فقط فرق السن مع المثابرة. ولا تنبهر فقط بالنماذج التي تحصد الجوائز وتشتهر إعلاميًا، فرُب أساتذة لم نسمع عنهم إلا بعد وفاتهم من حسن سيرتهم لدى طلابهم.

احرص على **التفوق في مجالك حتى ولو ببطء**، فهذا أفضل من البحث عن الشهرة والحصول على جوائز معينة، أو النشر في أماكن بعينها. إن ما ذكرتُه من نشري للأبحاث وبراءات الاختراع ما هو إلا أمر طبيعي نظرًا للبيئة البحثية المتطورة التي تسمح بذلك. فلا يجب أن يظن القارئ أن ما حققته مبهرًا وإنما هو أمر طبيعي إذا اجتمع عندك الاجتهاد والتفوق والبيئة المساعدة على التميز.

جرب كل **مجالات العمل المتاحة لك** في العطلات الصيفية أثناء دراستك الجامعية حتى تستطيع تحديد مجال اهتمامك، وتتفادى التخبط بعد التخرج، ولكيلا تكتشف -بعد سنوات طويلة- أن مجال عملك غير مرضٍ لك! هذه التدريبات من شأنها أن تساعدك ليس فقط في تحديد اهتماماتك، ولكنها تُضاف إلى رصيد خبرتك عند التقدم للوظائف في نفس المجال بعد التخرج. ضع نصب عينيك الخبرة المكتسبة من التدريب، وليس فقط جمع شهادات التدريب.

اهتم **بالعمل التطوعي** لأنه سينمي مهاراتك وشخصيتك، فلا تكن منكفئًا فقط على المذاكرة وتحصيل الدرجات. المنح الدراسية في الخارج تبحث عن الطلاب ذوي الشخصيات المتكاملة والقدرات القيادية والمتميزين في مجالات مختلفة.

وأخيرًا، احرص على **تقوى الله** واستحضار النية من الدراسة. دائمًا ذكّر نفسك بالهدف والغاية الكبرى مما تفعله. و**اسعَ لنفع الآخرين** فنحن لم نُخلَق لنفع أنفسنا فقط. انظر كيف يمكنك أن تفيد الآخرين بعلمك وخبرتك بالوسائل المتاحة لك.

الفصل السادس

إدارة الذات خلال الدراسة بالخارج

معرفتك لذاتك هي بداية الحكمة

أرسطو

الفصل السادس:

إدارة الذات خلال الدراسة بالخارج

محتوى الفصل[15]:

- مقدّمة
- معنى إدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية
- إدارة الذات في المراحل العمرية المختلفة وتأثير تجربة السفر على الصحة النفسية
- كيف تندمج مع المجتمع الجديد بشكل إيجابي؟
- كيف تكسر حاجز الخوف من المجتمع الجديد؟
- كيف تندمج مرة أخرى في المجتمع الجديد بعد مرورك بتجارب سيئة؟
- كيف تتأقلم مع نظام الدراسة الجديد وتتعامل مع الفشل في البحث العلمي؟
- هل يُمكن أن تكون مشكلة الضغط النفسي للتجارب المعملية كامنة في الثقافة نفسها؟
- كيف تُدير عقليتك وتُطوِّرها لمواجهة المستجدات أثناء الدراسة بالخارج؟
- إدارة الذات من الناحية الدراسية
- ما هي متلازمة المحتال (Imposter Syndrome)؟ وما أعراضها؟ وكيف تتغلب عليها؟
- هل تحتاج متلازمة المحتال لعلاج نفسي؟
- كيف تتخطى الظروف الصحية الطارئة بالخارج؟
- كيفيَّة التوفيق بين العمل والدراسة ومسؤولية الأسرة بالخارج
- كيفية الشعور بالأمان الاجتماعي إذا كنت بمفردك بالخارج
- علامات الحاجة للدعم النفسي ومصادره
- ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل
- أسئلة وأجوبة
- روابط لمصادر إضافية

مقدمة:

مبارك! لقد اجتزت للتوِّ المقابلة الشخصية للمنحة بنجاح، وأنت الآن على عتبة الدراسة التي كنت تحلم بها! أنت الآن مقبلٌ على نظام دراسيٍّ جديد يختلف عن نظام التحصيل الدراسي المعتاد وعن كل ما مررت به سابقًا في بلدك، بل ونظام حياة جديد! ستنتقل إلى مجتمع جديد له ثقافته وقيمه المختلفة، وربما ستختبر شعور الغربة والحنين للوطن للمرة الأولى! كيف تدير ذاتك في ظل كل هذه المتغيرات الطارئة على حياتك؟ وما معنى إدارة الذات أصلًا؟ عندما تشعر أنك لا تواكب زملاء الدراسة الأجانب من أهل البلد؛ كيف تتصرف؟ وكيف تدير مسؤوليتك تجاه أسرتك إن كنت متزوجًا، وكيف تتعامل مع شعور الوحدة إن لم تكن لديك أسرة؟ حاولنا في هذا الفصل الإجابة عن كل هذه الأسئلة، لعله يكون خارطة طريق لك لتعدَّ نفسك مسبقًا لتحديات رحلة طلب العلم في الخارج.

[15] هذا اللقاء مبنيّ على تسجيل لقاء بعنوان «إدارة الذات خلال الدراسة بالخارج» ومحاضرة بعنوان «الصحة النفسية | إدارة الوقت».

معنى إدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية:

بدايةً **يجب أن نعرف ما هي الذات؟** (The Identity). هناك الكثير من الأبحاث المنشورة بالفعل عن ماهية الذات، فالذات مزيجٌ من الصفات والقيم والمعتقدات التي تجعل الشخص على ما هو عليه، وتتشكَّل بواسطة عوامل داخلية وخارجية، فمفهومها متعدد الأوجه؛ حيث يتضمن الهويّة الفردية والاجتماعية والروحية للشخص. والهدف من تطوير الذات هو تحقيق حالة من الانسجام بين هذه الجوانب المختلفة، مما يتطلب تطوير الوعي الذاتي والانخراط في تأمل الذات وتحسينها وتنمية العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

اكتشاف الذات **عمليَّة مستمرة**، وربما يكون الأمر الأكثر إيلامًا والأكثر إفادة في الحياة هو رحلة اكتشاف الذات، حيث تساعدك معرفة نفسك على معرفة أولوياتك، ثم الهوية والقيم والإطار -سنتحدث عن الإطار لاحقًا- تخيل القيادة دون معرفة ما تعنيه إشارات المرور؛ بالتأكيد ستعم الفوضى. لذلك كن صريحًا مع نفسك، فالكذب على نفسك هو أسوأ شيءٍ يمكن أن تفعله، واغرس جذورك لتتجنَّب الانجراف وراء المجتمع، فقواعده تتغيَّرُ طَوال الوقت فكيف لك أن تعرف الصواب من الخطأ من خلاله؟!

فيما يتعلق بإدارة أو قيادة الذات (Self-leadership) يجب أن ندرك **معنى القيادة**. الشخص القائد هو شخصٌ مسؤول، ومن ناحية الإدارة، فالمدير أيضًا مسؤول. **إدارة الذات هي أن تكون مسؤولًا عن ذاتك وحياتك وقراراتك ومشاعرك وأفكارك**، أن تكون لديك المسؤوليّة الكافية عن حياتك، ولديك أيضًا **المرونة** لتطوير نفسك؛ ذلك لأنَّ تطوير الشخصية واكتساب مهاراتٍ جديدةٍ سيؤهّلك لخوض تجاربَ أكثر في الحياة، وليس فقط خوضها بشجاعة بل أيضًا بشعورك بالمسؤولية عن الحفاظ على سلامتك النفسيَّة والذهنيَّة والجسديَّة والاجتماعيَّة؛ كما لو أنَّك تقود سيارة حياتك فتتبعُ قواعد الأمان والسلامة. عندما تتعلم وتكتسب مهارات إدارة الذات وتُطَوِّر من شخصيتك؛ ستشعر بالأمان النفسيّ، وتستمتع أثناء خوضك تجارب جديدة ووصولك للنَّجاح. الأمر ليس أبدًا كواجبٍ عليك لتُفكّر وأنت تخوض التجربة أين أذهب فيما بعد؛ فتشعر بالقلق من المستقبل وتنشغل به عن الحاضر. بل **يجب أن تعطيَ كلَّ مرحلةٍ حقَّها**، فكما تُطوِّر حياتك وتحقِّق النجاح، يجب أن تكتسب المهارات اللازمة للحفاظ على صحتك النفسيَّة.

من الناحية التطبيقيَّة، تساعد إدارة الذات في المذاكرة والتحصيل، فهي تعطيك صندوق الأدوات/الطرق (Techniques) التي يُمكن أن تستخدمها في كل الأنشطة لتحقِّقَ الهدف.

ستساعدك معرفة وإدارة الذات في المذاكرة والتحصيل بالصور الآتية:

- أن تكون **متحمسًا** دائمًا (Always **Motivated**): كما في مثال الحصان والجزرة؛ فتستمرُّ في الجري بشكلٍ منتظم ولا تتجه نحو عباراتٍ مثل: «سأفشل»، و«الوقت يضيع». ومع امتلاكك صندوق الأدوات، سيمْكِنك الخروج من هذه الكبوات، فهي بالتأكيد ستحدث، ولكن ستستطيع أن تستشعر قربها مبكرًا وتعبر منها بسلام.

- أن **تضع أهدافك بشكل عقلانيٍّ** وواقعيّ: لأنَّك تعرف نفسك جيدًا وما بها من نقاط قوةٍ وفجوات (Gaps)، لذا فعندما تضع الأهداف ستكون موضوعيَّةً وقابلةً للتحقيق (Realistic)، وليست فوق قدراتك أو تَوقُّعاتك.

- أن تكون **منضبطًا** (Disciplined): إدارة الذات مرتبطة بالانضباط، وذلك من خلال وضع روتينٍ أساسي، ليس فقط للأطفال ولكن أيضًا للبالغين. فتكمن أهمّية الروتين في توفير إطار عملٍ يُمكّن الأفراد من العمل بفعالية في حياتهم اليومية، وكما يُقال: «إذا لم تشغل نفسك بالحق، شغلتك بالباطل». باتباع الروتين يمكن للمرء أن يُنَمِّيَ الانضباط ويتجنب التبعية الطائشة، فيتمكن الفرد من تحديد الأولويات وفقًا لما هو مهمٌ له، كما يتمكن من إنشاء مجموعة القيم الخاصة به ليتبعها، كما أنّ الانضباط والروتين يخففان من الخوف من عدم اليقين والإغراءات؛ فلا تجد نفسك تابعًا طائشًا بسبب الخوف من فوات فرصٍ معينة شائعة يسعى الآخرون لها (FOMO - Fear of Missing Out)، وهذا أمرٌ شائعٌ يعاني منه هذا الجيل. علاوة على ذلك؛ فالروتين يكون مفيدًا خلال الأوقات غير المتوقَّعة وغير المؤكَّدة والمرهِقة حتى لو لم يكن المرء معتادًا على الالتزام بجدوله بصرامة. يومٌ مُنظَّم واحد كفيلٌ بأن يغرس داخلك الشعور بالتحكُّم، وأن يزيد من قدرك على التركيز والتنظيم، وأن يعزز الإنتاجية لديك.

أمَّا إدارة الذات **على المدى البعيد؛** فهي أيضًا تساعد الشخص في تنمية مهاراته، حيث جاء في أبحاثٍ سابقة أنَّ من يقدر على إدارة ذاته؛ يستطيع إدارة حياته على المدى الطَّويل، وذلك لأنَّ إدارة الذات تُنَمي المهارات الشخصيَّة بشكلٍ عالٍ على مدى فتراتٍ زمنية. فإدارة الذات تجعل صاحبها رئيسَ (Boss) نفسه، فيكون مديرًا لنفسه بأن يبحث عن أفضل نسخةٍ منها ليحدِّد أكثر النقاط التي يجب العمل عليها والتطوير منها ليُنتج، وليقلّل من تأثير الكبوات عليه.

إدارة الذات في المراحل العمرية المختلفة وتأثير تجربة السفر على الصحة النفسية:

أولى مراحل إدارة الذات هي اكتشاف الذات، ولكنَّ فهم الإنسان لذاته يختلف حسب المراحل العمرية المختلفة، فكلُّ مرحلةٍ لها تأثيرُها على قيم الفرد. فما مراحل النمُوِّ المختلفة للإنسان؟ وما تأثير كلِّ مرحلةٍ على فهمه وإدارته لذاته؟ وما تأثير تجربة السفر على الصحة النفسيَّة؟ خصوصًا أنّ الإنسان يجد نفسه في بيئةٍ مختلفةٍ جذريًا عن بيئته الأصليَّة من حيث العادات والتقاليد والثقافة وغيرها.

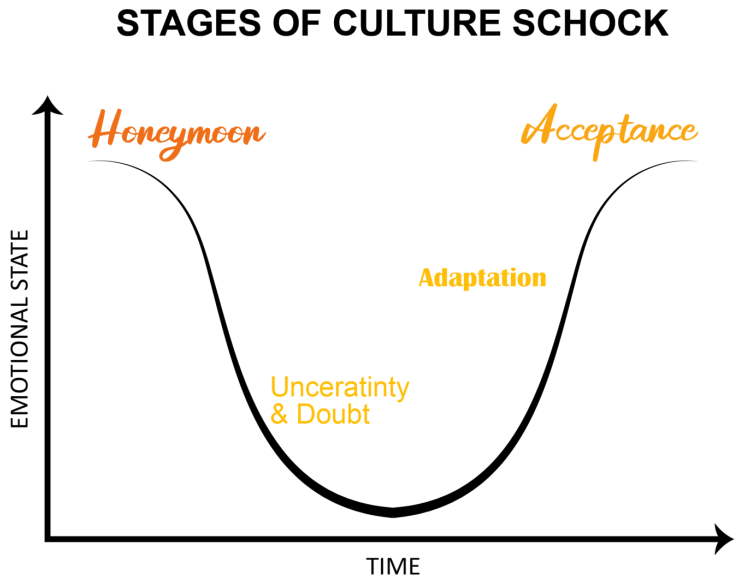
يؤثِّر السفر لسنواتٍ طويلةٍ -كما في حالة الهجرة- على الصحة النفسيَّة للفرد، وقد ورد هذا التأثير في عدة أبحاثٍ في هذا السياق، إذ تتأثر الحالة النفسية، ويزداد الضغط النفسيُّ الذي يتعرض له المسافر كثيرًا مقارنةً بغيره ممن لم يمروا بهذه الظروف. والسؤال هنا: هل يحدث هذا أكثر في السِّن الصغيرة أم الكبيرة؟ وُجِد أنَّ **أكثر المراحل** تأثرًا بهذه الظروف هي مرحلة المراهقين **من سن 15 سنةً إلى مرحلة الشباب (Young Adult) في سن 25 سنةً**. خلال تلك السنوات العشر يكون الشخص متأثرًا جدًّا بما حوله؛ وهذا يرجع إلى النمو الذاتيّ في هذه المرحلة المشتركة؛ فهي مرحلةٌ مهمَّةٌ في حياة الفرد يتعرض فيها لأمرين مهمَّين نوضحهما فيما يلي:

أحدث إيرك إيركسون (Erik Erikson) -أحد علماء النفس- طفرةً في فهم النّموِّ النفسيّ، حيث أوضح أنّ النمو النفسي لا يقف عند سن 10 أو 11 سنةً، بل إنَّه **يستمر** -النمو الذهنيُّ خصوصًا- حتى نهاية حياة الإنسان. ففي كل مرحلةٍ من النموِّ النفسيّ يتصارع بداخلنا أمران، والّذي تكون له الغلبة هو ما يُشكِّل شخصية الفرد. فالمرحلة المشتركة من 15 إلى 25 سنةً هي في الأصل مرحلتان:

- الأولى **من سن 12 إلى 18** وتنقسم بين صراع الذات وإحساس التيه لتكوين الذات (Identity VS Role Confusion)، فيسأل الفرد نفسه: من أنا؟ وما الذي أقوم به؟ وما دوري في المجتمع؟ وهذا أمرٌ متوقعٌ في هذه المرحلة؛ لأنَّ ما قبلها هي **مرحلة الطفولة** الّتي يكون الإنسان فيها كالإسفنجة؛ يستقي معلوماته من أهله كما لو كانت مُسلَّمات. وما بين سن 12 و18 هي مرحلةٌ تتشكل فيها حياة الإنسان ليُقرِّرَ ما سيأخذ من المجتمع ويُبقي عليه، وما سيتركه ويتغاضى عنه. وكذلك مع الأهل والمدرسة، يأخذ المراهق ما يتوافق معه ويترك ما لا يتوافق معه.

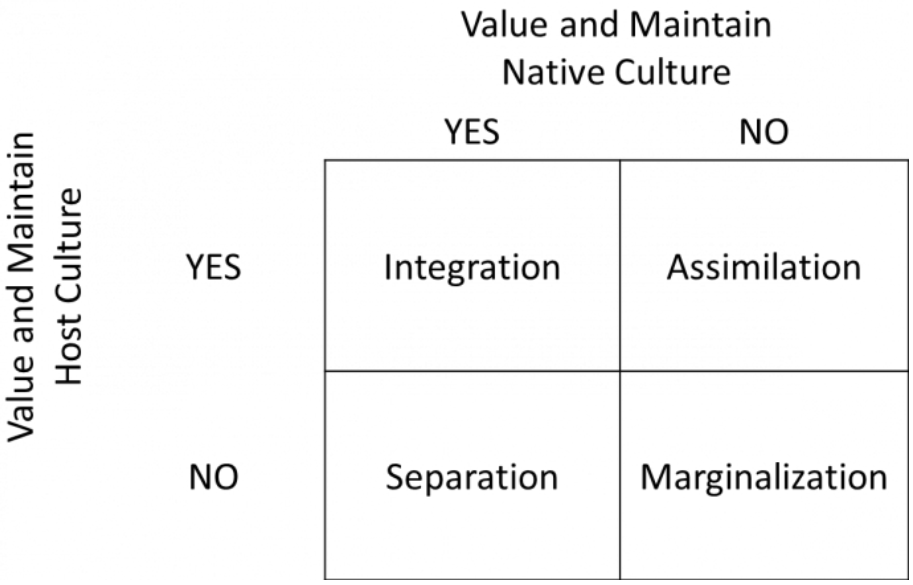
- أما المرحلة الأخرى **من سن 18 أو 20 التي تستمر حتى سنِّ الأربعين** فيكون بها نوعٌ من الصراع بين العلاقات -الاجتماعية منها بالأخص- والعزلة والوحدة. هاتان المرحلتان تقعان معًا من سن 15 إلى 25 حيث يحاول الإنسان فيها أن يصل إلى فهم أفضلَ لنفسه ومحيطه في سياق علاقته مع الآخرين ومساهمته في المجتمع، فيحاول فهم نفسه ليكتشفها ويُشكِّل علاقاتٍ مع من حوله؛ أضف إلى ذلك -بالنسبة للمغتربين- عبء السفر وتغيُّر البيئة والعيش في مجتمعٍ جديد، لذا فهي الشريحة الأكثر تأثُّرًا نفسيًا بالسفر والهجرة وما يلحق بهما من تحدياتٍ كبيرةٍ تواجه هذه المرحلة.

وفي بحثٍ آخر وُجد أنَّ قرابة 30% من طلبة الدراسات العليا (Postgrad) يُعانون بالفعل أعراضَ اكتئابٍ نتيجة ضغوطات السفر، والأكثر عرضةً لها هم بالأخصِّ طلبة الدكتوراة -كما هو متوقع-. عندما يرى الطلاب المجتمع الجديد المختلف لأول مرةٍ، تنشأ لديهم **صدمةٌ حضاريَّة**. يُشار إليها بالمنحنى (V) تعبيرًا عن الصدمة. عندما يترك الشخص المكان الذي اعتاده ليذهب إلى بلدٍ جديدة، يُقابِل ذلك-في بادئ الأمر- فترةٌ من **السعادة** (Honeymoon Period) كما لو أنَّها شهر عسل؛ فقد تمَّ قَبوله للدراسة في بلدٍ جديد، ومن ثمَّ يَتوقع أن تسير الأمور معه على نحوٍ جيدٍ كذلك مع عددٍ كبيرٍ من الآمال والطموحات، ثمَّ يعقُب هذه الفترة السعيدة فترةٌ أخرى هي **فترة الضغط** الزائد عن الاحتمال؛ حيث ترتطم توقُّعاتُه بأرض الواقع فيرى الصعوبات ويكتشف أنَّ الصورة القديمة لديه لم تكن واقعيةً البتة، وهنا تبدأ مرحلة الصدمة الحضاريَّة التي قد تطول قليلًا حتى يتأقلمَ الشخصُ على وضعه الجديد، ثمَّ يبدأ في البحث عن مجموعةٍ جديدةٍ وأُناسٍ يُشبهونه ويدخل في **مرحلة التأقلم** على المجتمع الجديد في ذاته (شكل 1)، وهو ما يُعرَف بال (Acculturation).



شكل 1: مراحل الصدمة الثقافية[16]

يوجد مقياس لمدى اندماج الشخص في المجتمع الجديد، وينقسم إلى **4 مجموعاتٍ** كما في الشكل 2:



شكل 2: مقياس الاندماج في مجتمع جديد[17]

1. **الاستيعاب (Assimilation)**: البعض **يندمج** في المجتمع الجديد **كُليًا** وينخرط فيه تمامًا **وينسلخ عن هويته**/أصله ويتبرأ منها.
2. **الانفصال (Separation)**: على النقيض، البعض **يمكث في فقاعته** ويرفض كل ما له علاقةٌ بالثقافة الجديدة.

[16] مصدر الشكل: أُعيد تصميم الشكل بناءً على الصورة الأصلية هنا.
[17] مصدر الشكل: أُعيد تصميم الشكل بناءً على الصورة الأصلية هنا.

3. **الاندماج (Integration)**: البعض **يقف في المنتصف**، حيث يكون فخورًا بنفسه وثقافته القادم منها ومجتمعه، يُعرِّف الآخرين من هو وما هي قيمه وما المهم في حياته الذي لا يتخلَّى عنه؛ ويرسمها في إطارٍ لنفسه، وفي نفس الوقت يأخذ ما يعجبه ويناسبه من المجتمع الجديد. فيقوم بعمل **توازنٍ**، مثل جهاز التنقية (Filter) ليُشكِّل التصفية الخاصة به. هذه التنقية تعتمد على الإطار الخاص به الذي أنشأه مسبقًا لنفسه ويمكنه تغييره قليلًا لإضافة أشياءَ جديدةٍ فيه، ولكن عليه التأكد من أن هذا التغيير ضمن الإطار/القيم الأساسية الخاصة به. ويستطيع أن يرى ما يُناسبه في المجتمع الجديد فيتعلَّمه، ويقوم بالمثل مع ثقافته الأصليَّة؛ فقد يُغيِّر ما كان مقتنعًا به إلى أشياء أخرى. **هذا التوازن يساعد على الاندماج بشكلٍ صحيٍّ في المجتمع الجديد**.

4. **التهميش (Marginalization)**: أمَّا البعض الآخر فيكون غير قادر على الحفاظ على تراثه أو حتى تبنِّي الجديد من البيئة الجديدة، هذا هو **أسوأ نوع**؛ لأنهم يفقدون إحساسهم بذواتهم مع عدم القدرة على الانتماء إلى أي مجموعات، مما يخلق المزيد من الارتباك.

كيف تندمج مع المجتمع الجديد بشكل إيجابي؟

ليس كل من يسافر يمتلك المرونة العقليَّة التي تُيَسِّر عليه الاندماج بشكلٍ متوازنٍ في المجتمع الجديد، فالبعض يرفض الاندماج ويمكث في فقاعته كما ذكرنا، فقد رأينا حالاتٍ لطلبةٍ صبُّوا تركيزهم طوال الوقت على الدراسة فقط ولم يعرفوا كيف يتعاملون مع من حولهم ثمَّ بدأوا بالشكوى، فلم يستمتعوا بحياتهم وزادوا من شعور أنهم ليسوا في بيئتهم؛ لتُصبح سنوات الغربة فترةً مؤقتةً للدراسة فقط ثم العودة.

رفض الاندماج في المجتمع الجديد يؤثِّر بشدةٍ على الفرد من منطلق الصحة النفسيَّة، فالبعض يخلق لنفسه **فقاعةً** -حتى وإن كان في مصر أو بلده الأم-، فقاعته هذه تُمثِّل له **منطقة الراحة** (Comfort zone)؛ ولكنَّ الفكرة هنا أنَّ الشخص يستطيع **زيادة اتساع هذه الفقاعة** أو يبدأ الدخول في تجاربَ جديدةٍ بها، فإذا بَقيَ الشخص في دائرته فقط، ضاقت عليه حتى كادت أن تخنقه فيما بعد. فأنت في مكانٍ جديدٍ ومجتمعٍ جديدٍ ولكن في المقابل فقد عدت كما ذهبت. **لا مجتمع/ثقافة سيئة في المطلق**، على الأقل سيكون هناك شيءٌ واحدٌ تستفيد منه وتتعلمه.

أما الرفض من الناحية النفسيَّة فهو في الحقيقة يُشكِّل **عُزلةً**؛ كونه من الصعب أن تجد من يشبهك بنسبة 100%، فتبدأ في الانعزال وتقلل من خروجك واختلاطك بالآخرين، على الرَّغم من أنَّ هذه المرحلة هي أكثر مرحلةٍ عمريةٍ تبحث بها عن الصحبة والناس. و**مع كثرة الانعزال يبدأ الإحباط** والاكتئاب والعزلة النفسية؛ فلا تعرف هل أنت على صوابٍ أم خطأٍ، أمَّا العزلة الخارجية فهي عدم وجود أصحابٍ لك. فمثلًا إن سافر الشخص في سن الـ 20 وعاد في سن الـ 40 وكان في سفره على هذه الحال، فماذا اكتسب في 20 سنةً؟ كيف طوَّر نفسه من الناحية النفسيَّة -الداخليَّة-؟ ماذا تعلَّم عن المجتمع الجديد ذاك؟ كيف له أن يُحدث تغييرًا فيما لا يعجبه في المجتمع الجديد دون أن ينخرط فيه؟ و**ليس المقصود هنا أن يتخلَّى عن نفسه ومبادئه**، إن كان هناك ما لا يعجبه ولديه اقتراحاتٌ ما لتحسينه؛ فليدخل وليقم بها بنفسه، فالتغيير لا يحدث إلا هكذا. وسبق أن رأينا أناسًا كثيرين سافروا وترشحوا للانتخابات وقاموا بتغييرٍ جذريٍّ في المجتمعات الغربية. الفكرة في أن تحاول تطوير ذاتك داخليًّا ونفسيًّا واجتماعيًّا، وإن لم يحدث ذلك فسيتكلف الفرد الكثير من الأضرار من الناحية النفسيَّة. **حاول قبل السفر أن تُكوِّن برنامج الفلترة الخاص بك** لتعرف -مُسبقًا- ما تأخذه وما لا تأخذه من المجتمع الجديد، وقد تقوم بعمل تحديثاتٍ لهذا الإطار وأنت بالخارج بين الحين والآخر.

كيف تكسر حاجز الخوف من المجتمع الجديد؟

إن لم تكن لديك خبرة كبيرة (Unexperienced) ثم قرَّرت السفر، فما الذي يمكن أن يساعدك على كسر حاجز الخوف من المجتمع الجديد؟ وكيف تبني الإطار (Frame) أو نظام التصفية الخاص بك؟

يجب أن تمتلك **الوعي** الكافي بنفسك منذ البداية، فتعرف **من أنت** و**سبب سفرك**، فهذا سيساعددك قطعًا في تشكيل الإطار؛ ولكن ينبغي أن نعرف **كيف يتشكل هذا الإطار من الأصل**، فهو نتاج حياة الفرد ونموِّه ابتداءً من اعتقاده الدينيِّ والحياة الاجتماعية حوله ونشأته. يبدأ بناء هذا الإطار وخاصة الأساسيات منه في سن صغير، ومع التقدم في السن والمزيد من الخبرة والمعرفة ستتمكن من

تشكيل هذا الإطار وتعديله، ولكن عليك أولًا معرفة ذاتك لتساعدك في إنشاء هذا الإطار، ومعرفة الإطار ستساعدك في توجيه ذاتك.

فتجلس مسبقًا مع نفسك في هدوءٍ **لتقييم** ما إذا كانت هناك حاجة إلى أي تغييرات لهذا الإطار مثل، الأمور التي تتقبلها، والأمور التي يستحيل أن تتقبلها، والخطوط الحمراء بالنسبة لك، وتحدِّد **طموحاتك** وأهدافك. السفر والغربة يلقيان على عاتق الفرد عدة ضغوطٍ نفسيةٍ، فيجب أن تعرف نفسك، كما ذكرنا. و**يُفضَّل أن يكون ذلك في سن مبكرٍ** كالمرحلة الإعدادية أو الثانوية، فيكون لديك نظام مبدئي (Draft System) للتصفية، تُحدِّثه كل فترة. وهذا لا يحدث إلَّا عندما تعرف قيمك (Values) وأهدافك، وما تريده من الدرجة العلميَّة، وما ستفعله بها. هل تريدها فقط لتكون شهادةً وتكون أستاذًا في هذا التخصص؟ أم أن هناك هدفًا آخر كإفادة الناس مثلًا؟

هذا الإطار أو البوصلة الأخلاقيَّة هو ما ستستخدمه عندما تواجه شكوكًا قادمة في الحياة، وترجع إليه وقت الشدائد في السفر عندما تتعرض لمواقف صعبة ولا تعرف التصرُّف الأمثل فيها، فيساعد في إرشادك إلى المسار الصحيح، أما على المدى البعيد فيساعد في معرفة هدفك دائمًا. وتستمر في تشكيل الإطار تبعًا لتَغَيُّر عقلك طوال الوقت فيما يعرف بالمرونة العصبية، وهي قدرة الدماغ على الاستمرار في النمو والتطور استجابةً لتجارب الحياة. المرونة -في حد ذاتها- هي القدرة على التشكيل أو القولبة أو التغيير؛ وبالتالي فالمرونة العصبية هي قدرة الدماغ على التكيُّف أو التغيير بمرور الوقت، وذلك من خلال إنشاء خلايا عصبيَّة جديدة وبناء شبكات جديدة.

كيف تندمج مرةً أخرى في المجتمع الجديد بعد مرورك بتجارب سيئة؟

التأثير السلبي للاندماج في المجتمع، كأن تمر بتجربة سيئة مع أشخاصٍ سيئين وتترك لديك انطباعًا بأن الكل سيء، كيف نجعل هذه الفترة تقل؟ وكيف تعود ثقة المرء بنفسه ليُدركَ أنَّ ما حدث هو حالة فردية قد لا تتكرَّر مرة أخرى فيُعاود الاندماج من جديد؟

نحن نؤثر بالمجتمع ونتأثر به، هناك أبحاثٌ في هذا النطاق عن التجارب الاجتماعية (Social Experiments)، مثلًا كأن تكون الإشارة حمراءَ وعبور الطريق ممنوع؛ ولكنَّ القائمين على التجربة جعلوا بعض الأشخاص يعبرون الشارع، وسجَّلوا ردَّةَ فعل الموجودين وقتها، فوجدوا أنَّ الناس بدأوا بالفعل في عبور الشارع معهم. أو مثالٌ آخرٌ لعيادةٍ بها بعض الأشخاص يبدأون بالوقوف كلَّما أُطلقت صفارةٌ معينةٌ، فوجدوا أنَّ الناس -من خارج العيادة- يقفون معهم دون أسئلة. ومن هنا يتضح أنَّ الإنسان يتبَع من حوله ويتأثَّر به، فيجب أن تُشكِّل الإطار الخاصَّ بك **قبل** أن تتعرَّض للمواقف وتتأثَّر بها. أما إن كنت قد **تعرضت بالفعل**، فممَّا سيساعدك على إعادة الاندماج أن تقوم بعمل **إعادة تشغيلٍ لنظامك** (Restart). تبدأ أولًا بالتخلص من الضوضاء المحيطة بك. إن كُنت تواجه مشكلةً مع أحدهم تبدأ في **تقييم** تلك العلاقة لترى المزايا والعيوب، ثُمَّ **تُقرِّر** -إن كانت العيوب أكثر- لمَ يجب عليك الاستمرار في علاقةٍ تتسبب لك بالأذى؟ ثم تعود لتذكير نفسك بهدفك من كل ذلك، وتتَّجه للاهتمام بذاتك وتقديرها؛ فتبتعد عمَّا يؤذيك وتقترب أكثر ممَّا لا يؤذيك. من الجميل طبعًا أن تهتمَّ بمن حولك ويمكن أن يكون هذا هو المتَّبع في مجتمعنا، ولكن **يجب أيضًا أن تهتمَّ بنفسك أوَّلًا وقبل كل شيء**. عندما يكون لديك إيمانٌ بنفسك؛ سيكون لديك إيمانٌ بأن المجتمع به ما هو أفضلُ مما مررت به وتعرضت له. والمشكلة الأكبر تكمُن في أنَّ التجربة السيئة قد تؤثر على علاقة الفرد بنفسه وثقته فيها، كأن تقول: «أنا شخص غير جيدٍ وأستحق حقًا ما حدث لي». يتحتَّمُ عليك في هذه الحالة أن تغلق الضوضاء من حولك وتبدأ في عزلةٍ مع نفسك؛ ولكنَّ **العزلة** هنا **وقتية ومفيدة ومتعمدة** (Intentional). تعيد فيها حساباتك وتسأل نفسك مرةً أخرى: من أنت؟ وتستكشف ما يحدث لك من منظورٍ جديدٍ، وتعرف عيوبك وتسأل نفسك: من هم الأشخاص اللّذين يستحقون اجتماعيَّتك؟ لتعرف صفاتهم وتبدأ في البحث عنهم مرةً أخرى. وبالحديث عن أن الكون به ثمانية مليار شخصٍ، فيستحيل تقريبًا أن تتعرَّض لنفس الموقف مرةً أخرى، وإن **تعرَّضت له مرةً ثانيةً** فهذا لأن **هناك خطبًا ما بك** منعك من التعلُّم من التجربة السابقة. و**تلخيص ما سبق** كالتالي:

1. تغلق الضوضاء.
2. تجلس في هدوءٍ مع نفسك.
3. ترى ما يمكنك تعلُّمه من التجربة السابقة لتعرف خطئك وتقصيرك.
4. تراجع وتقيِّم حدودك مع من حولك.

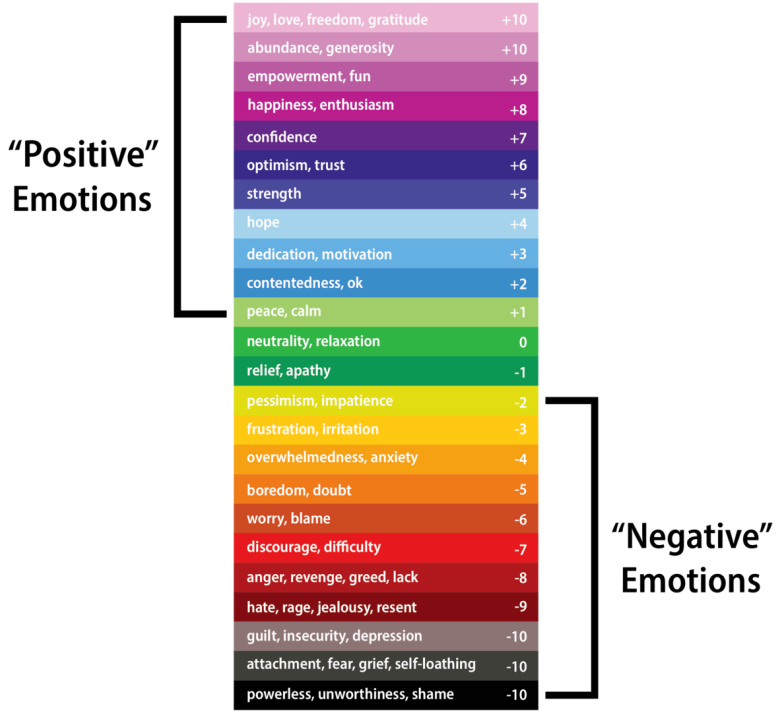
5. تعرف الدرس المستفاد؛ لتدخل به في العلاقات الاجتماعية الجديدة فيما بعد.

كيف تتأقلم مع نظام الدراسة الجديد، وكيف تتعامل مع الفشل في البحث العلميّ؟

ما المعوقات الدراسيَّة التي تقابل الشخص بسبب تغييره لبيئته المحيطة؟ كيف يتأقلم؟ وكيف يراقب روتين دراسته؟ وكيف يختلف هذا الروتين؟ أيضًا في المعامل البحثية قد يحدث الفشل ولا تنتهي التجربة على النحو المتوقَّع لها، وقد يكون هذا بشكلٍ شبه يوميٍّ، فكيف يتعامل الشخص مع الفشل ويوظِّفه بطريقة عمليَّة؟

تجربة المعامل البحثيَّة تختلف اختلافًا جذريًا عن التعامل مع التحصيل الدراسيِّ المباشر في الكتب والامتحانات، فأنت لا تعرف على الدوام هل ستأتي التجربة بثمارها المرجوَّة اليوم أم لا؟ وماذا ستفعل حيال ذلك؟ **السبب الجذري لهذا الشعور هو عدم المعرفة** ؛ فدائمًا ما يكون **المجهول** (Unknown) **سببًا للقلق** والخوف، لوجود احتمالاتٍ عدةٍ تتضارب فيما بينها، مثل: لو فشلت التجربة ماذا سأفعل؟ أنا غير مستعدٍ لهذا، ومن هنا يبدأ التوتر. فمهما كنت متحكِّمًا بعوامل التجربة كلِّها وكان احتمال سير الأمور بشكلٍ جيدٍ هو الأرجح، تتدخَّل عواملُ أخرى تجعل نسبة فشل التجربة ممكنةً جدًا وقريبةً، مثل قطع الكهرباء فجأةً فتضطر لإعادة التجربةِ كاملةً، فطوال الوقت أنت قلقٌ وخائفٌ من احتماليَّة حدوث أمرٍ غير متوقع، وهنا **يجب العمل على شعور الأمان**؛ لأنَّ احتمالية حدوث أمرٍ غير مُتوقَّعٍ ساهمت في زيادة الشعور بعدم الأمان. ومن ضمن الأساليب المستخدمة في ذلك هي (Believe Tree) التي تعتبر المشاعر متفرعةً كشجرة، وهذه النَّظريَّة هي أحد مفاهيم الوعي التي تساعدنا في تحرير أنفسنا من تلك المشاعر. باختصارٍ، كلُّ شعورٍ وراءه فكرةٌ، فتتبَّع الشعور لترى الفكرة التي صنعته وتُغَيِّر فهمك لهذا الموضوع، وبالتالي سيتغير شعورك. وبهذا يكون الشخص واعيًا بمشاعره وقادرًا على إدارتها. ويمكن القول أنَّ مشاعرنا تُعاش في أجسادنا وفي أنفسنا، كلما كان لديك شعورٌ بالأمان ستتنفس بشكلٍ طبيعيٍّ، أما شعور الخوف فيجعل الشخص مضغوطًا وأكتافه مشدودةٌ وأنفاسه سريعةٌ وصدره ضيِّقًا، فكما نرى هناك فرقٌ بين التأثير الفسيولوجيّ لشعور الخوف وشعور الأمان على أجسادنا.

في دراسةٍ لديفيد هوكني (David Hockney) قام فيها بعمل **سلَّمٍ للمشاعر** (شكل 5) ليعطينا من خلاله فكرةً عن أين نقف نحن في مراحل الوعي من خلال معرفتنا بمشاعرنا الحالية، ففي أعلى السلم توجد المشاعر الجيدة للجسد؛ وهي المشاعر التي تجعل الشخص دائم التركيز على حياته وأهدافه، وبالأسفل توجد المشاعر التي تستهلك صاحبها وتستهلك طاقته، مثل: الخوف والقلق والتوتر والحزن، ليس هناك أحدٌ دائمًا في الأعلى والعكس صحيحٌ، ولكن الأمر يكمن في **المدة** التي يقضيها الإنسان في كلِّ ناحيةٍ، فكلما قضى فترةً أكبر في نطاق المشاعر الجيِّدة شعر بالراحة وأنجز أكثر في حياته.



شكل 5: سلم المشاعر[18]

هل يُمكن أن تكون مشكلة الضغط النفسي للتجارب المعملية كامنة في الثقافة نفسها؟ فهناك ثقافات كثيرة تربط قيمة الإنسان بالإنجاز والأرقام!

كلما أعطى الطالب لنفسه مساحةً أكبر للتعرف على المشاعر المُختزنة بداخل عقله اللاواعي واستكشف أكثر؛ خاض رحلةً جميلةً لاكتشاف الذات، يفهم فيها ما يحدث بداخله -وإن كان مرتبطًا بمواقف سابقة- عند تحفزِه لموقف معين (Trigger).

التدخُّل هنا أن تقول لنفسك إنَّ **عدم ظهور النتائج المرجوُّة من التجربة** ليس عيبًا ولا مشكلةً، ولكنه **أضاف لك معلومةً جديدة** عليك الاستفادة بها والتعلُّم منها، وهذا ما يُدعى (**Depersonalization**)، وهي مهارةٌ رائعةٌ تمكنُك من **إعادة صياغة المواقف** (Reframing) لتُغيِّر وجهة نظرك (Perspective) عن الموقف بدلًا من أن تربط فشل التجربة بأنَّك غيرُ جيدٍ بشكلٍ كافٍ؛ حيث إنَّك بتغيير نظرتك للموضوع تقف على **أوَّل مرحلةٍ من سلَّم الوعي؛** وهي الشعور بالشجاعة وتقبُّل الخطأ. ولاحظ أنَّ هناك فرقًا بين أيام الدراسة المباشرة السابقة وبين هذه المرحلة ذات التحديات المختلفة، تقبل أن **هذا اختيارك في الحياة؛** أن تُدخل نفسك في تحدياتٍ أكبر، وفي الحياة نحن دائمًا ما نتوسع ونستكشف ونذهب لمراحل مختلفةٍ ونخرج من منطقة الراحة لنستكشف أمورًا جديدةً تُخرج منَّا مالم نكن نعرفه عن أنفسنا وهذا هو مفهوم التوسُّع، كلما توسَّعت ارتفع وعيُك وارتفع فيك شعور الشجاعة، فتَقبَلُ الدخول في تحدياتٍ أخرى، و**تقبَل الفشل ببساطة،** وهو ما لا يعني أبدًا فشلك؛ بل هو **ضرورةٌ وضريبةٌ للنَّجاح،** فالفشل والنجاح ليسا منفصلين البتَّة، بل هما **وجهان لعملةٍ واحدة،** فيستحيل أن ننجح دون أن نفشل أوَّلًا. ومن هنا كان تغيُّر رؤيتك للفشل حتميًّا. فكما أوضحنا مسبقًا؛ فإنَّ إدارة الذات هي منطلق قيادة الحياة واتِّخاذ القرارات، وبالتالي ستُكمل التحدي والتجربة وباستمتاعٍ أيضًا، وبهذا تكون قد رفعت من وعيك بالمشكلات لمرحلة البهجة، وهو حقًّا ما يحتاج للتدريب، أن تعيش البهجة وتستمتع بتجربتك وسط كل ما تقابله من تحدياتٍ.

[18] مصدر الشكل: أُعيد تصميم الشكل بناءً على الصورة الأصلية هنا.

كيف تدير عقليَّتك وتطوِّرها لمواجهة المستجدَّات أثناء الدراسة بالخارج؟

توقعات ما قبل السفر تصطدم بصخرة الواقع بعد الوصول؛ ممَّا يؤدي لصدماتٍ واختلالٍ في إدارة الذات، فما هي متلازمة الاحتراق النفسي (Burnout)؟ وكيف نتجنبها؟

من ناحية مفاهيم الوعي **فالمشاعر هي الأهم**، فأن **تفهم مشاعرك** هو أمرٌ مهمٌّ لتتكيَّف؛ ولكن أولًا ما هي المشاعر؟ يُقال **«قد أنسى ما قالوه لي يومًا؛ لكنِّي لن أنسى ما جعلوني أشعر به»** أيُّ تجربةٍ تمرّ بها قد تُنسَى أحداثها ويُنسَى الكلام فيها، لكنَّ الشعور سيظلُّ ثابتًا وممتدًّا. تذكَّرك لهذا الشعور يؤثِّر فيك لا محالة؛ ولكنَّنا -للأسف- تعودنا في مجتمعاتنا أن لا مساحة للمشاعر. ولكن لِمَ يحدث هذا؟ لأنَّ هناك **خوفًا** عامًّا من هذه المشاعر واعتقادًا راسخًا أنَّها **مرتبطةٌ بالضعف**. ناهيك عن الاعتقاد التربويِّ الخاطئ أنَّ المشاعر للضعفاء، فلا نُعبِّر عن خوفنا أو قلقنا، ولا نأخذ هذه المساحة، فيبقى أمر المشاعر مغلقًا لا يُسمح بالاقتراب منه. وعندما نتحدث مع أحدهم عن مشاعرنا نُقابل بالصَّدِّ والاستهزاء، فليس لدى أكثرنا وعيٌ بالمشاعر ولا دعمٌ كافٍ لظهورها؛ مما يؤدي **لتراكم المشاعر** بداخلنا حتى تكون **قنبلةً موقوتةً** مهيئةً للانفجار في أيَّة لحظة؛ فتكون كالقشة التي قصمت ظهر البعير. السفر للدراسة بالخارج مليءٌ بالتحدِّيات التي تَظهر فيها لا محالة كلُّ المشاعر التي **راكمناها** طوال حياتنا بعد عدة محاولاتٍ لمقاومتها، فيكون الانهيار على المحكِّ.

التحدِّي الأكبر هنا أن **تتعلَّم كيف تتعامل مع المشاعر** التي تُولِّد انفجارًا، وهذا الانفجار قد تراه في صورة ضغطٍ أو حالةٍ من الإرهاق أو الاكتئاب. والتكيُّف مع المشاعر عمومًا يكون **بالوعي** بها وبمفاهيمها التي لم نَدرُسها في المدارس أبدًا، ولم تُعلِّمها الأسر للأبناء قط. وجديرٌ بالذكر أنَّ إضافة هذا الفصل للإصدار الثاني من الكتاب يأتي في إطار سعي مؤسسة علماء مصر للتوعية بالصحة النفسية، والحديث عن أدوات ومهارات فهمنا للوعي ومفاهيمه، فزيادة الوعي بأيِّ أمرٍ تساعدك في التكيف معه.

علينا **تقبُّل مشاعرنا غير المرغوبة** أيًا ما كانت دون رفضها ولكن علينا **إعطاؤها مساحتها**، فليس هناك مشاعر سلبية وأخرى إيجابية، **كل المشاعر** في النِّهاية **صالحة** (Valid) وإن كان البعض مرغوبًا به والبعض لا، لكن كلاهما موجودٌ ولكلٍّ منهما وظيفته الّتي يجب أن نفهمها حتى نعرف كيفية التعامل معهما. فمثلًا من ضمن التحديات: الامتِّحانات بالخارج، **فلنفترض أنَّ أحدهم لديه امتحانٌ مفاجئٌ صباح الغد**، أحد الطلاب سيأخذ الأمر على أعصابه ويواجهه بالقلق والتَّوتر الذي قد يصل إلى نوبة ذعرٍ (Panic Attack)، ومن ثمَّ يدخل جسده في حالة الكر أو الفر (Fight or Flight) التي تؤدي لحدوث تغيراتٍ في جسده نتيجة الخوف الشديد، هذه التغيُّرات هي آليَّات الدِّفاع التي كان يحتاج إليها الإنسان القديم لمواجهة الأخطار؛ من اتساع حدقة العين وحدوث آلامٍ في المعدة (تغيراتٌ فسيولوجيَّة)، أما الآن فإننا نستبدل وحوش الغاب بأمورٍ تُقلقنا، ولا عجب أنَّ الأمر قد يستدعي فعلًا الذهاب للمستشفى. على الجانب الآخر لدينا طالبٌ سينام ويهرب مما عليه، وطالبٌ غيره سيكون لديه وعيٌ بمشاعره، فيقوم بتقبُّل خوفه وقلقه، ويبدأ باستخدام المهارات التي تعلَّمها وتم بذلك يُصَفِّي ذهنه ليُفكِّر في كيفيَّة استخدام هذه المشاعر، الرسالة المقصودة في هذا المثال هي أنَّ هناك امتحانًا يحتاج تركيزًا وتنظيمًا للوقت ومذاكرة، ومعرفة ما الذي تمّ استذكاره بالفعل وما تمَّ المرور عليه سريعًا وما يحتاج للمذاكرة جيِّدًا ثم التخطيط للنَّوم مبكرًا؛ ليتمكَّن الطالب من الذهاب للامتحان، وأن يؤدي فيه أيضًا أداءً جيدًا، وهنا يكون لدينا رؤية واضحة عن كيفية استخزَن عليها مُسبقًا، من الاسترخاء والجلوس في مكانٍ هادئٍ، واستخدام الأوراق والأقلام للاستماع لمشاعره ومعرفة رسالتها إليه، وهودام رسالة المشاعر لصالحنا.

أما عن **المصادر التي تعين الطلاب في هذا السياق.** فإن انشغالك بالبحث بنفسك وتلقِّيك من المصادر مباشرة قد يستغرق وقتًا، ولكنَّ **ذهابك إلى متخصِّصٍ** سيُسرِّع الأمر قليلًا بلا شكّ، ويمُدُّك بالمعرفة اللازمة ويُمرِّنك عليها. يتعامل المختصُّ مع مشاعرك ويوَجِّهك لكيفية التعامل معها، حاله حال طبيب الأسنان مثلًا، فكلُّنا نعرف فعلًا كيف نعتني بأسناننا، ولكنَّنا من وقتٍ لآخر نحتاج إلى طبيبٍ متخصصٍ ليفحصها وقد يعلمنا آليَّاتٍ جديدةً للعناية بها.

إدارة الذات من الناحية الدراسيَّة:

كيف نجعل من التعلُّم والدراسة بالخارج أمرًا مُمتعًا ونجعل من تجربة السفر تجربةً جيدة؟ كيف نتعرَّف على النظام الجديد للدراسة حسب البلد ونظام الدرجات؟ وكيف نذاكر بطريقةٍ صحيحةٍ حتى نحصل على نتائج جيدة؟ وكيف نتجاوز الأمور وقت الإحباط؟

هذا ليس أبدًا بالسؤال السهل، فنحن **لا نذهب فقط لنظامٍ جديدٍ بل ودنيا جديدة**، وليس فقط أكاديميًّا، فالبعض يعاني من مشكلة اللغة التي تؤثر بنحوٍ كبيرٍ على الناحية الأكاديميَّة، والبعض لديه مشكلة الحنين للوطن (Homesickness)، والبعض لديه

مشكلة المجتمع الجديد والطَّعام الجديد كما حدث لإحداهنَّ أثناء مرحلة الدكتوراة مما أدى بها إلى فقد نصف وزنها تقريبًا؛ وهنا يتَّضح تأثير هذا الأمر على الناحية الصحيّة والعائليّة والاجتماعيّة والماديّة، والضحيّة في النِّهاية هي الناحية الأكاديميّة. لذا يجب أن يعرف المرء مشكلاته جيدًا حتى يُحسن الإمساك بزمام الأمور، فمشكلة إدارة الذات من الناحية الدراسيَّة أنك **يجب أن تتعلم القيام بالأمر المناسب بالطريقة المناسبة وفي الوقت المناسب**.

ومع الانتقال لمجتمعٍ جديد، أوضح لنا كارول دويك (Carol Dweck) أن هناك **نوعين من العقليات**، وهما العقلية الثابتة والعقلية النامية المتوسعة (Fixed Mindset VS Growth Mindset) ففي مجتمعاتنا نميل إلى العمل في قوالبَ مصمتةٍ أكثر، فحتى التدريس يتم توريثه فنُعلِّم الآخرين بنفس الطريقة التي تعلَّمنا بها. وما يجب أن نعرفه لنتقبل فروق الدراسة وتغيُّر طريقتها؛ أنَّ المشكلة ليست في المعلومة ذاتها بل في ترجمتك لها، حتى وإن كنت في مقابلةٍ شخصيةٍ مثلًا يجب أن تستطيع التحدُّث بنفس الطريقة التي يكلِّمك بها مُحدِّثُك؛ ولتستوعب ذلك يجب أن تقوم بإعادة تعريف بعض المفاهيم لديك مثل: معنى المشكلات وطريقة التفكير فيها، كعائق اللغة الذي ليس حلُّه أبدًا تجنُّب الحديث، بل أن **تبحث عن حلولٍ أخرى مبتكرة**، كأن ترى أفلامًا دون ترجمةٍ أو تتعامل مع متحدثِين محليين من البلد (Native Speakers).

أيضًا هناك ضرورةٌ قصوى لتلقيك تقييمًا (**Feedback**) لعملك خصوصًا في مرحلة الدراسات العليا، لذا عليك أن تقرأ النقد بعناية، لأنَّ وجود من يراجعك في عملك ودراستك يعود عليك بالتعلُّم وبناء المعرفة وهذا هدف النقد أصلًا، **فالنَّقد البنَّاء** والتقييم تغذيةٌ من ذوي الخبرات.

وهناك طريقةٌ يمكن أن تساعدك في تخطِّي الأمر، وهي أن **تأتي بورقةٍ وقلمٍ** وأنت تذاكر وتبدأ بالآتي:

1. كتابة **ما تودُّ فعله** وليكُن كتابة أوراق تودُّ تقديمها للمشرف.
2. تحديد **النتائج** المتوقعة لفعلك، ليكون لديك حافز أقوى، وليكُن أنَّ المشرف سيعرض ما كتبته.
3. تحديد **المعوّقات** التي تواجهك، مثل: عدم توافر الوقت أو المصادر أو أنَّك لا تعرف كيفية القيام بهذا.
4. بناءً على ما سبق؛ تقوم بوضع **خطةٍ** لحلِّ تلك المشكلات، فمثلًا ستستشير صديقًا أو سترسل بريدًا إلكترونيًا أو ستتعلم أمرًا جديدًا لإنجاز المهمة.

فالمحصَّلة لذلك أن تكون لديك **خطواتٌ مكتوبةٌ وواضحةٌ** إن نفَّذْتها استطعت التغلُّب على المشكلة التي تواجهك، وهذا سيساعدك على إدارة الذات في المجتمع الجديد، ربما **تكون البداية صعبةً** والتغيُّر شاقًّا وسيف الوقت قائم، فالطالب الآخر بجوارك هو ابن البلد نفسها ولديه اللُّغة ويعرف الطريقة المناسبة وليس أمامه المعوقات التي أمامك؛ ويؤدي هذا بدوره إلى فتورك وإحباط همَّتك، فتهرب منك طرق إدارة الذات والمذاكرة، لذلك يجب أن تتبع طريقةً منهجيةً على النَّحو التالي:

1. تُغيِّر طريقة تفكيرك للعقليَّة المتوسِّعة (Growth Mindset).
2. تُمسك بورقةٍ وقلمٍ وتبدأ في حل المشكلات التي تواجهك.
3. تستوضح الأمور أمامك وتعرف نقاط قُوَّتك والنقاط التي يجب العمل عليها وكيفية التغلُّب على تلك المشكلات.

ما متلازمة المحتال (Imposter Syndrome)؟ وما أعراضها؟ وكيفية التغلُّب عليها؟

اختلاف النظام التعليمي في بلادنا عن الخارج قد يجعل المرء يشعر بنقصٍ في إمكانياته واختلافه عمَّن حوله، وأن زملاءه أقدر منه على الفهم والتَّحليل المنطقيّ؛ فتقل ثقته بنفسه وقدراته، فيُعاني ما يُعرف بمتلازمة المحتال، فما هي متلازمة المحتال؟ وما أعراضها؟ وكيف يتغلب الشخص عليها ويستعيد ثقته بنفسه من جديد؟

متلازمة المحتال، من اسمها يظهر لك أنَّ المصاب بها يشعر على الدوام بأنَّه **مخادع** سيُفتضح أمره في أيِّ وقت، فهو إحساسٌ داخليٌّ بأنَّ الناس يظنُّونه جيدًا ومتفوقًا لكنَّه ليس كذلك، فمثلًا يقول لنفسه: أنَّه قام بعمل عرضٍ تقديميٍّ جيِّدٍ لأنَّ حظَّه كان جيدًا في هذا اليوم وليس لأنَّه بذل جهدًا مثلًا، المنحة أتت له عن طريق الصدفة وليس لأنه تعب واجتهد ليصل إليها، لديه إحساسٌ

مستمرٌ أنَّه يخدع الناس، وأنهم إن اقتربوا منه فسيعرفون حقيقة أنَّه فاشل. وهذه المتلازمة ليست مرتبطةً بالطلاب المغتربين فقط، ولكنَّ انتشارها يزداد فيهم لوجود تحدياتٍ أقوى يواجهونها دومًا. وترجع **أسبابها** في الغالب إلى:

- **وجود اختلافٍ بين إحساسك الداخلي والواقع:**

الحديث هنا ليس على شخصٍ عاديٍّ بالفعل ويشعر بذلك، بل نتحدث عن شخصٍ معدَّلاته جيدةٌ، أو حصل على منحةٍ دراسيةٍ ما، أو لديه أمورٌ أخرى تثبت تفوّقه ومهاراته وهو على الرَّغم من هذه الإنجازات لا يراها، ويرى أنه لم يقم بشيءٍ يُذكر.

- **شك مستمر بالنفس وضعف الثقة بها:**

يشعر أنه مهما قدَّم فلن يكون كافيًا، ومهما عمل فلن يصل لمبتغاه، وإن اقترب منه أحدٌ سيعرف أنَّه محتالٌ وأن نجاحه هذا لا يُعدُّ شيئًا لأنَّه لم يصل لهدفه بعد -وهو شعور غير واقعيٍّ بالمرة- ويستمر في هذه الحلقة المفرغة.

- **توقعات غير واقعية:**

مثلًا، في محاضرةٍ ما، يشعر هذا الشخص أنَّ عليه أن يطرح سؤالًا ليُثير إعجاب الجميع فيصفقوا له على هذا السؤال العظيم، ولكنَّ الواقع أنَّه لا يلزم أساسًا أن تسأل أي سؤالٍ في المحاضرة، المهم هو أن تفهم وتستفيد فهذا دورك وهدفك منها، وهنا نجد **خللًا في فهم وإدراك الأمور**، وتوقعاتٍ ليس لها أيُّ صلةٍ بالواقع، وكلما ارتفع سقف هذه التوقعات أكثر سبَّبَت لك إحباطًا أكبر؛ لأن الشخص يرى أنَّه مهما قدَّم فلن يصل لتوقعات ال (Superman) هذه بالفعل، لأنها من نسج خياله أولًا وأخيرًا، فتزداد عليه شدَّة متلازمة المحتال.

وإن **استمرَّ الشخص زمنًا في متلازمة المحتال** هذه؛ سيبدأ بالدخول في **عزلة؛** وتضيق دائرته خوفًا من أن تُكتشف حقيقته؛ فينشأ بداخله نوعٌ من القلق الاجتماعيّ وتوتُّر العلاقات الاجتماعية، وقد يصل لمرحلة الاحتراق النفسي فيعمل أكثر وأكثر ولكنَّه لا يصل أبدًا لهدفه غير الواقعيّ فيزداد توتره، وتقلُّ ثقته بنفسه، ويدخل في دوَّامةٍ من الأعراض النفسية.

أما عن **تفادي متلازمة المحتال** فهو بالطبع أمرٌ ممكن، ولتفادي المتلازمة يجب الآتي:

- أن **تعرف أولويَّاتك** وأهدافك جيِّدًا ومدى واقعيَّتها بأن تنظر لمن حولك، فوجود **مرشدٍ/موجهٍ** لك (Mentor) سيُوفِّر عليك الكثير. فدائمًا ما يكون الجانب الآخر البعيد عنك مبهرًا "It's always green on the other side."، فتعتقد مثلًا أن حياة طلبة الدكتوراة بالتأكيد أفضل؛ وتبدأ في رسم تصوُّرٍ غير واقعيٍّ بالمرة، وعندما تذهب لهذا الجانب تتحطَّم توقعاتك، لذا يجب أن تقترب ممن يعيشون الحلم الذي تريده وتتحدَّث معهم؛ لترى مميزات الأمر وعيوبه وتبحث معهم مدى واقعية هدفك، فوجود مرشدين لك خاضوا تجارب مشابهة سيُفيدك لتعرف مصادر القوة ومصادر التحديات. ولدى مؤسَّسة علماء مصر خدمة للتوجيه يمكنك متابعة الإعلان عنها والتقديم عليها.

- **لا تذهب إلى الحد الأقصى من الشعور** (Extremes) لأنه لا يُفيد، فليس المقصود من الكلام أن تذهب إلى الناحية العكسيَّة للمتلازمة فتشعر بأنَّك متفوقٌ لا يماثله أحد؛ لكنَّ **الاتزان** هو المطلوب، حاول أن تكون توقُّعاتك حقيقيةً وواقعية.

- **شارك مشاعرك** وتحدَّث عنها، فمن مشكلات المتلازمة أنها تشعرك أنَّك بمفردك على هذا الوضع فتؤدي إلى العزلة، ويكأن العالم كله به أشخاصٌ متفوقون ومجتهدون وأنت الوحيد بينهم الذي يشعر بالمتلازمة وأنك جئت بينهم بمحض الصدفة؛ لكن الحقيقة أنَّك أتيت لأنك تستحق الفرصة بلا شك، ويستحيل أصلًا ألاَّ يوجد بك شيءٌ جيد فأنت بالتأكيد لم تنل منحة الدكتوراة بالقرعة!

- خذ **خطوةً تلو خطوةٍ** نحو هدفك وبهذا ترى هدفك وهو أكثر واقعيةً ويتحقق تدريجيًا.

- **استقِ الدعم النفسي** ممن حولك، فكما تشارك مشاعرك تحتاج للدعم والتشجيع، فنحن دومًا ما نحتاج للدعم الخارجيّ.

- **ذكِّر نفسك بهدفك** من كل هذا (The WHY)، واعكس إنجازاتك على نفسك، واسأل نفسك: لماذا أنا هنا؟ ماذا أفعل؟ لماذا أفعل ما أفعله؟ عليك أن تعرف السبب، هل السبب أن يقال أنك ذكيّ؟ أم تطربك مجاملات الناس؟ حتى وإن رآك الجميع ذكيًا ومدهشًا أو على الأقل أخبرك أحدهم بذلك؛ ولكنك لا تصدق -ربما يكذبون عليك لتحقيق مكاسب ثانوية-

أو لا تستطيع رؤية ذلك بنفسك. ما يهمُّ هو كيف ترى نفسك. فمن المألوف أن ترى كبار الشخصيات ذوي المال والشهرة في عالمنا يعانون من التعاسة -أو بعبارة أدق- عدم الإنجاز. إذا كان هدفك في هذا العالم هو «السعادة»؛ فلن تصل إلى هناك أبدًا، فكلما حاولت الوصول إليها ابتعدت ويكأنَّك تطارد سرابًا.

- **ابتعد عن الغرور** وحافظ على التوازن، فمثلًا إن كنت طالب دكتوراة فراجع كيف وصلت إلى هذا؛ لتعرف النموَّ الذي حدث لك خلال السنوات الخمس الماضية، فيتضَّح لك أنَّك لم تعد الشخص ذاته، بل فهمت وعملت وطوَّرت من نفسك، وبالتالي **تتذكر الأمور الجيِّدة التي قمت بها**، حتى وإن لم تجد من يُذكِّرك بهذا، **فصاحب نفسك** وذكِّرها بإنجازاتك، كأن تقرأ سيرتك الذاتية مثلًا، ففي المقابلات الشخصية يُقال لك: كيف تبيع نفسك (How to sell yourself)؟ فالطريقة التي تسوِّق بها نفَسك تحتاج أن تُسمِعَها لنفسك.

- ابتعد عن **المقارنة**، فقد تقارن نفسك بالآخرين تلقائيًا؛ كما للأسف في ثقافتنا ذاكر مثل فلان، أو أنت لست جيدًا مثل ابن خالتك فلان؛ وقد يكون للمقارنة مميزاتٌ ولكنَّها قليلةٌ إذا ما قورنت بالعيوب. من الجيد **التنافس** مع الآخرين، ولكن لا تقارن نفسك بهم، هناك فرق بين المنافسة والمقارنة؛ فالتنافس يساعدك على المُضيِّ قُدُمًا، أما المقارنة فقد تسحبك للأسفل. لا أحد مثلك! ولا أحد يفكر مثلك! قارن نفسك بأفضل نسخة من نفسك فمثلًا تقارن نفسك اليوم بما تريد أن تكون عليه بعد عامين أو خمسة أعوام، واسأل نفسك هل خطتك للوصول إلى هناك واقعية؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فضع خطتك/طريقك، فخطة واقعية تقود إلى هدف واقعي.

هل قد تحتاج متلازمة المحتال إلى علاج نفسي؟

هل من الممكن أن يحتاج الشخص لعلاجٍ نفسيٍّ ليتغلب على متلازمة المحتال؟ هناك من نراهم متميزين جدًا وفي مناصب عليا يصعب الوصول لها ولكن لا يزال يلازمهم الإحساس بالشك في قدراتهم!

من الممكن أن تؤثِّر المتلازمة على نواحي الحياة بطريقةٍ سلبية، ومع كثرة التوتُّر والأحلام غير الممكنة يصل المرء إلى حالةٍ من **الاكتئاب** و**التوتر الدائم**، فمثلًا مشروعٌ مَّا يستغرق من الناحية التطبيقيَّة مدة ساعتين لإنجازه، ولكنَّ الشخص لا يعمل عليه مباشرة؛ بل إنَّه يكتب ويمسح ويعيد الكرة من فرط التوتر، أو قد يصل الأمر به إلى **وسواسٍ قهريّ** وأمراضٍ أخرى، فنسبة الأمراض النفسيَّة وصلت إلى 20 % طبقًا لأحدث إحصائياتٍ أُجريت في أمريكا، فشخصٌ من كلِّ خمسة أشخاصٍ يعاني من مرضٍ نفسيّ، ويعزى ذلك إلى **كثرة سعي النَّاس لكمالٍ غير موجودٍ وغير واقعي**، لذا عليك أن تُحاول رؤية الأمور بصورةٍ أكثر واقعيةٍ قبل أن تُقدم على أيِّ أمر؛ فتتعرَّف على الصعوبات والمميزات؛ لتعرف كيف ستتعامل في أمورٍ مشابهةٍ، ولكنَّ هذا لا يعني أنَّك ستكون قادرًا على التَّصرف على الوجه الأكمل، أو أنَّ تلك الأمور لن تحدث لك؛ ولكنَّك في المقابل ستكون **مُهيأً نفسيًّا** ومُستعدًّا لحدوثها وتقبُّلها، وتذكر دومًا أنك لست الشخص الوحيد الذي يمرُّ بتلك الأمور، لذا حاول دومًا أن تتعلَّم وتستفيد مما يعرِض لك لتُقلِّل من فرص حدوثه مُستقبَلًا. وعليك دومًا **تجنُّب الحدِّ الأقصى من كلِّ شيء**، فلا تنفِ تمامًا إمكانيَّة حدوث أيَّة مشكلة، ولكن إن حدثت فلا تتجاهلها؛ بل قِف قليلًا لتقييم الأمر ثمَّ اعترف بما حدث وفكِّر كيف يمكنك أن تخرج منه وتتخطَّاه؟ وبعدها أكمل السعي والعمل. وفي المقابل لا تصل للحد الأقصى الآخر وترى أنَّ مشكلتك هي نهاية العالم، ولكن اعرف أولويَّاتك ورتِّبها لترى موقع تلك المشكلة جيدًا. فمثلًا قد يرى شخصٌ ما أنَّ المذاكرة أهمُّ أولوية، ولكنَّها تقع فعليًا في المرتبة الثانية أو الثالثة؛ لذا فمن المهم أن تعرف الإطار الخاص بك جيدًا كما ذكرنا.

ولنفترض -مثالًا على ما سبق- أنَّ هناك شخصًا لديه فوبيا من العناكب فعلاجه لن يكون أبدًا إلا بالتعرض للأمر (Exposure Therapy) لا تجنُّبه أو البعد عنه؛ وليس معنى ذلك أن نضع هذا الشخص في غرفةٍ مليئةٍ بالعناكب لأنَّه حينها سيُصاب بصدمةٍ عصبيةٍ لا محالة. قِس على ذلك شخصًا لديه مشكلات في تقدير نفسه ولم يخرج مطلقًا خارج حيِّز مجتمعه، وفجأةً سافر للخارج، فسيحدث معه تمامًا نفس ما حدث مع صاحبنا وغرفة العناكب، فقد أغرقته بكل ما لا يُطيق من مشاعر سلبيةٍ دفعةً واحدةً. إذًا الحل أن تُعرِّضه للأمر شيئًا فشيئًا -تدريجيًّا- فتتكلم معه أولًا عن ماهية العنكبوت/الغربة -ما يخشاه- ليتخيله، ثم يرى عنكبوتًا بلاستيكيًا مثلًا، ثم يرسمه على ورقةٍ، ثم تبدأ معه بالعلاج الوقائيِّ للاستجابة عند التعرُّض (Exposure Response Prevention Therapy) ليتعرَّض لما يخافه دون هربٍ وبالتدريج؛ حتى يتمكن من دخول غرفة العناكب دون أيِّ مشكلات. ومن ذلك ما تحاول مؤسسة علماء مصر عمله من عقد لقاءات للحديث عن الغربة من حيث المزايا والعيوب. ونفس الأمر مع نفسك لتفهم نفسك وتعرف هدفك من الذهاب وتخلق شبكة علاقاتك ومجموعتك الداعمة؛ فتهْيِئة النفس هي أكثر ما يُفيد لتقليل نسبة وقوع الصدمات فيما بعد.

كيف تتخطَّى الظروف الصحية الطارئة بالخارج؟

كيف تتصرف في الخارج في حالة -لا قدَّر الله- التعرض لحادث؟

إذا لم يكن هناك أحد لمساعدتك مثل **جهات اتصال الطوارئ** (Emergency Contacts) مثلًا، فعليك أن تسأل عن **الموظَّف/الأخصَّائي الاجتماعي** (Social Worker) في المستشفى ليساعدك لتجد حلًا أو يُرشدك إلى جهاتٍ تساعدك، فمثلًا إن كنت تعيش بمفردك ويجب ألَّا تكون بالمنزل بمفردك؛ بحث لك عن ممرضٍ ليذهب معك، وإن لم يكن لك تأمينٌ صحيٌّ في الجامعة؛ سجَّلوا لك في التأمين الحكوميِّ للدولة. ويُفضَّل دومًا أن **تعرف جهات اتصال الطوارئ قبل السفر،** وماذا ستفعل إن حدثت لك ظروفٌ صحيَّةٌ ما؟ بمن تستعين أو تطلب المساعدة؟ وقد يكون صاحب المنزل الذي تسكن فيه (Landlord)، وفي كلِّ الأحوال يجب أن **تعطي هذه الأرقام لذويك** حرصًا على السلامة.

