

الفتور

أثناء كتابة الرسائل العلمية
الأسباب العلاج



رائد بن فؤاد بن عبد العزيز باجوري

المملكة العربية السعودية
جامعة أم القرى
كلية الدعوة وأصول الدين

الفتور أثناء كتابة الرسالة العلمية (الأسباب والعلاج)

أعدّه

رائد بن فؤاد بن عبدالعزيز باجوري.

١٤٤٢هـ.



إهداء

إلى من أرى فيهم الطموح والإبداع
إخواني وأخواتي من طلاب وطالبات الدراسات العليا
استمروا ولا تتوقفوا...



مقدمة

الحمد لله الذي علّم بالقلم علّم الإنسان ما لم يعلم، والصلاة والسلام على من أرسله ربه تعالى ليخرج الناس من الظلمات، وغياهب الرمم إلى النور ومعالي القمم، صلى عليه الله تعالى وعلى آله وسلم تسليماً كثيراً مديداً إلى يوم الدين، أما بعد:

فإن الرسالة العلمية التي يقوم بإعدادها طلاب وطالبات الدراسات العليا في الجامعات، ويقضون معها السنين في البحث والقراءة والتقصي، هي ثمرة جهد طويل وجاد، يقومون به تحت إشراف أساتذتهم المتخصصين في مختلف ضروب المعرفة الجامعية، وهي تشكّل بذلك مراجع قيمة للباحثين خاصة، ولطلاب العلم ومحبيه عامة، ولا شك أن الرسائل الجامعية بتباين عددها واختلاف مشاربها، وموضوعاتها المتعددة والمتنوعة في شتى التخصصات العلمية، تعد نتاجاً وثروة مهمة للحركة العلمية الجامعية والدراسات العليا، خصوصاً في مختلف البلدان العربية الإسلامية.

وأثناء كتابة الرسالة العلمية يمر بعض طلاب وطالبات الدراسات العليا بفتور وكسل، وقل إن شئت: (عصيان كتابي)، فيتوقف بشكل أو بآخر عن الكتابة في بحثه أو حتى القراءة، يعزف عزوفاً نهائياً عن مواصلة وتسلسل الأفكار في بحثه والله المستعان!

ومن خلال هذا الكتاب المختصر، وهو محاولة جادة لإبراز الأسباب لهذا الفتور وإيجاد الحلول (العلاج)، أو بعض منها لتعين طالب وطالبة الدراسات العليا بعد إعانة الله تعالى للجميع في مواصلة بحثهم والإتقان فيه، والانتهاء منه في المدة المحددة التي تلزم بها الجامعات طلابها وطالباتها في مرحلتي الماجستير والدكتوراه، وقد جاء هذا الكتاب مقسماً على مقدمة وتمهيد ومبحثين وخاتمة، وملاحق عملية مفيدة.

والله تعالى أسأل أن ينفع بهذا الكتاب، وأن يرزقنا الإخلاص في القول والعمل، وأن يجنبنا الخطأ والزلل، إنه ولي ذلك والقادر عليه، والحمد لله في الأولى والأخرى.

تمهيد:

هناك ضوابط لكل جامعة أثناء كتابة الرسالة العلمية ولذا أنصح طالب وطالبة الدراسات العليا أن يطلعوا على هذه الضوابط، وأن يسيروا عليها مع بداية كتابتهم في البحث العلمي؛ حتى يلتزموا بها ولا يصعب عليهم التعديل فيما بعد، وسأذكر هنا بعض هذه الضوابط التي تشترك فيها غالبية جهات الدراسات العليا في الجامعات، ومن ذلك:

- **صفحة عنوان الرسالة:** لصفحة عنوان الرسالة تنسيقات معينة، حيث تشتمل تلك الصفحة على اسم الدولة وتحتها الوزارة، ثم اسم الجامعة، ثم عمادة الدراسات العليا والكلية والقسم الخاص بالطالب أو

١ - الدراسات العليا مرحلة انتقال التعليم من دراسات غير عميقة إلى مرحلة الاستنتاج والتحليل والتعامل مع مصادر المعرفة.

٢٢ - عادة تصدر عمادة الدراسات العليا في الجامعات السعودية مثل هذه الضوابط في كتيب ورقي وإلكتروني.



الطالبة، ويكون ذلك في الجزء العلوي يميناً، يلي ذلك عنوان الرسالة بخط عريض وكبير في منتصف الصفحة، ثم اسم الباحث أو الباحثة، وبعد ذلك اسم المُشرف أو مجموعة المُشرفين على الرسالة العلمية، ويُدون تاريخ إعداد الرسالة بالهجري والميلادي في منتصف الصفحة السفلية.

● **صفحة الشكر والتقدير:** وتلك الصفحة تلي صفحة العنوان، وفيها يشكر الباحث المُشرفين على ما قاموا به من مُساعدة في الرسالة العلمية.

● **صفحة إهداء الرسالة:** وفيها يصوغ الباحث مجموعة من العبارات الرنانة، وذلك الجزء تكميلي لا علاقة له بالأقسام المنهجية للرسالة.

● **صفحة فهرس المحتويات:** وهي الصفحة التي تلي الشكر والإهداءات، ويضع فيها الباحث جميع ما يشملها البحث من أقسام، مع وضع نطاق لأرقام الصفحات أمام كل قسم، وفي بعض الجامعات أو كثير منها في الوطن العربي تكون آخر البحث.

● **نوعية الورق المُستخدم في طباعة الرسالة:** من بين ضوابط كتابة الرسالة العلمية، التي تطلبها جهات الدراسات العليا الطباعة على ورق A4، وهو الأمر الشائع بين جميع الجامعات، ونحن نلاحظ أن الكتابة العلمية بوجه عام لا تخرج عن ذلك المقاس، ويُفضّل أن يكون الورق ذا وزن سميك، ولا يقل عن ٨٠ جراماً، والهدف من ذلك هو المحافظة على الرسالة أثناء التداول، وذلك لأطول فترة زمنية مُمكنة، وبالنسبة للون الورق المُعتمد في جُلّ جهات الأبحاث هو اللون الأبيض، ويُمكن أن يشدّ عن ذلك صفحة العنوان فقط، وذلك في حالة رغبة الباحث بإضافة لمسات جمالية على الرسالة العلمية.

● **نوعية الخطوط المُستخدمة في كتابة الرسالة:** تختلف طبيعة الخطوط التي يُحددها المسؤولون عن الدراسات العليا عند كتابة الرسالة، ومن أكثر الخطوط استخداماً كل من TIMES NEW ROMANS، وARIAL، وSAMPLIFIED ARABIC، وTRADITIONAL، وARABIC، وفيما يخصّ حجم الخط فإن الشائع هو كتابة عناوين الأبواب وفقاً لمقياس ١٨ مع استخدام الخط الغليظ، وبالنسبة للعناوين الجانبية فتكتب بالمقياس ١٦ مع التنفيذ بالخط الغليظ، والكتابة النصية العادية يُمكن أن تأخذ مقياس ١٤، أما بالنسبة لكتابة العناوين فوق الجداول والرسوم البيانية الصور؛ فيكون باستخدام الخط ١٢ الغليظ.

● **ترقيم صفحات الرسالة:** وذلك العنصر من بين ضوابط كتابة الرسالة العلمية الأساسية، وتطلب بعض الجهات ترقيماً في الجزء العلوي يساراً، وبالنسبة للرسائل المدونة باللغة الإنجليزية يكون الترقيم على عكس ذلك في الجزء العلوي يميناً، وهناك أماكن أخرى قد تُحددها الجهات لكتابة ترقيم الصفحات مثل منتصف الصفحة السفلي.

● **الهوامش والحواشي:** يُعتبر تنظيم الهوامش والحواشي في مقدمة ضوابط كتابة الرسائل العلمية، وهناك مقياسان شائعان بالنسبة للهوامش يميناً ويساراً؛ وهما ٢,٥ سم في الاثنيين، والبعض الآخر من الجهات



يطلب ٣ سم في اليمين، و٢,٥ في اليسار، وذلك على اعتبار مُراعاة التكعيب الحلزوني البلاستيكي لأوراق الرسالة أو البحث العلمي، وحتى لا يُغطّي على الكتابة الداخلية، وبالنسبة للحواشي السفلية، التي تتضمن توثيق المراجع؛ فهي في حدود ٤-٦ سم.

● **التجليد والتغليف:** تجليد وتغليف الرسالة العلمية من ضوابط كتابة الرسائل العلمية المهمة، وفي الغالب تتطلب الجامعات التغليف البلاستيكي مع تكعيب الورق، ومن المهم أن يكون الغلاف الأمامي من البلاستيك الشفاف، أما ظهر الرسالة أو الغلاف الخلفي؛ فهناك بعض الجامعات في دولنا العربية تُطالب بألوان مُعيّنة للغلاف الخلفي، وذلك للتمييز بين الدكتوراه والماجستير، حيث تشترط لوناً أسوداً خلفياً لرسالة الماجستير، وبالنسبة للدكتوراه تشترط لوناً كحلياً، وبعض الجامعات تشترط التغليف الجلد (الفاخر) ويكون اللون الأخضر للماجستير واللون الأسود للدكتوراه وهكذا، وبالطبع هناك اختلافات بين جهات الدراسات العليا في ذلك.

