المحاضرة الثامنة

طالبات الماجيستير منهجية البحث العلمي

مقدمة من قبل

ا.م.د عبير داخل حاتم

abeer@copew.uobaghdad.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – جامعة بغداد

2024/11/11

المحتويات :

- **اهمية النشر العالمي .**
- **مهارات كتابة البحث العلمي .**
- **الية كتابة البحث العلمي وفقا للنشر العالمي .**
- **كيفية التعامل مع البحث كمخطوطة .**
- **التعرف على جودة البحث العلمي ومدى انسجامة مع اختصاص المجلة .**
- **تطوير المهارات البشرية .**

اولا :اهمية النشر العلمي :

ويعود النشر بالفائدة هنا على الباحث والمؤسسة التي تقوم بعملية النشر وغالباً ما تكون الجامعة، فسنذكر الآن الفائدة بالنسبة للباحث والفائدة بالنسبة للجهة الناشرة والأساتذة في حال نشرهم لأبحاث علمية، الفائدة التي تعود على الأساتذة الموظفين في الجامعة من النشر العلمي، يوجد الكثيرون من أستاذة ودكاترة الجامعة والمؤسسات العلمية بكتابتهم للتقارير العلمية وأبحاث علمية حول موضوع ما، ومواكبة هؤلاء الأساتذة للتطور الدائم، فيتم نشر كل ما يتم كتابته من قلبهم بعد التأكد من أهمية القصوى التي ستعود على الطلاب وغيرهم بالفائدة، فماذا الفائدة التي ستلحق هؤلاء الأساتذة من وراء نشرهم لأبحاثهم العلمية أو المقالات والتقارير؟؟؟

1. يساهم النشر العلمي بالحفاظ على نصيبهم من الحصول على وظائف التي تعلنها الجامعة أو المؤسسات التعليمية على مستوى أعلى.
2. يساعد النشر العلمي بترقية الأساتذة إلى مكانة أعلي وبالتالي تحسن الوضع الاقتصادي لهؤلاء الفئة وبالتالي انتعاش الوضع الاقتصادي في البلد ولو بنسبة بسيطة جداً.
3. يمكن النشر العلمي تقديم دعم للأبحاث والمشاريع العلمية من قبل ممولين.
4. قد يمكن النشر العلمي من حصول صاحب البحث العلمي أو المشروع العلمي على جائزة أفضل بحث أو جوائز دولية إذا كان مميز ومبتكر بشكل جيد.
5. خلق فرص عمل جديدة مرموقة لدى صاحب البحث العلمي الأساتذة وتكون أعلى من الوظائف السابقة بسبب حصوله على ترقية السلم الوظيفي من بعد هذا النشر.
6. النشر العلمي يواكب العلم باستمرارية، فالتالي يجعل النشر العلمي متابعة الأساتذة لأكثر المواضيع أهمية وانتشاراً في أماكن النشر العلمي ومعرفتهم بها وبالتالي ثقافته تزيد وتجعله معلوماته أكثر بكثير.
7. النشر المستمر من قبل الأساتذة تعطيهم الخبرة الكبيرة في مجال دراسته.

8. في حال تم النشر إلكتروني أو واقعي وتداول النشر بين الكثير من الطلاب وغيرهم ينتج عنها شهرة للأستاذ الباحث.

9. يساعد النشر العلمي المستمر من قبل نفس الأستاذ الباحث بزرع الثقة بنفس الباحث بشكل كبير وشعوره بالرضا الداخلي عن ذاته.

10. يساهم النشر العلمي بثقة الطلاب واختيار الأستاذ الناشر كمشرف لبحوثهم العلمية واختياره كمحاضر للمساق العلمي، وبالتالي ترقية الأستاذ المحاضر صاحب الأبحاث العلمية والأعمال العلمية التي تم نشرها بناءً على تقييم الطلاب للمحاضر.

11. إنتاج أبحاث علمي متميز للطلاب في حال كان الأستاذ المشرف على هذه الأبحاث العلمية صاحب أعمال عملية نشرت سابقاً بشكل مستمر.

12. يساعد النشر العلمي بانفتاح مجالات جديدة في العلم المعرفي والفكري والعلمي.

13. تكوين علاقات اجتماعية من خلال النشر العلمي بين المؤسسة العلمية والجامعة وبين الشخص صاحب الأبحاث العلمية والأعمال العلمية وبين المؤسسة الناشرة.