كيفية التوفيق بين العمل والدراسة ومسؤولية الأسرة بالخارج:

قد يسافر الشخص مع عائلته ويكون مسؤولًا عنهم، فتكون التحديات أكثر، فكيف يدير الإنسان ذاته في هذه الحالة ويدير مسؤولياته ليجعل له وقتًا مع أسرته؟

هناك أكثر من محورٍ في هذا الجانب، من معه أفرادٌ آخرون مسؤولون منه ليس كشخصٍ بمفرده، فبالمقارنة بين الوضعين نجد أنَّ كلًا منهما لديه تحدِّياته، **فلا نستطيع أن نُجزم في المطلق أنَّ من يسافر مع أسرته يواجه تحدياتٍ أكثر**، فالأمر نسبيّ. من الشائع أنَّ وجود الأسرة مع المسافر تحدٍّ، ولكن هل حقًا وجود الأسرة عائق؟ هل يُمكن أن تقل إنتاجية شخصٍ متزوجٍ ولديه أطفال مقارنةً بنظيره العازب؟ المتوقع أن المسافر بمفرده يستطيع التركيز أكثر على دراسته ولديه وقتٌ أكثر ليدير حياته عن المغترب بأسرته؛ لكن **ليس لزامًا أن يكون هذا الواقع صحيحًا دومًا** فالعكس هو الصحيح في أوقاتٍ كثيرة، يجب أن ترى أيضًا مميزات السفر مع الأسرة، فهو بالفعل تحدٍّ ولكن قد ينتج الشخص أفضل في وجوده مع الأسرة عن وجوده بمفرده، فلا ننسى **دور الدعم الأسري** الذي يساعدك أن تكون مسؤولًا أكثر وتتحمل مسؤوليات الأمور الأخرى. **كن موقنًا أنَّ كل شخصٍ يُوضع في الوضع الأنسب له،** فقد يفشل الشخص إن كان بمفرده والعكس أيضًا صحيح، كلُّ أمرٍ له إيجابياته وسلبياته.

في الفقرات التالية، حاولنا سرد بعض النصائح لتدير دراستك بجانب مسؤوليَّة الأسرة:

- **القليل من الأنانية لا يضر!**

أما عن تعامل المغترب مع مسؤوليات الأسرة فأهمُّ ما في الأمر -وعادةً ما تُوَجَّهُ هذه النَّصيحة **للأمَّهات-** ألَّا ينسى الشخص نفسه، ونرى هذا المثال بوضوح في الطائرة مثلًا، عندما تُنبه المضيفة الأمَّ أن تضع لنفسها أولًا قناع الأكسجين ثم تضعه لطفلها، فهل يُعقل أن تحثَّ المضيفة الأم على الأنانية؟! الأم دائمًا هي المضحِّية، ولكنَّ هذا المثال يوضح أنَّها إن حاولت وضع القناع لطفلها أولًا فإنها تُعرضه للخطر، فإن لم تضع لنفسها القناع أولًا فلن تستطيع إنقاذه، إذًا فهذه أنانيةٌ مطلوبةٌ للحفاظ على سلامة طفلها. وعندما ننصح المغترب المسؤول عن أسرة أن يكون أنانيًا؛ فنحن هنا لا نقصد الأنانية بشكلها السلبيِّ المعروف بأن ينسى أفراد أسرته ويهملهم؛ لكنَّ الفكرة هي أنَّك **لو لم تكن نفسُك أولويةً فلن تستطيع مساعدة من حولك،** فهنا يجب أن تكون أنانيًا في سبيل الحفاظ على سلامتك النفسيَّة، فلا يكون الوقت كلُّه بين مسؤوليَّاتك ومسؤوليَّات الأسرة، بل يجب أن تكون سلامتك النفسية موجودةً ومؤَمَّنةً لتستطيع المتابعة، وحتى لا تتعب وتهمل أسرتك، فمن أجلهم يجب أن تكون أنانيًا في هذه النقطة كالآتي:

- تتعلم المهارات التي تُمكِّنك من الحفاظ على سلامتك النفسية؛ تلك المهارات التي لها علاقة بتنظيم الوقت بين مسؤوليَّاتك المختلفة وترتيب الأولويَّات، والفصل التالي مخصص لهذه النقطة بالتحديد.
- تتعلم الأدوات التي تجعل جسدك مرتاحًا؛ مثل **ممارسة الرياضة** وجعلها أولويةً في جدولك، و**تمارين التأمُّل** في وقت الصباح والمساء. يُنصح أن تقوم بتمارين التأمُّل بمفردك في سكونٍ تامٍّ وتنفصل عن كل شيءٍ حولك لتجدِّد طاقتك وتراجع نفسك، بل أن تستخدم وقت التأمُّل لتفريغ كل الأفكار المتداخلة وتهيئة بدايةٍ جديدةٍ لنفسك في يومك الجديد.

- **لا تسمح للشعور بالندم وتأنيب الضمير أن يسيطر عليك!**

أما في الليل -بعد أن حاولت قدر المستطاع أن تنجز ما عليك في يومك- **فيجب ألا تدخل في حالة تأنيب الضمير**، بل حاول أن تتجنَّب هذا الشعور، ولا تفكر في المواقف التي حدثت، ولا تدخل في حالة تفكيرٍ زائدٍ عن الحد لا يُفيد، لأن هذا يُحمِّل المخَّ مالا يُطيق من أفكارٍ تستهلكه، والعقل إن تركت له السيطرة على حياتك سيأخذك لمنطقة مستهلِكةٍ للطاقة التي من الأولى أن تحافظ عليها. قد تحاصرك **مشاعر الندم والأسى**، فيشعر الشخص أن حريَّته مقيدةٌ، يجب أن تعمل على تجنب هذه المشاعر حتى لا تعيشها كلما مررت بتحدٍ خاصٍّ بالأسرة فتسأل لم قمت بهذه الخطوة، فهذا لا يفيد. إنما **عليك تقبُّل الواقع وتحمُّل مسؤوليَّاتك وقراراتك**، فتفكَّر كيف تتعامل وتتحرك بشكلٍ سليمٍ في هذا الوضع.

- **شارك تحدياتك مع الآخرين، فأنت لست أول من يمر بها!**

مشكلات الأسرة من المشكلات الخارجية التي قد تؤثر على الدراسة، والاستفادة من تجارب الآخرين بالتعليم التفاعلي الجماعي يساعد الفرد؛ حيث يتعلَّم الناس من بعضهم البعض. فعند الشعور بالغربة -خصوصًا في مجتمعاتنا- تظهر أشكال التأقلم على المجتمع الجديد كما أوضحنا، و**دائمًا ما تقل المشكلات عند مشاركتها**، ويزداد الإحساس بالأمور الجميلة بها. وبالإضافة إلى ذلك يكون هناك **سفراءُ** لكل مجموعةٍ تعيش نفس الحالة بشكلٍ فرديٍّ أو جماعيّ، يجب أن تبحث عنهم **قبل** الوصول للجامعة. وقد تساعدك الجامعة ذاتها إن كان لها صفحاتٌ على مواقع التواصل الاجتماعيِّ لتجمع السفراء مع المجموعات مثل الهيئة الطلابية (Student Body)، هذه المجموعات بها مهنيُّون ومحترفون سواءً من الجامعة أو من ذوي الخبرات فإن كانت المشكلة مرَّ بها غيرُك فسيساعدونك ويعرضون عليك حلولًا؛ وهذا بدوره يُقلِّل من الضغط الواقع عليك، فأنت لا تعيش بمفردك و**لست أول شخصٍ يمرُّ بهذه المشكلة**، وتستفيد أيضًا من تجارب الآخرين حتى وإن كانت مشكلتك مختلفة. أحيانًا المغتربون مع أسرهم لا يتواصلون مع هذه المجموعات، فإن كان الشخص رجلًا فهو في الغالب قد تعوَّد أن يدير كل أمور الأسرة في بلده، ويعتقد أن الأمور ستسير بهذا الشكل أيضًا في الغربة، لكنَّ الوضع مختلفٌ تمامًا، و**يجب إعادة توزيع الأدوار بين أفراد الأسرة** ليكون لهم أدوار جديدة. وهذا ما يسمى **الإدارة المبكّرة للأمور**. وإدارة الذات تشمل أيضًا أن تقوم بأدوار جديدة في الأوقات الصحيحة مع عمل إستراتيجيات جديدة، فمثلًا أحد أطفالك يحتاج لزيارة الطبيب، في بلدك اعتدت على أنَّ شخصًا واحدًا يقوم بكل الأدوار، أما حاليًا فيُوزَّع الدور على شخص آخر مثل الزوج أو الزوجة، والأولاد أنفسهم يأخذون بعض الأدوار.

- **فوض المهام لشخص آخر، فليست كل المهام بحاجة لاهتمام منك شخصيًا!**

من الأمور الواجب مراعاتها أيضا عمل دراسة تحليلية للتكاليف والفوائد (Cost Benefit Analysis)، فعند وجود مشكلة تحسب ماذا تُكلِّفك؟ فتخسره وتضحي به، وقد تفكر في عمل **تفويض** إدارة لشخص آخر ليقوم بالمهمة المطلوبة وتبحث عن كيفية القيام بها بشكل جيد والتعلم منها.

- **جَزِّئ المشكلات إلى قطع صغيرة!**

إدارة الذات تساعدك على تجزئة المشكلات عند مواجهة العديد منها، مثل أن طفلك مريض وتوجد مشكلة مع مشرفك، وتود تعلم أمر جديد للرسالة، مع الانتهاء من ورق مطلوب لإجازتك. فهنا تواجه مشكلات أكاديمية واجتماعية وقد يصاحبها مشكلات اقتصادية وأسرية وخارجية مع غربتك وبعدك عن أهلك بمصر، فعليك بأسلوب السلامي (Salami Technique) ويكأنك **تُقطِّع المشكلات إلى قطع صغيرة** فتبدأ بحلّها حتى تشعر أنك قاربت على حل المشكلة تمامًا.

- **ضع خطتك الدراسية في ضوء مسؤولياتك الأسرية.**

السفر مع الأسرة يعيد بناء ترتيبات وأولويات المغترب وبناءً عليه يتخذ قراراته، فمثلًا إن مرض طفله ولديه امتحان فعليه تحديد الأهمَّ ليعطيه الأولوية، قد يكون الطفل في طبيعته في هذا السن يمرض كثيرًا في موسم الشتاء دون وجود عيبٍ خَلقي أو مرضٍ مناعيّ، فعلى المغترب أن يتقبل الوضع ويتأقلم عليه فهو لا يستطيع تغيير هذا الأمر؛ ولكن عليه إعادة النظر في الأمور ليعرف ما يستطيع تغييره وما لا يستطيع، وما يتنازل عنه وما يتمسَّك به، فما لا ينفع تغييره مثلًا ألَّا يترك مهامَّه للحظات الأخيرة قبل الوقت النهائي، فإن كان تسليم مشروعه بعد شهر مثلًا وفي الطبيعيّ يستغرق العمل عليه أسبوعًا؛ ولكن **تحسبًا لأي ظروف أسرية** مثل مرض الطفل عليه أن يعطي لنفسه وقتًا أكبر، فيبدأ في وضعه مع الخطة الجديدة ليُحضِّر للمشروع بشكل أفضل، فيحاول تجهيز نفسه قدر الإمكان إن حدثت مشكلةٌ، وإن لم تحدث فهو خيرٌ على كل حال. فقد ذاكر وجهَّز مبكرًا وأنتج بشكلٍ أفضل. مع الأسف النظرة للسفر مع الأسرة سلبيَّةٌ زيادةٌ عن اللزوم،

ويجب تنمية النظرة الإيجابية بعض الشيء فسواءً سافر الشخص بمفرده أو مع أسرته فهي تجربةٌ يجب أن يتعلَّم منها في كل الأحوال.

كيفية الشعور بالأمان الاجتماعي إذا كنت بمفردك بالخارج:

سفر الإنسان مع أسرته أحيانًا قد يكون تحديًا كبيرًا، ولكن يصاحبه إحساس الأمان والدعم الأسري وأن جانب الاحتياجات الاجتماعية والعلاقات الأسرية مغطى، لكن قد يكون الشخص شابًا أو فتاةً لا أسرة لديه وقد يستغرق الأمر وقتًا طويلًا حتى يُكوِّن أسرة، وآخرون يتقدَّم بهم العمر دون أن يفعلوا ذلك، قد يشعرون بفقد للأمان الأسري وأن جزءًا كبيرًا ينقصهم، وأحيانًا لا يستطيعون تغيير الأمر، فكيف يتغلب الإنسان على هذا الاحتياج؟ هل هناك بديل؟ وماذا يفعل في هذه الحالة ليتعايش ويتأقلم؟

أن يسافر الشخص بمفرده أمر له تحدياتٌ، وقد يكون هذا الوضع -كما أوضحنا- هو الوضع الأنسب للشخص لينتج أفضل، ومن ضمن التحدِّيات أن يكون الشخص **وحيدًا،** صحيحٌ أنَّ الوحدة تساعد الشخص ليكتشف نفسه أكثر ولكنها أيضا تحدٍّ، وليتغلب على هذا الإحساس عليه:

- أن **يعترف بوجوده،** فهذا أفضل من نكرانه وعدم مصارحة النفس به، ثم يفاجأ بعد ذلك بالكبت الزائد عن الحد لمشاعره، فالمشاعر التي يشعر بها حقيقيةٌ حتى وإن كان الموقف نفسه غير حقيقيّ، كأن ينظر لك أحدهم أو يعاملك وتشعر أن النظرة أو المعاملة غير جيدةٍ دون قصدٍ فتتضايق لذلك، وقد يكون الموقف حقيقيًا بسبب سوء تفاهمٍ مثلًا، **فيحترم الإنسان أحاسيسه إيجابيَّة كانت أو سلبيَّة.**

- أن يقلل هذا الإحساس من خلال **إيجاد الدعم،** فقد أجمعت الدراسات على أنَّ الدعم النفسيَّ يساعد الطلبة في الخارج حتى في متلازمة المحتال. الدعم أمر بالغ الأهمِّية في حياتنا؛ حيث ستجده مُدرَجًا على أنه عامل الحماية الأعلى باستمرار في معظم الأمراض العقلية إن لم يكن كلها، و**مصادر الدعم يمكن تقسيمها إلى:**

  - **العلاقة مع الله:** تجديد علاقتك مع الله وتنميتها باستمرار جزء أساسي من وجودك ونجاحك في الحياة، فهو وحده سبحانه الداعم المطلق. وتؤدي معرفة ربِّك وتقوية العلاقة معه إلى توفير نطاق لفهم مكانة المرء في العالم والغرض من الحياة وطبيعة التحديات والصعوبات التي قد يواجهها، وسيساعد ذلك في تقليل القلق والتوتر.

  - **العلاقة مع العائلة:** رتب وقتًا ثابتًا للتواصل مع الأهل والأقارب سواء في البلد الجديد أو خارجها أسبوعيًا على الأقل. فلا تقطع العلاقة تمامًا بل حافظ على التواصل.

  - **العلاقة مع الأصدقاء:** في بلدك الأصلي وفي البلد الجديد أيضًا؛ حاول **خلق مجموعتك الخاصة في مكانك،** ليس الأمر في تكوين صداقات جديدة فحسب، ولكنَّ الأصدقاء في الغربة قد يكونون بمثابة الأهل. هذا لأنَّ **الغربة تخرج أفضل ما فينا** وليس الأسوأ، قد يتعرف الشخص على أناسٍ جيدين في الغربة فيبدأ في خلق **دائرة الثقة** الخاصَّة به، فهو يعرف أنَّهم سيقدِّمون له الدعم عند حدوث مشكلة. الغربة فعلًا صعبةٌ ومتعبةٌ، لكنك كما تستكشف نفسك بها تستكشف الآخرين كذلك، أحيانًا يُقال إنَّ المصريين بالغربة سيِّئون، ولكن الحقيقة أنك أنت الذي لم تحسن الاختيار، حاول أن تختار و**تنتقي دائرتك** لتعرف من يستحق حقًا أن يكون صديقك والعكس صحيحٌ، فليس عيبًا أن تذهب لتعرض صداقتك على أحدٍ، بل يفعلها الأطفال في الحضانة بالفطرة، إن تركت الطفل وحده فسيعود لك بخمسة أصدقاء مثلًا قد لا يعرف أسماءهم ولكنَّهم لعبوا سويًّا ونشأت بينهم رابطةٌ. للأسف كلما كبرنا تقل قدرتنا على كسب أصدقاءَ جددٍ أو الدخول في علاقاتٍ جديدةٍ؛ على الرغم من أنه ليس عيبًا أن تذهب لشخصٍ وتخبره بإعجابك بشخصيِّته وتفكيره، وترى أنَّ هناك أمورًا مشتركةً بينكما؛ ومن الممكن أن تتقابلا مرة أخرى. إن لم يكن لديك أصحابٌ هناك فابحث عنهم وبالتأكيد ستجد دائرتك.

  - **العلاقة مع المجتمع:** تضمن لك الانخراط في المجتمع والخدمة، ويمكن أن تقوم بهذا من خلال **التطوُّع** ونحو ذلك.

وأخيرًا، **قدم الدعم** لغيرك ولا تستقبله فقط. تقديم الدعم للآخرين **يُحسِّن من ثقتك بنفسك،** ويمنع عنك فكرة العزلة والوحدة، ويشعرك بانتاجيتك وأهمِّيتك في حياة من حولك، نعم؛ فهناك من سيستفيد مما تقدِّمه ليكون علمًا يُنتفع به فلا تكون غربتك هباءً، فبالتأكيد يوجد من سيستفيد ولو بجزءٍ من معلومةٍ ذكرتها. وعندما تجد أنك أيضًا تفيد الناس وأنك لا تأخذ منهم فقط، سيساعدك هذا في توسيع دائرتك ومجموعة الدعم من حولك، فبالتأكيد أي مكان تذهب إليه وتحاول إفادة غيرك ستجد به عقلياتٍ تشبهك. ننتظر اليوم الذي يكون لمؤسسة علماء مصر مجموعة دعمٍ كبيرةٍ في كل الولايات والدول، ويكون لها اجتماعاتٌ منتظمةٌ في المستقبل، فمساعدة الغير تشكل فرقًا كبيرًا على المستوى الشخصيِّ يساعد في التغلُّب على أي صعوباتٍ أو تحدياتٍ نواجهها.

علامات الحاجة إلى الدعم النفسي ومصادره:

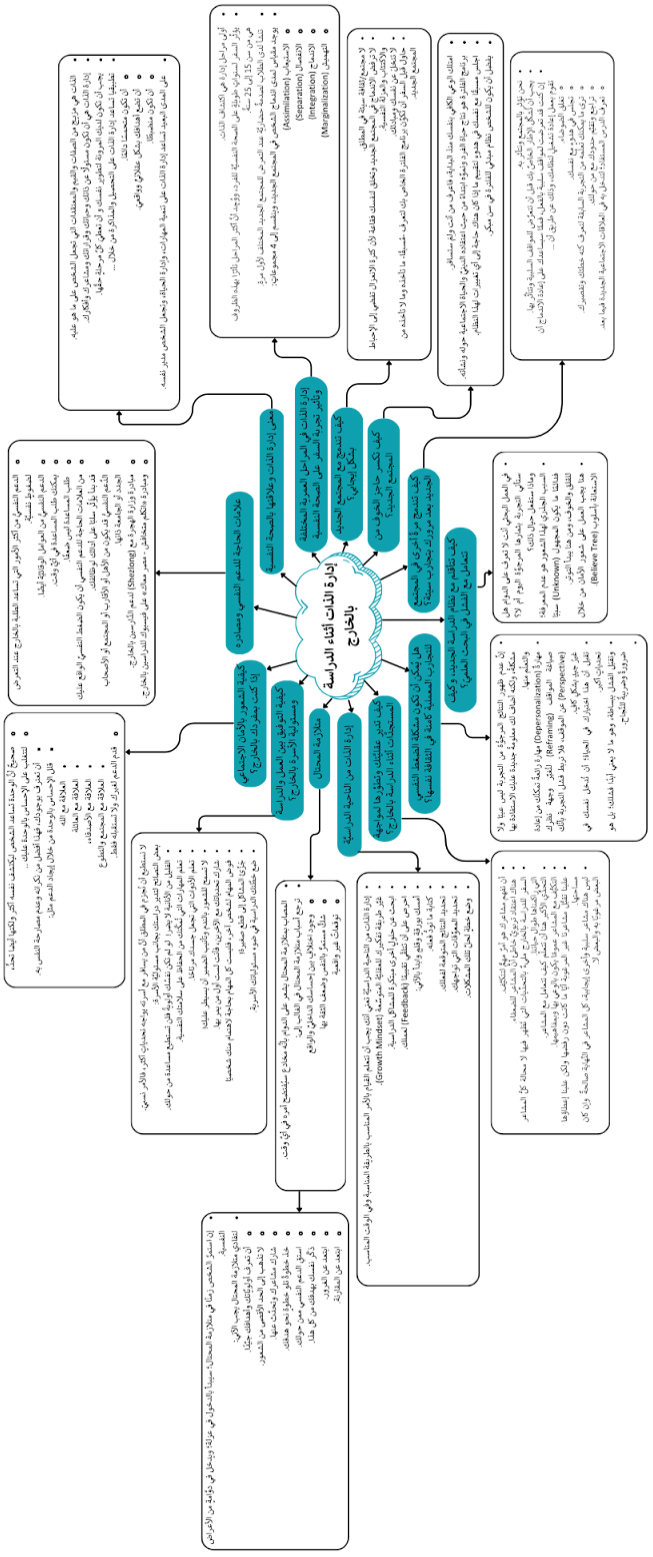
التحديَّات والصعوبات التي يواجهها الدارس في الخارج أحيانًا ما تترك بعض التأثيرات السلبيَّة على الأغلب، البعض يتغلَّب عليها بمفرده والبعض الآخر يحتاج دعمًا من متخصِّصين، فما هي العلامات التي تُشير إلى احتياجنا للدَّعم النَّفسي والذهاب إلى متخصِّصين؟ وهل هناك جهاتٌ معينةٌ نلجأ إليها في ذلك؟ هل هناك فعلًا مبادراتٌ أو مواقعُ لدعم الدَّارسين بالخارج؟

الدعم النفسيُّ من أكثر الأمور التي تساعد الطلبة بالخارج عند التعرض لضغوطٍ نفسيَّة، كما أنَّه أيضًا من **العوامل الوقائيَّة**. الدَّعم النفسيُّ قد يكون من الأهل أو الأقارب أو المجتمع أو الأصحاب الجدد أو الجامعة ذاتها، وفي حالة حدوث المشكلات النَّفسيَّة فإنَّ وجود الدعم النفسيِّ يؤثر بالإيجاب على تعافي الشخص من الأعراض سريعًا. ولكن؛ **متى يحتاج المرء أن يطلب مساعدة؟ الإجابة هي: في أي وقت؛** فالطالب المغترب يودُّ إثبات نفسه على الدوام والقيام بكلِّ شيء؛ وهذا يؤدّي إلى ضغوطات عدة والوصول لحالة الاحتراق النفسي. بل وهناك أيضًا **خوفه من طلب المساعدة،** وهذا من المفاهيم الخاطئة التي تَعتبِر طلب المساعدة ضعفًا لا قوة.

أمَّا عن العلامات أو العوامل التي يجب أن تطلب مساعدةً عند ملاحظتها، فتتمثل في كون الضغط النفسيِّ الواقع عليك قد بدأ **يؤَثِّر سلبًا** على أدائك لوظائفك، سواءً من **الناحية الاجتماعيَّة** أو **الدراسيَّة** أو **العاطفيَّة**.

أمَّا عن **الجهات التي تستطيع اللجوء إليها؛** فيُمكننا ذكر مبادرة وزارة الهجرة مع (Shezlong) لدعم الدَّارسين بالخارج، ومبادرة «اتكلم متخافش - مصر معاك» على فيسبوك للدراسين بالخارج. فالجهات الموجودة كثيرةٌ، ولكنَّ محور الفكرة أن **يبادر** الشخص ويطلب المساعدة، ويتغلب على ظنونه الخاطئة بأنَّ طلب المساعدة نوعٌ من الضعف.

ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل:



أسئلة وأجوبة:

حصلت على منحة لدراسة الماجستير خارج مصر، وبعد سفري أصبح الخوف يسيطر عليَّ بشكل مبالغ فيه، مما قلل من إنجازي بشكل ملحوظ، فما العمل؟

هذا ما تَحدَّثنا عنه في جزئيَّة التحكُّم في المشاعر، إذا لم تستطع التأقلم اطلب مساعدة من متخصِّص؛ لأن هذا سيغير كثيرا من قدرتك على التعامل مع الأمر.

روابط لمصادر إضافية:

- How to use Focus Session & Focus Assist in Windows 11
- طريقة الاشتراك في مبادرة «اتكلم متخافش - مصر معاك» للدارسين بالخارج
- الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان
- الخط الساخن للاستعلام عن خدمات الصحة النفسية وعلاج الإدمان التابع للأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان
- تأثير متلازمة المحتال والإرهاق على الحياة العملية
- رابط مركز الاستشارات الطلابية بمؤسَّسة علماء مصر

نقطة مضيئة

م. إنجي فودة

محاضر غير متفرغ (Adjunct Lecturer) بجامعة ولاية نيويورك في نيو بالتز (SUNY New Paltz University)

حصلتُ على درجتَي **البكالوريوس والماجستير** في هندسة الحاسبات من هندسة القاهرة قسم حاسبات في عام 2001 وعام 2006 تباعًا، ولكنني كنت أعمل مذ كنت طالبة في السنة الأولى من الجامعة. بدأتُ **بالتطوع** بتدريس المساقات المُقدَّمة في إصلاح جهاز الحاسوب وبرامج (Windows & Microsoft Office) بجمعية «رسالة»، حيث كانت الجمعية حينذاك أسرة طلابية بالكليَّة ولم تكن قد أصبحت جمعية خيرية بعد. لدي أَخَوان في نفس القسم، وكنّا نعملُ ثلاثتنا معًا واشتهرنا بأننا نقدم الدورات بجودة عالية، وبدأت المراكز التدريبية في الكلية بتعييننا بمقابل مادي. قبل تخرجي أهدتني أسرتي في عيد ميلادي كُتبًا وامتحان أحد شهادات مايكروسوفت (Microsoft) المُعتمدة، واجتزت الامتحان بنجاح، وبعد التخرج بنحو عام كنا قد أنهينا العديد من مساقات مايكروسوفت وأصبحنا مدرِّبين مُعتمدين لها، وأصبحت من أول خمسين مُبرمج معتمد في العالم في مساق (.Net)، وكان الأحدث تكنولوجيًا وقتئذ، وعلى التوازي من التدريس كنا نعمل مهندسين لحسابنا الخاص (Freelance) لمشروعات مختلفة.

بعد التخرج عملت مهندسة في إحدى شركات قطاع البترول بمصر، وكانت من أسوأ تجارب وفترات حياتي، نجاني الله منها بعرض من أ.د. حسنين عامر بأن أعمل معيدة معه بالجامعة الأمريكية لتدريس مواد (Logic Design & Microcontrollers)، وبعدها قُبِلت كأول معيدة تم تعيينها بالجامعة الألمانية. تخرجت من مدرسة «لاروز دي ليزيه» القسم الإنجليزي، ولكن والدي -رحمة الله عليه- ألحقني بمعهد جوته بداية من الصف الأول الثانوي، وأنهيت الدراسة بالمعهد خلال السنة الثانية من قسم حاسبات، وهو أيضًا من بدأ بإلحاقنا بدورات الكمبيوتر مذ كنَّا في المرحلة الابتدائية، واشترى لنا أول حاسوب شخصي في مصر لنتدرب على البرمجة بالمنزل وليس بمركز الكمبيوتر فقط. والداي -رحمة الله عليهما- كانا يؤمنان بالعلم ويرونه أهم من الأكل والصحة والنوم، كان العلم في بيتنا عبادة بحق، رحمة الله عليهما. ولمعرفتي باللغة الألمانية تم قبولي بالجامعة الألمانية وعملت بها قرابة ثلاث سنوات، وبعدها تزوجت وسافرت إلى أمريكا.

بعد سفري علمت أنني لن أنجب أبدًا، وكانت **صدمةً** كبيرةً لي، فرَّغتُها في المذاكرة لامتحان (GRE) والتقديم للدكتوراة، وتم قبولي بمنحة كاملة في جامعة كولومبيا بنيويورك. كانت عملية التقديم غاية في السهولة، فقد بحثت في قائمة الأساتذة، ووجدت أستاذًا مساعدًا مصرية هناك، وهي د. منى دياب التي ساعدتني في الحصول على المنحة، وأرشدتني بالخطوات وكانت هي المشرفة عليّ. حصلتُ على درجة كبيرة أعلى بكثير مما تطلبه الجامعة في امتحان (GRE) من أول محاولة بفضل الله، فساعد ذلك في الخطوات. ليلة سفري لتوقيع العقد واستلام عملي بالجامعة علمتُ أني حامل، وكانت مفاجأة كبيرة لي، ولكن كان عليَّ أن ألزم الفراش أغلب الوقت حتى لا يموت الجنين، فضَحَّيْتُ بالمنحة، وأصبحتُ سيدة منزل مُدةَ سبع سنوات، نشرتُ خلالها أول كتاب لي بعنوان «حكايات من الأحلام» مع دار «دوِّن» وبدأت رحلتي مع الكتابة، وشاركت في تأسيس مجلة إلكترونية مجانية اسمها «من أوروبا البلد» وتطوعت كرئيس تحرير لها.

بعدما التحقَت ابنتي بالمدرسة، قررتُ **العودة لسوق العمل** ولكن كان ذلك مستحيلًا نظرًا لفترة مكوثي بالمنزل عدة سنوات وتطور التكنولوجيا، وكذلك لعدم وجود شبكة علاقات عمل لي بأمريكا. حاولتُ التقديم بأحد مراكز مايكروسوفت للتدريب لأعمل مثلما كنت أفعل في مصر ولكنّهم لم يردوا عليّ. فالتحقت بمساق الحوسبة السحابية (Cloud Computing) بجامعة ستانفورد عبر الإنترنت، وعرضوا عليّ حينها منحة دكتوراة في مقابل العمل بالتدريس هناك، ولكن انتقال أسرتي لكاليفورنيا حينها كان غير مناسب فرفضت العرض، ومصادفة وجدت مساقًا آخر عبر الإنترنت في الكتابة بجامعة **هارفارد**، فأدخلتُ بياناتي ليرسلوا لي المزيد من المعلومات وبعدها مباشرة تلقيت مكالمة من مكتب القبول، وبعد محادثة قصيرة عن خبراتي وقصتي وجدتُ الموظفة المسؤولة تُبلغني أنَّ هذه كانت مكالمة موارد بشرية؛ وأنه قد تم قبولي لدراسة الماجستير في الصحافة. دعمني زوجي مشكورًا ماديًا، ودفع تكاليف الدراسة هناك. كنت أدرس مادتين دراسيتين فقط في كل فصل دراسيّ، وانتهيت من الماجستير وشهادة دراسات عليا في علوم البيانات من جامعة هارفارد في ثلاث سنوات. قبل تخرجي من هارفارد بقرابة عام، وبعد حصولي على شهادة علوم البيانات،

تواصل مركز مايكروسوفت معي وقاموا بتعييني، وعدتُ للتدريس مرة أخرى، لكن في هذه المرة كان التدريس عن بعد، فقد كان ذلك هو الأنسب لظروفي العائليَّة. وفي أثناء دراستي للماجستير، قام عدة أساتذة بتعييني معهم كمعيدة نظرًا لخبرتي بالتدريس الأكاديمي والتدريب المهني في مراكز تكنولوجية.

وعلى صعيدٍ آخر، فقد تعامل معي عدد من الأساتذة **بعنصرية** لكوني مسلمة محجبة أدرسُ الصحافة. فمثلًا، قُبِلتُ بالجامعة بعد تقديم شكوى عنصرية قدَّمَتْها مدربةُ التقديم نيابةً عني. وكان أكثر من عانيتُ منهم اثنين ممن ينتمون عرقيًا ودينيًا للاحتلال، سبق لأحدهما العمل كمستشار لوزير التعليم الإسرائيلي في السابق. تعلمتُ من هذه التجارب أنَّ تسجيل المحاضرات هام لإثبات وقوع الحدث، وضرورة التحكُّم في أعصابي حتى لا أفقد حقِّي، وكيفية كتابة الشكوى وعدم الاستسلام مُطلقًا. لقد كانت التجربة بالنسبة لي بمثابة معركة أقودها لأمحو أُميَّة صحفيين من عدة جنسيات يدرسون معي، ولأصحح الصورة النمطية عن المرأة العربية المسلمة والمحجبة.

ومنذ ذلك الحين وأنا أعمل مدربة تكنولوجية بعدة شركات، ومحللة بيانات ومهندسة حاسبات كعمل حر (Freelance)، وألَّفت عدة كتب حققتْ أعلى مبيعات على أمازون، مما ساهم في التسويق لي ولخبرتي. وأخيرًا عدت للتطوّع في معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات (IEEE) في فرع مدينتي، وتطوعتُ بتدريس مواد علوم البيانات مجانًا للمتطوعين، ومن حسن حظِّي فقد كان من ضمن الحضور عدد من أساتذة الجامعات بنيويورك، وتلقيت عروضًا بالعودة للتدريس بالجامعة، وحاليًا كذلك أعمل مُحاضرًا في جامعة الولاية سوني نيو بالتز بنيويورك.

لا أنكرُ أنَّ **حُلمَ الدكتوراة** ما زال يراودني من حين لآخر، لكنني لم أعد متأكدة من أنه الاختيار الأمثل لمستقبلي المهني حاليًا أو في المستقبل القريب.

الخاتمة ستكون **المفاجأة**، في أثناء كلِّ ذلك بدأتُ بممارسة التايكوندو وأنا تقريبًا بسن 34 سنة مع ابنتي، وحصلت على الحزام الأسود من الدرجة الثانية، وأقوم بتدريسه حين يتاح لي الوقت. المشقة الحقيقية التي واجهتني ليست سني ولا لياقتي، ولكن محاربة الأشباح داخل رأسي، أشباح أناس يسخرون مني ويحقرون من كل ما أعمل، ويجعلون كل شيء مستحيلًا بالنسبة لي، ويقولون بأنني لن أجني سوى العار و«فُرجة» الناس عليهم وفضحهم أمام الناس لقرابتي لهم، هذه أشباح أناس هربت منهم في مصر، بعضهم توفاه الله وبعضهم الآخر على بُعدِ آلاف الأميال ولا يعرفون أي شيء عما أقوم به، لكنهم كانوا في الواقع داخل رأسي، في كل مرة أذهب فيها للتمرين لا إراديًا أتلفّتُ حولي لشعوري أنهم ورائي يُحصون عليَّ حركاتي. وفي فترة محاولاتي للعودة لسوق العمل وفشلي في ذلك، أصبتُ باكتئاب شديد وكنت لا أتكلَّم سوى عدة كلمات فقط خلال اليوم، ولا أحاول ترك الفراش أو مغادرة حجرتي، وكنت أتمنى الموت مع كل نَفَس لأرتاح، وأغلقتُ كل وسائل التواصل الاجتماعي وهاتفي وانعزلتُ داخل رأسي. طلبتُ من زوجي الذهاب لطبيب نفسي لكن الظروف لم تسمح بذلك فكان العلاج قراءة سطر واحد من القرآنِ يوميًا -عقلي لم يكن يستطيعُ تخزين أكثر من ذلك حينها- والتايكوندو والتطوعُ بفريق «ممكن» (هندسة من أجل المكفوفين) بعلماء مصر، وجمعية «رسالة» أمريكا، فكان هذا علاجي للخروج من كهف الاكتئاب المرعب.

ملخص القصة:

1. أسهل الطرق للعودة لسوق العمل بعد فترة انقطاع هي العودة للدراسة.
2. المجال الذي اخترته وأنت مراهق ولا تحبه ليس عليك الاستمرار فيه، يمكنك تعلم أي مجال في أي سن، ويمكنك تغيير مهنتك عدة مرات بحياتك! هناك مخاطر؟ طبعًا هناك مخاطر وعيوب لذلك، لسنا في الجنَّة.
3. لا تحتاج إلى أن تحصل على درجة البكالوريوس في المجال الجديد، يمكنك التقدّم للدراسات العليا مباشرةً.
4. لن تحصل على كل ما تحلم به، عليك بتحديد أولوياتك والاختيار بناءً على ذلك وعدم الندم أو النظر للوراء، شخصيًا ابنتي وأسرتي لهما الأولوية المطلقة -وسبحان الله- عوضني الله عن كل ما تركته لأجلهما، ففي أثناء الرحلة لم أكن أعلم أن ذلك سيحدث. لم أندم على ضياع فرصة الدكتوراة، لكنني بكل تأكيد كنت سأندم لو فاتتني أول ضحكة وأول كلمة وأول خطوة لابنتي.
5. لا تغضب حتى لا تفقد حقك وتُوصَم بالصورة النمطية بأننا همج غير متحضرين نلجأ دائمًا للعنف لضعف منطقنا وعقلنا، ولكن في ذات الوقت اعتزَّ بنفسك ودينك وأصلك ولغتك وثقافتك، وافرضه فرضًا على من يتحداك.

6. لا تنبطح، ولا تخفي هويتك، فذلك يكسبك احترام الناس رغمًا عن أنوفهم. في عام 2016 في ذروة هجوم ترامب على المسلمين وإصدار التشريعات ضدنا، قال لي أحد الأساتذة المتدينين أنه يحترمني لحمل ديني ومعتقداتي على رأسي، وأنه يراها شجاعةً مني أن أرتدي حجابي في ظل هذه الظروف، قال أنني أتصرف كحامل الراية في زمن الحروب القديمة، شعرتُ أن هذا كثير، ولكني التمست له العذر؛ فهو ربما لا يعلم قصة سيدنا زيد بن حارثة، وسيدنا جعفر بن أبي طالب الطيار، وغيرهم من حملة الرايات -رضي الله عنهم- فأين أنا من هؤلاء؟
7. استمر مهما كانت الظروف، الدراسات العليا ليست نزهة ولكنها تستحق المشقة. خذْ فترات راحة محارب وحاذر من الانهيار، فالطريق سينتهي لا محالة، فلا تجبن ولا تهرب.

حزنت جدًا عندما توقف عدد من الزميلات المسلمات عن الاستمرار، ورضخن لفكرة أن الجامعة تضع العراقيل بطريقنا باستمرار، فتوقفن في منتصف الطريق. بفضل الله، استطعتُ إقناع اثنتين منهما بالاستمرار، ولمّا شاهدتا أنني تخرجتُ رغم كل شيء، تشجَّعتا وتخرَّجتا بعدي ولله الحمد.

8. لا يوجد سن للعلم، فعقلك لا يتوقف عن العمل بعد الخامسة والعشرين! تستطيع تعلم أي شيء في أي سن وتحقيق ما تحلم به في أي عمر.
9. القرآن يزيد الوقت بركة.
10. لا تتابع «الترندات»، ولا تنشغل بالتلفاز والهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي وستجد وقتًا لكل شيء.
11. ركِّز فيما تفعل أو تقرأ، ولا تشتت ذهنك، وستُنهي مهامك بسرعة وبأقل آلام ذهنية وبدنية.
12. لا تنكر فضل كل من ساعدك وتحمّلك في هذه الفترة القاسية.
13. ادعُ الله كثيرًا. خُذْ خطوة وتقدَّم، ولا تنشغل بالنتيجة والقبول أو الرفض والنجاح أو الرسوب.
14. علينا السعي وليس علينا إدراك النجاح.

الفصل السابع

إدارة القلق و التوتر
خلال الدراسة بالخارج

خصص وقتًا للتخطيط، إنما تُربح الحروب في خيمة القائد!

ستيفن كوفي

الفصل السابع:

إدارة القلق والتوتر خلال الدراسة بالخارج

محتوى الفصل[19]:

- ماهية القلق والتوتر
- كيف تختلف الدكتوراة عن كل المراحل الدراسية التي مررتَ بها سابقًا، وما علاقة ذلك بالتوتر؟
- هل أنت بحاجة إلى اكتسابِ مهارات جديدة للتعامل مع شعور الضغط والتوتر؟
- التسويف .. ما هو وما دوره في زيادة التوتر والقلق؟
- علامات التسويف .. هل أنت حقًا مماطل (Procrastinator)؟
- كيف تكسر دائرة التسويف؟
- أسباب التسويف وعلاجها
- المثالية (Perfectionism) أحد أهم أسباب التسويف
- كيف يمكن أن تؤثر المثالية السلبية عليك أكاديميًا؟
- إستراتيجيات للتغلب على المثالية السلبية
- إستراتيجيات لإدارة الوقت بنجاح
- ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل
- أسئلة وأجوبة
- روابط لمصادر إضافية

ماهية القلق والتوتر:

من المؤكد أنّ الجميع قد مرَّ بتجربة القلق والتوتر من قبل، فهي مشاعر طبيعية جدًا، ولكن لا يعني هذا أن تسمح لها بالسيطرة عليك؛ فالتوتر والقلق يحجِّمان قدراتك، مما يجعلك غير قادرٍ على أن تُظهِر مهاراتك وحقيقة من تكون، كما أنّهما يسببان أضرارًا بالغةً على مستوى تحفيزك على المدى الطويل.

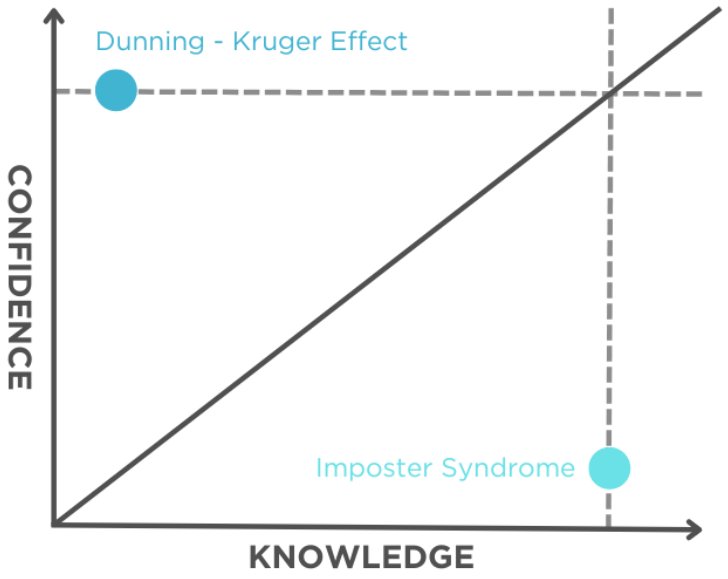
تَذكَّر مواقفَ عصيبةً مررت بها أو مرّ بها آخرون، وستجد أنّ الشعور بالقلق والتوتر ليس جديدًا عليك، فمثلًا إن كنت لا تستطيع دفع مصاريفَ المدرسة، أو إن كنت تكافح للعثور على وظيفة، أو حلّت بالأسرة مصيبة؛ فهذه كلها صورٌ يظهر فيها التوتر والضغط. فمتى لا تكون لديك المصادر/المهارات/الماليات لتتعامل مع المشكلات، ينتج الضغط (Stress)؛ ومتى يكون هناك قدرٌ من الشك والريبة، ينتج القلق (Anxiety) (نقص المصادر= الضغط، الشك= القلق).

يتصل الشعور بالضغط بمفهومنا عن ذواتنا؛ أي إلى أيّ مدى أنت حقًا جيد مقارنةً بإلى أيّ مدى **تظن** أنّك جيد. والأمران كما جرت العادة ليسا على حدٍّ سواء، فعادة ما يكون المرء أفضل مما يعتقد، حيث يميل الإنسان غالبًا إلى التقليل من شأن قدراته، وهنا يقع في شِبَاك متلازمة المحتال (Imposter Syndrome) (شكل 1) كما وضحنا في الفصل السابق؛ بينما يميل عدد قليل من الناس إلى التعظيم من شأن أنفسهم، وهو ما يُعرَف بتأثير دانينج-كروجر (Dunning-Kruger effect). عادةً ما تجد نفسك في الفريق الأول

---

[19] هذا الفصل مبنيّ على تسجيل محاضرة بعنوان (Managing anxiety and stress in graduate studies) ولقاء بعنوان «إدارة الذات خلال الدراسة بالخارج» ومحاضرة بعنوان «الصحة النفسية | إدارة الوقت» ولقاء بعنوان «مرحلة تجهيز ما قبل السفر».

عند شعورك بالقلق والتوتر، فتقول: «لا أستطيع فعلها! لا أستطيع تجاوز هذا الأمر!»، ولكن ما نحاول الوصول إليه هو أن **تكون وسطيًا** فلا تبالغ في الثقة في نفسك، ولا تقلل من شأنها.



شكل 1: تنشأ متلازمة المحتال عندما تُقيِّم نفسك بأقل مما أنت عليه فعليًا[20].

الفكرة أن تحاول التعامل مع مقدمات هذا الشعور التي تسبقه، فإن استطعت منع حدوثها، يمكنك العيش بسعادة أكبر. **لا يمتلك أحدٌ مناعة ضد القلق والتوتر،** ولا يستطيع أحدٌ إيقاف هذا الشعور خصوصًا في مرحلة الدراسات العليا التي تصاحبها توقعات عالية، إذ تجد العديد من الناس ينشرون صورًا ساخرة للتعبير عن إحباطهم أثناء العمل على أطروحة الدكتوراة، ويكون هذا عادةً بعد قبول ترشحهم للدكتوراة واقتراب موعد التسليم، وعندما تشعر أنّك لا تصل إلى توقعاتك، تبدأ في سؤال نفسك عن جدارتك واستحقاقك وأهميتك، وفي هذا الحال تحتاج بجدية إلى أشخاصٍ آخرين ليُثبِتوا جدارتك (To validate you) ويذكروك بأنّ ما تفعله رائع حقًا! كما تحتاج إلى جرعة هائلة من التحفيز لتخطي ذلك.

كيف تختلف الدكتوراة عن كل المراحل الدراسية التي مررتَ بها سابقًا، وما علاقة ذلك بالتوتر؟

أنت تمتلك بنسبة كبيرة خلفيةً مشابهةً لزملائك في الدراسات العليا، ففي الأغلب كنت من أوائل صفِّك الدراسي في المدرسة وحصلت على درجات مرتفعة في الجامعة في مرحلة البكالوريوس وربما الماجستير أيضًا، ولكنّ درجة الدكتوراة تختلف اختلافًا جذريًا عن سابقيها في عدة نقاط:

- **التوقعات أعلى.** الدكتوارة توقعاتها مختلفة، وتُعَّد التوقعات من مصادر القلق والتوتر. لنفترض أنّ هناك مجموعة من الطلبة، وأنت من ضمنهم، وأخبرك أحدهم أنّك الأفضل على الإطلاق، وأنّك ستساهم في العلم بمقدارٍ لم يأت به أحد من قبل في العالم، وأنّك بحاجة إلى إبداعٍ معرفي جديد؛ بإعطائك كلّ هذه التوقعات العالية ستشعر تلقائيًا أنّه ربما لا يجب عليك أن تكون في هذا المكان، وأنّها توقعات كثيرة أُلقِيَت على عاتقك، بل ربما ستشعر أنّك محتال (متلازمة المحتال)، إلا أنّ هذه المشاعرَ طبيعيةٌ وعادية، وكلُّ ما تحتاج إليه هو أن تجعل توقعاتك لما تفعله واضحةً جدًا لتمضي قدمًا.

[20] أُعيد تصميم الشكل بناءً على الصورة الأصلية هنا.

- **مشرفك ليس المسؤول عن تعليمك.** على عكس دراستك السابقة في الماجستير والبكالوريوس والمرحلة الثانوية وحتى أثناء عملك، لا يكون مشرفُك الأكاديمي هو المسؤول عن عملية تعليمك، بل يجب أن تكون أنت المسؤول عن ذلك، وتلجأ إلى مشرفك فقط ليساعدك على إظهار أفضل قدراتك. تذكر دائمًا أنّ مشرفك سيصبح زميلًا لك يوما ما.

- **لا وجود لمعايير موضوعة مسبقًا.** كان مُعلّموك في المراحل الدراسية السابقة يعطونك مخططًا تمهيديًا وخطوطًا عريضة، ويخبرونك عما يتوقعونه منك بالضبط، ويُقيِّمون تقدمك في نموذج التقييمات لتعلم إن كنت تسير على الدرب السليم أم لا. أمّا في الدكتوراة، تصبح المعاييرُ هي معاييرك أنت، بينما يساعدك مشرفك بتقديم العديد من المصادر الداعمة من أجلك، ولكن عليك أولًا أن تطلبها بوضوح فهو لا يستطيع معرفة ما يدور داخل عقلك. لا تفترض أنّ مشرفك على علمٍ بما يشغلك.

هل أنت بحاجة إلى اكتسابِ مهارات جديدة للتعامل مع شعور الضغط والتوتر؟

حاول تَذكُّر لحظةٍ في حياتك كنت فيها متوترًا بشدة، غالبًا ما ستتذكر كيف كان شعورك، وبعضًا من الأفكار التي كانت تدور في عقلك، والظروف التي أحاطت بهذه اللحظة؛ فنحن نتذكر اللحظات التي مررنا فيها بضغطٍ كبيرٍ على نحو جيدٍ للغاية، لأنّها تكون لحظاتٍ عصيبة لا نود أن نمرَّ بها مجددًا، وقد يعيش بعضنا أغلب حياتهم في ضغطٍ وقلقٍ نتيجةً لتعرضهم لبعض الأمور أو بسبب افتقادهم أمورًا أخرى؛ **لذا حاول التخلص من هذا الضغط، وإن لم تستطع التخلص منه تمامًا، فتذكَّر أنّك نجحت في مواجهة هذه الظروف من قبل وتستطيع فعل ذلك مجددًا**، فلديك الإستراتيجيات التي تساعدك على ذلك. أنت لا تحتاج إلى مجموعةٍ من المهارات المختلفة لتعالج القلق والتوتر، لأنّك تعاملت بالفعل مع هذه المشاعر سابقًا، لكنّك تحتاج بالتأكيد إلى مهاراتٍ علميةٍ مختلفة لتُكمل عملًا ما في الدكتوراة أو في المرحلة التي تليها، وليس ذلك ما يتناوله هذا الفصل. قد يكون هناك تفكيرٌ يؤرقك ويصاحبك في هذه الرحلة، وهذا الإحساس هو ما نأمل أن تعيه جيدًا وتعرف كيف تتعامل معه على نحو أفضل.

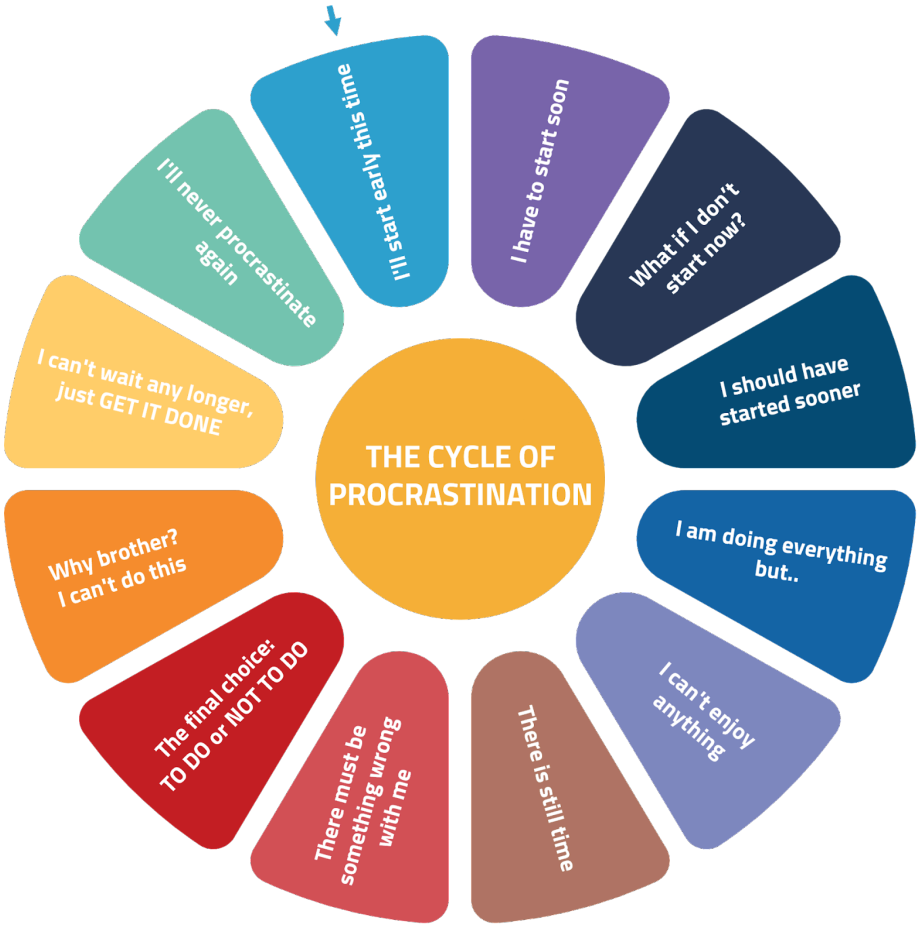
يُعد الضغط النفسي عاملًا أساسيًا في الإصابة بالكثير من الأمراض حول العالم، ويوجد العديد من الدلائل على ما قد يُحدِثه الضغط في جسدك فسيولوجيًا. ولكن ليس هدف هذا الفصل هو شرح هذا الجانب الأخير من الأمر، إلا أنّنا سنتناول أثر الضغط النفسي في قلةِ إحساسك بالسعادة وزيادةِ إحساسك بالبؤس، فبقراءتك لهذا الفصل ستتعلم بعض المهارات التي ستزيد من سعادتك وتقلل من معاناتك عندما تواجه تحديات الدراسات العليا.

التسويف .. ما هو وما دوره في زيادة التوتر والقلق؟

سنُركز على بعض **العوامل المرتبطة بالضغط النفسي**، وهي التسويف (Procrastination) والمثالية (Perfectionism). **سنبدأ بالتسويف**:

التسويف هو أن تُماطِل في إنجاز مهمةٍ ما وتضغط نفسك لإنجازها في اللحظات الأخيرة. قد يكون سبب التسويف لديك هو بعض المفاهيم الإيجابية في حد ذاتها، مثل رغبتك في إتقان العمل والإحسان فيه، أو رغبتك في التنظيم والتركيز؛ وقد يرتبط لديك التسويف بمفاهيمَ سلبية، مثل المثالية والرغبة الواهمة في الكمال. أيًا كانت المفاهيم التي ينبع منها سلوك التسويف، فإنّ عواقبه على صحتك النفسية سيئة، فضلًا عن أثره عليك دراسيًا، فقد ينتهي بك الأمر إلى تسليم مهامك متأخرًا أو عدم تسليمها أصلًا!

يدور التسويف في حلقةٍ مفرغة (Vicious Cycle) (شكل 2) تقود كل مرحلةٍ منها إلى الأخرى، ودورك هو كسر هذه الحلقة المفرغة! إذا أردت إدارة القلق والتوتر والتخلص منهما، عليك أن تتوقف عن التسويف وأن تضع نهايةً له في حياتك، ويمكن اختصار هذه النصيحة في الأحرف التالية (**PREP**) التي تشير إلى وضع نهايةٍ حقيقةٍ للتسويف (Putting a Real End to Procrastination).



شكل 2: دائرة التسويف

يوضح الجدول التالي كلَّ مرحلةٍ من هذه الحلقة المفرغة، ووضعَ من يقوم بالتسويف فيها:

المرحلة	الوضع
1. لن أُسوِّف/أؤجِّل مجددًا.	بين الحين والآخر، نُؤجِّل عمل شيءٍ ما إلى وقتٍ لاحق كما هو الحال في الطعام والعلاقات وإنهاء الأعمال المهمة، ولا يكون ذلك بالضرورة تحت مسمَّى التسويف، فالتسويف هو أن تتجنب فعلَ شيءٍ ما باستمرار وأنت على علمٍ بأنّ هذا سيؤذيك وأنّك بمجرد أن تبدأ سيتحسن كل شيء، فيكون التسويف بمثابة **حاجزٍ** يمنعك من القيام بالأمر، لذا فأولى مراحل التسويف تبدأ بأن تخبر نفسك أنّك لن تؤجِّل الأمر مجددًا، ثم ينتهي الحال بك وقد وقعت في دائرة التسويف.
2. سأبدأ مبكرًا هذه المرة.	قد تَصدُق في ذلك وتبدأ مبكرًا بالفعل، تُعِّد الوثائق المطلوبة وتقوم بعمل مخططٍ تمهيدي لإنجاز المهمة، ثم تجد أنّه قد مرّ فقط يومان منذ بدء الفصل الدراسي، فتراودك نفسك بالتأجيل وتنتقل إلى المرحلة التالية.

3. ماذا سيحدث إن لم أبدأ الآن؟

تُعاوِد الكَرَّة وتحدث نفسك قائلًا: «لم أبدأ بعد، عليَّ أن أبدأ قريبًا!»، ثم يتحول الحديث إلى: «ماذا سيحدث إن لم أبدأ الآن؟ ليس بالأمر المهم، فربما لم يبدأ أحدٌ أيضًا.»، وينتهي بك الأمر محاولًا إقناع نفسك بأنّه قد مرّ فقط أسبوعٌ أو أسبوعان وأنّ بإمكانك التركيز فيما بعد.

4. كان عليَّ أن أبدأ مبكرًا!

تقترب من **منطقة الخطر** وتُحدّث نفسك بأنّه كان يجب عليك أن تبدأ مبكرًا. في هذه المرحلة، قد يستعين بعض الذين يتمتعون بالحكمة بشخصٍ ما لمساعدتهم في إنجاز الأمر. هنا، عليك العودة إلى نقطة البداية، لحظةِ وجود متسعٍ من الوقت، وإلا ستدخل في المرحلة التالية.

5. أفعلُ كل شيءٍ عدا ما يجب عليّ فعله.

في هذه المرحلة، تقوم بكل شيء إلّا ما يجب عليك فعله، فمثلًا بدلًا من قراءة المقال المطلوب، تنظف غرفتك. وهذه هي اللحظة التي تدرك فيها أنّك وقعت في دائرة التسويف، رغم أنّ بداية التسويف وقعت بالفعل في مرحلةٍ مبكرة.

6. لا أستمتع بأيّ شيء!

يبدأ الضغط النفسي، ويبدأ معه شعورٌ بأنّك لم تعد تستطيع الاستمتاع بأيّ شيء، ويمتلئ عقلك بذلك.

7. ما زال هناك وقت.

ترى بصيصًا من الأمل فتدرك أنّه بالرّغم من أنّك لا تستمتع بشيء ولم تقم بالعمل المطلوب، فإنّه ما زال هناك وقت. هذا الأمر لا ينطبق بالطبع على من ينتظره امتحانٌ في اليوم التالي، فهذا عليه أن يدير قلقه حتى يتمكن من إنجاز العمل، ولكنّ البعض الآخر قد يكون موعد امتحانه بعد يومين أو ثلاثة وربما أربعة، وهؤلاء هم من لديهم متسعٌ من الوقت.

8. بالتأكيد هناك مشكلة بي!

تجد نفسك غير قادرٍ على إنجاز المهمة المطلوبة على الرّغم من وجود بعض الوقت، وتبدأ عندها بتشخيص نفسك كأنّك خبير نفسي، فتعتقد أنّه ربما تكون هناك مشكلةٌ ما بك، مثل الإصابة باضطراب قصور الانتباه (Attention Deficit Disorder, ADD) أو اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)، وأنّك لا تستطيع التركيز، وأنّه يجب عليك زيارة الطبيب لتتأكد من صحة تشخيصك. هذه مرحلةٌ متقدمةٌ من القلق، إذ تبدأ بالتفكير في أنّ المشكلة خارج نطاق تحكمك. والإجابة عن ذلك بسيطة، بالفعل هناك شيءٌ ما بك، ولكنّه ليس اضطرابًا نفسيًا، أنت فقط مماطل/مُسوِّف!

9. الاختيار الحاسم: هل أنجز المهمة أم أستسلم؟

تقترب من المرحلة قبل الأخيرة باتخاذ القرار الحاسم لتقرر ما إذا كنت ستقوم بالأمر أم ستستسلم، وما إذا كنت ستستمر في مهمتك أم ستتركها تمامًا.

10. لم أعد أستطيع الانتظار، عليَّ فقط أن أنهيها!

معظمنا مماطلون محترفون. لذا، فعلى الرّغم من رغبتنا في الاستسلام وعدم القيام بالمهمة، يراودنا شعورٌ قويٌ للغاية بالقلق، الأمر الذي يجعلك تُسارِع في إنجاز المهمة،

فأنت لم تعد تستطيع الانتظار وتشعر بأنّ عليك فقط أن تنهيها، وينتهي هذا الصراع بأن تنجز مهمتك بالفعل! ثم تخبر نفسك بعدها أنّك لن تُسوِّف المهام مجددًا. وتستمر الحلقة المُفرَغة!

جدول 1: مراحل دائرة التسويف.

علامات التسويف .. هل أنت حقًا مماطل (Procrastinator)؟

إذا كانت تراودك أيٌّ من الأفكار الخمس التالية، فأنت حقًا تعاني مشكلةً كبيرة في التعامل مع التسويف، ويجب أن تتخلص منه فورًا وإلا ستشعر بمزيدٍ من القلق والتوتر. تذكر أنَّ هذه الأفكار غير منطقية، فإذا استقطعت قليلًا من وقتك للتفكير العميق بها ستستطيع التغلب عليها.

1. **لا تستطيع إيجاد طرقٍ بديلةٍ للتفكير أو لا ترغب في ذلك.** أنت متمسكٌ تمامًا بإحدى طرق التفكير وتتبعها في جميع الأوقات. دعنا نذهب في جولةٍ في أحد الأبحاث، حيث وضع علماءٌ 10 قرودٍ في غرفةٍ واحدة مع حزمةٍ من الموز معلقةٍ في السقف، ومجموعةٍ من الصناديق المُوزّعة في أنحاء الغرفة. حاول القرود الوصول إلى الموز ولكن لم ينجح الأمر، فتأقلموا مع الوضع ووضعوا صندوقًا ثم صندوقين للقفز عليها والوصول إلى الموز، فنجح الأمر ونالوا مرادهم. أضاف الفريق البحثي بعد ذلك عاملًا جديدًا للتجربة، فأخرجوا قردًا من القرود القدامى ووضعوا مكانه قردًا جديدًا، وعندما كان يحاول أيُّ قردٍ الوصول إلى الموز وينجح في الحصول عليه، يرُش العلماء القرود جميعًا بالماء البارد فيُصابون بالذعر. واستمروا بإخراج قردٍ قديم ووضع قردٍ جديدٍ مكانه ليعلم القرود أنّ مجرد محاولتهم الوصول إلى الموز ستُعرضهم للعقاب، فأصبحوا يقفزون على أي قردٍ جديد يحاول الوصول إلى الموز لمنعه من ذلك ويتغلبون عليه. في النهاية كان كل القرود الموجودين في الغرفة جُددًا، ولا يعرف أحدٌ منهم سبب عدم قدرتهم على الوصول إلى الموز! ولا يوجد بينهم من هو مستعدٌ للمخاطرة بالوصول إلى الموز، خوفًا من العقاب كما جرى في التجارب السابقة.

   على الأغلب، يتصرف بعضنا كما في التجربة، فنحن نعلم أنّنا نود الوصول إلى الهدف الذي نرجوه ونطمح إلى ذلك بشدة، ولا نعتمد إستراتيجيات للوصول إليه، بل نقفز وحسب، وبعد ذلك نكتسب مهاراتنا ونطوّرها. ولكن علينا أن نتذكر دائمًا أنّه قد تمر بنا أوقاتٌ نرفض فيها التغيير، ونعتقد أنّ الطريقة التي نتبعها ستنجح دائمًا في المستقبل ككل تجاربنا السابقة، إلا أنّ الأمور في مرحلة الدراسات العليا لا تجري بالضرورة بهذا الشكل، فعليك تعلم مجموعة مهاراتٍ جديدةٍ إذا أردت إنجاز مهمة ما في دراستك بأقل قدر من القلق والضغط النفسي.

2. **تشعر أنّ التسويف لا يسبب مشكلاتٍ معتبرة لك.** إذا لم تكن مقتنعًا بأنّ التسويف يسبب لك مشكلات فهذه عقبة أخرى؛ طالما أنّك لا ترى المشكلة، فلن تعمل على حلّها. يجب أن تسأل نفسك: «هل يسبب لي التسويف مشكلاتٍ في حياتي؟» فإن كان الجواب هو «لا» وأنّ القلق والتوتر في حياتك بسبب أمرٍ آخر، فهذا موضوعٌ مختلف لن نتعرض له هنا، ولكن كن صادقًا في الإجابة.

3. **لا تعتقد أنّه يمكنك أن تتغير.** تذكّر أنّك تغيرت مسبقًا ويمكن أن تتغير مجددًا.

4. **تشعر أنّ هناك الكثير من الأمور الأخرى التي تمر بها في حياتك تمنعك من التركيز على حل مشكلة التسويف.** أنت هنا تؤجل وتُسوِّف معالجتك لمشكلة التسويف نفسها!

5. **تشعر بقلقٍ شديدٍ من تجربة سلوكياتٍ جديدة.** تستمر هذه الدورة إلى أن تصبح قلقًا بشدة من ممارسة سلوكياتٍ جديدة. في هذا الوقت، عليك أن تجرب أمرًا جديدًا. ليس عليك أن تكون إنسانًا مختلفًا، بل كن كما أنت. ولكن إذا أردت المحاولة، فيمكنك تجربة أمرٍ لم تجربه من قبل، مثل القيام بشيءٍ ما تعرف أنّه كان يجب عليك القيام به من قبل ولكنك لم تفعل ذلك. وانظر إلى نفسك، هل تستطيع حشد دافعٍ للبدء في هذا الأمر وفعله؟

كيف تكسر دائرة التسويف؟

- **لن ينفعك التسويف في الدكتوراة!** إذا كان التسويف هو المشكلة الرئيسية المسببة للقلق والتوتر، واتضح أنّ الوقت هو العاملُ الأساسيُّ الذي بفقده يظهر الضغط النفسي، فمن المهم أن نفهم إجابة هذه الأسئلة: «ما التسويف؟» و«لم نقوم به؟». بعضنا على درايةٍ بالفعل بمستويات التسويف التي يمر بها، والأغلب ينتظر حتى الدقيقة الأخيرة، أو يخشى المخاطرة فيميل إلى التمسك بالنظام الذي اعتاده. تَكمُن المشكلة في أنّ هذا النظام يحتاج إلى تغييرات في مرحلة دراسة الدكتوراة. قد تكون معتادًا على إنجاز الأمور في الدقيقة الأخيرة وتكتفي، مثلًا، بساعة من القراءة من المصادر المخصصة ثم تجد أنّك حصلت على معدلٍ يصل إلى 95% في الاختبار، فبعض الأشخاص يتمتعون حقًا بمستوى عالٍ من الذكاء، إلا أنّ عليك أن تدرك أنّ هذا الأسلوب لن ينجح في مرحلة الدكتوراة! نصحيتنا هي أن تجرب المخاطرة فتؤدي عملًا من أعمالك بطريقةٍ مختلفة ثم تُقيِّم مدى نجاحها، إذ إنّه من المتوقع أنّك ستضطر إلى القيام بكثيرٍ من الأمور بطرقٍ مختلفة في بداية دراسة الدكتوراة، فهي تختلف عن كل مراحل دراستك السابقة كما ذكرنا.

- **لا تتجنب المواجهات!** من المهم أيضًا أن تخوض مواجهاتك مبكرًا، مثل التحدث مع أسرتك في أمرٍ كنت تظنُّ أنّه سيستغرق عامين ثم اكتشفت أنّه سيصل إلى 4 أعوام، أو التحدث مع مشرفك بخصوص دراستك. هناك إستراتيجياتٌ مختلفةٌ في اختيار النهج الأفضل للتعامل مع الآخرين في حالة الخلاف. لكن في النهاية، لا تتجنب المواجهات المهمة لأنّ هذا النوع من التسويف سيضيف ثقلًا ذهنيًا على عاتقك باستمرار. وتذكَّر أنّ المشكلة لن تُحَلَّ إذا لم يكن مشرفك يعلم عنها شيئًا، بينما تستمر أنت في تخيّل سيناريو للمواجهة داخل عقلك، وربما ينتهي الأمر بكارثة! وهذا هو الجانب الاجتماعي في الدراسات العليا، لذا يجب عليك التعامل مع المشكلات الاجتماعية ومشكلات العلاقات مبكرًا.

- **أوجِد لنفسك دافعًا للعمل الذي تؤجله.** الدافعُ هو بمثابة الصوت الخارجي الذي يدفعك للنهوض والقيام وكسر تلك اللحظة التي لا ترغب فيها بتأدية ما عليك. إن كنت في مرحلةٍ متقدمةٍ من التسويف، حاول أن تجد هذا الدافع ولو مرةً على الأقل يوميًا، مثل الدافع وراء استيقاظك من نومٍ عميقٍ لأداء صلاة الفجر، غير أنّ زر الغفوة الذي يدفعك إلى التأجيل 5 دقائق أخرى قد يقتل هذا الدافع بداخلك، أي أنّ الأمر يحتاج فقط إلى 5 دقائق من الشجاعة الشديدة لتتغلب على رغبتك في التسويف. وإذا كان لديك عملٌ ما يجب القيام به، فكل ما عليك فعله فقط هو أن تبدأ فيه، وقد نجح هذا الأسلوب مع العديد من الناس، لكنّك قد تحتاج أحيانًا إلى شخصٍ آخر يطلب منك القيامَ بالأمر وبدءَه على الفور، ثم يتابعك خلال 10 دقائق ليرى إن كنت بدأت أم لا. هذا بالتحديد ما كان يفعله آباؤنا معنا عندما يريدون منا إنجاز شيءٍ ما، ونحن نستجيب جيدًا في أغلب الأوقات لهذا الأسلوب، بعكس الأسلوب الذي يعتمد على الصراخ، والذي يخلق نوعًا آخر من الدوافع.

- **فقط ابدأ .. ابدأ الآن!** إذا لم يكن الآن، فمتى تفعل المطلوب؟ عليك أن تعرف ما إذا كانت عملية التسويف لديك مُعقّدةً أم لا، إذا كانت مُعقّدةً فهذا يعني أنّ الاختيارات هي من تحركك، أما إذا لم تكن مُعقّدة فأنت من يتحكم في الاختيارات. الفكرة هنا في من تكون له السيطرة؛ أنت أم شيءٌ آخر.

- **اسأل نفسك من أين تأتي مشكلة التسويف.** إذا كانت لديك مشكلةٌ جدية فعليك أن تطلب **مساعدة متخصص** (طبيب أو أخصائي نفسي). قد تكون الإجابة أنّها نابعةٌ من تصرفات الأبوين، لا نريدك أن تكون مستاءً منهما بدلًا من أن تكن لهما مشاعر الحب والاهتمام في علاقة متعاونة، ولكن ربما عليك الاعتراف أنّ متلازمة الطفل المثالي التي تعاني منها، قد غرسها فيك أبواك دون قصدٍ منهما، فهما لم يعتقدا بأنّ هذا ما سيحدث لك، لكنّه حدث. وفي ذلك تذكرةٌ أيضًا للآباء بأنّ تصرفاتهم أثناء محاولة إرشاد أطفالهم أو إخوتهم أو أقاربهم نحو المثالية- قد تؤدي إلى نتائج لم تكن مُتوقَّعة. عليك أيضًا الاستعانة بمتخصصٍ ليساعدك في إدارة مستوى الضغط النفسي الذي تمر به ولو مرةً واحدة، أمّا إدارة القلق فقد تستغرق وقتًا أطول في التعامل معها، ونشير هنا إلى أنّ بعض الجامعات تقدم خدمة الاستشارات النفسية مجانًا.