● **عدد نسخ الرسالة:** من بين ضوابط كتابة الرسائل العلمية طباعة أكثر من نسخة، ويختلف عدد النسخ التي تتطلبها جهات الدراسة على حسب القواعد واللوائح الداخلية، وهناك مُحدد آخر في ذلك، وهو عدد أفراد لجنة المناقشة، ومن المُفضّل أن يقوم الطالب بطباعة عدد أكثر من المطلوب؛ وذلك من أجل مُواجهة أي ظروف طارئة.

٣ - وهو معمول به في جامعاتنا بالمملكة العربية السعودية.

٤ - يراجع دليل إعداد الرسائل العلمية بجامعة أم القرى، دليل جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.



المبحث الأول: أسباب الفتور عن كتابة الرسالة العلمية وفيه:

قبل الشروع في معرفة الأسباب سأبين معنى الفتور لغة واصطلاحاً ثم ننتقل بإذن الله تعالى في توضيح هذه الأسباب فأقول:

الفتور لغة:

الفتور مصدر فتر، يقال: فتر يفتت فتوراً وفتاراً، سكن بعد حدة، ولان بعد شدة، والفترة: الانكسار والضعف، وفتَرَ الماء: سَكَنَ حرّه، وجسمه فتوراً: لانت مفاصله، وضعف. وأصل هذه المادة يدلُّ على ضَعْفٍ في الشيء، ومن خلال التعريف اللغوي يتبين لنا أن الفتور.

اصطلاحاً: هو السكون بعد النشاط، والكسل واللين بعد القوة والحيوية، وبعد التعريف فالمقصود بيان الأسباب وطرح الحلول لمن أصيب من طلاب وطالبات الدراسات العليا، أو من الباحثين والباحثات عن مواصلة الكتابة في رسالتهم أو أبحاثهم العلمية، وسكنوا بعد نشاطهم، ولانوا بعد قوة وحيوية.

أولاً: أسباب منهجية ومن ذلك:

- فرض الموضوع أو اختياره على عجل^٧: لاشك أن الشيء الذي يختاره الواحد منا ويميل إليه، سيبدع فيه أكثر من غيره؛ لأن ذلك الأمر هو من يعرفه ويجد نفسه فيه، ويعد التسرع في اختيار موضوع رسالة الماجستير وأطروحة الدكتوراه من أهم المشاكل التي يعاني منها طالب وطالبة الدراسات العليا، وبخاصة عندما يقوم الطالب أو الطالبة باختيار موضوع على عجل، وقد يكون من الموضوعات التي درست من عدة جوانب، وذلك رغبة منه في التهرب من الأبحاث الصعبة، أو اليأس من رد أكثر من موضوع تقدم به الأمر الذي يجعل من رسالته لا تقدم الإضافة المرجوة منها، وتكون عبارة عن تكرار للمعلومات التي وردت في الرسائل الأخرى وبطريقة مختلفة؛ لذا على طالب وطالبة الدراسات العليا أن يتنبهوا لهذا السبب قبل اختيار الموضوع الذي سيتقدمون به، ويبحثون فيه، ولأنهم هم من سيقوم بعد ذلك بالبحث والقراءة والكتابة كذلك، فيأتي الفتور والتوقف عن الكتابة بسبب عدم استحسانه

٥ - يراجع موقع مبعث الإلكتروني، وموقع أكاديمية البحث العلمي الإلكتروني.

٦ - انظر: ((مقاييس اللغة)) لابن فارس (٤/٤٧٠)، ((لسان العرب)) لابن منظور (٥/٤٣)، ((القاموس المحيط)) للفيروزآبادي (ص ٤٥٤)، ((تاج العروس)) للزبيدي (١٣/٢٩٣)

٧ - وأذكر نفسي وإخوتي من طلاب وطالبات الدراسات العليا بالاستخارة فإلله الله بالاستخارة إذا فتح الله تعالى عليكم بموضوع أو اثنين أو أكثر أو اقترح عليك بموضوع فاستخر الله تعالى ولا ننسى قول جابر رضي الله عنه (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعلمنا الاستخارة في الأمور كلها كما يعلمنا السورة من القرآن).



للقراءة في الموضوع الذي فرض عليه، أو قلة المراجع التي تسرع في اختيار الموضوع، أو صعوبة إيجادها مما يجعله يفتقر ويكسل، وهذا سبب واضح وظاهر على من مرَّ بالفتور أثناء كتابة الرسالة العلمية والله المستعان!

- **اعتماد طالب وطالبة الدراسات العليا على غيرهما:** قد يعتمد عدد من الطلاب على مجموعة من الباحثين أو على أصدقائهم في تقديم معلومات لهم حول البحث العلمي الذي يقومون به ولا يقوم بالبحث بنفسه لاستخراج المعلومات والتنقيب عن المصادر والموضوعات؛ مما يؤدي إلى عدم إدراك الطالب والطالبة لكافة الأمور التي تتعلق بالبحث مما يضعف موقفه، ويتوقف عند أول عقبة تواجهه، أو صعوبات تدهمه، وذلك لعدم إلمامه بالموضوع وإحاطته من جميع جوانبه.
- **أن يكون هم طالب وطالبة الدراسات العليا الانتهاء من رسالة الماجستير والدكتوراه في أسرع وقت:** فيبدأ بداية سريعة وارتجالية ويستنفد طاقاته، وقد يستمر على ذلك أشهر ثم يكسل فترة، وينقطع أمام صعوبة من الصعوبات، أو ندرة مصادر المعلومات، وقد بدأ بعجلة بسبب رغبته في إنجاز الرسالة والانتهاء منها في أقصر مدة.
- **عدم امتلاك طالب وطالبة الدراسات العليا الخبرة في البحث الأولي:** تعد عدم قدرة الطالب والطالبة على إجادة البحث الأولي لموضوع رسالته، يدخلهم في مشكلة الفتور والتوقف عن الكتابة، وذلك لأسباب عدة منها، تشعب الموضوع، والحاجة إلى الوقوف على الواقع خصوصاً إذا كانت الرسالة عن بلد من البلدان ولا يستطيع السفر والدخول إليها، ولا تتوفر المعلومات على الشبكة العنكبوتية ولا يجيد استخدام مواقع الشبكة، فيشعر بالإحباط ويترك الكتابة بل يهجرها والله المستعان!
- **عدم إلمام طالب وطالبة الدراسات العليا بكيفية استخدام المعالجات الإحصائية:** هناك كثير من الأبحاث النظرية والإنسانية يستخدم فيها التحليل الإحصائي ويوجد هناك عدد كبير من البرامج الإحصائية التي يجب على الباحث أن يقوم باستخدامها في بحثه العلمي، ومن أبرز هذه البرامج برنامج SPSS للتحليل الإحصائي^٨، وفي حال لم يلم ويكون على معرفة ودراية باستخدام هذه البرامج، فإن طالب وطالبة الدراسات العليا يلاحظوا الإخلال في مواصلة الكتابة؛ مما يجعله يتوقف حتى يحصل على التحليلات المطلوبة، وهذا يسبب لهم الفتور والقعود عن الكتابة.
- **التأخر والتباطؤ وعدم الاهتمام بتعليمات المشرف:** يعد عدم التزام طالب وطالبة الدراسات العليا بالتعليمات التي يقدمها المشرف، وعدم تنفيذها قد يؤدي إلى فقد الثقة بين الباحث والمشرف، وكذلك إلى ترك الكتابة إذ يشعر بأن المشرف يملئ عليه، وأن تأجيل الملاحظات قد ينسي المشرف، وهذا من الأسباب

٨ - يوفر النظام الأساسي لبرنامج SPSS® تحليلاً إحصائياً متقدماً، ومكتبة كبيرة من خوارزميات التعلم الآلي وتحليل النص وقابلية التوسع للمصادر المفتوحة، والتكامل مع البيانات الكبيرة والنشر السلس في التطبيقات. (موقع SPSS) على الشبكة الإلكترونية.



التي لها تأثير واضح في توقف الطالب أو الطالبة عن الكتابة لأشهر، بل لسنوات، وقد يطوى قيده وهو لم يرجع إلى رسالته ولم يعد النظر فيها.

أسباب نفسية اجتماعية:

من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالقلق أو بالفزع، من حين إلى آخر، "أما إذا كان الإحساس بالقلق يتكرر في أحيان متقاربة دون أي سبب حقيقي، إلى درجة إنه يعيق مجرى الحياة اليومي الطبيعي، فالمرجح أن هذا الإنسان يعاني من اضطراب القلق، هذا الاضطراب يسبب القلق الزائد وغير الواقعي وشعورا بالخوف، وهو يفوق ما يمكن اعتباره رد فعل طبيعياً على حالة معينة"^٩.

