

به نام خدا
سرقت علمی - ادبی (Plagiarism)

مطالب ارائه شده عیناً برگرفته از سایت به آدرس زیر می باشد:
<http://med.sums.ac.ir/deputies/research/researchcp/plagiarism>

برای دریافت سایت اصلی (به زبان انگلیسی) به سایت به آدرس زیر مراجعه کنید:

<http://www.lc.unsw.edu.au/plagiarism/index.html>

مقدمه :

با توجه به افزایش روزافزون سرقت علمی - ادبی در دنیا ی امروزی، مراکز علمی و تحقیقاتی اهمیت خاصی برای این موضوع قائل هستند. در این راهنما در نظر داریم با تکیه بر ۳ موضوع ذیل، شما را با سرقت علمی - ادبی بیشتر آشنا نماییم که عبارتند از :

- ۱) آشنایی با مفهوم سرقت علمی - ادبی و اهمیت آن
- ۲) آشنایی با شیوه های متداول سرقت علمی - ادبی
- ۳) چگونگی رخ دادن سرقت علمی - ادبی و راههای اجتناب از آن

۱- آشنایی با مفهوم سرقت علمی - ادبی (Plagiarism) و اهمیت آن

۱-۱ - سرقت علمی - ادبی چیست ؟

سرقت علمی - ادبی استفاده از ایده ها و عبارات دیگران، به عنوان ایده و عبارات خویش و در واقع نوعی دستبرد فکری یا ایده دزدی است. سرقت علمی - ادبی می تواند شامل طیف وسیعی از دستبردهای آگاهانه تا کپی کردن اتفاقی مطالب دیگران باشد. پس ضروری است پژوهشگران، آگاهی لازم جهت اجتناب از آن را داشته باشند. با اینکه سرقت علمی - ادبی سابقه تاریخی دارد، در سالهای اخیر به علت به وجود آمدن شکلهای مختلف تکنولوژی اطلاعات، این موضوع مجدداً مورد بحث قرار گرفته است.

۱-۲ - چرا نیازمند شناخت سرقت علمی - ادبی هستیم؟

به عنوان عضوی از جامعه علمی، از ما انتظار می رود مسائل اخلاقی را در این جامعه رعایت کنیم که یکی از آنها، ذکر ایده ها، عبارات و مفاهیمی است که آگاهانه از دیگران وام گرفته ایم. واضح است که شما بدون وام گرفتن از عبارات و یا ایده های دیگران نمی توانید متن علمی بنویسید ولی مهم است که بدانید چقدر از متون قدیمی یا جدید استفاده کرده اید . بخشی از این مهم با "شناخت منابع" انجام می شود که می تواند به شکل نقل قول در متن ، پاورقی یا نوشته های پایانی باشد و عامل افتراق متون علمی از سایر متون است و در واقع به عنوان بخشی از قدرت تحقیقات علمی محسوب می گردد .

۱-۳ - چرا سرقت علمی - ادبی غیر اخلاقی است ؟

سرقت علمی - ادبی، حداقل به ۳ دلیلی که در پی آمده، غیر اخلاقی است:

- ۱- نوعی دستبرد است، چرا که شما ایده ها و عبارات دیگران را که بخشی از دارایی عقلانی آنهاست می دزدید و به اسم خودتان عرضه می کنید .
- ۲- زیرا فردی که اقدام به سرقت علمی- ادبی می نماید از این عمل خویش سود می برد.
- ۳- مدرک تحصیلی، نشانی از توانایی و دانش صاحب آن است، اگر فرد با تکیه به این مدرک و بدون احراز شرایط واقعی علمی در جایی استخدام شود، می تواند برای دیگران خطرناک باشد.
- شکی نیست که بعضی دانشجویان از دسترنج علمی دیگران استفاده می کنند تا برای خودشان اعتبار بیافرینند ولی اغلب این سرقت های علمی- ادبی اتفاقی است و اگر دانشجویان بیشتر مراقب نوشته ها و تحقیقات خود باشند قابل پیشگیری است .