- **اعلم أنّه لن تُحَلَّ مشكلة التسويف في غمضة عين!** التسويف يقتل التقدم والاستمرارية، فمن غير المنطقي أن تفكر أنّك ستتغلب عليه في ساعة أو اثنتين أو حتى في يومٍ واحد. ننصحك بأن تبدأ فقط، أيًا كان ما عليك فعله، وأن تُمهِل نفسك 5 دقائق، ثم تأمل ما ستجده من نفسك في تلك الدقائق الخمس.

- **عليك بالتفاؤل.** كن على يقينٍ بأنّ الأمور ستصبح أفضل وستتحسن، وأنّ التزامك بالخطة التي وضعتها سيساعد في تحسن الأمور. اعمل على بناء ثقتك بنفسك، فقد يكون الشعور السائد لدى البعض أنّ هناك أحدًا ما يشير إليهم على سبيل المثال، الأمر الذي يجعلهم يضطربون وتختلُّ حركتهم. ربما يخشى البعض أيضًا من الكلاب الكبيرة في حياتهم،

ليس بالمعنى السيئ ولكن المقصود هو الأمور المخيفة كالتحديّات الضخمة الجديدة، وعلينا جميعًا التحلي **بالشجاعة** لمواجهة هذه التحديات التي تخيفنا.

أسباب التسويف وعلاجها:

الأسباب	الحلول
المهمة المطلوبة صعبة.	اسأل نفسك: «هل الأمر حقًا بهذه الصعوبة؟ هل قطعًا لا يمكنني تحقيق الهدف؟»، وطمئنها بأنّ الأمر ليس بهذه الصعوبة، وأنّك إذا جزّأته إلى خطواتٍ أصغر ستنفذه، فتجزئة المهمة إلى مهامٍ أصغر وإنجاز هذه المهام الصغيرة هو إنجازٌ بحد ذاته. تأكد أنّه إذا كانت لديك كل المصادر، وتعلم أنّك تستطيع القيام بالمهمة وتمتلك الدافع لها، فإنّك ستستطيع إنجازها. يمكنك الاستعانة بمساعدة إضافية، يحتاج الأمر فقط إلى مزيدٍ من الوقت والجهد. (الأداء = القدرة + المصادر + الدافع)
تستهلك المهمة الكثير من الوقت.	قد ترى أنّ الأمر سيستغرق الكثير من الوقت وربما لا يستحق القيام به، ولكن ما يجب عليك إدراكه أنّ الكثير من الأمور تستغرق وقتًا لأسباب عدة، وأنّ الدراسات العليا واحدةٌ من هذه الأمور التي تتطلب وقتًا. الحل أن تُجَزِّئ أيضًا الأمر الذي يشغلك إلى خطواتٍ أصغر، كأن تحدد لنفسك عددًا من الصفحات التي يجب عليك قراءتها أو كتابتها كل يوم، حتى إذا كنت ستلقي بما ستكتبه في القمامة. يمكنك أيضًا أن تقرأ يومًا وتكتب يومًا آخر بالتبادل مقالًا أو صفحةً أو فقرة.ستجعلك **الاستمرارية** تنجز عملًا رائعًا في أقل من شهرين، ولكن إذا استمريت في المماطلة فلن تقدم أي شيءٍ في موعده بشكل منتظم، وربما تستغرق 4 أشهرٍ في إنجاز هذا العمل الذي كان بإمكانك إنجازه في وقتٍ أقل.
لستُ متأكدًا من كيفية أداء المهمة.	أخبر نفسك أنّه بمجرد أن تبدأ سترى حقًا أنّك تعرف كيف تقوم بالمطلوب، وأنّه بإمكانك التعلم أثناء أدائك المهمة نفسها. تواصل مع زميلٍ لك في الدراسة وابحثا عن أفكارٍ تساعدك على إنجاز المهمة.
أنا خائفٌ من الفشل في تحقيق المهمة.	طمئن نفسك واعلم أنّ ارتكاب الأخطاء أمرٌ طبيعي، وأنّنا جميعًا نتعلم من أخطائنا. تذكّر أنّه ما من أحدٍ غيرك قد يهتم لأخطائك، فالجميع مشغولون بالقلق من أخطائهم!
أستثقل العمل على المهمة سريعًا على الرّغم من أنّني أدرك أنّ الأمر ليس بهذا السوء.	اطلب المساعدة من شخصٍ آخر -صديقٍ أو زميل دراسة- لتشاركه أفكارك وتتناقشا فيها، واهتمَّ بإدارة وقتك وتخصيص وقتٍ تنعم فيه بالهدوء للعمل على المهمة المطلوبة. اعمل على المهمة مدة 5 دقائق في كل مرةٍ تخطر فيها ببالك، وكافئ نفسك بعد انتهائك من العمل عليها.
أعتقد بأنّ عليّ أن أقوم بالمهمة على نحو مثاليّ	نفِّذ المهمة باتباع فكرة الإصدارات التي يعتمدها المبرمجون، حيث يمكنك دائمًا أن تُنقِّح وتُحسِّن منها. وعليك أن تعي أنّ الوصول إلى مرحلة الاتقان ليس مستحيلًا. امدح نفسك على ما

وإلا فالأمر لا يستحق القيام بها مطلقًا.	استطعت القيام به، وميّز متى يكون عملك على المهمة جيدًا بما يكفي ثم سلّمها. لا تقع في فخ **المثالية!**

جدول 2: أسباب التسويف وعلاجها.

المثالية أحد أهم أسباب التسويف:

من الأسباب التي تجعلنا نُسوِّف ونؤجِّل هو أنّنا مثاليون. لذا، توقف عن السعي للكمال والمثالية، وركز على السعي نحو التقدم والاستمرارية (Be A Progressionist Not A Perfectionist)، وخطوةً بخطوة ستقترب أكثر من هدفك. يجب أن تُذكّر نفسك بأنّك لن تعرف كل الأمور عن كل شيء، وأنّ هناك 1000 طريقةٍ لعمل ما ترغب في إنجازه، 100 منها فقط هي من ستنجح بالفعل. يجب أن تتقبل التفكيرَ في التقدم والاستمرارية أكثر من المثالية، فالكمال لله وحده! تنقسم المثالية إلى عدة أنواع، لكنّنا سنركز على ثلاثةٍ منها:

1. **المثالية النابعة من النفس (Self-oriented)**: ربما تكون **أصعبهم** لأنّك تكون فيها ضد نفسك، وأحيانًا أنت من يفوز. فلدينا الشخصية الضعيفة والشخصية القوية معًا، والمثالية السلبية والمثالية الإيجابية معًا أيضًا.
2. **المثالية النابعة من شخص آخر (Other-oriented)**: أي عندما يكون **الآخرون** من حولك هم مصدر المثالية، مثل الأم، والأب، والأصدقاء، والعائلة، والمدرّسين؛ فتجد منهم من يخبرك بأنّه يجب عليك الحصول على معدل 99% مثلًا. ويواجه كثيرٌ من الآباء صراعاتٍ مع أبنائهم غير مدركين سبب رفض أبنائهم التحدث إليهم، وبسؤالهم يتضح أنّه إذا حصل الابن مثلًا على معدل 95%، فإن رد فعل والديه هو تأنيبه على عدم تحقيقه 100%. لذا يشعر الأبناء بأنّه من الصعب إرضاء آبائهم نتيجة سعيهم الدائم نحو المثالية وعدم رضاهم بما دون ذلك مهما كان عظيمًا. ويبدأ الأبناء الاعتقاد بأنّهم إن لم يكونوا مثاليين، فلن يكونوا محبوبين.
3. **المثالية النابعة من المجتمع (Socially Prescribed)**: ينشأ هذا النوع من **ظنّك** أنّ **توقعات الآخرين** منك بالغة العلو، فتظن أنّ الأهل والأصدقاء يتوقعون منك ألا تخطئ أبدًا!

تكمن المشكلة في المثالية السلبية التي تعوقك عن التكيّف وإنجاز مهامك، لذلك سنوضح في الجدول التالي من هو المثالي الإيجابي ومن هو المثالي السلبي.

وجه المقارنة	المثالي الإيجابي	المثالي السلبي
الدافع	الرغبة في أن يصبح أفضل، فهو يسعى دائمًا للتحسين من نفسه، ويتميز بالفضول والحماس.	الخوف من الفشل، فهو لا يحب أن يراه الآخرون فاشلًا، ويلجأ إلى سلوك التجنب والقلق والدفاعية، فيرفض تمامًا أن يشير أحدٌ إلى أخطائه أو حتى أن يوجه له كلامًا جيدًا ليرى النقاط المعميّة عنه في نفسه. تذكّر أنّ كل فردٍ لديه بعض النقاط المعميّة التي لا يراها ولكنّ الآخرين يرونها جيدًا، فشعور الفرد باستمرارٍ أنّه محل انتقادٍ لن يجعله يحسن من ذاته.

مستوى الرضا بعد انتهاء العمل	شعورٌ عميقٌ بالرضا.	لا يشعر بالرضا مهما كانت جودة العمل الذي أنجزه.
تصور الواقع	يرى العالم رؤيةً واقعيةً وصحية، ويتمتع بفطرةٍ سليمةٍ وتفكيرٍ قويم.	يرى العالم رؤيةً غير منطقية وله نظرةٌ غير صحيةٍ إلى حدٍ كبير، كما أنّه دائمًا ما يردّد بأنّ العالم ضده، ويميل إلى الانسحاب من الواقع.
مستوى المرونة	توقعاته عالية ولكن يمكنه أن يعدلها.	لا يمكنه التعامل بمرونة مع المعايير المثالية التي يضعها لنفسه، كما أنّه لا يستطيع تسوية الأمر بغض النظر عما يحدث، مما يزيد من مستوى التسويف والضغط النفسي والقلق لديه، فتقل سعادته ويزداد بؤسه.
الاقتراب مقابل التجنب	يتضح في طريقة رؤيته لنفسه أنّه يبحث عن كيفية كون ذاته مثالية (Ideal Self)، وأن يكون أفضل نسخةٍ من نفسه. دائمًا يرفع من مستواه، فينتقل من المستوى الثاني مثلًا، إلى الثالث ثم الرابع، وهكذا. ويشعر بالرضا عندما يقترب من هذا الهدف.	يتجنب أو يحاول دائمًا أن يبتعد عن الجانب المخيف من نفسه (Feared self) أو بالأحرى الجزء الذي يثير المخاوف بداخله، فهو غير راضٍ عن نفسه وغير سعيدٍ بنفسه على الدوام، وليس الحديث هنا عن النفس اللوامة.
النشاط مقابل السلبية	تُحفِّزه المثالية، وتُنشِّط الدافع لديه ليتحرك إلى الأمام ولا تُعجِّزه.	لا تحركه المثالية إلى الأمام، بل تُعجِّزه، ودائمًا ما يلجأ إلى لوم نفسه على قراراته (Second Guessing)، بدلًا من حل المشكلات، ويُسوّف أموره.

جدول 3: الفرق بين المثالي السلبي والإيجابي.

قيِّم نفسك من خلال التعريفات السابقة، ولا تعتمد كليًا في نظرتك عن نفسك على الآخرين. قد ينظر إليك العديد من الناس على أنّك الأفضل، وأنّك مثالٌ يُحتَذى به في النجاح، ويتوقعون منك الكثير؛ ولكن ما لا يراه الناس هو القلق والتوتر المختفي وراء ذلك، والإحباطات التي عانيت منها. من الجدير بالذكر أنّ الصفات السابقة لا تجتمع كلُّها في الإنسان في جميع أحواله، فأحيانًا تظهر عليّه بعض صفات المثالي السلبي مع بعض صفات المثالي الإيجابي. العبرة بأن يدرك الإنسان المشكلة ومن أين تأتي، وأن يحدِّدَها ليعمل على حلّها.

كيف يمكن أن تؤثِّر المثالية السلبية عليك أكاديميًا؟

- **التسويف:** ستدفعك المثالية إلى التسويف كما ذكرنا في تعريف المثالي السلبي، ثم تدخل دائرة التسويف التي تزيد بدورها من القلق والتوتر، وهكذا دواليك!
- **نقص الدافع:** عندما تكون مثاليًا، فإنّ أيَّ شيءٍ بالنسبة إليك لن يكون جيدًا بما يكفي، وخيرُ مثالٍ على ذلك حادثة هجوم إرهابي وقعت في ولاية أوكلاهوما (Oklahoma)؛ حيث كان هناك العديد من الضحايا تحت الأنقاض، وفقدت الكلاب

الرغبة في البحث عن مزيدٍ من الموتى، فكانت نصيحة المتخصص النفسي أن يُخرِج المسؤولون الكلابَ من هذا المشهد، وأن يأتوا بالعاملين والمتطوعين لديهم ليستلقوا بجوار تلك الأنقاض كأنّهم من الضحايا ثم يُطلِقوا الكلاب للبحث عنهم، وبالفعل نجحت الفكرة! فعثورُ الكلاب على أحياءٍ شجَّعهم على مواصلة البحث مرة أخرى. العبرة أنّ الإنسان عندما يستمر في السعي نحو الهدف دون الوصول إليه، سيفقد الدافع المُحرّك له عاجلًا أو آجلًا. لذا يجب أن تحقق **انتصاراتٍ صغيرةً** في يومك لتتابع السير قدمًا، فاحرص على تحقيق إنجازٍ في يومك ولو كان صغيرًا، لتُشعِل الرغبة في داخلك من جديد، الأمر الذي يقتضي بدوره أن تكون قادرًا على تقدير إنجازاتك الصغيرة!

- **معضلة عجز الكاتب (Writer's Block):** عندما تكون طالب دكتوراة، فإنّ الكتابة تصبح جزءًا أساسيًا من مهامك، سواءً كتابة الأبحاث أو كتابة أطروحتك. رغبتك بأن تكتب شيئًا مثاليًا قد تعوقك عن الكتابة كليًا! فربما تجد في يومٍ ما أنّك كررت كتابة الجملة نفسها 5 مرات مثلًا في المسودة، وانعكس ذلك على الطبعات المبنية عليها. في هذه اللحظة، تذكر أنّ عليك الكتابة فقط، وأنّ هناك محررين يراجعون كتاباتك ويقيّمونها، فلا تقم بدورهم حتى لا تبدأ بالتوتر وتمنعك المثالية عن الكتابة فتؤجل العمل.

هذا بجانب نقص الثقة بالنفس، والاكتئاب، والقلق، والخوف من الفشل.

إستراتيجيات للتغلب على المثالية السلبية:

عليك أن تصنع طريقتك الخاصة وتطورها لتؤدي المهام المطلوبة. هذا المحتوى يرشدك إلى أساسيات لتتبناها في صناعة طريقتك، ولكنّه لا يُعمِّم استخدام طريقةٍ بذاتها للجميع.

- **استخدم إستراتيجية (SMART) في إعداد أهدافك الأكاديمية**. وهي ترمز إلى (Specific, Measurable, Achievable, Agreed-on, Relevant, and Time-Bound)؛ أي أنّ أهدافك يجب أن تكون «محددة»، و«يمكن قياسها»، و«قابلة للتحقيق»، و«مُتّفقٌ عليها» لأنّه عادة ما ستتشارك العمل مع أشخاصٍ آخرين، والاتفاق معهم على الهدف سيمثل دعمًا كبيرًا لك للتغلب على المثالية السلبية والتسويف. كما يجب أن تكون أهدافك «منطقية» و«لها إطار زمني».

- **راقب حديثك مع نفسك.** توقف لثانيةٍ وانظر إلى ما تقوله لنفسك. ركّز في هذا الأمر باستمرار عند إنجاز الأهداف، وأكثِر من الحديث الإيجابي مع نفسك.

- **خذ استراحة.** ليس المقصود أن تنام 3 ساعات مثلًا، بل أن تقوم بشيءٍ لم تقم به من قبل.

- **تجنب «التجنب» بحد ذاته!** ابتعد عن إستراتيجيات التجنب التي تعتمدها للتسويف والمثالية فينتهي بك الأمر إلى تأجيل المهمة المطلوبة منك. ليس المقصود هنا أن تديرها أو تُجَزِّئها إلى مهامٍ أصغر بل أن تتجنبها كلها دفعةً واحدة.

- **حدِّد أولوياتك.** تحديد الأولويات وجدولتها من أساسيات إدارة الوقت. يمكنك أن تستخدم قائمةً للمهام (To-do-list) لتحدد ما تحتاج إلى فعله الآن وما يمكن أن تفعله لاحقًا، فلا يجب أن تقوم بكل شيء الآن. وسنتحدث لاحقًا عن إستراتيجيات إدارة الوقت.

- **تعلَّم كيف تُسمّي مشاعرك.** ربما يرى البعض أنّ هذا غير مهم إلا أنّه فعالٌ جدًا، توقف لثانيةٍ وحدد شعورك الآن. الهدف أن تحدد وتُسمّي شعورك الحالي بشكل صحيح وسليم، فتدرك الفرق بين المشاعر السيئة المناسبة وغير المناسبة. مثالٌ على ذلك: الحزن واليأس، فكلاهما متقاربٌ في المعنى ولكنّ الحزن يعني أنّك منزعجٌ من موقفٍ معين، أما اليأس فيشير إلى أنّك فقدت الأمل بالفعل. لذا، عليك أن تدرك من منهما مناسبٌ لوصف حالتك.

- **كافئ نفسك على الإنجازات الصغيرة.** الأمر يبدأ دائمًا بطريقة تفكيرك. عوّد نفسك أنّ إنجاز المهام الصغيرة هو أيضًا إنجاز، ويجب أنّ تُقِرَّ بأنّك أنت من يختار ويتحكم في شعورك وتفكيرك وتصرفاتك.

- **تبنَّ بداياتٍ وتحدياتٍ جديدة.** إذا كنت عالقًا في مرحلةٍ انتقالية في حياتك وتجد صعوبةً في عمل أي شيء، يمكنك تجربة أمورٍ جديدة، أو تنمية مجموعة مهاراتٍ جديدة لديك، أو أن تعتبر هذه المرحلة بدايةً جديدةً يمكنها أن تثير بداخلك الحماس.

- **استمع إلى التقييمات ممن هم أعلم منك.** إن كنت في مرحلة الماجستير أو الدكتوراة فقد سلكت المهنة الأكاديمية. وكأي محترفٍ في أيّ مهنة، فإنّك تمر بمراحلَ تبدأ بالاستماع إلى التقييمات والتعليقات على عملك. اطلب ممن يفوقونك خبرةً أن يُقيّموا عملك سواءً أعجبك أم لا. وعليك أن تدرك أنّ النجاح جزءٌ من الفشل وليس مضادًا له في الحياة الواقعية.

- **أحِط نفسك بدائرةٍ من الأشخاص الإيجابيين.** الطريقة التي ترى بها نفسك ليست هي نفسها التي يراك بها الجميع، وإن كنت تعتقد أنّك ضعيفٌ أو لا تستطيع فعل شيءٍ، فاعلم أنّ الآخرين لا يرون ذلك. لذا من المهم أن تحيط نفسك بأشخاصٍ يُعَزِّزون الصورة الإيجابية عن نفسك ويُقوُّونها، وليس بمن يعملون على تحطيمها ويسلبون كل طاقتك ومجهودك دون أن تتأثر حياتهم، فهؤلاء الأشخاص يقتلون الدافع لديك، بعكس من يُقوُّونه باستمرار، وتذكّر أنّ هناك آخرين أحق بوقتك ومجهودك بالتأكيد.

إستراتيجيات لإدارة الوقت بنجاح:

يُعَد التسويف سببًا رئيسيًا للتوتر والقلق، لذا رأينا أن نختم هذا الفصل بمجموعةٍ من النصائح المتعلقة بإدارة الوقت التي ستعينك أيضًا على الموازنة بين دراستك وباقي جوانب حياتك (Work-life Balance).

أولًا: أهمية تخطيط أهدافك في إدارة الوقت

ابدأ من نقطة النهاية! نسير جميعًا في هذه الرحلة -رحلة الحياة- قصيرة المحطات، ونعرف أنّها ستنتهي لا محالة، سواءً كانت قصيرةً لا تتجاوز الأسبوع، أو طويلةً تمتد إلى أعوام. في النهاية، يتحتم على الإنسان أن ينظر دومًا إلى أين يأخذه طريقه ليحددَ نيّاته وأهدافه ويتخذَ خطواتٍ عدة لتحقيقها، ويسيرَ وفقًا لرؤيته الخاصة لا كما يريد منه الآخرون، **فضع ما يستحق في المقدمة!** نمتلك جميعًا أهدافًا وغاياتٍ عدة، والطريق إليها ممتلئٌ بالصعوبات والمشقّات بل وحتى المُشتِّتات. وإذا كنت تنوي الهجرة أو الدراسة بالخارج أو إنهاء دراسة الدكتوراة -على سبيل المثال- فإنّ كل هذه الأمور في النهاية تُعَد أهدافًا لها طرقٌ ينبغي أن تسلكها. وإذا افترضنا أنّ كل طريقٍ يتكون من مئة خطوة، ففي المقابل ستجد حولك ألفَ مشتتٍ يحيد بك عن ذاك الطريق، وإذا التفت إليها ستنتهي الرحلة لا شك دون أن تصل أو تقترب حتى من هدفك؛ لذا لابد أن تختار -وبوعي- **أولوياتك وتضعها أولًا.** ففي النهاية، يجب أن يكون لديك قدرٌ من المسؤولية تجاه ذاتك لتستطيع أن تتحرك في الاتجاه الذي ترغبه، ويجب كذلك أن تعرف في الأصل ما هو ذلك الاتجاه. وعندما يكون لديك هدفٌ مع القدرة على التحكم بالنفس، يمكنك أن تحدِّد كيف تذهب إلى هدفك، وكيف ترتب أولوياتك.

أن تبدأ من نقطة النهاية وتضع أولوياتك أولًا، هي فكرةٌ مذكورةٌ في القسم الأول من العادات في **نموذج العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية لستيفن كوفي**. وأثناء ممارستك تلك العادات، **لا تنسَ العادة السابعة؛ حدُّ السكين**. فأثناء سيرك في الحياة قد تتوه أو تنسى أهدافك وغاياتك، وقد تستجيب للآخرين وتتأثر بقيمهم وتنسى ترتيب أولوياتك وتسير مع موجة سير الآخرين والمحيطين بك، لذا **عليك أن تتوقف عن السير كل فترةٍ** لتراجع نفسك وتلتقط أنفاسك وتَحُد سكينك ثم تواصل السير للأمام مجددًا.

يدور كل هذا بشكلٍ أو بآخر في النهاية حول فكرة **التخطيط** (Planning). ووفقًا لما سبق، عليك الإجابة على سؤالين **قبل** التفكير في تنظيم الوقت:

- ما الشيء الذي يمكنك عمله ولكنّك لا تفعله الآن، والذي إذا انتظمت في فعله سيُحدِث فرقًا هائلًا وإيجابيًا في حياتك الشخصية؟

- ما الشيء الموجود في عملك أو حياتك المهنية الذي من شأنه تحقيق نفس النتائج؟

ثانيًا: دور إدارة المشاعر وتوجيهها في إدارة الوقت

إذا فكّر الإنسان بعض الشيء لوجد أنّ أكثر ما يعطله في الحياة ويَحدُّه عن القيام بأفضل عملية إدارةٍ للوقت ليس إلا **الخوف**، فنحن مبرمَجون مسبقًا على الخوفِ من الفشل، والخوفِ من أن نَعِد شخصًا ما بالقيام بفعل معين ثم نجد أنّنا قد فشلنا في القيام به، والخوفِ من الالتزام أو الخوفِ من أن تسوء صورتنا أمام أنفسنا ونصاب بالإحباط.

والوعي بوجود هذا الخوف يستوجب الشجاعة الحقيقية التي تَكمُن في تقبله ومن ثمّ تخطيه، فالخوف من الفشل ليس بالشيء الذي سينتهي ثم نذهب بعدها لتحقيق أهدافنا، بل على النقيض، فهو يصاحبك كظلّك دون توقفٍ ولا يتركك؛ لذا بدلًا من

الاستماع إليه والسماح له بالتفكير نيابةً عنك، تقبل وجوده ومن ثمَّ واجهه وقلل منه تدريجيًا. عملية التحكم في المشاعر من الأشياء الهامة التي تُمَكِّننا من إدارة مهامنا وأوقاتنا وتنظيمها، فلا تترك الأمر للمشاعر توجهك أو تقودك أو تملي عليك متى تفعل ومتى لا تفعل، وهذا أيضًا جزءٌ لا يتجزأ من التحكم في الذات.

تجزئة الأهداف الكبيرة إلى أهدافٍ أصغر هو الحل الوحيد الذي سيضع الأمر في حيّز التنفيذ، فإذا ما افترضنا أنّ أمامك رحلةً ستستمر مدة ٣ سنوات، فستجد نفسك جالسًا تفكر في هول الأمر وكيف ستمُر هذه السنوات الثلاث وستظل متوقفًا في مكانك لا تدري ماذا تفعل، ولكن إذا جَزَّأتها إلى خطواتٍ صغيرة على مدار هذه السنوات الثلاث، ستكتشف أنّ أمامك خطوةً عليك القيام بها في كل يوم. وفقًا لذلك، فالخطوة الأهم في عملية إدارة المشاعر هي تجزئتها (Break It Down)، ثم البدء في التفكير وطرح الأسئلة على نفسك: «إذا أردتُ الوصول إلى الهدف البعيد ذاك فما الذي ينبغي عليّ فعله اليوم؟ وبعد شهر؟ وبعد ٦ أشهر؟ وبعد عدة سنوات؟»، وهنا تبدأ في إدارة وقتك بشكل عملي.

ومن أهم الإستراتيجيات الواجب ذكرها أيضًا في هذه النقطة هي أن **تكون مهتمًا أكثر بطريقة تحقيق الهدف وليس بالهدف نفسه** (Process-oriented Not Goal-oriented). فإذا افترضنا أنّ لديك امتحانًا ما مثلًا، وأصابك الخوف منه ومن فكرة المذاكرة ككل، وبدأت تحدث نفسك قائلًا: «لن أتذكر شيئًا» أو«حتى إذا تذكرت فلن أتمكن من الحل بشكل كافٍ أو مناسب» أو «قد يأتي الامتحان في شيءٍ آخر لم أستعد له»، فإنّك ستظل تدور في هذه الدائرة المغلقة؛ لذا فإنّ واحدةً من أهم أدوات إدارة الطاقة والمشاعر هي أن تهتم بطريقة أدائك للعمل، وأن تهتم فقط بأن تبدأ العجلة في الدوران فيما يُعرَف بالتنشيط السلوكي (Behavioral Activation)، ويعني ذلك في المثال السابق ذكره ألّا تشغل تفكيرك بالنجاح وإنهاء الأمر، ولكن اهتمَّ فقط بأن تذاكر ساعة زمنية واحدة أيًّا كان مقدار ما ستنجزه في تلك الساعة، وأيًّا كان المقدار الذي ستقترب به من هدفك بعد هذه الساعة. وخطوةً فخطوة قد تستطيع بعد أسبوعٍ مثلًا أن تنتقل من كونك مهتمًّا بالإنجاز نفسه (Goal-oriented) إلى أن تكون مهتمًّا بالطريقة (Process-oriented) أو مقدار الخطوة نفسها (Step-oriented)، وهنا يصبح لديك أهدافٌ صغيرة تعمل على تحقيقها أسبوعيًا إلى أن تتضح رؤيتك الذهنية بدرجة أكبر، ثم تصبح عند هذه اللحظة مهتمًا بالهدف ذاته (Goal-oriented).

كل ما ذكرناه في هذه النقطة يعود بنا إلى جزئية أن تكون سبَّاقًا أو فعَّالًا (Proactive)، فالإنسان عليه بالضرورة أن يتحلى بقدرٍ من القدرة على قيادة النفس وإدارتها وإجبارها على النظام حتى يستطيع أن ينطلق بها إلى الأمام، فيكون لديه **انضباطٌ ذاتي»(Self-discipline)**.

ثالثًا: الأهم هو نوعية الوقت وليس مقداره!

إدارة الوقت الحقيقية لا تتعلق مطلقًا بمقداره، ولكن بنوعيته بشكل رئيسي؛ أي أنّ السؤال المهم الذي يجب أن تطرحه على نفسك ليس «كم أستغرق من الوقت؟» ولكن «كيف أستغل الوقت الذي أكون فيه في ذروة نشاطي الذهني والبدني لتحقيق استفادةٍ حقيقية؟». وبالعودة إلى النصائح التقليدية مثل: نم مبكرًا لتستيقظ مبكرًا، ستجد أنّه رغم إدراكك صعوبة تطبيق ذلك، فإنّ معظم أوقاتك الضائعة بلا فائدة تكون ليلًا، لأنّك تكون قد استنفدت بالفعل طاقتك خلال الأنشطة اليومية، فتقل إنتاجيتك ويقل تركيزك تبعًا لذلك.

الوقت المهم هو الوقت النوعي/وقت الذروة (Prime Time) وينقسم إلى نوعين:

- **داخلي (Internal):** حيث تكون في أعلى مستويات طاقتك.
- **خارجي (External):** حيث يكون من حولك في أعلى مستويات طاقتهم.

لتحقيق نجاحاتنا، نحتاج دومًا إلى الاعتماد على أنفسنا كما نحتاج إلى الآخرين؛ لذا عليك أن تفكر في إجابةٍ على هذه الأسئلة: «ما الأمر الذي يتطلب مني أن أكون في أحسن أحوالي لأتمكن من فعله؟»، و«ما الأمر الذي يتطلب أن يكون من حولي في أحسن أحوالهم حتى يتمكنوا من مساعدتي؟». وهنا **يمكنك ربط مواعيد وقتك النوعي بأوقات نومك**، فستجد مثلًا أنّ أفضل الأوقات التي يمكن تخصيصها للوقت النوعي الداخلي يكون بدايةً من الخامسة صباحًا حيث تقل المشتتات والتفاعل مع الآخرين في هذا الوقت، وتزداد صلتك بذاتك.

انتبه لأوقات **الراحة الكاذبة،** فأحد أهمّ القواعد التي يجب عليك إرساؤها في حياتك هي أن تجعل وقت العمل مخصصًا للعمل فقط، ووقت الراحة للراحة حصرًا، فليس من المنطقي مثلًا أن تقضي وقت راحتك في تصفح وسائل التواصل ومواقع الأخبار التي تعج بالأخبار المؤذية نفسيًا، فهنا لا تكون الراحة فعلًا راحة وإنما عبءٌ آخر، لذا تجنب ذلك حفاظًا على مستويات طاقتك.

رابعًا: دور النوم في إدارة الوقت

النوم أمر مهم جدًا في عملية إدارة الوقت، وذلك لأنّه:

- أداةٌ لتنظيم الدماغ.
- أداةٌ لتنشيط عمل الجسم.

ووفقًا لذلك، تُخزِّن أدمغتنا كل الأحداث التي وقعت طوال اليوم، ثم تبدأ بتنظيمها ووضع كل جزءٍ في مكانه الخاص، واكتشاف حلولٍ للمشكلات التي نواجهها خلال اليوم لتخفيف الضغط علينا، ولتسهيل الاستيقاظ بمستوى أعلى من الراحة العقلية والنفسية.

ومن الأجزاء الهامة أيضًا المتعلقة بالنوم هي أن تعي:

- ماذا ستفعل قبل أن تنام.
- وماذا ستفعل فور أن تستيقظ.

يُجري الدماغ عمليات التخطيط والتنظيم أثناء النوم، لذا املأه ببعض الأشياء الهامة قبل أن تنام حتى يعمل هو على تحليلها وتخزينها أثناء نومك. فكّر كذلك فيما سوف تفعله من مهامٍ في اليوم التالي لتعطي عقلك فرصةً لترتيب هذا اليوم الجديد بشكلٍ أفضل، وعند استيقاظك راجع ذلك دائمًا.

خامسًا: اعرف أسلوبك في التعلم

بالحديث عن وقت المذاكرة، قد تظهر لك بعض الأشياء التي تُضيِّع الوقت وتجعلك «محبطًا» نوعًا ما (Demotivated)، كأن تشعر مثلًا بأنَّ الوقت يضيع دون أن تفهم ما ينبغي عليك فعله، ولكنَّ تفسير ذلك قد يكون مرتبطًا بأساليب التعلم، فاللَّه قد خلق العقل البشريَّ ومستقبلاته بشكلٍ مختلفٍ لدى كلٍّ منَّا، وعندما نتعرض لمعلومةٍ جديدة، فإنّ حواسَّنا قد تستقبلها بشكلٍ مختلفٍ، لذا نجد أنَّ المتعلمين ينقسمون إلى عدة أنماطٍ كما في شكل 3:

شكل 3: أنماط التعلم الأربعة[21]

1. **متعلمٌ بصريّ:** يستغرق الكثير من الوقت عند قراءة النصوص الطويلة، ممَّا يجعله يريد التوقُّف وترك المذاكرة، لأنَّه بحاجة أكثر إلى أن يرى الملخص في شكل صورةٍ أو رسمٍ بيانيّ.
2. **متعلمٌ قارئ:** إذا أعطيته صورةً، فقد خسرته! فهو شخصٌ يحتاج أكثر إلى قراءة النَّص ليكون منتبهًا ومندمجًا بدرجة أكبر.

[21] مصدر الشكل: أُعيد تصميم الشكل بناءً على الشكل الأصلي هنا.

3. **متعلمٌ سمعيّ:** لا يحب أن يستخدم عينيه، بل يحب الاستماع أكثر للتَّدوين الصوتيِّ أو الكتب المسموعة.
4. **متعلمٌ منتج:** يحب التعلم بيديه واكتساب خبرةٍ عملية (Hands-on Experience)، فهو مثلًا يتعلم البرمجة عن طريق تصميم برنامجٍ بنفسه.

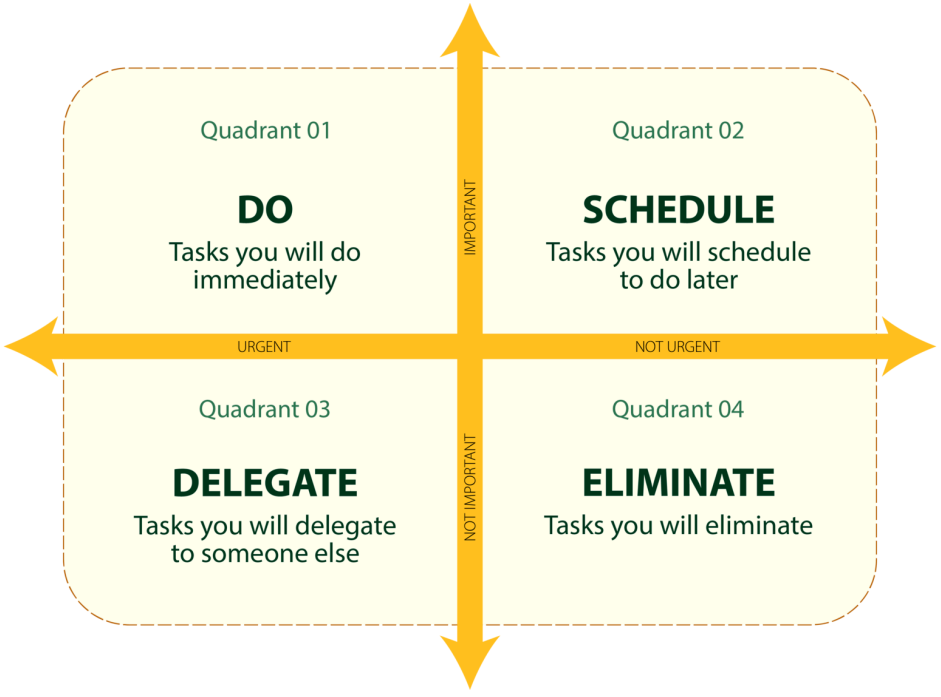
إذًا، عليك أن تعرف أيّ نوعٍ من المتعلّمين أنت لتدير وقتك بكفاءةٍ ودون تأجيلٍ للعمل المطلوب، وربما يمكنك الاستعانة باستبيان «فارك» الذي طوّره العالم فليمنج (Fleming's VARK Questionnaire) لتتمكن من معرفة نمط التعلم لديك وتحديد المصادر التي تساعدك مباشرةً لتستخدمها، فتصلك المعلومة بشكلٍ أسرع.

سادسًا: نموذج المهام الهامة والعاجلة .. هل يُعَد تعدد المهام (Multi-tasking) حقًا فكرةً جيدة؟

الإنسان متعدد المهام هو من يُشتِّت طاقته بين عدة مهمات معتقدًا بذلك أنّه ينجز الكثير، إلا أنّ الناتج النهائي في الواقع لا يكون كما يعتقد على الإطلاق، فعلى العكس، يجد أن تركيزه قد انخفض أثناء تأديته المهام بدرجةٍ كبيرة، إن كان قد استطاع إنهاءها فعلًا! لذا من الأفضل أن يركز الإنسان طاقته على إنهاء كل مهمةٍ على حدة.

وينبغي أن يكون الإنسان مسؤولًا عن تصرفاته وأن يفكر دائمًا في السبب الذي يدفعه إلى القيام بما يفعل، وألّا يكون الدافع هو فقط محاولته إرضاء الآخرين، بل منظومته القيمية وأخلاقه وأهدافه. هذه الفكرة ليست بعيدة أبدًا عن فكرة **النيّة**، فراجع نيّتك وهدفك من الأعمال التي تضعها على جدولك؛ قد لا تكون كلُّها بالأهمية التي تتصورها!

أمّا بشكل عملي، فلإدارة الوقت نحتاج إلى أن نعيَ الفرق بين المهمَّات العاجلة والمهمَّات الهامة (Urgent Vs Important)؛ فالمهمَّات الهامة هي تلك المهمَّات الحاسمة الَّتي تؤثر على ما بعدها، أمَّا العاجلة فهي مهمَّاتٌ وقتية، لذا عليك دومًا أن تُرتِّب أولوياتك بشكلٍ سليمٍ كما يوضح شكل 4:



شكل 4: أنواع المهام على حسب الأهمية ومدى أهمية سرعة التنفيذ[22].

1. **مهمَّاتٌ هامةٌ وعاجلة**، مثل امتحانٍ أو موعدٍ مع المشرف أو موعد طبيبٍ لأحد أفراد الأسرة. يجب عليك وضع خطةٍ رئيسيةٍ (Master plan) لهذا النَّوع من المهمَّات.

[22] مصدر الشكل: أُعيد تصميم هذا الشكل بناءً على الشكل الأصلي هنا.

2. **مهمَّاتٌ هامةٌ وغير عاجلة**، مثل تحضير محاضرةٍ للأسبوع القادم أو ممارسة تمارينَ رياضيةٍ معينة. يجب عليك عمل جدولٍ زمنيٍّ لهذه المهمَّات بحيث تكون مُدرَجَةً في خطتك الفرعية (Subplan).

3. **مهمَّاتٌ غير هامةٍ وعاجلة**، مثل اجتماعٍ ما أو الرَّد على رسائل البريد الإلكترونيّ، ويمكن أن تضمَّ هذه المهمَّات كلَّ أشكال المقاطعة (Interruptions) التي تُسبِّبُها التكنولوجيا.

4. **مهمَّاتٌ غير هامةٍ وغير عاجلة**، مثل بعض الاتصالات التليفونية، ويمكن أن تضمَّ أي أمورٍ أخرى مُضيعةٍ للوقت (Time Wasters).

عندما تفهم جيدًا هذه الفروقات، تستطيع حتمًا إنهاء المطلوب منك في الموعد المُحدَّد (Meet Deadlines). وفي المقابل يجب عليك تقليل المشوِّشات الأخرى التي يندرج تحتها وسائل التكنولوجيا، والخروج مع الأصدقاء، والبحث في أشياءٍ مختلفةٍ بعيدةٍ كلّ البعد عن الهدف الأصليّ. بعد ذلك، تكتب قائمة الأولويات وقائمة المشوِّشات ثمَّ تضع خطتين؛ الأولى هي الخطَّة الرئيسية التي يُمكن ترتيبها على مدار السنة الدراسيَّة بمعرفة تواريخ الإجازات والامتحانات والتقارير، أمّا الثانية فهي الخطة الفرعية التي من الممكن أن تكون أسبوعيةً مثلًا، فقد تشمل محاضرةً لديك أو لقاءً ما أو عرضًا تقديميًّا أو أمرًا يخُص أسرتك.

من الجدير هنا ذكرُ **مفهوم «التقسيم» أو «التخصيص»**؛ فالتقسيم هو مفهومٌ معروف بيننا بالفعل وليس جديدًا أو مستحدثًا إطلاقًا، وأبسط الأمثلة عليه هو ما تقوم به ربات المنزل عادةً من تخصيص أحد أيام الأسبوع لغسل الملابس، وتخصيص آخرٍ للتنظيف، وآخرٍ لشراء مستلزمات المنزل وهكذا. فالفكرة باختصار هي تجميع الأنشطة ذات الطبيعة المتشابهة للقيام بها معًا وفي نفس الوقت، وذلك لتسهيل الأمر على العقل حتى يفكر بشكل تراكمي في الطريقة الأسهل والأفضل لتنفيذ تلك الأعمال، فنحصل في النهاية على مخرجاتٍ ذات جودةٍ أعلى مع استغلالٍ أفضلَ للوقت والطاقة.

سابعًا: استخدام التكنولوجيا في إدارة الوقت

يمكنك استخدام بعض هذه البرامج لتساعدك في وضع خطةٍ زمنية (Time Plan):

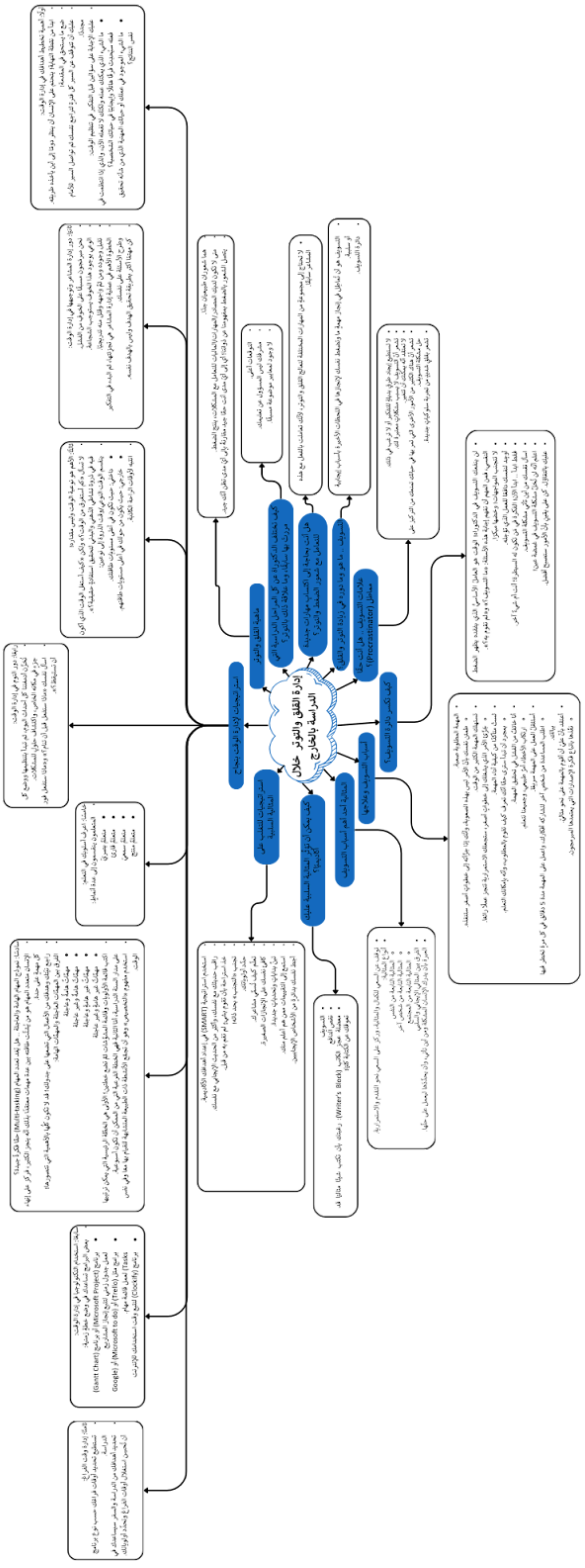
- برامج مثل (**Microsoft Project**) أو (**Gantt Chart**) التي تقومُ بعمل جدولٍ أسبوعيٍّ أو شهريّ، وتُصدِرُ تنبيهاتٍ بالموعد المُتفَق عليه للانتهاء من المهمَّة. يستخدم المهندسون أيضًا هذه الطريقة لإنجاز المشاريع.
- برنامج (Trello) لعمل قائمة مهام، فهو يُقسِّم المهام القادمة والحالية والسابقة، ويمكن أيضًا استخدام برامج (**Microsoft to do**) أو (**Google Tasks**) لعمل هذه القائمة.
- برنامج (Clockify) المصمَّم لتتبع وقت استخدامك للإنترنت وحجبه عنك.
- برنامج (Cold Turkey) أيضًا الذي يغلق كل البرامج المفتوحة على الجهاز إن فات وقت المهمَّة ولم تنجزها.

أهم ما في الأمر هو أن تقوم بعمل جدولٍ كما أوضحنا، وأن تُعِّد قائمة الأولويات وقائمة المشوِّشات، وبعد ذلك تُحدِّد التطبيقات التي ستستخدمها، فإن وجدت الوقت يضيع في استخدام وسائل التواصل الاجتماعيّ مثلًا؛ اختر برنامجًا يُغلقها. وإن لم تكن تعرف كيف تدير وقتك؛ اختر برنامجًا يدير لك الوقت. وإن كنت لا تعرف كيف تستمتع بوقت استراحةٍ حقيقيٍّ دون تضييعه في تصفح شبكة الإنترنت؛ فأنت بحاجةٍ إلى برنامجٍ يساعدك على أخذ استراحة، وهنا **تُصبح أنت من يقود التكنولوجيا لا العكس**.

ثامنًا: إدارة وقت الفراغ

يختلف هذا الأمر حسب **نوع برنامج الدراسة**؛ أي ما إذا كنت تدرس برنامجَ ماجستير أم دكتوراة، وعدد ساعات الدراسة وجدولك اليوميّ أو الأسبوعيّ. ووفقًا لذلك، تستطيع تحديد أوقات فراغك، بالإضافة إلى أنّ **تحديد أهدافك** من الدراسة والسفر سيساعدك في أن تُحسِن استغلال هذه الأوقات وتحدِّد أولوياتك، وذلك عن طريق الإجابة على أسئلةٍ تُحدِّد منها كيفية قضاء أوقات فراغك بشكلٍ مثمرٍ ومفيد، فمثلًا: «هل تنوي المشاركة في **الأنشطة التطوعيَّة** داخل الجامعة؟»، و«هل ستُخصِّص وقتًا للتعرف على الثقافة والمجتمع المحيط بك؟»، لأنَّ هذا سيؤثر بالتأكيد على شخصيتك وطريقة تفكيرك. ننصحك بأن تستفيد من وجودك في بلدٍ مختلفٍ ثقافيًّا وحضاريًّا ولغويًّا واجتماعيًّا، وهذه بالطبع مسألةٌ شخصيَّة، والأهمُّ في كل الأحوال أن تحدِّد أهدافك وأولوياتك وأن تعيش وتعمل لتحقيقها. وتحت كلِّ الظروف، تجنب الإساءة للآخرين، وتعامل معهم على أسس المودة والاحترام المتبادل، ولا تتجاوز الحدود في حقهم.

ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل:



شكل 5: ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل.

أسئلة وأجوبة:

لماذا في بعض الأحيان لا أستطيع الإنجاز دون أن أشتِّت نفسي في عدة أشياء؟

دائمًا ما ينصح المتخصصون في علم النفس بعضَ المرضى، مثل مرضى قصور الانتباه وفرط الحركة، بالقيام بعدة أشياءٍ في نفس الوقت (Multi-tasking) للحصول على أداءٍ أفضل. أمّا الأشخاص الطبيعيون، فإنّنا نلاحظ عليهم العكس تمامًا إذا ما واجهوا نفس الموقف، بل نجد أنّ استهلاكهم للوقت يتضاعف، لذا لا يبدو أنّها طريقةٌ فعالة في هذه الحالة.

ولكنّ هذا الأمر قد يختلف إذا ما كنا نتحدث عن وضع الإنسان لقائمة أهدافه، إذ نجد أنّ امتلاءها بالأهداف يحفِّزه على الإنتاج بدلًا من زيادة وقت فراغه دون وجود مهامٍ حقيقية لفعلها.

إذًا، فالصحيح أن تضع قائمة أهدافٍ تعمل عليها بالتوازي، ولكن إذا بدأت بمهمَّة ما، فعليك العمل عليها منفردة.

أعاني بعض الاضطرابات في عملية التخطيط واتخاذ القرارات اليومية، ولكنّ نتائجي طبيعية في الجوانب الأخرى قياسًا على الأشخاص الطبيعيين. ماذا أفعل؟

قد يكون سبب هذا الاضطراب مجرد نقصٍ في معرفتك بعمليات التخطيط واتخاذ القرار، أو قد يكون مشكلةً عضويةً كمشكلةٍ في الفص الأمامي للدماغ -الجزء المسؤول عن تلك العمليات- التي يمكنها أن تؤدي إلى اضطرابٍ واضح، فإذا كان الأشخاص الطبيعيون يستهلكون 10% من وقتهم في فعل أمرٍ ما، فإنّ المصابين باضطرابٍ كهذا يستهلكون 20% من وقتهم لفعل الأمر نفسه.

إذًا، حل هذه المشكلة هو تحديد موضع الخلل. قد لا تكون هذه هي المشكلة بالنسبة إلى بعض الناس، وإنما قد تكمن مشكلتهم في القلق؛ بمعنى أنّهم دائمًا ما يعتقدون أنّه قد يكون هناك ما هو أفضل، فيظلُّون منتظرين. وبناءً على ذلك، فكل شخصٍ له حالته الخاصة التي يجب تحديدها من أجل العلاج.

مهما حاولتُ وضع خطةٍ ليومي تظهر لي أعمالٌ مفاجئة، فكيف أستطيع تنسيق ذلك وتقبله؟

بالعودة إلى منظومة العادات السبع فإنّ كونَك تضع أولوياتك أولًا يُحتِّم عليك أن تكون متأكدًا دومًا من أنّك تحقق أهدافك أنت لا أهداف غيرك، وأن تقوم بما تريده فعلًا لا بما يريده منك الآخرون، وأن تعلم الدافع وراء قيامك بما تفعل.

فإذا ما عرض لك عارضٌ خارجٌ عن خطتك، توقف وفكّر ما إذا كان هذا الأمر يتماشى مع خطتك ومع ما تريده أم لا، ومن ثمّ انتقل إلى تحديد ما إذا كان من الضروري أن تقوم أنت شخصيًا بفعل هذا الأمر أم أنّه بإمكانك تفويضه إلى شخصٍ آخر، فإذا كان الأمر مهمًّا لك ويجب عليك أنت تحديدًا فعله، ضعه في قائمة مهامك حتى تأخذه بعين الاعتبار. وعند بدئك عمليةَ التخطيط، عليك أن تهتم بترك مساحةٍ فارغةٍ لاستيعاب أي أمورٍ طارئةٍ مفاجئة.

كيف لي أن أعمل على علاج التسويف خطوةً بخطوة وأن أقسِّم المطلوب إلى أجزاءٍ صغيرة؟

بأن تعطي نفسك 5 دقائق في المرة الواحدة لإنجاز المطلوب، فأيُّ هدفٍ يمكن تجزِئته إلى أجزاءٍ صغيرةٍ قابلة للقياس.

كيف أجد الدافع الذاتي النابع من داخلي؟

عليك أن تنظر إلى ثلاثة جوانبَ مهمة: الحافز الداخلي، والحافز الذي يعتمد على الآخرين، والحافز الخارجي. لتقوية الحافز الداخلي، عليك أن تكون على اتصالٍ بمن حولك، مثل مشرفك الأكاديمي في مرحلة الدكتوراة، وأن تعمل بكفاءةٍ تجعلك تشعر بالإنجاز، وأن تشعر بأنّ ما تقوم به هو من اختيارك أنت وليس أمرًا مفروضًا عليك. إذا كنت تعاني مشكلةً في علاقتك مع مشرفك، عليك أن تبدأ بالتعامل معها ولو بإجراء محادثةٍ بسيطة وإلا ستؤثر على دافعك الداخلي، وإذا لم يكن الأمر الذي تقوم به من اختيارك وأُجبِرت عليه، فركِّز على الدافع الخارجي لتنتهي من هذا الأمر وإلا سيؤثر ذلك عليك بالتأكيد، بالإضافة إلى أنّ إنجاز المهام الأصغر حجمًا يساعدك على تقوية دافعك الداخلي.

قد يكون الحافز الخارجي بالنسبة إلى البعض هو حصولهم على لقبٍ جديدٍ بجوار اسمهم، أو حصولهم على المال، أو الانتقال إلى طبقةٍ اجتماعيةٍ أفضل، أو امتلاك النفوذ وفرض الاحترام. وبالنسبة إلى البعض الآخر، فإنّ الحافز الداخلي ينبع من الفعل الذي يقومون به، كرغبتهم في العمل في المجال الأكاديمي أو المساهمة في النهوض بالمعرفة. وقد تجتمع الحوافز الداخلية والخارجية لدى البعض.

ماذا لو كان دافعي هو خوفي من الفشل وليس أن أكون أفضل؟

عليك أن تأخذ بالنصائح المذكورة وتبدأ بالتجربة والممارسة. يتغير الدافع كل لحظة، لذا عليك أن تركّز على دافعك لتنجز المهمَّة المطلوبة، وأن تعرف الكثير عن المشكلة لتركّز على الحل.

إذا كان خوفك من الفشل يدفعك للأمام، فلا بأس طالما لا يُسبِّب لك ذلك مشكلةً ما أو يمنعك من الوصول إلى هدفك أو يعرقل سير حياتك اليومية أو يزيد من بؤسك، ولكن بالطبع هناك إستراتيجياتٌ أفضل كما ذكرنا.

كيف أتعامل مع المثالية والرغبة في الوصول إلى دقة بنسبة 100%؟

تذكَّر أنّه حتى الدراسات العلمية العظيمة لا تصل إلى دقةٍ أعلى من 99%. من الطبيعي أن ترغب في الوصول إلى 100%، ولكن قد تصبح هذه المثالية مشكلةً إذا لم تكن على درايةٍ بكيفية التعامل معها. قد تتعرض للعديد من مسبِّبات القلق والتوتر، ولا يُعَد ذلك مشكلةً طالما لم يعرقل نمط حياتك العادي، ففي كثير من الأحيان يكون الضغط النفسي أمرًا جيدًا يمكنه أن يساعدك على التركيز، وأحيانًا يجعلك القلق أكثر إبداعًا ما دام غير مؤثرٍ على حياتك العادية ولا يدفعك نحو التسويف.

روابط لمصادر إضافية:

- Microsoft Project - Full Tutorial for Beginners
- استبيان أساليب التعلم (Learning Styles Questionnaire)
- برنامج (OFFTIME)
- رابط مركز الاستشارات الطلابية بمؤسسة علماء مصر
- Five things successful PhD students refuse to do | Impact of research | The Guardian
- 5 strategies to help you write an assignment, thesis or book - Learning Fundamentals
- Kelly McGonigal: How to make stress your friend | TED Talk
- 10 ways to make your PhD experience easier and more enjoyable (elsevier.com)

نقطة مضيئة

د. نشوى إسماعيل

محاضر ومستشار أكاديمي لتكنولوجيا التعليم في جامعة ليفربول (University of Liverpool) بإنجلترا

بدايتي المهنيّة لم تكن في الطريق الأكاديمي، فقد مررتُ بعدة محطات بطبيعة الحال كوني زوجةً وأمًّا في المقام الأول.

المحطة الأولى: النشأة. أنا من صعيد مصر، وأفتخر بأنّ كلّ مراحل تعليمي كانت في المُنشآت التعليمية الحكومية ولم أعرف طريقًا للدروس الخصوصية. جذوري تنتمي إلى محافظة أسوان، ونشأتُ في محافظة أسيوط حتى أتممت المرحلة الثانوية، وقد كنت الطالبة الأولى في الثانوية العامة على مستوى محافظة أسيوط وقطاع الصعيد بالقسم الأدبي، ثم تخرجتُ في جامعة الإسكندرية في تخصص إدارة المُنشآت السياحية بكلية السياحة والفنادق وحصلت على تقدير جيد جدًا، كما أنّني أتحدث الإنجليزية والفرنسية بطلاقة إلى جانب اللّغة الإيطالية.

المحطة الثانية: السفر. سافرت إلى الخليج مع زوجي وأسرتي وغيّرت مسار العمل وفقًا للمتاح في ذلك الوقت، فتابعتُ دراساتي التكميلية واستطعت الحصول على شهاداتٍ مُعتمَدةٍ من شركة مايكروسوفت (Microsoft) في هندسة الشبكات ونُظُم إدارة قواعد البيانات. ومن خلال العمل في هذا المجال مدة 15 سنةً في الخليج وبريطانيا، أصبحتُ مدربةً ومعلمةً مُعتمَدةً من شركة مايكروسوفت.

المحطة الثالثة: التدريب. بصفتي مدربةً مُعتمَدةً من شركة مايكروسوفت، سافرت إلى إنجلترا لأعمل في المجال التدريبي لنُظُم الشبكات وقواعد البيانات.

المحطة الرابعة: الدراسات العليا. استكملتُ الدراسات العليا بجانب عملي، وحصلتُ على درجة الماجستير ثم الدكتوراة من جامعة ساوثهامبتون (University of Southampton) بإنجلترا في نفس المجال، ولكن بتركيزٍ أكبر على تطوير استخدام التكنولوجيا في التعليم، كما حصلتُ على زمالة أكاديمية التعليم العالي (FHEA) بالمملكة المتحدة. انتقلت من مجال عملي إلى المجال الجامعي كمحاضرة وباحثة أكاديمية، حيث أعمل ضمن فريقٍ لتطوير الأكاديميين من خلال برامج تدريب خاصة بتطوير تكنولوجيا التعليم في بريطانيا، وهي برامج تدريبية يستفيد منها المعلمون داخل المنشآت التعليمية، وكوادر التدريب في سوق العمل مثل العاملين بمجالات الصحة والقضاء والشرطة.

ساعدني عملي في إنجلترا على المشاركة في العديد من المشاريع البحثية في دولٍ مختلفةٍ في العالم، فقد شاركت في أبحاث تطوير الإدارات المدرسية في ماليزيا وإندونيسيا، وتطوير منصات التعليم في تايلاند وكينيا. شاركتُ أيضًا -مع فريق العمل بالجامعة المفتوحة في بريطانيا- في مجالاتٍ متعلقةٍ بأجهزة الدولة، فقد عملنا على تطوير برنامج محاكاة على الشبكة الإلكترونية لاستخدامه في برامج تطوير مهارات أفراد الشرطة، وقد حصل هذا البرنامج على الميداليتين الذهبية والفضية في مسابقات دولية في مجال التعليم القائم على التكنولوجيا، كما استضاف أحد البرامج الشهيرة على قناة (BBC) فريق العمل الذي شارك في هذا المشروع.

سأختم ببعض **التحديات** التي واجهتني وكيف حاولت التعامل معها.

التحدي الأول هو **التوفيق بين دوري كزوجة وأم وامرأة عاملة ودارسة في نفس الوقت**، وكان الحل هو ترتيب الأولويات ووضع كل دور في وقته المناسب فكل شيء له موعد إذا تأخر فلن يصيب هذا العمل التوفيق، مثلًا الأولاد في مرحلة ما قبل المدرسة يحتاجون إلى الكثير من التفرغ وتخصيص الوقت لرعايتهم فآثرت العمل بشكل جزئي لكي يتاح لي قضاء وقت أكبر معهم.

التحدي الثاني هو **الانتقال للحياة في دول الغرب وتأثير المجتمع الغربي المُختلف على أولادي** وكيف نستطيع نحن كآباء الحفاظ على هُويتهم. مرة أخرى انتقلت للعمل بشكل جزئي بدًلا من الكلي، واعتمدتُ على أسلوب المراقبة والمصاحبة بعد التربية في التعامل معهم، وحرصت على أن يكون هناك حوار مستمر بيننا فيه مناقشة واستماع، حتى يكون البيت هو أول مكان يلجأ إليه الطفل عند حدوث مشكلة معه؛ ليس خوفًا ولكن طلبًا للمساعدة والنصيحة.

التحدي الثالث يخص العمل فقد **كنتُ عادةً العربية المسلمة الوحيدة في القسم** وبطبيعة الحال كنتُ مُختلفة في الشكل والمظهر وبعض النواحي الاجتماعية، ولا أخفي عليكم أنه في بعض الأحيان كان يشوب التعامل معي نظرة بها تجنب أو توجس! كان مبدئي لمواجهة هذا التحدي هو الحفاظ على اختلافي الذى أحترمه بطريقة تدعو الجميع إلى احترام هذا الاختلاف، بحيث يتم تقييمي في العمل على أساس اجتهادي وتفوقي، ويكون تقييمي اجتماعيًا على أساس تقديمي لأفضلِ صورة لثقافتي التي أتيتُ منها، فكل ما أرغب به هو أن يأتي يومًا ما -قَرُب أو بَعُد- يقول فيه الزملاء: كانت لنا زميلة من هذه البلد وكانت خير سفيرة لأهلها.

الفصل الثامن

مرحلة التجهيز للسفر

تَغَرَّب عَنِ الأَوطانِ في طَلَبِ العُلا وَسافِر فَفي الأَسفارِ خَمسُ فَوائِدِ
تَفَرُّجُ هَمٍّ وَاِكتِسابُ مَعيشَةٍ وَعِلمٌ وَآدابٌ وَصُحبَةُ ماجِدِ الشافعي

الشافعي

الفصل الثامن:

مرحلة التجهيز للسفر

محتوى الفصل[23]:

- مقدمة وتنويه
- مرحلة تجهيز الأوراق والوثائق الحكومية المطلوبة
  - الولايات المتحدة الأمريكية
  - المملكة المتحدة
  - أوروبا من خلال منحة المفوضية الأوروبية إيراسموس (Erasmus)
  - أستراليا
  - اليابان
- كيفية تسوية العمل الحكومي أو الخاص قبل السفر
- كيفية تسوية حالة التجنيد والموقف من الخدمة العسكرية
- الراتب الشهري وتكاليف المعيشة: هل يكفي الراتب الشهري تكاليف المعيشة في حال وجود أسرة؟ أم يحتاج الطالب إلى العمل بجانب الدراسة؟
- التأمين الصحي: هل يتمتع الطالب وأسرته بتغطية التأمين الصحي؟
- عشرون نصيحة قبل السفر
- ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل
- أسئلة وأجوبة
- روابط لمصادر إضافية

مقدمة وتنويه:

بعد وصول خطاب القبول للطالب، تأتي مرحلةٌ جديدةٌ وهي مرحلة تجهيزات ما قبل السفر، وفيها يبدأ الطالب بتجهيز الأوراق والوثائق الحكومية المطلوبة، مثل التأشيرة وجواز السفر وغيرها. وبعد ذلك ينتقل الطالب إلى الخطوة التالية وهي التجهيز للسفر، وتحضير الحقيبة، وتحديد المبلغ المالي اللازم في الشهور الأولى ببلد الدراسة. سنوضح في هذا الفصل أهم النصائح التي ستساعدك أثناء الاستعداد للسفر، بالإضافة إلى أننا سنجيب على التساؤلات الأخرى التي قد تشغل عقل كل من ينوي السفر للخارج، مثل المتعلقة بالتأمين الصحي، والأمور المادية، وكيفية تدبير الطلاب لأمورهم في بداية رحلتهم العلمية بالخارج.

تنويه:

المعلومات الواردة بهذا الفصل مبنيةٌ على التجارب الشخصية لأصحابها من المحاضرين في اللقاء الذي اعتمد عليه هذا الفصل، وقد أضفنا مزيدًا من المعلومات من بعض المواقع الإلكترونية، ولكن على القارئ ألا يعتمد على ما ورد بهذا الفصل فقط، فالمسائل المتعلقة بالإجراءات والأوراق الحكومية عند الاستعداد للسفر تخضع لنظمٍ معقدة، والأفضل دائمًا مراجعة المواقع الحكومية للتأكد من أحدث الاستمارات المطلوب تقديمها، وكذلك مراعاة أي تغيير في عملية التقديم ومراحلها. إذا احتجت إلى التواصل مع من سبقك في الاستعداد للسفر للدراسة في بلد معين، يمكنك الاستعانة بمركز الاستشارات الطلابية بمؤسسة علماء مصر.

---

[23] هذا الفصل مبنيّ على تسجيل لقاء بعنوان «مرحلة تجهيز ما قبل السفر».

مرحلة تجهيز الأوراق والوثائق الحكومية المطلوبة:

الحصول على التأشيرة لدراسة الماجستير أو الدكتوراة في الولايات المتحدة الأمريكية[24]:

للدراسة في الولايات المتحدة، يجب عليك تقديم طلبٍ للحصول على تأشيرة طالب من نوع **(F-1)** أو **(J-1)** وفقًا لبرنامج الدراسة. وإليك **خطوات التقديم لطلب التأشيرة من النوع (F-1)**.

الخطوة الأولى: استقبال نموذج (I-20) الخاص بك

بعد حصولك على خطاب القبول من الجامعة، يتعين عليك قبول العرض المُقدَّم منها، ويُراعى الميعاد الموضَّح في خطاب القبول. عادة تُحدَّد فترةٌ **يُمهَل** فيها الطالب للتفكير في عرض الدراسة أو للمقارنة بين عدة عروض. وبعد قبولك العرض، ستحتاج إلى تقديم شهادة دعمٍ للجامعة، وتقديم وثائق مالية إذا كنت ستسافر للدراسة على نفقتك الشخصية، وإذا كنت حاصلًا على منحة فلن تحتاج إلى تقديم وثائق مالية. بعدها تُسجَّل بياناتك في نظام معلومات الطلاب وتبادل الزوار (Student and Exchange Visitor Information System, SEVIS)، ثم يصدر نموذج **(I-20)** الخاص بك ويُرسَل لك عن طريق الجامعة. ستحتاج إلى هذا النموذج لإكمال باقي الخطوات كما سنوضح لاحقًا.

الخطوة الثانية: دفع الرسوم المالية من خلال نظام (SEVIS)

رسوم «السيفيس» هى عبارة عن رسوم تُفرَض على الطلاب الأجانب الذين يأتون إلى الولايات المتحدة الأمريكية للالتحاق بكلياتٍ أو جامعاتٍ أو برامجَ لتعليم اللغات، و**تُدفَع مرةً واحدة** عن كل برنامجٍ دراسيٍ يشارك فيه أحد الطلاب القادمين بتأشيرة من نوع (F-1)، وهذا هو الموقع الخاص بسداد الرسوم (SEVIS).

الخطوة الثالثة: استكمال استمارة طلب تأشيرة غير المهاجرين عبر الإنترنت (DS-160) المتاحة على النظام، ودفع رسوم طلب التأشيرة (MRV):

- يتعين على كل متقدمٍ إكمال تعبئة استمارة **(DS-160)** من خلال الدخول على هذا الرابط وتوقيعها إلكترونيًا. يجب إكمال النموذج وتقديمه عبر الإنترنت **قبل** موعد المقابلة في السفارة الأمريكية، ويعد رقم الرمز الشريطي الموجود في صفحة تأكيد النموذج (**DS-160**) ضروريًا لحجز موعد المقابلة.
- بعد ملء استمارة **(DS-160)**، يجب **طباعة صفحة التأكيد وإحضارها** معك في موعد **المقابلة** المُحدَّد مع السفارة الأمريكية.
- بعد الانتهاء من ملء استمارة **(DS-160)**، يتم توجيهك إلى هذا الرابط لإنشاء الملف الشخصي الخاص بك، وعليك أن تتبع المعلومات والتعليمات الموجودة على الموقع.

الخطوة الرابعة: تحديد مقابلة في السفارة الأمريكية

تحقق من موقع السفارة أو القنصلية الأمريكية لمعرفة مواعيد المقابلات، فقد تختلف أوقات الانتظار اختلافًا كبيرًا حسب البلد، وقد يستغرق الأمر شهورًا. احجز مقابلة التأشيرة الخاصة بك **في أقرب وقتٍ ممكن**. ويكون تحديد موعد المقابلة مع السفارة الأمريكية بدءًا من اليوم التالي لدفع الرسوم من خلال هذا الرابط إذا كنت في مصر، أو من خلال الرابط الموضح على موقع السفارة ببلدك، وإدخال الرقم المرجعي الظاهر على الإيصال.

إذا كان المتقدم يطلب **تأشيرات لأكثر من شخص**، فعليه ملء استمارات منفصلة ودفع رسوم منفصلة، ثم تحديد موعدٍ واحدٍ مع السفارة الأمريكية، إلا إذا كانت الزوجة/الزوج سيلتحقون بالطالب/ة بعد السفر، ففي هذه الحالة ليس ضروريًا حضور كل المتقدمين للتأشيرة إلى السفارة في موعدٍ واحد.

---

[24] بعض المعلومات الواردة في هذا القسم مبنية على المعلومات المذكورة في هذه الصفحة بموقع وزارة الخارجية الأمريكية عن تأشيرة الطالب (US Student Visa)، وعلى المعلومات المذكورة في صفحة أخرى بنفس الموقع عن تأشيرة تبادل الزوار (US Exchange Visitor Visa).

احرص على **ألا** تتوجه إلى السفارة إلا بعد تقديم الأوراق المطلوبة وتحديد موعد المقابلة، لأنه بدون ذلك لن يُسمَح لك بدخول السفارة.

الخطوة الخامسة: مقابلة السفارة الأمريكية:

يجب عليك الحضور في السفارة الأمريكية ببلدك **قبل ساعتين** من الموعد المحدَّد، ويمكن أن تُحضر **مستنداتٍ إضافيةً حسب نوع التأشيرة** الأمريكية التي تطلبها.

أما **الأوراق المطلوبة التي يجب عليك إحضارها للسفارة الأمريكية**، فهي:

- جواز سفرٍ سارٍ، أو جواز السفر الخاص بالزوج أو الزوجة حسب الاقتضاء.
- إيصال دفع رسوم التأشيرة الأمريكية (SEVIS + MRV Fee).
- نموذج (I-20) (مطبوع، وعليه توقيع الطالب).
- صفحة تأكيد استمارة (DS-160).
- صورة شخصية حديثة بخلفيةٍ بيضاء.
- أي إثبات لمحل إقامة الأقرباء في الولايات المتحدة الأمريكية إن وُجِد.