ثانيا :مهارات كتابة البحث العلمي :

اولا :عنوان البحث العلمي : و يخضع العنوان لعدد من الشروط و المعايير التي يجب الالتزام بها مثل عدد كلمات محدد و مضمون معبر و وافي و الابتعاد عن العبارات التي لا تحمل قضية البحث.

ثانيا : مقدمة البحث العلمي : و هي البوابة لدخول الدراسة و مقدمة البحث العلمي هامة في منهجية البحث العلمي و تساعد المقدمة الناجحة الباحث في التعرف على كيفية كتابة بحث للنشر في مجلة علمية كنقطة بداية موفقة.

ثالثا : أهداف البحث العلمي : يقدم الباحث مجموعة من الأهداف التي سيعمل من خلال دراسته لتحقيقها، و تعتبر هذه الأهداف مسؤولية الباحث الذي يجب أن يضعها بطريقة مثالية و يقارنها مع النتائج التي توصل إليها ، لذا تعتبر أهداف البحث دليل على جدارة الباحث في تقديم الدراسة.

رابعا : مشكلة الدراسة : من العناصر الهامة في منهجية البحث هي تحديد مشكلة الدراسة أو الظاهرة التي يعمل عليها الباحث، فوصفها و تحديد جوانبها و كافة حيثياتها هام جدا في الدراسة ، فالقارئ يهتم بهذا العنصر و الذي يقدم تفصيلا و تعريفا بهذه الدراسة و بالتالي أهمياتها.

خامسا : التساؤلات و الفرضيات : تقديم توضيح لكيفية كتابة بحث للنشر في مجلة علمية يشمل ذكر عنصر الفرضيات و التساؤلات بشكل أساسي ، فعلى الباحث وضع مجموعة التساؤلات التي يراها هامة في طرح ما يدور في ذهنه من تساؤلات حول قضية البحث و الإجابة عنها ، و كذلك الأمر بالنسبة الفرضيات التي تعتبر حلول مبدئية يفترضها الباحث على أعقاب دراسته و من خلال خبرته الطويلة و ثقافته حول موضوع الدراسة، و هذه الفرضيات يعمل الباحث على إثبات صحتها.

سادسا :النتائج : تعريف القارئ و المهتم بالدراسة بما توصل إليه الباحث لحل مشكلة الدراسة و تدوينها بطريقة احترافية

سابعا : المقترحات و التوصيات و هي ما يوصي الباحث به لتطبيقه و استثمار البحث به ، و هذه المقترحات قد تكون خلاصة تجارب حول قضية ما و برأي الكاتب يمكن تطبيقها في شكل مشابه.

ثامنا : المراجع : يتم التركيز بشدة على موضوع المراجع و المصادر التي ارتكز عليها الباحث في بحثه ، فتوثيقها أمر أساسي و ضروري .

ثالثا :الية كتابة البحث العلمي وفقا للنشر العالمي:

كتابتك للبحث العلمي دون نشره هو إضاعة للوقت وهدر للجهد , فالهدف من الدراسة البحثية هو طرح قضية أو مشكلة ما في المجتمع و إيجاد الحلول لها و النشر في المجلات العلمية هو الطريقة الأساسية لإيصال هذه النتائج التي خرجت بها الدراسة إلى المجتمع ،و أنت كباحث سواء كنت جديد أو متمرس في مجال النشر العلمي يجب أن تضع في اعتبارك عند البدء بكتابة بحثك العلمي مجموعة الأهميات و الأهداف التي ترجو تحقيقها من البحث و عملية النشر :

-أن يكون البحث موجه لحل مشكلة جوهرية يعاني منها المجتمع.

-أن تقدم بحث جديد يثير اهتمام الباحثين و المفكرين أو تطوير بحث قديم ليتوافق مع المتغيرات الجديدة.

-تنمية وتطوير أحد جوانب الحياة في المجتمع و خلق براهين و مفاهيم جديدة تسهم في الأثراء المعرفي.

-توفير إمكانية لتطوير النشاط العلمي في المستقبل.

عند أخذ القرار بالنشر يجب عليك عرض الفكرة و النتائج التي تسعى الورقة البحثية الخاصة بك لتحقيقها على بعض المختصين في مجال الدراسة و معرفة أهمية هذه الدراسة برأيهم و الأخذ بنصائحهم , و طرح الدراسة في الملتقيات العلمية اذا أمكن ذلك لمعرفة ما اذا كان موضوع البحث يستحق النشر .