نمونه های سرقت علمی- ادبی که مستلزم مجازات می باشند:

این موارد عبارتند از:

- کپی کردن مستقیم کار دیگران شامل ایده ها، مفاهیم، پروپوزال طرح تحقیقاتی، مقاله، گزارش (منتشر شده یا نشده)، کار هنری، طراحی، برنامه کامپیوتری، وب سایت، اینترنت و سایر منابع الکترونیک و همچنین تحقیقات دیگران یا تحقیق خود فرد بدون اطلاع رسانی مناسب مطابق مقررات.
- نقل قول بدون استفاده از علامت نقل قول
- استفاده از کار دیگران با تغییرات کوچکی که معنا و شکل و ایده اصلی، بدون تغییر باشد .
- ذکر منابعی که فرد شخصا آنها را مطالعه نکرده است.
- قرار دادن اجزای مختلف پروژه ها در کنار هم و ارائه آن به عنوان کاری جدید و یکپارچه.
- اعلام نقش داشتن در یک کار گروهی، بیش از آنچه که واقعاً در آن کار موثر بوده است.
- اعلام انجام کار پژوهشی به صورت مستقل، در حالی که سایر افراد نیز در آن، نقش جدی داشته اند.
- استفاده از ایده یا عبارات دیگران حتی به شکل شفاهی، بدون ذکر مأخذ.
- به عنوان یک اصل کلی شما نباید از کار دیگران به نام خودتان استفاده کنید و می بایست امکان دسترسی آسان به داده های جمع آوری شده و ایده های بکار گرفته شده توسط شما در صورت درخواست مراجع ذیصلاح وجود داشته باشد. مجازات های سرقت علمی- ادبی در برخی مراکز علمی شامل اخطار، دوره های بازآموزی، رد شدن آن تحقیق و اخراج از دانشگاه به زمان های متفاوت و طبق آیین نامه های مربوطه می باشد.

۲- آشنایی با شیوه های متداول سرقت علمی- ادبی (Plagiarism)

اکثر دانشجویان، سرقت علمی- ادبی را به صورتی غیر عمدی انجام می دهند . اعتماد بیش از حد به کار دیگران و عدم اطمینان به آنچه خود انجام می دهیم از مهمترین دلایل انجام سرقت علمی- ادبی میباشد، اما در هر صورت هر دو نوع سرقت علمی- ادبی عمدی و غیرعمدی، نقض مقررات محسوب میگردد.

شایعترین روشهای انجام سرقت علمی- ادبی :

- ۱) دانلود یک موضوع از یک منبع اینترنتی و ارائه آن به عنوان کار خود.
- ۲) خریدن ، سرقت یا قرض گرفتن یک موضوع و ارائه آن به عنوان کار خود.
- ۳) کپی کردن یک قسمت از یک کتاب ، مقاله یا وب سایت و ارائه آن به عنوان کار خود.
- ۴) کپی کردن ، برش و چسباندن یک متن از یک منبع الکترونیکی و ارائه آن به عنوان کار خود.
- ۵) استفاده از عین جمله یا پاراگراف از شخص دیگر (تالیف ، مقاله ، کتاب ، سخنرانی ، وب سایت ، روزنامه) بدون استفاده از گیومه و آدرس دهی مناسب .
- ۶) استفاده از عین عبارات شخص دیگر با آدرس دهی مناسب ولی بدون استفاده از گیومه.
- ۷) استفاده از ایده دیگران با عبارات خود و بدون اشاره به منبع ایده.
- ۸) استفاده از ایده خود اما با تکیه زیاد به عبارات و جملات شخص دیگر بدون آدرس دهی مناسب.
- ۹) استناد بیش از حد به جملات دیگران که منجر به استفاده مکرر از نقل قولهای طولانی میگردد (حتی با استفاده از گیومه و آدرس دهی دقیق).

۳- چگونگی رخ دادن سرقت علمی- ادبی (Plagiarism) و راههای اجتناب از آن :

۱- ۳- عدم بکارگیری تفکرات خود:

از توقعات موجود در نویسندگی علمی این است که: از شما انتظار می رود مطالعه کنید ، تحقیق و به افراد آگاه و منابع و مآخذ استفاده شده، مطالب خود را استناد دهید و با این اقدامات، مقاله خود را به شکلی اصلی (Original) ارائه نمایید. به بیان دیگر شما باید دیدگاه خودتان را بر اساس روش های علمی بنویسید. اما از آنجایی که شما این اطمینان را به خود ندارید که چگونه استدلالات خود را پیروانید و یا از نتیجه کار خود مطمئن نیستید، سرقت ادبی- علمی می کنید .