يمكنك اصطحاب **المستندات الداعمة التي تثبت ارتباطك ببلدك** وتضمن عودتك إليها، مثل كشف الحساب البنكي -وهو مهم أكثر في حالة سفرك للدراسة على نفقتك الشخصية- أو عقود الأملاك أو الأصول من العقارات والأراضي أو السجلات التجارية أو السجلات التعليمية للطلاب في المدارس أو الجامعات. اصطحابك لهذه المستندات -إن وُجِدت- هو من باب **الاحتياط** في حال سُئِلت عنها، ولكنك لن تُسأَل عنها بالضرورة، فلا تقلق كثيرًا من هذه النقطة.

أثناء المقابلة، ستُسأَل عن **سبب السفر،** وسيُطلَب منك **نموذج (I-20)** الخاص بك. لن تتعرض غالبًا، في حالة برامج الدكتوراة المموَّلة بالكامل، لأسئلةٍ عن الجانب المادي. وتكون أغلب الأسئلة عامة؛ كأسئلةٍ عن التخصص، وسبب السفر للولايات المتحدة، ومدة برنامج الدراسة، وهكذا.

يُنصَح عند مقابلة موظف السفارة أو القنصل، **عدم التطرق لمعلوماتٍ متخصصةٍ جدًا بدون داعٍ**. فقط اكتفِ بذكر معلوماتٍ بسيطةٍ عن مجالك وتخصصك وتوضيح سبب سفرك. بعض المتقدمين يستفيضون في ذكر معلوماتٍ كثيرةٍ عن تخصصاتهم، ويمكن أن يسبب ذلك بعض القلق والفضول لدى موظف السفارة (Consular Officer)، وعليه ربما يتعرضون **للإجراءات الإدارية** (**Administrative Processing**) طويلة المدى من أجل التحقق من المعلومات الكثيرة المذكورة في المقابلة، مما يؤثر سلبًا ويؤخر إصدار التأشيرة وموعد السفر، لذا يُنصَح باستخدام المصطلحات البسيطة وعدم الاستفاضة في ذكر تفاصيلَ كثيرةٍ إلا عند الحاجة.

يُنصَح بأن تصطحب معك كل جوازات سفرك القديمة المحتوية على تأشيراتٍ لدول أخرى أو أختام دخولٍ وخروجٍ إليها ومنها، لأن هذا سيساعدك على إثبات أنك لا تسعى للسفر إلى الولايات المتحدة بدون رجعة، فأنت بالفعل لديك سجلٌّ يثبت سفرك إلى بلد/بلاد أخرى وعودتك مرة أخرى إلى بلدك. وحتى إذا كنت قد سافرت إلى بلدٍ آخرَ وأنت طفل، وكنت ملحقًا بجواز سفر أحد والديك، فاصطحب هذا الجواز معك.

بعد المقابلة، سيُطلَب منك جواز السفر. وعند إصدار التأشيرة، ستصلك مع جواز السفر عبر البريد.

متى يجب السفر للولايات المتحدة بتأشيرة من نوع (J-1)، وهل يُشترَط العودة إلى البلد الأم لمدة عامين؟

في حالة السفر لدراسة الماجستير في أمريكا، يستخرج الطلاب تأشيرة **(J-1)**، وهي خاصةٌ بطلاب الماجستير ومنح فولبرايت (Fulbright) وبرنامج التبادل العالمي للطلاب الجامعيين (Global UGRAD) أو منح البعثات المُقدَّمة من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID)، ومنح الإشراف المشترك، ومنح ما بعد الدكتوراة. في هذه الحالة، تكون هيئات تلك المنح مسؤولة عن

إرشاد الطلاب خطوة بخطوة ودفع المصروفات من أجل استخراج التأشيرة. وبنفس الكيفية السابقة في استخراج التأشيرة، يتبع الطالب نفس الخطوات، ولكن في تأشيرة (J-1) يستخرج الطالب **نموذج (DS-2019) بدلًا من نموذج (I-20)**، ويملأ استمارة (DS-160) كما هو الحال في تأشيرة (F-1).

في حالة تأشيرة (J-1)، إذا كان الدعم مُقدَّمًا من بلد الطالب، تُشترَط عليه **العودة لموطنه** مدة عامين بهدف نفع دولته التي ساعدته في تمويل سفره، حتى يتسنى له التقدم بطلب تأشيرةٍ للسفر للولايات المتحدة مرةً أخرى من أجل الإقامة في الولايات المتحدة أو العمل بها. ولكن في حالة السفر من أجل استكمال الدراسة، مثل دراسة الدكتوراة بعد دراسة الماجستير في الولايات المتحدة بموجب تأشيرة (J-1)، فلا تُشترَط العودة مباشرةً، ولا يُشترَط تحقيق شرط العامين على التوالي، وهذا الشرط يختلف من حالةٍ إلى أخرى، ويمكن إعفاء بعض الحالات منه.

التأشيرة من نوع (O):

يوجد نوعٌ آخرُ من أنواع تأشيرات السفر للولايات المتحدة، وهو التأشيرة من نوع (O) أو (O-1 Visa) التي تعد **من أرقى أنواع التأشيرات في الولايات المتحدة**، حيث تُمنَح للأفراد الذين يتمتعون بقدراتٍ غير عاديةٍ ومميزة في العلوم، والفنون، والآداب، والتعليم، والرياضة. يقدِّم الفرد طلبًا إلى هيئة الهجرة بالولايات المتحدة، ويُشترَط تقديم ما يدل على أحقيته في الحصول على هذه التأشيرة، مثل تقديم ما يدل على نبوغه وتفوقه العلمي.

الحصول على التأشيرة للدراسة في المملكة المتحدة (بريطانيا):

يعتمد نوع التأشيرة التي تريدها على **نوع البرنامج الدراسي** الذي ستلتحق به[25]، ونلقي الضوء هنا بشكلٍ عام على أنواع التأشيرات للدراسة بالمملكة المتحدة وخطوات التقديم ومتطلباته. ولكن للحصول على مزيدٍ من المعلومات، يرجى زيارة موقع الحكومة البريطانية الخاص بالتأشيرات والهجرة من خلال هذا الرابط.

الخطوة الأولى: تحديد نوع التأشيرة التي ستقدم طلبًا للحصول عليها:

قبل أن تبدأ في إجراءات تقديم طلب الحصول على تأشيرة المملكة المتحدة للدراسة، عليك أن تختار نوع التأشيرة التي تحتاج إليها من بين ما يلي:[3]

- **تأشيرة زائرٍ عادية:** بهدف الدراسة في بريطانيا مدةً أقل من 6 أشهر.
- **تأشيرة دراسية قصيرة المدى:** عند دراسة برنامجٍ دراسي قصيرٍ في اللغة الإنجليزية في بريطانيا من 6 أشهر إلى 11 شهرًا.
- **تأشيرة الطالب** (Student Visa): تصدر في حالة إذا كانت مدة البرنامج الدراسي أو الدراسة الجامعية في بريطانيا أطول لفترةٍ تزيد عن 6 أشهر. تتوقف خطوات الحصول على تأشيرة الطالب في بريطانيا على نوع البرنامج الدراسي وعدد ساعات الدراسة؛ بمعنى هل الدراسة بدوامٍ كاملٍ أم جزئي؟ ويحتاج معظم المواطنين غير الأعضاء في المنطقة الاقتصادية الأوروبية إلى تقديم طلبٍ للحصول على تأشيرة طالب من المستوى الرابع (Tier 4) من أجل الدراسة في بريطانيا، وسنناقش تأشيرة الطالب بالتفصيل في السطور القادمة.

للتأهل للحصول على تأشيرة الطالب، يجب أن يكون لديك:

- جواز سفر، على ألا تقل مدة صلاحيته عن ستة أشهر عند التقدم للحصول على التأشيرة.
- أصول الشهادات والدرجات العلمية التي تم قبولك بناءً عليها في المؤسسة التعليمية التي ترغب في الدراسة بها، كما هو مذكورٌ في خطاب تأكيد القبول للدراسة (CAS)، ويمكنك التأكد من ذلك من خلال مراجعة مؤسستك التعليمية.

---

[25] بعض المعلومات الواردة في هذا القسم مبنية على المعلومات المذكورة بموقع المجلس الثقافي البريطاني تحت عنوان (Student visas)، وعلى المعلومات المذكورة بموقع (IDP) تحت عنوان «الدليل الكامل حول تأشيرة الطالب في بريطانيا».

- عرض قبولٍ غير مشروطٍ للالتحاق ببرنامج دراسي لدى كفيلٍ مُرخَّص، الذي عادةً ما يكون مؤسسةً تعليمية.
- القدرة على التحدث باللغة الإنجليزية وقراءتها وكتابتها وفهمها. إذا كنت تتقدم للحصول على تأشيرة طالب من المستوى الرابع في مؤسسة تعليمٍ عالٍ للالتحاق مباشرةً ببرنامجٍ لدراسة البكالوريوس أو الدراسات العليا في إحدى جامعات الرعاة الرسميين من المستوى الرابع (Tier 4 Sponsor)، فيجب عليك اجتياز مستوى اللغة الإنجليزية الذي تحدده المؤسسة التي تتقدم للدراسة فيها. تقبل كافة الجامعات والكليات البريطانية نتائج امتحان الأيلتس (IELTS) الأكاديمي، وهذا يعني أنك قد لا تحتاج إلى خوض امتحان الأيلتس الأكاديمي للتأشيرات والهجرة (IELTS Academic for UK Visas and Immigration) بل يمكنك تقديم نتيجتك التي حصلت عليها في امتحان الأيلتس الأكاديمي.
- المال الكافي لإعالة نفسك وسداد رسوم برنامج الدراسة ورسوم الرعاية الصحية الإضافية (Health Surcharge).

التقديم للحصول على التأشيرة عبر الإنترنت:

يجب أن تقدم طلبًا للحصول على تأشيرة الطالب عبر الإنترنت من خلال الموقع الرسمي للحكومة البريطانية. يمكنك أن تقدم الطلب في خلال ثلاثة أشهرٍ قبل موعد تاريخ السفر المُحدَّد إلى المملكة المتحدة. ويعد تاريخ الطلب هو التاريخ الذي تسدد فيه الرسوم الخاصة به.

الخطوة الثانية: الحصول على خطاب تأكيد القبول للدراسة الرسمي المعروف باسم (CAS) :

- للتقديم للحصول على تأشيرة طالب من المستوى الرابع حتى تتمكن من الدراسة في المملكة المتحدة، سوف تحتاج إلى خطاب تأكيد القبول للدراسة (CAS) ورقمه؛ وهو خطابٌ يصدر إلكترونيًا بناءً على أسبقية الوصول أو الحجز، ويحتوي على رقم ترخيصٍ مميزٍ يشير إلى أن الجامعة قد قبلت طلب الدراسة بها.
- وللحصول على خطاب الموافقة الرسمي (CAS)، يجب **أن تتلقى عرضًا للقبول الجامعي** في برنامج دراسي من جامعة أو مؤسسة معتمدة من الحكومة البريطانية.
- **تُصدر الجامعة أو المؤسسة المختارة خطاب (CAS)** بعد تقديم الطلاب خطاب القبول الجامعي النهائي.
- من خلال **رقم الترخيص؛** سيقيّم قسم التأشيرات والهجرة في المملكة المتحدة (UKVI) الطلب وسيعالجه لمنحك التأشيرة.
- ولإكمال طلبك الخاص، قد تحتاج إلى دفع «**رسوم الصحة للهجرة**» التي تمنحك إمكانية الحصول على الخدمة الصحية الداخلية في المملكة المتحدة. قد تختلف التكاليف، لذلك نوصي بالتحقق من المقدار الذي ستحتاج إلى دفعه باستخدام أداة الحساب على موقع UKVI.

الخطوة الثالثة: تجهيز الأوراق المطلوبة والوثائق اللازمة للحصول على تأشيرة الدخول:

عندما تتقدم بطلبٍ للحصول على تأشيرة طالب من المستوى الرابع، قد تحتاج إلى عددٍ من الوثائق، بالإضافة إلى خطاب (CAS) الخاص بك. ويمكن أن تشمل الوثائق ما يلي:

- **جواز سفرٍ حاليّ** أو وثائق سفرٍ أخرى صحيحة مع صفحة واحدة على الأقل في جواز السفر الخاص بك تكون خاليةً على كلا الجانبين للحصول على التأشيرة الخاصة بك.
- **صورة** ملونة بحجم جواز السفر واسمك مكتوبٌ على الجزء الخلفي منها.
- **دليل** على أنه يمكنك **دعم نفسك ماليًا** ودفع تكاليف البرنامج التدريبي الذي ستلتحق به. ويُشتَرط وجود دعمٍ مادي بالإضافة إلى مبلغٍ مالي للتأمين الصحي يغطي الفترة التي سيقضيها الطالب في بريطانيا بحد أقصى تسعة أشهر.
- دليل على **موافقة** الأهل أو غيرهم من **الأوصياء القانونيين** إذا كان عمرك أقل من 18 عامًا.
- نتائج **اختبار السلامة** الخاصة بك، إذا كنت من بلدٍ ينطبق عليه ذلك، مثل تحليل مرض السل (إذا لزم الأمر).

- شهادة التخرج، وشهادة اللغة الإنجليزية (IELTS/TOEFL) تبعًا للجامعة وبرنامج الدراسة. في بعض البرامج يُشتَرط تقديم أوراق ووثائق أخرى، ويُعلَّق عرض الجامعة لحين توفرها.
- قد يُطلَب منك تقديم **وثائق إضافية** بناءً على ظروفك الخاصة. وعادةً ما تتم إعادة الوثائق الداعمة خلال 14 يومًا.
- **لن تحتاج إلى دفع نفقاتٍ أثناء التقديم**، لكنك ستحتاج إلى إثبات القدرة المادية على تسديد مصاريف المعيشة ورسوم الرعاية الصحية خلال فترة الدراسة، حيث سيُطلَب منك حساب بنكي يثبت قدرتك على تغطية نفقات المعيشة لمدة تسعة أشهر بحد أقصى، ويزيد المبلغ المُقدَّر لكل شهر إذا كان مكان الدراسة في لندن. وفي حالة وجود كفيلٍ أو راعٍ (Sponsor)، يُشتَرط دفع المصروفات لتتمكن من دخول بريطانيا.

بعد تجهيز الأوراق المطلوبة والحصول على كود (CAS)، يُستَكمل طلب الحصول على التأشيرة.

- **عادةً، يستغرق الأمر نحو 3 أسابيع** للحصول على تأشيرة المملكة المتحدة للدراسة، ولكن ذلك يعتمد على المكان الذي يقدم الطالب فيه طلب الحصول على التأشيرة. وقد يحتاج الطالب إلى حضور **مقابلة شخصية**، ويكون ذلك وفقًا لمتطلبات الدراسة.
- يُحدَّد **موعدٌ في السفارة البريطانية** لإرسال **جواز السفر**، ثم بعدها تُستَخرج التأشيرة ويتم إبلاغ المتقدم.
- **لا يُطلب من جميع المتقدمين لتأشيرة الطالب الخضوع لمقابلة** من قِبَل إدارة التأشيرات والهجرة في المملكة المتحدة (UKVI). ولكن في بعض الأحيان، قد تطلب هيئة (UKVI) إجراء **مقابلة** للحصول على تأشيرة المملكة المتحدة في بعض الحالات التي تثير لدى الهيئة شكوكًا في ملفات الطالب عند تقييمها، ومن أمثلتها:
  - **وجود تناقضات** أو اختلافات بين طلب تأشيرة (UKVI) والمستندات المُقدَّمة، أو وجود معلوماتٍ خاطئة نتيجةً للأخطاء أو السهو.
  - قد تؤدي **الفجوة العمرية غير المعتادة** التي تتراوح بين 6 إلى 8 سنوات دون وجود سجلٍ وظيفي إلى إجراء مقابلة.
  - التحول إلى **برنامجٍ دراسي مختلف بدرجةٍ كبيرةٍ** عن مجال دراستك السابق.

إذا حُدِّدت لك مقابلةٌ مع موظف دائرة التأشيرات والهجرة كجزءٍ من عملية التقديم للحصول على التأشيرة، يجب أن تكون قادرًا على **التحاور باللغة الإنجليزية** بسلاسة. وإذا لم تستطع إجراء محادثةٍ بسيطةٍ دون الحاجة إلى مترجم، فسوف يُرفَض طلبك بالحصول على التأشيرة بغض النظر عن نتائجك في اللغة الإنجليزية.

تصريح الإقامة البيومتري (Biometric Residence Permit, BRP):

كجزءٍ من عملية التقديم، يجب أن تحصل على تصريح الإقامة البيومتري من دائرة التأشيرات والهجرة، وسوف يُحدَّد لك موعد مع دائرة التأشيرات والهجرة لعمل مسح ضوئي لأصابعك وإبهامك وأخذ صورة رقمية لوجهك. تصدر تأشيرة المملكة المتحدة لمدة ثلاثة أشهرٍ فقط، وبعدها **تُستَبدل** بتصريح الإقامة البيومتري.

الحصول على التأشيرة للدراسة في أوروبا بمنحة إيراسموس موندوس (Erasmus Mundus) التابعة للمفوضية الأوروبية[26]:

منحة إيراسموس هي منحةٌ ممولةٌ بالكامل لدراسة الماجستير في أكثر من جامعةٍ أوروبية. تبدأ إجراءات استخراج التأشيرة بعد وصول جواب قبولك بالمنحة والتمويل. وتكون أسماء الجامعات التي ستلتحق بها مدرجةً في جواب القبول نفسه، بالإضافة إلى

[26] بعض المعلومات الواردة في هذا القسم مبنية على المعلومات المذكورة بموقع (European Education Area) تحت عنوان (How to apply for a Student Schengen Visa)، وعلى المعلومات المذكورة بموقع (Campus France) تحت عنوان (Schengen Visa).

نوع البرنامج ومدة الدراسة، مع جوابٍ آخر يوضح نوع التمويل، وهل هو جزئيٌّ أم كلي، ومميزات المنحة مثل تغطية التأمين الصحي، وتذاكر الطيران.

خطوات الحصول على التأشيرة للدراسة في أوروبا:

الحصول على تأشيرة الدراسة الأوروبية يتطلب الحصول على **قبول،** إما بشكلٍ مشروط أو نهائي، من جامعةٍ أو كليةٍ أو معهدٍ في بلد المقصد. و**تختلف متطلبات اللغة** عند التقدم لطلب تأشيرة الدراسة في أوروبا تبعًا لبرنامج الدراسة، فقد يُطلَب تقديم نتيجة أحد اختبارات اللغة الإنجليزية المعتمَدة بشرط الحصول على درجةٍ معينة أو قد يكون من الممكن الحصول على تأشيرة الدراسة الأوروبية دون شهادة اللغة، ويكون على المتقدمين في هذه الحالة إكمال دورة اللغة في بلد المقصد، حيث يكون بإمكانهم الحصول على قبولٍ مشروطٍ وأخذ دورة تأهيلية للغة قبل بدء الدورة الدراسية كتعويضٍ لضيق وقتهم. القاعدة بخصوص متطلبات اللغة هي مراجعة الجهة المختصة. أما بخصوص **العمل** أثناء الدراسة، فيحق للطالب العمل 20 ساعةً فقط أسبوعيًا.

الحصول على التأشيرة للدراسة في أوروبا يتطلب تقديم الوثائق التالية:

- **خطاب القبول الدراسي** من الجامعة المطلوبة أو **عقد العمل** (في حالة برامج الدكتوراة).
- **جواز سفرٍ ساري** المفعول بصلاحية ستة أشهرٍ على الأقل.
- وثائق **إثبات الهوية**.
- **الفيش والتشبيه الجنائي (صحيفة الحالة الجنائية).**
- **الصور الشخصية** المناسبة لجواز السفر.
- الاستمارة المملوءة للتقدم بطلب التأشيرة عبر الإنترنت. عادةً، يُرسَل الطلب عبر الإنترنت، ولكن في **بعض السفارات** يُشتَرط عمل **القياسات الحيوية،** مثل البصمة الشخصية، في أحد المراكز التابعة للسفارة.
- **خطاب القبول والدعم المالي** من هيئة المنح أو وجود **حساب بنكي** في حالة الدراسة على النفقة الشخصية. في حالة حصولك على منحةٍ ممولة، ستُعفَى من نفقات التقديم عبر الإنترنت. وفي حالة حصولك على منحةٍ ممولةٍ من المفوضية الأوروبية أو أي جهة حكومية أوروبية، ستُعفَى من مصروفات التأشيرة والإقامة أيضًا.
- **شهادة اللغة** المطلوبة من الجامعة، في حال طلبها. قد تقبلك بعض البرامج إذا أثبتّ أنك درست باللغة الإنجليزية في المرحلة الدراسية السابقة، وبعض البرامج لا تحدد شرط اللغة وتعتمد على تقييم مهارات الطالب في اللغة أثناء المقابلة الشخصية.
- صورة **شهادة الميلاد** مترجمة ومعتمدة من السفارة.
- **آخر شهادةٍ دراسية** مع كشوف العلامات.
- قد تُطلب وثيقة **كشف طبي**.

في بعض الأحيان، يجب الحضور في السفارة من أجل **المقابلة الشخصية،** وفي أحيانٍ أخرى لا يُشتَرط ذلك، ويختلف الأمر من دولةٍ لأخرى. على سبيل المثال، في سفارة ألمانيا يُطلَب الحضور من أجل معرفة سبب السفر فقط، أما في اليونان فتكون هناك مقابلة شخصية للسؤال عن سبب السفر وأوراق المنحة ومدة الدراسة وغير ذلك.

في حالة وجود **مرافقين،** يمكنهم التقديم بشكلٍ جماعي للحصول على التأشيرة بنفس الكيفية.

بعد إصدار التأشيرة، تصلك مع جواز السفر عبر البريد.

الحصول على التأشيرة للدراسة في أستراليا[27]:

تتيح أستراليا للطلاب الأجانب الدراسة فيها من خلال تأشيرةٍ تُسمَّى بتأشيرة **الفئة الفرعية 500**، وهي تأشيرةٌ تسمح للطالب بالعيش في أستراليا والعمل والدراسة فيها لمدةٍ أقصاها خمس سنوات بما يتماشى مع البرنامج الدراسي الذي التحق به الطالب، كما تمنح الطالب **الفرصة للعمل** 48 ساعة بحد أقصى كل أسبوعين خلال فترة الفصل الدراسي، وللعمل لساعاتٍ غير محدودةٍ أثناء فترات الراحة والعطلات الدراسية. وإذا كنت طالبًا في برنامج دراسة بحثية كالماجستير والدكتوراة، فيحق لك العمل لعدد ساعاتٍ لا محدود بعد الحصول على موافقة الجامعة. كما يمكن للطلاب العمل فور وصولهم إلى أستراليا دون الحاجة إلى انتظار بدء البرنامج الدراسي الذي التحقوا به، يمكنك معرفة مزيدٍ من المعلومات من خلال موقع وزارة الشؤون الداخلية في أستراليا.

متطلبات الحصول على تأشيرة الطالب في أستراليا:

- **الحصول على مستند تأكيد التسجيل (Confirmation of Enrolment, CoE) من الجامعة:**

هو المستند الذي تُصدره الجامعة للتحقق من تسجيلك في برنامج دراسي معين، ويعني **قبول طلبك للدراسة** في هذا البرنامج.

- **إتقان اللغة الإنجليزية:**

من المعروف أن الدراسة في أستراليا تكون باللغة الإنجليزية، لذا يتطلب الأمر أن تقدم شهادة إجادتك للغة الإنجليزية بمستوى معين حتى يُقبَل طلبك، لأن ذلك يضمن قدرتك على التعامل والتواصل في البرنامج الدراسي، وكذلك قدرتك على العيش في أستراليا.

- **متطلبات الوافد المؤقت (Genuine Temporary Entrant, GTE):**

شرطٌ آخر للحصول على تأشيرة الدراسة في أستراليا هو الحصول على إثبات الدخول المؤقت إلى أستراليا (GTE). **ومن أهم شروط الحصول عليه:**

- التأكيد على أنك قادمٌ إلى أستراليا للدراسة وليس لأي سببٍ آخر.
- التأكيد على أنك سوف تقيم في أستراليا مدة التأشيرة ولن تتجاوزها.

يمكنك التأكيد على هذه النقاط من خلال الإشارة إلى عائلتك أو الارتباطات الخاصة بك في بلدك الأم، ومن ناحيةٍ أخرى عليك الإشارة إلى أهمية البرنامج الدراسي الذي ستلتحق به لطموحك المستقبلي ولوظيفتك المستقبلية التي تسعى إليها في بلدك، كل ذلك يشير إلى نيتك الحقيقية في العودة إلى بلدك.

- **إثبات قدرتك على تغطية نفقاتك:**

للحصول على تأشيرة الدراسة في أستراليا يجب أن تثبت أن لديك ما يكفي من المال لدعم نفسك طوال فترة إقامتك، ويمكنك إثبات ذلك من خلال خطوتين:

  - أثبت أن لديك ما يكفي من المال لتغطية جميع تكاليفك ونفقاتك خلال البرنامج الدراسي، مثل تكاليف السفر ورسوم البرنامج الدراسي والإيجار من خلال تقديم كشفٍ لحسابك البنكي أو إثباتٍ للدخل السنوي لوالديك أو لأحدٍ من عائلتك.
  - قدّم وثيقة قبولٍ في منحةٍ دراسية أو ما يثبت حصولك على دعمٍ مادي من جهةٍ معينة.

---

[27] بعض المعلومات الواردة في هذا القسم مبنية على المعلومات المذكورة بموقع وزارة الشؤون الداخلية الأسترالية عن تأشيرة الطالب الفرعية 500، وعلى المعلومات المذكورة بموقع (IDP) تحت عنوان «شروط تأشيرة الطالب لأستراليا».

- **المتطلبات الصحية:**

تشترط الحكومة الأسترالية على بعض الطلابِ الأجانب التمتع بصحةٍ جيدةٍ قبل دخول البلاد، لذا قد تحتاج إلى **الخضوع لفحصٍ طبي** وتقديم شهادةٍ طبيةٍ تؤكد أنك تستوفي جميع المتطلبات الصحية. عادةً، يجري الفحص الطبي في أحد المراكز التابعة للسفارة الأسترالية.

- **المتطلبات الشخصية:**

هناكَ أيضًا متطلباتٌ شخصيةٌ معينة يجب أن تستوفيها إذا كنت ترغب في الدراسة في أستراليا، وسيتعين عليك الإجابة على بعض الأسئلة الأساسية حول شخصيتك وسلوكك الأمني. في بعض الحالات يُطلَب فحص السجل الجنائي للمتقدم مثل الفيش والتشبيه الجنائي.

- **الحصول على إثبات التأمين الصحي للطلاب الأجانب (Overseas Student Health Cover, OSHC):**

بصفتك طالبًا أجنبيًا في أستراليا، يجب عليك الحصول على إثبات **التأمين** الصحي للطلاب طوال مدة إقامتك. وإذا لم تقدم دليلًا على حصولك على إشتراكٍ في هذه التغطية الصحية، سيُرفَض طلبك بالحصول على التأشيرة. وتعد هذه التغطية عاملًا مهمًا للبقاء في أستراليا، حيث تضمن لك الحصول على الرعاية الطبية أثناء دراستك في أستراليا، وتساعدك في الحصول على الأدوية في حالة المرض.

- **إرسال وثائق أخرى داخل طلب التقديم للحصول على التأشيرة عبر الإنترنت:**

مثل جواز السفر، وشهادة التخرج المترجمة. في بعض الحالات، قد يُشتَرط أيضًا وجود حسابٍ بنكي عند التقديم. وفي حالة الطلاب الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا، يُسمَح بحسابٍ بنكي للطالب أو حسابٍ بنكي لعائلته.

بعد إرسال طلب التأشيرة عبر الإنترنت، تُطلَب منك **القياسات الحيوية** مثل البصمة الشخصية، وتُلتقَط لك صورة شخصية في أحد المراكز التابعة للسفارة الأسترالية.

يجب أن تدفع **رسوم تأشيرة الدراسة** في أستراليا، ثم بعدها يُراجَع طلبك. تحصل على التأشيرة خلال مدةٍ زمنيةٍ تختلف من مجالٍ لآخر ومن وقتٍ لآخر خلال السنة، ويمكنك حساب الوقت المتوقَّع من خلال هذا الرابط.

ستُسأَل في طلب التقديم **عما إذا كنت قد تعرضت للرفض من سفارةٍ أخرى** مع توضيح **سبب الرفض**. في حالة الدول التي يجمعها بأستراليا تعاونٌ مشتركٌ مثل أمريكا وأوروبا، يُرفَض طلب التأشيرة تلقائيًا إذا تعرض المتقدم للرفض مسبقًا من سفارات هذه الدول؛ لذا تُسأَل عن هذه الأمور للتأكد من عدم وجود ما يحظر دخولك.

بعض الدول تُصنَّف في موقع الهجرة الأسترالي على أنها شديدة الخطورة، وعليه لا يُسمَح للطلاب القادمين منها بالبقاء في أستراليا بعد انتهاء مدة الدراسة، ولا يُسمَح لهم بالتقديم للحصول على تأشيرةٍ أخرى إلا في حالاتٍ قليلة.

أما بالنسبة إلى **المُرافق** الذي سيسافر مع الطالب، فيمكنه إكمال طلب التأشيرة عبر الإنترنت أيضًا، ولا يُشتَرط أن تكون لديه شهادة تثبت إجادته اللغة الإنجليزية، **ويحق للمُرافق العمل بدوامٍ كلي** داخل أستراليا دون أي قيود.

وأخيرًا، احرص على **قراءة شروط التأشيرة بتمعنٍ بعد حصولك عليها** حتى تعرف ما لك ما عليك، ولا تعُرِّض نفسك للمسائلة القانونية.

الحصول على التأشيرة للدراسة في اليابان[28]:

بدايةً، يرجى العلم بأنه يجب على جميع الطلاب غير اليابانيين الذين يعتزمون الالتحاق بالدراسة لأكثر من ثلاثة أشهرٍ الحصول على تأشيرة طالب. ولكن قبل المُضي قدمًا في إجراءات التقديم، **ننصحك** بالتواصل مع الجامعة التي تم قبولك فيها للاستفسار حول الطريقة المتَّبعة لديهم في مثل هذا الشأن.

[28] بعض المعلومات الواردة في هذا القسم مبنية على المعلومات المذكورة في صفحة تأشيرة الطالب بموقع وزارة الخارجية اليابانية.

هناك طريقتان يمكن من خلالها الحصول على التأشيرة:

1. أن تقدم، بصفتك طالبًا أجنبيًا راغبًا في دخول اليابان للدراسة، **طلبًا إلى السفارة أو القنصلية اليابانية في بلدك الأم أو البلد التي توجد فيها حاليًا للحصول على تأشيرةٍ مباشرة،** وتطبَّق عليك قوانين البلاد الداخلية فيما يتعلق بالحصول على تأشيراتٍ للسفر خارجها.

2. أو أن **يقوم موظفٌ في المؤسسة التعليمية التي من المُقرَّر أن تلتحق بها بتقديم طلبٍ إلى مكتب الهجرة ذات الصلة بالنيابة عنك** للحصول على **شهادة الأهلية** التي تسمح بدخولك اليابان وإقامتك فيها بغرض الدراسة. وبمجرد استخراج هذه الشهادة، تُرسَل إليك لتقدمها بدورك إلى السفارة أو القنصلية اليابانية في مكان وجودك، مرفقةً بطلب الحصول على تأشيرة طالب، وسنستفيض في الحديث عن هذه الحالة في السطور القادمة.

- **بعد القبول في الجامعة،** يُرسَل خطاب القبول بالإضافة إلى شهادة الأهلية (Certificate of Eligibility) التي تسمح لك بدخول اليابان والإقامة فيها بغرض الدراسة، وفيها أيضًا توضح الجامعة أنها تقدم **الدعم المادي** لك أثناء دراستك في اليابان.

- تمثل شهادة الأهلية دليلًا على أنك تستوفي شروط الدخول المنصوص عليها في قانون مراقبة الهجرة في اليابان، وتساعد حيازتها في **تسهيل** إجراءات إصدار التأشيرة، ودخول البلاد، والتفتيش بمكتب الهجرة في مطارات اليابان.

- يرد وصف الوثائق اللازمة لتقديم طلبٍ للحصول على شهادة الأهلية في موقع مكتب الهجرة في اليابان، ونظرًا لأن المستندات التي تطلبها المؤسسات التعليمية اليابانية قد تختلف من مؤسسةٍ تعليميةٍ إلى أخرى، يُنصَح **بالتواصل مع الجامعة** التي من المقرر أن تُسجِّل فيها لمعرفة التفاصيل.[7]

- في حالة **المنح الدراسية،** ستُسأَل عن الجانب المادي والراتب الشهري وأوراق المنحة، لذا ترسل الجامعة شهادة الأهلية مع الأوراق المطلوبة، مثل خطاب القبول، عن طريق البريد. وتقدَّم هذه المستندات للسفارة اليابانية بعد فترة، وتصدر التأشيرة خلال أسبوع أو أسبوعين.

الأوراق المطلوبة للحصول على تأشيرة الطالب للدراسة في اليابان:

على الرغم من أن الوثائق المطلوبة للحصول على تأشيرة طالب **تختلف** من مؤسسةٍ تعليميةٍ إلى أخرى كما أسلفنا، تتفق جميعها في طلب الأوراق التالية:

- **رسوم** تقديم طلب التأشيرة، وهي تختلف من دولةٍ إلى أخرى، لذلك يرجى الاستفسار من السفارة أو القنصلية اليابانية في البلد الأم.

- **استمارة طلب التأشيرة** معبأة بطريقةٍ صحيحةٍ بكل المعلومات المطلوبة منك، وأي خطأٍ فيها يلغي الطلب.

- **وثيقة تثبت قبولك في إحدى جامعات اليابان،** ويمكن الحصول عليها من الجامعة.

- **وثيقة تثبت حصولك على منحةٍ دراسية،** مرفق بها رسالة من الجهة المانحة بالتكفل بكافة مصاريفك طوال فترة المنحة، وذلك بغض النظر عن نوعها.

- **شهادة خلو من الأمراض** بتاريخٍ حديثٍ لا يتجاوز ثلاثة أشهرٍ من تقديم الطلب.

- كشف يثبت **عدم وجود سوابقَ جنائيةٍ** لك.

- ثلاث **صورٍ شخصيةٍ** بخلفيةٍ بيضاء.

- صور مصدّقة **لصفحة المعلومات** من جواز سفرك الذي يجب أن يكون ساري المفعول لمدة ستة أشهرٍ على الأقل من تقديم الطلب.

- **سيرتك الذاتية** التي يجب أن تتضمن صورًا مصدّقةً أو أصل آخر شهادةٍ تعليميةٍ حصلت عليها (الثانوية العامة على أقل تقدير)، وثلاث رسائل توصية من معلميك من آخر مؤسسةٍ تعليميةٍ حصلت على شهادةٍ منها.

- **مستند بنكي** رسمي ومختوم يثبت مواردك المالية وقدرتك على تحمل تكاليف الدراسة في اليابان.
- صورة مصدّقة أو أصل **شهادة ميلادك**.

في **منحة الحكومة اليابانية (MEXT)**، لا يُشتَرط تقديم خطاب قبولٍ من الجامعة، إذ تتولى الحكومة مسؤولية الجامعات؛ يكتب الطالب المقبول بمنحة الحكومة اليابانية اسم ثلاث جامعات عند التقديم للمنحة، وتختار الحكومة اليابانية إحداها، لذا لا يُشتَرط وجود خطاب قبولٍ جامعي أثناء استخراج التأشيرة. يُكتَفى بخطاب قبول المنحة مع بعض الأوراق الأخرى التي ذكرناها سابقًا، وتدفع الحكومة اليابانية المصروفات. وبعد السفر إلى اليابان، يخضع الطالب لفترة تدريبٍ لمدة ستة أشهر-عند الحصول على المنحة عبر التقديم في سفارة اليابان- يتعلم فيها اللغة اليابانية، وبعدها يخوض امتحان اللغة اليابانية ليُقبَل عقب اجتيازه في إحدى الجامعات اليابانية. أما في حالة الحصول على المنحة عن طريق الجامعة، فيبدأ الطالب الدراسة فور وصوله اليابان.

في حالة وجود مرافق، يكون الطالب هو الضامن. وبعد السفر إلى اليابان، يمكنه طلب شهادة الأهلية واستخراجها من مكتب وزارة الخارجية، وبعدها إرسال الشهادة لمرافقيه من الزوج أو الزوجة والأبناء، وتتوالى الخطوات كما عرضنا سابقًا.

كيفية تسوية العمل الحكومي أو الخاص قبل السفر[29]:

هل تُشتَرط الاستقالة، أم يمكن الاحتفاظ بالوظيفة لما بعد إنهاء الدراسة والعودة؟

تختلف حالة العمل من شخصٍ لآخر، ويعتمد ذلك على مكان العمل نفسه، فبعض القوانين الحكومية تشترط مرور وقتٍ معينٍ حتى يحقَّ للموظف الحصول على إجازة، وبعض الأماكن الخاصة تسمح بالإجازة. لذا، **لا توجد قاعدةٌ عامةٌ تحكم أمور العمل**. ولكن سنحاول ضرب بعض الأمثلة فيما يلي:

- في حالة سفر **الموظفين في بعض الجهات الحكومية** لدراسة الماجستير أو الدكتوراة، يمكنهم طلب **إجازةٍ دراسيةٍ** مدة الدراسة، وبعد الانتهاء منها يُخيَّرون بين الاستقالة أو العودة لمكان العمل. **ويُنصَح** بالرجوع لجهة العمل والسؤال عن الإجازة وشروطها، أو طلب المساعدة ممن سبقوا بالتجربة.
- في حالة **المنح الممولة من قطاع البعثات المصرية**، يمكن التوجه لهيئة البعثات بعد وجود ضامن، للحصول على موافقةٍ بالإجازة الدراسية، ويمكن أيضًا طلب **إجازةٍ بدون راتب**. ولا توجد شروطٌ إضافيةٌ طالما أن الموظف لا ينتمي إلى كادر الجامعات الحكومية، ولكن إذا كان الموظف يعمل بجامعةٍ حكوميةٍ فسيدفع مبلغًا سنويًا. أمَّا **الجامعات الخاصة**، فبعضها يسمح بإجازةٍ براتب أو بدون راتب، وبعضها لا يسمح بالإجازة نهائيًا.

من الصعب الوصول إلى قرارٍ جازم في مسألة تسوية موقف العمل قبل السفر للمنحة، خاصةً إذا كان الزوجان ضمن كادر الجامعة أو كانا أكاديميين، فيلزمهما معرفة أوضاع تجديد الإجازات والتأمين الصحي، وتحديد ما إذا كانا سيهتمان بأمر الحفاظ على الوظيفة أم لا، وهل سيبقى حقهم في الترقي محفوظًا أم يُشتَرط لذلك وجودهم في الجامعة والمداومة على عمل الأبحاث العلمية.

كيفية تسوية حالة التجنيد والموقف من الخدمة العسكرية[30]:

هل يُشتَرط الحصول على إعفاءٍ من الخدمة العسكرية للتمكن من السفر إلى الخارج، أم يمكن تأجيلها؟

تختلف حالة التجنيد والموقف من أداء الخدمة العسكرية من شخصٍ لآخر، وعلى حسب المرحلة العمرية. سنحاول سرد الحالات الممكنة وكيفية التعامل معها فيما يلي:

---

[29] المعلومات الواردة في هذا القسم مبنية على خبرة المحاضرين في اللقاء الذي اعتمد عليه هذا الفصل، وهم مصريون. لذلك على القراء العرب مراجعة قواعد العمل والإجازات في بلادهم.

[30] المعلومات الواردة بهذا القسم مبنية على خبرة المحاضرين في اللقاء الذي اعتمد عليه هذا الفصل، وهم مصريون. لذلك تسري هذه المعلومات على أداء الخدمة العسكرية في مصر فقط، وعلى القراء العرب مراجعة قواعد أداء الخدمة العسكرية في بلادهم، مع وجوب مراجعة أي تعديلات في القوانين المنظّمة لأداء الخدمة العسكرية للقراء المصريين أيضًا.

- في **مرحلة طلاب الجامعة** الذين لم يتخرجوا بعد، لا يوجد أي تعارضٍ أو عراقيل أمام سفرهم بالخارج لحضور تدريبٍ صيفيٍّ وما إلى ذلك، ولكن **بعد التخرج** يُشتَرط الحصول على تصريح السفر من منطقة التجنيد.
- في حال حصلت على **قبول من المنحة قبل البدء بمرحلة التجنيد،** يمكنك أن تطلب تأجيلًا للخدمة العسكرية والسفر للدراسة بشكل عادي، ولكن سيتعين عليك أداء الخدمة العسكرية عند رجوعك إلى مصر بعد انتهاء الدراسة.
- في حالة **الطلاب المقبولين بالبعثات** الذين حصلوا على منحٍ دراسيةٍ أثناء فترة خدمتهم العسكرية، يمكنهم التواصل مع هيئة التجنيد لاستخراج إعفاءٍ مؤقتٍ من الخدمة العسكرية.
- أما الطلاب **الذين استوفوا الخدمة العسكرية أو الحاصلون على إعفاءٍ دائم،** لا يلزمهم إلا تصريح السفر من هيئة التجنيد.
- الطلاب **أصحاب الجنسية المزدوجة،** يمكنهم التقدم بطلبٍ لوزارة الهجرة للإبقاء على الجنسية المصرية مع الجنسية المكتسَبة، وبمقتضى هذا الطلب يتم إعفاؤهم من أداء الخدمة العسكرية.
- الطلاب **الذين تجاوزوا سن الثلاثين،** يمكنهم تسوية موقف التجنيد بشكلٍ مؤقتٍ أو دائمٍ من بلد المنحة عن طريق مواقع السفارات المختلفة.

يُنصَح باستخراج **تصريح السفر** من منطقة التجنيد قبل السفر بفترة، لأن هذا التصريح أساسيٌّ في المطار من أجل إثبات أنَّك قد أتممت الخدمة العسكرية، أو حصلت على إعفاءٍ منها بشكلٍ مؤقتٍ أو دائم. وفي حالة وجود إعفاءٍ غير مُثبَتٍ في جواز السفر، عليك إحضار الشهادة معك في المطار. ويجب عليك دومًا اصطحاب شهادة الإعفاء أو تصريح السفر، فقد تُسأَل عنهما في كل رحلة سفر.

الراتب الشهري وتكاليف المعيشة:

هل يكفي الراتب الشهري تكاليف المعيشة في حال وجود أسرة؟ أم يحتاج الطالب إلى العمل بجانب الدراسة؟

تكاليف المعيشة بالخارج متباينة وتختلف من دولةٍ لأخرى ومن ولايةٍ لأخرى داخل الدولة الواحدة.

- على سبيل المثال، في **الولايات المتحدة،** تتميز بعض ولايات الغرب بتكاليف حياة متوسطة، وعادةً ما تكون الرواتب كافيةً للمعيشة. وتوفر الجامعات الرواتب تبعًا لتكاليف المعيشة في الولاية أو المدينة، ليتناسب الراتب الشهري مع نفقات الطالب في كل ولاية.
- توفر بعض البلاد **دعمًا للطلاب محدودي الدخل والطلاب الذين يعولون أسرهم**. على سبيل المثال، في **اليابان** توفر الحكومة الدعم المادي والإعانات للطلاب، مثل المساكن المدعمة والتأمين الصحي، وبالتالي فإن الراتب الشهري يكفي لإعالة أسرةٍ بطريقة معقولة. كما تقدم **بعض الدول الأوروبية** راتب إعانة بطالة لمدة ثلاثة أشهر عن كل سنة عملت فيها، وفي هذه الحالة يحصل الطالب على 75% من راتبه طالما كان مواظبًا على دفع الضرائب للدولة.
- أما في **أستراليا،** فتقدم المنح الحكومية رواتبَ أفضل، ولكن تختلف الأوضاع مع وجود أبناءٍ وأسرة، لأن الشخص حينها يضطر إلى الحصول على مسكنٍ خاص وعدم مشاركة السكن، وبالتالي يستقطع جزءًا كبيرًا من الراتب من أجل دفع إيجار السكن، ويُعد **السكن هو أغلى عنصرٍ** بالنسبة إلى تكاليف المعيشة في أستراليا.
- أما في **ألمانيا،** فتختلف قيمة الراتب الشهري للطالب وفقًا لحالته الاجتماعية وكونه عازبًا أم يعول أسرة. فمثلًا، يُلزِم عقدُ العمل بالجامعة الطالبَ باستقطاع نسبة من راتبه من أجل التأمين وباقي الضرائب، حتى يصل المبلغ المتبقي إلى نحو 65% من قيمة الراتب المكتوب في العقد؛ ولكن إذا كان الطالب متزوجًا ويعول أسرة، فعادة لا تقل النسبة المتبقية من الراتب عن 75% ليتمكن من توفير تكاليف المعيشة له ولأسرته. وقد يجد الموظف عملًا إضافيًا بدون ضرائب بهدف زيادة دخله. تقدم الحكومة الألمانية أيضًا رواتب لإعانة البطالة لمدة عامٍ ويُدفَع 65% من الراتب للموظف. هذه الرواتب لا تصرفها الحكومة،

بل هى الجزء المستقطع من راتب الموظف بأثرٍ رجعي عن الأعوام الماضية طالما كان مواظبًا على دفع الضرائب، لذا يحق للموظف في حالة ترك العمل أن يطلب راتب الإعانة[31].

غالبًا يحق للطلاب العمل بدوامٍ جزئي، وأحيانًا يوفر المشرف فرصة عملٍ للطالب داخل الجامعة كمساعد باحث أو مساعد تدريس لشرح بعض المقررات للطلاب في مرحلة ما قبل التخرج.

التأمين الصحي:

هل يتمتع الطالب وأسرته بتغطية التأمين الصحي؟

التأمين الصحي من أهم متطلبات المعيشة، فبالتأكيد ستوفر الكثير من المال إذا كنت مدعومًا من قِبَل منحةٍ أو جامعةٍ أو كانت لديك جهةٌ راعيةٌ تدفع تكاليف العلاج والكشف الطبي. **وتختلف أحوال التأمين الصحي من دولةٍ لأخرى ومن جامعةٍ لأخرى داخل نفس الدولة**. سنعرض فيما يلي بعض الأمثلة عن بعض أنظمة التأمين الصحي لدولٍ مختلفةٍ حول العالم:

الولايات المتحدة:

بمجرد وصولك الجامعة، سجّل في التأمين الصحي. بعض الجامعات تفرض رسومًا إضافيةً في حال وجود مرافقين لك مثل الزوجة والأبناء. ويعد التأمين الصحي الذي تقدمه الجامعة معيارًا هامًا عند اختيارك للبرنامج الذي ستلتحق به في حالة الحصول على قبولٍ من أكثر من برنامج. وتكون أمامك خيارات بين أكثر من شركة تأمينٍ وأكثر من برنامج تأمينٍ صحي، ويعتمد اختيارك على ما إذا كنت تريد توفير العلاج ضمن الخطة العلاجية أم تهتم بالكشف الطبي فقط. وبعد مرور عام، تستطيع تقديم طلب دعمٍ ليشمل برنامجُ التأمين الزوجةَ والأبناء.

اليابان:

تتميز اليابان بتأمينٍ صحي عالي الجودة. وترتبط تكلفة التأمين الصحي ارتباطًا وثيقًا بالدخل أو الراتب الشهري للفرد، لذلك يدفع الطلاب تكاليف أقل مقارنةً بغيرهم باعتبار أنهم من محدودي الدخل. وكذلك تقل نفقات التأمين الخاصة بالطلاب الذين يعولون أطفالًا. ويغطي التأمين الصحي نحو 70% من نفقات الفحوصات الطبية ونفقات الأطباء أو الأدوية. لا تغطي منح الحكومة اليابانية تكاليف اشتراك التأمين الصحي ولكن الاشتراك ليس مكلفًا، خاصةً للطلبة، الذين يُعدون من محدودي الدخل حتى مع حصولهم على المنحة، وفي هذه الحالة يصبح الاشتراك رمزيًا.

أستراليا:

في أستراليا، تغطي معظم المنح الدراسية التأمين الصحي، ولكن أغلب المنح الحكومية تغطي التأمين الصحي للطالب فقط دون مرافقيه، عدا حالاتٍ قليلة جدًا يشمل التأمين فيها الأبناء أو المرافقين. ويغطي التأمين الصحي الأمراض المزمنة وحالات الولادة وكشف الأطباء والأدوية. ويشكل التأمين أحد أكبر العقبات أمام الطلاب لأن توفير نفقات التأمين شرطٌ أساسي في الحصول على التأشيرة، وقد انتشرت حديثًا منحٌ أستراليةٌ لا تغطي أي جزءٍ من نفقات التأمين الصحي. وعليه، يشكل المبلغ المطلوب تحديًا وعائقًا أمام الطلاب خاصةً مع وجود أبناء.

ألمانيا:

هناك نوعان من التأمين الصحي؛ حكومي وخاص. بالنسبة إلى التأمين الحكومي، فعادةً ما يُفضِّله الموظفون وطلاب الدكتوراة، وتكون تكلفته عبارة عن نسبةٍ ثابتةٍ تُخصَم من رواتبهم بحيث لا تزيد عن نسبة معينة من الراتب، وتسدد الحكومة أو صاحب العمل نصف المبلغ. يتميز التأمين الحكومي بأنه يشمل الطالب وكل من يعولهم من الدرجة الأولى مثل الزوج أو الزوجة والأبناء طالما أنهم لا يعملون، ولكنه لا يشمل الأب والأم. أما التأمين الصحي الخاص، فلا يلجأ إليه إلا الموظفون أصحاب الرواتب العليا، وهو يمنح الفرد بعض الامتيازات الزائدة عن التأمين الحكومي، مثل سرعة حجز جلسات الكشف الطبي، وتغطية كافة نفقات العمليات. وفي حالة التعرض لحوادث صحيةٍ خارج ألمانيا، تتكفل شركة التأمين بتوفير نفقات العودة لألمانيا والعلاج.

---

[31] قد تطرأ تغييرات على النسب المذكورة في هذه النقطة بعد تاريخ نشر الكتاب.

عشرون نصيحة قبل السفر:

1. **تعرف على طبيعة الطقس والظروف المناخية في بلد ومكان الدراسة.**

فمثلًا في **الولايات المتحدة** الأمريكية، يختلف الطقس باختلاف الولاية؛ فهناك ولاياتٌ ذات مناخٍ معتدلٍ مثل كاليفورنيا، وبعضها ذات مناخٍ يميل إلى كونه حارًا مثل أريزونا وتكساس، والبعض الآخر شديد البرودة مثل نَبراسكا حيث يحتاج فيها الطالب إلى شراء القفازات الحرارية والملابس العازلة. وفي **اليابان** تختلف أحوال الطقس شمالًا وجنوبًا؛ ففي الجنوب يكون الطقس معتدل الحرارة، أما في مدن الشمال فالطقس باردٌ تتساقط فيه الثلوج طوال العام. لذا تعد معرفة طبيعة المناخ في مكان الدراسة أمرًا مهمًا، يترتب عليه كثيرٌ من التجهيزات فيما بعد.

2. **اختر ملابسك تبعًا لأجواء البلد الذي ستسافر إليه، ولكن لا تبالغ في شراء أشياء قد تجدها بأسعار أقل بعد وصولك.**

في بعض الأحيان، يحمل الطالب بعض الملابس من بلده الأم ولكنها تكون غير مناسبةٍ لمناخ الدولة التي سيدرس بها، لذا يُنصَح أن تتعرف أولًا على الأحوال المناخية للدولة، ثم اجلب بعد ذلك ما يكفيك من الملابس الأساسية والضرورية من بلدك. ويمكنك شراء بقية الملابس المناسبة من البلد الذي ستستقر به، حيث تكون أسعارها في الأغلب رخيصةً مقارنةً بالبلد الأم. الإنترنت أيضًا مليء بالتجارب، ويُفضَّل أن تطّلع عليها لمعرفة ظروف المعيشة والملابس المناسبة لكل مكان.

بالنسبة إلى المحجبات، يُفضَّل أن تحضري جميع متطلبات حجابك قبل السفر، وعند سفرك إلى بلد الدراسة حتمًا ستجدين أماكن للشراء عبر الإنترنت، ولكن إلى أن تتعرفي على أماكن الشراء في البلد، يُفضَّل أن تجلبي معك من بلدك الأم كل ما يلزم حجابك.

3. **احمل معك في حقيبة السفر كل الأدوية الخاصة بك إذا كنت من المصابين بأمراض مزمنة، أو أي دواء اعتدت على تلقيه في أوقات الضرورة، مع الاحتفاظ بالوصفة الطبية التي كتبها طبيبك المعالج في بلدك الأم.**

إذا كان الطالب معتادًا على تلقي دواءٍ معينٍ أو يعاني أمراضًا مزمنة، يُنصَح بإحضار الأدوية الخاصة به قبل السفر، مع وجود الوصفة الطبية، فبعض الأدوية لا يُسمَح بمرورها إلا في حالة وجود وصفةٍ طبيةٍ مصرَّحٍ بها. ففي أوروبا مثلًا، لا يمكن صرف معظم الأدوية إلا بوصفةٍ طبية.

4. **احتفظ بنسخة ورقية أو إلكترونية من كل البيانات والأوراق الخاصة بك لتجنب ضياعها في حالة فقد الجهاز نفسه بعد وصولك الجامعة وبدء الدراسة.**

احتفظ بنسخةٍ من الأوراق الرسمية الخاصة بك سواءً باللغة العربية أو الإنجليزية، وكذلك بنسخةٍ من شهادات التطعيم. ويُنصَح أيضًا بعمل توكيلٍ مسبق في حال الحاجة إلى استخراج أوراقٍ رسميةٍ من بلدك الأم.

5. **خطّط لوضعك المادي وقدّر مصروفاتك مسبقًا قبل السفر.**

يختلف الوضع المادي من بلدٍ لآخر ومن شخصٍ لآخر. هناك بعض النقاط التي يجب أخذها في الاعتبار لمساعدتك في تحديد المبلغ المالي اللازم توافره معك أثناء السفر.

- يختلف المبلغ المالي المُنفَق شهريًا وفقًا **لعدد الأفراد** الذين تعولهم؛ فإذا كنت أعزبًا، حتمًا ستحتاج إلى مبلغٍ أقل من المبلغ الذي ستحتاج إليه إذا كنت ستنفق على أسرة، لذا يجب أن تقدّر المبلغ المالي حسب حالتك الاجتماعية لتجنب أي مشكلاتٍ مادية بعد السفر ووصولك للبلد.

- قبل السفر، عليك حساب المبلغ المالي اللازم لقضاء **الشهر الأول** في الدولة التي ستذهب إليها، فبعض الجامعات تتأخر في دفع الراتب الشهري، أي أنك ستجد نفسك مضطرًا لدفع نفقات الشهر الأول من مالك الخاص. على سبيل المثال، في **أمريكا،** يصل معظم الطلاب في أواخر شهر أغسطس، ويكون استلام أول راتبٍ في منتصف شهر سبتمبر أو آخره، بمعنى أن الطالب قد يضطر لقضاء أول شهرٍ بدون راتب، لذا يجب عليك توفير مبلغٍ مالي لدفع مصروفاتك في الشهر الأول. في دولٍ أخرى مثل **أستراليا،** توفر الجامعة راتبًا شهريًا بعد وصول الطالب لمساعدته في

تأسيس مسكنه، ولكن ذلك يستلزم وجود حسابٍ بنكيٍّ لتحويل الراتب، لذا عليك الإسراع بعمل واحدٍ لكي ترسل عليه الجامعة الراتب الخاص بالسكن.

- إذا لم تحجز **السكن** مسبقًا قبل السفر، فقدِّر قيمة الإيجار، بالإضافة إلى **نفقات المياه والكهرباء والإنترنت** إذا كانت تُدفَع بشكلٍ منفصلٍ عن الإيجار. أيضًا، احسب فاتورة الهاتف إذا كانت مختلفةً عن فاتورة الإنترنت. ومن الأفضل بالطبع أن تحجز السكن قبل سفرك، إذ سيساعد ذلك في تقليل الضغط الماديِّ عليك بعد السفر.

- قدِّر مصروفات **المواد الغذائية والمواصلات** في مكان إقامتك عن طريق البحث على الإنترنت ومعرفة الأسعار، أو سؤال الطلاب المقيمين في نفس المكان. ويمكنك التواصل مع مؤسسة علماء مصر لمساعدتك في الوصول إلى الطلاب العرب في جامعتك أو في الدولة نفسها.

- احسب كل المصروفات السابقة وخصِّص جزءًا إضافيًا **للطوارئ**، مثل تأخر الراتب الشهري للمنحة أو أي سببٍ آخر، واصطحب معك من بلدك الأم ضعف هذا المبلغ تحسبًا للمواقف المفاجئة.

في بعض الأحيان قد ينفد الراتب الشهري منك. لا داعي للتوتر والقلق. حاول أن تتواصل مع إدارة المنحة أو الجامعة لصرف مبلغٍ من الراتب مقدمًا، على أن يُخصَم من الراتب الشهري لتتمكن من تدبير أمورك.

6. **جهز نفسك مبكرًا، وابحث عن مكان سكن مناسب قبل السفر إن أمكن.**

تختلف شروط مكان السكن وأحواله من بلدٍ لآخر ومن منطقةٍ لأخرى داخل البلد الواحد، لذا تعرف على أماكن السكن المتاحة وأسعارها من خلال التجارب والمصادر العديدة المتاحة عبر الإنترنت.

ففي **اليابان**، على سبيل المثال، إذا أردت استئجار شقةٍ للسكن، يشترط المالك أن تحضر بنفسك، ولا يعترف بالحجز عبر الإنترنت، لذا فإن كثيرًا من الطلاب الذين يسافرون إلى اليابان يقضون فتراتهم الأولى في فنادق أو بيوت ضيافة.

وفي **أستراليا** أيضًا يُشترَط حضورك بنفسك أثناء حجز مكان السكن، وتملأ نموذجًا أو طلبًا لمكان السكن يشبه طلب التقدم للمنحة، لذا يدبر الطلاب أمورهم مؤقتًا باللجوء إلى مواقع السكن مثل (Airbnb.com)، وهو موقعٌ يوفر شققًا للإيجار من صاحب المكان نفسه مدة شهر بحد أقصى، قابلة للتجديد.

أما في **أمريكا**، فتختلف طريقة السكن عن المثالين السابقين، إذ يمكنك الحجز عبر الإنترنت قبل سفرك، ولكن قد يُعد ذلك محل قلقٍ لبعض الطلاب، خاصةً في حالة دفع المبلغ مقدمًا، فلربما تحدث أمورٌ طارئةٌ تعرقل السفر ويُفقَد المال. دفع ذلك بعض أماكن السكن للسماح بتسجيل طلب الإيجار على أن يكون الدفع بعد الوصول إلى أمريكا.

و**قد توفر بعض الجامعات سكنًا خاصًا للطلاب** بمبالغ معينة لمدة محددة، لذا يمكنك الاستفسار من هيئة المنحة أو الجامعة. تشترط بعض الجامعات أن يكون السكن للطالب فقط دون أسرته. فمثلًا في أستراليا، يكون سكن الجامعات للطلاب العزّاب فقط ولا يُسمَح بوجود العائلات. وأحيانًا يكون سكن الجامعة غاليًا نسبيًا مقارنةً بالسكن الخارجي، لذا اطّلع على الأسعار داخل الجامعة وخارجها وقارن بينها.

إليك بعض النصائح لتوفير سكن مناسب:

- لا تتعجل بشراء **أثاثٍ** للسكن بمجرد وصولك الدولة، حاول أن تسأل أهل البلد نفسه أو زملائك بالجامعة عن أماكن لشراء أثاثٍ بمبالغ بسيطةٍ أو أثاثٍ مستعملٍ من أجل توفير بعض المال لمستلزماتٍ أخرى. ويمكنك أن تطلب المساعدة ممن حولك من الطلاب، فأحيانًا قد يترك بعضهم أثاث مسكنه بعد إنهاء دراسته ثم يقدمه للطلاب الجدد مجانًا.

- تعرف على طبيعة المسكن وعدد الغرف ونوع الأجهزة المتوفرة فيه. ويُنصَح بعدم إحضار الكثير من **الأجهزة الكهربائية** من البلد الأم، فقد تختلف الأسعار من بلدٍ لآخر، بجانب اختلاف كمية الطاقة الكهربائية اللازمة لتشغيل الأجهزة. على سبيل المثال، تحتاج الأجهزة في **أمريكا** إلى 120 فولت، أما في مصر وبعض الدول العربية فتحتاج إلى 220 فولت، وبالتالي يحتاج الطالب إلى محولٍ لتشغيل الأجهزة. تعرف أيضًا على **أشكال المقابس الكهربائية** داخل البلد أو الولاية فربما تحتاج إلى وصلاتٍ مخصصةٍ غير التي اعتدت استخدامها.

- أصبح **الإنترنت** من أهم الخدمات اللازم توفرها في أي مكان، لذا اسأل عن خدمة الإنترنت بمكان السكن وما إذا كانت تتوفر به شبكة Wi-Fi أم أنك ستحتاج إلى وصلاتٍ وكابل إنترنت.

- إذا أردت تغيير شيءٍ في نظام السكن كتركيب شيءٍ ما أو إزالة شيءٍ موجود، عليك **الاستئذان** أولًا من مالك العقار، حتى لا تتعرض للغرامة.

- عند **وجود الزوجة أو الزوج والأبناء،** ستختلف حالة السكن عن الطالب الأعزب، إذ سيلزمك على الأقل وجود غرفتين بالشقة، على عكس الطالب الأعزب الذي يمكن أن يُخيّر بين السكن في شقة مزدوجة أو شقة بها غرفةٌ واحدة.

- يفضل بعض الطلاب السكن في **شققٍ مزدوجة** مع رفقاء سكن من الجالية العربية لمشاركة الإيجار، ومن ثم توفير بعض المال.

- عند وجود **أطفالٍ** برفقتك، يفضل اختيار أماكن السكن بحيث تكون قريبة من المدارس ودور العبادة ومحال الطعام الحلال وفرص العمل، وبعيدة عن الأماكن التي تكثر فيها الجرائم.

- عادةً، **تختلف تكاليف الحياة تبعًا للقرب من العواصم والمدن الكبيرة أو البعد عنها؛** ففي المدن الكبيرة تتوفر فرص عملٍ متعددة، ولكن تكاليف الحياة تكون مرتفعة مقارنةً بالمدن الأصغر أو البعيدة عن العاصمة. في حين تتميز المدن الصغيرة أو البعيدة عن العاصمة بكون تكاليف الحياة فيها منخفضة نسبيًا، إلا أن فرص العمل فيها تكون أقل مقارنةً بالمدن الكبيرة.

- عادةً ما تتوفر **وسائل المواصلات** بصفةٍ دائمة في المدن الكبيرة، ويُفضِّل السكن بجانب الجامعة والأماكن التي تتوفر فيها وسائل المواصلات بسهولة. وفي بعض المناطق الأخرى، يُنصَح بشراء سيارة أو تأجير واحدة لأن أماكن الخدمات تكون بعيدة عن بعضها، ولا تُتَاح وسائل المواصلات فيها على الدوام.

- يُشتَرط أحيانًا دفع مبلغٍ مالي مقدمًا أو **كتأمينٍ** عند تأجير مكان السكن، وقد يكون هذا المبلغ هو نفس مبلغ الإيجار، لذا يُنصَح أن توفِّر ضعف المبلغ للإيجار والتأمين. وفي بعض الأحوال لا يُستَرد مبلغ التأمين.

- بعض المواقع تلجأ للنصب **والاحتيال** على الطلاب عند تأجيرهم للسكن، لذا يُرجَى **توخي الحذر** والتعامل المباشر مع شركات الإيجار دون وسطاء تجنبًا لذلك.

- اكتب عنوان السكن في ورقةٍ خارجية وكذلك احتفظ بالطرق المؤدية إليه **مطبوعةً** في ورقة، حتى لا تضل طريقك إذا فقدت الهاتف لأي سبب. ومن الأفضل التواصل مع **شخص يمكنه مساعدتك** في الوصول إلى سكنك أول مرة، كأن يكون شخصًا من داخل المدينة وعلى درايةٍ بكل شيء فيها.

7. احجز تذكرة السفر واختر شركة الطيران المناسبة لميزانيتك.

تواصل مع شركة الطيران لحجز **تذكرة السفر**، وأيضًا لمعرفة **وزن الحقائب** المسموح به للفرد الواحد، وشكل حقائب السفر وأبعادها وحجمها، واعرف عدد الحقائب المتاح لك اصطحابها **داخل الطائرة**. بعض الشركات تحدد وزنًا معينًا لكل حقيبة، وعند الزيادة عن الحد المطلوب تُفرَض رسومٌ إضافية.

في السطور التالية سنقدم لك بعض النصائح الهامة ستضمن من خلالها سفرًا ميسرًا بدون عواقب -إن شاء الله -:

- احجز **موعد السفر** بناءً على راحتك الشخصية. يمكنك اختيار وقت الرحلة ليكون ليلًا أو نهارًا على حسب تفضيلك الشخصي ودرجة تكيفك داخل الطائرة، وما إذا كنت تستطيع النوم وتدبر أمورك في حال السفر ليلًا أو لفتراتٍ طويلة. ويمكنك الاختيار بين السفر في رحلةٍ قصيرة ومباشرة إلى البلد الذي تقصده أو رحلة طويلة بها أوقاتٌ مستقطعةٌ في أكثر من دولة. وطبقًا لاختياراتك الشخصية ستُحدَّد قيمة الرحلة ونوعها وموعدها.

- بعض المنح تغطي تكاليف تذاكر السفر وبعضها لا تغطيها، لذا **حدد ميزانيتك** لمعرفة المبلغ المالي اللازم لحجز تذكرة الطيران. ففي أستراليا، على سبيل المثال، لا تغطي أغلب المنح نفقات تذاكر الطيران، وهي أيضًا باهظة الثمن نسبيًا وتختلف على حسب الأوقات والإجازات.

- تعرف على **مسار الرحلة** من بلدك الأم إلى بلد الدراسة، وعلى الدول والمطارات التي ستهبط فيها الطائرة في منتصف الرحلة (ترانزيت). في بعض الأحيان، قد تهبط الطائرة في منتصف الرحلة في بلدٍ يحتاج الوجود على أرضه إلى تأشيرة. ففي **كندا**، على سبيل المثال، ستحتاج إلى تأشيرة عبور (ترانزيت) للهبوط فيها. في أغلب رحلات السفر إلى **أمريكا**، تهبط الطائرة بأكثر من مطار، لذا **تجنب** الهبوط في أكثر من مطارين لتفادي أي مشكلات متعلقة بحقائب سفرك، وانتبه أيضًا إلى أن الترانزيت لمدة زمنية قصيرة بين الرحلتين يعرضك لخطر عدم اللحاق بالرحلة التالية إذا طالت الإجراءات داخل المطار لأي سبب، وهو ما يحدث أحيانًا مع المسافرين من العرب والمحجبات. فراعِ أيضًا أن تكون مدة الانتظار بين الرحلتين معقولة حتى لا تضع نفسك تحت ضغط.

- احفظ جيدًا **محتويات حقائب السفر**، كما ننصحك بتصوير الحقائب لحفظ شكلها ولونها والمحتويات داخلها، وننصحك أيضًا بتقدير القيمة المالية لمحتوياتها الداخلية، وأن تكتب عليها بياناتك الشخصية حتى يسهل على الموظفين التعرف عليها في حال فقدانها أو تقدير المبلغ المالي لتعويضك.

- ننصحك ألا تضع **أشياءك الثمينة** كالمشغولات الذهبية أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة في الحقائب المخزَّنة في الطائرة، لأنها ربما تتعرض للتلف أو الضياع أو السرقة.

- نتيجةً للظروف الاقتصادية، لا تقدم بعض شركات الطيران **وجباتٍ مجانيةً على الطائرة**، لذا اسأل مسبقًا عن هذا الأمر، خاصةً في حالة وجود أطفالٍ مرافقين معك. واسأل عن الحجم الأقصى المسموح من المشروبات لكل شخص.

8. **احرص على أن تصل للمطار مبكرًا.**

احرص على أن تكون في المطار قبل موعد الطائرة **بساعتين على الأقل** حتى لا تفوتك الرحلة بسبب أي مشكلاتٍ إدارية قبل إقلاع الطائرة.

9. **اصطحب معك حقيبة يد صغيرة منفصلة بها كل أوراقك المهمة.**

حاول أن تكون **أوراقك المهمة** في حقيبة منفصلة واعتنِ بها جيدًا. ضع بها جواز السفر وبطاقة الهوية وتأشيرة السفر، وربما أوراق المنحة وخطاب قبولك الجامعي، بالإضافة إلى **أجندة صغيرة** دوِّن بها كل البيانات المهمة، كأرقام التواصل بزملائك في بلد الدراسة وبلدك الأم لتجد وسيلةً للوصول إليهم في حالة فقدان الهاتف. اكتب أيضًا مكان السكن وعنوانه التفصيلي، وحدد الاتجاهات لمعرفة كيفية الوصول إليه. إذا كانت الدولة غير ناطقةٍ باللغة الإنجليزية، يُنصَح بكتابة العنوان بلغة البلد لتسهيل وصولك إلى السكن أو الجامعة.

10. **التزم بتعليمات المطار لتتجنب أي مشكلات قد تتسبب في تعطيل سفرك.**

بعد وصولك المطار بمدة كافية، وقبل الإقلاع، تحلَ بالهدوء والتزم بالتعليمات. قف أمام المنفذ الخاص بشركة الطيران التي ستسافر من خلالها، وسيقوم موظفو المطار بأخذ الحقائب ووزنها للتأكد من أنها لا تتجاوز الوزن المسموح به، ثم سيضعون عليها لاصقًا مميزًا وسيعطونك نسخةً من نفس اللاصق للتعرف عليها فيما بعد، وبعدها تُنقَل الحقائب إلى الطائرة.

11. **تعرف على خط سير الحقائب لتحدد التوقيت المناسب لتولي مسؤوليتها واستلامها.**

يختلف مسار حقائب السفر من مكانٍ لآخر. ففي **أمريكا**، على سبيل المثال، تقع مسؤولية الحقائب عليك بمجرد وصولك، إذ يجب عليك تسلمها وتولي مسؤولية نقلها منذ اللحظة التي تصل فيها أول مطارٍ في أمريكا وحتى عند انتقالك إلى مطارٍ داخلي آخر. وينطبق نفس الحال في **اليابان** أيضًا، فيُشتَرط أن تتولى مسؤولية نقل الحقائب من مكانٍ لآخر، لذا يمكنك التواصل مع شركات الشحن الموجودة بالمطار لنقل حقائبك إلى مكان إقامتك. وعلى النقيض، نجد في **أوروبا** تنسيقًا بين البلاد وبعضها لتسهيل نقل الحقائب من دولةٍ إلى أخرى داخل الإتحاد الأوروبي.

