

# حالا نوبت نویسندگی شماست



## مقدمه

در دنیای امروز که پژوهش‌های علمی با سرعتی چشمگیر در حال تولید هستند، توانایی بازنویسی و ارایه مجدد مفاهیم علمی به صورت شفاف و قابل فهم اهمیتی بی‌سابقه یافته است. بسیاری از دانشجویان، پژوهشگران و نویسندگان متون علمی با چالش‌هایی نظیر پرهیز از سرقت علمی، تطبیق متن با استانداردهای نگارشی مجلات یا ساده‌سازی مفاهیم پیچیده برای مخاطبان غیرمتخصص مواجه می‌شوند. در این میان، ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی نیز به‌ویژه در حوزه پارافرایز کردن، به عنوان راه‌حلی کارآمد و نوآورانه پا به عرصه گذاشته‌اند.

پارافرایز کردن دیگر تنها یک مهارت فردی نیست؛ بلکه به لطف فناوری‌های پیشرفته، تبدیل به یک

## «پارافرایز» کردن و کاربردهای آن

## در نگارش مطلب و تولید محتوا

مهندس سید کاظم بحرینی

رئیس اداره فناوری اطلاعات و ارتباطات معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد



### اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه مقاله:

اهمیت «پارافرایز» و حفظ معنا و مفهوم متن را بیان کنند.

تفاوت پارافرایز و خلاصه کردن متن را درک و توضیح دهند.

قبل از انتشار مقاله یا پایان نامه، متون را پارافرایز کنند.

یعنی چیزی را که جایی خوانده یا از کسی شنیده‌اید، به شیوه‌ای دیگر بیان کنیم. در واقع باید جملات را بدون این‌که معنا و مفهوم آن تغییر کند، منتقل کنیم. یعنی ایده‌ها و سخنان دیگران را با واژگان خودمان مطرح کنیم.

### در پارافریز کردن باید به نکات زیر توجه کرد

۱. **حفظ معنی اصلی:** باید مطمئن شویم که معنی و مفهوم اصلی متن تغییر نمی‌کند و تنها روش بیان آن متفاوت می‌شود.
  ۲. **تغییر واژگان و ساختار جملات:** با استفاده از مترادف‌ها، تغییر در ترتیب جملات و استفاده از ساختارهای زبانی متفاوت، می‌توان متن را بیان کرد.
  ۳. **دقت در جزئیات:** در پارافریز کردن، جزئیات و اطلاعات باید بدرستی منتقل شوند، بدون آن‌که اشتباهی در آن‌ها ایجاد شود.
  ۴. **کاهش شباهت با متن اصلی:** در صورتی که متن پارافریز شده خیلی شبیه به متن اصلی باشد، ممکن است به‌عنوان کپی‌برداری یا سرقت علمی<sup>۲</sup> تلقی شود.
- به طور کلی، پارافریز کردن به نوشتار کمک می‌کند تا اطلاعات به شکلی تازه و قابل فهم‌تر بیان شود، به‌ویژه در مواقعی که می‌خواهیم اطلاعات پیچیده را به ساده‌ترین شکل ممکن منتقل کنیم.

### تفاوت پارافریز با خلاصه کردن<sup>۳</sup>

پارافریز با خلاصه کردن متن متفاوت است. در خلاصه کردن متن، شما فقط به بیان نکات اصلی مطرح شده در متن می‌پردازید اما در پارافریز، به بیان اطلاعات مطرح شده از دیدگاه خودتان می‌پردازید.

خلاصه کردن یک متن همیشه کوتاه‌تر کردن متن اصلی است و حجم کمتری را به خود اختصاص می‌دهد. اما در پارافریز، مهم نیست متن شما کوتاه تر یا بلندتر یا حتی به اندازه متن اصلی باشد، فقط نکته مهم این است که نکات اصلی را با زبان دیگری بیان کند.



فرآیند هوشمند و سریع شده است که می‌تواند متن‌ها را با حفظ دقت علمی، خواناتر و جذاب‌تر کند. اما آیا هوش مصنوعی می‌تواند بخوبی انسان معنا و مفهوم یک متن علمی را در بازنویسی و پارافریز آن حفظ کند؟ این سؤال نه تنها ما را وادار می‌کند قابلیت‌های این فناوری را بهتر بشناسیم، بلکه کمک می‌کند درک بهتری از نقش آن در آینده پژوهش علمی به دست آوریم.