ولقد كشفت دراسة دولية أن طلاب الماجستير والدكتوراه يعانون من معدلات الاكتئاب والتوتر والقلق أكثر بـ ٦ أضعاف بالمقارنة مع الطلاب في التعليم العام، وذلك وفقاً لتقرير نشرته مجلة «نيتشر» العلمية. وأوضحت الدراسة المستندة على مشاركات ٢٢٧٩ طالباً في ٢٦ دولة، أن أكثر من ٤٠ % من المشاركين يعانون من التوتر بدرجات متفاوتة، كما أن حوالي ٤٠ % منهم تظهر عليهم علامات الاكتئاب المتوسط إلى الشديد.

قالت عالمة الأعصاب في كلية العلوم الصحية بجامعة تكساس في سان أنطونيو والباحثة الرئيسية في الدراسة، تيريزا إيفانز: إن المعدلات المرتفعة في الدراسة تثير القلق، مشيرة إلى أن الطلاب الذين يعانون من التوتر أو الاكتئاب قد يكونون محفزين بعض الشيء على أن يشاركوا في الاستطلاع، الأمر الذي قد يكون قد أثر على النتائج، غير أن هذه الاكتشافات تؤكد خطورة المشكلة والحاجة إلى حلها، وأضافت إيفانز: على الجامعات أن تقدم للطلاب التدريب اللازم؛ كي تساعد على إدارة وقتهم، والتغلب على الضغوطات التي يتعرضون لها. وذكر المنصور استشاري الطب النفسي بالمملكة العربية السعودية أن علامات القلق تظهر على طلاب الدراسات العليا بسبب العديد من الضغوطات، أبرزها المطالب المادية، إذ إن بعضاً منهم مبتعثون في دول خارج المملكة والظروف المعيشية في الخارج أصعب بكثير، بالإضافة إلى نمط شخصية الطالب أو الطالبة؛ لأن بعض الشخصيات أكثر تعرضاً للقلق والاكتئاب من غيرهم، وهي تلك التي تحمل همماً كبيراً يتمثل في البحث عن الكمال، ومحاولة تقديم الرسالة بشكل مكتمل ومنظم، وخال من العيوب والأخطاء، وأضاف المنصور أن اختيار التخصص المناسب من الأسباب التي تجعل الطالب في هذه المرحلة؛ إما أن يكون مرتاحاً أو قلقاً، فهناك طلاب لا تواجههم الكثير من الضغوطات بحكم التخصصات.

٩ - الطب النفسي المعاصر - أحمد عكاشة - ص ٤٥



وأوضح كذلك أن ما ذكرته الدراسة الدولية الأخيرة قريب جداً من النتائج التي ذكرتها دراسات سابقة، وكذلك نتائج المسح الوطني في السعودية، والتي أثبتت وجود نسبة مقاربة للإصابة باضطرابات نفسية لدى طلاب الدراسات العليا.

وقال: «لا ننكر وجود ضغوطات إضافية معينة على طلاب الدراسات العليا بحكم المتطلبات العالية لهذه الدرجات العلمية، وأحياناً تكون هناك مشاكل في تنظيم الوقت أو اختيار التخصص، وهذه عوامل تلعب دوراً في زيادة القلق، كما أن بعض طلاب الماجستير والدكتوراه آباء وأمهات ويرعون أطفالاً وأسراراً، وهذا يعتبر عاملاً قوياً لزيادة الضغوط»^{١٠}.

كذلك كثير من طلاب وطالبات الدراسات العليا مرتبطون بوظائف حكومية أو أهلية مما يأخذ من وقتهم الكثير، ومع هذه الأعمال والارتباطات ينشغلون بها عن البدء في الكتابة، خصوصاً مع انتهاء السنة المنهجية في المرحلتين، والبعض منهم ينسى الكتابة أصلاً، ومع مرور الزمن يجد نفسه معرضاً عنها، وقد فترت همته للمواصلة، وبعضهم يكون مغترباً^{١١}، ويعود إلى بلده في إجازة ويحدث له عارض، أو ظرف طارئ، ولا يعود، ويطوى قيده وهو في بلده قد تأخر كثيراً.

"وبما أن الباحث عضو في المجتمع يؤثر فيه ويتأثر به، فطبيعي أن يكون للمجتمع دور في تشجيع البحوث في الجامعة أو إعاقته نظراً لعوامل عديدة من بينها اتجاه المجتمع نحو العلم والبحث، وطبيعة الحياة في المجتمع، وطبيعة العلاقات الاجتماعية والإنسانية، فإذا كان المجتمع ينظر إلى الباحث نظرة الاحترام، ويعمل على تبني وقبول الدراسات التي تنتجها الجامعات، فإن هذا يساعد على مواصلة البحوث العلمية، بينما إذا كان هناك فجوة بين ما يريده المجتمع وما تعمله الجامعات، فإن هذا يجد من الإنتاجية العلمية ويعرقل مسيرتها، وإذا استطاع الباحث التنسيق بين مشكلات الحياة اليومية والمشكلات العلمية، فإن هذا يساعده على توفير وقته وطاقته، ويُمكنه من الانشغال بالمهام العلمية الجادة، بدلاً من الانشغال بالمشكلات الشخصية كالنقل والاتصال والهواتف، وتسديد الفواتير وزيارة المستشفى، وإيصال الأطفال إلى المدارس، ونحو ذلك من الأمور التي تستنفذ وقت الباحث وطاقته، ولاشك أن لطبيعة العلاقات الاجتماعية والإنسانية في البلد تأثيراً على الباحث بشكل أو بآخر، خاصة إذا كانت الارتباطات والواجبات المتعلقة بالأسرة والأصدقاء والزوار، تحتل

١٠ - صحيفة الوطن - بتاريخ ١٦/٧/١٤٣٩ هـ .

١١ - ينطبق على الطلاب والطالبات الوافدين والوافدات.



نصيباً كبيراً من وقت الباحث، وهي تشكل حجرة عثرة أمام تقدم الباحث؛ مما يوحي بأن التقدم والتطور في مجال البحث العلمي يتطلب تغييراً جذرياً في طبيعة العلاقات الاجتماعية^{١٢}.

• أسباب متعلقة بالمشرف على الرسالة العلمية:

لا يخفى على البيئة الأكاديمية ما للمشرف على الرسالة العلمية من دور مهم وكبير في توجيه طالب وطالبة الدراسات العليا، وتحفيزه وتشجيعه للإبداع والتميز في البحث والكتابة، ولهذا البعض من طلاب وطالبات الدراسات العليا يفتر وينصرف بسبب المشرف، وهذا يعود لأسباب منها:

• قيام المشرف بالإشراف على عدد كبير من الرسائل العلمية: في حال قام المشرف بالإشراف على

عدد كبير من الرسائل العلمية، فإن هذا سيسهم في اشتغال المشرف بكل هذه الرسائل، وقد يقوى في رسائل وينسى أخرى، أو يتفاعل مع الطلبة المتفاعلين ولا يلتفت إلى الآخرين المشغولين الذين لا يتواصلون معه؛ لذا ينبغي على القائمين على الدراسات العليا ألا يكلفوا المشرفين فوق طاقتهم من الرسائل العلمية؛ لكي يتسنى له الوقت الكافي للاهتمام بكل رسالة من هذه الرسائل، وتقديم النصائح الكافية لطلابه، وتشجيعهم وحثهم على الإنجاز وعدم التراخي والفتور، ومتابعة ما يكتبون وما يتوصلون إليه من بحث ودراسة.

• عدم امتلاك المشرف للمعلومات الكافية حول الموضوعات التي يشرف عليها: في حال لم يمتلك

المشرف معلومات كافية حول الموضوعات التي يشرف عليها، فإن هذا الأمر سوف يؤدي إلى عدم قدرته على مد الطالب بالمعلومات الكافية حول البحث العلمي الذي يقوم به، وبالتالي قد يفتر الطالب أو الطالبة عن الموضوع، بل قد ينصرف بالكلية لعدم الاهتمام بموضوعه، أو عدم توجيهه التوجيه الصحيح.

• تغيير المشرف للطالب أو الطالبة لظروف طارئة أو غيره: فقد يغير المشرف وذلك نظراً لانتهاج عقده

أو لانتقاله، أو أي عارض آخر، أو قد تكون مشرفة على الطالبة، ثم تغير لظرف ما إلى مشرف، وهذا يؤثر بلا شك على الطلاب، فقد يعيد مواضع كثيرة مع المشرف الجديد، أو لا يتواصل معه كالأول، لاسيما إذا تغير المشرف لأكثر من مرة، وهو قليل الحدوث لكن يحدث؛ مما يسبب لطالب وطالبة الدراسات العليا الفتور والانقطاع، وقد يتنازل عن البحث برمته والله المستعان!