12. **احتفظ برصيد في هاتفك المحمول عند وصولك المطار للضرورة.**

توجد شبكات (**Wi-Fi**) في معظم المطارات، ويمكنك الاستفادة منها أثناء وجودك فيها. ولكن ننصحك بالاحتفاظ برصيدٍ في هاتفك تحسبًا لمشكلات شبكات الإنترنت. ويمكنك، عن طريق جواز السفر، شراء شريحة اتصال (SIM Card) واستخدامها للاتصال بالإنترنت وللمكالمات الهاتفية. انتبه إلى أنك قد تضطر في بعض الأحيان إلى تغيير نوع الهاتف

المحمول تبعًا للبلد أو الدولة التي ستسافر إليها، فكثيرٌ من **الهواتف الصينية** لا تعمل في **أمريكا**، لذا ستضطر إلى استخدام أنواعٍ أخرى مثل هواتف شركة سامسونج، وأحيانًا يُشترَط تغيير نوع الهاتف المحمول من أجل الحصول على الخط ومميزاتهِ من شركة الاتصالات.

13. تأكد من وجود أختام الدخول والخروج على جواز السفر قبل مغادرة المطار إن أمكن.

في بعض الدول يُشترَط وجود أختام معينة على جواز السفر، وقد ينسى الطالب مراجعة أوراقه مما يتسبب له في أزمات عديدة فيما بعد، لذا تأكد من وجود ختم الدخول والخروج قبل مغادرة المطار من وإلى الدولة التي تنتقل إليها، وتأكد من التواريخ ومن أنها مكتوبةٌ بشكلٍ صحيح. وي بعض الدول الأخرى، لا توجد أختام خاصة على جواز السفر، ولا يُشترَط اصطحابك لكل الأوراق داخل المطار، لأن كل المستندات يجري فحصها إلكترونيًا.

في بعض الأحيان، قد تتسلم **بطاقة الإقامة** داخل المطار. ففي اليابان، على سبيل المثال، ستُعطَى بطاقة الإقامة داخل المطار، ولكن بدون ذكر مكان أو تحديد محل إقامةٍ معين، وتعد بمثابة بديلٍ لبطاقة الهوية داخل اليابان وتُستَخدم في كثيرٍ من التعاملات، مثل التأمين الصحي والحساب البنكي والتسجيل في البلدية.

14. حاول الوصول إلى فرد أو زميل بالجامعة لمساعدتك عند الوصول إلى بلد الدراسة.

يُفضَّل أن تتواصل مع الجامعة أو المعمل من أجل توفير زميلٍ من داخل الجامعة لمساعدتك في أمور السكن والانتقال من المطار أو أن تبحث عن الجاليات العربية الموجودة في الدولة عبر الإنترنت وتتواصل معهم لمساعدتك. يمكنك أيضًا اللجوء إلى مركز الاستشارات بمؤسسة علماء مصر من أجل مساعدتك في إيجاد زميلٍ جامعي أو أحدٍ من المقيمين في بلد دراستك. وإذا لم تتمكن من الوصول إلى طلابٍ في نفس المدينة أو الولاية، ننصحك كما أسلفنا بالتواصل مع أحد أساتذتك بالجامعة وطلب المساعدة من داخل المعمل أو المجموعة البحثية، كأن يتطوع أحد زملائك لاستقبالك في المطار ومساعدتك في التنقل ومعرفة طريق الجامعة.

توجد أيضًا مجموعات دعمٍ ينظمها أبناء الجاليات العربية لمساعدة الطلاب العرب الجدد، كما أنهم يوفرون أحيانًا الدعم المادي للطلاب في حالة تأخر الراتب الشهري أو الدعم المادي من الجامعة.

15. حاول التعرف على شبكة المواصلات داخل المدينة التي ستعيش بها وحاول معرفة الطريق بين مكان السكن والجامعة.

اعرف المسافة من المطار إلى مكان السكن وكذلك المسافة من مكان السكن إلى الجامعة، والمسارات والاتجاهات وطرق المواصلات وأنواعها، خاصةً عند عدم وجود زميل دراسةٍ في الفترة الأولى. يمكنك أيضًا الاستعانة بخرائط جوجل لمعرفة اتجاهات الطرق ومواقف الحافلات. وتوجد في بعض **الدول الأوروبية** تطبيقاتٌ للمواصلات داخل الدولة تحتوي على معلومات مواعيد الوصول والمغادرة وتكاليف التنقل من مدينةٍ لأخرى، وكل ما يخص وسائل المواصلات.

16. أنشئ حسابك البنكي فور وصولك بلد الدراسة.

تعتمد أغلب الدول بالخارج على البطاقات الإلكترونية في الدفع مثل بطاقة الخصم المباشر (Debit Card) أو بطاقة الإئتمان (Credit Card)، لذا يجب عليك فتح حسابك البنكي فور وصولك لتسهيل معاملاتك المالية. قد تستغرق عملية التفعيل بعض الوقت، ويمكنك الاستعانة بالبنوك الرقمية عبر الإنترنت. يلجأ الطلاب في **بريطانيا** للتعامل مع هذه البنوك مثل مونزو (Monzo). وفي بلادٍ أخرى مثل اليابان، يحتاج تفعيل الحساب البنكي إلى إجراء بعض التحريات التي تستغرق من ثلاثة أسابيع إلى شهر. أما في **أمريكا**، فيتم تفعيل حسابك البنكي بمجرد وصولك، وعليه يمكنك الحصول على خط هاتفٍ فردي أو اختيار خطة عائلية ذات تكاليف أقل وإنترنت غير محدود.

17. حاول أن تكون مُلمًّا ببعض الجمل والعبارات الضرورية في الدول غير الناطقة بالإنجليزية.

تعرَّف على أساسيات التواصل بلغة الدولة التي ستدرس فيها إذا لم تكن اللغة الإنجليزية هي اللغة الرسمية، فمن المحتمل أن تصل إلى مناطق لا يفهم أهلها إلا لغتهم الأصلية. تعلَّم قول «**مرحبًا**» و«**شكرًا**» وكذلك كيفية **طلب المساعدة** من الغير بلغة الدولة الرسمية. في **اليابان**، على سبيل المثال، يجد الطلاب اللغة اليابانية عائقًا كبيرًا أمامهم، لأن كثيرًا من اليابانيين لا يجيدون التحدث بالإنجليزية، لذا عليك أن تحاول معرفة قليلٍ من اللغة اليابانية للتواصل

معهم. توضع أيضًا الملصقات على أغلب الأغذية باللغة اليابانية، لذلك حاول التواصل في الفترة الأولى لإقامتك مع بعض العرب أو مع من يتحدثون الإنجليزية للمساعدة.

18. **لا تنسَ معرفة الامتيازات والتسهيلات الخاصة بالطلاب في الجامعة التي ستلتحق بها أو الدولة التي ستقيم بها.**

يوجد كثيرٌ من التسهيلات والدعم للطلاب، مثل **بطاقات المواصلات المدعَّمة** و**بطاقات التسوق المدعَّمة**. ففي **بريطانيا**، على سبيل المثال، يحصل الطلاب المسافرون بتأشيرة من المستوى الرابع (Tier 4) على بعض التخفيضات والتسهيلات مقارنةً بأي مواطنٍ آخر، مثل كارت تخفيض المواصلات والإعفاء من نفقات مجلس المدينة. هناك أيضًا بعض التسهيلات لحاملي **بطاقة الهوية الجامعية**، إذ تتعاقد بعض الجامعات مع شركات مواصلاتٍ لتوفير مواصلاتٍ ذات اشتراكات شهرية لطلابها، مما قد يوفر لك بعض المال. وتقدم بعض الشركات الكبرى، مثل أمازون، خدماتٍ كثيرةً للطلاب في الجامعات، لذا حاول تفعيل حساب أمازون عن طريق **الإيميل الجامعي** للحصول على امتيازات الجامعة، فقد تضطر في حالات الطقس البارد والثلوج لاستخدام خدمة التسوق عبر الإنترنت.

19. **استخدم تطبيقات الهاتف المحمول لتساعدك في مهام حياتك اليومية.**

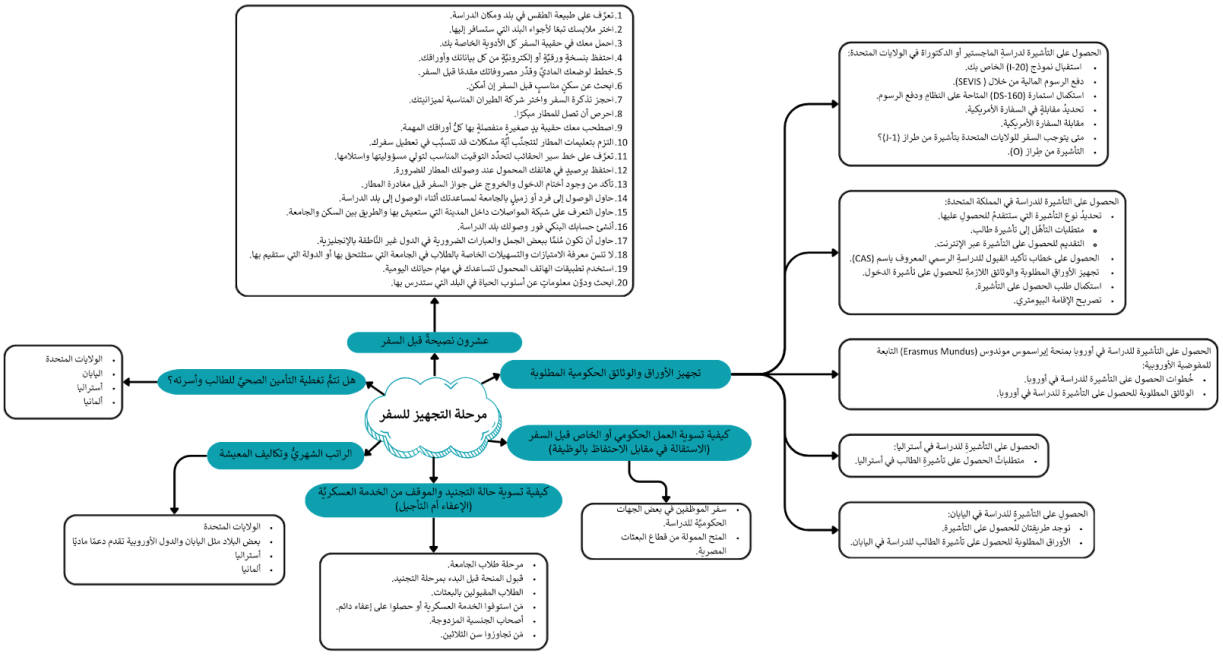
من التطبيقات المهمة؛ تلك التي تساعدك على معرفة مواعيد الصلاة وتحديد القبلة، وتطبيقات المواصلات العامة في بعض الدول كما ذكرنا.

20. **ابحث ودوّن معلوماتٍ عن أسلوب الحياة في البلد الذي ستدرس فيه.**

من الأمور المهمة التي ستشكل فارقًا كبيرًا في حياتك هو معرفة بعض المعلومات عن الدولة التي تنوي الدراسة والإقامة بها وتدوين الملاحظات المتعلقة بها؛ كمعرفة بعض العادات والتقاليد والقوانين ونظام المعيشة والسكن والإيجار، ومعرفة أشهر أماكن التسوق وشركات التأمين وشركات الاتصالات. وفيما يلي أمثلة لوسائل يمكنك الاستعانة بها لجمع هذه المعلومات:

- **التواصل مع زملاء من بلدك الأم** ممن لديهم خبرة سابقة في هذه الدولة. حتمًا ستستفيد من تلك التجارب وربما يختصر ذلك عليك الكثير من المتاعب التي قد تتعرض لها مستقبلًا. يمكنك البحث عبر الإنترنت وستجد أيضًا كثيرًا من المصادر التي ستساعدك في اختياراتك.
- البحث في **مواقع الجامعات** الأوروبية وغيرها عن كل ما يخص المعيشة في الدولة التي ستدرس فيها. تقدم هذه المواقع معلوماتٍ عن كل ما يخص الحياة وتكاليف المعيشة والسكن، بالإضافة إلى مواقع الأسواق الكبرى في أوروبا، لتتعرف على الأسعار ومعرفة أماكن هذه الأسواق في المدن المختلفة.
- يمكنك أيضًا طلب المساعدة من **مؤسسة علماء مصر** والتواصل مع مركز الاستشارات من أجل الحصول على إجابات الأسئلة والاستفسارات المتعلقة بالدولة التي ستدرس فيها، أو لمساعدتك في الوصول إلى أحد أبناء الجالية العربية هناك.

ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل:



شكل 1: ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل.

أسئلة وأجوبة:

هل يمكن العمل أثناء الدراسة من خلال تأشيرة الطالب في بريطانيا؟

يُسمَح لمعظم الطلاب الدوليين في المملكة المتحدة بالعمل في وظائف معينة أثناء دراستهم. وتقتصر ساعات العمل على 20 ساعة في الأسبوع خلال فترة الفصل الدراسي، وتكون ساعات العمل غير محدودة أثناء الإجازات الدراسية. وفي معظم الأحوال تطلب جهة العمل موافقة رسمية على العمل من المؤسسة التعليمية المقيَّد بها الطالب. لكن لا يُسمَح للطالب بالعمل إذا كان برنامجه الدراسي بدوام جزئي. ويمكن للطالب العمل بعد الدراسة من خلال الحصول على تأشيرة العمل بعد الدراسة في بريطانيا.

كيف يمكن للطالب الحاصل على منحة من الحكومة الألمانية اصطحاب أسرته عن طريق إجراء «لم الشمل»؟

في وقت إصدار تأشيرة الطالب، تسمح ألمانيا بلم شمل الأسرة حتى نهاية فترة الدراسة. هذا يعني أنك إذا كنت قد دخلت ألمانيا بتأشيرة الدراسة الأوروبية ولديك ما يُسمَّى بتصريح (Aufenthaltserlaubnis)، أو تصريح الإقامة الدراسية في ألمانيا، فسيُسَمح لمرافقيك أيضًا بالبقاء في ألمانيا. عادةً، تُطبَّق جميع شروط تأشيرة الشخص المسافر على المرافقين أيضًا.

في العادة، عندما تحصل على منحة من الحكومة الألمانية، تصدر لك تأشيرة طالب. أما إذا حصلت على منحة من أستاذ جامعي؛ فغالبًا تصدر لك تأشيرة موظف. وتكون إجراءات «لم الشمل» سريعة في الحالتين.

أثناء تقديم طلب للحصول على تأشيرة من أجل الزوج أو الزوجة والأبناء، غالبًا ما تُطلَب نفس الأوراق المذكورة سابقًا، بالإضافة إلى شهادة ميلاد الأبناء مترجمة وموثقة، وعقد عمل الزوج أو الزوجة، وعقد شقة أو مسكن، بحيث يكون لكل شخص مساحة لا تقل عن 12 مترًا، ويختلف ذلك من مدينة لأخرى. إذا كنت تعمل في إحدى الجهات الحكومية الألمانية سيساعدك ذلك في استخراج تأشيرة «لم الشمل» بشكل سريع جدًا.

سافرت إلى أستراليا مع أبنائي عن طريق منحة دراسية، هل ستغطي الجامعة تكاليف تعليمهم؟

في حالة وجود أبناء، يجب معرفة ما إذا كانت الجامعة ستغطي مصروفات التعليم أو الحضانات. وفي حالة عدم تغطية المصروفات يلزم وجود حساب بنكي يكفي لتغطية تكاليف تعليمهم. أغلب المنح الحكومية تغطي نفقات المدارس والحضانات، أما منح الجامعات فبعضها يغطي المصروفات المدرسية بنسبة معينة، ولا تندرج مرحلة ما قبل المدرسة غالبًا تحت الجزء الخاضع للتغطية، لذا يُشتَرط وجود ما يثبت توفر الدعم المادي لتغطية تكاليف تعليم الأبناء.

هل يمكن معادلة الرخصة المصرية للقيادة برخصة من أي دولة أخرى؟

في بعض الأماكن، يحتاج الشخص إلى شراء سيارة أو تأجير واحدة لأنها من ضروريات الحياة في بعض المناطق التي لا تتوفر فيها وسائل المواصلات بسهولة، لذا يحتاج الشخص إلى استخراج رخصة القيادة التي تعد شيئًا في غاية الأهمية. في بعض الدول **مثل الولايات المتحدة** تعد رخصة القيادة مكافِئة للبطاقة الشخصية، وتختلف الرخصة من ولاية لأخرى. يمكنك ترجمة وثيقة الرخصة من العربية للإنجليزية ومعادلتها بالرخصة الأمريكية، مما يوفر عليك بعض الخطوات في استخراجها. أما في بلاد أخرى فتوجد شروطٌ إضافية لمعادلة الرخصة المصرية. ففي **هولندا** يُشتَرط أن تكون المسافة بينك وبين بلدك الأم 120 كيلومترًا. أما في **اليابان،** فيمكنك القيادة برخصة دولية بحد أقصى عام واحد من تاريخ دخولك إلى اليابان، وفي خلال هذه الفترة يجب عليك اجتياز امتحان القيادة في اليابان. وتكون عجلة القيادة في اليابان على اليمين وتكون قوانين القيادة صارمة في المخالفات وخلافه.

تقدمت بطلب التحاق بجامعة ألمانية لدراسة الماجستير وقُبِلت، ومن المخطط بدء الدراسة قريبًا. ولكن التأشيرة رُفِضَت في المرة الأولى، فتقدمت لطلبها مرة أخرى، إلا أن إصدارها سيتأخر، وبذلك سأتأخر في بدء الدراسة. فما الحل المناسب؟

- اطّلع على المواد المقررة في أول فصل دراسيّ، إن كانت مشابهة لما درسته من قبل وكانت لديك القدرة على دراستها بنفسك دون الاعتماد على الجامعة فافعل ذلك، ولا توجد مشكلة في وصولك متأخرًا قليلًا.
- يمكنك مراسلة مكتب الطلاب الأجانب وتوضيح مشكلتك وانتظار الرد.
- يمكنك مراسلة العميد أو نائب العميد لشؤون الطلاب.
- هناك بعض الجامعات التي تتيح الدراسة عن بُعد خلال الأسابيع الأولى بسبب مشكلات استخراج التأشيرة للطلاب الأجانب، لذا راسل الجامعة مباشرةً للسؤال عن ذلك.
- تابع أسباب التأخير مع السفارة.
- تواصَل مع أساتذة البرنامج، فبعضهم قد يسمح للطلاب بحضور لقاءات عن بُعد، لأن هذه المشكلة منتشرة في دول العالم خاصةً مع سوء الأحوال الاقتصادية والسياسية.

روابط إضافية:

- دليل المغتربين الجدد - موقع مؤسسة علماء مصر
- تأشيرة ما بعد الدراسة في أستراليا
- المعاملات المتعلقة بأداء الخدمة العسكرية على موقع السفارة المصرية في واشنطن

نقطة مضيئة

د. عبدالرحمن جمال قطب

مهندس أبحاث وتطوير بشركة إنتل (Intel)

وُلِدت في مركز سنورس بمحافظة الفيوم لأسرة متوسطة الدخل كحال أغلب الأسر، ولكن لم يكن أحد من عائلة والدي أو والدتي قد بدأ مرحلة التعليم الجامعي بعد سوى أخي، لذا فقد كان الاعتماد كله على النفس في المذاكرة والتعلم ولله الحمد.

مررت بمراحل مميزة، أسردها هنا لما فيها من فائدة. كانت البداية في العام الأول من المرحلة الجامعية، وضعت لنفسي **هدفًا** وحيدًا وهو النجاح بتقدير امتياز فقط. في الفصل الدراسي الأول حصلت بالكاد على 88% تقريبًا، وكان ترتيبي هو العشرين من بين ما يصل إلى 350 طالبًا هم مجموع الطلاب في هذا العام. ولَّد فيَّ هذا النجاح أملًا في تحقيق ترتيب متميز ببذل مجهود أكبر. تراوحَ ترتيبي في القسم طوال سنوات الكلية ما بين الثاني والثالث، ولم أُوفَّق للحصول على المركز الأول، ولكن بسبب التقدير المرتفع الذي حققته في العام الأول فقد حققت تقديرًا تراكميًا بنهاية التخرج أدَّى إلى حصولي على المركز الأول على القسم والحمد لله. كثيرًا ما كنت أسمع أن المرحلة الجامعية هي مرحلة تشكيل شخصية الفرد، لذا فقد كنت أحاول الاحتكاك قدر استطاعتي بأغلب الأنشطة الطلابية والأعمال التطوعية حيث ساهم هذا الاحتكاك بشكل ملحوظ في انشغالي بما يفيد. استمتعت كثيرًا بالدراسة والكلية، وبإنشاء علاقات قوية مع إدارة الجامعة والأساتذة والزملاء من الأقسام الأخرى. ونتيجة لذلك بحمد الله، ساهمت في تأسيس فريق الروبوت على مستوى الجامعة وشارك هذا الفريق في مسابقات على مستوى الجامعات وحققنا مراكز متقدمة جدًا. وأثناء مرحلة الكلية ساهمنا كذلك في تأسيس أسرة طلابية لتدريس مبادئ الإلكترونيات لطلبة المراحل الأولى مما أدى إلى حدوث نقلة نوعية في مشاريع التخرُّج على مستوى الكلية.

شكَّلَت مشاركتي في **مسابقة الطالب المثالي** على مستوى الجامعة نقطة تحوُّل هامَّة في حياتي، حيث اختارتني الجامعة ممثلًا عنها في مسابقة الطالب المثالي على مستوى الجامعات. كان اختلاطي بهذه الشريحة المُتميِّزة من الطلاب فرصة طيبة للتعرف على خيرة الشباب، وإنشاء صداقات جديدة دامت حتى يومنا هذا. لم أكن وقتها قد تجاوزت العام الدراسيَّ الثالث من المرحلة الجامعية، ولكنِّي أدركت أنني مهما شاركت في أنشطة ومهما اجتهدت وتفوقت علميًا، فإن هناك من الزملاء من هم أفضل منِّي. دفعني ذلك إلى التسابق نحو إنجازات أكبر، وكان سببًا في رفع همَّتي بشكل غير مسبوق، وتعلَّمت أنَّه مهما كان سقف طموحاتي عاليًا مقارنة بالبيئة المحيطة الضيقة، فإن الاختلاط بمن هم أكثر نجاحًا يكون سببًا في رفع العزيمة بشكل أكبر.

قصة حصولي على **منحة الدكتوراة** في أمريكا كانت قصة مُمَيَّزة حقًا، إذ لم يكن في القسم الذي أدرس فيه أستاذ متخصِّص في مجال هندسة تصميم الدوائر الإلكترونية الدقيقة، وفي الوقت ذاته فقد سَعَيْت لأن يكون مشروع تخرُّجي في هذا المجال، فقد كان هدفي من مرحلة الدراسة الجامعية أن أكمل الدراسات العليا وأحصل على درجة الدكتوراة في هذا المجال بالتحديد، ولتحقيق هذا الهدف فقد كان طموحي أن أتمكَّن من نشر ورقة بحثيَّة بمشروع التخرج.

حينها؛ كانت **مؤسسة علماء مصر** قد بدأت في هذه السنة في إصدار مادة علميَّة بعنوان «معمل علماء مصر لتدريس أساسيات البحث العلمي». اهتديت إلى هذه المادة في الوقت المناسب، فقد كان ذلك خلال الإجازة الصيفيَّة قبل السنة الرابعة، وهي السنة التي سيكون عليَّ فيها إعداد مشروع التخرج. كانت المادة العلميَّة مقدِّمة في كيفية النشر العلمي وكتابة الورقة البحثية وأنواع الأوراق البحثية وما إلى ذلك. والحمد لله فقد رزقنا الله بالدكتور مجدي المرسي، الأستاذ في مركز بحوث الإلكترونيات، وقد وافق بدوره على القيام بالانتداب لجامعة الفيوم خصِّيصًا ليشرف على مشروع التخرج في مجال الإكترونيات مع ثلاثة طلاب فقط كنت أحدهم. والحمد لله رب العالمين، فقد وُفِّقنا في نهاية المطاف بنشر مشروع التخرج في مؤتمر علمي عالمي تابع لمعهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات (IEEE).

انتهت **مرحلة الدراسة الجامعية** بحصولي على الترتيب الأول على القسم، كان عليَّ بعدها أداء الخدمة العسكرية، وعيَّنتني الجامعة معيدًا خلال هذه الفترة. شعرت بأن سعيي لتقديم مشروع التخرُّج في مجال الإلكترونيات كان بمثابة توجيه ربّاني لأتعرف من خلاله على الدكتور مجدي المرسي الذي ساعدنا بإشرافه على مشروع التخرج، وساعدني شخصيًّا -لما رآه فيَّ من سعي لاستكمال الدراسات العليا- حيث عرض عليَّ أن يساعدني في التواصل مع أستاذ في أمريكا، وكان هذا الأستاذ هو ذاته الذي أشرف على رسالة الدكتوراة للدكتور مجدي المرسي منذ ما يزيد على 15 عامًا. كان الأمر بالنسبة لي بمثابة حلم؛ أن أدرس الدكتوراة مع أستاذ كبير جدًا في المجال في جامعة مرموقة، وقد تَخرَّج من تحت يده عدد كبير من الأساتذة الذين يشغلون مناصب كبيرة في جامعات ومراكز بحثية عالية. بدأتُ التواصل مع هذا الأستاذ أثناء أدائي للخدمة العسكرية، وساعدني ذلك في البدء في مرحلة الدكتوراة في العام التالي فور انتهائي من أداء الخدمة العسكرية مباشرة. لم أكن أحلم في حياتي بمثل هذا الإنجاز، وفي اللحظة اللي صعدت فيها سلَّم الطائرة مسافرًا -لأول مرة إلى الخارج- إلى بلاد لا أعرف فيها أحدًا، بل ولا أُحسِن لغتها، أدركت حينها أن الحلم قد بدأ يتحقق، وأنَّ عليَّ أن أبذل الكثير والكثير من الجهد لأتعلم وأنجح وأفيد الآخرين بهذا العلم.

وبالحديث عن **اللغة الانجليزية**، فلك أن تتخيل أنني لم أتمكَّن من تحقيق الدرجة المطلوبة في امتحان التوفل (TOEFL)، تلك الدرجة التي تؤهلني للالتحاق ببرنامج الدكتوراة. تقدمت للامتحان مرتين بالفعل دون جدوى، حتى أوشكت على إلغاء فكرة التقدُّم لبرنامج الدكتوراة، لولا نصيحة صديق لي بأن أتواصل مع الأستاذ المشرف لعله يجد لي حلًّا، وقد كان والحمد لله، وتواصل الأستاذ المشرف مع إدارة القسم، وأقنعهم بقبول ملفي بالانضمام لبرنامج الدكتوراة، فحصلت بذلك على إعفاء (Waiver) من شرط اللغة. فور وصولي للقسم وفَّقني الله في امتحان اللغة الخاصّ بالتدريس، والتحقت بالعمل في وظيفة مساعد في التدريس لمادتين.

لم تكن **مرحلة الدكتوراة** سهلة، كما أنها لم تكن صعبة كذلك، ولكن يمكن وصفها بأنها قد حفلت بمراحل صعود وهبوط يتخللها لطف وتوفيق من الله. ما أردت قوله هو أنه بحمد الله، فإن الله تعالى يرزق المعيّة مع دوام السعي وحسن التوكل عليه. بدأت مرحلة الدكتوراة بسفري لأول مرة في حياتي خارج نطاق مصر، وكنت قبل سفري قد بحثت عن مجتمع الطلبة المسلمين في الجامعة اللي سألتحق بها، كما راسلت أكثر من شخص من خلال الفيس بوك دون سابق معرفة. كنت أبدأ بتعريف نفسي، ثم أستفسر عن إمكانيَّة التواصل معهم، وكان هدفي من هذا التواصل أن أتعرَّف على طابع الحياة في المدينة، وكذلك عن مدى توافر الطعام الحلال، وما إلى ذلك. كان الشغل الشاغل بالنسبة لي في هذه المرحلة هو توفير السكن، خاصة أنني لم يكن لديَّ وسيلة للتعامل المالي عبر الإنترنت، فضلًا عن أنني حينها لم يكن يتوافر معي المبلغ المطلوب، إذ كنت قد سددت لتّوي قيمة تذكرة الطائرة، واحتفظت بما تبقَّى معي من مال للطوارئ فقط. شاءت الأقدار أن أتواصل مع شخص مسلم أفغانيّ يدرس الدكتوراة في «توصيف مناهج التدريس»، وقد استقبل طلبي بالترحاب وتواصل بدوره مع صديق له أمريكي بحاجة إلى رفيق سكن. وبالفعل تم الاتفاق على أن أشاركه السكن، على أن أسدد له الإيجار بعد أسبوعين من قدومي فور استلامي لأول راتب من الجامعة، فقد كانت المنحة الدراسية تُوَفِّر راتبًا نصف شهري نظير مهمة التدريس التي أؤديها في العام الدراسي الأول وكذلك نظير خدمة البحث العلمي التي أمارسها. ترك لي هذا الصديق المسلم العديد من مستلزمات السكن، فقد كان يعتزم السفر، وترك لي بعضًا من أمتعته كأدوات الطبخ، ومرتبة وسرير، وبعض الأغراض الضرورية التي كان لابد لي من شرائها، فتركها لي كرمًا منه دون أن أطلب، وشعرت بالأسف حيث لم تتح لي الفرصة لأشكره وجهًا لوجه، فقد سافر دون أن ألتقي به، ولكنَّ صداقتنا دامت من بعدها حتى يومنا هذا.

أما عن **الصعوبات** التي قد يواجهها البعض خلال مرحلة الدكتوراة، فسأستعرض بعضًا منها في نقاط، وأعرض كذلك الحلول المناسبة من وجهة نظري:

- **فقدان الهويَّة الإسلاميَّة والثقافة المصرية** نتيجة الاندماج في ثقافات وديانات الغرب المختلفة، فنتيجةً للاحتكاك بالمجتمع الغربي بصفة عامَّة وبالوسط الطلابي بصفة خاصَّة، قد تجد أنك -رغمًا عنك- ربما تتنازل تدريجيًّا عن بعض الثوابت التي نشأت عليها أو تتجاوز بعض الحدود التي لم يسبق لك تجاوزها، وقد يصل بك الحال إلى أن تسلك سلوكًا كنت ترفضه في البداية، وقد تتغير قناعاتك تجاه بعض المواقف ولكن للأسوأ وليس للأفضل. لكي تتفادي هذا النوع من المشكلات -وهي ليست مشكلة بسيطة- لابد من أن تحدد لنفسك بوصلة ثابتة، ومرجعية سليمة، تُقَيِّم المواقف والسلوكيات بناء عليها. كذلك لابد من وجود مرجعيات في حياتك من مشرفين وموجّهين ثقات وذوي خبرة، يفتحون لك صدورهم، وينصتون إليك حين تحكي لهم عمَّا تَمُرُّ به، ولا يملون منك حين تطرح عليهم أفكارك. تعوَّد أن تفكّر بصوت عالٍ حتى تسمع نفسك جيدًا وتُعبِّر عن قناعاتك، وتجنب أن تحكم على أفكارك بأنها هي وحدها الصواب وما عداها

خطأ، بل هي تجربة شخصية وتختلف من شخص لآخر. في النهاية، لا تعتقد بأنك أكبر من أن تتلقى النصيحة، أو أنك لست بحاجة إلى توجيه مستمر. لذلك، حافظ قدر استطاعتك على أصدقاء دراسة أو غيرهم ممن يحملون ثقافتك وهويّتك التي تنتمي إليها. المجتمع الأمريكي مجتمع يقبل التعددية الثقافية، فاحرص على أن تحافظ على هويتك، وعبِّر عنها بشكل يعكس مدى فخرك واعتزازك بها، أما إذا كانت شخصيتك ضعيفة وتشعر بالخجل من قناعاتك فستقع فريسة الخجل والخوف وفقدان الراحة النفسيَّة، وسينتهي بك الحال إلى أفعال لا ترضى عنها، أو أن تصادق أشخاصًا يحتفلون بطرق غير مقبولة، ويمارسون أفعالًا لا تناسبك.

- أما عن **الفارق بين المستوى التعليمي بين مصر وأمريكا**، فالحقُّ أني لم أشعر بفارق كبير، فالمحتوى الأكاديمي الذي درسته في جامعتي كان يحتوي على أغلب المحتوى الاكاديمي الذي يُدَرَّس في الخارج في المرحلة الجامعية، ولكنَّ الفرق غالبًا ما يكون في طرق ووسائل التدريس، أما العناوين والمحتوى فهو ثابت. أثناء دراستي في المرحلة الجامعية كان هدفي الأول هو فهم المنهج وليس التركيز على التقدير، فكنت أستذكر أغلب الدروس -وخاصة مواد التخصص التي أهتم بها- من مراجع عالمية أو من مواقع على الإنترنت، مما أفادني إلى حد كبير في فهم المنهج والأسس التي بُنِيَ عليها. التحدي الذي واجهته كان في عدم إجادتي للغة، الأمر الذي سبب لي صعوبة في التواصل الأكاديمي مع الطلاب في الكلية وكذلك مع الأستاذ المشرف -خاصة في بداية الأمر-، ولكن مع الوقت والممارسة والتواصل المستمر تحسنت الأمور بشكل كبير، فأصبحت الدراسة مفيدة وجميلة، واختارتني الكلية كطالب خِرِّيج (Graduate Student) أدرس دورات تدريبية تساعدني في إعداد ورش عمل لتدريب طلبة الدراسات العليا الجدد على الاندماج والتدريس، وكذلك في كيفية إعداد محتوى تعليمي لورش العمل أثناء تدريسها للطلبة.
- **الاتزان النفسي والسلوكي والتوجيهي عند الاحتكاك بثقافة الغرب** أمر في غاية الأهمية. وفي هذا السياق يأتي الزواج كعامل أساسي -كما أعتقد وأؤمن دائمًا- من عوامل تحقيق هذا الاتزان في مراحل الدراسات العليا التي تستغرق زمنًا طويلًا نسبيًا كمرحلة الدكتوراة. لذا فقد أقدمت على الزواج على الرغم من ضعف المرتب أثناء مرحلة الدكتوراة. فبحمد الله كان مستوى المعيشة في المدينة التي أقيم فيها يسمح بتأجير مسكن خاص وتكوين أسرة ميسورة الحال. بالطبع لابد من وضوح الرؤية من البداية مع شريك الحياة، وكيف أن مرحلة الدكتوراة هي مرحلة جَلَد وتَحمُّل وعزيمة وسكن ومودة، فمعرفة متطلبات المرحلة والتأهيل النفسي لشريك الحياة أمر ضروري، ويجب أن يدرك كل منكما أنه سكن للآخر، وأن ظروف الغربة تفرض أنه مهما كانت الظروف فلابد من وجود بوصلة مشتركة تضع الأمور في نصابها، كما أنه لابد من الاندماج مع الجالية المسلمة وتكوين صداقات عائلية مع الأسر المسلمة.
- آخر نقطة هامة هي مرحلة **التواصل مع الأستاذ المشرف** ، فلكل مشرف طبيعته الخاصة في أسلوب التوجيه والإشراف، وطريقة التواصل، والنقاش العلمي، وعرض مجريات البحث العلمي. كذلك من المهم جدًا أن تتواصل مع الطلبة الدارسين في المعمل الخاص بك، وأن تتواصل كذلك مع الأستاذ المشرف باستمرار لفهم طبيعة عمل المعمل، وطبيعة التواصل، والتعرف على الطريقة المثلى لعرض نتائج عملك البحثي مع الأستاذ المشرف، ومعرفة الوقت المناسب للحديث معه، والأسلوب المناسب كذلك، فمن غير الممكن أن تُغيّر طريقة تفكير الأستاذ المشرف أو أسلوب التواصل معه، لذا احرص على فهم التفاصيل جيدًا. من ناحية أخرى؛ حاول أن تُعبِّر عن مشاعرك باستمرار، مثلًا إذا كنت سعيدًا بنتائج معيَّنة فأخبر المشرف بذلك، أو كنت محبطًا فلا تخجل من مصارحته كذلك، وتواصل باستمرار لتوضيح النقاط البحثية التي تهتم بها حتى يفهم الأستاذ المشرف طبيعة شخصيتك ونمط تفكيرك، ويعتاد أسلوبك، ويتعرف على النقاط البحثية التي تهتم بها. يسهم هذا كله في بناء علاقة قوية، وأسلوب تواصل بنّاء بينكما، لتعملا كوحدة واحدة لا كجزر منعزلة.

انتهت رحلتي مع الدكتوراة بنشر 4 أوراق بحثية في مجلات عالمية، ومؤتمرات، و4 براءات اختراع تم قبول اثنتين منهم، ولا تزال اثنتان في مرحلة النشر، وهذا -بفضل الله- يُعد مُعدّلًا جيدًا لطلبة الدكتوراة. كما رزقني الله بوظيفة كنت أسعى إلى مثلها، لما فيها من تطبيق عملي ونظري لمجال دراستي، واحتكاك كذلك بأدق وأحدث ما توصلت إليه تكنولوجيا تصنيع الدوائر الالكترونية المدمجة.

الفصل التاسع

ماذا بعد الدراسة بالخارج؟
أولًا: مجالات العمل المتاحة

إذا كنت تخطط لعام واحد فازرع الأرز .. وإذا كنت تخطط لعشرين عام فازرع الأشجار .. وإذا كنت تخطط لمئة عام فعلم الناس!

حكمة صينية

الفصل التاسع:
ماذا بعد الدراسة بالخارج؟
أولًا: مجالات العمل المتاحة

محتوى الفصل[32]:

- مقدمة
- الفرص المتاحة في الخارج بعد الانتهاء من دراسة الماجستير أو الدكتوراة
- كيف نختار المسار المناسب؟
- مجال الصناعة (Industry)
- المجال الأكاديمي
- العمل الحكومي في الهيئات الفيدرالية (Federal Agencies) والمعامل الوطنية (National Labs) في الولايات المتحدة
- ريادة الأعمال كخيار بعد إنهاء الدراسات العليا
- بجانب الدراسات العليا، هل هناك شهادات معتمدة يمكن أن تساعد في زيادة فرص العمل؟
- تغيير المجال الوظيفي (Career Shift)
- ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل
- أسئلة وأجوبة
- روابط لمصادر إضافية

مقدمة:

حاولنا في هذا الفصل توضيح كل المسارات المتاحة بعد إنهاء الدراسات العليا بالخارج من خلال عرض خبرات المحاضرين المختلفة، ولكن لا يمكن أن نعمم ذلك في كل الفرص وعلى كل البلاد، بل حتى داخل المحافظات أو الولايات المختلفة في نفس البلد، فعلى الشخص الذي يدرس أو يعمل في بلد معين أن يسأل من سبقوه لتلك الأماكن أو من عمِلوا بنفس المسار المهني الذي يطمح له. المفتاح في تحديد التوجه بعد إنهاء الدراسات العليا هو أن تُكوّن شبكة علاقات جيدة أثناء الدراسة، وأن تتلقى توجيهًا (Mentorship) ممن سبقوك إلى نفس المكان. ولمزيد من التفاصيل حول هذه النقطة ننصح بالرجوع إلى القسم الخاص بأهمية شبكة العلاقات، وإذا واجهت صعوبة بعد تطبيق ما بهذا القسم من توجيهات، يمكنك الاستعانة بمركز الاستشارات في علماء مصر الذي سيحاول توصيلك بآخرين سبقوك إلى نفس المكان.

[32] هذا الفصل مبنيّ على تسجيل الجزء الأول والجزء الثاني من لقاء «الفرص المتاحة بعد الدراسة»، ولقاء آخر بعنوان (Lessons Learned From my Research Career).

الفرص المتاحة في الخارج بعد الانتهاء من دراسة الماجستير أو الدكتوراة:

من الطبيعي أن تشعر بالحيرة بعد الانتهاء من دراسة الماجستير أو الدكتوراة لأنك في هذه المرحلة تخرج عن المسارات التي أعدها لك المجتمع مسبقًا طوال حياتك. هناك الكثير من الخيارات أمام الباحثين بعد الانتهاء من الدراسات العليا، نجمل منها ما يلي، ثم نفصل في بعضٍ منها كيفية البحث عن الفرص، والملفات المطلوبة للتقديم وما يجب عمله عند الوصول لمرحلة المقابلات الشخصية.

- **مجال الصناعة (Industry):**

من الضروري العلم بأن العمل في مجال الصناعة قد يختلف تمامًا عن العمل في بحث الدكتوراة ولا يُعد تكملةً له، إذ يبني الباحث على ما لديه من مهارات، ولكنه أيضًا يكتسب خبرات جديدة مختلفةً تمامًا عما اكتسبه أثناء دراسة الدكتوراة، لذا ينبغي أن يكون الشخص مستعدًا لذلك.

كل ما يلي هو فرص مختلفة تحت إطار العمل في مجال الصناعة:

- العمل في قسم الأبحاث والتطوير (Research and Development) لتطوير منتجات معينة وتحسين كفاءة المنتج.
- العمل في مراقبة الجودة والسلامة (Quality Control and Safety).
- العمل كمستشار (Counselor) للشركات في الصناعة، ويكون العمل هنا في مجال الابتكار والإبداع، وتوصيل الخدمة للسوق، بعد اكتساب الخبرة من إتمامك للدكتوراة، ومزجها بمهارات أخرى مثل التسويق والإدارة وريادة الأعمال، وغير ذلك من مهارات.
- العمل في مجال تطوير الأعمال (Business Development)؛ أي العمل في إحدى الشركات الكبيرة، ويتمثل دورك في ربط هذه الشركات بالجامعات والمعامل البحثية ذات الأبحاث العلمية المتميزة لتحويل هذه الأبحاث إلى منتجات مؤثرة تستثمر فيها الشركة. تمثل شركات الأدوية بالتحديد مثالًا لهذا النوع من الأنشطة، حيث يوجد بشركات الأدوية الكبيرة ما يُعرَف بقسم الابتكار الخارجي (External Innovation)، وتتنافس شركات الأدوية في الاستثمار في الأفكار الصادرة من الجامعات لإدراكها أن تحويل تلك الأفكار إلى منتجات دوائية سيدر على الشركة ملايين الدولارات.
- العمل في وظيفة (Medical Science Liaison)، وهي وظيفة تشبه مندوب الأدوية المتعارف عليها في بلادنا، ولكنها تهتم بالناحية العلمية أكثر، فتكون فيها مطلعًا على جديد الأبحاث والتجارب السريرية المُجراة على الدواء الخاص بشركتك، وبناءً عليه تحاضر للأطباء وكبار الأطباء في المجال -الذين يُعرَفون بقادة الرأي الرئيسيين (Key Opinion Leaders)- عن خصائص هذا الدواء وفعاليته، بحيث تروج للدواء المملوك لشركتك. وهذه الوظيفة أصبحت موجودة كذلك في بلادنا حتى إن بعض الناس يدرسون في أمريكا ثم يذهبون للعمل بها في منطقتنا.

من الجدير بالذكر أيضًا أنه **يمكنك الجمع بين وظائف المجال الأكاديمي والصناعة في آن واحد**، كأن تعمل في قسم الأبحاث والتطوير في شركةٍ ما، وتعمل كذلك كأستاذ غير متفرغ (Adjunct Professor) في إحدى الجامعات، إذ تُعيّن بعض الجامعات باحثين ذوي خبرة في الصناعة لتدريس الطلاب بهدف نقل خبرة وعقلية العمل بالصناعة لطلاب الجامعة، لأن معظم أساتذة الجامعات لا يملكون خبرة في مجال الصناعة، كما يمكن أيضًا المساهمة في مناقشة رسائل الدكتوراة في الجامعة.

- **المجال الأكاديمي (Academia):**

العمل كأستاذ جامعي، والجامعات في الخارج نوعان:

- منها ما تكون **بحثية في المقام الأول**، فيكون عليك إنتاج أبحاث علمية مع مجموعتك البحثية ونشرها، واجتذاب فرص التمويل لمعملك لتوظيف طلاب الدراسات العليا وتجهيز معملك، هذا بجانب مهامك التدريسية مع طلاب مرحلة البكالوريوس.

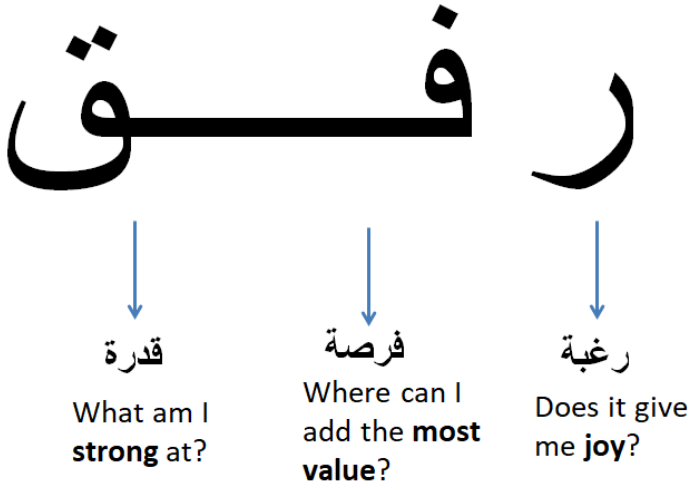
- وهناك جامعات أخرى **تركز على الجانب التدريسي** في مقابل الأبحاث. وبعض هذه الجامعات لا تشترط في برامج معينة الحصول على درجة الدكتوارة للتدريس، ويكون التدريس ممكنًا في بعض برامجها بعد الحصول على درجة الماجستير، أو يمكن التدريس فيها كمدرس غير متفرغ (Adjunct Instructor) بعد الانتهاء من البكالوريوس، بجانب بعض سنوات الخبرة من العمل في الصناعة في نفس المجال الذي ستُدَرِّسه، وربما يُطلَب منك الحصول على شهادة معتمدة في الجوانب التقنية في التخصص. ولكن في أغلب الأوقات، تخضع فرص التدريس المتاحة بدون الحصول على درجة الدكتوراة لبعض القيود، فعادةً ما يُسمَح لغير الحاصلين على درجة الدكتوراة بتدريس مقررات المستوى المبتدئ فقط فيما يُعرَف بـ (Entry-level Courses) أو (Lower-division Courses) أو قد يُسمَح لهم بتدريس المحتوي العلمي الخاص بالمقرر فقط، فتكون طبيعة العمل أشبه ما يكون بالمعيد/مساعد التدريس (Teaching Assistant).

- **مجالات أخرى:**
  - العمل كباحث في مختبرات الأبحاث الوطنية (National Research Labs).
  - العمل كباحث في مراكز أبحاث الصناعة (Research Industry Centers).
  - العمل كباحث في تكنولوجيا التعليم كالعمل على تطوير المنصات التعليمية عن بُعد.
  - ريادة الأعمال (Entrepreneurship).
  - تغيير المسار الوظيفي (Career Shift) والعمل في مجال آخر غير مجال دراستك.
  - أخيرًا، يجب أن تضع في اعتبارك أنَّ هناك فرص توظيف في المؤسسات غير الحكومية (Non-governmental)، مثل الأمم المتحدة (United Nations)، وهذا ينطبق بالأخصِّ على المتخصصين في مجال الصحة العامة.

كيفية اختيار المسار المناسب:

نصائح عامة قبل اختيار المسار:

- قبل التفكير فيما يجب فعله بعد إنهاء الماجستير أو الدكتوراة، يجب عليك اكتساب **مهارة التخطيط** لحياتك المستقبلية، لأنَّ الكثير منا يفتقر لهذه المهارة، كما يجب عليك أيضًا اكتشاف ذاتك؛ عيوبها، ومميزاتها، ونقاط ضعفها، إلخ.
- يجب وضع خطة لحياتك المستقبلية. هناك ما يسمى **بمعادلة «رفق»؛** ما يرمز له كل حرف، والسؤال الواجب طرحه على النفس موضحٌ بالشكل 1:



شكل 1: معادلة رفق.

- يجب أن تضع في اعتبارك أن هناك فرقًا كبيرًا بين الرغبة في سلوك مسار معين ومتطلبات سوق العمل، أي أن هناك فرقًا بين جملة «أنا أرغب في عمل كذا» و«أنا أستطيع عمل كذا»؛ لذلك فمن الممكن أن تستمر في مسار لست مشغوفًا به! وأن تتقنه بدرجة كبيرة لأن هناك الكثير من الفرص في ذلك المسار، وهناك احتياج إليه في سوق العمل. هناك أيضًا فرق بين الشغف (Passion) والمهمة (Mission)؛ الشغف هو الشيء الذي يثير حماسنا، ولكن المهمة هي إجابة سؤال «لماذا نريد تحقيق هذا الشيء في حياتنا؟».

- من أهم **الصفات** التي يجب اكتسابها عند اختيار المسار هي:

  - **المرونة**: المهارات المطلوبة لوظيفة ما تتغير في المستقبل مع مرور الوقت، لذلك يجب أن تواكب هذه التغيرات، ويأتي ذلك عن طريق وضع خطة طويلة المدى عند اختيار المسار.

  - **الالتزام والاستمرارية في تطوير النفس**: فهناك من يفقد رغبته في الاستمرار عند مواجهة التحديات.

- يجب اقتناص كل فرصة مناسبة مثل التعاونات البحثية، أو أي فرصة قد تزيد من احتمالات قبولك في مسارك المستقبلي، ولكن **بشرط ألا تشتتك** هذه المحاولات عن المرحلة الحالية. ولاغتنام الفرص جميعها يجب أن تنظم وقتك وحياتك (ارجع للنصائح عن إدارة الوقت)، حينها سيمكنك القيام بكل هذه الأعمال بعد أن تضع الخطة المناسبة، فيجب ألا تضيع منك الفرص السانحة.

- تكوين شبكة من **العلاقات** مع الأساتذة والخبراء في نفس المجال. هذا العنصر شديد الأهمية في تحديد المسار المناسب لك، وتفادي الأخطاء التي يُحتَمل الوقوعُ فيها. ستساعدك هذه الشبكة من المعارف على أن يكون لك مُوجِّه (Mentor)، إذ يحتاج الباحث إلى شخص أكثر منه خبرة -من خمس إلى عشر سنوات- ليُطلعه على الفرص والخطوات التي يجب اتباعها للوصول إلى ما يطمح إليه. ومن خلال التواصل مع الموجه، يمكنك التعرف على طبيعة المجال وأساسياته، وتلقي المشورة المهنية عند اختيار المسار أو الانتقال من مسارٍ لآخر، ويمكنه مساعدتك في التعرف على خبراء آخرين في نفس المجال. وبشكل عام، ستساهم العلاقة القوية بالمُوجِّه في تحسين مهارات التواصل لديك.

- يوجد **مركز توظيف** خاص بكل جامعة، وهو مكتب مُخصَّص لمساعدة الطلاب في العثور على وظائف، وتطوير المهارات المهنية. في هذه المراكز المهنية يمكن لمختصي التطوير الوظيفي المدرَّبين مساعدة الطلاب في اختيار المسار الوظيفي، والعثور على الوظائف الشاغرة والتقدم إليها، وتعلم المهارات التي قد يفضلها أصحاب العمل في المُرشَّحين. غالبًا ما تكون هذه المكاتب جزءًا من المؤسسة التعليمية نفسها، أو قد تتبع منظمة غير ربحية، أو قد تكون شركة مستقلة تمامًا، أو وكالة حكومية. وفي جميع الأحوال، **يُنصَح** باغتنام خدمات هذه المراكز أثناء فترة الدراسة.

- تهتم الجامعات الآن بإعداد خريجيها لسوق العمل من خلال التدريب على المهارات مثل القيادة، والتنوع (Diversity)، والتواصل، والتدريس، والاستكشاف الوظيفي. فبالإضافة إلى المهام البحثية للدكتوراة، **يُنصَح** بالبحث عن مثل هذه التدريبات في الجامعة لفهم الوظائف المتنوعة المتاحة بعد التخرج، ثم اختيار المسار المهني بما يتناسب مع مهاراتك واهتماماتك. هذه البرامج التدريبية تكون جزءًا من الخطة الإستراتيجية للجامعة لدعم طلاب الدكتوراة واجتذاب طلاب أكثر في المستقبل.

عوامل غير دراسية قد تحكم الاختيار:

ربما تؤثر عوامل غير الكفاءة العلمية والتخطيط الجيد والإرشاد المهني في تحديد المسار، ومنها ما يتعلق **بقوانين الدولة وضوابط التنقل من بلد لآخر**.

- في بعضِ الدول، تَحدُّ قوانين الدولة من فرص العمل بعد الدراسة. مثلًا، الفرص في بريطانيا متوفرة بكثرة، ولكن المشكلة تكمن في قابلية اختيار طلاب دوليين (أي من لا يحملون جواز سفر بريطاني).
- عند الانتقال من دولة إلى دولة أخرى من أجل فرصة أفضل أو وظيفة بمقابل مادي أعلى، قد تواجه مشكلة عند الرجوع مرة أخرى إلى نفس الدولة التي انتقلت منها، لأنه تبعًا لقوانين بعض الدول، فالخروج عن منظومة وقوانين الدولة سيؤدي إلى خسارة المنصب الأول أو الحصول على منصب أقل عند العودة، لذلك يجب وضع خطة طويلة المدى قبل اتخاذ قرار الانتقال.
- فيما يلي أمثلة للتعامل مع هذه الاشتراطات على المدى الطويل:
  - يمكنك العمل منتدَبًا لنفس الجامعة في فرعها بدولة أخري.
  - إذا كنت تعمل في وظيفة جامعية، فهناك ما يُعرَف بسنة التفرغ (Sabbatical Year)، وفي تلك السنة تُعفيك الجامعة من واجبات التدريس المنوطة بك، وذلك لدواعي الدراسة أو السفر من أجل فرصة أفضل في دولة أخرى، وتحتفظ في نفس الوقت بالمنصب الأساسي لحين العودة مرةً أخرى.

مجال الصناعة (Industry):

إذا كنت تنوي العمل في الصناعة، فيجب في البداية التركيز على الأساسيات في مجالك لكي تقوم بالمهام المسندة إليك على أكمل وجه. وعند توليك منصبًا أكبر ستتولى مشاريع بحثية وتشرف على فرق بحثية، ومن الممكن أن يكون بعضها في مجالات مختلفة ولكنها متعلقة بمجالك الأساسي، ووظيفتك أن تنسّق المهام بينها. في الصناعة تكون لديك مساحة أكبر لفهم مجموعة واسعة من الموضوعات، ويجب أن تحاول النجاح في إجراء كل التجارب المتاحة أمامك لكي تستطيع حل المشكلة البحثية موضوع الدراسة إلى جانب إمكانية التعاون مع أساتذة جامعات أخرى في مجالات مختلفة.

في الصناعة توجد **مسارات مهنية (Career Paths) مختلفة** على حسب اهتماماتك، وكلٌّ منها يتطلب مهارات مختلفة.

- يوجد **المسار البحثي والتقني (Technical Career Path)**، حيث تترقى في المناصب البحثية حتى تصل في نهاية المطاف إلى منصب الباحث الرئيسي (Principal Scientist)، وفيه ينصب تركيزك على الجوانب التقنية في الموضوعات البحثية محل اهتمام الشركة، فتكون بمثابة استشاري تقني لدى الشركة في تخصص معين، وفي المقابل يكون اهتمامك بالجانب الإداري أقل.
- وهناك **المسار الإداري (Managerial Career Path)**، وفيه يقل اهتمامك بالجانب التقني مع الوقت، ويزيد تركيزك بالمقابل على الجانب الإداري، فيكون العنصر الأساسي هو الإشراف الإداري على الباحثين والمشاريع.
- وهناك **مسارات وظيفية أخرى** مثل: مسار التعليم والتدريب، ومسار المبيعات ودراسة السوق. وكلٌّ منها يتطلب قدرًا من المعرفة التقنية، وقدرًا من مهارات أخرى تختلف على حسب طبيعة مهام الوظيفة.

يختلف العمل البحثي في الصناعة عنه في المجال الأكاديمي، ويكمن هذا الاختلاف في طبيعة عمل الصناعة نفسها، حيث تعمل على تطوير منتج ليخرج للسوق العالمي في مواجهة منتجات من منافسين آخرين، وتكون عملية البحث والإنتاج محددة بتوقيت معين وتكلفة معينة، ولذلك فعنصر الوقت والسرية والمهارة التقنية من أهم متطلبات العمل في الصناعة، في حين أن من العناصر

الأساسية في مجال العمل الأكاديمي التدريس والبحث العلمي والنشر العلمي، ويكون التركيز فيها بقدر أكبر على الجودة العلمية التعليمية والبحثية، وحل المشكلات العامة والخاصة ونشرها للمجتمع العلمي.

مدى الاختلاف بين العمل الأكاديمي والعمل في الصناعة متباين بحسب التخصصات. مثلًا، في مجال الهندسة، هناك فرق شاسع بين المسار الأكاديمي والصناعة، ومن الصعب الجمع بينهما وخاصة في عالم التكنولوجيا الحديثة، لأنَّ بعض الشركات تحتفظ بالصناعات والاختراعات الحديثة الخاصة بها ولا تشاركها مع الجامعات الأخرى. ولكن بعكس مجال الهندسة، يمكن العمل في مجالات الطب الحيوي (Biomedical Science) في كلا المسارين وفقًا لمهارات الفرد، فالمهارات المنقولة (Transferable Skills) يمكن تطبيقها في كلا المسارين الأكاديمي والصناعة، والعمل كباحث في الأبحاث والتطوير في الشركات لا يختلف كثيرًا عن دورك في العمل البحثي في معامل الجامعات.

كيفية البحث عن فرص في مجال الصناعة:

أولًا يجب على كل باحث **الوعي** بطبيعة سوق العمل لحاملي الدكتوراة في البلد التي ينوي العمل بها. مثلًا، هناك فرق بين كندا والولايات المتحدة، فالأخيرة بها سوق أكبر وفرص أكثر، ويفضلون طلبة الدكتوراة لما لديهم من خبرة في مهارات البحث. على النقيض؛ السوق في كندا أصغر والفرص بها أقل، لذلك فالتنافس أعلى. أيضًا الانتقال للعمل في الصناعة بالولايات المتحدة بعد دراسة الدكتوراة في أوروبا قد يعد تحديًا لأن نظام الدكتوراة في أوروبا يختلف عن المُتّبع في أمريكا، ففي أوروبا يكون العمل على الدكتوراة طوال العام مع الحصول على لقب «باحث» فيكون الدارس موظفًا وليس طالبًا كما هو الحال في أمريكا، ولا توجد إجازة صيفية كما في أمريكا، لذلك يصعب الحصول على تدريب صيفي في الصناعة، ولكن في حالات قليلة يمكن العمل صيفًا بالاتفاق مع المشرف. من الاختلافات أيضًا أن الدكتوراة في أوروبا لا تشمل مقررات دراسية أكاديمية كما هو الحال بأمريكا، لذلك قد تطلب الشركات في أمريكا من المتقدمين الحاصلين على الدكتوراة من أوروبا بيانًا بدرجات المقررات الدراسية في الماجستير. هذا الوعي بطبيعة بيئة العمل يتأتي للباحث عن طريق تكوين شبكة علاقات قوية تساعده في تحديد المسار المناسب له في المستقبل وكيفية الاستعداد له.

في حالة تخطيطك للعمل في الصناعة بعد التخرج، يمكنك **الإعداد** للأمر منذ مرحلة اختيار برامج الدكتوراة، مثلًا: هناك برامج كثيرة في الاتحاد الأوروبي مثل مشاريع الشراكة الأكاديمية الصناعية (Industry Academia Partnership Projects, IAPP) التي تربط الصناعة بالبحث العلمي بحيث يخدم البحث الذي تم نشره تطبيقًا في مجال الصناعة لتطوير خدمة أو منتج معين، والتخرج في أحد هذه البرامج سيسهل الحصول على فرصة بالصناعة بعد التخرج.

كل الطرق الآتية للبحث عن فرص عمل بالصناعة تحتاج إلى تكوين **شبكة علاقات فعالة**، فأيًا كانت الطريقة، فهناك ضرورةٌ لتكوين علاقات بالشركات للحصول على توصية داخلية (Internal Referral) من أحد الباحثين الحاليين في الشركة، وهذا شيء بالغ الأهمية عند التقدم للوظيفة لأنه سيجعل السيرة الذاتية للمتقدم في أعلى قائمة طلبات التوظيف، وفي حال قبول الشخص المرشَّح من خلال التوصية الداخلية، يحصل القائم بالتوصية على مكافأة مالية لأنه ساعد شركته في اجتذاب باحثين مهرة. ويُنظَر للتوصية الداخلية في الخارج على أنها من أهم مصادر التوظيف الفعال (Effective Hiring)، فهي ذات فائدة مزدوجة لكلا الطرفين؛ المانح والممنوح.

أولًا: التدريبات الصيفية (Summer Internships)

يُنصَح بالتقديم في تدريب صيفي (Internship)/وظيفة صيفية بأجر في فترة الصيف أثناء الدراسة بالدكتوراة، سواء كانت هناك نية للعمل في مثل هذا المجال أو لا، وهذا لعدة أسباب:

- ستزيد معرفتك بطبيعة العمل في مجال الصناعة في البلد الذي تقيم به، وبمدى الفرق بين هذا العمل والعمل الأكاديمي.
- سيمنح ذلك الشركات فرصة للتعرف عليك كمتقدم للعمل، ومعرفة أدائك خلال فترة التدريب، وستزيد من فرص قبولك في وظيفة بدوام كامل بعد تخرجك بنسبة كبيرة. بعد انتهائك من التدريب الصيفي، تدعوك الشركة لاجتماع للحديث عن خططك المستقبلية في العمل بعد التخرج، ووفقًا لأدائك أثناء فترة التدريب؛ إما أن تحصل على عرض لتدريب صيفي آخر في العام التالي، أو عرض عمل بوظيفة دائمة. فتكون فترة التدريب الصيفي بمثابة اختبار طويل الأمد للمتدرب.

- في المجمل، ستُعزِّز هذه التدريبات من موقفك أثناء التقديم -سواء في نفس الشركة أو شركة أخرى- وذلك لامتلاكك الخبرة في مجال الصناعة إلى جانب الخبرة الأكاديمية من خلال دراستك للدكتوراة. فحتى لو لم تُعرَض عليك بعد التخرج وظيفة من نفس الشركة التي تدربت بها، فوجود فترة تدريب صيفي في سيرتك الذاتية هو مؤشر قوي للشركات الأخرى بأن المتقدم للوظيفة قد نال ثقة شركة أخرى للعمل في وظيفة صيفية، وأن هذا المتقدم قد تعرض لسوق العمل وفهم طبيعة العمل ومهامه.
- **استثناء:** في مجالَي علوم الحياة (Life Sciences) والعلوم الطبية الحيوية (Biomedical Sciences)، في الولايات المتحدة تحديدًا، لا توجد فرص للتدريبات الصيفية بالشركات في معظم البرامج، إذ لا يسمح المشرفون على الدكتوراة بذلك، إلا إذا كان البرنامج ينص على التدريب الصيفي، ويُلزِم الأساتذة بذلك.
- **استثناء:** في كندا، من الضروري الاتفاق المسبق مع مشرف الدكتوراة على تخصيص أربعة أشهر مثلًا للحصول على تدريب.

ثانيًا: منصة لينكد إن (LinkedIn)

تُعد منصة لينكد إن أهم مصدر للالتحاق بمجال الصناعة من خلال بناء شبكة من العلاقات مع الآخرين، مثل:

- أستاذ جامعي لديه تعاونات مع إحدى الشركات.
- زملاء المعمل إذا كان به خريجون التحقوا بمجال الصناعة.

موقع إنديد (Indeed) مشابه أيضًا لمنصة لينكد إن، إلا أن لينكد إن أصبح في الفترة الأخيرة محدَّثًا بكل الوظائف، ويمكن الاكتفاء به.

تبحث معظم الشركات في إطار المنطقة الجغرافية المحيطة، وذلك لسهولة إجراء المقابلات وتقليل التكلفة، لذا يُنصَح بتحديث **الموقع الجغرافي** على حسابك في منصة لينكد إن بالمكان الذي تستهدف العمل فيه ليُسهِّل ظهور حسابك لموظف الموارد البشرية في الشركة. وهذا ليس تضليلًا في حالة إقامتك في مدينة أخرى غير التي تستهدفها في الوظيفة المستقبلية، فتكتب في خانة الملخص (Summary) في صفحتك الشخصية الموقع الذي تعيش فيه حاليًا وتوضح رغبتك في العمل في منطقةٍ أخرى.

يُنصَح **بتحديث** حسابك على منصة لينكد إن باستمرار من خلال إضافة أي إنجاز، مثل تولي منصبٍ معين أو الانخراط في مشروعٍ جديد أو نشر الأبحاث. يُسهِّل هذا على الآخرين الاطلاع على حسابك، مما قد يؤدي إلى أن يتواصل معك أحدهم بشكل مباشر وأن يعرض تعاونًا أو وظيفةً أو غير ذلك.

يُنصَح باستخدام منصة لينكد إن في البحث عن أشخاص محترفين في المجال الذي تحاول الوصول إليه، وأن تحاول التحدث معهم، ويجب ترك الشعور بالحرج جانبًا. أقصى ما يمكن أن يحدث هو ألا تتلقى ردًا من بعضهم، لكن على الأقل إذا أجابك أحدهم، وكان لديه استعداد لمنحك جزءًا من وقته -نصف ساعة أو ساعة- ليتحدث معك عن المسار الذي تحاول الوصول إليه، فسيفيدك ذلك كثيرًا، وقد يوفِّر عليك وقتًا كان سيضيع في البحث دون الوصول للطريق مباشرة بسبب نقص المعلومات.

ثالثًا: المعارض المهنية (Career Fairs)

من المهم استغلال البيئة الجامعية وما بها من فرص من خلال المعرض المهني (Career Fair) الذي تقيمه بعض الشركات لعرض طبيعة عملها والفرص المتاحة بها، سيمنحك هذا الفرصة للتحدث مع ممثلي الشركات وفهم المزيد عن فرص العمل.

رابعًا: شركات التوظيف (Recruitment Companies)

يمكن الاستعانة بها عن طريق إرسال السيرة الذاتية لهم، وستطلعك الشركة على الوظائف المناسبة. وفي بعض الأحيان، تجري هذه الشركات مقابلةً شخصيةً معك لمعرفة مجال اهتمامك وطبيعة دراساتك ومهاراتك البحثية والتقنية، وذلك للمساعدة في تحديد طبيعة الوظيفة التي تناسب عملك.

الأوراق المطلوبة عند التقدم لفرص العمل في الصناعة:

أولًا: السيرة الذاتية المختصرة (Resume)

حجم هذا الملف يكون حسب الخبرة، فإذا كان المُتقدم حاصلًا على درجة الدكتوراة حديثًا، فيجبُ ألا يزيد حجمه عن صفحة إلى صفحتين، أما كل ما بعد مرحلة الدكتوراة من خبرات بحثية، فيمكن القول بأن خمس سنوات على سبيل المثال يجب أن لا تزيد عن صفحة في الملف. ننصح بالرجوع للفصل الثالث حيث وضحنا فيه كيفية كتابة هذا الملف.

ثانيًا: خطاب التغطية (Cover Letter)

يُفضَّل ألا يزيد حجم خطاب التغطية عن صفحة إلى صفحة ونصف، وأن يحتوي على مسافات جيدة بحيث يكون مريحًا للعين أثناء قراءته. ويجب إعادة كتابة خطاب التغطية بما يتناسب مع متطلبات كل وظيفة. ننصح بالرجوع للقسم الذي خصصناه لهذا الملف في الفصل الثالث.

ثالثًا: خطاب التوصية (Recommendation Letter)

يُصدِره المشرفون على درجة الدكتوراة، أو الذين أشرفوا عليك في فترة التدريب الصيفي في الصناعة. ننصح بالرجوع للفصل الرابع حيث وضحنا فيه كيفية كتابة هذا الملف.

يمكن طلب ملفات أخرى في حالات معينة مثل بيان درجات الماجستير كما ذكرنا سابقًا، لذلك فالقاعدة هي قراءة إعلان الوظيفة بعنايةٍ بالغة، والانتباه للملفات المطلوبة في كل حالة.

نصائح لمرحلة التقديم في الصناعة:

- أفضل طريقة للتقدم للوظائف في الصناعة هو **البحث في صفحة الوظائف (Careers) على موقع الشركة نفسها**، والاشتراك في خاصية الإشعارات أو الرسائل البريدية التي تتيحها أغلب مواقع الشركات عند الإعلان عن وظيفة جديدة. ويُنصَح بتصفح صفحة الوظائف لنفس الشركة على الأقل مرة واحدة أسبوعيًا لأنه دائمًا ما يتم تحديث هذه الصفحة والإعلان عن وظائف جديدة. هذا الأمر غاية في الأهمية لأنك قد تتصفح الموقع مرة ولا تجد إعلانًا للوظيفة المرجوة، وقد تصلك رسالة بأن باب التقدم للوظيفة قد أغلق، ثم تجد أن فريقًا آخر داخل نفس الشركة أعلن عن طلبه لشغل نفس الوظيفة في الأسبوع التالي، فإذا لم تتصفح موقع الشركة باستمرار، قد تفوتك الإعلانات المتاحة في تخصصك في فرق مختلفة داخل الشركة.

- حصرُ **كلمات مفتاحية (Keywords)** بالوظائف التي تناسبك عن طريق قراءة العروض الوظيفية المختلفة من شركات مختلفة لنفس طبيعة العمل، ومن ثم استخدام هذه الكلمات المفتاحية في مواقع البحث عن الوظائف التي من أهمها منصة لينكد إن كما ذكرنا سابقًا، وستصلك يوميًا رسالة عبر البريد الإلكتروني بالوظائف الجديدة المتاحة. من الضروري أثناء كتابة خطاب التغطية فهم إعلان الوظيفة جيدًا، واستيعاب ما به من كلمات مفتاحية لتضمين من 90% إلى 95% على الأقل منها في الخطاب والسيرة الذاتية بطريقة أو بأخرى، فالمرحلة الأولى في تقييم ملفات التقديم هي فحص مئات الملفات من خلال برنامج كمبيوتر لتصفية عددٍ منها بناءً على ورود هذه الكلمات المفتاحية في الملف من عدمه. بعد هذه المرحلة، تصل الملفات إلى العنصر البشري لفحصها. فقط في حالة عدم توافر أي مرشح مناسب للوظيفة في المجموعة الأولى التي رشحها برنامج الكمبيوتر، يبدأ البرنامج في فحص العدد الذي يليه في قائمة الانتظار وهكذا، لذلك نؤكد مرة أخرى على أهمية قراءة الإعلان جيدًا وتضمين الكلمات المفتاحية في الملفات لتكون ضمن المجموعة الأولى للفحص من قِبَل الموظف في الشركة.

- تجهيز أوراق التقديم مُسبقًا، **وسرعة التقديم** خلال 3 إلى 4 أيام من إعلان الوظيفة، فأسبقية التقديم تضمن دخولك في أول دورةٍ للقبول، وفي الغالب يقع الاختيار على أول المتقدمين، ولا ترجع الشركات للمتقدمين الآخرين إلا في حالات عدم وجود شخص مناسب في أول دورة للاختيار، أو حصول هذا المتقدم على فرصة أفضل في مكانٍ آخر وانسحابه.