راه حل: شما نیازمند به دانستن روش هایی هستید که بتوانید با استفاده از آنها، ایده هایتان را با انشای خودتان بنویسید. اغلب کارهایی که شما در دانشگاه انجام می دهید با عبارات، اطلاعات و عقاید دیگر نویسندگان و محققان در ارتباط است. هنگامی که از شما خواسته می شود پروژه ای را ارائه دهید، از عقاید و نظرات دیگران استفاده می کنید، نه اینکه عینا آنها را در نوشته خود درج کنید .

نگران الگوبرداری از منابع مختلف نباشید. نوشته های دانشجویی بویژه در ابتدا، انسجام چندانی ندارد و قابل مقایسه با نوشته یک نویسنده حرفه ای نیست حتی اگر شما در حال نوشتن پایان نامه دکترای تخصصی هستید، هنوز نیازمندید که نوشته هایتان را با توجه به تجربیات خود از مطالعه منابع متعدد اصلاح نمایید. از سوی دیگر، لزومی ندارد چیزی را بگویید که تاکنون کسی اظهار نکرده است، بلکه می توانید از ایده ها و تحقیقات انجام شده در گذشته استفاده کرده و نتیجه ای جدید را ارائه دهید .

۲- ۳- مدیریت ضعیف زمان :

هنگامی که مهلت شما برای ارائه مطلب به پایان می رسد به آسانی می توانید در برابر وسوسه بریدن و ذخیره کردن (Cut and Paste) نوشته های دیگران در نوشته خود تسلیم شوید . در این حالت، نوعی گرایش به سمت سرقت علمی- ادبی در شما بوجود آمده است، زیرا شما یا وقت کافی برای اینکه پروپوزال طرح تحقیقاتی، پایان نامه یا گزارش کار و یا مقاله را شخصا بنویسید ندارید یا تا آخرین دقیق، نوشتن پایان نامه یا گزارش کار و یا مقاله را به تاخیر انداخته اید. بنابراین، پایان نامه یا گزارش کار و

یا مقاله را با نوشته های کپی شده دیگران تکمیل می کنید، زیرا محدودیت زمانی برای نوشتن عبارات یا جمله های برگرفته از ذهن خود دارید.

راه حل : بیاموزید که از زمانتان به صورت مؤثری استفاده کنید، در این صورت شما نیاز نخواهید داشت که از راههای میان بر استفاده کنید. برنامه ای را طراحی کنید و نوشتن پایان نامه یا گزارش کار و یا مقاله را در یک زمان مناسب آغاز کنید. ناتمام گذاشتن وظایف تا آخرین دقایق به شما فرصت کافی برای مطالعه، خلاصه کردن مطالب بر طبق نظرات خود و نوشتن مطلبی جدید با بکار گیری جملات و عبارات ساخته و پرداخته ذهن شما را نخواهد داد.

مدیریت زمان برای افراد تازه کار :

به عنوان قوانین کلی:

- بیاموزید مدت زمان انجام تمامی کارهای خود را محاسبه کنید.
- تخمین بزنید برای یافتن یک کتاب در کتابخانه چه مدت باید وقت در نظر بگیرید.
- اینکه چه مدت طول می کشد یک پاراگراف کتاب را مطالعه کنید.
- چه مدت برای یادداشت برداری باید وقت صرف کنید
- پروژه ای را انتخاب کنید که با زمان شما قابل انجام باشد.
- جدول زمان بندی را برای خود تهیه کنید.
- پروژه های بزرگ را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید. اینکار تخصیص زمان برای هر بخشی را برای شما آسان تر مینماید.

۳-۳- عدم ارائه بحث روشن یا عدم توانایی پاسخ گویی به سوال مطرح شده :

برخی مقالات بحث واضحی را ارائه نمی دهند و به صورت کاملاً غیر تخصصی موضوعی را ارائه می نمایند. نویسندگان مقالاتی این چنینی، تنها تمایل دارند که اطلاعات و نظریه های موجود در مطالعات را، تکرار کنند، لذا نمی توانند به عنوان مقاله ای که در مجامع علمی مورد استفاده قرار گیرند به کار روند.

راه حل : بحث را به طور واضحی شرح و بسط دهید. با این روش، اطلاعاتی که از سایر منابع بدست می آورید، مورد استفاده قرار می گیرند ولی عیناً تکرار نمی شوند.

۴-۳- فقدان مهارت های تحلیلی و انتقادی :

آیا شما ایده یا عباراتی را از منابعی گرفته و بدون اینکه آنها را نقد کنید در مقالات خود بکار برده اید؟ چنین اقدامی منجر می گردد که عملکرد دیگران بدون اینکه مورد تفسیر و تحلیل قرار گیرد به مقاله شما راه یابد.

