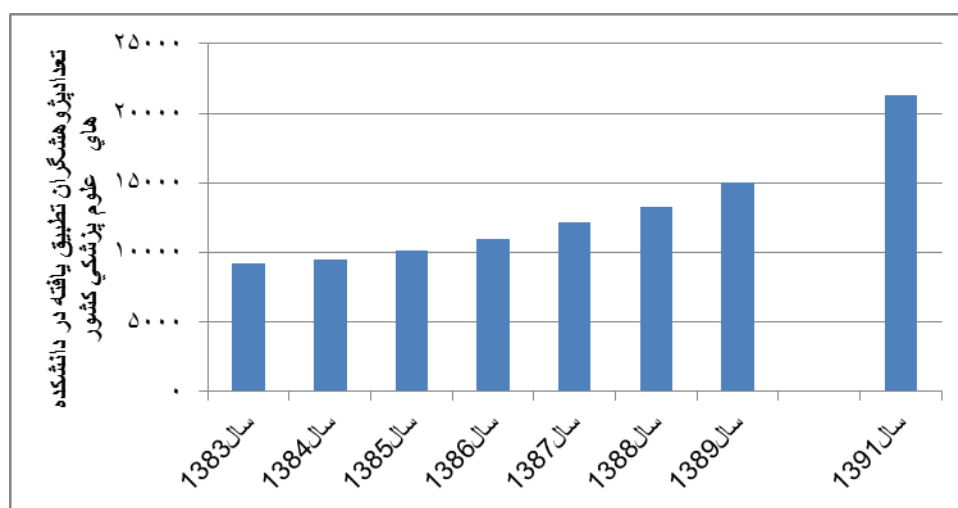


تعریف و مروری بر آمار پژوهشگران در ایران

پژوهش، به معنی جستجوی دقیق و سخت کوشانه می باشد^۱ و پژوهشگر فردی است که بینش و کنش پژوهش دارد^۲. پژوهش پردازش اطلاعات برخوردار از انتظام است که متعلق به گستره خاصی از علوم بوده و دارای هویت جمعی است که به نوآوری می انجامد^۳.

پژوهشگری و تتبع از موهبات الهی به انسانها است. جستجوگری، نظریه پردازی و آینده نگری سبب کشف ناشناخته ها و توسعه مرزهای دانش شده، میتواند به ارتقا سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی منجر شود. مقام معظم رهبری در بیانات خود در دیدار اساتید و رؤسای دانشگاهها در سال ۸۶، پیشرفت و عزت جامعه ایرانی و هویت ملی و اسلامی را وابسته به اهتمام در زمینه دانش و پژوهش دانستند.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ایران مجموع تعداد هیات علمی آموزشی، تعداد دستیاران تخصصی، تعداد دانشجویان کارشناسی ارشد، تعداد دانشجویان دکترا و فوق تخصص، دانشجویان دکتری عمومی، تعداد اعضای هیات علمی پژوهشی و محققین غیر هیات علمی مراکز تحقیقات را در آمار خود ملحوظ می نماید و نمودار ۱ نشان می دهد که این تعداد از کمتر از ۱۰ هزار نفر در سال ۱۳۸۳ به بیش تر از ۲۰ هزار نفر در سال ۱۳۹۱ افزایش یافته است:



نمودار ۱- تعداد پژوهشگران دانشگاه های علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۸۳ تا ۱۳۹۱

بخش اول) ضرورت

اتخاذ سبک زندگی سالم برای پژوهشگر ضروری است و با توجه به روند رو به رشد تعداد پژوهشگران این ضرورت دوچندان می‌گردد. فرآیند پژوهش با جسم و روح انسان سر و کار دارد و هنگامی انسان می‌تواند تحقیق بهتر و مستمری انجام دهد که از سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی مطلوب برخوردار باشد. از این جاست که نقش و اهمیت توجه به ابعاد مختلف سلامت در پژوهش مطرح می‌شود. محتوای پژوهش نیز ممکن است سالم بوده یا با آسیب‌هایی مواجه باشد؛ از این روست که سلامت محتوایی پژوهش دارای اهمیت ویژه است. مقصود از سلامت در پژوهش، حفاظت جسم و روح پژوهشگر و محتوای پژوهش از آسیب‌هاست، به طوری که تحقیق به شکل مطلوب و مستمر برگزار و یافته‌های آن تاثیر گذار باشد.

بخش دوم (ابعاد سلامت، مروری بر وضع موجود و توصیه های ضروری

در این بخش علاوه بر ذکر ابعاد سلامت پژوهشگر به عنوان یک فرد، توصیه‌های دینی - ایرانی - بین‌المللی هم آورده شده است. شایان ذکر است به دلیل عدم وجود آمار تفکیکی در خصوص پژوهشگران، به ذکر آمار موجود برای جمعیت ایرانیان بسنده شده است. (البته اندازه‌ها و مقادیر یا ساعاتی که برای هر مورد آمده برای ۹۵٪ میانگین طیف افراد است و بهتر آنست که هر فرد بنا بر فیزیولوژی خود میزان لازم و کافی را به نحوی اختیار نماید که از عملکرد و احساس مناسبی برخوردار باشد). در هر قسمت که اطلاعات اختصاصی تر وجود داشته، جامعه پزشکی و پژوهشگران پرداخته شده است.

