

تهیه گزارش مبتنی بر شواهد در خصوص سبک زندگی سالم در پژوهش
(پژوهشگر، روش پژوهش و نوشتار پژوهش)

مجری: دکتر نرگس تبریزی

گروه: پژوهش

سال شروع: ۱۳۹۳

سال پایان: ۱۳۹۳

چکیده

مقدمه

پژوهش، به معنی جستجوی دقیق و سخت کوشانه است و پژوهشگر فردی است که بینش و کنش پژوهش دارد. پژوهش پردازش اطلاعات برخوردار از انتظام است که متعلق به گستره خاصی از علوم بوده و دارای هویت جمعی است که به نوآوری می‌انجامد. فرآیند پژوهش با جسم و روح انسان سروکار دارد و هنگامی انسان پژوهشگر می‌تواند تحقیق بهتر و مستمری انجام دهد که از سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی مطلوب برخوردار باشد. همچنین محتوای پژوهش سالم و عاری از هرگونه آسیب باشد. از اهداف کاربردی این پژوهش ارائه راهکارهای عملی جهت پژوهشگران در راستای تحقیقات سالم و مستمر است. هدف نهایی آن تهیه گزارش مبتنی بر شواهد در خصوص سبک زندگی سالم در پژوهش (پژوهشگر، روش پژوهش و نوشتار پژوهش) بود.

روش‌شناسی

با بررسی گزارش‌ها اطلاعات به دست آمد و سپس در عناوین ضرورت، وضعیت موجود، عوامل مؤثر و تحلیل مداخلات فعلی و راهکارهای پیشنهادی پیش‌نویس گزارش تهیه شد و در اختیار افراد گروه قرار گرفت. سپس با استفاده از نظرات افراد گروه گزارش نهایی آماده شد.

یافته‌ها

در این گزارش ابتدا به ضرورت انجام این طرح پرداخته شده و سپس ابعاد سلامت، با مروری بر وضع موجود و توصیه‌های ضروری قید شده است. این گزارش به نقش سلامت جسمی پژوهشگر از جمله رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی، احتراز از مصرف دخانیات و سوءمصرف مواد، وضعیت خواب و بیداری و بهداشت مطالعه می‌پردازد و به دنبال آن سلامت روانی اجتماعی پژوهشگر در زمینه مدیریت استرس، لحاظ نمودن خانواده، مهارت‌های ارتباطی، پرهیز از افراط و تفریط و خواب کافی اشاره دارد. سپس سلامت معنوی پژوهشگر را منوط به عدم دنیازدگی، مطالعه، تحقیق و تفکر در مطالب قرآنی، حق‌جویی، دعا و توکل، احساس رضایت، تمرین صبر و آرامش و پرهیز از پراکنده‌کاری می‌داند.

علاوه بر ذکر سبک زندگی سالم پژوهشگر در قسمت بعدی به سلامت محتوای پژوهش به‌عنوان یک رکن اساسی در پژوهش اشاره شده و بیان شده است که متن، اصل و اساس تحقیق است که اگر سالم باشد، سلامت فکر و تعالی فرهنگی و عملی مخاطب را در پی دارد و اگر با آسیب مواجه باشد، موجب آسیب فرهنگ عمومی و تخصصی جامعه بشری می‌شود و چه‌بسا که حقایق علمی را از مسیر خود منحرف کرده،

محققان دیگر را نسبت به یافته‌های پژوهش بی‌اعتماد می‌نماید. بدین ترتیب در پژوهش همواره باید مطالب عالمانه و منصفانه ارائه شود. از راحت‌طلبی پرهیز شود، شجاعت علمی در نظریه‌پردازی و نقد آثار دیگران وجود داشته باشد، مطالب به‌صورت مؤدبانه و صحیح ارائه شوند، از نقل مطالب غیر مستند پرهیز شود، تعهدات اخلاقی رعایت شوند، پژوهشگر مرعوب بیگانگان یا مکتب خاصی نشود تا حد امکان از زبان فارسی در مقالات استفاده شود، بیشتر تحقیقات کاربردی باشند و از سرقت آثار علمی جداً پرهیز کرد.

بحث و نتیجه‌گیری

مقصود از سلامت در پژوهش، حفاظت جسم و روح پژوهشگر و محتوای پژوهش از آسیب‌هاست، به‌طوری‌که تحقیق به شکل مطلوب و مستمر برگزار و یافته‌های آن تأثیرگذار باشد. برای انجام پژوهش سالم توصیه‌های زیر می‌تواند رهگشا باشد:

- ✓ ترویج و توسعه فرهنگ پژوهش و پژوهشگری در سطح کشور و ارتقای شأن و جایگاه فعالان در این حوزه
 - ✓ تبیین وضعیت موجود پژوهش و سبک زندگی پژوهشگران، روندها و آینده آن در کشور
 - ✓ تدوین سند ارتقای سلامت پژوهشگران و ارسال به مراکز تحقیقاتی
 - ✓ تشویق و ترغیب پژوهشگران و فناوران کشور به اتخاذ شیوه‌های سالم زندگی و پژوهش
 - ✓ شناسایی و معرفی زندگی‌نامه پژوهشگرانی که سبک زندگی ایشان می‌تواند الگویی برای پژوهشگران جوان باشد.
- کلیدواژه:** سبک زندگی، پژوهشگر، روش پژوهش، نوشتار پژوهش، سلامت معنوی.