

DE STELLING

Voor promovendi zijn de stellingen bij het proefschrift een gelegenheid om hun persoonlijke en professionele overtuigingen voor het voetlicht van de wetenschap en maatschappij te brengen. In deze rubriek lichten zij hun meest prikkelende stelling toe. Dit keer een stelling van Jing Jin die op 9 november promoveerde bij Toxicologie.



‘Zoals je de dag leeft, leef je je leven’

‘Er zijn maar zoveel uren in een dag, dus die moet je koesteren. Zoals je met je tijd omgaat, ga je ook met je leven om. Ik heb veel geleerd van mijn promotor, die superefficiënt werkt. Als we een experiment gingen doen, spoorde ze me aan om de opzet en de methoden alvast op papier te zetten. Op die manier heb je na het experiment makkelijker een manuscript klaar.

Ze leerde me ook om mijn werk richting te geven: zorg dat je een duidelijk doel voor ogen hebt en voer plannen uit zoals je ze gemaakt hebt. Ik wilde tijdens mijn promotieonderzoek veel leren: ik wil een goede wetenschapper zijn omdat ik wil bijdragen aan een betere wereld. Als ik veel tijd zou besteden aan ‘spelen’, zou dat wel ontspan-

nend zijn, maar aan het einde van de dag zou mijn werk niet af zijn. En dan zou ik mijn droom niet waarmaken. Het is niet zo dat mijn leven alleen om werk draait, het gaat om de juiste balans tussen werk en privéleven.

Ik heb een paar leefregels. De eerste is de wet van twee minuten: als je besluit iets te doen, begin er dan binnen twee minuten mee. De tweede is: ontwikkel een goede manier van denken. De meeste mensen kunnen goed ijverig werken in praktische zin, maar ijverig nadenken is moeilijker. Nog een tip: jezelf herinneren aan je einddoel helpt om je geest leeg te maken. En: als ik in de verleiding kom om te gaan ‘spelen’, zeg ik tegen mezelf dat ik eerst mijn werk moet afmaken, dan is spelen veel leuker.’ ss