الف (سلامت جسمی پژوهشگر

پژوهشگر اگر در تامین و نگهداری سلامت بدن خود دقت کند، سالیان دراز می‌تواند به امر تحقیق ادامه دهد و اگر به پیشگیریهایی ابتدائی و اولیه از بیماریها و حفظ الصحه خود توجه نداشته باشد، به زودی بیمار و رنجور شده و نقایص سلامت جسمی مانع تلاش‌های سازنده او می‌شود.

چه بسا پژوهشگرانی که در جوانی به حفظ، تامین و ارتقا سلامت جسمانی اهمیت نداده و دچار از کار افتادگی زودرس شده‌اند و چه بسیار محققانی که با مواظبت بر سلامت جسمانی، تا ایام کهن سالی به پژوهش و بهره‌دهی مشغول هستند.

سبک زندگی در پژوهش‌های علمی (پژوهشگر، روش پژوهش و نوشتار پژوهش)

برای ارتقا سلامت جسمی نکات زیر می‌تواند موثر باشد:

۱. رژیم غذایی مناسب

در «قرآن کریم» اصول کلی برای غذای مناسب بیان شده است؛ از جمله: کلو من الطيبات (بقره ۱۷۲)؛ و کلو و اشربوا و لا تسرفوا (اعراف ۳۱).

به فرموده رسول اکرم، مسلمانان هنگامی به غذا خوردن می‌پردازند که احساس گرسنگی می‌کنند و هنگامی دست می‌کشند که هنوز به طور کامل سیر نشده‌اند (گلستان سعدی) و در طب سنتی ایران نیز توصیه شده است که مصرف غذا هنگامی که غذای قبلی هضم نشده عامل رخت بر بستن سلامتی است از مایعات به اندازه کافی صرف گردد و بدون تمایل به نوشیدنیها از آنها استفاده نشود.

انسان علاوه بر رعایت مسائل شرعی در هنگام تهیه غذا، دقت کافی در انتخاب آنچه که می‌خورد و می‌آشامد داشته باشد تا تعادل مزاجی و سپس نفسانی او به هم نخورد بتواند راه حق و حقیقت را بیابد. خداوند متعال در این رابطه می‌فرماید «فلینظر الانسان الى طعامه - عبس ۲۴» ترجمه: لازم است انسان به غذای خود بادیده تحقیق بنگرد.

عدم توجه به این نکته می‌تواند موجب صدمات و خسارات مادی و معنوی برای بشر باشد.

و در قرآن کریم به پیامبران سفارش شده است که:

یا ایها الرسل کلو من الطيبات و اعملوا صالحا (مومنون ۵۱).

لذا از نظر اسلام غذای پاک و پاکیزه خوردن و عدم اسراف در مصرف غذا وظیفه‌ای الهی است که موجب تقویت جسم، ارتقا سلامت و مقدمه انجام کارهای شایسته می‌شود.

از این رو نیکوست که پژوهشگر، برنامه غذایی منظم و مناسب روزانه خود را بنحوی تعیین کند که در آن همه احتیاجات بدن لحاظ شده باشد. باین ترتیب که انرژی مورد نیاز (نه زیاده‌تر و نه کمتر) از درشت مغذی‌ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) تامین گردد و تناسب تنوع بین گروه‌های غذایی و در داخل گروه‌ها حفظ شود^۴. میزان مصرف مطلوب از مواد موجود در هریک از گروه‌های غذایی در یک فرد ۶۵ تا ۷۰ کیلوگرمی بشرح زیر است. گروه غلات و

سبک زندگی در پژوهش‌های علمی (پژوهشگر، روش پژوهش و نوشتار پژوهش)

حبوبات ۹ واحد مصرفی (هر واحد نصف لیوان پخته و یا یک کف دست نان)؛ گروه سبزیجات ۳-۴ واحد مصرفی (هر واحد مصرفی نصف لیوان)؛ گروه میوه‌ها ۳-۴ واحد مصرفی (هر واحد یک میوه متوسط)؛ گروه شیر و لبنیات کم چرب ۲-۳ واحد مصرفی (هر واحد یک لیوان شیر و ماست)؛ گروه گوشت و جانشین‌ها ۲ واحد مصرفی (معادل ۱۲۰ گرم یا ۴ واحد سیاهه جانشین)؛ مقدار انرژی چنین رژیم غذایی ۲۰۰۰-۲۲۰۰ کیلوکالری است.