- يُنصَح بضرورة **إنشاء مجلدات (Folders)** مستقلة لكل وظيفة تحتوي على إعلان الوظيفة والملفات المُستخدَمة للتقدم إليها؛ وذلك لتسهيل تذكر التفاصيل. ربما تُخطِرك الشركة بطلبك للمقابلة الشخصية بعد شهور من الإعلان، وفي هذه الحالة إذا لم تكن قد احتفظت بالفعل بتفاصيل الوظيفة، فمن الوارد أن تنساها مع كثرة محاولات التقديم، ولن تجد الإعلان لأنه يُحذَف بعد فترة معينة.

- يُفحَص ملف التقديم في مدة قد لا تتجاوز دقيقتين إلى ثلاث دقائق. تفصيل (Tailoring) ملفات التقديم لتناسب هذه المدة القصيرة قد تحد من قدرتك على عرض كل مهاراتك، لذا يُنصَح بإنشاء **حساب إلكتروني (Portfolio)** يحتوي على المهارات التقنية (Technical Skills)، وتشرح فيه المشاريع التي عملت عليها شرحًا مفصلًا، ويمكن الاستعانة بالصور لتسهيل الاطلاع على المشاريع. هذا الحساب لا يكون مقيدًا بعدد محدد من الصفحات، فتذكر به كل خبراتك، وتضع الرابط في سيرتك الذاتية عند التقديم، بحيث يساهم هذا في لفت نظر موظف الموارد البشرية وتحفيزه لنقلك إلى مرحلة المقابلات الشخصية.
- هذه النقاط البسيطة تساعد على إبراز ملفات المتقدمين في **أسواق العمل شديدة التنافسية،** كما في كندا كما ذُكِر سابقًا.
- عند التقديم **في أمريكا الشمالية،** قد تتوفر خدمة مدفوعة يقوم من خلالها موظف موارد بشرية بكتابة مختصر السيرة الذاتية وخطاب الدافع بما يتناسب مع إعلان الوظيفة المستهدفة.

مرحلة المقابلات الشخصية للوظائف في الصناعة:

إذا وصلت إلى هذه المرحلة، فإنك تخوض عدة مقابلاتٍ شخصية، كلٌّ منها مختلفة عن الأخرى وتهدف إلى تقييم جانبٍ مختلفٍ من جوانب جدارتك. فيما يلي نعرضها كلها:

- **المقابلة الأولى: مع موظف الموارد البشرية (HR)**
  - أول مقابلة تكون مع **موظف الموارد البشرية،** وهذا الموظف ليس متخصصًا بنفس المجال العلمي الدقيق، وهنا تكون الأسئلة لتقييمك **تقييمًا عامًا** وتقييم سلوكك ومهاراتك الاجتماعية من خلال أسلوبك في الحوار.
  - غالبًا ما تدور الأسئلة في هذا اللقاء حول التأكيد على استعدادك للعمل، ودرايتك بشروط العمل وموقعه الجغرافي، والتأكد من أن لديك ما يلزم لبدء العمل في الوقت المطلوب، مثل التأكد من كونك مؤهلًا للعمل في الدولة، وهل ستكون بحاجة إلى تأشيرة أم لا، وما إذا كانت درجتك العلمية وعدد سنين الخبرة متسقين مع ما تطلبه الوظيفة.
  - تُطرَح أسئلة أخرى للتأكد من فهمك لطبيعة الوظيفة وتقييم فهمك واستيفائك للكلمات المفتاحية التي تبحث عنها الشركة والمكتوبة في إعلان الوظيفة.
  - بنهاية هذه المقابلة يقرر موظف الموارد البشرية ما إذا كنت شخصًا مناسبًا تستحق أن يستقطع مدير التوظيف (Hiring Manager) من وقته ليُجري معك المقابلة التالية.
- **المقابلة الثانية: مع مدير التوظيف**
  - إذا اجتزت مقابلة مسؤول الموارد البشرية، ستتصعد إلى مقابلة مدير التوظيف الذي غالبًا ما يكون باحثًا (Research Scientist) خبيرًا في مجالك إذا كانت الوظيفة بحثية، لذلك هنا -على عكس المقابلة الأولى- تكون الأسئلة تقنيةً (Technical)، ويكون الحوار علميًا بدرجة أكبر ويدور في نفس تخصصك الدقيق على عكس طبيعة أسئلة موظف الموارد البشرية التي قد تستشعر منها أنها مجرد ترديد لأسئلة معينة.
  - الغرض من مقابلة مدير التوظيف هو **الاتفاق على أرضية مشتركة** بينك (المتقدم للوظيفة) وصاحب الوظيفة نفسها.
    - غالبًا ما تبدأ هذه المقابلة بتوضيح طبيعة مهام العمل، وعدد ساعات العمل، والفِرق التي ستعمل معها، وطبيعة دورك ومهامك والمهارات المطلوبة منك. ثم سيسألك مدير التوظيف عن خلفيتك العلمية والعملية، وبعدها سيطرح عليك بعض الأسئلة التقنية العامة والمتخصصة للتأكد من امتلاكك الخلفية العلمية المطلوبة للوظيفة، مثل السؤال عن خبرتك في استخدام جهاز معين، أو في العمل على نقطة بحثية معينة.

- هنا يُتوقَّع منك في المقابل أن تكون مستعدًا مسبقًا وعلى دراية بطبيعة العمل المطلوب، ومستعدًا للإجابة عما يتعلق بخبرتك العلمية والعملية، وعن الطريقة التي ستساهم بها وتساعد الفريق حال القبول.

- تعد هذه المقابلة السهل الممتنع، ويعتمد **مدى عمق النقاشات التقنية** على عوامل عدّة، من ضمنها شخصية مدير التوظيف وماهية العمل نفسه. في أغلب الأحيان تكون النقاشات التقنية ذات عمق معين يساعد مدير التوظيف على تقييم العمق المعرفي لديك، ولكن -في نفس الوقت- بدون الخوض في الكثير من التفاصيل التقنية، لأن مدير التوظيف غالبًا ما يكون كثير الانشغال.

- **يُنصَح** في هذه المقابلة بأن تكون مستعدًا مسبقًا بسؤال أو اثنين عن الجوانب التقنية في العمل، لتُبدي حرصك وشغفك بالانضمام للفريق، وأن تشرح تَصوَّرك عن مساهمتك ضمن الفريق حال القبول. ولكن من المهم أن تكون على دراية وافية بالنقاط التي ستُثار عند طرحك لهذه الأسئلة حتى لا يترك الأمر تأثيرًا عكسيًا.

- بنهاية هذه المقابلة يكوّن مدير التوظيف عنك انطباعًا عامًا وسريعًا عما إذا كنت تستحق خوض المرحلة التالية من المقابلات العملية (Technical Interviews)، وما إذا كنت ستُدعَى إلى مقر الشركة. فكل هذه المراحل تعني استثمار وقت أكبر في مُتقدِّم يستحق الحصول على الوظيفة.

في كلتا المرحلتين السابقتين من المقابلات، يُفضَّل أن تطرح أسئلةً لمعرفة المزيد من المعلومات عن الشركة لأن ذلك يعبر عن اهتمامك بالوظيفة وشغفك بها. بالإضافة إلى أن أسلوب المحاورين في الإجابة سيعطيك انطباعًا مُمثِّلًا للشركة مما يساعدك على معرفة المزيد عن ثقافة الشركة.

- **المقابلة الأخيرة: في موقع الشركة (Onsite Interview) أو عن بعد (Online):**

- المرحلة التالية هي المقابلة في **موقع الشركة** بغرض تقييم المهارات والمستوى التقني لديك. قد تبدأ هذه المقابلة من الثامنة صباحًا حتى الرابعة عصرًا تقريبًا، حيث تخوض مقابلةً كل نصف ساعة مع مُحاوِر مختلف من أعضاءِ الشركة مثل المدير المباشر، ومدير المدير، وممثلين من الأقسام الأخرى، والمدير التنفيذي للشركة (CEO). قد تُجرَى هذه المرحلة من المقابلات **عن بعد (Online)**، وفي هذه الحالة قد تُجرَى في يوم واحد أو على مدار أكثر من يوم، وتكون المقابلات مع أشخاص مختلفين سواء من نفس الفريق الذي ستنضم إليه، أو من فرق أخرى.

- يُعد عمل **عرض تقديمي (Presentation)** جزءًا أساسيًا من مرحلة المقابلات الشخصية في **الوظائف ذات الطابع البحثي** التي يتطلب العمل فيها عرض نتائج مع فرق مختلفة، لذلك فمن المهم إعداد العرض طبقًا للجمهور المحتمل؛ فإذا كانت الشركة ناشئة صغيرة، فغالبًا ما سيكون العرض أمام كل أعضاء الشركة الذين يمثلون بطبيعة الحال خلفيات علمية مختلفة؛ أما إذا كانت الشركة كبيرة تتألف من عدة أقسام بحثية مختلفة، فسيكون العرض أمام أعضاء القسم المتخصص فقط. وعليه، لا حرج إذا تعمَّقت في مجالك لأن الحضور سيفهمونه على عكس المثال الأول حيث سيكون عليك شرح الموضوع بصورة أبسط ليفهمه جميع الحضور المختلفين في خلفياتهم العلمية الدقيقة.

- يتضمن التقييم أيضًا **جوانب غير تقنية**، فقد تُدعَى لتناول الغداء، ويُفتَح خلال ذلك حوار معك عن هواياتك ونشاطاتك في وقت فراغك؛ هنا يأخذ الحديث طابعًا اجتماعيًا بعيدًا عن الجانب العلمي.

بعد خوض كل هذه المراحل، إذا حُزْت اهتمام الشركة، فسيُطلَب منك ذكر **مشرفين سابقين** يمكن الرجوع إليهم للتوصية بك، ومن الضروري جدًا حُسن اختيارهم (ارجع للفصل الرابع). في الغالب لا تُطلَب التوصية بشكل خطاباتٍ مكتوبة، ولكن من خلال مكالمة المشرفين الذين ذكرهم المتقدم، وتُفضَّل هذه الطريقة نسبيًا عن الخطاب، وذلك لأنَّ الأخيرَ قد تزيد فيه احتمالية المبالغة.

قبل القبول وبداية العمل، تبدأ مرحلة **إرسال العرض الوظيفي (Job Offer)** نفسه متضمنًا الفوائد التي ستحصل عليها (كمتقدم للوظيفة) بموجب بدئك العمل. يتضمن هذا العرض الراتب ومكافأة التوظيف والتأمين الصحي والأسهم (Stocks) أو وحدات الأسهم المقيدة (Restricted Stock Units, RSUs) وعناصر أخرى. ثم يجري **التفاوض** على هذا العرض حتى الوصول إلى شكله النهائي. هذا التفاوض يجب أن يجري بأسلوب معين مبنيّ في الأساس على تقديرك لخبرتك ومهاراتك ودرايتك بقيمتك في السوق،

وإلا فقد تخسر الكثير إذا انتهى التفاوض بشروط غير عادلة لك. تتأتي لك معرفة قيمتك في السوق من معرفتك بالسوق نفسه من خلال التدريبات الصيفية، ومن شبكة علاقاتك بالباحثين في الصناعة، وممن سبقك بالالتحاق بوظيفة مشابهة.

بعد القبول وبداية العمل، يجب ألا تمر عليك عشر سنواتٍ في الصناعة في الغرب دون **أن تطور نفسك،** وتضيف لخبراتك، وتحدّث حسابك على منصة لينكد إن. إذا توقَّفَتْ خبرتك عند مرحلة القبول بالوظيفة؛ فمن المحتمل استبعادك من العمل واجتذاب حديثي التخرج لنفس الوظيفة لكونهم أكثر إنتاجية وأقل في الرواتب، لذا يجب عليك التعلم والتطور باستمرار لمعرفة المطلوب منك حتى تبقى في القمة لسنوات ولتكون قادرًا على الاستمرار في منافسة حديثي التخرج. بشكلٍ عام، يجب تقبل فكرة **تغيير مكان العمل** من وقتٍ لآخر.

المجال الأكاديمي:

المجال الأكاديمي **شديد التنافس،** وذلك لقلة فرص العمل، ولهذه القاعدة استثناء أيضًا؛ إذ يسهل الالتحاق بالمجال الأكاديمي في مجالات الهندسة لقلة الإقبال عليه من قِبَل المهندسين الذين يفضلون مجال الصناعة نظرًا لزيادة العائد المادي. على النقيض؛ تكون المنافسة شرسة عند الالتحاق بالمجال الأكاديمي في العلوم الأساسية، فقد تستغرق عدة سنوات في التقديم إلى أن تصل إلى مرحلة المقابلات لقلة الشركات في هذا المجال مقارنةً بالهندسة، لذلك يقوم الحاصلون على درجة الدكتوراة بعمل أبحاث ما بعد الدكتوراة لزيادة خبراتهم وأبحاثهم المنشورة حتى يكونوا قادرين على التنافس في الفرص القليلة المتاحة بالمجال الأكاديمي. قد تستغرق مرحلة التقديم في المجال الأكاديمي من سنة إلى ثلاث سنوات، وقد تُقسَّم إلى ثلاثِ محاولات طبقًا للمجال.

بالرغم مما سبق، ليس الأمر مستحيلًا مع التخطيط الجيد والاستعداد، فمثلًا:

- يجب وضع **خطة** والعمل عليها أثناء الدراسة ليسهل تحقيق هذا الهدف، مثل تولي منصب مساعد تدريس (Teaching Assistant) أو المشاركة في المؤتمرات وحضور الدورات التدريبية في منهجيات التدريس أو المشاركة في المؤتمرات البحثية لتقوية خلفيتك والتعرُّف على الخبراء في مجالك.

- يمكنك من البداية اختيار العمل في الدكتوراة على **نقطة بحثية جديدة** مع أحد الأساتذة الرائدين في المجال، مما يزيد من فرص قبولك في الجامعات بعد إتمام الدراسات العليا. وتستهدف بعض الجامعات في الخارج الباحثين الذين تخرجوا في معامل هؤلاء الأساتذة الرائدين لإنشاء هذا التخصص الدقيق والجديد فيها، أو قد يرشِّح بعض المشرفين طلابهم المتميزين لفرصٍ في المجال الأكاديمي من خلال شبكة علاقاتهم. استهداف مثل هذه المجموعات البحثية الرائدة من البداية يزيد من فرصة نشرك في الدوريات العلمية الرائدة مثل نيتشر (Nature) وساينس (Science)، فعدم نشر الباحثين في العلوم الأساسية في هذه الدوريات أصبح أمرًا ينقِص من قدرتهم على المنافسة على الفرص المحدودة في المجال الأكاديمي.

- يجري بعض الأشخاص **أبحاث ما بعد الدكتوراة** (Post Doc) بعد الانتهاء من الدكتوراة للتأهل للعمل في المجال الأكاديمي، ولكن تختلف عدد السنوات في هذه المرحلة. في المعتاد، كانت هذه المرحلة تستغرق عامين، ولكن مع ندرة الفرص -وبالأخص في الجامعات البحثية- قد تطول سنوات ما بعد الدكتوراة لسبع أو عشر سنوات. على الجانب الآخر، للتأهل للجامعات غير البحثية، يمكن أن تمتد فترة أبحاث ما بعد الدكتوراة لسنة أو سنتين فقط. وتسمح بعض الدول الأوروبية مثل بريطانيا بعمل (Post Doc Job) من خلال تقديم مقترح بحثي لإحدى الهيئات الأساسية الممولة للمشاريع البحثية -مثل مجلس البحوث الاقتصادية والاجتماعية Economic and Social Research Council,) ESRC)- وذلك في الفترة الاخيرة من الدكتوراة أو بعد الانتهاء منها، ويُمنَح الباحث الحق في تحديد مدة العمل التي يريدها وتحديد المرتب أيضًا وفريق العمل.

كيفية البحث عن فرصة عمل في المجال الأكاديمي:

- يمكن العثور على إعلانات الوظائف الأكاديمية في مواقع متعددة مثل:

- AcademicKeys
- Academic Jobs Online

- Higher Ed Jobs
- Indeed
- Inside Higher Ed
- Jobs.ac.uk (للبحث عن الوظائف الأكاديمية في المملكة المتحدة)
- The Chronicle of Higher Education
- University Affairs (للبحث عن الوظائف الأكاديمية في كندا)

- من خلال إعلانات بعض دوريات النشر (Journals).
- عبر مواقع بعض الجامعات (ليست الوسيلة الأكثر شيوعًا).
- عبر مواقع المنظمات والجمعيات العلمية في كل تخصص التي تنشر شهريًا كل الفرص المتاحة -وبخاصة الفرص الأكاديمية- في التخصصات التابعة لها.
- من خلال منصة لينكد إن، حيث يمكن أن تجد إعلانًا عن وجود فرصة شاغرة في قسمٍ ما على الحساب الشخصي للأستاذ المشرف على المعمل، وليس عبر حساب الجامعة، على عكس الصناعة. ولكن بناءً على خبرة العمل في الولايات المتحدة بالتحديد، لا تعد منصة لينكد إن ذات أهمية في المجال الأكاديمي، في حين تكتسب المواقع الأخرى السابق ذكرها الأهمية.

الأوراق المطلوبة للتقديم من أجل فرص المجال الأكاديمي

أولًا: السيرة الذاتية (CV)

على عكس الصناعة، تُطلَب هنا السيرة الذاتية الكاملة، وليس المُختصر (Resume). ويجب أن تكون حقيقية تمامًا، إذ يعرضونها أمامهم أثناء المقابلات سواء كانت المقابلة عبر الإنترنت أو في الجامعة، لذا من الضروري عدم كتابة أي شيء غير حقيقي أو المبالغة في شيء ما. ويمكن الرجوع للفصل الثالث الذي وضحنا فيه كيفية كتابة هذا الملف.

ثانيًا: خطاب التغطية (Cover Letter)

يمكن الرجوع للفصل الثالث حيث شرحنا كيفية كتابة هذا الخطاب.

ثالثًا: المقترح البحثي (Research Proposal)

يستغرقُ إعداد هذا الملف من 3 إلى 6 أشهر ليكون بجودة عالية تسمح لهيئة التقييم بالتأكد من الفرق بينك (المتقدم) وبين مشرفك السابق، يجب أن تبين أنك لم تعد طالبًا يُكمِل عمله بالدكتوراة، بل لديك أفكارك المستقلة ويمكن الاعتماد عليك لقيادة عملية تنفيذها. هذه الاشتراطات تكون للتأكد من أن الاستثمار المالي في الأساتذة الجدد موضوعٌ في محله، لأن القبول هنا يعني استثمار ما يقارب من مليون إلى مليوني دولار في هذه المدرسة البحثية الناشئة. مرةً أخرى، الأمر ليس مستحيلًا، ولكن يجب استغراق وقت كافٍ في التخطيط. مثلًا، عند تأمل رحلة الباحثين بدءًا من حصولهم على درجة البكالوريوس وصولًا إلى الدكتوراة وما بعد الدكتوراة، فإنها غالبًا ما ستكون رحلةً مختلفةً عن رحلة المشرف، وتنطوي على خبرات مختلفة عن خبراته. من هنا، يمكن للباحث الطامح للعمل بالمجال الأكاديمي مزج خبراته في مرحلتي الماجستير والدكتوراة مع الاتجاهات البحثية المستقبلية التي يتصورها لاستخراج تركيبة جديدة يضيف من خلالها شيئًا جديدًا عن المدرسة البحثية لأساتذته السابقين. يُنصَح بطرح أفكار بحثية في هذا الملف تتوقع تحقيقها بنسبة تتراوح من 50 إلى 70% على الأقل، ولا بأس باقتراح أفكار جديدة لم يسبقك بالعمل عليها أحد، ولكن مع امتلاكك المهارات الشخصية (Soft Skills) الأساسية لقيادة مدرسة بحثية ناشئة في هذا التخصص. ننصح بالرجوع للفصل الرابع الذي وضحنا فيه كيفية كتابة هذا الملف.

رابعًا: خطة/فلسفة التدريس (Teaching Statement/Teaching Philosophy)

تُبيِّن فيها بصفتك باحثًا مفهومك عن التدريس، والإستراتيجية التي تتبعها في ذلك. ستعزز خبرات التدريس السابقة من موقفك، لذلك يجب التعريج عليها عند كتابة هذا الملف، فتكتبه طبقًا لمفهومك وإستراتيجيتك الخاصة في المقررات التي قمت بتدريسها. ويُنصَح بإضافة المناهج الدراسية (Syllabi) التي أعددتها سابقًا لتمنح لجنة التقييم الفرصة للاطلاع على الطريقة التي تُدير بها المقرر، والمحتوى المُتضمَّن به، ثم تذكر أي مقررات أخرى تطمح إلى تدريسها أو تطويرها في البرنامج الدراسي.

خامسًا: بيان المساواة والتنوع والإدماج (Equity, Diversity & Inclusion [EDI] Statement):

قد يُطلَب هذا الملف ضمن متطلبات التقديم في الوظائف الأكاديمية، وذلك للاهتمام المتزايد في الجامعات بالخارج بتضمين الفئات الأقل تمثيلًا مثل النساء والسود والسكان الأصليين، فهو مقال توضح فيه مفهومك عن التنوع وتجربتك في التعامل مع أوساط وأشخاص مختلفين عنك في العادات والتقاليد واللغة والجنس والديانة، وكيفية تعاملك مع هذا الاختلاف، وأثر ذلك في تطورك المهني والشخصي. وفي النهاية، تذكر كيف أن كل هذه التجارب تصب في سبيل تحقيق مبادئ المساواة والإدماج في الجامعة التي تريد العمل بها.

يتكون هذا المقال عادةً من صفحة إلى ثلاث صفحات ينقسم محتواها إلى جزئين:

- **الجزء الأول يكون شخصيًا:** تبرهن فيه من خلال الخبرات الشخصية، منذ مرحلة ما قبل التخرج وصولًا إلى ما بعد إنهاء دراسة الدكتوراة، على قدرتك على التعامل مع بيئات مختلفة من خلال التأقلم مع السفر والتعامل مع الأقليات. مثلًا، يمثل نشر الأبحاث العلمية مع باحثين من خلفيات عرقية مختلفة برهانًا على قدرتك على التعاون مع أشخاص من خلفيات متنوعة وعلى إدارة هذا الاختلاف بشكلٍ بنّاء.
- **الجزء الثاني يناقش خطتك في التعامل مع هذا الملف:** فتذكر الخطة التي تنوي اتباعها في حال تعيينك لتضمين الأقليات مثل النساء والسكان الأصليين.

نصائح وتلميحات لكتابة هذا الملف باحترافية:

- بعض الجامعات لديها **خطة خمسية** فيما يتعلق بهذه القضية، لذا يجب عليك قراءة هذه الخطة جيدًا لتضمين عناصر منها في الملف.
- من الضروري معرفة **تاريخ الأقليات في البلد** الذي تنوي التقديم في وظائف به، بل وتاريخ الجامعة بالتحديد مع هذه الأقليات. فمثلًا، لا تمثل قضية السود في كندا نفس القدر من الأهمية الذي تمثله في الولايات المتحدة. ولكن، تشغل قضية تمثيل السكان الأصليين (الهنود الحمر) المساحة الأكبر من السياسات في كندا، وتحتل أيضًا مسألة التوجهات الجنسية أهمية كبيرة في كندا بشكلٍ عام. وعند طلب هذا الملف في الجامعات بأمريكا الشمالية، فإنه يستهدف تغطية كيفية تضمين المرأة والأمريكيين من أصول إفريقية ولاتينية في العلوم.

سادسًا: خطابات التوصية (Recommendation Letters):

تُطلَب في المراحل الأولى من التقديم قبل الوصول إلى مرحلة المقابلات الشخصية. وعادةً ما تُطلَب ثلاثة خطابات توصية. وتُقدَّم التوصية من خلال وضع عناوين البريد الإلكتروني للموصِي لإرسال رابط له يجيب من خلاله على أسئلة محددة. ننصح بالرجوع للفصل الرابع حيث وضحنا فيه كيفية كتابة هذا الملف.

مرحلة المقابلات الشخصية للوظائف الأكاديمية

تطلع هيئة التقييم على كل ملفات التقديم وتُقسّم المتقدمين إلى ثلاثة أقسام:

1. مجموعة مقبولة (Absolutely Yes)
2. مجموعة غير مقبولة (Absolutely No)

3. مجموعة متوسطة المستوى (Border Line)

بعد ذلك، تُصفَّى المجموعة المتميزة المقبولة (Absolutely Yes) تصفيةً أخرى. فمثلًا، إذا كانت تضم خمسين شخصًا، فسيتمُّ تقليصها لتضم أفضل عشرين شخصًا من الخمسين.

تبدأ بعد ذلك مرحلة المقابلات الشخصية مع عدد من **أعضاء الهيئة البحثية بالجامعة** (Research Committee)، وقد تُجرَى من خلال مكالمة تليفونية أو عبر برنامج زوم (Zoom) أو سكايب (Skype) لمدة قد تصل إلى 30 دقيقة. تطرح الهيئة هنا من 5 إلى 6 أسئلة، بحيث يكون لكل سؤالٍ درجة. ومن بين هذه الأسئلة، ستُسأل عما إذا كانت لديك أسئلة تود طرحها في نهاية الحوار، هذا السؤال بحد ذاته يشكل جزءًا من درجة التقييم، فإذا كانت الإجابة بالنفي ستخسر درجة هذا السؤال، لذا من الضروري تجهيز سؤال مدروس لطرحه استيفاء لهذه الجزيئة من المقابلة.

بعدها تختار اللجنة من 3 إلى 4 أشخاص **لخوض مقابلة داخل الحرم الجامعي** (Campus Interview) تستغرق من يومين إلى ثلاثة أيام (يوم الوصول، يوم مقابلة، يوم المغادرة)، من السابعة صباحًا حتى الخامسة أو السابعة مساءً كل يوم. يمكن أيضًا عقد هذه المقابلات عن بُعد كما حدث أثناء جائحة كورونا. وتكون هذه المقابلات مع:

- نفس أعضاء الهيئة البحثية القائمة بالمرحلة الأولى من المقابلات.
- رئيس القسم.
- قرابة ستة طلاب من الجامعة في مرحلة ما بعد الدكتوراة.
- موظف الموارد البشرية.
- السكرتارية.
- عميد الكلية.
- نائب رئيس الجامعة.

يقوم المتقدمون بعمل **عرض تقديمي** تدريسي (Teaching Demonstration) وآخر بحثي فيما يعرف بـ (Research Presentation) أو (Research Job Talk) أو (Academic Job Talk)، أو قد يقومون بعمل عرض بحثي فقط. أما عن محتوى العرض، فقد تحدده لجنة التقييم أو تُترَك حرية اختيار الموضوع لك. ويعقب العرض وقت محدد لإجابة أسئلة الحضور من الطلبة وممثلي الجامعة.

تتخلل هذه المقابلات التقنية اجتماعات أخرى لتقييم **مهاراتك الشخصية**، حيث تكون الأسئلة حياتيةً أكثر منها تقنية كما في المقابلات السابقة. ويجري هذا النوع من المقابلات من خلال الدعوة لتناول العشاء بحضور أعضاء مختارين من الرجال والنساء يلاحظون في أثنائها لدى لجنة التقييم. إذا كنت انطوائيًا، فعليك الاستعداد جيدًا من الناحية النفسية لتكون منبسطًا في الكلام. وعلى الجانب الآخر، إذا كنت منفتحًا جدًا، فيجب الاعتدال في الحديث وتجنب كثرة الثرثرة والمزاح. كل تصرفات المتقدمين في هذا اللقاء تكون موضع تقييم، حتى أنه يُنصَح بالاستعداد للتعرض لاختبار غير مُتوقَّع أثناء الجلسة، فقد يكون أحد الحضور مسؤولًا عن تعمد إغضابك لقياس ردة فعلك! ويجب هنا إدارة الموقف جيدًا والحرص على أن يكون الرد سليمًا.

آخر مرحلة من المقابلات تكون مع مجموعة من الأساتذة بالجامعة والطلبة والخريجين والباحثين وعميد الكلية ونائب رئيس الجامعة.

في حالة اجتياز كل المراحل السابقة بنجاح، تحصل على عرض العمل، ثم تقوم الجامعة بإخطارك بأنك من المقبولين النهائيين (Shortlisted)، وتطلب توضيح الميزانية المطلوبة مُفصَّلةً في ملف (Excel). في هذه النقطة، يُنصَح بسؤال ذوي الخبرة أولًا عن مستوى الجامعة لتضعه في عين الاعتبار بحيث تتلاءم الميزانية المُقترَحة مع مستوى الجامعة وما يمكنها توفيره من تمويل. من المحتمل أن يكون لديك كباحث في هذه المرحلة أكثر من عرض عمل واحد، وسيتعين الاختيار بينهم طبقًا لأولويات الحياة، وقد تلعب العوامل الأسرية هنا دورًا مهمًا في الاختيار.

الفرق بين الكلية المجتمعية (Community College) والكلية التقنية (Technical College) والجامعة (University) وأثره في عملية التقديم للوظائف الأكاديمية:

الجامعات التي لا تقدم برامج للدراسات العليا للخريجين أو برامج دكتوراة في بعض التخصصات غالبًا ما يُطلَق عليها اسم «كلية» (College) وأحيانًا قد يُطلَق عليها مُسمى «جامعة» (University). الفرق الجوهري بينهما أن الدراسة في **الكلية المجتمعية** تكون لمدة سنتين أو أربع سنوات، ولا يكون من الضروري قيام الأساتذة الذين يدرسون بها بعمل أبحاث، وبالتالي لا يكونون مطالبين بكتابة خطة بحثية، ويُطلَب منهم فقط خطاب التغطية والسيرة الذاتية بشكل أساسي، بينما قد تُطلَب خطة التدريس وقد لا تُطلَب. تُجرَى مقابلة واحدة فقط وبعدها تصل رسالة عبر البريد الإلكتروني بالقبول أو الرفض، لذا يُعد التقديم والعمل في هذه الكلية سهلًا وخفيفًا نسبيًا، وتكون فرص الحصول على وظيفة فيها أكثر من الفرص في الجامعة.

أما **الكلية التقنية**، فتكون الدراسة فيها لمدة سنتين فقط، يُمنَح بموجبها الدارس درجة ذات طبيعة مهنية، حيث يكون محتوى المقررات كلها عمليًا بالدرجة الأولى، فتكون عدد ساعات المحاضرات النظرية أقل من الدروس العملية بنسبة الثلث أو الربع. توجد كليات تقنية منفصلة، كما توجد درجات تقنية متاحة في الجامعات تندرج تحت برامج أكاديمية مختلفة. عملية التقديم للتدريس في الكليات التقنية بسيطة كما هو الحال في الكليات المجتمعية، حيث تُطلَب السيرة الذاتية وخطاب التغطية وبيانات التواصل مع عدد من الأساتذة الموصين. ويمكن التقديم بعد الحصول على درجة البكالوريوس مع وجود عدد سنوات محدد من خبرة العمل في الصناعة في المجال المقصود.

العمل الحكومي في الهيئات الفيدرالية (Federal Agencies) والمعامل الوطنية (National Labs) في الولايات المتحدة:

يُعد العمل الحكومي أكثر استقرارًا والعائد المادي فيه متقارب مع المجال الأكاديمي أو يزيد عليه قليلًا، لكن عائد الصناعة يكون ضِعفَ كلٍّ منهما. أما عن طبيعة العمل، فتكون مزيجًا بين المجال الأكاديمي والصناعة، ويُطلَب للعملِ في المعامل الوطنية فنّيو مختبر أو طلاب ماجستير أو باحثو ما بعد الدكتوراة، كما يُطلَب الباحثون ذوو الخبرات المتقدمة لوظائف متقدمة للعمل في قيادة المجموعات البحثية والمشاريع القومية ذات العائد على البيئة والمجتمع، أو لاستشاراتهم في اللجان القومية والفدرالية.

من أمثلة الهيئات البحثية الفيدرالية:

- وكالة حماية البيئة الأمريكية (The United States Environmental Protection Agency, US EPA)
- إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (The United States Food and Drug Administration, US FDA)
- معاهد الصحة الوطنية الأمريكية (National Institutes of Health, NIH)
- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

في معظم هذه الهيئات تكون مدة العمل كباحث ما بعد الدكتوراة من سنتين إلى أربع سنوات ويمكن إعادة تجديدها.

كيفية البحث عن فرصة في العمل الحكومي:

يُنصَح بالالتحاق **بتدريب صيفي** أثناء دراسة الدكتوراة في أحد المعامل الوطنية للتعرف على بيئة العمل واختبار مدى موائمتها مع أهدافك المستقبلية، وتكون هذه التدريبات متاحةً دائمًا، خاصةً لطلاب البكالريوس وطلاب الدراسات العليا. يمكن معرفة هذه الفرص من خلال التواصل مع الباحثين العاملين في المعامل الفيدرالية أثناء حضور المؤتمرات، ويُنصَح بأخذ خطوة استباقية قبل المؤتمر من خلال إرسال رسالة عبر البريد الإلكتروني لهؤلاء الباحثين قبل الحضور الفعلي لتوضيح الرغبة في التدريب وترتيب موعدٍ للتواصل. يمكن أيضًا إرسال رسالة مشابهة عبر البريد الإلكتروني للهيئة الحكومية والسؤال عن مدى توفر هذه الفرص. وأخيرًا يمكنك العثور على إعلانات عن هذه الفرص على مواقع التوظيف. تتضح مرة أخرى هنا مدى أهمية تكوين شبكة علاقات فعالة في الالتحاق بالمعامل القومية (يمكنك الرجوع للقسم المخصص لأهمية بناء شبكة العلاقات).

يختلف مسار التقديم وفقًا لحصولك على إقامة دائمة في الولايات المتحدة من عدمه:

- إذا كنت تمتلك إقامةً دائمةً في الولايات المتحدة، فيمكنك التقديم من خلال موقع (USAJobs).
- إذا لم تكن لديك إقامة، فيمكنك التقديم من خلال برنامج (ORISE) الذي يربط بين الجامعات والهيئات البحثية الفيدرالية.

يتجه بعض دارسي تخصصات العلوم الصيدلية إلى العمل في إدارة الغذاء والدواء (FDA) بعد الدكتوراة عن طريق الالتحاق بالوظائف مباشرة أو بالبدء كزملاء (Fellow) ثم التقدم للوظيفة المناسبة عندما تُتاح.

متطلبات التقديم للعمل في المعامل الوطنية:

يتطلب هذا العمل خبرةً بحثيةً جيدة، وليس من الضروري أن يصاحبها عدد كبير من الأبحاث المنشورة في دوريات علمية عالية التأثير -كما هو الحال عند التقدم للمسار الأكاديمي-. أما إذا استُهدِفتَ كباحثٍ استثنائي (Extra-Ordinary Scientist)، فسيتم ترتيبك مع الباحثين وفقًا لأبحاثكم المنشورة في الدوريات العلمية الكبرى للاختيار من بينكم، لأن المعامل الوطنية تحتاج بشكلٍ رئيسي إلى من لديه رؤية جيدة ويعمل في نفس النقطة البحثية التي تحتاج إليها هذه الجهة الحكومية تمامًا.

لا تشترط المعامل الوطنية شهادات علمية أخرى بجانب شهادة الدكتوراة.

الأوراق المطلوبة للتقديم:

- السيرة الذاتية.
- خطاب التغطية.
- عينة من الأعمال المنشورة. قد يُطلَب هذا الملف لتقييم خبرتك كباحث في الكتابة الأكاديمية، لذا يجب عليك اختيار عملٍ تكون قد كتبته على نحو ممتاز، ويُفضَّل أن تكون المؤلف الأول فيه. يمكنك أيضًا تقديم مقترحات بحثية سابقة حصلت من خلالها على تمويل بحثي (Research Grant).

مرحلة المقابلات الشخصية للعمل في المعامل الوطنية:

بعد تصفية مئات المتقدمين بالآليات البرمجية، يختار مسؤول الموارد البشرية من 5 إلى 7 متقدمين ثم تقوم اللجنة العلمية (Scientific Committee) بتصفيتهم إلى 3 فقط ليخوضوا المقابلة. تجري المقابلة الأولى في المعمل نفسه (On-site)، والهدف منها هو اختبارك من خلال التعامل معك، كما أنها فرصة لك للاطلاع على المعامل، وقد تجري هذه المقابلة عن بعد تبعًا للظروف.

إذا اجتزت هذه المرحلة، فإنك تتلقى دعوةً لمقر المعمل لتقييمه والتعرف عليه أكثر، وفي بعض الأوقات يُطلَب منك عمل محاضرة أو عرض تقديمي عن أبحاثك وإنجازاتك أمام القسم، وهذه المرحلة تكون فرصةً أخرى لك للتعرف على المعامل والزملاء المستقبليين.

بعد اجتياز مرحلتي المقابلات، تبدأ رحلة الإجراءات الحكومية لإتمام التوظيف، وتقوم فيها الهيئة الفيدرالية بعمل فحص لخلفيتك، وسجلاتك الأمنية (Background Check & Security Check). تستغرق هذه المرحلة تقريبًا من 3 إلى 6 أشهر.

نصيحة:

في كل المسارات الوظيفية السابقة، يُنصَح بأن تطلب من الجهة العارضة للوظيفة رأيها في ملف التقديم، وذلك عن طريق إرسال رسالة عبر البريد الإلكتروني لجهة العمل التي لم توفَّق للقبول بها، أو لم تتخط مرحلة المقابلات الشخصية فيها، والسؤال عن سبب عدم الاختيار أو عدم التصعيد ضمن الأفضل. يساعدك هذا الإجراء في معرفة النقاط التي يجب أن تعمل عليها لتحسّن من نفسك في محاولات التقديم اللاحقة.

ريادة الأعمال كخيار بعد إنهاء الدراسات العليا:

تبدو ريادة الأعمال غالبًا اختيارًا لامعًا، ولكن هناك مقومات يجب توافرها في رائد الأعمال وفي فكرته لضمان نجاح المشروع، فمتوسط عمر رواد الأعمال الناجحين يبلغ نحو 42 عامًا، والأعمار الصغيرة هي من الأمثلة النادرة، **فالأمر ليس بالسهولة التي قد يروج لها الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي**. ليس من الطبيعي أن تنجح الأعمال الريادية بنسبة 100% والأمثلة التي نراها في الإنترنت على مستوى العالم هي غالبًا الحالات الخاصة منها، فهناك الكثير من الشركات التي سرعان ما تبدأ وتنتهي دون حتى السماع عنها.

ومع ذلك **فالأمر ليس مستحيلًا**، ويمكن **الاستعداد** لهذا المجال في سنوات دراسة الدكتوراة عن طريق تعلم مهارات اجتذاب المستثمرين وابتكار المنتجات والتفكير الإستراتيجي. وتظهر هنا مرة أخرى أهمية **الوعي** ببلد الدراسة والفرص المتاحة به في تخصصك بالتحديد. مثلًا، في بعض الجامعات في **هولندا** تتوفر فرص جيدة عن ريادة الأعمال في مجال **الفيزياء**، حيث تُعقَد ورشات عمل دورية يُنصَح بالالتحاقِ بها لتعلم كيفية عرض الأفكار واجتذاب التمويل. فعلى سبيل المثال، يمكن تحويل بحث دكتوراة في مجال الليزر إلى مشروع لجهاز قياس الطيف (Spectrometer) يكشف عن محتوى المواد أو عن نسب التلوث وهكذا. بالطبع توجد شركات فعلية تقوم بنفس الفكرة، لكن قد يكمن الابتكار في تقليل التكلفة أو زيادة الجودة أو شيء لم تسبق الشركات الموجودة بتغطية حاجة السوق له. بعض الشركات الكبيرة تعمل على فرز وتصنيف الخضروات والفواكه الناضجة وغير الناضجة، وهذا في المقام الأول قائمٌ على أبحاث الليزر وأجهزة قياس الطيف. فإذا وجدت فرصةً جيدةً من مشروع الدكتوراة، يمكنك البدء ببلورة المشروع واكتساب المهارات اللازمة لإنجاحه بدءًا من مرحلة الدكتوراة. وفي هولندا، تشجع الجامعات المبتكرين والشركات الناشئة والشركات المنبثقة (Spin-off). إذًا، **يمكن اختصار الطريق باستكشاف الفرص المتاحة وحاضنات الأفكار أثناء الدراسات العليا**.

في بعض الأحيان تنتج عن أبحاث طالب الدكتوراة أفكارٌ يمكن تحويلها لمنتجات، وفي هذه الحالة يمكن للطالب مع مشرفه البحث عن مستثمرين لتنفيذ الفكرة. ولكن، تُعد ريادة الأعمال **مخاطرةً** بها صعوبة في مرحلة ما بعد الدكتوراة أو أبحاث ما بعد الدكتوراة (Post Doc)، لذلك يُنصَح باكتساب المهارات وعمل التخطيط اللازم قبل خوض هذه المغامرة.

إذا كان هدفك هو **بدء شركة ناشئة (Startup)**، فيُفضَّل أن تعمل أولًا في شركة لها علاقة بالمجال الذي تريد استخراج أفكارٍ منه فيما بعد حتى تكتسب خبرات. ربما تكون لديك فكرة متميزة، لكن افتقارك **للخبرة في الإدارة** والتشغيل والقدرة على تحفيز الفريق الذي تشرف عليه قد يُحدُّ من قدرتك على تقييم الفكرة بشكلٍ موضوعي ومعرفة ما إذا كانت فعلًا استثمارًا جيدًا أم لا، لذلك ننصحك بأن تمنح نفسك فرصةً للعمل في الشركات -يُفضَّل أن تكون **خمسَ سنوات**- لفهم نظام العمل بها والتدرج في العلاقات الوظيفية مع الأعلى منصبًا ومع الزملاء. يمكنك أيضًا طرح الفكرة على ذوي الخبرة في ريادة الأعمال والاسترشاد برأيهم. تمثل هذه **النصائح** أهميةً كبيرةً لتفادي تضييع وقتٍ وجهدٍ في وضع افتراضات خاطئة.

العمل في الشركات في حد ذاته قد يُمَكِّنك من تحديد فجوات تحتاج إلى التطوير في مجالك من خلال الخبرة والتعامل مع الكثير من الشركات المشابهة في مجالها لشركتك. وإذا اتضح أن الفكرة قابلة فعلًا للتحويل إلى شركة ناشئة، فمن المهم السعي لاكتساب **مهارات التخطيط الإستراتيجي**، وفهم **القوانين** الحاكمة لنشاط الشركات في البلد، وطرق البحث عن تمويل (Fundraising).

لا يمكن أن يؤسس شخص بمفرده شركة ناشئة بل سيكون جزءًا من **الفريق** المؤسس مع مجموعة مؤسسين آخرين يجب أن يكون على معرفة جيدة بهم، وهنا أيضًا تكمن أهمية شبكة العلاقات (Networking)، لذلك يُنصَح بحضور الفعاليات المرتبطة بريادة الأعمال في البحث العلمي والتعرف على الحضور وتكوين صداقات معهم، وبعد سنة على الأقل من التعرف على المشاركين المحتملين، يمكن تقييم فكرة التعاون معهم كجزء من الفريق المؤسس؛ ذلك لأن كثيرًا من أسباب فشل الشركات الناشئة التي يبدأها الشباب قليلي الخبرة تتمحور حول الفريق.

الشركة الناشئة غالبًا سيكون لها **مخرجٌ** في النهاية كأن تُباع لشركة أكبر تستطيع تطوير المنتَج بشكل أسرع، لكن مسألة بيع الفكرة البحثية والاستحواذ على الشركات الصغيرة قد لا تروق لبعض الباحثين لقلة المبالغ المالية المعروضة مقارنةً بما يتصوره الباحث للمنتَج في المستقبل، وفي هذه الحالة يبدأ الباحثون في تكبير الشركة لتصل **للبورصة**، وبهذا يكونون قد خرجوا من كونهم (يُستَثمر فيهم بشكلٍ خاص) إلى الاستثمار العام من الشعب في نفس البلد أو بلادٍ أخرى، فالعائد المادي هنا بالتأكيد سيكون أكبر، ولكن تقع على رائد الأعمال هنا أعباءٌ أكثر لأن أي تأثر سلبي أو نقد سيمسّ الشركة سيصل للعامة والمستثمرين مما قد يؤثر على سعر سهم الشركة وقيمتها ومدى استمرار المساهمين في الاستثمار في الشركة، ومن أمثلة الاستحواذ مؤخرًا هو شراء شركة فيسبوك لتطبيقي إنستجرام وواتساب. وعلى النقيض، فيسبوك نفسها بدأت كشركة ناشئة ثم أصبحت شركةً كبيرةً مطروحةً في البورصة.

إذا كنت مهتمًا بريادة الأعمال، **فليس عليك بالضرورة إنشاء شركتك الخاصة.** مفهوم ريادة الأعمال ليس منحصرًا فقط في أن تكون رئيسًا تنفيذيًا (CEO) أو رئيسًا تقنيًا (Chief Technology Officer, CTO). ولكن يمكن ممارسة ريادة الأعمال داخل الشركات المُنشأة بالفعل، فيمكن أن تكون **مبادرًا** من خلال طرح مشروعٍ جديد يفيد الشركة، وفي هذه الحالة، تكون الشركة التي تنتمي لها بالفعل هي نفسها المستثمر الذي يموّل تنفيذ العمل. وإذا أتقنتَ تحديد مشكلةٍ تستحق إيجاد حل واستطعت بلورة فكرة متميزة لحلها، فقد تدعمك الشركة بتوفير فريق من الباحثين يساعدك في تنفيذها، وليس فقط بتكريس التمويل والسماح لك بتخصيص وقتك للعمل بها. ففي **مجال الابتكار الدوائي** مثلًا، قد يُتاح لك قيادة أفكار لأدوية جديدة إذا تمكّنت من إقناع الإدارة بوضع ميزانية في تلك الجزئية، فإذا آتت الفكرة ثمارها بشكل مبدئي، يتحول الأمر لمشروع كامل وبرنامج تُوضَع له ميزانية سنوية.

يمكنك أيضًا الالتحاق بالشركات كرئيس علمي (Chief Scientific Officer, CSO)، حيث يكون معك فريق من الباحثين يعملون على تحويل الأفكار لمنتجات تعود بدخلٍ على الشركة. إذًا **ليس من الضروري أن تكون ريادة الأعمال بمعنى امتلاك شركة مستقلة**، ولكن يُمكن ذلك أيضًا من خلال المبادرة بتطوير مشروعاتٍ جديدة ضمن التبعية لشركة كبيرة.

إذا اخترت هذا المسار ابتداءً، فليس من الضروري أن تكمل حياتك العملية كرائد أعمال، فمن رواد الأعمال من ينتقل للعمل بشركاتٍ أخرى أو يعود للعمل في الجامعة بعد بيع فكرته بمقابل مادي مجزٍ، يمكن بعده التفرغ لتطوير الأفكار بالمعامل البحثية أو العمل كمستشار لأساتذة الجامعات لمساعدتهم في تحويل أفكارهم إلى منتجات قد تصبح فيما بعد شركات.

بجانب الدراسات العليا، هل هناك شهادات معتمدة يمكن أن تساعد في زيادة فرص العمل؟

يجب أن توفر المقررات الدراسية (Coursework) في الجامعة أثناء دراسة الدكتوراة لك ما يجعلك ملمًا بالأساسيات، كما يمكن الاستعانة بالمساقات المتاحة عن بُعد عبر الإنترنت (Online Courses). فحاول تغطية أي فجوة أو أي شيء أساسي مطلوب للوظيفة التي تتقدم لها.

ما يلي نصائح عامة بخصوص الشهادات والمساقات الدراسية بخلاف تلك المدروسة أثناء الدكتوراة.

- بعد أن تحدد المجال الذي تريد العمل به. عليك تصفح منصة **لينكد إن** لترى الشركات التي تطمح بالالتحاق بها، واطّلع على أعضائها من الإداريين في المناصب العليا (High Managerial Level) وألقِ نظرةً على الشهادات التي حصلوا عليها ثم استشر **المرشدين** (Mentors) بمجالك قبل أخذ خطوة أخرى لتجنب إضاعة أي وقت ومال بدون جدوى.

- هناك **فرصة ذهبية** يجب على طلبة الدكتوراة اغتنامها إذا كانوا لا يفضلون سلوك المجال الأكاديمي، وهي إتاحة الكثير من **المساقات والدبلومات** بشكل مجاني لطلاب الجامعة، لذا من المهم التواصل مع جامعتك أو الجامعات المحيطة التي تكون على تعاون مع جامعتك. كن على درايةٍ بمثل هذه الفرص بالبحث عنها في المواقع أو عن طريق أساتذة الجامعات أو مكاتب الجامعة، واسأل عن البرامج التي يمكن أن تساعدك، خاصةً إذا كان هذا هو المجال الذي تريد الانتقال إليه بسرعة، وكانت تلك الشهادة أو الدبلومة أو الدورة ستفيدك فيما بعد.

- أغلب الشركات لديها تعاونات مع بعض المؤسسات مثل **لينكد إن،** وتتيح لموظفيها الحصول على المواد التدريبية الخاصة بالمساقات المختلفة لتتعلمها تعلمًا ذاتيًا، وهذه نقطة جيدة لك كمُرشّح (Candidate) عند التقديم في شركات أخرى لإثبات قدرتك على الاعتماد على نفسك، لأن العمل في بعض الشركات قد يتطلب منك السفر إلى ولاية أخرى مثلًا للحصول على دورة معينة ستستهلك وقتًا كبيرًا، لذا حصولك بالفعل عليها سيجعلك مرشحًا جيدًا للشركة.

أما عن الشهادات المعتمدة، فيختلف الأمر حسب كل مجال وحتى من بلد لآخر. لذا يُفضَّل سؤال ذوي الخبرة في أي مجال قبل تحمل التكلفة المادية واستثمار الوقت والمجهود في الحصول على شهادةٍ ما. ما يلي أمثلة لبعض الشهادات المطلوبة:

- **للعمل في الصناعة في مجال الهندسة الطبية (Medical Engineering) في كندا** بالتحديد، يكون الانتقال من دراسة الدكتوراة إلى العمل بالصناعة صعبًا، لأن المجال الأكاديمي في العموم بعيد عن الصناعة وذلك عكس ما نجده في أمريكا حيث توجد تعاونات أكثر بين المجال الأكاديمي والصناعة. تكمن الصعوبة في كثرة المعايير اللازم استيفاؤها للحصول على موافقة هيئة الغذاء والدواء في كندا لتطبيقات الهندسة الطبية، وهذه المعايير لا يتم التطرق لها أثناء الدكتوراة، إذ تمثل الدكتوراة المرحلة الأولى من الابتكار فقط وينتج عنها نموذج أولي (Prototype) بعيد عن مرحلة الترخيص والتسويق. لذلك **يُنصَح** بمعرفة ما بمشروعك البحثي من متطلبات سوق العمل وذلك عن طريق قراءة المواصفات في الشركات التي تعمل في نفس مجالك ومعرفة ما يفعلونه في مرحلة الإنتاج. ويمكنك الحصول على **شهادات** في المعايير القياسية (Standards) المُستخدَمة في مجالك إذا كنت تستطيع ذلك ماديًا، ويمكنك أن تتعلم **تعلمًا ذاتيًا** وتخبر الشركة التي تتقدم إليها بهذا لأنه سيمنحك فرصةً أفضل، فالشركات تفضل الشخص الذي يبحث بنفسه رغم ما يقدمونه من ميزانيةٍ للتدريبات والمساقات التعليمية. كن يقظًا للتوصيف الوظيفي على **المدى البعيد** لأنه يتغير طبقًا لحالة سوق العمل، وحاول أن تتأهل بدخول مسابقات لأن الشركات تفضل الفائزين بمسابقات.

- **للعمل في الشركات في مجال علوم البيئة (Environmental Sciences) والسموم (Toxicology) بالتحديد في الولايات المتحدة،** تعد شهادة دبلوم المجلس الأمريكي لعلم السموم (Diplomate of the American Board of Toxicology) هي الشهادة الوحيدة التي تطلبها أغلب الشركات بعد الماجستير أو الدكتوراة في مجال علوم البيئة، وخصوصًا علم السموم في مجال الصناعة، وتمنحك الشركة من ستة أشهر إلى سنة لكي تحصل على تلك الشهادة التي من السهل الحصول عليها، ويمكنك التقديم في هذا المجال في معظم شركات صناعة الغذاء والشركات الطبية، والطلب على هذه الشركات كبير. يمكنك التقديم للحصول على هذه الشهادة من خلال موقع المجلس الأمريكي لعلم السموم.

- وفيما يتعلق **بمجال البحث والتطوير** (R&D)، فلا يلزم الحصول على شهادات لاستكمال العمل في المجال، ولكن في بعض الأحيان، قد تفيد شهادة مثل **ماجستير إدارة الأعمال (MBA)** من يريد الانخراط في إدارة الأعمال في الشركات أو العمل في قسم الابتكار الخارجي (External Innovation) لدى الشركات. ويُعد الحصول على ماجستير إدارة الأعمال إضافةً جيدةً ولكنها غير ضرورية للترقية لمراكز قيادية، مثل منصب نائب الرئيس (Vice President, VP) أو الرئيس التنفيذي (CEO)، كما أنها تحتاج إلى بذل الكثير من الوقت والمال نسبيًا، وخصوصًا في أمريكا. لكن تظل النقطة الأهم هي الخبرة العلمية والخبرة في إدارة المشاريع. كذلك من الشهادات التي قد تكون مطلوبة للانخراط في جوانب إدارة المشاريع في الصناعة هي **شهادة إدارة المشاريع الاحترافية (Project Management Professional, PMP)**.

- يتطلب مجال **هندسة العمارة** اجتياز اختبارات معينة مثل أساسيات الهندسة (Fundamentals of Engineering, FE) والهندسة المهنية (Professional Engineering, PE). **شهادة هذه الأخيرة (PE) لها فوائد عدة في مجالات عمل مختلفة في كندا، ولكنها ليست مطلوبةً إطلاقًا للالتحاق ببرامج الدراسات العليا في كندا ابتداءً**، ومع ذلك لا يمكنك الانضمام إلى **نقابة المهندسين في كندا** دون الحصول عليها، وهي تؤثر أيضًا في راتبك الذي تتقاضاه من الشركات. وفي **الهندسة المدنية** ستفيدك الشهادة في التوقيعات لبناء البيوت والمحطات وغير ذلك مما يتطلب ختم تلك الشهادة. ستساعدك أيضًا في دخول **المجال الأكاديمي**، فلن تستطيع العمل في التدريس بدونها، وسوف تحتاج إليها للوصول إلى **الوظائف الإدارية**. ويمكنك الحصول عليها أيضًا من أجل مجال الصناعة، لكنك لن تحتاج إليها للعمل في التصميم ومجال البحث والتطوير (R&D). ويمكنك الحصول على شهادة هذا الاختبار (PE) للعمل في الصناعة بعد مرور سنة من الخبرة بعد الدكتوراة، وتُدفَع تكلفتها في كندا على مراحل؛ تدفع الشركة أول مرحلةٍ منها، وتكون هذه الأمور مُوضَّحة في التوصيف الوظيفي (Job Description). يختلف مسمى الاختبار (PE) في المقاطعات المختلفة داخل كندا.

- **للعمل في الشركات في مجال هندسة البرمجيات (Software Engineering) في أوروبا**، يشيع الحصول على شهادة إطار العمل المرن المتدرج (Scaled Agile Framework, SAFe) التي لها علاقة بالأنماط التنظيمية (Organizational Patterns) وطريقة الإدارة، فهذه الشهادة تساعد البعض، وخصوصًا من سيعملُ كسكرم ماستر (Scrum Master) أو مهندس لسلسلة الإصدارات (Release Train Engineer).

- في **مجالات العلوم الإنسانية والاجتماعية** كمجال المحاسبة والخدمات المالية وشهادات المحاسب المعتمد أو المحلل المالي قد تُطلَب شهادات مثل المحلل المالي المعتمد (Chartered Financial Analyst, CFA) أو المحاسب القانوني المعتمد (Certified Public Accountant, CPA) للتأهل للعمل بها.

- في **الكيمياء**، تكون شهادات (Lean Six Sigma) مهمة للعمل في المصانع الكيميائية.
- للعمل في **مراقبة الجودة** (Quality Control) في الصناعة قد تلزمك شهادات في هذا المجال.

تغيير المجال الوظيفي (Career Shift):

يختلف الأمر من حالةٍ لأخرى طبقًا للفرص المتاحة في المجال، والسبب الذي يدفع الشخص للقيام بهذا التغيير، وحسب المرحلة. قد يتخذ البعض هذه الخطوة بعد الدكتوراة مباشرةً، وقد يفعل آخرون ذلك لاحقًا بعد تكوين خبرة كافية ثم استثمار المعلومات والخبرات السابقة لديهم في مجال العمل الجديد. قبل الانتقال من مجال لآخر، يجب عليك معرفة الفرص المتاحة فيه وكيفية تحقيق هذا الانتقال، فالفكرة هنا في معرفة **نقاط التقاطع** أو النقاط المشتركة بين كلا المجالين. لذا عليك معرفة النقطة التي تقف عندها، والنقطة التي تريد الوصول إليها، وكيفية وصل تلك النقاط ببعضها بعضًا، وكلما كان الانتقال أصغر؛ أصبح تحقيقه أسهل، فبدون خبرة أو شيء مشترك بين المجالين سيكون الأمر صعبًا. يرى بعض الأشخاص أن الحالات التي تندرج تحت مسمى «تغيير المجال الوظيفي» ربما تكون فعليًا نتيجة العمل على أبحاث متعددة المجالات (Interdisciplinary Research) مما أكسب صاحبها خبرة في مجالات متعددة مكّنته من تحقيق هذه النقلة. تكمن الفكرة في كيفية اغتنام الفرصة وكيفية رؤية فرصة جديدة في مجالات جديدة لعبور الفجوة. مثلًا، هناك من ينتقل من المجال الأكاديمي للصناعة والعكس، ولكل حالة متطلباتها. قبل قرار الانتقال، اسأل نفسك لماذا هذا الانتقال؟، وحدد المهارات التي تحتاج إلى أن تتعلمها، والخبرات التي تحتاج إلى اكتسابها، فمن الضروري الربط بين المجال الذي ننتقل إليه والخبرة المكتسبة لدينا. اغتنم **فرص التدريب قصير المدى** قبل اتخاذ القرار بالانتقال التام. قد تكون هناك تدريبات (Internships) في الشركات أو المؤسسات لمدة ثلاثة أو ستة أشهر من شأنها أن تساعدك على تكوين الوعي الكافي عن المجال الذي تريد الانتقال إليه.

التخطيط المبكر هنا مفيد أيضًا، ويمكنك التخطيط للانتقال أثناء مرحلة الدكتوراة. وإذا كنت مهتمًا بتخصص معين، فيمكنك الحصول على دورات تدريبية (قد تكون متاحة عن بعد)، وزيادة معلوماتك عنه بدرجة أكبر، والتواصل مع غيرك ممن هم في هذا التخصص. مثلًا إذا كنت مهتمًا بمجال الأعمال (Business)، يمكنك الحصول على دورات تدريبية أثناء الدكتوراة في مجال نقل التكنولوجيا (Technology Transfer) لتعمل بهذا المجال بعد الدكتوراة لأنك اكتسبت خبرة عملية تمكّنك من فهم التطبيقات الممكنة للأبحاث في الجامعات.

ولكن **الانتقال ليس سلسًا دائمًا**. بصفة عامة، يُعدُّ الانتقال من تخصص لآخر أمرًا صعبًا، بسبب احتياجك إلى تلقي دورات تدريبية وتكوين معرفة بمتطلبات المجال الآخر، فهناك حيثيات يجب أن تُدرَس بطريقة صحيحة. بالإضافة إلى أن طول مدة العمل في بعض المجالات قد يزيد الانتقال صعوبةً. على سبيل المثال، العمل في مجال الصناعة لسنوات طويلة يُصعِّب من فرصة الالتحاق بالمجال الأكاديمي بعد ذلك، لأن العمل في بعض الشركات لا يتطلب نشر أبحاث، فإذا قضيت فيها سنوات طويلة ثم حاولت التقديم في وظائف للعمل في المجال الأكاديمي، ستصبح فرصة قبولك ضعيفة، وذلك لأن معدل نشرك ومُعامِل تأثير الأبحاث التي نشرتها (H-index) قليل جدًا.

تعتبر حالات تغيير المجال الوظيفي **قصصًا فرديةً** جدًا، ويَصعُب تكرار نفس القصة بين شخصٍ وآخر بنفس الظروف. ما يلي هي أمثلة واقعية يمكن من خلالها توضيح مدى الاختلاف بين القصص والتقاطعات بين مجال العمل الأول والمجال الجديد.

- حصل أحد الباحثين على درجة الماجستير في **اقتصاديات الصحة (Health Economics)** بعد التخرج في كلية **الطب البيطري** في مصر، وتمكن بعد دراسة الماجستير من العمل في مجال اقتصاديات الصحة، كيف ذلك؟ في الفترة بين مرحلة دراسة الطب البيطري في مصر ولحظة الانتقال للمجال الآخر، كان يعمل على مبادرات ومشاريع متعلقة باقتصاديات الصحة بشكل تطوعي أو مدفوع مع مؤسسات المجتمع المدني أو المؤسسات الحكومية وغير الحكومية (NGOs)، مثل الأمم المتحدة والوكالة الألمانية للتعاون الدولي في مصر (GIZ)، حيث مكنته هذه الخبرة من التأهل لدراسة الماجستير في اقتصاديات الصحة. المهم أن ينظر المرء أمامه وليس مع الاتجاه السائد ويجب أن تكون الخطوات محسوبةً وأن يكون لدى الشخص قدر من **المرونة** لتَعلُّم الجديد في هذا المجال والمجالات المحيطة، ومعرفة كيفية ربط مجاله بالمجالات المحيطة.
- حصل أحد الباحثين على الدكتوراة في علم السموم البيئية (Environmental Toxicology)، وفي مرحلة أبحاث ما بعد الدكتوراة انتقل إلى علم السموم المائية (Aquatic Toxicology)، وحاليًا يعمل في مجال تقييم المخاطر (Risk

Assessment) لدى وكالة حماية البيئة الأمريكية (U.S. Environmental Protection Agency). تمثل كل واحدة من هذه النقلات **درجةً أعمق في التخصص**.

- انتقلت أستاذة في دراسات الشرق الأوسط في جامعة اكسفورد لمجال **المحاماة** في أمريكا بعد دراسة المحاماة لفترة واجتياز الاختبارات اللازمة.

- الباحثون في مجال الكيمياء العضوية يعملون على تخليق مركبات عضوية جديدة ويستخدمون في ذلك أجهزةً تحليليةً متخصصة مثل جهاز التحليل الكروماتوجرافي (Chromatography) وجهاز الرنين المغناطيسي النووي (Nuclear Magnetic Resonance). هذه الخبرة الفرعية في **الكيمياء التحليلية** تمكّنهم من الانتقال للشركات والعمل في أقسام مراقبة الجودة، وليس بالضرورة الاستمرار في العمل في التصنيع الكيميائي. يُعد هذا استغلالًا لجزء من المهارات التي اكتسبوها في الدكتوراة ونقلها لمجال عمل آخر.

- يمكن للباحثين العمل في مجال **الكتابة العلمية (Scientific Writing)**، ويرجع ذلك لخبرتهم في كتابة الأبحاث والكتابة العلمية أثناء الدكتوراة. ويمكنهم العمل أيضًا في **التواصل العلمي (Science Communication)**، حيث يعمل «الصحفي العلمي» في نشر الأخبار عن العلوم بدقة وبدون تزييف إلى جمهور غير متخصص من القراء. وتأتي الخبرة في هذا المجال من قيام الباحثين بأنشطة تطوعية تتعلق بالتواصل العلمي وشرح مجال تخصصهم للعامة خلال دراستهم في الدكتوراة أو البكالوريوس.

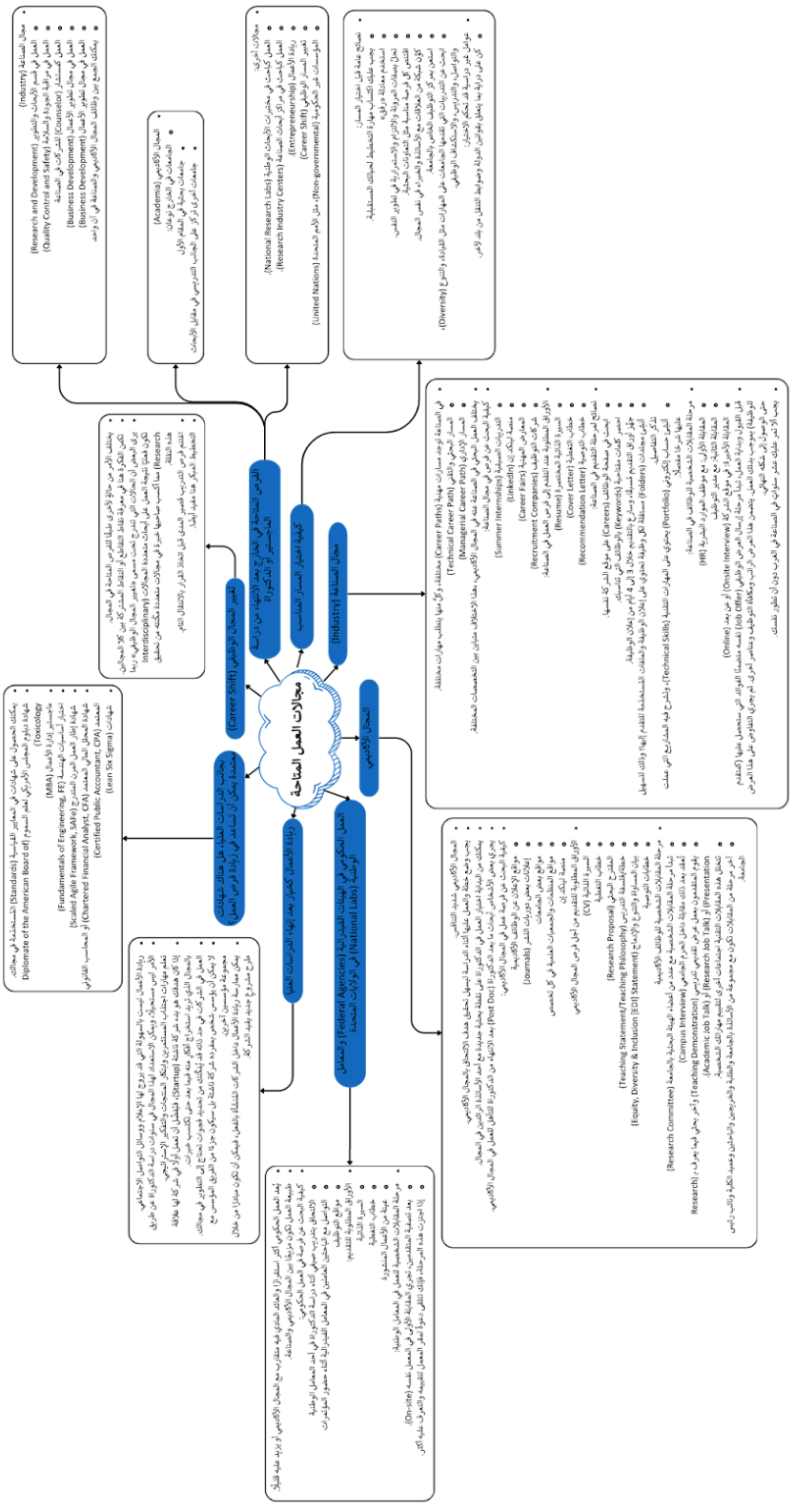
- يمكن الانتقال من المجالات الطبية الحيوية (Biomedical) إلى مجال **المعلوماتية الحيوية (Bioinformatics)** عن طريق الدراسة والحصول على دورات تدريبية في تعلم الآلة (Machine Learning) وتحليل البيانات.

- في مجال الصيدلة -في أمريكا تحديدًا وبعض البلاد الأخرى- هناك من يحصل على شهادة **معادلة** بعد عمله في البحث العلمي ليعمل صيدليًا في الصيدليات، ويمكن أيضًا اجتياز اختبارات ودورات تدريبية تؤهل للعمل كصيدلي إكلينيكي في المستشفيات.

- يتجه البعض للعمل في مكاتب المحاماة المختصة بمسائل الملكية الفكرية وبراءات الاختراع كوكيل لبراءات الاختراع **(Patent Agent)**، ولكن يجب تلقي دورات تدريبية في كيفية تطبيق نقل التكنولوجيا للتأهل لهذا المجال. يراجِع وكيل براءات الاختراع ملفات تسجيل براءات الاختراع علميًا بحيث تكون جاهزة للتقديم للجهة المختصة بمنح براءات الاختراع. وقد يأخذ البعض هذا المجال بجدية بعد إنهاء الدكتوراة في تخصصه فيحصل بعدها على شهادة في المحاماة ليفتح مكتبه الخاص.

- يمكن للباحثين في العلوم الأساسية العمل في **التدريس** كمدرسين أو موجهين تعليميين في بعض المدارس في الدول الغربية وذلك بعد حصولهم على دبلومة تربوية.

ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل:



شكل 2: ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل.

أسئلة وأجوبة:

ما هي فرص العمل في المجال الأكاديمي والصناعة في المملكة المتحدة بعد دراسة الدكتوراة بها؟

- في المجال الأكاديمي، وبعد الحصول على درجة الماجستير، يمكنك التقديم في وظيفة مساعد باحث التي يصبح من خلالها القبول في منصب الدكتوراة أسهل بكثير من الطرق التقليدية للتقديم.
- أما في الصناعة، فيمكنك العمل كمساعد باحث في شركات صغيرة أو متوسطة أو كباحث في الشركات الكبيرة متعددة الجنسيات.

في كلتا الحالتين السابقتين سيتم تحويل نوع التأشيرة إلى تأشيرة العمل المسماة بتأشيرة المستوى الثاني (Tier 2).

- يمكنك أيضًا التقدم بطلب الحصول على نوع جديد من التأشيرات تُعرَف بتأشيرة نظام الدراسات العليا (Postgraduate Scheme Visa)، وتسمح لك بالعمل لمدة عامين داخل المملكة المتحدة طبقًا لبعض الشروط. ولكن إن كنت مموَّلًا من جهةٍ ما، فعليك الحصول على إذن تلك الجهة لتتمكن من التقديم في هذا النوع من التأشيرات.
- وهناك نوع من التأشيرات، تُسمّى تأشيرة المواهب العالمية (Global Talent Visa)، وهي تأشيرة للمتميزين في مجالاتهم تعطي لحاملها حريةً كبيرةً ومميزات أكثر من الموجودة في تأشيرة العمل التقليدية.

ما الفرص المتاحة بعد الدراسة في كندا بالتحديد؟

بعد دراسة الماجستير على سبيل المثال، يجب عليك أن تحدد وجهتك إن كانت للصناعة أم للعمل الأكاديمي؛ إن كانت وجهتك نحو المجال الأكاديمي فيجب أن تستكمل طريقك إلى الدكتوراة وتعمل على زيادة علاقاتك في المجال، فالحصول على وظيفة أكاديمية في كندا ليس بالأمر السهل مقارنةً بأمريكا.

عليك بزيادة عدد أبحاثك المنشورة (Publications)، وحضور المؤتمرات والفعاليات العلمية لتزيد من معدل قبولك، واستهداف الفرص لتكون مساعدًا في التدريس (Teaching Assistant)، ووضع منهج للدراسة إن أمكن، وتسجيل هذه الخبرات في السيرة الذاتية.