راه حل: باید با توجه به منابعی که از آنها استفاده کرده اید سؤالاتی را مطرح کنید. با مطرح نمودن سؤالات و ارائه پاسخ به آنها، سؤالات، دیدگاه شما مشخص می شود. علاوه بر این نیاز دارید مطالبی را که می خوانید بیشتر مورد نقد و ارزیابی قرار دهید .

تعدادی از سؤالاتی که درباره منابع باید پرسید:

- ۱- نویسنده کیست؟
- ۲- منبع چه زمان و در کجا منتشر شده است؟
- ۳- فرضیه نویسنده چه بوده است؟
- ۴- آیا نویسنده فرضیه اش را با مدارک کافی اثبات کرده است؟
- ۵- آیا متن علمی دیدگاه جدیدی را ارائه می دهد یا فرضیه ای را مجدداً بیان می کند که در گذشته با آن مواجه شده اید؟
- ۶- آیا این متن علمی، با سؤالی که شما در حال یافتن پاسخ آن هستید ارتباطی دارد؟

۵-۳- تحقیقات ناکافی :

- اعتماد بیش از حد به منابع بسیار کم می تواند منجر به سرقت علمی- ادبی شود. شما می توانید در زاویه دید عده ای کم از استادان یا محققان به دام بیفتید و اسیر تفکرات آنها شوید .
- راه حل:** مقاله خود را فقط براساس یک یا ۲ منبع پایه گذاری نکنید، به صورت گسترده تری مطالعه و تحقیق کنید.
- تحقیق بهتر دید وسیع تری را برای بهم آمیختن نظرات و تفاسیر مختلف با هم فراهم می کند. همچنین هر چه منابعی را که بکار می برید بیشتر باشد مهارت بیشتری برای آمیختن این منابع با یکدیگر نیاز دارید و هر چه منابع کمتر باشد، بطور تصادفی تری می توانید با برداشتن بیش از حد مطلب از یک منبع، سرقت علمی- ادبی کنید.
- بیاموزید که چگونه اطلاعات را برای مقاله خود ارزیابی و جستجو کنید.
- چگونه اطلاعات را برای مقالات خود انتخاب کنید.

۶-۳- یادداشت برداری ضعیف :

- برخی از دانشجویان، ندانسته و هنگامی که از کلمه به کلمه نوشته شده در منبعی یادداشت برداری کرده و آنها را بطور کامل در مقالات خود مجدداً بکار می برند دچار سرقت علمی- ادبی می شوند.
- راه حل:** برای اینکه مطمئن شوید بطور تصادفی سرقت علمی- ادبی نمی کنید، با دقت یادداشت برداری کنید. سیستمی برای متمایز کردن آنچه را که مستقیماً از منابع کپی برداری می کنید با آنچه را که با کلمات خود یادداشت برداری کرده اید و نظرانی را که راجع به مطالب دارید بوجود آورید.
- یادداشت برداری فقط نوشتن کلمات و نظرات دیگران نیست بلکه شما باید دیدگاه خود را در مورد مطالبی که در حال نگارش آنها هستید بیان کنید. از خود بپرسید:
- ۱- چرا من از اطلاعات یادداشت برداری می کنم؟
 - ۲- من چگونه باید از این یادداشت ها استفاده کنم؟
 - ۳- چه ارتباطی بین مطالب این منبع با سایر منابعی که من خوانده ام وجود دارد؟
 - ۴- آیا من ، منظور نویسنده را درک کرده ام؟
 - ۵- اگر نه، چرا؟

۷-۳- ضعف مهارت استناد به منابع:

دانشجویان ممکن است به این علت سرقت علمی- ادبی کنند که نمی دانند چگونه یا چه زمان باید به یک منبع مطلب خود را ارجاع دهند.
راه حل :

- ۱- بدانید که چرا باید منابع مطالعات خود را ارائه دهید و چرا ارجاع به منابع اهمیت دارد.
 - ۲- بیاموزید که چگونه باید منابع اطلاعات خود را ارائه دهید.
- در تمامی مقالات علمی باید به نقل قول های دیگران نیز استناد شود. هر زمان که کلمه یا ایده یا اطلاعاتی را از منابع دیگر در داخل مقالات خود بکار می برید، باید منابع مشخص شوند .
- رفرنس دهی نادرست یا (بدتر از آن) عدم رفرنس دهی می تواند به عنوان سرقت علمی- ادبی در نظر گرفته شود. مقالات بدون رفرنس دلالت بر هر کلمه، ایده و یا واقعیتی از جانب خود شما دارد. ارائه منبع، روشی برای تهیه مدارک مستند برای حفاظت از اظهار نظرها و ادعاهای شخصی شما، در مقاله شماست. از سوی دیگر با نقل قول از کارشناسان، وسعت مطالعات و تحقیقات خود را نشان می دهید .