أولاً ابدأ بكتابة مسودة لمشروع دراستك و استعن بالقوالب المخصصة في المجلات العلمية المنتشرة لكتابة البحث بأسلوب مميز و صحيح , و اتبع النهج العلمي المتعارف عليه في كتابة الورقة البحثية بدايةً بكتابة العنوان وفقا لمعايير البحث العلمي ثم وضع المقدمة والأهداف التي جاءت الدراسة من أجلها و الفرضيات و التساؤلات التي ساعدتك في عملية البحث و تحقيق النتائج و صولاً لتدوين النتائج التي رست عليها الدراسة و البراهين الجديدة التي يمكن الاعتماد عليها , بالإضافة لوضع التوصيات التي تراها ضرورية لتحسين المجتمع و الأخذ بها بعين الاعتبار .

ثانيا حدد المجلة التي تريد النشر فيها واختر عدد من المجلات المناسبة لبحثك و قارن بينها من حيث ضوابط وشروط النشر فيها , وما اذا كانت المجلة تنشر إلكترونيا أو ورقياً أو الاثنين معاً , و هذا قد يشكل صعوبات في عملية المراسلة والنشر .

و يتم اختيار المجلة المناسبة للنشر فيها تبعاً لـ :

-مدى توافق المجلة مع اختصاص البحث المقدم للنشر فيها حيث قد تكون المجلة متعددة الاختصاصات و تشمل مجال البحث و قد تكون مهتمة بنشر الأبحاث في مجال واحد مخصص و هذا يقع في صف قوة الأبحاث المقدمة للنشر في هذا الاختصاص.

-كذلك يعتمد قرارك في اختيار المجلة العلمية المناسبة للنشر فيها على تصنيفها و قواعد البيانات المتضمنة فيها و عامل التأثير.

-بالإضافة إلى معرفتك للغات النشر في المجلة و نطاق انتشارها.

-عليك التعرف بهيئة التحرير في المجلة و المحكمين المسؤولين عن مراجعة بحثك و معرفة مدى كفاءتهم و خبراتهم و مدى انعكاس ذلك على سرعة النشر و مصداقية و موثوقية المجلة في التحكيم.

يوجد مواقع على الإنترنت مهمتها أن تساعدنا في اختيار المجلات المناسبة لننشر فيها أبحاثنا وفقاً لاختصاص كل بحث وتساعدنا في التعرف على قواعد البيانات المتضمنة فيها و عامل التأثير لكل مجلة من خلال كتابة كلمات مفتاحية عن اسم الاختصاص أو اسم مجلة معينة , منها :

http://www.journalguide.com

http://journalfinder.elsevier.com

http://journalsuggester.springer.com

http://thinkchecksubmit.org

ثالثاً اتبع تعليمات المختصين في المجلة

تصفح شروط النشر و معلومات المستخدمين و الزبائن في المجلة و تعرف على طريقة النشر في المجلة المقصودة و قم بإخبار المهتمين وهيئة التحرير بأنك تعتزم تقديم بحثك للنشر في المجلة .

رابعاً المرحلة الأخيرة في عملية تقديم البحث

بعد اختيار المجلة ومعرفة التفاصيل و تعليمات النشر قم بإعداد الورقة النهائية بحيث تستوفي قواعد النشر في المجلة المستهدفة من حيث التنسيق و الشكل الجمالي و إعداد الرسومات و الأشكال التوضيحية و الجداول .

قم بإعداد رسالة تعريفية بنفسك و قدمها مع أوراقك البحثية بحيث تتضمن :

-اسمك و عنوانك وجميع معلومات الاتصال الخاص بك من رقم الهاتف و البريد الإلكتروني و أرقام اتصال بدلية لأشخاص تثق بهم.

-بيان تعريفي بدراستك المقدمة و سبب اعتقادك بأهمية نشرها و غاياتك من عملية النشر اذا كانت بدافع الترقية أو الشهرة أو الدرجات الجامعية.

-أسماء الباحثين و المساهمين معك في إعداد الورقة البحثية أو تقديم الدعم المادي والمعنوي.

-رأيك حول اللجنة المسؤولة عن عملية التحكيم و اذا ما كان يوجد تعليق حول أحد المحكمين.