قد يستوجب الأمر أن تقوم بأبحاث ما بعد الدكتوراة لتزيد من فرص قبولك، ويجب أن تهتم على وجه التحديد بالمعمل الذي ستلتحق به كباحث ما بعد الدكتوراة وبنقطتك البحثية، كما يُفضَّل أن تكون للمشرف علاقات بالصناعة حتى تمد الجامعة في حالة التقدم بطلب للحصول على منحة (Grant).

أما إذا كنت تستهدف الصناعة فلا تضيع الوقت، وتوجّه لها بعد دراسة الماجستير مباشرةً حتى لا تقلل فرصك في الصناعة، فحاملو الدكتوراة غير مرغوبين في قطاع الشركات في كندا لأنهم يحصلون على رواتب أكبر، كما أن الحاجة إلى الأبحاث في مجال الصناعة في كندا ليست مرتفعة. أما إذا كانت وجهتك بعد الحصول على درجة الدكتوراة من كندا هي العمل في الصناعة في أمريكا فهذا أيسر ومقبول، ولكن يجب أن تدرك أن هناك فرقًا كبيرًا في أسلوب المعيشة وجودتها بين البلدين، وعليك بالتدريبات الصيفية لتستطيع ملء الفجوة بين الدراسة والصناعة، فهي كبيرة جدًا في كندا.

كيف يمكنني الانتقال للصناعة بعد إكمال الدكتوراة في كندا؟

لا تفضل الشركات في كندا الحاصلين على الدكتوراة، لأنهم يظنون هناك أن الحاصلين على الدكتوراة غير قادرين على العمل الجماعي كونهم يقضون ساعات عملهم الطويلة في إجراء التجارب في المعمل على مدار فترة دراستهم، بالإضافة إلى أن الشركات تدفع رواتب أكبر للحاصلين على الدكتوراة. لذا يفضلون الحاصلين على شهادات البكالوريوس أو الماجستير. ولكن لا يعني هذا استحالة الحصول على فرصة في الصناعة بعد دراسة الدكتوراة ولكنها صعبة، لذلك يُنصَح بالآتي:

- استثمار الوقت والمجهود في عمل شبكة علاقاتٍ قوية للاستفادة منها لاحقًا في الحصول على توصية داخلية كما ذُكِر آنفًا.
- التخطيط على المدى البعيد والالتحاق ببرامج تدريبية (Internships) في الصناعة أثناء فترة دراسة الدكتوراة، ولكن ذلك لن يحدث إلا بعد موافقة المشرف لتحصل على تأشيرة للعمل. في حالة رفض المشرف، يُفضَّل أن تصل معه لاتفاق بأن

تكتب الرسالة وتذهب للتدريب دون الحصول على راتب منه خلال هذه المدة، إذ يخشى المشرفون أن يترك الطالب المجال الأكاديمي ويتوغل في الصناعة أكثر ولا ينهي رسالته.

- تفصيل السيرة الذاتية وخطاب التغطية ليكون مناسبًا للفرص في الصناعة، وتقليل التركيز على قسم النشر (Publications) لأنه لن يمثل أهميةً للتوظيف في الشركات وحتى لا تعطي انطباعًا بأنك تجيد العمل الأكاديمي أكثر من العمل في مجال الصناعة.

- ترتيب اجتماع مباشر مع موظفي الموارد البشرية لتقدم نفسك لهم، ولتعطيهم بطاقة عملك (Business Card) المحتوية على الاسم وعنوان حسابك على منصة لينكد إن ومنطقة عملك. تساعد هذه المقابلة أيضًا في منح موظف الموارد البشرية فكرةً عن المهارات الاجتماعية التي تتمتع بها، وهو أمر مهم بالنسبة للشركات في كندا.

- الاستعداد للمقابلة الشخصية على نحوٍ جيد، لأن موظفي الموارد البشرية سيطرحون أسئلةً للتأكد من مدى تمتعك بمهارات التعاون والعمل الجماعي في مقابل الغرور أو العمل الفردي. هذا التعقيد الظاهر في مدى اهتمام الشركات بملائمة المتقدم لثقافة العمل الكندية وتقديمها على عوامل أخرى في تقييم المتقدمين يرجع إلى صعوبة فصل الموظفين في كندا، فمثلًا إذا اتضح للشركة عدم اتفاق الموظف مع بيئة العمل، فالفصل ليس بالأمر السهل ويتطلب القيام بالكثير من الأعمال الورقية لتوضيح سبب الفصل، ولذلك تكون الشركات شديدة الحرص في هذا النقطة؛ وعلى النقيض في أمريكا، لا يجب على الشركات تقديم مبررات للفصل، وهو ما ينعكس على سهولة التوظيف وقبول المتقدمين من خلفيات مختلفة مقارنةً بكندا.

هل يجب الحصول على درجتي الماجستير والدكتوراة للعمل في منصب التدريس في الجامعات المصرية؟ وما المؤهلات المطلوبة للقبول؟

- يتم تعيين أوائل الطلاب كل عام في مناصب التدريس في الجامعات المصرية. تسمح بعض الكليات للحاصلين على الدراسات العليا بالتقديم في مناصب التدريس في الكلية بناءً على مهاراتهم الشخصية وذلك كأعضاء منتدبين بأجور رمزية، وتختلف سياسة القبول من كليةٍ لأخرى ومن قسمٍ لآخر.

- الحصول على الدراسات العليا والتطوع كعضو منتدب في إحدى الجامعات الحكومية لفترة يكون عاملًا مساعدًا في التقديم كعضو هيئة تدريس في الجامعات الخاصة.

- السفر للحصول على درجة الماجستير من خارج مصر يُقوّي من فرصة التعيين في الجامعات المصرية بعد العودة.

- في الجامعات الحكومية يكون التعيين عن طريق إعلان طبقًا لقانون 49 لسنة 1972، ويجب تحقيق شروط الإعلان لكي تتمكن من التقديم.

- للتعيين في منصب معيد يجب أن تكون حاصلًا على درجة البكالوريوس ولا توجد شروط لإجادة البحث العلمي.

- للتعيين في منصب مدرس مساعد، يكون التفضيل بين المتقدمين بدرجة البكالوريوس والماجستير، ولكن بعض الجامعات تكتفي بدرجة البكالوريوس.

- في الجامعات الخاصة.تكون شروط التعيين غير مُحدَّدة بشكل واضح.

هل الحصول على درجة الدكتوراة ضروري للحصول على فرصة عمل في صناعة الاكتشاف الدوائي في الولايات المتحدة، أم أن درجة الماجستير كافية؟

يعمل في شركات الاكتشاف الدوائي في الولايات المتحدة كلٌّ من الحاصلين على درجات البكالوريوس والماجستير والدكتوراة، ولكن عندما تبحث الشركات عن وظيفة تحتاج إلى الحاصلين على درجة البكالوريوس، فإنها على الأغلب ستختار خريجي الجامعات الأمريكية الموجودين بالآلاف، فلا حاجة لاستقدام خريجٍ من بلد آخر. أما الحاصل على درجة الماجستير فيختلف منصبه ودرجة ترقّيه في الشركات وفقًا لخبرته البحثية. ربما يُنجِز الباحث في الماجستير عملًا بحثيًا متميزًا، ويتطور بحثيًا وعقليًا بما يوازي حَمَلة الدكتوراة، وفي هذه الحالة يكون مؤهلًا للترقي في المناصب، وإدارة المجموعات والمشاريع البحثية كالحاصلين على الدكتوراة، لكنه سيحتاج إلى بذل مجهود كبير لإثبات نفسه، وإقناع الشركة بأن خبرته توازي الحاصلين على الدكتوراة. ويظل ترقي الباحثين

الحاصلين على الدكتوراة في المناصب البحثية في الشركات أسرع نظرًا لخبرتهم البحثية والعلمية الأكبر. أما الحاصلون على الماجستير الذين يمكثون عند نقطة عقلية باحث الماجستير ولا يتطورون بعدها، فيظلون في نفس المنصب البحثي لسنوات طويلة. كلا الخيارين متاح، فبعض الأشخاص يختارون عدم إكمال الدكتوراة والبحث عن فرص عمل في الصناعة بعد الماجستير. القاعدة هي أن تحدد أي المسارين يناسبك.

حصلت على درجة الماجستير في الكيمياء، ثم عملت لفترة كمساعد باحث. متى أبدأ في الاختيار بين مجال الأبحاث ومجال الصناعة؟ وهل الوقت الآن مناسب للاختيار (كحاصل على درجة الماجستير) أم من الأفضل الانتظار والحصول على الدكتوراة أولًا وبذلك سأكون مؤهلًا لمجال الصناعة؟

لا يوجد طريق أمثل، ولكن أنت من تختار بنفسك الطريق المناسب.

- حدد هدفك والمجال الذي تريد أن تتجه إليه أولًا. هناك من يحصل على درجة الماجستير ثم يتجه إلى مجال الصناعة، وبخاصةٍ مجال البحث والتطوير (R&D) بحيث يتيح له ذلك أخذ خبرة لفترة، ثم يحصل على درجة الدكتوراة وبعدها يعود إلى مجال الصناعة مرةً أخرى.
- هناك من يحصل على درجة الدكتوراة ثم يتجه إلى مجال الصناعة في حال وجود بعض المناصب في هذا المجال لا تقبل إلا حَمَلة دكتوراة.
- حصولك على درجة الدكتوراة قد يؤهلك لفرصة الترقي في المناصب في بعض شركات الأدوية أكثر من حصولك على درجة الماجستير فقط، ولكن ذلك لا ينفي وجود بعض الشركات التي تعتمد في ترقيتها على تفوق الشخص ومدى إتقانه لعمله فقط دون النظر إلى الدرجة العلمية.

روابط لمصادر إضافية:

- موقع (Nature Careers) للبحث عن الوظائف
- تسجيل ورشة عمل عن الاستعداد للوظائف الأكاديمية بعنوان (Preparing Future Faculty)
- مقالة على موقع (Harvard Business Review) بعنوان (Fifteen Rules for Negotiating a Job Offer)
- مقالة على موقع حكومة مقاطعة ألبرتا الكندية بعنوان (How to Negotiate Your Job Offer)
- كتاب (A PhD Is Not Enough! A Guide to Survival in Science)

نقطة مضيئة

د. سماح الشافعي الطنطاوي

أستاذ مساعد في قسم الرياضيات والفيزيقا الهندسية، ونائب مدير المركز الفني لتهيئة فرص العمل للخريجين (TCCD) بكلية الهندسة، جامعة القاهرة

حصلتُ على بكالوريوس الهندسة في الإلكترونيات والاتصالات الكهربائية، ودرجة الماجستير في الرياضيات من جامعة القاهرة، ثم التحقت بجامعة تورنتو بكندا عام 2007 لنيل درجة الدكتوراة في أنظمة النقل الذكية (Intelligent Transportation Systems)، وكان بحثي فيها عن تطوير نظام تحكمٍ في إشارات المرور يعتمد على برمجيات مرتكزة على الذكاء الاصطناعي.

حصلتُ على درجة الدكتوراة عام 2012. وفي عام 2013 حصلتُ على المركز الأول لأفضل بحثٍ علميٍّ لحل أزمة المرور في المسابقة التي تقيمها منظمة الإلكترونيات والهندسة الكهربائية في طرق النقل الذكية، وفي نفس العام منحتني المنظمة الدولية لبحوث العمليات والعلوم الإدارية بأمريكا جائزة المركز الثاني لابتكاري طريقةً مُستَحدثةً لحل أزمة المرور في وقت الذروة من خلال تحكمٍ لا مركزي للإشارات المرورية.

بدأت الرحلة عندما حصلتُ على مجموعٍ عالٍ في الثانوية العامة يؤهلني للالتحاق بالكلية التي أرغبُ فيها، وكنت أقيم مع أسرتي في السعودية، وكان القسمُ العلمي بالثانوية العامة هناك قسمًا عامًا (يشمل العلوم والرياضيات)، فكان عليّ الاختيار بين كليّتَي الصيدلة والهندسة.كنت أرغب في الالتحاق بكلية الهندسة فقد كنتُ أعشق الرياضيات وأستلذُّ بها، إلا أنّني ترددت بسبب موقف أهلي ورغبتهم في أن ألتحق بكلية الصيدلة كأختي الكبرى. وبتوفيقٍ من الله وبمشورةِ أحد الأقارب اقتنع والدي، وبالفعل التحقتُ بكلية الهندسة وحصلتُ على بكالوريوس الهندسة في الإلكترونيات والاتصالات الكهربائية بتفوق، وكان ترتيبي هو الثامن بين زملائي بعد أن تركتُ فيهم أثرًا طيبًا بما قدمتُ من وقتٍ وجهدٍ لمساعدتهم، لأبدأ بعدها طريقي في المجال الأكاديمي والبحث العلمي. وكالعادة، يكون طريق البحث العلمي مليئًا بالصعوبات والتحديات، وكان أول تحدٍّ واجهني هو تعيين أصحاب المراكز الستة الأولى فقط في قسم الاتصالات، أما من بعدهم -وصولًا للمركز العاشر- فقد تم تعيينهم في قسم الرياضيات الهندسية وهو قسمٌ مختلفٌ عن الذي تخصصتُ فيه أثناء مرحلة البكالوريوس، وبرنامج الماجستير الذي يُقدِّمه هو أقرب ما يكون لقسم الرياضيات في كلية العلوم من ناحية المقررات الدراسية. شعرتُ بالحيرة، هل أوافق وأتخلى عن استكمال البحث في تخصص هندسة الاتصالات الذي اخترته منذ البداية ودرست فيه لأربع سنوات، وأغيّر مجالي ليصبح أشبه ما يكون باستكمال البحث في قسم الرياضيات بكلية العلوم! أم أرفض لأبحث عن فرص عملٍ خارج إطار الجامعة في مجال هندسة الاتصالات؟ وبعد تفكير، وفقني الله للموافقة على التعيين في قسم الرياضيات الهندسية، وكان قراري بالموافقة لسببين؛ أوّلهما حبي للتدريس، وثانيهما شغفي بالرياضيات الذي كان سببًا في دخولي كلية الهندسة من البداية. اخترتُ موضوع بحث رسالة الماجستير ليكون عن أحد تطبيقات الذكاء الاصطناعي في مجال هندسة الإلكترونيات كي يتسنى لي إكمالُ الدكتوراة في هذا المجال، وبذلك لا أبتعد كثيرًا عن تخصصي الأساسي. وقُبيل الانتهاء من الماجستير، علمتُ بوجود تخصّص أنظمة النقل الذكية في قسم الهندسة المدنية بجامعة تورنتو التي التحق بها زوجي لاستكمال الدكتوراة، وكان المشرف على رسالته يبحث عن طالبٍ ليبدأ في بحثٍ يتطلب معرفةً بهندسة الاتصالات والتحكم على وجه التحديد، وكانت الفكرة مُستبعدةً تمامًا بالنسبة إليّ في بداية الأمر، فبذلك يتغيّرُ مجال تخصّصي للمرة الثانية! ولكن بعد أن تعرّفتُ أكثر على تخصّص أنظمة النقل الذكية جذبني أنّه يمكن -بتطبيق نظريات علوم «هندسة الاتصالات ونظم التحكم» على شبكات النقل- حلُّ الكثير من مشكلات المرور الملموسة يوميًا. وهنا يتجلى التدبير الإلهي، فما كنت أستطيع السفر لاستكمال الدكتوراة في تخصّصٍ تابعٍ للهندسة المدنية إن كنت قد درست الماجستير في مجال هندسة الاتصالات، فمن ناحية الإجراءات الرسمية كان مقبولًا كوني في قسم الرياضيات الهندسية ولكنّ ذلك لم يكن مسموحًا لمن هم في قسم الاتصالات طبقًا للّوائح والقوانين في جامعة تورونتو آنذاك!

وبالفعل، وافقتُ وبدأتُ خطواتي للاستعداد للسفر و**دراسة الدكتوراة بكندا** تحت إشراف أ.د. باهر عبد الحي مدير مركز أبحاث أنظمة النقل الذكية بجامعة تورونتو، وكما يعلم أي طالب دكتوراة وأي باحثٍ يسعى للحصول على فرصةٍ لدراسة الدكتوراة -وبخاصةٍ في الخارج- أنّ أهم ما يُعِين الباحث لتخطّي كل التحديات المُصاحبة لطريق البحث العلمي بأفضل النتائج هو توفيقُ الله له أولًا، وأن يرزقه بمشرفٍ على رسالته يجمع بين العلم والتواضع والحكمة والإنسانية ثانيًا، وذلك ما حظيت به أنا وزوجي كطلبة دكتوراة تحت إشراف أ.د. باهر عبد الحي.

وكان أحد **التحدّيات** التي واجهتني أثناء الاستعداد للسفر لدراسة الدكتوراة هو مستوايَ في اللغة الإنجليزية الذي كان أقل من المتوسط، وبعد عدة محاولاتٍ استطعتُ الحصول على النتيجة المطلوبة لاجتياز اختبار اللغة بعد وعدٍ مني لمشرف الدكتوراة بالتسجيل في المساقات (Courses) اللازمة لتنمية مهارات اللغة لدي بعد السفر. استطعتُ التغلّب على هذا التحدي لأتمكن أخيرًا بعد مرور خمس سنوات من إلقاء كلمة شكرٍ باللغةِ الإنجليزية أمام أكثر من 500 شخصٍ في حفل توزيع جائزة أفضل رسالة دكتوراة في مجال أنظمة النقل الذكية على مستوى العالم عام 2013!

ومن ثم بدأتُ **دراسة الدكتوراة** التي كانت تدور حول تصميم وتطوير نظامٍ للتحكم في إشارات المرور يعتمد على تقنيّات الذكاء الاصطناعي ويساهم بدرجةٍ كبيرةٍ في تحسين الحالة المرورية عند التقاطعات في المدن الكبيرة المزدحمة، وهو ما أُطلِق عليه اسم (MARLIN)، وقد تم اختباره في المعمل على شبكة طرقٍ في مدينة تورنتو باستخدام برنامج محاكاة. كان قرار تطبيق نظامٍ كهذا على أرض الواقع في أي منطقةٍ أشبة بالحلم، فذلك يعتمدُ على قرارات مسؤولي المرور في تلك المنطقة، وعادةً ما يكون من الصعب إقناعهم بتجربة شيءٍ جديدٍ لم تجري تجربته في أي مكانٍ بعد. بالإضافة إلى أنّ هذا النظام صادرٌ من جهةٍ بحثيةٍ وليس من جهةٍ صناعية، الأمر الذي زاد الأمر صعوبة، فهذه مخاطرةٌ غير محسوبة من منظورهم باعتبار أنّ هناك دائمًا في مجال البحث العلمي افتراضاتٌ ليست بالضرورة أن تكون واقعية!

ولكن بفضل الله وبالمثابرة والعمل الدؤوب الذي دام لسنوات، تم تطبيق نظام (MARLIN) على أرض الواقع، وهذا فيديو توضيحي لآلية عمل النظام، لأنهي دراستي للدكتوراة حاصلةً على المركز الثاني كأفضل رسالة دكتوراة في هذا المجال في حفل تكريم معهد بحوث العمليات والعلوم الإدارية (INFORMS) في مينيابوليس بأمريكا الذي كان عليّ أن أعرض فيه رسالتي أمام الحاضرين، ولظروفٍ طارئة اضطررتُ لإلقاء المحاضرة حاملةً ابني الرضيع يوسف بيد ومستخدمةً اليد الأخرى للشرح. وفي نفس اليوم بعد الانتهاء مباشرةً من المحاضرة كان يجب علي السفر لأمستردام بهولندا لحضور مؤتمر أنظمة النقل الذكية الذي ينظّمه معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات (IEEE Intelligent Transportation Systems Conference)، فكانت مصادفةً غريبةً أن أتلقى دعوتين لمؤتمرين لاستلام جوائز أفضل رسالة دكتوراة في نفس الفترة من السادس إلى التاسع من أكتوبر، وقد اشترط كلاهما وجودي شخصيًا لاستلام الجائزة وعرض محاضرةً عن محتوى الرسالة! وبالفعل تمكّنتُ من حضور المؤتمر الثاني في الوقت المُحدد وألقيتُ المحاضرة وأنا أحمل ابني الرضيع للمرة الثانية! كان ذلك وسط كثيرٍ من التعقيدات التي تجلى فيها لطفُ الله وكرمُه.

بعد أن قضيتُ ثماني سنوات بكندا لدراسة الدكتوراة، كان علينا أنا وزوجي د. حسام اتخاذ **قرار العودة إلى مصر**، وبالطبع هذا ليس بالقرار السهل، واتخاذُه يتوقف على العديد من العوامل التي تختلف من شخصٍ لآخر، ولكن في النهاية هدانا الله للعودة إلى مصر. كان هدفنا من العودة هو أن نكون بالقرب من الأهل والعائلة فهذا لا يُقدّر بثمن، فالسفر للخارج -وخاصة للدول المتقدمة- مطلوبٌ وبشدة لتعلم واكتساب المهارات والخبرات، ولكنّ الأهم -من وجهة نظرنا- هو العودةُ إلى مصر ومحاولةُ نقل هذه الخبرات قدر المستطاع. ومن القصص التي كان لها تأثيرٌ في قرارنا؛ قصة أحد الكَنَديين الذي ذهب بأسرته للعيش في بلدٍ من بلدان العالم الثالث لمدة تقرب من عشر سنوات بالرّغم من أنّها ليست بلده، حيث كان يعمل في مشروعٍ من شأنه أن يُطوّر من إحدى الخدمات في هذه الدولة، وذلك من منطلق إيمانه بأنّ واجبه هو نقلُ علمه وخبرته لأكثر الأماكن احتياجًا إليها، بغض النظر عن كونها بلده أم لا! بالطبع هناك العديد في مصر ممن يقومون بدورٍ عظيمٍ للإصلاح والتنمية، ولكن كلما زاد العدد، كان الأثر ملموسًا وواضحًا. وبتوفيقٍ من الله ثم بسَعينا الدائم وتشجيع الأهل والأصحاب كنت أنا وزوجي د.حسام من الحاصلين على جوائز الدولة التشجيعية، وذلك بعد ثلاثِ سنوات من عودتنا إلى مصر.

بالطبع بجانب حياتي المهنية ورحلتي البحثية كنت **أقوم بدوري كزوجةٍ وأم**، وأيضًا كعضو هيئة تدريس في الجامعة، بالإضافة إلى كوني متطوعة. وبصفتي زوجةً وأمًا أُقدّر مفهوم الأسرة وأعطي لها الأولوية، فقد اجتزت دوراتٍ تدريبيةٍ في كيفية تربية الأطفال، وعند عودتي إلى مصر قررت طلب إجازة «رعاية الطفل» لمدة سنةٍ ليحظى طفلي بالاهتمام الذي يحتاجه فهو لا يزال صغيرًا، وأيضًا لأضمن تخطي هذه الفترة الانتقالية في حياتي، فالكثير من النساء قد يقعن في دائرة الإحباط نتيجة التغيرات التي تطرأ على حياتهنّ كالزواج والإنجاب وغيره من المسؤوليات التي تتطور بمرورِ الوقت.

وبصفتي **عضو هيئة تدريس**، أحاول أن أكون قريبةً دائمًا من طلابي، وأن أفهم وجهة نظرهم، وأن أجعلهم يدركون أهمية ما يدرسونه وعلاقته بالحياة العملية. بدأت أيضًا بمبادرة المشروعات البحثية التطبيقية في مادة الرياضيات للسنوات الأولى في الكلية بالتعاون مع أ.د. أحمد جمعة، فقد كنّا نُدرّس مادة الرياضيات لطلبة المستوى الثاني في قسم الاتصالات الذين تَخرّجوا عام 2020. وبالفعل أعلنّا في أول محاضرةٍ في الفصل الدراسي عن المشروع بمراحله المتعددة، وبدأ الطلاب بأول مرحلةٍ ألا وهي تقسيم الفرق.

آتت المبادرة ثمارها، فعلى مدارِ الفصل الدراسي تطورت مهارات الطلاب ولقِيَ الحدث الختامي نجاحًا باهرًا بما قدمه الطلاب من مشروعاتٍ بحثيةٍ مُتميزةٍ أبهرت جميع الحضور والمُحكّمين.

كنتُ أيضًا من الداعمين لمبادرة «نسمعك ندعمك» التي تقدّمها جمعية رسالة، كما أنّني كنتُ متطوعةً للإشراف على فريقٍ بحثيٍّ في المعمل المتقدم، وهي تجربةٌ فريدةٌ من نوعها تُقدِّمها مؤسسة علماء مصر للطلاب المهتمين بتعلم أساسيات البحث العلمي.

وأخيرًا، فبالرّغم من الصعاب والسقطات والضغوطات، إلا أنّني أحاول أن أكون مصدر أملٍ لغيري، وأن أنشر إيجابيات الطريق وأشارك خلاصة تجاربي لإفادة غيري، راجيةً من الله أن أكون نموذجًا للمرأة العربية المسلمة التي تسعى للقيام بدورها تجاه أسرتها والمجتمع.

الفصل العاشر 10

ماذا بعد الدراسة بالخارج؟
ثانيًا: بين العودة للوطن
والاستقرار بالخارج

وَيَفُوزُ بِاللذَّاتِ كُلُّ مُغَامِرٍ وَيَمُوتُ بِالحَسَرَاتِ كُلُ جَبَانِ

أبو البقاء الرندي (شاعر أندلسي)

الفصل العاشر:

ماذا بعد الدراسة بالخارج؟

ثانيًا: بين العودة للوطن والإقامة والاستقرار بالخارج

محتوى الفصل[33]:

- مقدمة وتنويه
- بين العودة إلى الوطن والاستقرار بالخارج
- التحديات الحياتية بعد العودة إلى الوطن
- التحديات الأكاديمية بعد العودة إلى الوطن
- ماذا عن العودة إلى مصر بالنسبة لغير المُعيَّنين في الجامعات الحكومية في مصر؟
- خيار العودة إلى المنطقة العربية، بخلاف مصر أو البلد الأم
- كيفية تحويل تأشيرة الدراسة إلى تأشيرة عمل ثم الحصول على الإقامة الدائمة والجنسية في ...:
  - الولايات المتحدة
  - كندا
  - ألمانيا
  - اليابان
  - أستراليا
- تملُّك السيارات والأراضي والمنازل في ...:
  - الولايات المتحدة
  - كندا
  - ألمانيا
  - اليابان
  - أستراليا
- مصاريف دراسة الأطفال، وكيف نضمن ألا تُغرَس في نفوس الأطفال مفاهيم مخالفة للأديان السماوية في ..؟
  - الولايات المتحدة
  - كندا
  - ألمانيا
  - اليابان
  - أستراليا
- استقدام الأهل (بخلاف الزوجة والأبناء) في ...:
  - الولايات المتحدة
  - كندا

[33] هذا الفصل كُتِب بالتعاون مع فريق المكتبة، وهو مبنيّ على تسجيل ثلاثة لقاءات، اثنين منها بعنوان «ماذا بعد الدراسة في الخارج؟ خيار العودة إلى الوطن» أجري أحدهما مع د. سماح الشافعي الطنطاوي، والآخر مع د. محمد مبروك، واللقاء الثالث بعنوان «ماذا بعد الدراسة؟ الإقامة والاستقرار بالخارج».

- ألمانيا
- اليابان
- أستراليا
- التعامل مع العنصرية
- ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل
- أسئلة وأجوبة
- روابط لمصادر إضافية

مقدمة وتنويه:

هذا الفصل ليس دعوة للعودة إلى الوطن، ولا دعوة للبقاء بالخارج، وإنما هو محاولة لتوضيح كافة الخيارات والتحديات التي تواجه الباحثين والأكاديميين العرب، سواء في بلادنا أو بالخارج. في النهاية؛ انظر للاختيار المتاح أمامك، وانظر في إيجابياته وسلبياته، وهل ستستطيع التكيف معها أم لا.

كافة المعلومات الواردة في هذا الفصل مبنيةٌ على التجارب الشخصية لأصحابها من المحاضرين في اللقاءات التي اعتمد عليها هذا الفصل، وهي لا تُطبَّق على عمومها وإنما وفقًا لما يناسب حالتك. عليك ألا تكتفي بما ورد بهذا الفصل فقط، فمثلًا المسائل المتعلقة بالإجراءات والأوراق الحكومية بالخارج بعد إنهاء الدراسة تختلف من حالةٍ لأخرى، وتخضع لقوانينَ معقَّدة قد تحتاج فيها لاستشارات قانونية من محامين متخصصين، والأفضل دائمًا مراجعة المواقع الحكومية للتأكد من أحدث الاستمارات المطلوب تقديمها، وكذلك مراعاة أي تغيير في عملية التقديم ومراحلها.

بين العودة إلى الوطن والاستقرار بالخارج:

قد نتساءل: «لماذا السفر من الأساس إذا كان خيار الرجوع إلى الوطن مطروحًا من البداية؟» الإجابة هي أن هناك أشياء كثيرة جدًا لا تتضح في رؤيتنا للحياة إلا بعد خوض تجربة السفر. والخبرات والدروس التي نتعلمها ونستفيد بها من السفر لا حصر لها. أما قرار الرجوع من عدمه فهو يختلف من شخصٍ لآخر وفق ظروفه وما هو متاح له، فمن الممكن أن تتوفر القدرة على خدمة الوطن مع الاستقرار في الخارج بأكثر من طريقة، منها -على سبيل المثال لا الحصر- نشر العلم على المنصات المختلفة، وإرشاد الطلاب الطامحين لاستكمال دراستهم في الخارج.

علينا الاعتراف بأن قرار العودة إلى الوطن ليس بالقرار السهل، خاصةً بعد قضاء سنوات طويلة من الدراسة والعمل والحياة في الخارج. بالتأكيد ستشعر **بالحيرة** الشديدة، فالبيئة البحثية في الخارج بيئة جاذبة؛ لما توفره من إمكانياتٍ كبيرة تساعد على التعلم والإنتاج العلمي المتميز، فضلًا عن جودة الحياة المرتفعة. لحظة الاختيار مهمةٌ ودقيقةٌ للغاية لأن ما يتبعها من قرارات يؤثر على مسار الحياة بشكل كبير، وقد يصعب تغييرها بعد ذلك، وهذه الصعوبة أيضًا لها مستويات مختلفة، فوجود أسرة يزيد من مصاعب اتخاذ القرار لأن أثره عليها قد لا يظهر في السنوات الأولى، بل قد يظهر بعد سنوات عديدة حين لا تستطيع أن تعود بالزمن إلى الوراء ولا أن تغير مسار حياتك أو حياة أفراد أسرتك. في مثل هذه المحطات المصيرية يجب استشارة أهل الثقة من الأهل والأصدقاء، ثم الاستخارة قبل الاستقرار على القرار النهائي. قد تستغرق هذه المرحلة وقتًا طويلًا من البحث والتفكير، وهي تستحق كل عناء، فلا يجب العجلة فيها. المهم أن تكون راضيًا بهذا القرار اليوم وغدًا وبعد غد.

أحد العوامل الرئيسية التي قد تدفع البعض للعودة للوطن هو **ثمن الغربة** الذي لا يعوضه أي نجاح عملي وعلمي. فللغربة ثمن غالٍ يدفعه المغترب بسبب **البعد عن الوطن والأهل والأصدقاء**. صحيحٌ أن الأصدقاء في الخارج يكونون بمثابة عائلةٍ ثانية، لكن عقد هذه العائلة سرعان ما ينفرط بانتهاء كل فردٍ منها من الدراسة والانتقال إلى ولايةٍ أو بلدٍ مختلف بعد الدكتوراة، فيشعر المغترب -وخاصةً من يغلب على شخصيته الجانب العاطفي في مقابل العقلاني- أن كل المشاعر التي يمر بها في الغربة منقوصة، سواء كانت مشاعر الفرح أو الحزن، مما يدفعه للعودة للوطن حتى يأنس بأهله وأصدقائه. بل قد يحصل المغترب على جنسية البلد الذي يقيم فيه لكن مع مرور الوقت يتعمق داخله الإحساس بالغربة عندما يتبين له أنه قد تحول إلى مواطن من الدرجة الثانية حيث لا احترام

لحقوقه أو مشاعره أو دينه أو أصوله. و يتضاعف هذا الإحساس مع الأحداث التي تولد موجات من الكراهية لما يمثله ويؤمن به. بل قد تدفع هذه الموجات البعض إلى الانكفاء على ذاته و فقدان الحرية التي قد كان يخالها حقًا من حقوقه. كل ذلك يدفع البعض لخيار العودة للوطن.

يوجد عاملٌ أساسي آخر يدفع البعض إلى قرار العودة إلى الوطن، وهو **تربية الأبناء** في بيئة الثقافة العربية وسط العائلة الكبيرة في الوطن. فالبعض يخشى من تفلت الأبناء أخلاقيًا ودينيًا بسبب الانفتاح الزائد في الغرب، وفقدانهم لملكة اللغة العربية، وبالأخص مع تقدم الأبناء في العمر وصعوبة السيطرة على توجهاتهم، بل ينظر البعض لما هو أبعد من ذلك، وهو السؤال أمام الله عن جيل الأحفاد ومن بعدهم الذين قد يفقدون دينهم بمرور الزمن. القدرة على السيطرة على الأبناء في الوقت الراهن، مع ما يتطلبه ذلك من وقت ومجهود كبيرين، لا يعني بالضرورة أن شجرة العائلة ستمتد في الخارج بنفس الدرجة من الالتزام الديني والأخلاقي. لذلك يتخذ البعض قرار العودة في سبيل تربية الأبناء في بيئةٍ أكثر أمانًا. الغريب أن البعض يسقط أهمية تكوين الأسرة وتربية الأبناء أثناء تحديد مسار حياته. كثير من هؤلاء يسقطون ضحية ما يحدث بعد ذلك من فشل أُسري يأتي على الأخضر واليابس.

البعض قد ينظر إلى ما قد يجنيه من إنجازات في مجال طلب العلم وهذا لا غبار عليه. السؤال الذي يأتي بعد ذلك: «ما المحصلة النهائية لهذه المنجزات؟» إجابة هذا السؤال تدفع البعض إلى العودة ، وبالأخص من تتوفر لهم فرص عمل في جامعاتهم في بلدهم الأم، حتى يتسنى لهم **نفع الوطن** نفعًا مباشرًا من خلال المكان الأول الذي استقوا منه العلم. وحتى نكون واقعيين، فعلى الباحثين الراغبين في العودة إلى أوطانهم دراسة سوق العمل والتكنولوجيا في أوطانهم، والتفكير في إنشاء مشروعٍ بحثي ربحي يستخدمون فيه ما تعلموه من معرفة ومهارات في الخارج حتى يستطيعوا توفير مستوى معيشي معقول لأسرهم، بالأخص إن لم توفر لهم وظيفتهم الأساسية التي سيعودون لها دخلًا كافيًا. ويظل هناك تحدٍ كبير لمن يعمل بمجال التكنولوجيا المتقدمة، فهي للأسف ليست موجودة في كل البلاد العربية، لذا يجب الانفتاح أيضًا على خيار الذهاب إلى بلدٍ عربي آخر غير البلد الأم إذا وُجِدت به فرص عملٍ أفضل. وفي النهاية يكون **لكل شخصٍ معادلته** التي يزن بها الأمور على الجانبين ثم يتخذ القرار الأنسب بعد الاستشارة والاستخارة.

التحديات الحياتية بعد العودة إلى الوطن:

من أولى التحديات التي تواجه الباحثين المتزوجين عند العودة للوطن **تجهيز المسكن**، بالأخص إذا تم الزواج بالتزامن مع السفر ولم يتسنَّ للزوجين تجهيز مسكن لهم في بلدهم الأم. كذلك يعاني الباحثون بعد عودتهم لبلدهم صعوبةً في **التعامل في المساحات العامة** كما في المطاعم والأسواق التي يكون التعامل فيها -بطبيعة الحال- أقل احترافية مما يكون عليه الحال في الخارج. يُنصَح الباحثون العائدون حديثًا لبلادهم باستحضار السياق العام للتعاملات المهنية في القطاعات الخَدَمية، وفهم طبيعة الاختلاف في التدريب الذي يتلقاه الموظفون في بلادنا مقارنةً بالخارج، والتغافل عن بعض الممارسات التي قد لا تمر في الخارج دون شكوى أو مساءلة، ولا بأس بلفت نظر الموظف المُقدِّم للخدمة بملاحظةٍ بسيطة، ولكن لا يجب تحميل النفس فوق طاقتها وتصوُّر أنك ستصلح كل شيء، ما يستنزف وقتك ومجهودك في شكاوى خدمة العملاء!

يجد **الأطفال** أيضًا صعوبة في البداية في التأقلم مع مناخ التعليم والمجتمع المحيط بهم عند استكمال دراستهم في المدارس في البلد الأم، بل قد يواجه الأطفال صعوبةً في فهم بعض الكلمات العربية أو اللهجة الدارجة في البلد الأم مقارنةً بأقرانهم، نظرًا لضعف حصيلتهم اللغوية المُكتسَبة خلال سنوات دراسة الآباء في الخارج. يستغرب الأطفال كذلك -بالأخص من وُلِدوا وقضوا سنوات عمرهم الأولى في الخارج- الضوضاء العامة مثل أصوات أبواق السيارات وحفلات الزفاف الصاخبة.

كذلك من التحديات، تعرض **الأبناء** لبيئاتٍ مختلفة قد ينتج عنها اكتسابهم **لسلوكياتٍ أو مفرداتٍ غير مناسبة**. أما في الخارج فيكون التعاطي مع الأطفال في المدارس والنوادي في إطار تربوي للغاية. يُنصَح هنا بملاحظة سلوكيات الأطفال عن قرب حتى تتمكن من تحديد المشكلة فور حدوثها، ثم يمكنك التواصل مع المكان الذي التقط منه الطفل سلوكًا سيئًا، وإن لم تجد ملاحظتك صدًى فغيّر هذا المكان تمامًا. وكن منفتحًا لكل اختيارات تعليم الأبناء التي تتراوح بين التعليم الوطني في بلدك باللغة العربية، أو بلغة أجنبية، أو التعليم في مدارس دولية. تُنصَح **الأمهات** بالحصول على ما يسمى بـ «إجازة رعاية الطفل» أو ما شابهها في الفترة الأولى من الرجوع للوطن، حتى تستطيع الأم إدارة الأسرة وملاحظة المتغيرات الكثيرة التي تطرأ على أفراد الأسرة كلها وتقدم الدعم لهم،

فيكون للأسرة ركنٌ تستند إليه حتى تمر هذه المرحلة الانتقالية -بما فيها من تغيرات نفسية واجتماعية ومعيشية ومهنية- بسلام. وهذا لا يعني أن تنسى الأمهات أنفسهن تمامًا خلال هذه الفترة، فيمكن لهن الانخراط في العمل التطوعي، وحضور دوراتٍ تدريبية في التربية أو في تخصصاتهن العلمية.

تنتهي المرحلة الأولى من صدمة الرجوع للوطن بإدراكك وتعليم أولادك أنه يجب **التعايش ومحاولة التغيير قدر استطاعتكم،** مع عدم تحميل النفس فوق طاقتها، وهذا لا يعني تَقَبُّل الممارسات السلبية وتطبيعها واعتبارها صحيحة، ولكن ينبغي التعايش معها بعقلانية واستحضار مقولة «ما لا يُدرَك كله لا يُترَك كله». درّب نفسك وأولادك على استحضار الجوانب الإيجابية التي عدت إلى الوطن من أجلها مثل العيش وسط العائلة الكبيرة، وتدريس الطلاب ومحاولة نفعهم بما تعلمته في الخارج، حتى تهوّن على نفسك كل التحديات الأخرى.

اعلم أن **لكل مكانٍ تحدياته،** وأن الاستقرار في الخارج ليس جنة. **لا تتسرع** في الحكم على قرار العودة للوطن سلبيًا، وتهرع للعودة لبلد الدراسة مرة أخرى. تريث وقيّم قرارك بعد سنتين على الأقل من العودة. **ضبط التوقعات** كذلك من شأنه أن يساعدك على التأقلم بعد العودة، فاخفض مستوى توقعاتك فيما يتعلق ببيئة الحياة العامة وجودة الحياة حتى تستطيع التأقلم ولا تصطدم بصخرة الواقع. من العوامل التي تساعدك على المُضي في قرار العودة هو ألا تتعامل مع المشكلات التي تواجهك بانهزامية وتستدعي فورًا فرضية «لو كنت في بلد الدراسة، لم يكن كذا ليحدث». ولكن تعامل مع الوضع الراهن، وانظر في الحلول المتاحة لك واختر أنسبها. ودرّب نفسك على شعور **الرضا** بما قسمه الله لك وأن كل أقداره خير.

التحديات الأكاديمية بعد العودة إلى الوطن:

إذا كنت من المُعيَّنين بإحدى الجامعات المصرية واخترت العودة بعد دراسة الدكتوراة، فستعود في منصب «مدرّس»، حيث ستكون لديك مسئوليات تدريسية وأخرى بحثية، بحيث يجب أن تنشر عددًا معينًا من الأبحاث ذات الجودة للترقي في وظيفتك. اعلم أولًا أن **العوامل المساعدة على الإنتاج البحثي عالي الجودة** في بلادنا أقل مما هي عليه في الخارج، ولكنها لا تزال موجودة مثل برامج التمويل المقدمة من أكاديمية البحث العلمي، وهيئة تمويل العلوم والتكنولوجيا والابتكار (Science, Technology & Innovation Funding Authority, STDF) في مصر. ما عليك هو أن تقوم بواجبك وتسعى سعيًا حثيثًا للتقدّم لفرص التمويل البحثية في بلدك مع ضبط توقعاتك من ناحية قلة الفرص وطول مدة الإجراءات البيروقراطية حتى تبدأ بالعمل البحثي فعليًا إذا حصلت على التمويل. عليك بالمثابرة والالتزام بخطوات وئيدة -لكن مستمرة- في مسيرتك العلمية.

الأمر ليس مقتصرًا على التمويل. فمن التحديات أيضًا **وقتك** نفسه، وتوفير الوقت للعمل البحثي في ظل مهام التدريس ومسؤوليات وتفاصيل الحياة الأخرى. مهام التدريس على الأغلب ستستحوذ على أغلب وقتك، ولكن مدى ثقل الأعباء التدريسية يختلف من مجالٍ لآخر، فعليك بالتواصل مع الباحثين الأكاديميين في مجالك -بالأخص من سبقوك بالعودة- لفهم طبيعة المسؤوليات التدريسية حتى تضبط توقعاتك وتخطط لإدارة وقتك. بالنسبة إلى الأمهات؛ احرصي على تفويض المهام للباحثين تحت إشرافك -بالأخص إذا كان لديك تمويل- فيمكنك توظيف باحثين مساعدين للدفع بمشروعك البحثي للأمام، واستحضري أنك بذلك تساهمين في تدريب الأفراد وبناء الكفاءات البحثية.

فيما يتعلق **بتدريس الطلاب؛** تتفاوت النصائح ما بين وضع الحدود وعدم التعامل بتلقائية مع الطلاب من جانب، والتعامل بسلاسة مع الطلاب مع الحفاظ على المسافة بين الأستاذ وطالبه من جانب آخر. فقيّم بنفسك مجموعة الطلاب التي تُدرِّسها، واختر الطريقة الأنسب للتعامل معهم مع التزام تقوى الله. احرص على أن تمنح طلابك مساحتهم من الثقة، وقد تفاجَأ بأنهم تميزوا في دراستهم وأبدعوا في مشاريعهم الدراسية بصورة تفوق توقعاتك. وتحفيزًا لطلابك على تقدير أهمية دراستهم، يمكنك أن تدعو الخريجين المميزين من كليتك من العاملين في مجالات عمل مختلفة، لمشاركة خبراتهم المختلفة مع طلابك. القاعدة هي أن تعامل الطلاب **باحترامٍ متبادل**. ولا تكن قاسيًا في الحكم على نفسك في بداية عودتك للتدريس في بلدك، وتقبَّل أنك لن تقدم أفضل أداء عندك، ولكن احرص على تحسين نفسك باستمرار، واستمع لآراء طلابك واقتراحاتهم حتى تصل لأفضل أداءٍ تدريسي يمكن أن تقدمه لهم.

عندما تواجه مواقف مع المجتمع أو في بيئة العمل تكشف لك الهوّة في مستوى المهنية والمرونة بين بلادنا والخارج؛ فمن الطبيعي أن تمر بلحظات تشعر فيها بالإحباط، وبأنك أخطأت في قرار العودة، فلا تدع الشعور بالإحباط يسيطر عليك، ولكن حينها استرجع الأسباب التي دفعتك لهذا القرار. ومما يقيك من هذه اللحظات هو خفض سقف التوقعات كما أسلفنا.

لا يتعارض ذلك مع تحليك **بالمرونة**، فحلّل دائمًا موقفك بمرونةٍ في ظل المتغيرات المعيشية والمادية والمهنية من حولك. فربما تقرر مع أسرتك أن يلتحق الأبناء بدراستهم الجامعية في البلد التي درست بها ثم يقرروا هم بدورهم الاستقرار بالخارج أو العودة إلى الوطن مرة أخرى. المهم هو أن تتحلى بالصبر والرضا في مواجهة التحديات في بلدك الأم، مع تقييم موقفك الحالي والمستقبلي بمرونة.

ماذا عن الرجوع لمصر بالنسبة لغير المُعيَّنين في الجامعات الحكومية في مصر؟

أما بالنسبة إلى غير المُعيَّنين في الجامعات الحكومية، فقد أصبح في الفترة الأخيرة هناك العديد من **الجامعات الجديدة** التي توفر فرصًا لمن يحمل درجات علمية من الخارج -وبالتحديد درجة الدكتوراة- في الجامعات الخاصة والجامعات الأهلية، أو أي مسميات أخرى لتلك الجامعات التي تبحث عن الكفاءات، ومن مميزات الجامعات الخاصة أنها تدعم البحث العلمي، ونظامها يشبه إلى حد ما أنظمة الجامعات في الخارج، ولكنك قد تواجه مشكلةً بسبب الفارق في ترتيب هذه الجامعات والمقترن بالمستوى الأكاديمي لطلابها، فالاختيار يجب أن يكون حسب الأولويات وترتيبك لها.

إذا كنت تعمل في جامعةٍ حكومية؛ فهناك فرصة أيضًا لزيادة الدخل، حيث لا يخفى أنه -بسبب ضعف العائد المادي- من الممكن أن تفكر بالانضمام للجامعات الخاصة، عن طريق **الإعارة الداخلية** أو **التعاقد** بشكل مؤقت.

وفي الحقيقة؛ هناك فرص مغايرة عن الجانب الأكاديمي، حيث توجد فرص في **مجالات البحوث والتطوير** (R&D) داخل شركات الصناعة، لكنها تحتاج لدراسة قبل اتخاذ قرار الانضمام لها، وذلك بسبب أن هناك تخصصات غير موجودة في مصر لارتباطها بتقنياتٍ متطورة، ولكن هناك تخصصات أخرى مطلوبة بسبب ندرة الخبرات الدراسية، أو الخبرات المتعلقة بالصناعة في الخارج، وبالتحديد في الشركات التي تحتاج لأدوار قيادية نتيجة لسفر الكفاءات والخبرات للخارج.

خيار العودة إلى المنطقة العربية، بخلاف مصر أو البلد الأم:

توجد كذلك **فرص أكاديمية في الجامعات الحكومية أو الخاصة في بلاد عربية مختلفة**، ويمكنك اتخاذ قرار العودة إلى المنطقة العربية -حتى إن لم تكن إلى مصر أو البلد الأم- بعد الحصول على جنسية البلد الأجنبي، بحيث يكون خيار الرجوع مرةً أخرى لبلد الدراسة -إن اقتضى الأمر ذلك- ليس صعبًا. قد تتيح فرص العمل الأكاديمية في بعض البلاد العربية لصاحبها تسهيلات حياتية أفضل. يرى بعض الأكاديميين أن مثل هذه الفرص ستتيح لهم تدريس طلاب من العرب والمسلمين، وهو ما يرونه دافعًا في حد ذاته متمثلًا في نقل خبرتهم لهؤلاء الطلاب والتأثير فيهم علميًا ونفسيًا. يوجد بالفعل عدد من **الجامعات البحثية الواعدة وسريعة النمو في دول الخليج** تستقطب أكثر الكفاءات البحثية تميزًا حول العالم، وستجد فيها على الأغلب مجتمعًا من الباحثين العرب الذين اتخذوا قرارًا مشابهًا بالعودة إلى بلد عربي، وسيشكل هذا المجتمع **حاضنةً للأبناء** يتفاعلون فيها مع الأطفال الآخرين ويمارسون فيها اللغة العربية مما يعزز من تقديرهم للغة، بعدما كانت بالنسبة لهم لغةً يتحدث بها الأبوان في المنزل والمعلمون في مدارس نهاية الأسبوع وحسب. على الجانب الآخر، في الجامعات العربية الأقل تميزًا من الناحية البحثية، قد لا تجد البيئة البحثية مشجعةً لك من ناحية حجم التمويلات البحثية، واجتذاب طلبة دكتوراة متميزين، وغير ذلك، مما يؤثر على إنتاجك البحثي نفسه. الأمر في النهاية كما ذكرنا منوط بك وبأسرتك بعد الاستشارة والاستخارة.

كيفية تحويل تأشيرة الدراسة إلى تأشيرة عمل ثم الحصول على الإقامة الدائمة والجنسية:

أولًا: الولايات المتحدة

يحصل أغلب الطلاب الذاهبين للدراسة في أمريكا على تأشيرة **(F1 Student Visa)**، وتكون صالحةً لمدة خمس سنوات. وإذا كان الطالب في مرحلة الدكتوراة واحتاج إلى أكثر من هذه المُدة فبإمكانه تجديدها لمدةٍ أطول. وتكون هذه التأشيرة - في معظم الأحيان- للحاصلين على منح دراسية من إحدى الجامعات بالولايات المتحدة.

هناك نوعٌ آخر شائع وهو **(J1 Visa)**، وتكون للطلاب الحاصلين على منحة بتمويلٍ من الحكومة المصرية أو من مؤسسات مثل هيئة الفولبرايت أو الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (The United States Agency for International Development, USAID)، ولكن هذه التأشيرة تكون مشروطة بأن يعود الطالب إلى بلده لمدة سنتين بعد أن يُنهي دراسته، ويندرج تحت هذه التأشيرة نوع آخر لا يُشترط فيه العودة للبلد الأم إذا سافر الطالب على نفقته الخاصة أو بتمويل من أستاذ جامعي.

بالنسبة إلى تأشيرة (F1 Student Visa):

يقدم هذا النوع لحامله فرصة العمل بعد الحصول على الماجستير أو الدكتوراة -بمساعدة الجامعة- لمدة ثلاث سنوات. وفي كل جامعةٍ هناك مركز للتوظيف ينظم معارض توظيف بصورة منتظمة، ويدرب الطلبة على المقابلات الشخصية ومراجعة السِّيَر الذاتية، وتكون الخدمات المقدمة من هذه المراكز مجانية تمامًا. كما تساعد هذه المراكز الطلبة في مرحلة ما قبل التخرج للحصول على فرص للتدريب بالشركات، وتزيد هذه الفرص من خبرات الطلبة، وتسهل عليهم الحصول على فرص عمل بعد التخرج بالشركات التي تدربوا فيها أثناء الدراسة.

للحصول في النهاية على الجنسية، تمر بعدة مراحل؛ فبعد التخرج وفي حالة التحاقك بعمل، تبدأ المرحلة الثانية ويُمكِن للشركة المُوظِّفة أن تُقدِّم لك طلبًا للحصول على تأشيرة عمل (H1B)، وتكون بنظام القُرعة.

بعد ذلك تبدأ المرحلة الثالثة، في هذه الحالة يمكنك التقدم بطلب للحصول على الإقامة الدائمة (Green Card) بنفسك، وذلك بعد مرور سنتين تلتزم فيهما بدفع الضرائب بشكلٍ منتظم. بعض الشركات تقدم لموظفيها طلب الحصول على الإقامة الدائمة (Green Card) مباشرة. الطريق الأول يعتمد على إنجازات الشخص المُتقدِّم، مثل معدل النشر العلمي وامتلاكه مهارات متميزة (Outstanding Skills)، وما معه من خطابات من الخبراء في المجال تشهد له بذلك. أما الطريق الآخر فهو أن تثبت الشركة حاجتها إليك في وظيفةٍ ما وأنها لا تجد مواطنًا أمريكيًا يصلح لهذه الوظيفة، ويستغرق هذا الطريق وقتًا أطول قد يصل إلى سنتين.

ويمكن كذلك التقدم للحصول على الإقامة الدائمة أثناء مرحلة الدكتوراة أو أبحاث ما بعد الدكتوراة من خلال المسار المعروف بـ(National Interest Waiver, NIW)، وفي هذه الحالة لا تكون بحاجة إلى عرض عمل (Job Offer) للحصول على الإقامة.

أما بالنسبة لتأشيرة (J1 Visa):

فتُمنَح هذه التأشيرة في حالة برامج التبادل الطلابي، والطلاب الممولين بمنحة من حكوماتهم، والزائرين. وفي حالة الدراسة، تُشتَرط على الطالب العودة إلى بلده لمدةٍ معينة بعد انتهاء الدراسة.

إذا كنت مُخيَّرًا بين تأشيرة (F1) وتأشيرة (J1)، فإنه يُنصح بالطبع بالحصول على تأشيرة (F1). حيث تتيح لك تأشيرة **(F1)** -بعد انتهائك من دراستك- التقديم للحصول على تصريح عمل يسمح لك بالعمل لمدة ثلاث سنوات دون الحاجة إلى تغيير التأشيرة. وفي حالة حصولك على فرصة باحث ما بعد الدكتوراة، يمكن للجامعة أن تُقدّم لك طلبًا للحصول على تأشيرة (H1B)، وما يميز هذه الحالة أن الجامعة تُعفيك من خطوة القرعة لأنها منظمةٌ غير ربحية، بخلاف الشركات الأخرى فهناك قرعةٌ في حالة التقدم للحصول على هذه التأشيرة. وننصحك بعدها بالتقدم للحصول على الإقامة الدائمة من خلال مسار (National Interest Waiver).

هناك نوعٌ آخر من التأشيرات وهو **(O1 Visa)**؛ وهي تُمنَح للأشخاص ذوي الكفاءة والسجل البحثي المتميز (Outstanding Research)، ومدتها ثلاث سنوات مع إمكانية التجديد لمدة أطول، وفي هذا النوع، تقدِّم الجامعة أو جهة العمل الطلب للخريجين كخطوةٍ للحصول على الإقامة الدائمة لاحقًا.

هل يكون الشخص مقيدًا بالعمل في المكان الذي يعمل فيه، أم يمكنه الانتقال من مكان لآخر بحرية؟

بعد الحصول على الإقامة الدائمة؛ يصبح الشخص مؤهلًا للعمل في أي مكان باستثناء الحكومة الفيدرالية، ومؤخرًا أصبحت هناك فرصةٌ للالتحاق بها، عن طريق مُتعهد (Contractor) لمدة خمس سنوات. وفيما يتعلق بالوظائف الأكاديمية؛ تفضل الجامعات الحاصلين على الإقامة الدائمة أو من هم في طريقهم للحصول عليها.

أما بالنسبة إلى تأشيرة (H1B Visa)، فهي ترتبط بمكان العمل، والولاية، والمدينة، والشركة نفسها. وفي حالة الانتقال من مدينة إلى مدينة أو من ولاية إلى ولاية أخرى في فرعٍ آخر لنفس الشركة، فإنه يُطلَب منك تقديم بعض المستندات. أما إن كنت تريد أن تنتقل من شركتك إلى شركةٍ أخرى، فتحتاج في هذه الحالة إلى إجراء بعض التغييرات في التأشيرة، كما تقدِّم مستندات وطلبًا بذلك لهيئة الهجرة ويستغرق هذا الأمر من ثلاثة إلى ستة أشهر. وجدير بالذكر أن بعض الشركات تُفضل تأشيرة (H1B) لأنها تضمن استمرار الشخص في العمل معها.

ومن هذا يتبين أن **الإقامة الدائمة تكون خيارًا أفضل من تأشيرة (H1B)** في حالة الرغبة في تغيير مكان العمل.

الحصول على الجنسية:

تحتاج إلى أربع سنوات وتسعة أشهر، بشرط ألا تكون قد غادرت الولايات المتحدة لمدةٍ أكثر من ستة أشهر.

ثانيًا: كندا

هناك أنواع عدة للتأشيرات عند القدوم إلى كندا، نذكر منها ما هو مرتبط بالدراسة بالخارج:

1. تأشيرة الدراسة (Study Visa): يحصل عليها جميع القادمين للدراسة بداية من التعليم الأساسي في المدارس وحتى الدراسات العليا، وتُعطَى أيضًا للقادمين بهدف الالتحاق بدورات في معاهد اللغة لمدة ستة أشهر.
2. تأشيرة العمل (Work Visa)
3. تأشيرة الزيارة (Visitor Visa)

أثناء الدراسة، حاول أن تتعرف على ثقافة البلد، وبعد الانتهاء منها اختر مجال العمل الذي يناسبك عند البحث عن عمل في كندا، يجب الانتباه أيضًا للتفاوت في مدى إتاحة الفرص في المجالات المختلفة. فعلى سبيل المثال لا توجد شركات كثيرة في مجال الطب الحيوي (Biomedical) في كندا لأنك تتعامل مع هيئة الغذاء والدواء (FDA)؛ وذلك لصعوبة الوصول للمعايير المطلوبة في كندا.

بخصوص **تأشيرة العمل** في كندا، فإن الإجراءات الورقية بطيئة بعض الشيء حتى في استلام جواز السفر الكندي والرقم التأميني (Social Insurance Number)، وقد بدأت هذه المشكلة مع أزمة كورونا، واستمرت بسبب العجز في عدد الموظفين اللازم لإنجاز الطلبات، فعليك بالصبر ولا تُثقِل على مشرف الدكتوراة في الرسائل حتى لا تترك انطباعًا سيئًا عنك فهو يعرف الوضع وليس له يد في ذلك. أما التواصل مع السفارة الكندية فيكون عن طريق استمارة التقديم لا الهاتف، وبحد أقصى مرة واحدة خلال الشهر، حتى لا يضعوا علامةً سيئةً على ملفك.

والحياة في كندا لها مزايا كما أن لها عيوب أيضًا؛ فجودة الحياة عالية والأمان موجود ولكن مع قليلٍ من العنصرية؛ ومقابل هذه المزايا توجد ضرائب كثيرة وفرص عمل قليلة لأنك لست على دراية كاملة بثقافة البلد، كما أن هناك ارتفاعٌ في تكلفة الإيجار.

المجتمع الكندي متعدد الثقافات أكثر من أمريكا، فيجب أن تكون منفتحًا على الثقافات الأخرى لا أن تكون مُلازمًا لمعملك فقط أثناء الدكتوراة، فالبلد قائمٌ على الهجرة ويفضلون هناك الأشخاص أصحاب الثقافات المنفتحة لا المنغلقين على ثقافتهم، وهذا الموضوع هو محور لبعض الأسئلة في مرحلة مقابلات الشركات -بشكلٍ غير مباشر- ليحددوا رؤيتك في التعامل مع الثقافات الأخرى.

العمل التطوعي أيضًا يضيف لك الكثير، ويعطي الانطباع بأنك تحب أن تخدم المجتمع، بالإضافة إلى أن مشاركتك في لقاءات عديدة في مجالك تساعدك مع ترك بطاقة عمل (Business Card) بسيطة تذكرهم بك، فهم يهتمون بالحياة أكثر من جمع المال، وهذا يساعد في تكوين شبكة علاقات تفيدك في التوصية في الشركات فيما بعد خصوصًا على منصة (LinkedIn). ولا تتحدث بيأس

مع الشركات فتقبل بأي عمل، بل أبرز مهاراتك وخبراتك بطريقةٍ لائق حتى تشجعهم على التواصل معك وأن يكون ذلك مرجعًا لك أمام الشركات.

أما عن **العنصرية** في كندا فقد تتعرض لنظرةٍ سلبية لكونكَ من الشرق الأوسط أو لكونكِ فتاةً محجبة، وربما يعترضك شخص مخمور يتهجم عليك، ولكن هذا النوع من الحوادث نادر الحدوث، ويتدخل الناس من حولك فورًا لمساعدتك، ومن الجيد أن الشرطة أيضًا لا تتهاون مع العنصرية، كما أن القانون في كندا يمنع حيازة الأسلحة، ولكن -من باب الاحتياط- يُفضَّل ألا تتناقش أو تتحدث في شيئين (الدين والسياسة).

الإقامة الدائمة في كندا:

الإقامة الدائمة في كندا تكون عن طريق برامج محددة، وبالنسبة إلى الدارسين، فأشهر هذه البرامج هو (Skilled Worker Scheme) الذي يعتمد على نظام النقاط، ومن الأمور التي تزيد من فرصة حصولك على نقاط كثيرة أن يكون لديك عرض عمل في كندا ومصدَّق عليه من وزارة العمل؛ هذا وحده يمنحك 600 نقطة. وبشكل عام، فكل من يُنهي دراسته من جامعة كندية سواء دراسة البكالوريوس أو الماجستير أو الدكتوراة، تكون لديه فرصة للعمل لمدة ثلاث سنوات في كندا، ويستطيع الانتقال من مكان لآخر بدون قيود، والعمل في حد ذاته لمدة سنة في كندا يزيد من نقاطك في برنامج (Skilled Worker Scheme).

يُنصَح القادمون إلى كندا بالتعامل فقط مع الموقع الرسمي للحكومة الكندية، وعدم التعامل مع مكاتب المحاماة، فالنصب والاحتيال شائع جدًا، هذا بالإضافة إلى أن كل المعلومات والتفاصيل تكون متاحة على موقع الحكومة، وفي حالة وجود مشكلات في أوراقك فإن الموظف المسؤول يتواصل معك لتصحيح الأخطاء في ملفك.

الحصول على الجنسية الكندية:

بعد الحصول على الإقامة الدائمة، يتعين عليك الإقامة داخل البلاد لمدة **ثلاث سنوات** متصلة، **أو ثلاث سنوات متفرقة على مدار خمس سنوات**. وفي حالة كنت مقيمًا في كندا قبل الحصول على الإقامة، فيمكنك معادلة هذه المدة على أن يُحسَب اليوم بنصف يوم وبحد أقصى سنة واحدة، ومثالٌ على ذلك أن يكون الشخص قد أقام في البلاد لمدة سنتين قبل الحصول على الإقامة الدائمة، فتُعادَل هذه المدة لتكون سنة واحدة، ثم يحتاج إلى أن يقيم سنتين بعد الحصول على الإقامة الدائمة، فيكون المجموع ثلاث سنوات.

بعد التقديم للحصول على الجنسية تنتظر من سنة إلى سنتين، ولا يُشتَرط البقاء داخل البلاد خلال هذه المدة. وننبه هنا إلى أن **الحصول على الإقامة الدائمة لا يُعطيك الأحقيّة في السفر إلى أمريكا**، فدخول أمريكا يحتاج إلى تأشيرة مستقلة، أما إذا حصلت على الجنسية الكنديّة فإنه يمكنك السفر لأمريكا لمدة 3 أشهر كزيارة، أما السفر للوظيفة فيكون عن طريق تأشيرة (TN Visa).

ثالثًا: ألمانيا

يحصل **طالب البكالوريوس أو الماجستير** على إقامة طالب (إقامة 16) تسمح له بالدراسة والعمل لمدة عشرين ساعة أسبوعيًا دون الحاجة لترخيصٍ من وزارة العمل.

أما **طالب الدكتوراة** فله حالتان:

- الأولى: أن يكون حاصلًا على منحة، وفي هذه الحالة فإنه يعامَل معاملة **الطالب**.
- الثانية: أن يكون معه عقد عمل، وفي هذه الحالة يعامَل معاملة **الموظف** ويحصل على (إقامة 18)، وهي أفضل من أنواع الإقامة الأخرى.

أصدرت الحكومة **تأشيرة (Research Visa 20)** حديثًا، وهي تأشيرة تسمح للباحثين بالتنقل من جامعة لأخرى في نطاق الاتحاد الأوروبي، وفي حالة اصطحاب أحد أفراد عائلتك يصبح له الحق في العمل ويحصل أيضًا على إقامة. ولكنَّ هناك تغييرات في القانون تُستَحدث كل فترة فينبغي مراجعتها باستمرار.

بعد إنهاء الطالب دراسته في ألمانيا، يحصل على **تأشيرة البحث عن عمل** تتيح له البحث عن عمل لمدة 18 شهرًا، ويمكنه العمل دون الحاجة إلى موافقة مكتب العمل، هذا باستثناء الأطباء والصيادلة.

بالنسبة إلى باحث ما بعد الدكتوراة، فإنه يحصل أيضًا على (إقامة 18). وإن كان راتبه متجاوزًا لحدٍّ معين، فإنه يصبح مؤهلًا للحصول على **بطاقة الإقامة** (Blue Card) التي تسمح بالإقامة لمدة أربع سنوات. ويمكنك الحصول عليها في وقت أقصر من الإقامات الأخري في حالة الحصول على مستوى لغة (B1). وتتيح الإقامة الدائمة لصاحبها اصطحاب عائلته إلى ألمانيا. من المميزات الأخرى لباحث ما بعد الدكتوراة أنه يمكنه التقدم للحصول على الإقامة الدائمة بعد مرور 21 شهرًا، بخلاف الفئات الأخرى التي تحتاج إلى خمس سنوات للتقدم بطلب الحصول على الإقامة الدائمة. وتمنحك الإقامة الدائمة الأحقية في العمل في أي مكان في ألمانيا.

بالنسبة للحصول على **الجنسية الألمانية،** فتوجد بعض الشروط. فطبقًا لقرار البرلمان الألماني في عام 2024، فإن عدد سنوات الإقامة اللازمة للتقدم لطلب الحصول على الجنسية الألمانية قد خُفِّض من ثماني إلي خمس سنوات في حالة كان مستواك في اللغة الألمانية (B1)، وثلاث سنوات لمستويات اللغة الأعلى من (B2). ويبدأ احتساب سنوات الإقامة السابقة اعتبارًا من بدء التزامك بدفع الضرائب.

أما عن الدول الأوروبية الأخرى، فلكل دولة نظام خاصٌّ بها بالنسبة للإقامة. ولكن عند القدوم إلى الاتحاد الأوروبي فإن الطلاب عادةً ما يحصلون على تأشيرة من النوع (Long-stay (D) Visa)، ثم يمكن الاطلاع على نظام كل بلد بعد الوصول إلى أوروبا.

رابعًا: اليابان

يذهب الطلاب إلى اليابان بتأشيرة طالب (Student Visa)، وتكون الجامعة هي الضامن للطالب طوال فترة وجوده في البلد. **والإقامة في اليابان من الأمور الصعبة،** وذلك أن الجامعة تُبلغ مصلحة الهجرة فور انتهاء الطالب من دراسته. وجرت العادة في اليابان أن **الطلاب الراغبين في الإقامة بها بعد الدراسة يبدؤون في البحث عن عمل قبل انتهاء فترة دراستهم بسنة أو سنة ونصف**. وفي حالة حصولك على وظيفة فإن الشركة تساعدك في الحصول على تأشيرة عمل (Working Visa)، أما إذا التحقت بالجامعة كباحث ما بعد الدكتوراة؛ فيمكنك الحصول على تأشيرة أستاذ (Professor Visa) وهذه يمكن تجديدها سنويًا. وإن كنت من ذوي الخبرات والسجل البحثيّ المتميز، وتخرجت من جامعة مرموقة، فإن هذا يؤهلك للحصول على تأشيرة المهنيين ذوي المهارات العالية (Highly Skilled Professional Visa).

يمكنك التقدم بطلب للحصول على **الإقامة الدائمة** في اليابان بعد مرور عشر سنوات من إقامتك في البلاد؛ منها خمس سنوات عمل، بخلاف إن كنت من أصحاب تأشيرة المهنيين ذوي المهارات العالية، فعندها يمكنك التقدم بطلب للحصول على الإقامة الدائمة بعد مرور سنة واحدة. ومن الجدير بالذكر أن إجادة اللغة عامل مهمٌ جدًا في الحصول على الوظيفة، فسوق العمل مفتوح ولكن المهم هي اللغة.

خامسًا: أستراليا

بالنسبة لطلاب الدراسات العليا فإنهم يحصلون على **(Student Visa, Subclass 500)**، وهو نوع يَسهُل الحصول عليه، فكل ما تحتاج إليه هو خطاب القبول بالجامعة، و650 دولارًا، وهذه التأشيرة تكون صالحة لمدة سنتين إلى ثلاث سنوات في حالة الماجستير، وأربع سنوات في حالة الدكتوراة، ويمكن تمديد صلاحية هذه التأشيرة لمدة 6 شهور إضافية بالتنسيق مع الجامعة والمشرف.

يمكنك **اصطحاب عائلتك** على هذه التأشيرة، وهي تسمح لك بعدد من ساعات العمل بجانب الدراسة، ولكنك تتحمل **تكلفة التأمين الصحي** الخاص بك. أما بعد انتهاء الدراسة فإنه يكون لديك الحق في الحصول على (Graduate visa)، ومدتها سنتان للحاصلين على الماجستير، وأربع سنوات للحاصلين على الدكتوراة؛ وهي أيضًا لا تغطي تكاليف التأمين الصحي.

أما عن **الإقامة الدائمة** في أستراليا فإنَّ هذا يعتمد على ما إذا كانت وظيفتك مسجلة على قائمة الهجرة أم لا، ويمكنك التقديم في برامج الهجرة أثناء دراستك.

تملُّك السيارات والأراضي والمنازل:

في البداية يجب أن تعلم أنك في بداية دراستك بالخارج -على الأغلب- لن تكون قادرًا ماديًا على تملُّك عقارات أو أراضي، وإنما قد يُتاح لك ذلك بعد سنوات.

أولًا: الولايات المتحدة

بعد الوصول للولايات المتحدة كطالب، ومع بعض الادخار فإنك تستطيع شراء سيارة -ستكون على الأغلب مستعملة- لتعينك على التنقل داخل الولاية أو المدينة التي تدرس بها. في حالة كان لديك المال فإنه **يمكنك الشراء والتملُّك دون عوائق**، ولكنَّ العوائق تظهر في حالة الرغبة في الحصول على **قرض** للشراء. فإذا كانت تأشيرتك من نوع (F1 Student Visa) أو (J1)، تكون خياراتك محدودة في الاقتراض. أما في حالة تأشيرات (H1B) أو (O1) أو الإقامة الدائمة، فتكون أمامك خيارات متعددة للاقتراض، وتحتاج فقط إلى خطاب من جهة العمل يبين راتبك.

لابد هنا أن نذكر أنه في البداية عند قدومك فستحتاج إلى استئجار شقة، وعند تقديم طلب الاستئجار يُطلب منك ما يُسمى سجل ائتماني (Credit History)، وهو بمثابة سجل تعاملاتك المالية، حتى يتبين مدى التزامك بتسديد مستحقاتك المالية، وبالطبع حين قدومك إلى الولايات المتحدة لأول مرة يكون هذا السجل فارغًا، فينبغي أن توضح موقفك للجهة التي تؤجر لك المنزل، وأنك قد وصلت للتو، وتقدم خطاب القبول بالجامعة.