### تعریف

پارافریز<sup>۱</sup> به معنای نوعی بازنویسی یا بازگو کردن یک متن به زبان خود یا به شیوه‌ای نو است، به طوری که مفهوم اصلی آن حفظ شود، اما این کار با استفاده از واژه‌ها، ساختار جملات و اصطلاحات جدید انجام می‌شود.

هدف از پارافریز کردن این است که متن را به گونه‌ای متفاوت بیان کنیم، بدون اینکه به معنای اصلی آسیب برسد. این کار می‌تواند برای روشن‌تر کردن مفهوم، ساده‌سازی متن یا جلوگیری از تکرار کلمات مشابه در نوشته‌ها مفید باشد. هدف اصلی پارافریز، ارایه متن به شیوه‌ای جدید، ساده‌تر، یا مناسب‌تر برای یک مخاطب خاص است.

به زبانی عامیانه و در ساده‌ترین تعریف، پارافریز کردن

## موارد استفاده پارافرایز

۱. **جلوگیری از سرقت ادبی، علمی و...:** هنگام استفاده از ایده‌ها یا نوشته‌های دیگران، پارافرایز به شما امکان می‌دهد مطالب را با بیان خود به شکلی متفاوت بیان کنید.
۲. **ساده‌سازی متن:** برخی متون ممکن است پیچیده باشند و نیاز به بیانی متفاوت برای درک بهتر داشته باشند.
۳. **خلاصه‌نویسی:** پارافرایز می‌تواند به خلاصه‌سازی مطالب اصلی کمک کند.
۴. **تأکید بر نکات خاص:** شما می‌توانید ایده‌های اصلی را پارافرایز کرده و روی بخش‌های مهم آن تأکید کنید.
۵. **ترجمه غیرمستقیم:** هنگام ترجمه از یک زبان به زبان دیگر، ممکن است لازم باشد متن پارافرایز شود تا با فرهنگ و شیوه بیان زبان مقصد سازگار باشد.
۶. **پیشگیری از عدم پذیرش مقاله:** با توجه به این که حدود و ثغور یا حد و مرزهای استفاده از ابزارها و دستیارهای هوش مصنوعی در مقاله نویسی هنوز کاملاً مشخص و شفاف نشده است در صورت عدم افشا و استفاده کامل از هوش مصنوعی امکان رد مقاله توسط داوران بسیار محتمل هست.
۷. **بیان ایده:** پارافرایز کردن متون، مهارتی اساسی در نوشتار و پژوهش است که به شما کمک می‌کند ایده‌ها را به شیوه‌ای نو بیان کنید.

## نکات کلیدی در پارافرایز کردن

۱. **معنای اصلی را حفظ کنید:** هدف تغییر شکل متن است، نه معنای آن.
۲. **استفاده از مترادف‌ها/ تغییر لغات:** واژه‌های اصلی را با مترادف‌های مناسب جایگزین کنید.
۳. **تغییر ساختار جملات/ جابه‌جایی اجزای جمله:** ترتیب کلمات و جمله‌بندی را تغییر دهید تا متن متفاوت به نظر برسد.
۴. **اطلاعات تازه‌ای به متن اضافه نکنید:** متن باید

تبدیل یک جمله به جمله پارافرایز شده با ذکر منبع بهتر از ذکر بدون منبع آن است. پارافرایز به شما کمک می‌کند تا از ارجاعات زیاد در یک متن علمی خودداری کنید. زمانی که شما به پارافرایز مطلبی می‌پردازید به شما کمک می‌شود تا با فرآیند ذهنی خودتان، متوجه آن مطلب شوید. بنابراین داشتن مهارت پارافرایز مهارت مهمی است.

## چه زمانی از نقل قول استفاده کنیم و چه زمانی پارافرایز کنیم؟

اگر یک مقاله یا تحقیق را به طور کامل مطالعه کنید و از نکات مهم آن یادداشت بردارید به طور طبیعی در حال پارافرایز بخش عمده‌ای از اطلاعات مهم آن هستید و از نقل قول مستقیم استفاده نمی‌کنید.

این کار هوشمندانه‌ای است که در پایان‌نامه یا مقاله خود از نقل‌قول‌های زیاد استفاده نکنید چرا که استفاده مکرر از نقل قول موجب می‌شود این‌طور به نظر برسد، شما بدرستی مطلب منابعی که مطالعه کردید را متوجه نشدید یا برای بیان کردن مطلب به زبان خودتان تنبلی کرده‌اید. نقل‌قول‌ها همچنین موجب ناخوانا شدن متن شما می‌شوند.