١٢ - الصعوبات الاجتماعية والأكاديمية التي تواجه طالبات الدراسات العليا - ألاء النمري - رسالة ماجستير - قسم علم الاجتماع - لم تطبع.



● **عدم الاهتمام بالباحث من المشرف على بحثه:** بعض المشرفين - أقول بعض - لا يتواصل مع الباحث أو الباحثة، وذلك لكثرة الأعمال الموكلة إلى المشرف أو المشرفة، أو كما ذكرت سابقاً لديه الكثير من الرسائل الأخرى، وترك الطالب أو الطالبة يقوم بكل شيء، ويكتفي في الجلسة التي يعقدها للسمع، ولا يقوم بقراءة الرسالة إلا بعد أن ينتهي الباحث من إعدادها، فييدي ملاحظات كثيرة جداً على الرسالة، مما يضعف الطالب أو الطالبة في الرجوع إلى معلومات كثيرة، وقد قطع شوطاً فيها، فكأنه يبدأ من الأول، وهذا يسبب فتوراً ويأساً بأخذ راحة للإعادة، ومنها تطول هذه الراحة فينصرف عن الكتابة.

● **عدم التوافق والانسجام، وخصوصاً النفسي بين طالب وطالبة الدراسات العليا مع المشرف:** وهذه في الحقيقة من الأمور التي لا بد الاهتمام بها، وفي بعض الجامعات يقوم طالب وطالبة الدراسات العليا باختيار المشرف^{١٣}؛ حيث إن اختيار المشرف الأكاديمي المناسب سيكون له الأثر الإيجابي الكبير على الباحث؛ من حيث تطوير مهاراته العلمية والبحثية، وكذلك على بحثه العلمي؛ إذ إن الباحث سيستفيد من توجيهات وخبرة المشرف الأكاديمي التي ستوصله لنتائج مرضية.

ولذلك بعض الطلاب والطالبات ينسحب في وسط إعداد بحثه لما يلقاه في نفسه من مشرفه، لعدم تمكنه من عرض فكره وعمله، وصعوبة التواصل العلمي حتى من حيث التوجه، أو التعامل والبعد المكاني، وفي الحديث: "الأرواح جنودٌ مجندةٌ فما تعارف منها ائتلف، وما تناكر منها اختلف"^{١٤}.

ولاشك هناك أمور أخرى تصرف طالب وطالبة الدراسات العليا عن الكتابة، وتجعلهم يفترون عنها ولا يكملون، ولعل من أبرزها ما ذكرته، فحريٌّ بفرسان البحث العلمي أن يتجنبوا هذه الأسباب وغيرها، وإذا وقعوا فيها أن يأخذوا بسبل العلاج، وهو ما سأسطره في المبحث التالي، والله تعالى من وراء القصد..

١٣ - ويكون الاختيار ليس للقرب أو المحاملة، وإنما من حيث اهتماماته البحثية وتأليفه للكتب العلمية الموافقة لبحثه، وإلمامه بالموضوع

١٤ - صحيح البخاري - الحديث رقم: (٣٣٣٦)



المبحث الثاني: علاج الفتور أثناء كتابة الرسالة العلمية:

إن لكل مشكلة حلًا بإذن الله تعالى، ولكل داء دواءً، وإذا كان الفتور في الكتابة عرضاً طارئاً ومشكلة، فله بإذن الله تعالى حل وعلاج، وتحتاج المسألة إلى مجاهدة، ولعل من أبرز هذه الحلول والعلاجات:

أولاً: استعن بالله تعالى ولا تعجز:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلِّ خيرٍ، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان)^{١٥}.

قال النووي رحمه الله تعالى: (والمراد بالقوة هنا، عزيمة النفس والقريحة في أمور الآخرة، فيكون صاحب هذا الوصف أكثر إقداماً على العدو في الجهاد، وأسرع خروجاً إليه، وذهاباً في طلبه، وأشد عزيمة في الأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر، والصبر على الأذى في كل ذلك، واحتمال المشاق في ذات الله تعالى، وأرغب في الصلاة، والصوم، والأذكار، وسائر العبادات، وأنشط طلباً لها، ومحافظاً عليها، ونحو ذلك)^{١٦}.

فعلى طالب وطالبة الدراسات العليا الاستعانة بالله تعالى وهذه من أهم العلاجات التي تعينهم، ويستصحبوا هذه الاستعانة في أبحاثهم وفي حياتهم كلها، ولهذا جاءت الوصية النبوية على صاحبها أفضل الصلاة والسلام بالأمر بالاستعانة استعن بالله؛ أي اطلب العون منه، والعون من الله عز وجل يحتاجه الإنسان في كل شيء، مهما كان هذا الشيء يسيراً وسهلاً، فلو لم يعنك الله عليه ما حققته ولا أدركته، ولا تعجز: والعجز هو الضعف، ومعنى لا تعجز؛ يعني: لا تترك الأسباب التي في يدك مما تدرك بها المطلوب، فإن ترك ما تستطيعه في إدراك ما تؤمل وترجو في أمر دينك، وأمر دنياك هو العجز، فلا تعتمد على حفظك وتمكنك من بحثك، بل استصحب النية الصادقة في نفع نفسك ونفع غيرك ببحثك، ولا يكن ما تكتب وتبحث وتقرأ وتتعلم، من أجل المباهاة أو التفاخر بأعلى الدرجات، فإن ما كان لله تعالى بقي ونفع، وما كان لغير الله تعالى محقت بركته ووقع.

١٥ - رواه مسلم (٢٦٦٤)

١٦ - شرح النووي على صحيح مسلم ((٢٠٥٢/٤))



ثانياً: تقسيم الوقت والاهتمام بذلك:

يُعد من أهم النصائح لتفادي الفتور خلال كتابة الرسالة العلمية، وإذ استطعت أن تجعل عدداً لإنتاج الرسالة فافعل مثل ما يوضع في المشروعات العامة فيضعون عدداً بالأيام فمشروع السنة يبدأ العداد تنازلياً بالرقم (٣٦٥) يوماً، وهذا مما يساعد على متابعة المشروع ومدى الإنجاز، وهكذا طالب وطالبة الدراسات العليا يبدأ العداد من أول البدء في الرسالة، فإن أرادوا الإنجاز في سنة أو سنة ونصف كل بحسبه، ومن خلال العداد والمؤقت سيتعرفون على مدى إنجازهم وقدر الوقت الذي أمضوه في البحث العلمي (الرسالة)، وكذلك يمكن تحديد وقت لكتابة الأجزاء الأخرى، مع إتاحة وقت مناسب لكتابة الفصول والأبواب والمباحث، على اعتبار أنها من أكبر المراحل في الرسالة، وفي النهاية يتم تحديد وقت من أجل مراجعة الرسالة لغوياً ونحوياً، ووقت آخر من أجل مراجعة الرسالة قبل المناقشة، فتنظيم الوقت من أهم الأمور التي يحتاجها طالب وطالبة الدراسات العليا؛ حيث يكون لديه الكثير من الأعمال التي عليه القيام بها، والمزيد من الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، فلا بد له أن يحدد وقتاً معيناً لإنجاز المهام دون حدوث خللٍ، وحتى يمكنه الموازنة بين حياته التعليمية والعملية والاجتماعية، عليه أن ينظم لكل وقته، وأن يتغلب على المشكلات الناتجة عن الملل والضغط النفسي في الحياة العامة، واحذروا مضيعات الوقت من وسائل التواصل الاجتماعي الغير مهمة وكثرة الزيارات والخروج والأسفار.

ثالثاً: اختيار الوقت المناسب للكتابة:

وتُعد أوقات النهار من أفضل الأوقات التي يمكن أن يكتب فيها الباحث، وخصوصاً الفترة التي تلي صلاة الفجر وحتى شروق الشمس، حيث إن نسبة نشاط المخ تكون مرتفعة، والبكور بركة كما قال صلى الله عليه وعلى آله وسلم: "اللهم بارك لأمتي في بكورها"^{١٧}، وفي دراسة علمية حديثة أثبتت أهمية البكور، فقد أوضحت الدراسة المنشورة في دورية "أبحاث الطب النفسي" البريطانية أن الأشخاص الذين يخلدون للنوم باكراً ويستيقظون عند الساعة السادسة صباحاً، أو قبل يقل لديهم خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة ٢٥.٠٪، ودراسة أخرى أجراها قبل سنوات علماء ألماني من جامعة "هايدلبرغ" خلصت إلى أن النجاح المهني يناله الأشخاص الذين يستيقظون باكراً، وأضافت أن من يستيقظ باكراً يتميز بقدرة أكبر على الإنجاز والإحساس بالمسؤولية، حسب ما أشار إليه موقع "شبيغل أونلاين".

١٧ - سنن أبي داوود - حديث رقم (٢٦٠٦) - صحيح سنن أبي داوود للألباني.