متدهای ارائه رفرنس :

چندین روش متفاوت ارائه رفرنس وجود دارد. روش رفرنس دهی که توسط دانشکده شما پیشنهاد شده است را دنبال کنید.

۸-۳- عدم پرورش مهارت های نوشتن:

از آنجایی که دانشجویان، مهارت های نوشتن را در خود به اندازه کافی پرورش نمی دهند، سرقت علمی- ادبی اتفاق می افتد. خوب نوشتن مستلزم بکار گرفتن مهارت هایی است که در دانشگاه می توانید آنها را بیاموزید.

چند راهنمایی برای شروع

- ۱- به مراکز مشاوره بروید تا یک دستیار یا استاد نگارش را در کارگاه نویسندگی ببینید .
- ۲- استاد راهنما یا مدرس خود را ببینید و از او سوال کنید که چگونه می توانید پیشرفت کنید .
- ۳- خود را به اندازه کافی آماده کنید زیرا ممکن است مجبور باشید زمان بیشتری را برای نوشتن مجدد و ویراستاری پیش نویس ها بگذارید .
- ۴- ببینید به چه روشی نویسندگان در رشته علمی شما، از زبان استفاده کرده و تلاش کنید با آنها برابری کنید.
- ۵- تلاش کنید تا بیانتان را تغییر دهید. به عنوان مثال، کلمه "هرچند" را هر زمان که خواستید پیام را عوض کنید به کار نبرید .
- ۶- با استفاده از یک فرهنگ جامع و یک فرهنگ لغت، بنویسید .
- ۷- بیاموزید که چگونه به خوبی پاراگراف بندی ایجاد کنید .
- ۸- مهارت های خلاصه نویسی و ترجمه آزاد خود را ارتقاء دهید .

۹-۳- تقلب کردن:

درصد کمی از دانشجویان قصد تقلب در مقالات خود توسط ارائه کار دیگران به جای کار خود را دارند .

راه حل : تقلب پیامدهای جدی در بر دارد!

۴ مرحله برای دست یافتن به ایده های خودتان :

۱- علنی کردن یا آشکارسازی ایده هایتان:

یک روش این است که در نوشته هایتان به طور واضح عقیده خود را بیان کنید . به عنوان مثال :

- من دلیل خواهم آورد که ...
- در این مقاله استدلال خواهم کرد...
- از تحقیقاتی که انجام داده ایم ، ما به این نتیجه رسیدیم که ...

با ترسیم چنین تمایز آشکاری بین نظرات شما و نظرات منابع شما ، داوران بیشتر قادر خواهند بود که آنچه را که تلاش می کنید بگوئید بهتر بشنوند.

توجه کنید: بعضی از نشریات یا دانشکده ها به شما اجازه نخواهند داد که از لفظ "من" (I) در نوشته های مقالاتتان استفاده کنید؛ بنابراین با استاد راهنما و مدرس خود قبل از اتخاذ روش کار هماهنگ کنید .

۲- تحقیق ابتدایی:

محتوای سخنرانی ها و مطالعات هفتگی می تواند همیشه این پایه ریزی را برای شما به همراه داشته باشد که از شما نیز انتظار می رود هنگامی که یک مقاله را بر پایه تحقیقات انجام می دهید به عمق مطالب ارائه شده در بحث پی ببرید، اما محدودی از دانشجویان و یا اساتید، هیچگاه به فراتر از مطالب سخنرانی ها و یا تنظیم مطالعات، هنگامی که تحقیقی را انجام می دهند فکر نمی کنند.