## تفاوت پارافرایز و بازنویسی<sup>۱</sup>

اگر تمایل دارید متون خاصی رو دوباره بیان کنید و بر قسمت‌های خاصی تأکید کنید، پارافرایز کردن انتخاب خوبی است و به شما این امکان را می‌دهد که پیشنهاد‌های مشخصی را برجسته کنید و موارد دیگری از متن که ممکن است به موضوع مربوط نباشند، را کاهش داده یا حذف کنید و حتی اگر قصد دارید بخش خاصی از یک پیغام را بیشتر شرح و بسط دهید، پارافرایز کردن، روش ایده‌آلی است.

در حالی که در بازنویسی ساده نیاز دارید که تمام مطالب را صرفاً با احاطه بر دامنه لغات عمومی یا تخصصی آن زبان و موضوع با کلمات متفاوت بیان کنید

1. Rewriting



- **ابزارهای آنلاین:** برخی ابزارها مانند Quillbot و Grammarly و سایر برنامه‌های هوشمند مشابه برای بازنویسی متون مفید هستند.
- **مهارت زبانی قوی:** داشتن دایره واژگان گسترده و تسلط به قواعد گرامری کمک شایانی در فرآیند تولید و ارتقای محتوا به شما خواهد کرد.

**نکته:** در مقالات می‌بایست قبل و بعد از پارافرایز کردن، بررسی مشابهت انجام شود.

حالا یک پرسش مهم وجود دارد که همواره ذهن یک پژوهشگر را به خود معطوف داشته و آن این است که در یک مقاله تا چند درصد همانندجویی (مشابهت) قابل قبول است؟

**پاسخ:** در مقالات علمی، درصد همانندجویی قابل قبول بسته به نوع مقاله، رشته و قوانین مجله، ژورنال یا فصلنامه متفاوت است.

**شباهت کمتر از ۱۵ درصد:** اغلب مجلات این میزان شباهت را می‌پذیرند. این یعنی مقاله بیشتر محتوای اصلی دارد و فقط بخش‌های کوچکی مثل اصطلاحات رایج یا روش‌های استاندارد مشابه هستند.

**شباهت بین ۱۵ تا ۲۵ درصد:** این میزان شباهت قابل قبول است، اما ممکن است نگرانی ایجاد کند. سردبیران بررسی می‌کنند که متن زیادی از یک منبع خاص کپی نشده باشد.

**شباهت بالای ۲۵ درصد:** اگر شباهت از ۲۵ درصد بیشتر باشد، معمولاً مقاله نیاز به اصلاح دارد و این موضوع می‌تواند دلیل رد شدن مقاله شود.

ابزارهوش مصنوعی <https://paraphrase-online.com/> علاوه بر پارافرایز متن جهت تشخیص میزان مشابهت یا سرقت علمی ادبی نیز به کار می‌رود. برای تقلیل مشکلات دستوری متن توصیه می‌شود از بخش Grammar از افزونه هوش مصنوعی سایدیر (Sider) و انتخاب مدل Gemini استفاده کنید. ضمناً هوش مصنوعی Trinka.ai نیز برای ویراستاری و اصلاح متون انگلیسی مقالات به کار می‌رود. در ادامه برای افزایش جذابیت مقاله، پرسشی مرتبط با موضوع مقاله را از هوش مصنوعی

همچنان به ایده‌ها و اطلاعات موجود وفادار بماند.

۵. **رعایت سبک مناسب:** سبک نوشتار (رسمی یا غیررسمی) بسته به مخاطب و کاربرد حفظ شود.
۶. **استفاده از قالب نقل قول:** ایده‌ها و نکات را به صورت نقل قول بیان کنید.
۷. **خلاصه‌نویسی کنید:** نکات کلیدی را به طور مختصر بیان کنید.
۸. **گسترش دادن جمله:** با افزودن جزئیات، جملات را گسترش دهید.

**مثال:**

**متن اصلی:** «مطالعات نشان می‌دهد که ورزش منظم باعث بهبود سلامت روانی و جسمی می‌شود»  
**متن پارافرایز شده:** «تحقیقات حاکی از آن است که انجام فعالیت‌های ورزشی به صورت منظم می‌تواند سلامت جسمانی و روانی را ارتقا دهد.»