كذلك يتميز وقت البكور بالهدوء والبعد عن الضوضاء بالنسبة لمن يقطنون في المناطق المزدحمة أو بجوار الطرق الرئيسية، فالطلاقة الفكرية والبحثية لا تأتي لعقل مشتت، وجسد مرهق.

رابعاً: اختيار المكان المناسب والمرتب:

وذلك الأمر من بين النصائح المهمة لتفادي الفتور خلال كتابة الرسالة العلمية، ومن المهم أن يكون المكان الذي يوجد فيه الباحث جيداً من حيث الإضاءة والتهوية، بالإضافة إلى ترتيب المكان؛ حيث إن أي مكان لا تتوفر فيه تلك العناصر يؤدي إلى الشعور بالفتور والكسل، وللمكان المناسب للكتابة أثرٌ نفسي على صاحبها، فيعد تخصيص غرفة معينة للكتابة، وتجهيزها على النحو الملائم من الأعمال التي تساعد في خلق أجواء مناسبة للكتابة الإبداعية، وتجهيزها على النحو الملائم تعني بالأساس أن يكون هناك مقعد مريح للكتابة، كما يفضل أن تكون الغرفة بمعزلٍ عن بقية المنزل، حتى تساعد الكاتب على خلق عملية الصفاء الذهني، ومن الممكن أن يضيف الكاتب بالغرفة بعض الكتب والمراجع الأساسية في بحثه، أو الكتب التي تراوح النفس وقت الاستراحة؛ حيث يمكنه المطالعة من وقت لآخر.

خامساً: تحديد يوم للراحة كل أسبوع:

ويمكن في هذا اليوم أن يلتقي بأصدقائه وأقربائه، وكذلك يمكن أن يقوم بزيارة إحدى المناطق الترفيهية أو السياحية من باب تغيير الروتين اليومي، ولتجديد النشاط البدني والنفسي، وليعاود الكتابة بجد وحيوية ونشاط، ويمكن من خلال هذا اليوم أن يتابع إنجازات زملائه في أبحاثهم ومناقشتهم، واستفادة بعضهم من بعض من باب التحفيز والمنافسة الشريفة والانطلاق.

خامساً: تحديد وقت مُستقطع ولو قصيراً للراحة أثناء الكتابة في البحث:

فبعض طلاب وطالبات الدراسات العليا، ومع الانسجام في الكتابة والاستغراق في البحث يأخذ الساعات الطويلة خصوصاً من يبدأ بعد الفجر إلى صلاة الظهر، أو بعد صلاة العشاء ويأخذ وقتاً إلى الفجر دون استقطاع جزء من الوقت لأخذ نفس عميق، أو ممارسة رياضة خفيفة لتفادي الفتور خلال الكتابة؛ حيث يُجمع الخبراء على أن المداومة على الكتابة أو المذاكرة دون أي فواصل زمنية تؤدي إلى الملل، ولذلك لا تقرأ أو تكتب وأنت متعب أو مريض، أو لديك مشاكل تفكر فيها، اترك مسافة بينك وبين الكتاب في حدود ٥٠ سم حتى تستطيع القراءة بمحيط العين.

اجلس الجلسة الصحيحة أثناء الكتابة، بحيث تكون القدمين ملامستين للأرض ويكون ظهرك مستقيماً.



سادساً: تفاعل ولا تشاءم:

(تفألوا خيراً تجوده) شعار جميل، ما أروعها من كلمة، وما أجملها من عبارة، المتفائل بالخير سيحصد الخير في نهاية الطريق بإذن الله تعالى؛ لأن التفاؤل يدفع بالإنسان نحو العطاء والتقدم والعمل والنجاح، أما التشاؤم ينتج إحباطاً وكسلاً؛ نظراً لمواجهة الباحث بعض الصعوبات أثناء الكتابة، أو نتيجة وجود مجموعة من المحيطين من ذوي الميول السلبية، بما يؤثر على حيوية ونشاط الباحث ومن ثم الفتور؛ لذا وجب عليه أن يكون من المتفائلين، ويُحسن الظن بالله تعالى، ورسول الهدى صلى الله عليه وعلى آله وسلم كان يعجبه الفأل.

سابعاً: المحافظة على الصحة الجيدة ورياضة البدن:

تعد الصحة الجيدة لطالب وطالبة الدراسات العليا من الأمور التي تساعد على تفادي الفتور خلال كتابة الرسالة العلمية، وهي سبيلهم نحو التركيز، كما أن ذلك يسهم في زيادة نسبة النشاط، وتعد الصحة من بين النعم الكثيرة التي أنعم بها الله عز وجل على الإنسان، وقد أحرنا الله عز وجل في الكثير من الأحاديث النبوية بأن الصحة من النعم الهامة، ولا بد من المحافظة عليها، فهي مفيدة للجميع بهدف القيام بكافة الأعمال الخاص به، فالإنسان الجيد هو من يعتني بصحته؛ حتى يتمكن من القيام بكافة الأشياء التي تخصه وسخرها لكل ما هو مفيد وصالح في الحياة، وفي الحديث (اغتنم خمساً قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك)^{١٨}..

ثامناً: مبدأ المكافأة:

نعم مكافأة نفسك وتلك الطريقة جيدة، وممتعة في الوقت نفسه، ويمكن أن يعاونك في ذلك أحد أفراد الأسرة؛ ليكون رقيباً عليك عند الانتهاء من جزء معين من الرسالة، أو بينك وبين نفسك، فجميعنا يحتاج للمحفزات لتنشط النفس، ويمكن أن يكون ذلك من خلال الحصول على وجبة مفضلة، أو زهرة بسيطة، أو شهادة صغيرة، أو زيارة قصيرة، أو غير ذلك، ويعد ذلك من النصائح المفيدة والمجربة لتفادي الفتور خلال كتابة الرسالة العلمية.

تاسعاً: لا تستطرد في مسائل علمية بعيداً عن بحثك:

التركيز على خطة البحث بأبوابها وفصولها ومباحثها ومطالبها ومسائلها من الأهمية بمكان، فالاشتغال بمسائل فرعية وهي بعيدة عن الموضوع تشغل الباحث والباحثة عن أصل موضوعه، وقد يتبعون تلك

١٨ - أخرجه الحاكم في صحيحه - حديث رقم (٧٨٤٦).



المسائل وتبعدهم عن أصل موضوعهم، وتشتت عليهم أفكارهم، فلا هم أكملوا رسالتهم، ولا هم أتموا مسألتهم؛ لذا يجب التركيز على البحث أولاً، وبإمكان مراجعة المسائل الأخرى في وقت الاستراحة، أو بعد إتمام البحث..

عاشراً: تحدث عن بحثك وناقش فيه غيرك:

لا مانع من إجراء نقاش علمي وحوار مفيد مع الزملاء والأساتذة الذين يعلم منهم اهتمامهم بموضوع الرسالة، فإن ذلك مما يثري معلوماتك، ويحفزك للكتابة والرجوع إليها للإضافة أو الاختصار أو الاستزادة، ولو عن طريق المراسلة والتواصل عن بعد، المهم أن يكون ذلك في إطار البحث والرسالة لا خارجاً عنها لتتم الفائدة، ويحصل المقصود.

وبعد فتلك عشرة كاملة هي أبرز العلاجات لمن أصيب بالفتور عن الكتابة وتجافى عنها من طلاب وطالبات الدراسات العليا، أرجو أن تكون نافعة، ومعالجة للعصيان الكتابي ناجعة، وإيكم بعض الملاحق المفيدة بإذن الله تعالى في هذا الموضوع (الفتور أثناء كتابة الرسالة العلمية)، وهي متنوعة بين تجارب لمن سبقوا وتغريدات تويرية تنوع فيها الإجابات وتتلاقح فيها الأفكار، كي تنشط النفوس الحاملة، وتحرك العقول الراكدة، وحتى لا تنتشر بين طلاب وطالبات الدراسات العليا ظاهرة طي القيد، فيتحسرون ويندمون على ما فات من الوقت دون فائدة أو مهلة أو مزيد وقت، ووقتها لا ينفع ولات حين مندم، والله المستعان!

وفقَّ الله تعالى الجميع لما يحب ويرضى، وبارك في الجهود إنه هو خير مسؤول.