-معلومات أخرى ذات صلة تريد أن تشاركها مع المجلة .

رابعا :كيفية التعامل مع البحث كمخطوطة :

يتم ارسال البحث دراسة البحث المقدم من قبل هيئة التحرير للتأكد من حداثيته و صلاحيته للنشر و مدى توافقه مع اختصاص المجلة وأن هذه الأبحاث ذات جودة عالية .

يقوم رئيس التحرير في المجلة باختيار المحكمين المناسبين لمراجعة وتقييم ما تم الموافقة عليه في التحكيم الأولي , يتم اختيار محكّمين اثنين على الأقل لمراجعة البحث , حيث يعتمد اختيارهم بناءً على عدة أسس منها :

-أن يكون المحكّمين مختصين في مجال البحث المقدم.

-مسموعية وأخلاق المحكمين إضافة إلى الأمانة.

-تاريخ الخبرة ومهارات التحكيم.

-الوقت المطلوب لعملية التحكيم.

-المعرفة العالية و الإلمام الكبير بمواضيع الأبحاث.

إذا تم الاتفاق على صلاحية البحث , يرسل قرار موافقة اللجنة إلى هيئة التحير التي تباشر الإعداد لنشره , يمكن أن يكون قرار الموافقة مصحوباً ببعض الملاحظات على نقاط مطلوب تعديلها فتعيد هيئة التحرير ملف الدراسة للباحث لإجراء التعديلات المذكورة و إعادة إرساله للمجلة لتقوم بنشر .

خامسا :التعرف على جودة البحث العلمي ومدى انسجامة مع اختصاص المجلة :

عادةً تأخذ عملية التحكيم فترة طويلة من أيام إلى شهور و تصل أحيانا لحوالي سنة حسب كل المجلة .

المعايير التي يأخذ بها المحكمين في تقييم الدراسات :

-مدى أصالة الأفكار التي يقدمها الباحث والفوائد التي تعود على المجتمع.

-مدى ملائمة منهج البحث و أساليبه.

-مدى تنسيق البحث وجودة العرض و أهمية التدقيق اللغوي.

-مدى توافق تصميم البحث مع الضوابط المفروضة والتي تختلف حسب بكل مجلة.

-مدى علاقة موضوع البحث المقدم باختصاص المجلة.

-موضوعية الدراسة وقيمة النتائج و دقتها.

-مدى الاقتباس من الدراسات الأخرى.

اسباب رفض البحث في المجلات العالمية :

1. عدم ملائمة المضمون (المحتوى): عدم موافقة مضمون البحث العلمي لسياسة النشر على المنصة التي اختارها الباحث قد يكون سبب رفض البحث. فبعض المجلات تركز على مواضيع محددة وتتطلب أساليب معينة للبحث وتحليل النتائج، وبالتالي إذا لم يكن المحتوى المقدم يتوافق مع هذه المتطلبات، فإنه قد يتم رفضه.

2. الجودة العلمية: قد يتم رفض البحث إذا كانت جودته العلمية غير كافية. ومنها وجود أخطاء علمية ومعرفية في البحث العلمي. فقد يكون هناك أخطاء في التحليل الإحصائي أو الأداء العملي للبحث، وهذا يمكن أن يؤثر على جودة النتائج ومصداقيتها.

3. عدم الالتزام بالمعايير الأخلاقية: يتطلب نشر البحوث العلمية الالتزام بالمعايير الأخلاقية المتعلقة بحقوق المشاركين في الدراسة والحفاظ على سرية المعلومات. فإذا كان هناك انتهاك لحقوق المشاركين في البحث أو لم يتم الالتزام بالمعايير الأخلاقية المناسبة، فقد يتم رفض البحث.

4. عدم التميز وقلة الابتكار: يمكن أن يتم رفض البحث إذا لم يكن متميزًا بما يكفي، حيث إن المجلات العلمية الرصينة تبحث دائمًا عن الأبحاث التي تتميز بالإسهام الجديد الذي يثري المجال المعرفي والعلمي.

5. عدم المطابقة لأسلوب المجلة يمكن أن يؤدي عدم تحقيق الشروط اللازمة للنشر، مثل التنسيق والأسلوب المطلوب من قبل المجلة وعدم توافر الإعدادات المطلوبة للنشر، مثل الصور والجداول والرسوم البيانية، إلى رفض البحث ايضا.