### ابزارها و مهارت‌های کاربردی

در تولید محتوا، از ابزارهای هوش مصنوعی برای پارافرایز کردن، انسانی‌سازی، رفع ایرادهای دستوری، تشخیص میزان مشابهت، ترجمه و سایر مهارت‌هایی که منتج به ارتقای متون می‌شود، می‌توان استفاده کرد.

ChatGPT پرسیدم. پاسخ آن بدون کم و کاست به این شرح بود:

**پرسش:** در چه مواردی از پارافرایز کردن با هوش مصنوعی استفاده می‌شود؟

**پاسخ:** پارافرایز کردن با هوش مصنوعی در بسیاری از حوزه‌ها کاربرد دارد. برخی از موارد رایج استفاده عبارتند از:

#### ۱. تولید محتوای جدید و متنوع

- بازنویسی مقالات یا پست‌های وبلاگ برای جلوگیری از محتوای تکراری
- ایجاد نسخه‌های مختلف از یک متن برای آزمایش‌های بازاریابی

#### ۲. حوزه‌های آموزشی و آکادمیک

- کمک به دانشجویان برای بازنویسی متن‌ها برای بهبود نوشته‌هایشان یا اجتناب از سرقت ادبی
- ساده‌سازی متون پیچیده برای درک بهتر دانشجویان
- تهیه خلاصه‌های متنی از مطالب علمی یا مقالات تحقیقاتی

#### ۳. حوزه‌های حرفه‌ای و کسب‌وکار

- بازنویسی اسناد رسمی و نامه‌های اداری برای بهبود لحن یا سبک
- اصلاح و ساده‌سازی اسناد فنی برای کاربرانی که تخصص کافی ندارند.
- بهینه‌سازی محتوای بازاریابی، ایمیل‌ها و توضیحات محصول برای هدف‌گیری بهتر مخاطب

#### ۴. بهبود زبان و ترجمه

- بازنویسی جملات برای بهبود نکات دستوری، ساختار و روانی زبان، به‌ویژه برای افراد غیرانگلیسی‌زبان
- کمک به مترجمان برای ارائه نسخه‌های متنوع از ترجمه متن

#### ۵. کمک به نویسندگان و روزنامه‌نگاران

- پیشنهاد تغییرات برای بهبود خلاقیت و جذابیت متون
- بازنویسی سریع پیش‌نویس‌ها یا اصلاح مقالات قبل از انتشار

#### ۶. مدیریت محتوا در شبکه‌های اجتماعی

- تولید نسخه‌های کوتاه‌تر یا بازنویسی پست‌ها برای تطابق با محدودیت‌های کاراکتر در شبکه‌های اجتماعی مختلف

- تولید چندین نسخه از یک پیام برای پلتفرم‌های مختلف

#### ۷. رفع مسایل حقوقی و اخلاقی

- بازنویسی متون حساس برای پرهیز از مشکلات کپی‌رایت
- اصلاح نوشته‌هایی که ممکن است به اشتباه یا سوءتفاهم تعبیر شوند

#### ۸. تحقیق و توسعه

- استخراج و بازنویسی اطلاعات از منابع مختلف برای مقاصد تحقیقاتی
  - بازنویسی گزارش‌ها و تحلیل‌ها برای ارائه به مدیران یا تیم‌های دیگر
- نکته:** مزیت اصلی هوش مصنوعی در پارافرایز کردن، صرفه‌جویی در زمان، انعطاف‌پذیری و امکان تطبیق سبک با نیاز مخاطب است.

### نتیجه‌گیری

برای نگارش مقاله یا پایان‌نامه، پارافرایز مقاله یا تحقیقاتی که مطالعه می‌کنید بهتر از نقل‌قول است. در ضمن پارافرایز کردن مقالات علمی با هوش مصنوعی می‌تواند انجام شده و به پژوهشگران، دانشجویان و نویسندگان علمی در صرفه‌جویی زمان و بهبود کیفیت نوشته‌ها کمک کند. با این حال، لازم است که نتایج پارافرایز شده به دقت بررسی شوند تا از صحت مفاهیم اطمینان حاصل شود. استفاده از ابزارهای هوشمند زمانی مؤثرتر خواهد بود که به‌عنوان یک مکمل در فرآیند نگارش علمی و نه جایگزین کامل، به کار گرفته شود

#### مرجع

- سایت پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (sid.ir)
- سایت هوش مصنوعی چت GPT (https://chatgpt.com/)
- سایت رایت می - writeme.ir
- سایت ryteup.com