ملاحق مفيدة:

تجارب من بعض طلاب وطالبات الدراسات العليا:

التجارب الواقعية يستفيد منها المرء استفادة كبيرة، وكما قيل (لتكن التجربة مستشارك)، وكانوا يقولون: (أسأل المجرب قبل الحكيم)، وفي هذه الصفحات أنقل لكم بعضاً من تجارب طلاب وطالبات الدراسات العليا ممن فتروا عن الكتابة في رسائلهم العلمية، ولكنهم وبفضل الله تعالى عادوا إليها، ومنهم من انتهى من رسالته، وناقش ومنهم على وشك، ومنهم مازال يبحث، وقد كتب كل واحد منهم لي، وذكر تجربته وتجارب معي؛ ليستفيد من هذه التجربة كل من يقرأ هذا الكتاب وتقع عينه على هذه التجارب المفيدة، شكر الله تعالى للجميع، وجعل ذلك عملاً متقبلاً مبروراً إنه جواد كريم، وإلى التجربة الأولى^{١٩}:

• التجربة الأولى:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

أنا طالب في مرحلة الماجستير وأعيش خارج المملكة العربية السعودية، فجزى الله خيراً هذه البلاد على حسن وكرم وفادتها لي وجامعتي (فضلت عدم الكشف عن اسمها) التي أحببتها وكنت في مرحلة الماجستير، وبعد الانتهاء من السنة المنهجية، وبدأت رحلة البحث عن موضوع، وأخذ ذلك مني قرابة سنة، وتم بحمد الله تسجيل موضوع للبدء في الكتابة في رسالة الماجستير، بعدها عدت إلى بلدي وبين أهلي وأسرتي، ومرض أحد الأبناء وجلست معه قرابة ٣ أشهر، ووقتها لم أبدأ حتى في قراءة الخطة، وعدت مرة أخرى إلى المملكة وكنت مشغولاً كثيراً بحالة ابني، ولم أتواصل حتى مع عودتي مع المشرف على رسالتي، وبقيت على هذا الحال ٣ أشهر أخرى، حتى ذات يوم تواصلت مع أحد الأساتذة بالجامعة جزاه الله خير الجزاء، وهو ممن كنت أحب محاضراته وأستشيرته كثيراً، وبعد متابعة مستمرة منه جزاه الله خيراً، شجعني كثيراً، وكانت أول خطوة أشار إلي بها أن أتواصل مع مشرفي، وبالفعل أخذت بمشورته وتواصلت مع مشرفي على الرسالة، وأخذت توصيات من المشرف واستعنت بالله، وبدأت أقرأ الخطة، ووجدت المراجع الأولية للبحث، ومع أول كتابة بدأت تتسلسل الأفكار؛ لأن موضوعي متعلق ببلدي، فبدأت الكتابة والله الحمد بقي لي القليل، وسأناقش قريباً بإذن الله، فهذه ملخص تجربتي عسى أن تكون نافعة لغيري ومحسسة لمن تكاسل أو فتر، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

أخوكم/ أ . م . ن

١٩ - وأنقلها هنا كما هي مع حذف المقدمة وإذا أحتيج إلى تعديل كلمة أو تعليق فأجعلها بين قوسين (.....) من باب الأمانة العلمية.



طالب مرحلة الماجستير..

● التجربة الثانية:

أنا طالب ماجستير وأعمل معلماً، وقد قدمت أكثر من خطة ورُفِضت، ثم اقترح علي المرشد جزاه الله خيراً موضوعاً ولم أكن أرغب فيه، ولكن لضيق الوقت ورغبتي في الكتابة، قبلت وبالفعل سجّلت الموضوع، وبدأت أقرأ عنه، وانصرفت مع عملي معلماً وظروف الحياة، ولأن الموضوع لم أرغبه، وبالفعل انقطعت تماماً عن القراءة والبحث، وعن المشرف الذي لم أتواصل معه أصلاً بعد تسجيل العنوان، وبقيت على هذا قرابة ستة أشهر حتى وصلني إنذار، عندها استيقظت وبدأت ألتفت لبحثي، وبالفعل أول خطوة تواصلت مع مشرفي الذي رحب بي كثيراً وكان يتواصل معي دون ردٍّ مني وشجعتني ووجهني، وصبر علي كثيراً، جزاه الله خيراً، وبدأت أتفرغ للكتابة، ودخلت في تحدٍّ مع نفسي، وبالفعل لم تنته سنة بأكملها إلا وقد أهّيت البحث والله الحمد والمنة، وأنصح زملائي أن يستعينوا بالله، ولا يشغلهم عن الكتابة شيء ويفرغون أنفسهم، وسينجزون في وقت مبكر إن شاء الله...

● التجربة الثالثة:

باختصار أنا طالب دكتوراه توقفت عن الكتابة سنة كاملة، وبسبب التسويف كل يوم أقول: غداً أبداً، وهكذا حتى تشاغللت عن البحث بأعمال أخرى كثيرة، والله الحمد بعد سنة كاملة فقت من (غفليتي)٢٠، ووجدت نفسي بين زملائي أنني لا بد أن أنجز، وفعلاً سنة ونصف ومعدل ١٢ ساعة في اليوم، أنجزت البحث وسلمت الرسالة، وقد كنت على وشك طي القيد، ولكن بفضل من الله وإعانتته أتممت وانتهيت ..

● التجربة الرابعة:

أنا طالبة في مرحلة الماجستير توقفت عن الكتابة لعدة أشهر، وذلك بسبب الإحساس بتشتت الموضوع الذي أبحث فيه، والمشرف لم يكن متابِعاً معي، فأصبحت بالفتور وتركت الكتابة في البحث، وبعد هذا الفتور ومتابعة زميلاتي، وبعضهنّ انتهت من رسالتها واستلمت وثيقتها ذلك، وبعض زميلات شجعتني على الكتابة، وأصررنّ عليّ، فبدأت بالفعل أكتب وأقرأ وأبحث، وتحمست أن أنتهي مثل زميلاتي، وكان هذا أكبر دافع لي والحمد لله...

٢٠ - (قوسان) من الكاتب وليس مني



● التجربة الخامسة:

كنت قد التحقت بدراسة الماجستير، وسجلت عنواناً لم يكن باختيارى، ومن وقتها لم أكتب ولم أتواصل مع الجامعة، ومررتُ بظروف خاصة، حتى علمت فيما بعد أنه قد طُوي قيدي من الجامعة، ولم أراجعهم والتقصير مني، وقد تعلمت درساً من هذه الحالة..



تغريدات تويترية @

هذه تغريدات في تويتر بدأت بسؤال من الباحثة نجوى عن سبب التأخر في كتابة الرسالة العلمية، وسبب الفتور، وكما سماه البعض (العصيان الكتابي)، فأنت الإجابات من الباحثين والباحثات، وهي من واقعهم، ففيها فوائد ودروس، والسعيد من وعظ بغيره:



الباحثة نجوى

@najwaotb2

انقطعت عن بحثك فترة وشعرت بالخمول والكسل وودك ترجع لبحثك!! في هالحالة كيف تسترجع نشاطك

؟؟

1:08 AM · Aug 18, 2017 · Twitter for iPhone

79

Retweets



5

Quote Tweets

274

Likes



سحاب

@sahab_albalawi

.

Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

والله وحدة من الزميلات اشتكت لي من هذه الحالة ومسكتها وساعدتها وتحديثها مين يخلص أول ما شاء الله

استرجعت كل النشاط وشكلها بتسبقي

2

4

**Ms. Keen Learner**

@ms_keen_learner



•
Aug 18, 2017

صحيح التحدي يعطي نتائج غير متوقعة

3



Ms. Keen Learner

@ms_keen_learner

•
Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

أنا عني رجعت أقرأ ما كتبت، وتفا جئت أني كتبت وأبدعت، وحسيت بفرحة وبنشوة.. وهالشياء جدد

حماسي ونشاطي

2
2



reem°•

@moomras



Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

مشكله هذي أنا إذا تعبت وتركت نشاطي لازم أنحف ولو شوي وأحس بتجدد النشاط طبعاً مع الرقية
والاستغفار

2



محمد الاحمدي

@alahmadim2010

Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

مما وجدته مفيداً معي وأشاركم إياه هو أن مرحلة البحث تقسم لعدة مراحل في كل مرحلة توضع أهداف
صغيرة تحقق الهدف العام وتوجه الباحث للمهمة القادمة

1

1

8



Ms. Keen Learner

@ms_keen_learner

.

Aug 18, 2017

deadline أضف الى ذلك

1



د. عبدالله العامري

@3bdullahAl3amri

.

Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

مرحلة العصفان الكتابي من أصعب المراحل على الباحث من لم يستطع تجاوزها يصعب عليه الانطلاق في البحث

والانجاز في المدة المحددة

2

14

31



د. مبارك العتري

@Mubarak1422

.

Aug 18, 2017

أحياناً تشعر بنهم عالٍ في استكمال بحثك وأحياناً أخرى تُصاب بشلل ذهني مؤقت - قد يستغرق أشهر-
يجعلك غير قادر على صياغة الجُمْل أو ربط الفقرات.

3

8



د. عبدالله العامري

@3bdullahAl3amri

.

Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

١. حفّز نفسك من خلال قراءة ما كتبت سابقاً، وإضافة ما تراه مناسباً حتى لو كان نصف صفحة أو أقل.