6. النمط اللغوي والاسلوب: يمكن أن يؤدي النمط اللغوي المستخدم في البحث إلى رفضه، فإذا كان هناك أخطاء لغوية كثيرة أو استخدام غير لائق للغة، او لم يتم استخدام الأسلوب العلمي المناسب فقد يؤثر ذلك على قدرة المجلة على نشر البحث او حتى قبوله بعد اجراء عمليات التدقيق اللغوي له.

7. عدم التحقق من البيانات: قد يتم رفض البحث إذا كانت البيانات التي تم استخدامها في الدراسة غير صحيحة أو غير موثوقة، ولم يتم التحقق منها بشكل كافٍ. فقد يؤثر ذلك على مصداقيته وجودته.

8. عدم الالتزام بتوجيهات المجلة: تتطلب المجلات العلمية الرصينة اتباع توجيهاتها بشأن تنسيق البحث وطريقة الكتابة والمراجعة والتنسيق، وإذا لم يتم الالتزام بهذه التوجيهات، فقد يتم رفض البحث.

9. عدم الصلة بالموضوع المطروح: قد يتم رفض البحث إذا لم يكن ذا صلة بالموضوع المطروح في المجلة، أو إذا كان البحث يتطرق إلى موضوعات مختلفة عن تلك التي تهتم بها المجلة.

10. عدم وضوح المنهجية: يمكن أن يؤدي عدم وضوح المنهجية المستخدمة في البحث إلى رفضه، فإذا لم يتم توضيح الطريقة المتبعة في جمع البيانات أو تحليلها، فقد يكون البحث غير قابل للتكرار أو الفهم بوضوح

11. انحياز الباحثين: يمكن أن تؤدي انحياز الباحثين إلى رفض البحث، فإذا كان هناك تحيز في اختيار البيانات أو في تفسير النتائج، فقد يؤثر ذلك على صحة البحث وموضوعيتة .

12. عدم وجود مصادر ومراجع موثوقة: يمكن أن يؤدي عدم وجود مصادر ومراجع موثوقة إلى رفض البحث، فإذا كان هناك اعتماد على مصادر غير موثوقة أو لم يتم تزويد البحث بالمراجع المناسبة، فقد يتم رفضه

13. الانتهاكات المتعلقة بحقوق الملكية الفكرية: قد يتم رفض البحث إذا كان ينتهك حقوق الملكية الفكرية، مثل استخدام الأفكار أو المواد من دون الحصول على الإذن المناسب.

الآثار السلبية والايجابية للأسباب رفض البحوث في المجلات :

1. الجهد الذي قام به الباحث: يستغرق إعداد البحث العلمي وإجراء الأبحاث وتحليل النتائج وكتابة التقرير وإعادة النظر فيه عدة أشهر أو سنوات. لذلك، يعد رفض البحث بمثابة إهدار للجهد الذي بذله الباحث.

2. فرص النشر المستقبلية: يتميز العمل العلمي بأنه يتطلب النشر في مجلات علمية محكمة لتأكيد صحة الأبحاث والنتائج. إذا تم رفض البحث، فإن هذا يعني فقدان فرصة للنشر في هذه المجلات في المستقبل.

3. الاعتراف والتقدير: يعتبر النشر في المجلات العلمية الرصينة معيارًا هامًا للتقدير والاعتراف بالأبحاث والمساهمات العلمية. إذا تم رفض البحث، فإن ذلك يؤثر على الاعتراف والتقدير الذي يحصل عليه الباحث.

4. الأثر العلمي: يمكن للبحث العلمي أن يؤثر على العلم والمجتمع بشكل كبير، ويساهم في حل مشكلات محددة وتقدم المعرفة. إذا تم رفض البحث، فإن ذلك يؤثر على قدرة الباحث على تحقيق التأثير العلمي المرجو.

5. التمويل المستقبلي: يتطلب الكثير من البحوث التمويل من مؤسسات أو هيئات مختلفة. إذا تم رفض البحث، فإن ذلك يؤثر على قدرة الباحث على الحصول على تمويل في المستقبل.

6. السيرة الذاتية: يعتبر النشر في المجلات العلمية وتلقي الاعترافات والجوائز مؤشرًا هامًا على المستوى العملي والوظيفي للباحث الأكاديمي او المؤسساتي على حد سواء.