ثانيًا: كندا

لا توجد عوائق للتملُّك في كندا. فالحاصلون على تأشيرة دراسة أو عمل، وكذلك الحاصلون على الإقامة الدائمة؛ كل هؤلاء لديهم الفرصة في التملُّك، ومتساوون في معاملات البيع والشراء.

ثالثًا: ألمانيا

معظم الطلاب ليسوا بحاجة إلى شراء **سيارة**، فالمواصلات العامة متاحةٌ للطلاب بأسعار مُخفَّضة. ولكن إذا أردت قيادة سيارة بألمانيا، فينبغي عليك الالتحاق بمدرسةٍ لتعلم القيادة، ودفع مبلغ كبير جدًا للحصول على رخصة القيادة ومبلغٍ أقل لتأمين السيارة.

تملُّك المنازل في الأصل أمرٌ غير منتشر في الثقافة الألمانية، أما الأمر الطبيعي فهو نظام التأجير مدى الحياة. وبالنسبة إلى **القروض**، فإن البنوك تفضِّل الحاصلين على عقد عمل دائم أو إقامة دائمة، أما الطلاب فعادة لا يُتاح لهم الاقتراض. وفيما يتعلق بالمشروعات الناشئة (Start-ups)، يكون الاقتراض متاحًا بعد إنهاء الدراسة، أو حتى في حال لم تكمل دراستك وكانت لديك فكرةٌ مفيدةٌ للمجتمع الألماني.

رابعًا: اليابان

الإجراءات يسيرة طالما لديك المال. فحتى إذا لم تكن مقيمًا باليابان، يمكنك التملُّك طالما لديك ما يكفي من المال. إلا أن الأسعار مرتفعة جدًا، ويصعب الحصول على قرض، ويشترط وجود سجلٍ ائتماني، فمن المستحيل الحصول على قرض وأنت طالب. ولكن إذا كنت تعمل ولديك مصدر دخل فالأمر يصبح ممكنًا.

في حالة التفكير في عمل مشروع ناشئ، فإنك تحتاج إلى دخول البلاد في البداية بتأشيرة خاصة تُسمَّى (Start-up Visa). وننبه هنا إلى أنَّ حصولك عليها ليس مسوِّغًا للحصول على الإقامة أو الجنسية.

خامسًا: أستراليا

الوضع لا يختلف كثيرًا عن أمريكا؛ إذا كان لديك المال **فيمكنك تملُّك ما تريد**، بينما يصبح الأمر أصعب في **الاقتراض** خصوصًا للطلاب، مع الأخذ في الاعتبار أنَّ أسعار المنازل مرتفعة جدًا. بينما الحاصلون على تصريح عمل يمكنهم الحصول على قرض، وجدير بالذكر أنَّ الإقامة الدائمة تُسهِّل كثيرًا فرصة الحصول على قرض.

مصاريف دراسة الأطفال، وكيف نضمن ألا يُغرَس في نفوس الأطفال مفاهيم مخالفة للأديان السماوية؟

أولًا: الولايات المتحدة

المدارس نوعان: حكوميةٌ وخاصةٌ، بجانب خيار التعليم المنزلي (Home Schooling).

المدارس الحكومية غالبًا ما تكون مجانية، وتعتمد جودة التعليم بها على مستوى المنطقة التي يسكن بها الشخص، لأن المدارس تُموَّل بضرائب الحكومة على المباني.

أما المدارس الخاصة ومنها الإسلامية والمسيحية فلهم رسوم دراسية، وتختلف هذه المصاريف باختلاف المدينة والولاية. ولكن بشكل عام، تُمثِّل الرسوم الدراسية للمدارس الخاصة نسبةً كبيرة من الراتب.

بعض **المدارس الإسلامية** قد توفر منحًا للطلبة. يختار البعض إلحاق أبنائهم بالمدارس الإسلامية لأنهم يرون المدارس الحكومية تغرس بعض المبادئ التي لا تتوافق مع الدين. ولكن ينبغي الانتباه لبعض المساوئ التي قد تُثني الآباء عن إلحاق أبنائهم بالمدارس الإسلامية، وهذه المساوئ -على الأغلب- لن تجتمع كلها في مدرسة واحدة. فيجب أن يتحرّي الآباء مستوى المدرسة الإسلامية التي سيلحقون أبنائهم بها، كما هو الحال في أي مدرسة أخرى.

تكمن مشكلة المدارس الإسلامية في الولايات المتحدة في ارتفاع تكلفتها مع انخفاض جودة التعليم بها في بعض الأحيان. فالمدارس الحكومية تشترط على مدرسيها أن يكونوا حاصلين على شهادتي ماجستير إحداها في الجانب التربوي، والأخرى في مادة التخصص التي يقوم المدرس بتدريسها، في حين لا تشترط المدارس الإسلامية مثل هذه الشروط على مدرسيها. بالإضافة إلى أن العديد من هؤلاء المدرسين يكونون من المهاجرين ممن يفتقدون بعض الخبرات الحياتية التي يجب أن ينقلوها للطلبة حتى لا يُصدَموا عند دخول الجامعات.

كذلك قد يشكل الالتحاق بالمدارس الإسلامية عائقًا أمام التحاق الطلاب بالجامعات الكبرى لاحقًا لأنها لا تدرس بعض المقررات التي تشترطها هذه الجامعات على الطلاب المتقدمين لها. يرى البعض أن المدارس الإسلامية ستضع الطفل في فقاعة من الطلاب الذين يشبهونه، فلا يتعلم فقه التعاطي مع الاختلاف في حين أنه عاجلًا أم آجلًا سيلتحق بالجامعة، وهي مجتمع مفتوح فيه طلاب من مختلف المعتقدات مما قد يعرضهم لصدمات نفسية بل وحتى التأخر في الدراسة عدة سنوات.

على الجانب الآخر، يوجد ما يُعرَف **بمدارس أيام الأحد (Sunday Schools)** وهي مدارس إسلامية يتعلم فيها الطلاب القرآن والفقه والسيرة والحديث واللغة العربية. يجب العلم بأن أغلب المسلمين في العالم ليسوا عربًا، وبالتبعية فالعديد من هذه المدارس تدرس هذه المواد باللغة الانجليزية، وهذا الأمر له مميزات وعيوب. من عيوبه بالطبع أنه يُضيِّع اللغة الأم والقدرة على تذوقها، ولكن من المميزات أن الأطفال من سن صغيرة يتعلمون كيف يقدمون الإسلام باللغة الانجليزية كأنهم دعاة جدد تحت التدريب.

كذلك فإن **التعليم المنزلي** قانوني في الولايات المتحدة، وقد يختاره بعض أولياء الأمور لأنه يسمح للطالب بتجاوز سنوات دراسية في عدد سنوات أقل، ويمَكِّنه من الالتحاق بالجامعة مبكرًا. والالتحاق المبكر بالجامعة قد يكون أيضًا ميزة وقد يكون عيبًا، ويعتمد ذلك على كل طفل وقدراته.

ثانيًا: كندا

الوضع في كندا مشابه لأمريكا. والجامعات في كندا يوجد بها سكن طلابي، كما يتوفر أيضًا سكن للطلاب المتزوجين. ويكون سكن الطلبة في أماكن راقية، وبالتالي تكون المدارس الحكومية ذات جودة عالية، ويكون سكن الجامعة مدعَّمًا. بعد مرور 18 شهرًا على وصولك لكندا، تبدأ الحكومة بمنحك ما يُسمَّى الإعانة الضريبية للطفل (Child Tax Benefit)، وذلك عن كل طفل بداية من عمر يوم حتى 18 سنة، فيمكن للشخص الاستفادة بهذا المبلغ لإلحاق أطفاله بالمدارس الإسلامية.

هناك قيم كثيرة مخالفة لتعاليم الإسلام تُغرَس في الأطفال، حتى إنَّ بعض الأساتذة قد يصرون على ترسيخ هذه المبادئ مع رفض أولياء الأمور لهذا. كما أن هناك أيضًا ما يُسمَّى بالتعليم المنزلي (Home Schooling)، في حالة كنت لا ترغب بإلحاق أولادك بالمدارس الحكومية.

والنصيحة هي أن تربط طفلك بالمسجد دائمًا حتى تساعد في إصلاح ما يصيب الأطفال من المجتمع مما لا يتوافق مع تعاليم الإسلام، وحاول أن تكون على صلة بآباء لأطفال مسلمين من سن أطفالك، مع عمل حفلات لتعزيز هذه المعرفة، حتى يصبح غالبية المحيطين بابنك من المسلمين.

ثالثًا: ألمانيا

المدارس في ألمانيا حكومية ومجانية، مع وجود بعض المدارس الخاصة. ولا يوجد تعليم منزلي، فالتعليم المدرسي إلزاميّ. تُدَرِّس بعض المدارس الدين الإسلاميّ، خصوصًا في الولايات التي توجد بها نسبةٌ عاليةٌ من المسلمين. وهناك مدارس لتعليم اللغة العربية والقرآن. ويكون التعليم ما قبل الجامعي بمصاريف مخفَّضة جدًا. وإذا كان الشخص لديه أطفال فإنه يستحق إعانة من الحكومة عن كل طفل فيما يسمى بالألمانية بـ (Kindergeld)، ويستمر هذا المبلغ حتى سن 23 سنة ما دام الابن يدرس.

رابعًا: اليابان

إذا كان الوالد والوالدة يدرسان فإن الأطفال يذهبون مجانًا للحضانة، وتُمنَح الأسرة دعمًا شهريًا لكل طفل حتى نهاية المرحلة الإعدادية (تختلف المدة بعد ذلك من مدينة الى أخرى). أما بالنسبة للتأمين الصحيّ، فلا يتحمل الفرد إلا مبلغًا بسيطًا شهريًا للتأمين الصحي لأطفاله. وتكون تكاليف العلاج الشهرية للأطفال في أغلب المحافظات بحد أقصى 1500 ين شهريًا، وإذا تجاوز الكشف الشهري هذا المبلغ؛ يصبح العلاج مجاناً للأطفال. أغلب المدارس الحكومية في اليابان رسومها رمزية، والمدارس الإسلامية نادرة بسبب قلة أعداد الجالية الإسلامية. ولكن إذا أخبَرْتَ إدارة المدرسة بأن ابنك مسلم ولا يمكنه تناول طعام المدرسة، فإن هذا أمر مقبول ولا مشكلة فيه. لا يوجد في اليابان تعليمٌ ديني في المدارس، ولكن يوجد تعليم أخلاق. والإلحاد منتشر جدًا، وإذا لم تكن منتبهًا لطفلك فقد تجده شاردًا منك دون إنذار! فحاول أن تحيط نفسك بمجتمع إسلامي، والمجتمع الوحيد الذي يمكن أن تحتمي به في اليابان هو المسجد.

خامسًا: أستراليا

المدارس الحكومية مجانية في أستراليا، وتبدأ الدراسة من سن 5 إلى 6 سنوات، أما بالنسبة لرياض الأطفال (الحضانة) فإن تكلفتها مرتفعة. هناك مدارس إسلامية لكن تكلفتها عالية. لا تُدرَّس اللغة العربية في المدارس الإسلامية، لكن الأطفال يكونون في مجتمع إسلاميٍّ. تكمن المشكلة الأكبر عند التحاق الأبناء بالجامعة، والأصل هو الاهتمام بتوعية الأطفال، ومحاولة السكن في أماكن توجد بها مجتمعاتٌ إسلاميةٌ، وكذلك العمل على الحفاظ على اللغة العربية.

استقدام الأهل (بخلاف الزوجة والأبناء):

أولًا: الولايات المتحدة

يمكن للأهل السفر إلى ذويهم بتأشيرة سياحية، ولهم أحقية الإقامة لمدة 6 أشهر عن طريق تأشيرة (1B) أو (2B)، وتكون التأشيرة نفسها صالحةً لمدة 5 سنوات. في حالة حصولك على الجنسية يمكنك استقدام الوالدَيْن وتقديم طلب لهم للحصول على الإقامة الدائمة، ولكنَّ الأمر يستغرق شهورًا طويلة.

ثانيًا: كندا

بالنسبة إلى استقدام الأهل إلى كندا؛ فإن طالب الدكتوراة أو باحث ما بعد الدكتوراة له الحق في استقدام أربعة: والدَيْه، ووالدَيْ زوجته، وتكون لهم تأشيرة لمدة معينة تنتهي بانتهاء جواز السفر. أما غير هؤلاء من الأقارب فيمكنهم التقدم بطلب للحصول على تأشيرة الزائرين، ولكن يصعب الحصول عليها.

ثالثًا: ألمانيا

استقدام الأهل بغرض الإقامة الدائمة صعب جدًا، ويحتاج لشروط خاصة. وفي معظم الأحيان يحصل الأهل على تأشيرة لمدة 6 أشهر في السنة الميلادية يمكن تجديدها في حالة كان الشخص قادرًا على تحمل مصاريف الزائر، هذا بالنسبة لوالد ووالدة الشخص نفسه وزوجته.

رابعًا: اليابان

إجراءات زيارة الأهل لأبنائهم في اليابان بسيطة، ويمكن الحصول على تأشيرة خلال أيام، ولكن الحد الأقصى للإقامة في اليابان هو 3 أشهر. وهناك نوع آخر من التأشيرات وهو تأشيرة رعاية الأطفال، أي أنَّ الشخص لديه أطفال وبحاجة إلى أحد والديه لرعاية أطفاله، ولكن يُسمَح باستقدام أحد الآباء من طرف واحد وليس من الطرفين معًا (والد أو والدة الزوج أو الزوجة).

خامسًا: أستراليا

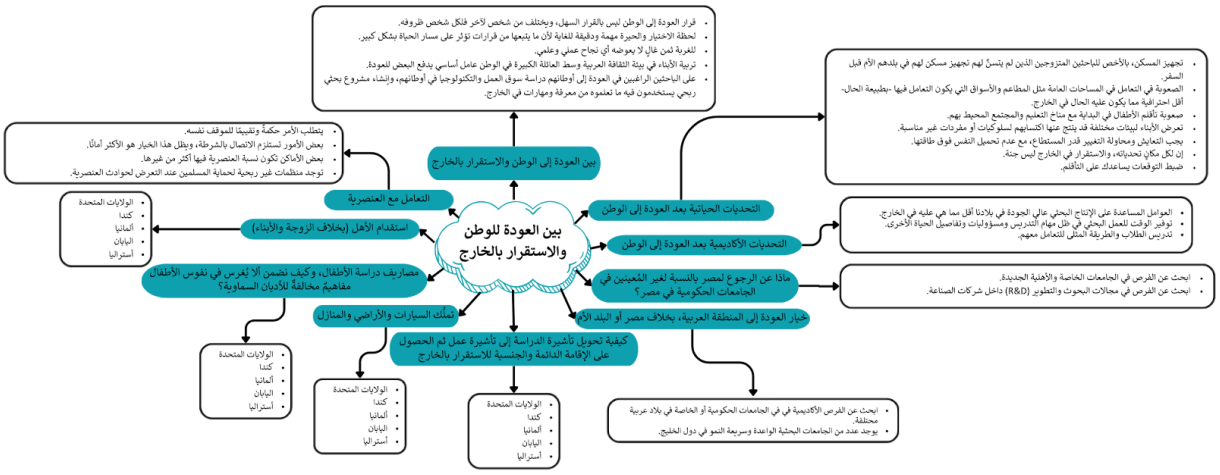
يمكن للأهل زيارة ذويهم على تأشيرة زائرين (Tourist Visa)، وهذه تعتمد بشكل كامل على الزائر، وليس لها علاقة بالشخص المقيم في أستراليا. ويجب أن تتأكد السلطات من أنَّ الشخص سيعود إلى بلده مرة أخرى. أمَّا بعد حصول الشخص على الإقامة الدائمة فإنه يمكن أن يستقدم والديه ووالدي الزوجة، ولكن هذا النوع يواجه صعوبة ومتطلبات أخرى. أما بالنسبة للإخوة فالأمر صعب وغالبًا ما يتقدمون بطلباتهم بشكل منفرد.

التعامل مع العنصرية:

يتطلب الأمر حكمةً وتقييمًا للموقف نفسه، ففي بعض الحالات ليس هناك داع لأخذ موقف حاد، وبعض الأمور تستلزم الاتصال بالشرطة، ويظلُّ هذا الخيار هو الأكثر أمانًا. ويفضَّل هنا أن نذكر أنَّ بعض الأماكن تكون نسبة العنصرية فيها أكثر من غيرها، ولذلك ينبغي أن تعرف جيدًا على الظروف المحيطة. في بعض الأحيان إذا وجدت قبولًا من الشخص يمكنك التحاور معه بالمنطق، وبصدر رحب، حتى إنّ بعض هذه المناقشات قد تنتهي بإقناع الشخص. وفي حالة الرغبة في إثبات العنصرية؛ هناك مراكز تختص بذلك في كل جامعة. أما في العمل؛ فيجب ملء استمارة خاصة للموارد البشرية لإثبات الحالة وطلب الحماية وإجراء تحقيق.

في أمريكا مثلًا، هناك منظمة غير ربحية لحماية المسلمين من مثل هذه الحوادث تسمى (Council on American-Islamic Relations, CAIR)، وهي تتولى مهمة توكيل محامين متخصصين للدفاع أمام المحاكم المتخصصة، وتكون هذه الخدمات بالمجان ويتحملها متبرعو المنظمة، ولها أفرع في أغلب الولايات بأمريكا.

ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل:



شكل 1: ملخص بأهم النقاط الواردة بالفصل.

أسئلة وأجوبة:

هل التوجه لمجال الصناعة بعد إنهاء مرحلة ما بعد الدكتوراة يلغي امتيازات بطاقة الإقامة (Blue Card) بالنسبة للإقامة في ألمانيا؟

العمل في الصناعة لا يلغي امتيازات بطاقة الإقامة (Blue Card). وتُمنَح هذه البطاقة في ألمانيا لأصحاب الامتيازات العلمية (مثل الحاصلين على درجة ما بعد الدكتوراة)، وتعتمد على مقدار دخل الشخص خلال السنة (وهو ما يتم الأخذ به خلال سنوات العمل في مجال الصناعة).

هل يؤثر الالتحاق بإحدى منح الدراسات العليا بالخارج على وظيفة المعيد عند عودته للوطن؟

الطبيعي أن يعادل المعيد درجة الدكتوراة في الخارج ويعود ليشغل درجة مدرس طالما كان موظفًا في جامعة حكومية، ثم يترقى حسب عدد الأبحاث والتقييمات التي يخضع لها خلال مساره الوظيفي. يمكن للمعيد أن يحصل على إجازة دون مرتب ويستكمل دراساته العليا بالخارج، كما يمكنه أن يسافر مبعوثًا من جامعته في «مهمة علمية»، ولكن بعض الجامعات تشترط في لوائحها الخاصة قضاء مدة معينة في التدريس للطلاب قبل الحصول على فرصة لاستكمال الدراسات العليا وأبحاث ما بعد الدكتوراة في الخارج[34].

كيف يمكن إيجاد فرص عمل في مجال البحث العلمي خارج مصر؟ هل هناك مواقع معينة للتقديم من خلالها؟

هناك مواقع إلكترونية تمثل تجمعًا يربط بين الشركات التي تعرض وظائف معينة والمتقدمين لتلك الوظائف، منها على سبيل المثال موقع «وَظَّف» (Wuzzuf). تعتمد هذه المواقع على فكرة التنسيق بين الطرفين عن طريق مطابقة متطلبات الوظائف التي تعرضها الشركات المختلفة مع بيانات المتقدمين (والتي تتضمن: مهاراتهم، ومجالاتهم الدراسية، وخبراتهم العملية).

أما إذا كان المتقدم مهتمًا بمجال معين، يمكنه حينها البدء بالبحث عن الشركات التي تعمل في هذا المجال داخل مصر أو خارجها، وذلك عبر منصات مثل لينكد إن (LinkedIn) التي تتيح الوصول لتلك الشركات، والاطلاع على الفرص الوظيفية المتاحة. من الجهة الأكاديمية؛ هناك بعض الجامعات العالمية والمحلية سواء الخاصة أو الأهلية أو الحكومية -مؤخرًا- التي تعلن عبر مواقعها الإلكترونية عن بعض الفرص الوظيفية أحيانًا.

---

[34] هذه الإجابة تنطبق على المُعيَّنين في الجامعات الحكومية المصرية، وعلى القراء العرب مراجعة القواعد المنظِّمة لعمل أعضاء هيئة التدريس في بلادهم. وفي جميع الأحوال يجب مراجعة أي تغير قد يطرأ على هذه القواعد.

ومما يساعد المتقدم في التعرف على تلك الفرص؛ امتلاك شبكة علاقات اجتماعية ومهنية قوية وواسعة، إذ ستعينه هذه الشبكة على الإلمام بتلك الفرص ومعرفة تفاصيلها حال نشرها. ولكي يكوّن المرء شبكة علاقات كهذه لا بد له أن يراعي أخلاقيات المهنة، وأن يكون معروفًا بحسن السلوك والالتزام، وأن يترك انطباعًا جيدًا لدى من يرشحونه لشَغل تلك الوظائف التي يسعى للحصول عليها.

بالنسبة إلى الباحثين الذين عملوا في الصناعة بعد الدراسات العليا في الخارج ويرغبون في العودة إلى المنطقة العربية، في أي مجال يسهل الحصول على الفرص؛ المجال الأكاديمي أم الصناعة؟

الحصول على فرصة في المجال الأكاديمي في بلادنا أسهل، لأننا لا زلنا نفتقر إلى الصناعات القائمة على نشاط البحث والتطوير. أما الحياة الأكاديمية في بلادنا فلها باع طويل، وبداية ونهاية واضحة، وتراكم للخبرات لدى الأكاديميين الذين سبقوك. ولو تمكنت بلادنا يومًا ما من اجتذاب الباحثين العرب المتميزين العاملين في الصناعة في الخارج، لاستطعنا إحداث طفرة كبيرة في الصناعة. وفي النهاية لكلا المجالين -الأكاديمي والصناعي- أهميته، ومجال تأثيره، وهما متكاملان؛ المهم هو أن تحرص على أن يكون لك أثرٌ نافعٌ في الحياة.

روابط لمصادر إضافية:

- موقع خدمات الهجرة والجنسية الأمريكية
- الفرق بين تأشيرة (F1) و(J1)
- عن تأشيرة (H-1B)
- US: Starting a Business While in F-1 Student Status
- معايير التقديم في برنامج تأشيرة (Skilled Worker) في كندا

نقاط مضيئة

أ.د. محمد حلمي[35]

باحثٌ في منظمة اللقاحات والأمراض المعدية (VIDO) بكندا، وفي هيئة العلوم والتكنولوجيا والأبحاث (A*STAR) بسنغافورة، وأستاذٌ زائر في عدة جامعاتٍ في مجال المعلوماتية الحيوية (Bioinformatics).

نشأتُ في **أسرةٍ** تؤمن بأهمية العلم، فوالدي كان أستاذًا جامعيًا حصل على الدكتوراة من ألمانيا، ووالدتي كذلك مهندسة أكملت دراستها بعد التخرج في مجال الإلكترونيات بطوكيو في اليابان، وكانوا يرون أنّ الاستثمار الحقيقي في أبنائهم هو توفير أفضل تعليمٍ متاحٍ لهم، الأمر الذي لا شك كان له تأثيرٌ واضحٌ عليّ وعلى إخوتي. في بداية مراحلي التعليمية كنت طالبًا متوسط المستوى فقد كان شغفي الأساسي بالجوانب العملية من المواد التي أدرسها، أما المحتوى النظري فلم أكن أستسيغه، وبطبيعة الحال كانت المناهج نظريةً بنسبةٍ كبيرة، بعكس دراستي الجامعية التي تفوقت فيها فيما بعد.

بعد حصولي على الثانوية الأزهرية عام 1996، كنت محبطًا إلى حدٍ ما من النتيجة، التي لم تكن سيئةً بالمناسبة، ولكن بسبب تضاعف عدد الطلاب الخريجين في هذه السنة «الدفعة المزدوجة»، ووفقًا للعرض والطلب، ارتفع الحد الأدنى للالتحاق بالكليات بما يقرب من 13% مقارنةً بالسنة التي تسبقها.

كان عليّ **اختيار الكلية** التي سألتحق بها، ولم يكن التعليم الجامعي الخاص معروفًا في ذلك الوقت كما أنني لم أُرِد أن أثقل كاهل عائلتي. ولأسباب مختلفة، وبدعمٍ من عائلتي، قررت الالتحاق بكلية الزراعة التابعة لجامعة الأزهر رغم أن مجموع درجاتي كان أعلى من الحد الأدنى المطلوب للالتحاق بها بنحو 27%، ولكن ذلك لم يؤثر في قراري، خاصةً أن أبي كان من خريجي كلية الزراعة وكان أستاذًا في مركز البحوث ونموذجًا يُحتذى به.

كانت المحاضرة الأولى في الكلية عن الاقتصاد، وقبل أن يبدأ الأستاذ شرحه، تحدث معنا قليلًا عن مفهوم الكلية والجامعة، والمقصود بالدروس العملية والمحاضرات النظرية، وكيفية النجاح في الكلية، وغير ذلك. كانت نصف ساعةٍ غنيةً بالمعلومات، وفي ظني أن من غاب عن هذه المحاضرة قد فاته الكثير. نفَّذتُ كل ما قاله لنا الأستاذ في هذا اليوم على مدار سنين دراستي، وعندما أصبحت معيدًا، كنت أكرر هذه الكلمات على مسامع طلابي في أول أسبوعٍ لهم، ليصلهم كما وصلني، لعلني أفيد غيري كما استفدت أنا.

بدأتُ الدراسةَ **بجدية** منذ اليوم الأول، وكنت قليل التغيب عن المحاضرات والدروس، وأدون وأسجل كل ما أتعلمه. كانت هذه هي المرة الأولى التي أتعرض فيها لمقرراتٍ عملية في دراستي بهذا القدر الكبير، واكتشفت وقتها أنني أحب التعلم باستخدام حواسي، أي بالنظر والتطبيق، وأن مشكلتي الأساسية في مراحل تعليمي السابقة كانت بسبب أن المواد يغلب عليها الجانب النظري، وليس في تلقي العلم بصفةٍ عامة، فتفوقت في دراستي الجامعية.

اخترت أن أتخصص في **قسم الوراثة**، وابتعدت عن الأقسام النظرية بطبيعة الحال رغم تفوقي فيها بفضل الله، وابتعدت أيضًا عن أقسام الإنتاج الزراعي، كالإنتاج الحيواني والبساتين والمحاصيل، فقد كان لي زملاءُ من محافظاتٍ زراعيةٍ يمتلكون أراضٍ يزرعونها ولديهم معرفةٌ مسبقةٌ قائمةٌ على الممارسة في هذه التخصصات بينما أنا لم أغادر القاهرة من قبل، مما يجعل المنافسة صعبةً وغير متكافئة، فمن المهم أن تدرك نقاط قوتك ونقاط ضعفك لتختار ما يناسبك.

نشأتْ علاقتي بتخصص **المعلوماتية الحيوية** في السنة الثالثة، بعدما تعرفت على أ.د. فوزي الفقي الذي كان أستاذًا في قسم الوراثة، وكان يعمل في معمل كولد سبرينغ هاربور (Cold Spring Harbor Laboratory) بنيويورك، وهو واحدٌ من أكبر المعامل البحثية.

---

[35] هذا النص كُتب بالتعاون مع فريق المكتبة في مؤسسة علماء مصر.

كان أ.د. الفقي من أوائل من أدخلوا هذا العلم في مصر، فإليه يرجع الفضل في تأسيس قسم التكنولوجيا الحيوية (Biotechnology) في كلية الزراعة بجامعة الأزهر. توطدت علاقتي به رغم فارق السن والخبرة وما زالت أواصرها ممتدةً حتى الآن، وكان هو المشرف على مشروع تخرجي في مجال المعلوماتية الحيوية الذي حصلت فيه على تقدير امتياز. ساعدني في ذلك دعمُه لي وإيمانُه بي، بجانب مهارتي في استخدام الحاسب بسبب عملي في الصيف في شركات تجميع الحواسيب وبيعها، وكان ذلك عام 1998، حيث لم يكن الحاسب والإنترنت متاحين كما هو الحال الآن، بل كان من النادر أن تجد أحدًا يحسن التعامل مع هذه التقنيات.

تخرجت بفضل الله عام 2000، وكان ترتيبي **الأول** بين زملائي مع حصولي على مرتبة الشرف. تأخر تعييني في الجامعة، وفي نفس الوقت أطلقت وزارة الاتصالات مبادرةً بالتعاون مع معهد تكنولوجيا المعلومات (ITI) فالتحقت بها لأدرس مدة عامٍ في برنامج تطوير مهارات البرمجة (Software Skills Development). ومع نهاية العام، انتهت مشكلة التعيين لأبدأ عملي كمعيدٍ في قسم النبات. استمر ذلك خمسةَ أعوام بدأت خلالها دراسة الماجستير، ولكنني واجهت عقباتٍ كثيرةً حالت بيني وبين إنهائه، فتركت كل ذلك ورائي وانطلقت في بعثةٍ إلى اليابان لأبدأ من جديد.

التحقت بجامعة كيئو (Keio University)، إحدى أعرق جامعات اليابان، وبدأت من الصفر بفترةٍ تدريبيةٍ (Internship) استمرت ستة أشهر، ثم حصلت على درجتَي **الماجستير والدكتوراة** من نفس الجامعة في مجالٍ من المجالات الحديثة، وهو بيولوجيا النظم (Systems Biology). أسست فرعًا جديدًا في هذا المجال أطلقت عليه اسم (Onco-proteogenomics)؛ فهو يجمع بين دراسة البروتينات والجينات وملاحظة ما يطرأ عليها من طفرات عند الإصابة بالسرطان في إطارٍ واحد.

مررتُ بالعديد من التجارب خلال **رحلتي في اليابان**، فالدراسة فيها ليست بسهولة دولٍ أخرى نظرًا لاختلاف اللغة والثقافة، وأيضًا لصغر حجم المجتمع العربي والمسلم هناك، مع وجود الكثير من التحديات. تعلمت من اليابانية ما يكفيني لتسيير أموري الحياتية، وفي الدراسة كنت أختار المقررات التي تُدرَّس بالإنجليزية. واجهت تحديًا جديدًا عند دراستي لأحد المقررات، إذ كنت أول أجنبيٍّ يلتحق به، وكان الأستاذ قد أعد المحتوى العلمي مسبقًا باليابانية، فكان من الصعب تغييره كله للإنجليزية. توصلنا إلى حل وسط بأن يترجم الأستاذُ العنوان فقط وأنا أبحث وأقرأ عنه بمفردي فيما بعد، كما خفف عني بعض الواجبات المطلوبة نظرًا للمجهود المضاعف الذي كنت أبذله لدراسة المقرر، وكنت الوحيد الذي حصل على تقدير (A) بفضل الله. ونظرًا لتفوقي في مواد الماجستير، قرر مجلس الكلية أن يعفيني من دراسة أي موادٍ في الدكتوراة في سابقة هي الأولى من نوعها، وعليه، تفرغت بالكامل للأبحاث في مرحلة الدكتوراة.

من الأمور التي تمتاز بها الجامعة هناك، هو اهتمامها بمشاركتنا في المؤتمرات الكبيرة على مستوى العالم؛ إذ كانت الجامعة تتكفل بتكلفة هذه المؤتمرات إذا استطعنا تحقيق بعض الشروط، فكنت أسافر لحضور ثلاثة مؤتمرات على الأقل في العام الواحد. ومع نهاية رحلة الدكتوراة، كنت قد نشرت أربعة أبحاثٍ كمؤلفٍ أول، وأربعة أخرى كمؤلفٍ مشارك، وشاركت في 17 مؤتمرًا وورشة عمل. وعلى الرغم من صعوبة ذلك في البداية، كان أثره علي كبيرًا في المراحل اللاحقة، فقد تعلمت الكثير تدريجيًا، وشكَّل ذلك طريقة تفكيري فيما بعد، ومنحني خبرةً كبيرة، وأهَّلني لأحصل على فرصةٍ جيدةٍ كباحث ما بعد الدكتوراة (Postdoc).

بعد ذلك تلقيتُ ثلاثةَ عروض؛ أحدُهم من كلية الطب بجامعة تورنتو في كندا، وآخرُ من كلية الطب بجامعة جونز هوبكنز في أمريكا، وثالثٌ من معهدِ ريكين، معهدِ البحوث الرئيسي في اليابان. اتخذت قراري بقبول عرض **جامعة تورنتو**، وهي أفضل الجامعات الكندية، لتنتهي بذلك رحلتي الطويلة في اليابان. وقد أثَّرت في قراري عدةُ عوامل، منها أن تربية أطفال صغارٍ في اليابان ليس بالأمر السهل، كما أنّ تورنتو بها مجتمع عربي ومسلم كبير، وكان عرضهم لي مميزًا ومع أستاذٍ من أبرع من عرفت وأكثرهم دماثةً وعبقريةً على نحو استثنائي وهو أ.د. جاري بايدر. استخرت الله وسافرت إلى هناك لأعمل أربعة أعوامٍ في كلية الطب، حيث تعلمت الكثير وشاركت في مشاريع كبيرة وتعاوناتٍ علمية على مستوياتٍ دولية، مثل المشروع الخاص بدراسة جينوم السرطان (ICGC-PCAWG)، وهو أكبر مشروعٍ نُفِّذ حتى الآن في هذا المجال، وقد استمر نحو عشرة أعوامٍ لينتهي بنشر 41 بحثًا في عام 2020 في مجلات نيتشر (Nature) المختلفة، كنت مشاركًا في ما يقرب من نصف عددها.

انتقلت بعد ذلك للعمل في **شركة (BenchSci)**، إحدى الشركات الناشئة (Startup) في كندا وهي في مراحلها الأولى، وكنت رئيس قسم المعلوماتية الحيوية فيها، وهي الآن من أنجح الشركات الكندية بفضل الله، وتصل قيمتها السوقية حاليًا إلى ما يقرب من 800 مليون دولارٍ أمريكي بعدما اشترت شركة جوجل جزءًا منها. عملنا في الشركة على تطوير أدوات الذكاء الاصطناعي فيما يتعلق بقراءة الأبحاث واستخلاص المعلومات منها، وعلى الرغم من أنني غادرت الشركة ولا أملك فيها أي أسهم حاليًا، فإني أفخر بكوني واحدًا من الأربعة الذين ساهموا في تطوير التقنية الجديدة التي تقوم عليها الشركة. يعمل بهذه الشركة حاليًا أكثر من 200 موظف.

بدأتُ مرحلةً جديدةً بعد ذلك في **سنغافورة**، حيث انضممت إلى معهد سنغافورة للابتكار في الأغذية والتكنولوجيا الحيوية (SIFBI) التابع لهيئة العلوم والتكنولوجيا والأبحاث (A*STAR)، وكنت عضوًا في الفريق المؤسِّس هناك، ثم انتقلت إلى معهد المعلوماتية الحيوية (BII) في نفس الهيئة أيضًا، وما زلت أعمل كباحث زائر في معهد (BII) حتى وقتنا هذا.

عدت في عام 2021 إلى كندا لأعمل بصفتي أستاذًا زائرًا في قسم علوم الكمبيوتر بجامعة ليكهيد في أونتاريو، ثم التحقت في عام 2023 بمنظمة اللقاحات والأمراض المعدية (VIDO) التي تأسست عام 1975 والتابعة لجامعة ساسكاتشوان في غرب كندا، لأعمل فيها **كباحثٍ رئيسي (Principal Investigator)**. وأصبح لي معملي الخاص، أضع فيه الخبرات التي تراكمت على مدار العشرين عامًا التي مضت من حياتي، وأركز فيه حاليًا على ما يتعلق بالأمراض المعدية البكتيرية أو الفيروسية من اللقاحات والعلاجات. تكمن أهمية ومكانة هذه المنظمة في كونها منبثقةً عن كلية الطب البيطري الوحيدة في مقاطعات البراري بكندا، إذ تُنتِج هذه المقاطعات كمياتٍ هائلةً من اللحوم وتضم عددًا كبيرًا من الحيوانات. كان اهتمام المنظمة في البداية منصبًا على الطب البيطري وما يتعلق به من أمراضٍ معدية، ثم اتسع نطاقها ليشمل اللقاحات وجميع الأمراض المعدية. وقد طورت العديد من اللقاحات حتى وقتنا هذا، ولمع اسمها أثناء جائحة كورونا، إذ كان أداء أعضاء المنظمة في الجائحة مذهلًا، وطوروا لقاحهم الخاص، وتلقوا تمويلًا كبيرًا يزيد على 200 مليون دولار.

بجانب عملي هناك، لا زلت أعمل في سنغافورة، وجامعة ليكهيد، وجامعة ولاية آيداهو بالولايات المتحدة، وعدة أماكن أخرى كأستاذٍ زائر، بالإضافة إلى بعض الأنشطة الجانبية التي من بينها:

- **الصحافة والكتابة العلمية.** بدأ الأمر بمحاولتي القيام بما يشبه تقصي الحقائق العلمية (Fact-checking) خلال جائحة كورونا، إذ كنت أجمع المعلومات المنتشرة وأبحث عنها لأتأكد من صحتها، وإذا اكتشفت خطأها أكتب عنها في منشورٍ يوميٍّ على منصة فيسبوك. بدأتْ منشوراتي تنتشر مع الوقت، وتطوع العديد من أماكن مختلفة حول العالم بإرسال المعلومات المنتشرة في بلادهم عن الجائحة لأتأكد من صحتها وأكتب عنها. انتقلت بعد ذلك إلى الكتابة عن المقالات والأبحاث الهامة، فترجمت واحدةً من المقالات الهامة المنشورة في صحيفة نيويورك تايمز وأضفت لها بعض الشروحات. انتشرت هذه المقالة سريعًا، وبدأت أتلقى عروضًا من منصاتٍ ومجلاتٍ مختلفةٍ للكتابة فيها، وكنت أنشر مقالًا أسبوعيًا على أحد المواقع حتى وقتٍ قريب. أحببت الكتابة العلمية، وأفادتني على الصعيد الشخصي والثقافي، إذ كنت أقرأ كثيرًا عن أي موضوعٍ أكتب عنه، وساعدني كوني أزهريًا ومتعلمًا للغة العربية على نحو متعمق في الكتابة بالعربية.
- **العيادة التعليمية.** هي مؤسسةٌ أنشأتها بالتعاون مع مجموعةٍ من الزملاء في عام 2019، ثم تحولَتْ إلى مؤسسةٍ غير هادفةٍ للربح مسجلةٍ في ولاية تكساس بأمريكا عام 2021، في محاولةٍ منا لإثراء المحتوى العربي العلمي. قدمنا من خلالها مجموعةً كبيرةً جدًا من الندوات، إذ كنا نتواصل مع العرب الذين حققوا إنجازاتٍ علمية ونحاورهم في هذه الندوات لمشاركة تجاربهم وخبراتهم مع الشباب وحديثي التخرج. بجانب ذلك، قدمنا مساقاتٍ علمية مختلفة مجانية ومتاحة على منصة يوتيوب، منها مساقٌ عن أساسيات الكتابة العلمية، ومساقٌ حديثٌ عن تطبيقات الذكاء الاصطناعي في العلوم الحيوية والطب. وقد وصل عدد المنضمين إلينا عبر منصات التواصل الاجتماعي إلى ما يقرب من 200 ألف عضو. ونعمل حاليًا على تطوير المؤسسة لتتجاوز مجرد كونها منصة تقدم تجارب العلماء والباحثين، إذ نعمل -من خلال مجموعتنا على منصة فيسبوك- على توفير بيئةٍ غنيةٍ بالخبرات المختلفة، لتبادل الآراء والرد على الاستفسارات العلمية والاستفسارات المتعلقة بالدراسة والمنح والسفر.

أخيرًا، إن كنت سأقدم لك نصيحةً -عزيزي القارئ- فهي **ألا تحاول استنساخ تجربة غيرك**، بل اعرف نقاط قوتك ونقاط ضعفك واختر المسار المناسب لك. ومن الأمثلة التي دائمًا ما تخطر على بالي في هذا السياق؛ قصة السباح الأمريكي مايكل فيليبس والعداء المغربي هشام الكروج، إذ ستجد أن كلًا منهما بطلٌ أوليمبيٌّ متميزٌ في مجاله، وربما لو قررا تبادل الأدوار فلن يحقق أي منهما هذا النجاح. فلكلٍّ منهما بنيةٌ جسديةٌ مناسبةٌ لما يمارسه، إذ يتمتع مايكل فيليبس بجذع طويل يدعمه في السباحة، بينما ساقا هشام الكروج الطويلتان تساعداه على الجري. لذا ابحث عما يناسب قدراتك وظروفك ولا تقارن نفسك بالآخرين.

أ.د. رنا الدجاني[36]

أستاذة في علم الأحياء الخَلَويَّة الجُزَيئيَّة (Molecular Cell Biology) بالجامعة الهاشميَّة في الأردن.

نحن كبشر نحب الاستماع للقصص وأظن أن هذا جزء لا يتجزأ من تطورنا كبشر، أتصور أنه في الأزل كان هناك فئتان: الفئة الأولى هي الفئة التي تروي القصص حول النار وتحكي عن تجاربها لتتعلم منها الأجيال الناشئة والفئة الأخرى كانت ترى أن القصص مضيعة للوقت. برأيكم أي فئة منهم بقيت إلى يومنا هذا؟ القصاصون هم الذين نجوا، وأظن أن تناقل القصص مهم لنا لنتكيف مع عالمنا؛ لذلك أحرص على سرد قصتي كلما أمكنني.

أحب أن أصف نفسي بأنني «**أرتدي خمسة أوشحة**» على غرار العبارة الإنجليزية (Wear several hats) التي تُقال عندما يلعب الشخص أدوارًا عدة. ولكن بما أنِّي بطبيعة الحال لا أرتدي قبعات، وإنما أوشحة للحجاب! لذلك أقول أنَّني أرتدي خمسة أوشحة.

تنحدر عائلتي من القدس، حيث كان أجدادي مسؤولين عن رعاية شؤون إحدى بوابات المدينة القديمة، ولكن والدِي وأسرته أُجبِروا من قِبَل الاحتلال على الخروج من ديارهم في عام 1948. كنا وإخوتي ثمانية بنات وأنا الكبرى، ثم رُزقنا بأخ بعد سنوات. لم يكن لدينا تلفاز، ليس لأننا لا نستطيع شراءه ولكن لأن والداي اختارا ذلك، لذلك كانت وسيلتنا للتسلية هي القراءة، قصص وروايات ومجلات (National Geographic) و(Scientific American). كانت لعبتنا أن نُمَثِّل القصص أنا وإخوتي، كنا ثمانية من أعمار مختلفة! فسمح لنا عددنا بذلك! فكنا نبث الحياة في القصص التي نقرأها، ونتناقش ونتجادل عما نقرأ في البيت مع والدينا، هذا هو ما عزَّز لدينا الفضول والتساؤل والبحث عن إجابات منطقية؛ فتعلمت ثلاثة دروس من هذه المرحلة من حياتي وهي دروس مستقاة من تربيتي وثقافتي وديني.

1. لدينا **مسؤولية تجاه مجتمعنا** ولا نستطيع العيش فقط لأنفسنا. وهذا من حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وكُلُّكُمْ مَسْؤُولٌ عن رَعِيَّتِهِ ... الحديث».
2. يجب أن نُوَجِّه **أوقاتنا** في أعمال نافعة ولا تضيع أوقاتنا هباءً. وقد تعلمت هذا من الحديث الشريف: «لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ القِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ ... الحديث»
3. لا يهم أن تحصد النجاح ولكن المهم هو أن **تسعى** له. ففي الحديث أيضًا: «لا تَحقِرَنَّ مِنَ المَعْرُوف شَيْئًا ... الحديث»

حملت هذه الدروس معي طيلة حياتي وهي التي ساعدتني في الوصول إلى ما وصلت إليه.

كان والدي طبيبًا، وفي مجتمعاتنا يكون من المُتَوقَّع أن تسلك نفس المسار وتدرس الطب، وبالفعل قضيت سنة في دراسة الطب، وبعدها قررت التوقف لأنني خشيت أن أرتكب خطأً طبيًا قد يحصد روح أحدهم! قررت أن أدرس الأحياء وأصبح باحثة، فحتى وإن ارتكبتُ خطأً فإنه سيكون مع فأر أو دودة تجارب، ويمكنني النوم براحة بال في نهاية اليوم! ومن خلال البحث العلمي يمكنني خدمة الإنسانية من خلال أبحاثي وفهم مُسَبِّبات الأمراض وكيف تتواصل الخلايا مع بعضها البعض. اخترت دراسة الأحياء عن حُبٍّ وتفوقت فيها، عندما أحاول فهم كيف تتحدث الجزئيات مع بعضها البعض وكيف تتواصل الخلايا وتتّحد كلها سويًا لتشكيل الجسد البشري أشعر بالحماس والمتعة وكأنني في جولة داخل لعبة! أنا أؤمن أنك عندما تدرس تخصصًا تُحبُّه فستتميَّزُ فيه ويصبح عملك الدؤوب وكأنه لعبة تستمتع بها.

بعد التخرج من الجامعة الأردنية في تخصص الأحياء حصلت على الماجستير من نفس الجامعة، حينها لم يكن في الأردن برامج دكتوارة ولم يكن هناك إنترنت أيضًا، كان التقدم للدراسة في الخارج عن طريق إرسال خطابات بريدية، ولم يكن من المستطاع الإلمام بحجم الفرص المتاحة بالخارج في ظل الاتصالات المحدودة آنذاك. قُبلت في جامعة كامبريدج العريقة لكن بدون منحة، ولم يكن باستطاعتي أن أدرس على حسابي الخاص، وعندما حصلت على هذا القبول كنت قد تزوجت وأصبح لدي طفل. أخبرني مشرف الدكتوراة في كامبريدج حينها أنني لن أستطيع اجتياز دراسة الدكتوراة وأنا أم لطفل، أتمنى لو يعرف هذا المشرف أنني أتممت

---

[36] هذا النص مبنيّ على تسجيل محاضرة قدمتها د. رنا الدجاني بعنوان (Five Scarves: Doing the Impossible) في (Radcliffe Institute for Advanced Study at Harvard University) وتسجيل كلمتها عبر منصة (TEDx) بعنوان (Reverse Cell Fate, Why Can't We Redefine Success If We Can).

دراسة الدكتوراة لاحقًا وأنا أم لأربعة أطفال وليس واحدًا فقط! **فأول وأهم وشاح أرتديه هو وشاح «الأمومة»** فأنا أمٌ لأربعة أطفال وهذا دور لا يمكن لأحد أن يحل محلي فيه؛ لذلك فهو مصدر أكبر فخرٍ لي، كما أن دوري كأم هو الذي علمني كيف أُحسن إدارة وقتي بين المهام المختلفة وهو الذي ساعدني أيضًا على التعامل مع طلابي عندما عملت كمُعلّمة.

لم أُوفق في الحصول على منحة دراسية في الخارج، ولم تكن هناك برامج دكتوراة في الأردن وقتها كذلك؛ فتأجل حلم أن أصبح باحثة، ومكثت فترة في الأردن بعد حصولي على الماجستير حيث أصبحت مُعلمة! **وشاحي الثاني هو وشاح «المُعلمة»**، عملتُ لمدة عشر سنوات في تدريس مادتَي البيولوجيا والعلوم للطلاب من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر، وقمت بتدريس جميع المناهج التي قد تخطر على بالكم، اختبارَيّ (SAT) و(ACT) وشهادة (IGCS) وشهادة البكالوريا الدولية والمناهج الوطنية، وفي الحقيقة أفتخر بهذا الدور كثيرًا بعد كوني أُمًا وذلك لاحترامي لهذه المهنة، لما فيها من دور كبير يُمَكِّنك من أن تقضي مع الأطفال وقتًا أكبر مما يقضونه مع أهلهم! وأن تقفَ أمام عدد كبير من الطلاب الذين يعرفون عنك كل شيء، بل ويزعجونك أحيانًا. ساعدني وشاح الأم الذي أرتديه في حُسن التعامل معهم، وساعدتني تلك الفترة على فهم التحديات التي تواجه الأطفال والمدرسين على حدٍ سواء، وإدراك أهمية دور المعلم في إعداد الأجيال القادمة وأننا كمجتمع لا نعطي هذه المهنة السامية حقها، وإن أصبحتُ وزيرة للتعليم يومًا ما فسأُلزم جميع خريجي الجامعات بأن يمارسوا مهنة التعليم لمدة سنة واحدة حتى يقدّروا معنى التعليم.

بدأت رحلتي كباحثة عندما قرأ زوجي في جريدة إعلان هيئة الفولبرايت عن برنامجها لدراسة الدكتوراة، أخبرني زوجي حينها أن هذه فرصتي لتحقيق حلمي، وكنت في سن الثلاثين حينها، خضت اختبار (GRE) وكتبت ملفات التقديم مرة أخرى في هذا العمر، ودُعيت لإجراء مقابلة شخصية مع هيئة الفولبرايت في الأردن في اليوم الذي يسبق يوم ولادتي لابنتي الصغرى مباشرة! أخبرتهم حينها أن موعد ولادة ابنتي في اليوم التالي، كان ردُّهم أنه لا بأس، وبإمكانهم عقد المقابلة معي تليفونيًا وأنا في المستشفى للولادة إن لزم الأمر! لحسن الحظ، تمكنت من حضور المقابلة وحصلت على المنحة لدراسة الدكتوراة في الأحياء الجزيئية (Molecular Biology) لمدة خمس سنوات في جامعة (Iowa).

كان علينا اتخاذ قرار آخر حينها، فنحن عائلة ولدينا أربعة أطفال تتراوح أعمارهم بين ابنتي حديثة الولادة وابني الأكبر ذو العشر سنوات! احترنا هل سأسافر للدراسة وحدي؟ أم سأصطحب أبنائي معي ويبقى زوجي في الأردن! قرر زوجي -وهو برتبة مقدم في سلاح الجو الأردني حينها- أنه سيستقيل وننتقل كلنا للولايات المتحدة حتى أتمكن من تحقيق حلمي، ونظل أسرة مترابطة بحيث يحظي أطفالنا برعاية الوالدين في بيت مستقر، كان زوجي بمثابة مرشد (Mentor)، وصديق قدم لي الدعم طوال هذه الرحلة.

منذ اليوم الأول في الدكتوراة، أوضحت لمشرفي أن عائلتي لا تقل أهمية عن عملي البحثي، وإن اضطررت للاختيار بينهما فسأختار أطفالي! كنت أحرص دائمًا على مغادرة المعمل في الخامسة مساءً، وألَّا أرتبط بعمل في عطلة نهاية الأسبوع، وتخرجت في نفس المدة الزمنية التي استغرقها زملائي ممن لم تكن لديهم أسرة وعملوا ساعات عمل إضافية، فالعبرة بحسن إدارة الوقت، وترتيب الأولويات، وإنجاز المهام بشكلٍ صحيح. يعود الفضل كذلك لزوجي ولأطفالي؛ حيث تحمَّلوا عبء القيام ببعض الأعمال المنزلية، وخلال فترة امتحاناتي كان ابني يُعِدُّ وجبة العشاء كاملة. كنت أشارك أطفالي دائمًا تفاصيل عملي البحثي وأشرح لهم التجارب عند عودتي إلى المنزل، بل إنهم كانوا أحيانًا يأتون بفرضيات جديدة، كانوا منخرطين معي في هذا الرحلة؛ لذلك تفهَّموا أنني إن تأخرت في المعمل فإنَّ ذلك بسبب انشغالي باختبار بعض الفرضيات العلمية التي أحكي لهم عنها، وكنت أكتبهم في قسم الشكر والتقدير (Acknowledgements) لكونهم جزءًا لا يتجزأ من أبحاثي. أتممت دراسة درجة الدكتوراة **وتوشحت أخيرًا بوشاح «الباحثة»**.

عدت للأردن وأسَّست معملي، فانتقلت من بيئة بحثية تتمتع بأحدث التقنيات إلى بلادنا حيث تعاني البيئة البحثية -بطبيعة الحال- من محدودية التمويل فضلًا عن البيروقراطية. فكرت في أنه يجب عليّ إيجاد سؤال بحثي مرتبط ببيئتي ويكون سؤالًا متميزًا يمُكِّنُني من إجراء أبحاث علمية قوية أنافس بها العلماء في مجالي على مستوى العالم، في هذا الوقت كان مشروع الجينوم البشري قد انتهى منذ بضع سنوات ونشأ مشروع آخر وهو (International Hapmap Project)، وازدهرت بعدها الأبحاث عن المحددات الجينية للأمراض المختلفة. بالنظر إلى المجتمع الأردني فإنه يوجد مجتمعان منعزلان عرقيًا وهما الشراكسة والشيشان. أجرينا مسوحات أنثروبولوجية ووبائية (Epidemiological) وجينية على هاتين المجموعتين العرقيتين، وأنشأنا من هذه البيانات بنكًا جينيًا، فأصبحنا الخبراء على مستوى العالم في هاتين المجموعتين كنموذج لدراسة المُسببات الجينية للأمراض. درسنا المحددات الجينية لمرض السكري الوراثي، واخترنا هذا المرض بالتحديد لأهميته ولأنه لا يُسبِّب حرجًا للمجتمعات محل الدراسة، ثم نشرنا

نتائج هذه الأبحاث في مجلات علمية مرموقة. على الرغم من أننا معملٌ بحثي صغير نسبيًا في بلد نامية إلا إننا تلقينا طلبات تعاون من باحثين في جامعات غربية مرموقة، فالأمر منوط بطرح السؤال البحثي الصحيح في الوقت الصحيح.

بعد أن توصَّلنا لبعض المسببات الجينية لمرض السكري من دراسة مجتمع الشراكسة والشيشان؛ أردنا أن نصل بسؤالنا البحثي إلى نقطة أبعد، وذلك من خلال تتبع ترجمة هذه الجينات إلى بروتينات في الخلايا الجذعية، وتحديد وظيفة هذه البروتينات، وكيف تساهم في تَعَرُّض الشخص الذي يحملها للإصابة بالمرض، لكنني لم يكن لديَّ إلمام بالقواعد الأخلاقية لاستخدام الخلايا الجذعية (Pluripotent Stem Cells) وهل هو أمر جائز شرعًا، وذلك لما تحمله هذه الخلايا من القدرة على التمايز لأي نوع خلية آخر، ولكوْننا قد نحصل عليها من مصادر بشرية كالمشيمة (Placenta)؛ لذلك بادرت بتأسيس لجنة من رجال الدين والحقوقيين والأطباء والباحثين لدراسة مشروعية استخدام هذه الخلايا. أصدرت اللجنة قانونًا ينظم استخدام هذه الخلايا لكل من الأغراض البحثية والعلاجية، وكان هذا أول قانون من نوعه في المنطقة.

انخرطت في السنوات الأخيرة في مجال «ما فوق الجينات» (Epigenetics). نبع هذا الاهتمام البحثي من شعوري بالمسؤولية تجاه أعداد اللاجئين السوريين المتزايدة في الأردن -وإن كنت لا أفضل تسميتهم «لاجئين» فهم أهلنا- وتساءلت ما الذي بإمكاني أن أفعله كباحثة تجاه هذه القضية، درسنا تأثير الصدمة (Trauma) على الوظائف الحيوية والصحة العقلية للأطفال والشباب والشيوخ ضمن هذا المجتمع، ومدى تأثير هذه التغيرات على الحمض النووي، وهل يمكنها أن تنتقل للأجيال القادمة من خلال التغيرات فوق الجينية (Epigenetic Changes). كان الهدف أن تساهم هذه الدراسات في دعم هذا المجتمع من خلال تطوير برامج دعم للمتأثرين بصدمات الحروب (War Trauma)، وبالفعل ساهمت نتائج هذه الأبحاث في تطوير برامج دعم للاجئين صممتها مؤسسة (Mercy Corps). شاركت -بجانب عملي البحثي- في إعداد ورش عمل للأكاديميين عن الكتابة الأكاديمية، وكتابة المقترحات البحثية للحصول على تمويل، وتنمية المهارات الشخصية (Soft Skills) وغيرها، وخدمت كمستشارة لدى المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا في الأردن، ونَشرتُ عدة مقالات حول العلم في العالم العربي في المجلتين المرموقتين (Nature) و(Science)، كما أترأَّس جمعية تقدم العلوم والتكنولوجيا في الوطن العربي منذ عام 2019، وهي جمعية غير هادفة للربح.

بعد عودتي للأردن من الولايات المتحدة سمح لي هذا التنوع في الثقافات أن أنظر لمجتمعي بنظرة جديدة، وأن ألاحظ الاختلافات الإيجابية والسلبية. لاحظت أن الأطفال في الأردن لا يقرأون من أجل الاستمتاع، فالقراءة بالنسبة لمعظم الأطفال مرتبطة بالدراسة والمدرسة وليس من أجل المتعة! في حين أن القراءة من أجل الاستمتاع مهمة جدًا لأنها تُغَذِّي خيال الأطفال ليصبحوا صانعي التغيير في المستقبل، كما ترفع من قدرتهم على الإبداع، وتُنَمِّي حصيلتهم اللغوية فيستطيعون التعبير عن أنفسهم بدون عنف، وتعرّفهم على ثقافات أخرى فيتعلمون التعاطف مع الأخرين. من الناحية الدينية كذلك، فإن أول كلمة نزلت من القرآن كانت كلمة «اقرأ». كوْني باحثة، فأنا أتعامل مع جميع المشكلات بطريقة منطقية، قرأت حول أسباب عدم قراءة الأطفال بهدف الاستمتاع، ووجدت أن السبب هو فقدان حب القراءة والشغف بها. توسعت في القراءة بعدها عن كيفية غرس حب القراءة في الأطفال فوجدت أن السبب هو أن الوالدين لا يقرآن لأطفالهم بصوت عال في سن صغيرة، وهي ممارسة تؤدي إلى ربط شعور الأمان والسعادة لدى الطفل بعملية القراءة، بدأت حينها أفكر في الحل، كان مستحيلًا أن أخبر كل أب وأم في الأردن بأهمية القراءة لأبنائهم، وكذلك لا يمكن لقانون أن يلزم الآباء بذلك، مع ذلك شعرت بالمسؤولية فقررت أن أعمل ما بوسعي.

قررت أن أجمع أطفال الحي الذي أقيم فيه في حلقة حولي وأقرأ لهم بصوت عال، كان مشروعًا عائليًا، فقد شارك زوجي وأولادي في القراءة للأطفال أيضًا، واخترنا المسجد ليكون مكان حلقة القراءة فهو مكان آمن ونظيف وموجود في كل حي، في جلسة القراءة الأولى، حضر الأطفال مُجبَرين! لكن سرعان ما وقعوا في حب القراءة واستعاروا الكتب لقراءتها في المنزل وأصبحوا يقرأون بأنفسهم لزملائهم وإخوتهم. تَطوَّر مشروعي الوليد، وذاع صيته في حَيِّنا، وأطلقنا عليه اسم «نحن نحب القراءة»، ثم تطور المشروع أكثر لاحقًا، وتم إشهاره كجمعية غير هادفة للربح؛ وبهذا **أصبح لي وشاح رابع، هو وشاح «رائدة اجتماعية»**. أنشأنا بعدها برنامج تدريب للنساء والرجال الراغبين في التطوُّع للقراءة للأطفال، وبدأنا بإصدار كتبنا الخاصة للأطفال باللغة العربية. تم تطبيق هذا البرنامج في 65 دولة حول العالم، ولا يزال يلقى قبولًا وانتشارًا واسعًا حتى الآن. طوَّرنا جميع برامجنا في مشروع «نحن نحب القراءة» بناءً على أبحاث علمية رصينة -فأنا باحثة قبل كل شيء- شارك فيها باحثون من جامعات مرموقة مثل ييل وهارفارد

وشيكاغو وبراون. كما أنني كتبت -بحكم إدارتي للمشروع- ملفًا إرشاديًا باللغة العربية عن كيفية عقد التجارب عشوائية التوزيع ذات الشواهد (Randomized Controlled Trials) في المؤسسات غير الهادفة للربح.

لا أعتقد أن التحديات البحثية التي تعرضت لها هي بسبب كوني امرأة بالتحديد، ومع ذلك فإن هناك تحديات تواجه النساء ولكنني أعتقد أنها متشابهة في البلاد المختلفة والوظائف المختلفة، فأسَّسْت -في محاولة مِنِّي لتذليل هذه التحديات- شبكة توجيه (Mentoring Network) لدعم المرأة. من خلال هذه الشبكة يتبادل طرفا علاقة التوجيه الخبرات العلمية والشخصية -كتحديات الأمومة- على حدٍ سواء. أطقنا على هذه الشبكة اسم «ثلاث دوائر من العالمات» (Three Circles of Alemat)، وتعمَّدنا استخدام اللفظة العربية بحروف انجليزية لدلالتها على أصالة وجود العالمات في تراثنا، كما طوَّرنا خطوات إرشادية متاحة مجانًا على شبكة الإنترنت، بحيث يُمكن لأي من المشتغلين بالبحث العلمي أو المهن الأخرى -رجالًا كانوا أم نساءً- الحصول عليها لمساعدتهم في تطبيق هذا البرنامج في مؤسساتهم. على خلفية تأسيسي لهذه الشبكة ومبادرات أخرى لدعم المرأة تلقيتُ بريدًا إلكترونيًا من منظمة تُدعى (Muslim Science) وتتخذ لها مقرًا في بريطانيا يفيد بأنه تمّ اختياري ضمن 20 باحثة من العالم الإسلامي -الذي يتمثل في 1.6 مليار شخص- ممن لهن تأثير على الساحة العالمية. كنت إحداهن، وكان أمرًا عظيمًا وشرفًا كبيرًا لي. عند قراءتي لرسالة البريد وجدت أنهم قد منحوا لكل باحثة لقبًا مستوحىً من مجال نشاطها، كان لقبي «النسوية المسلمة» (The Islamic Feminist) لم يعجبني هذا اللقب ورأيته لا يمثلني، فعندما يقال «المسلمة» فسينظرُ إليّ الغرب بريبة، وعندما يُقال «النسوية» فقط فسينظرُ إليّ الشرق بشك أيضًا! لقد خسرت العالم كله بهذا اللقب! فطالبتهم بتغييره وكان الرد بأنْ «لا يا رنا، هذا اللقب يعكس ما تكتبين عنه وما تفعلينه». **أصبح هذا اللقب وشاحي الخامس** الذي مُنِحْتُه ولم أختره بنفسي. منذ ذلك الحين وأنا في رحلة أحاول أن أحدد هذا اللقب وأعرِّفه بطريقتي عوضًا عن أن يُعَرِّفني هو ويؤثر على حياتي سلبًا، فأنا أعمل الآن على تأليف كتاب عن النساء الأكاديميات من مختلف دول العالم عن طريق مقابلة هؤلاء النساء والحديث معهن عن التحديات التي تواجههنّ.

أختم **بنصائح** من شأنها أن تساعدكم على التخطيط لحياتكم ومساركم المهني.

- أولًا: أنتم بحاجة للقراءة واكتساب المعرفة حتى يمكنكم التعرف على الفرص المختلفة في الحياة.
- ثانيًا: أنتم بحاجة للتعرف على ذواتكم وتحديد هويتكم والثقة في أنفسكم لإيجاد شغفكم.
- ثالثًا: أنتم بحاجة للحصول على الخبرات والأدوات التي تمكّنكم من السعي وراء هذا الشغف. وفي ظلّ وجود الإنترنت والعصر الرقمي فكل الأدوات في متناول أيديكم، وعندما تعملون في مجال تحبونه فسيكون هذا العمل كاللعب، وعندما تلعبون وتستمتعون ستكونون سعداء، وعندما تكونون سعداء فإن السعادة ستعُمُّ كل من حولكم.

إن كل واحدٍ منكم فريدٌ ومميز ولديه حمض نووي مختلف، فلا يوجد إنسان يمتلك حمضًا نوويًا مطابقًا للحمض النووي لإنسان آخر، حتى التوائم المتماثلة -بحسب علم ما فوق الجينات- تختلف عن بعضها؛ لأنّ كلَّ واحد منهم يتعرض لعوامل بيئية مختلفة، وبما أنكم فريدون جدًا فلديكم ماهو مميزٌ لتشاركوه مع العالم.

إنني أدعوكم إلى الثقة في أنفسكم والقيام بما يُحدِثُ تغييرًا في هذا العالم، وإذا جاء أحدهم إليك وقال: من تكون أنت؟ أنت مجرد قطرة في محيط، يمكنك أن تجيبه قائلًا: وما المحيط إلا مجموعة من الملايين والملايين من القطرات!

أدعوكم أيضًا إلى كتابة قصتكم ورحلتكم والتحدث عن تجاربكم. يجب أن ندوِّن قصصنا لجيل المستقبل لكي يعرفوا من نحن، ولكي نقدم لهم القدوة.

إن هذا يذكرني بنظرية في الفيزياء تُسمَّى بنظرية الفوضى، وأحد أسسها يُسَمَّى بأثر الفراشة ويقول بأنه: إذا رفرفت فراشة بجناحيها في الصين فقد يُحدِثُ ذلك إعصارًا في المحيط الأطلسي! إن ما تقومون به من عمل صغير لتغيير أنفسكم أو عائلاتكم أو مجتمعكم يمكنه إحداث تغيير قد ينتشرُ في أرجاء العالم. منكم يبدأ هذا كله، وأنتم تدينون بذلك للبشرية ولأنفسكم.

انطلقوا واصنعوا التغيير، وكونوا تلك الفراشة.

الخاتمة

مبارك لك إتمامك قراءة هذا الدليل الذي نأمل أن يشكل لك خارطة طريق واضحة نحو مستقبلك الأكاديمي والمهني.

لقد سافرنا سويًا عبر فصول هذا الكتاب؛ لنسلط الضوء على مواضيع حيوية تقع في صميم الدراسة في الخارج.

بدأنا رحلتنا بفهم جوهر رحلة الدكتوراة وسبل التميز فيها، ثم انتقلنا إلى فهم عالَم المنح الدراسية، وكيفية اختيار الأنسب من بينها. لقد تعلَّمتَ كيف تصقل ملفاتك الشخصية لتصبح متميزًا في مسيرتك الأكاديمية، وكيف تجهز نفسك للمقابلات الشخصية بثقة.

كما أخذناك في جولة عبر إدارة الذات، وكيفية التعامل مع القلق والتوتر، مما يُعَدُّ خطوة حيوية لوضعك في أفضل حالات الإعداد النفسي للدراسة، وتجاوز صعوبات قد تضخمها تحديات الغربة. وبعد تسليحك بالأدوات اللازمة لهذه المرحلة؛ قدمنا لك الأساسيات الضرورية للاستعداد للسفر، وما يتبع ذلك من خطوات.

وفي ختام هذه الرحلة؛ استعرضنا معك مجالات العمل والفرص الواعدة التي تنتظرك بعد إتمام دراستك وأبحاثك في الخارج.

ها أنت الآن مجهز بخارطة طريق تفصيلية، ونصائح تحفيزية تُعَزِّز من عزيمتك، وتقودك نحو النجاح. فلم يتبقَّ سوى دورك **أنت!**

اغتنم المعلومات في طيات الكتاب، واجعلها دافعًا لك لتحقيق أهدافك.

وتذكر أن كل تحدٍّ تواجهه هو فرصة للنمو والتعلم.

اخرج إلى العالم بثقة وشجاعة، وابدأ في كتابة الفصل التالي من قصتك الفريدة.

أطلق العنان لطاقاتك وطموحاتك لتحلّق بك.

نذكرك مجددًا؛ لا تجعل السفر بذاته هو الحلم. ليكن تحصيل العلم هدفك الأول، ولتكن نواياك موجهة إلى تحقيق إنجازات عظيمة في مجالات تفيد بها غيرك وتستفيد منها أولًا، لا بمجرد حيازتها كمجد شخصي؛ ولكن باكتسابك معلومة أو جهدًا يثير بداخلك قوة أكبر، ويحفزك لمواصلة المسير والسعي، وإكمال ما بدأه أسلافك، وتمهيد الطريق لمن خلفك، كي يمتد سيل العطاء بمرور الزمن ولا يتوقّف عندك.

نتمنى لك رحلة ملهمة وممتعة تفوق كل توقعاتك!

وهكذا، فلكل بداية نهاية. وفي ختام هذا العمل، نرجو أن تكون نهايته بداية راقية لنا جميعًا. فتَميُّزُك وبناء مستقبلك نحتاج إليه جميعًا من أجل بناء مجتمع راقٍ، لأن كل عقل يفرق!

دليلك للدراسات العليا بالخارج

الإصدار الثاني

الدراسة في الخارج فرصة وخبرة فريدة من نوعها للتعلم والتنمية واكتشاف العالم ونقل العلم من جيل لآخر. إن محاولة اقتناص تلك الفرصة والتحضير لها تعتبر مهمة مليئة بالتحديات والتنافس وتستلزم وجود دليل يستعين به الطالب لمعرفة المتطلبات والتركيز على التميز فيها حتى يكون له مكان بين أقرانه من جميع أنحاء العالم.

في هذا الكتاب حاولنا نقل خبرات مجموعة من الباحثين العرب المتميزين في كلا المجالين الأكاديمي والصناعي ممن اقتنصوا فرص دراسة متميزة في الخارج؛ ليكون الكتاب نبراسًا ينير الطريق للطلاب في بداية طريقهم نحو العلم؛ لأننا نؤمن أن مشاركة هذه الخبرات واجب على أصحابها. وفي النهاية كلنا طلاب علم في مراحل مختلفة من الرحلة.

هذا الكتاب هو ثالث كتاب تصدره مؤسسة علماء مصر. في هذا الإصدار حاولنا أن نُنَقِّح الإصدار الأول من نفس الكتاب, حيث شارك في محتوى هذا الإصدار ما يزيد على ضعف عدد الباحثين المتميزين الذين شاركوا في إعداد الإصدار الأول, ويحتوي هذا الإصدار الجديد -بطبيعة الحال- على معلومات مُحدَّثة عن أهمِّ برامج المنح الدراسية, وكيفية الاستعداد لها, والإجراءات الورقية قبل السفر وبعده إذا قرر الطالب الاستقرار في بلد الدراسة. كما أننا وضَّحنا كيفية إعداد ملفات التقدُّم إلى الدراسة بالخارج توضيحًا مفصلًا وضمَّنَّا نماذج جديدة لملفات تقديم نجح أصحابها في اقتناص فرص دراسة متميزة لتُكمِّل هذه النماذج نظيراتها في الإصدار الأول وتزيد عليها. ثم ناقشنا مفاهيم ونصائح قيِّمة عن إدارة الذات وإدارة القلق والتوتر أثناء الدراسة بالخارج. وأخيرًا اختتمنا الكتاب بفصل جديد حاولنا فيه أن نعرض بحيادية كلا الخيارين الأساسيين اللذيْن يتبادران إلى ذهن الباحث عند التخطيط لحياته بعد إنهاء الدراسات العليا بالخارج؛ ألا وهما العودة إلى الوطن في مقابل الاستقرار في بلد الدراسة.

وفي ختام هذا العمل؛ نرجو أن تكون نهايته بداية راقية لنا جميعًا. فتَميُّزُك وبناء مستقبلك نحتاجه جميعًا من أجل بناء مجتمع راق، لأن كل عقل يفرق!

علماء مصر
Egypt Scholars
لأن كل عقل يفرق