8

15



محمد الاحمدي

@alahmadim2010

Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

مثال يوضع عدة أهداف لفصل النتائج تحقق هدف الفصل العام وتقسم هذه الأهداف لمرحلتين مرحلة الكتابة الحالية والمستقبلية، بحيث تكون نقطة انطلاق

1

6



د. عبدالله العامري

@3bdullahAl3amri

Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

٢. ادخل في تحدٍّ مع ذاتك ومع الزمن قد تكون من الأشخاص الذي لا يعمل إلا تحت الضغط

10

18



Abu 3reeb

@DrJassasotaibi

Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

ارجع اقرأ ما كتبت واجتهد هل هناك أبحاث جديدة نزلت خلال فترة الانقطاع

3

2



د. عبدالله العامري

@3bdullahAl3amri

Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

٣. استغل الوقت الذي تعاني فيه من العصيان الكتابي بالقراءة المتعمقة في الدراسات السابقة ذات العلاقة

بالموضوع





Nedaa

@Nedaa_karami

.

Aug 20, 2017

Replying to

@najwaotb2

إذا كان الانقطاع لمدة طويلة .. أنصح بالبدء بقراءة دراسات أخرى ستقوم بإعاش عقلك وتفكيرك

1



Nedaa

@Nedaa_karami

.

Aug 20, 2017

Replying to

@najwaotb2

قم بتحديد مكان وزمان مناسب للكتابة.. حتى تنجز



جديد تقنيات التعليم

@Ems2015ems

Aug 22, 2017

Replying to

@najwaotb2

البدايات دائماً صعبة بعد الانقطاع في كل شيء، قم بعمل أيسر شيء ممكن، فمثلاً قلّ لنفسك: سوف أقرأ
عنوان بحثي أو المقدمة فقط، وتدرّج حتى تستعيد نشاطك



ibrahim elhusseini

@ibrahimelhusse

Aug 26, 2017

Replying to

@najwaotb2

اقنع نفسك أن البحث ابن لك، انظر إلى المراحل التي كتبتها كأنها فترات من عمره، ويجب عليك أن تراعه
ليكن

رؤى



@roaaa1433

.

Sep 16, 2017

Replying to

@najwaotb2

تعاملي إذا انقطعت عن البحث، اعمل مراجعة سريعة للبحث، ثم ابدأ فاقراً واكتب بتدرج، وانطلق، مهم ألا تنقطع عن البحث ولو دقائق معدودة في اليوم



رؤى

@roaaa1433

.

Sep 16, 2017

تراجع بحثك



محمد آل مسيري

@Almasseri

.

Sep 20, 2017



Replying to

[@najwaotb2](#)

ناقش بعض الأفكار السابقة مع أحد الزملاء ممن لديه نفس الاهتمام .. قم بحضور مناقشات بعض الرسائل، هذا

سيعيد لك بعض الحماس



PHD.Student

[@nori2009int](#)

.

Sep 24, 2017

Replying to

[@najwaotb2](#)

أحياناً يكون تشجيع الأستاذ المؤطر وتعاونه المستمر وتوجيهه الدائم - أهم عوامل نجاح الطالب، وإتمامه لبحثه

في زمن قياسي.



ادخل في نقاش وحوار علمي مع الزملاء والأساتذة المهتمين بالموضوع، فقد تجد في حديثهم ما يحفزك للتغلب على هذه المرحلة

8

15



محمد الاحمدي

@alahmadim2010

.

Aug 18, 2017

Replying to

[@najwaotb2](#)

ربما يكون من وسائل التحفيز لمن يريد العودة للكتابة بعد الانقطاع هي طباعة ما تم إنجازه ومراجعته

3

5



د. عبدالله العامري

@3bdullahAl3amri

.

Aug 18, 2017



Replying to

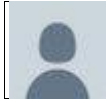
[@najwaotb2](#)

٥. اختر أوقات النشاط الحيوية والصفاء الذهني للكتابة العلمية، فالطلاقة الفكرية والبحثية لا تكون لعقل

مشتت وجسد مرهق! (أفضلها بعد الفجر)

9

22



[@closed_fz](#)

.

Aug 18, 2017

Replying to

[@najwaotb2](#)

أحاول قدر الإمكان ألا أنقطع نهائياً حتى ولو كان هناك أمور أخرى أشغلتني، أخصص ولو ساعة واحدة في

اليوم للبحث أو القراءة

1



محمد الاحمدي

[@alahmadim2010](#)



Aug 18, 2017

Replying to

[@najwaotb2](#)

مستند المسودات الجانبية باعث للأفكار خصوصاً في هذه الحالة؛ فطبيعي أثناء التدفق الكتابي تتدفق الأفكار، فتسجيلها مفيد للاستفادة منها لاحقاً

2

5



د. عبدالله العامري

[@3bdullahAl3amri](#)

Aug 18, 2017

Replying to

[@najwaotb2](#)

٦. ليس بالضرورة أن تسير في البحث وفق تسلسل محدد يمكنك كتابة ما يسهل عليك كتابته، مثلاً يمكن كتابة فصل الدراسات السابقة قبل الإطار النظري

1

10

17



محمد الاحمدي

@alahmadim2010

Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

من إحدى الطرق للعودة للنشاط هي التحضير للقاء المشرف الدراسي بوضع مخطط عام لما تم إنجازه وما المتوقع إنجازه خلال الفترة (...)

2
8

د. عبدالله العامري

@3bdullahAl3amri

Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

٧. ابتعد عن مضيعات الوقت (وسائل التواصل الاجتماعي، الاتصالات الهاتفية غير المهمة، الخروج المستمر من المنزل، كثرة الزيارات متابعة برامج....)

10
22



د. عبدالله العامري

@3bdullahAl3amri

Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

٨. تابع إنجازات زملائك في أبحاثهم، فالغيرة العلمية المحمودة من الأقران تحفزك على التحدي والانطلاق

8

17



د. عبدالله العامري

@3bdullahAl3amri

Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

٩. أرسل رسائل إيجابية لعقلك الباطن، فربما يكون السبب في العصيان الكتابي اعتقادك بأن البحث صعب جداً،

ولا يمكنك إنجازَه بالطريقة الصحيحة!



9

25



د. عبدالله العامري

@3bdullahAl3amri

.

Aug 18, 2017

Replying to

@najwaotb2

١٠. قبل هذا وذاك استعن بالله واستعد به من الشيطان وإغوائه، وارفع يديك لأبواب السماء بأن ييسر لك الله

كل عسير ويفتح عليك فتح العارفين.

1

10

20



زهرة عسيري

@Zah_Asiri

.

Aug 20, 2017



جزاك الله خيراً..



الباحثة نجوى

@najwaotb2

برأيك.. ما هو أقوى سبب يؤخر في كتابة الرسالة العلمية؟

8:54 PM · Jun 22, 2021 · Twitter for iPhone



نايف

@_113i

Jun 22

Replying to

@najwaotb2

المُشرف على الرسالة



هاني المطرفي

@hanyo_10

Jun 22

Replying to

@najwaotb2

التسويق.

2



Hĩnd *-*

@05040301

Jun 22

Replying to

@najwaotb2

كثرة المسؤوليات تقودك للتسويق إلى أن تفقد الحافز، مررت بالتجربة أحاول يجد تخطيطها قدر الإمكان

2



Maha

@At9710Maha

.

Jun 22

Replying to

@najwaotb2

تأجيل البداية

2



1983

@w_hussain_s

.

Jun 22

Replying to

@najwaotb2

أنا



..

@Noo_1_



Jun 22

Replying to

@najwaotb2

لكن أحس بضياح وخايفة من البداية أحتاج نصائحكم

المفترض أني بادئة من شهرين

7

3



باسم

@Basim_79

Jun 22

تخليتي أنك مخلصه .. أو غيرك خالص .. ونتي لسه .. تواصلني مع المشرف أول بأول .. تتطمني أنك ماشية صح

1

3

Show replies



osamah abduallah

@osamah_a_sa



.

Jun 22

Replying to

@najwaotb2

حتى الآن خطة البحث هي أكثر ما يجعلني متردداً حتى في عنوان البحث، لم أجد مراجع للخطة، فكيف سيكون الحال أثناء البحث.

1



نفلاء القاضي البلوي

@nafla_alqadi

.

Jun 22

Replying to

@najwaotb2

الخوف من البداية | عدم الثقة الكافية لاتخاذ الخطوة | التسويف المتكرر وعدم تنظيم الوقت

الخجل الشديد من المشرف في استشارته | عدم الشعور بالمسؤولية وانتظار أيدي المساعدة نصيحة: استخدم

إستراتيجية الـ(٧) دقائق وابدأ من الجزئية التي تُشعر أنك متمكن منها في ٧ دقائق فقط ستُكمل

2

3

34





الحمد لله

@LAmcnerXdwJU8pE

Jun 22

Replying to

@najwaotb2

الدافعية

2



رنا محمد

@rara8836

Jun 22

Replying to

@najwaotb2

نقطة البداية التشتت، عدم كفاية المراجع في مرحلة إعداد الخطة ..