با گسترده کردن مطالب توسط مطالعات وسیعتر، ایده های فراوان تری خواهید داشت که بتوانید بر اساس آنها مقاله خود را بنویسید. از سوی دیگر با وسعت دادن به تحقیقات، قادر خواهید بود از ایده ها و اطلاعاتی که تا کنون توسط دیگران به علت عدم انجام مطالعات وسیع، بررسی و کشف نشده اند استفاده نمائید. این مساله به شما اجازه خواهد داد که بحثی متفاوت از سایر دانشجویان ارائه دهید و به نوبه خود، این تحقیقات به شما قدرت استدلال، با کیفیتی منحصر به فرد خواهد داد.

۳- سازمان بندی:

روشی که شما پروپوزال یا مقاله خود را بر اساس آن جمع بندی نموده اید، ممکن است به آن کیفیتی ممتاز بدهد. با وجود این که همیشه باید با تعامل به سؤال تکلیف شده پاسخ دهید و سوال همیشه در مقاله شما محدودیت هایی را اعمال خواهد کرد، اما ساختاری را به مقاله شما تحمیل نمی کند به عنوان مثال، توالی "صحیح" پاراگراف ها را برای شما تعیین نخواهد کرد و چگونگی انتخاب پاراگراف ها در اختیار شماست . چارچوب مدنظر خود را بر سؤال تحمیل کنید و اجازه ندهید که منابع شما نیز، چگونگی ساختار پاسخ به سوال را به شما دیکته کنند .

۴- یکپارچه سازی : انتخاب درست کلمات

چه فعل های گزارشی را (شرح دادن یا توضیح دادن / استدلال کردن / ادعا کردن یا اثبات کردن / نوشتن و ...) برای نشان دادن ارتباط خود با ایده های بیان شده توسط سایر نویسندگان بکار می برید؟ با انتخاب دقیق افعال گزارشی شما می توانید از عبارات / نظرات دیگران، برای بیان عقاید خود از دیدگاه آنان استفاده نمایید.

۱۰-۳- مدیریت زمان :

مدیریت خوب زمان برای موفقیت در دانشگاه ضروری است. زمانتان را طوری برنامه ریزی کنید که به شما اجازه دهد تکالیفتان را در مدت یک ترم به انجام رسانید، از ایجاد ازدحام شدید در کارهایتان که قدرت حرکت را از شما بگیرد اجتناب کنید و از عهده استرس درس ها بر آئید. مهلت ارائه تعداد زیادی از تکالیف دانشگاهی در پایان ترم به پایان می رسد و جز اینکه برای آینده برنامه ریزی داشته باشید، انجام آنها برای شما غیرممکن خواهد بود. در مورد اینکه چه کارهایی را در چه زمانی باید انجام دهید از قبل فکر کنید. فکر کنید که چگونه از زمان در دسترس تا حد ممکن به طور مؤثری استفاده نمایید.

۱-۱۰-۳- برنامه ریزی پیشرفته و تعیین اولویت ها :

گام اول در مدیریت خوب زمان این است که اولویت کارهایتان را مشخص کنید. به عبارت دیگر، تصمیم بگیرید چه کاری مهمتر است و باید در ابتدا انجام شود.

برای اولویت بندی موفق، باید به طور هفتگی و یا به صورت برنامه ای طولانی مدت، مدیریت زمان را ارتقاء دهید. برخی از دانشجویان برنامه های مفید بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدتی را برای سازماندهی مطالعات به صورتی مؤثر و تا حد امکان برنامه ریزی می کنند. برنامه ریزی پیشرفته زمان را ذخیره کرده و نگرانی و اضطراب را کاهش می دهد.

۲-۱۰-۳- چند توصیه برای مدیریت آسان تر زمان :

- کارهای کوچک را بی درنگ انجام دهید تا اینکه آنها را کنار بگذارید. این کار شما را تشویق خواهد کرد که از عهده کارهای بزرگتری را که توجه بیشتری نیاز دارند برآیید.
- کارهای سخت یا خسته کننده را به بخش هایی تقسیم کنید. این کار به شما اجازه خواهد داد که تکالیف بزرگ را همانند مجموعه ای از کارهای قابل مدیریت پیگیری کنید .
- تلاش نکنید که تمامی یک پروژه را در یک جلسه بنویسید، آن را بخش، بخش بنویسید .
- اگر چیزی برای نوشتن به ذهنتان نمی رسد، تلاش کنید به هر حال چیزی بنویسید. حتی اگر آن را بعداً به صورت کامل تغییر دهید، حداقل کار را آغاز کرده اید.
- بخاطر داشته باشید که این، کار شماست و زمانی که شما بر روی آن وقت صرف می کنید متعلق به شماست.