7. الاحترافية والتميز: يعد النشر في المجلات العلمية وتقديم الأبحاث ذات الجودة العالية علامة على الاحترافية والتميز العلمي للباحث. وبالتالي، إذا تم رفض البحث، فإن ذلك يؤثر على سمعة الباحث وتقديره كباحث علمي.

8. النجاح الشخصي: يعد النجاح في البحث العلمي والنشر في المجلات العلمية إنجازًا يعطي الباحث شعورًا بالإنجاز الشخصي. وبالتالي، إذا تم رفض البحث، فإن ذلك يؤثر على الشعور بالنجاح الشخصي لدى الباحث ويؤدي الى الاحباط وفقد للشغف.

سادسا :تطوير المهارات البشرية :

- ✓ **"شات جي بي تي(ChatGPT) "**

يعد "شات جي بي تي" من أشهر أدوات الذكاء الاصطناعي التوليدي، وهو تطبيق محادثة باستخدام روبوت دردشة "شات بوت (Chatbot) "يتيح للمستخدمين طرح الأسئلة والمناقشة بطريقة تأخذ طابع النقاش الحقيقي التفاعلي.

ويستخدم التطبيق في مجالات مختلفة، بدءا من التعليم وصولا إلى تقديم النصائح والإرشادات العامة.

- ✓ **بارد(BARD) :**

يتشابه "بارد" –روبوت الدردشة المدعوم من شركة "غوغل –(Google) "مع "شات جي بي تي" باعتبارهما نماذج لغوية يعملان على توليد المعلومات والبيانات من خلال تقنيات الذكاء الاصطناعي عبر الدردشة.

ويتيح بارد للمستخدمين الحصول على معلومات مبسطة ومرتبة وفقا لأولوياتهم عن عديد من الموضوعات المختلفة.

ويتميز بارد بقدرته على التنبؤ بالموضوعات التي قد يطرحها الباحث، كون البرنامج عبارة عن نتاج سلسلة تجارب من غوغل لتطوير فهم محركات البحث لأسئلة مستخدميها.

✓ **بيربليكسيتي إيه آي (Perplexity AI)**

يعد بيربليكسيتي أيضا محرك بحث محادثة قائما على الدردشة باستخدام الذكاء الاصطناعي، إذ يقدم إجابات لأسئلة المستخدمين عن طريق نماذج لغات البرمجة.

ويشير عدد من التقارير المتخصصة إلى فعالية هذا المحرك في الاستخدامات العلمية والبحثية.

✓ **دال– إي (DALL– E)**

وهو نظام ذكاء اصطناعي يمكنه إنشاء صور ولوحات واقعية انطلاقا من عمليات وصف تستخدم اللغات الطبيعية للبشر.

وجاء هذا النظام نتيجة لتجارب أشرف عليها مختبر أبحاث الذكاء الاصطناعي الأميركي "أوبن إيه آي " (OpenAI)، وهو الجهة ذاتها التي كشفت عن أداة "شات جي بي تي."

✓ **وومبو دريم(WOMBO Dream) "**

يعد "وومبو دريم" من أنظمة الذكاء الاصطناعي السهلة الاستخدام لمختلف الأعمار وذات التكلفة المناسبة في حال الاشتراك في الخدمات المتطورة المدفوعة الأجر والطويلة المدة. ويمكن من خلال هذا النظام تحويل النص إلى صورة باستخدام اللغة المكتوبة.

✓ **إلسا(ELSA) "**

صمم تطبيق "إلسا" خصيصا لمساعدة مستخدميه على تحسين نطق اللغة الإنجليزية من خلال تقنيات الذكاء الاصطناعي.

وتعتمد تقنية هذا التطبيق على البيانات الصوتية للأشخاص الذين يتحدثون الإنجليزية بلهجات مختلفة.

طرق تطوير المهارات الشخصية :

تطوّر المهارات الشخصية الناعمة، من خلال تعلّم المفيد والجديد، وتحسين ما لديك من مَلَكَات، ولك أن تُجرّب اتبّاع النصائح التالية:

1. تغلّب على مخاوفك
2. اقرأ أكثر
3. تعلّم مهارة جديدة
4. استفد من رأي محايد
5. راقب وتعلّم
6. وسّع دائرة معارفك
7. اكتب ودوّن
8. سجّل إنجازاتك
9. تأمل ،استشر خبيراً