·
@star_25_

·
Jun 22

Replying to

@najwaotb2

يمكن الخوف والتسويق أسوأ عادة

·



عبدالله العبدلي

@T5yll_

· Jun 22

أيام الجامعة كان البحث يسبب لي خوفاً وتوتراً! ما كنت أعرف كيف أبحث أو بالأصح وين أبحث؟ ما كنت

وَمَا أَنِي عَرَفْتُ لَازِمَ أَنْقُلَ تَجْرِبَتِي وَيَأْذَنَ اللَّهُ بِتَفْهِيدِ نَاسٍ كَثِيرٍ، فِي هَذَا الشَّرِيدِ رَاحَ أَنْزَلَ لَكُمْ

أعرف إلا قوئل

- فضل التغريدة وتابع السرد معي

مواقع للبحوث

[Show this thread](#)





رهام بنت عصام بن عبدالمحسن ناصر

@rehamnasser

Jun 23

Replying to

@najwaotb2

اختيار الموضوع



د . سطاتم بن عبدالرحمن النشمي

@sattamalhashmi

Jun 23

Replying to

@najwaotb2

جاوبت على السؤال بطريقة عكسية هنا

Quote Tweet



د . سطاتم بن عبدالرحمن النشمي

@sattamalhashmi



· Jun 19

لمن يريد الإنجاز في البحث العلمي بعد توفيق الله #سظام_النشمي #ثريد

[Show this thread](#)

1

3



حماد جبر السبيعي

@HJJMJA

· Jun 23

Replying to

[@najwaotb2](#)

إذا مو الجوال أنا ما أعرف شيء.

1



طلال بن دغيشر الحمعلي

@v_9n

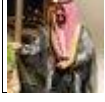
· Jun 23



الجوال أكثر شخص مظلوم

1

Show replies



طلال بن دغيشر الخمعلي

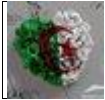
@v_9n

Jun 23

Replying to

@najwaotb2

انشغال المشرف، مرتبطة أيضاً ببعض الأدوات للبحوث العملية



Ibrahim raib

@IbrahimRaib

Jun 23

Replying to

@najwaotb2

التسويق طبعاً





AINOOR

@Dr_Alnoor2030

Jun 23

Replying to

@najwaotb2

أغلب الردود لخصت الأسباب ومتشابه جداً ما بين عوامل مرتبطة بالباحث خوف وتردد وتسويق ومثالية وانتظار لحظة المثالية للكتابة وعوامل أخرى كالمشرف والمراجع؛ د. نجوى أقترح: استضيفي مختصين في الجانب النفسي والتطوير الشخصي، يناقشون هالجوانب بتكون إضافة حلوة ومفيدة



Dr.Mahmoud Hemida

@DrMahmoudHemid1

Jun 23

Replying to

@najwaotb2

أحياناً بعض المشرفين يستلم فصل ويظل معه سنة دون أن يقرأ منه حرفاً





Albandri Bin Jbhan |

البنديري بن جبهان

@AAIbdghjhb

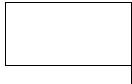
.

Jun 24

Replying to

@najwaotb2

الأدبيات والدراسات السابقة



عمرو

@Gb74Am

.

Jun 24

Replying to

@najwaotb2

and

@yc1t57NpX1t4fSX

ممکن يكون تشعب الأفكار وعدم ترتيبها يؤدي إلى التأخر في بدء صياغة البحث .. من وجهة نظري



• تحليلات لاستبانة^{٢١} نشرت بين طلاب وطالبات الدراسات العليا عن سبب التوقف عن الكتابة وكيفية التغلب عليها من وجهة نظرهم؟

قمت بنشر استبانة إلكترونية عن سبب الفتور في الكتابة، وأقوى دافع للعودة إلى الرسالة، وما هو العلاج المناسب من واقع تجربتك، فكانت هذه الإجابات عسى أن تفيد ويستفيد منها من اطلع عليها، مع شكري وتقديري لكل من شارك ليفيد زملاءه، ويتكون له عملاً صالحاً إن شاء الله تعالى.

س١/ من خلال تجربتك أثناء توقفك عن الكتابة في رسالتك العلمية ترى أنه بسبب

الخيارات	نسبة مئوية
أخري	20%
مادي	20%
معنوي	80%

٢١ - وكلمة استبانة هي أفصح من استبيان راجع الفصح من كلام العرب .



س٢/ ترى أن من أكثر الأسباب في توقفك أثناء كتابة رسالتك العلمية /

عدم وجود وقت للكتابة

عدم اهتمام وزارة التعليم والجامعات بمرصهم على فتح إكمال الدراسات العليا لدرجة علمية بعد أخرى بسبب قلة كادر الأكاديميين في أغلب التخصصات.

عدم اهتمام المشرف للمتابعة مع الطالب .. والإحساس بالتشتت والضياع.

عدم التفرغ الكامل للدراسة بسبب الانشغال بحاجات الأسرة والأهل.

ضعف الهمة والتسويق.

ضعف الخبرة/ عدم تنظيم الوقت/ تقصير المشرف.

انشغال.

امتنان.

المادة وقتها صعوبة.



الظروف الأسرية.

س٣ / ما أقوى دافع دفعك لإكمال رسالتك بعد التوقف؟

الحلم.

الحماس.

الدعم المعنوي والتحفيز من بعض الزملاء.

الرغبة في الانتهاء وإزاحة هم الرسالة.

الشعور بالحفاز والحماس بعد رؤية أصدقائي ينهون رسائلهم.

الطموح.

الطموح ورؤية من ناقش.

للحاق بالمدة الزمنية حتى لا يطوى القيد.

الهمة.

س٤ / من خلال تجربتك أثناء توقفك عن الكتابة في رسالتك العلمية ترى أن من العلاج لمواصلة الكتابة هو:



خذ نقاهة وراحة .. الاستعانة بالزملاء والأساتذة بوصفهم مرجعاً بدلاً من المشرف غير المتابع.

الاستعانة بالله ثم مواصلة البحث والجد حتى النهاية.

الاستعانة بالله ثم مواصلة البحث والجد حتى النهاية.

التفرغ وإدارة الوقت.

التفعيل الإيجابي لدور المشرف/ التواصي بالحق وبالصبر خصوصاً بين الزملاء.

الدعم المعنوي.

الدعم من المحيط.

الممارسة والاطلاع.

تقسيم وقت الكتابة في الأيام واليوم الواحد، وجعل وقت مخصص لذلك في كل يوم.

وفقكم الله تعالى وحقق ما سألتموه ومزيدياً من الإبداع والنجاح...



فهرس المراجع:

- (١) دليل إعداد الرسائل الجامعية - مطابع جامعة أم القرى - مكة المكرمة - ١٤٤٠هـ.
- (٢) دليل كتابة الرسائل العلمية والبحوث التكميلية - أ.د أحمد الضويحي ود.أحمد الرشيد - مطابع جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - الرياض ١٤٣٢هـ.
- (٣) الصعوبات الاجتماعية والأكاديمية التي تواجه طالب الدراسات العليا - آلاء النمري - رسالة ماجستير - لم تطبع.
- (٤) الطب النفسي المعاصر - أ.د. أحمد عكاشة وأ.د. طارق عكاشة - مكتبة أنجلو - القاهرة - ط ١ - ٢٠٠٣.
- (٥) لسان العرب - جمال الدين ابن منظور - دار صادر - بيروت ط ٣.
- (٦) معجم مقاييس اللغة - ابن فارس - مطبعة شغف - القاهرة - ط ٢٠٠٤.
- (٧) موقع مبتعث على الشبكة العنكبوتية ..



المحتويات

٤	مقدمة
٧	المبحث الأول: أسباب الفتور عن كتابة الرسالة العلمية وفيه:
٧	الفتور لغة:.....
٧	أولاً: أسباب منهجية ومن ذلك:.....
٩	أسباب نفسية اجتماعية:
١٣	المبحث الثاني: علاج الفتور أثناء كتابة الرسالة العلمية:.....
١٣	أولاً: استعن بالله تعالى ولا تعجز:.....
١٤	ثانياً: تقسيم الوقت والاهتمام بذلك:
١٤	ثالثاً: اختيار الوقت المناسب للكتابة:
١٥	رابعاً: اختيار المكان المناسب والمرتب:.....
١٥	خامساً: تحديد وقت مُستقطع ولو قصيراً للراحة أثناء الكتابة في البحث:.....
١٦	سادساً: تفاءل ولا تتشائم:.....
١٦	سابعاً: المحافظة على الصحة الجيدة ورياضة البدن:
١٦	ثامناً: مبدأ المكافأة:.....
١٦	تاسعاً: لا تستطرد في مسائل علمية بعيداً عن بحثك:.....
١٧	عاشراً: تحدث عن بحثك وناقش فيه غيرك:
١٨	ملاحق مفيدة:
١٨	تجارب من بعض طلاب وطالبات الدراسات العليا:.....
٥٠	● تحليلات لاستبانة.....
٥٤	فهرس المراجع:.....