نتیجه عدم رعایت رژیم غذایی مناسب و افزایش دریافت انرژی اضافه وزن و چاقی است.

درصد ایرانیان بالای ۱۵ سال با اضافه وزن و چاقی ($BMI \geq 25$) در زنان ۴۹,۰۸٪ و در مردان ۳۹,۰۹٪ است.^۵ آمار لزوم اهتمام و توجه به دست‌والعمل‌های تغذیه‌ای را یادآور می‌شود.

۲. فعالیت بدنی

هر نوع فعالیت عضلانی که نیاز به صرف انرژی داشته باشد فعالیت بدنی نامیده می‌شود. ورزش و فعالیت بدنی مناسب کمک به بدن سالم و استمرار سلامت مینماید و زمینه ساز انجام تحقیقات مستمر و گسترده است.

حرکت و سکون یکی از ۶ اصل ضروری جرجانی برای زندگانی سالم است؛ رعایت تعادل حرکت و سکون با توجه به وضعیت مزاجی فرد ضروری می‌باشد.

فعالیت بدنی یکی از ابعاد مهم سبک زندگی سالم است و می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کند. لازم است پژوهشگر زمانی را برای ورزش روزانه، مثل پیاده روی و انواع ورزش‌ها اختصاص دهد. حداقل میزان مطلوب فعالیت بدنی ۴-۵ روز در هفته و هر بار حداقل ۳۰-۴۰ دقیقه است.^۶

در هفته یک ورزش سنگین (ترجیحاً دسته جمعی) مثل کوهنوردی و شنا نیز، مناسب است.

عدم فعالیت بدنی به عنوان چهارمین عامل خطر مرگ و میر جهانی (عامل ۳,۲ میلیون مرگ در دنیا) شناخته شده است و در گزارش سازمان جهانی بهداشت، در سال ۲۰۰۸، ۳۷,۵٪ از ایرانیان بالای ۱۵ سال، فعالیت بدنی ناکافی داشتند که این میزان در زنان ۴۶,۵٪ و در مردان ۲۵,۲٪ بوده است.^۵

سبک زندگی در پژوهش‌های علمی (پژوهشگر، روش پژوهش و نوشتار پژوهش)

کمیت و کیفیت ورزش بستگی به وضعیت جسمی افراد دارد؛ بدیهی است که تنظیم ساعات فراغت و تفریح بستگی به وضعیت خانوادگی دارد.

۳. احتراز از مصرف دخانیات و سوء مصرف مواد

اعتیاد به تنباکو سبب تغییرات عمده غیرطبیعی در بدن انسان می‌شود که مهمترین آنها اختلالات قلبی-عروقی، سکته‌های قلبی و مغزی، سرطان ریه و مرگ زودرس است.^۷ مصرف دخانیات سبب بروز عوارض عصبی روانی، سستی و خمودگی می‌شود. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۸ درصد ایرانیانی که روزانه سیگار مصرف می‌کنند ۱۰/۴ می‌باشد، این درصد در مردان ۱۹/۴ و در زنان ۱/۱ است.^۵

با وجود کاهش در درصد افراد سیگاری کشور باز تأکید می‌گردد؛ پژوهشگران باید از مصرف دخانیات و مواد مضره و عادت ناپسند مبری باشند.

۴. خواب و بیداری

توجه به این نکته لازم است که ۶-۹ ساعت خواب مفید و عمیق همراه با آرامش ضروری است. خواب موجب تجدید قوای جسمی و روانی می‌گردد و هر کسی بعد از انجام یک دوره فعالیت جسمی و فکری نیاز به خواب را حس می‌کند. خواب تمامی نیروهای طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم و قوای مغزی را تقویت کرده و تجدید قوای اندامهای مختلف و ترمیم بافتهای صدمه دیده و بطور کلی بازگرداندن سلامتی به بدن را موجب می‌گردد.

۵. بهداشت مطالعه

اتخاذ وضعیت صحیح نشستن در هنگام مطالعه مهم است؛ وضعیت بدن نباید کج (به طرف راست، چپ یا کاملاً خمیده) باشد. بهتر است از صندلی مناسب مطالعه (شبه صندلی‌های رایانه‌ها) که گودی کمر را پر می‌کند استفاده شود و نیز میز مطالعه باید مناسب و قابل تنظیم (مثل میزهای نقشه کشی) باشد تا مجبور به خم شدن زیاد نشود.

زارعی و همکاران مشخص نمودند صندلی‌های موجود در دانشگاه در مقایسه با پارامتر آنتروپومتریک مرتبط با نشستن دانشجویان فقط در پارامتر طول دسته صندلی با یکدیگر مطابقت داشته و در سایر پارامترها با یکدیگر هم خوانی ندارند^۹. محققان و همکاران به ارزیابی وضعیت نشستن چشم پزشکان پرداختند، در این پژوهش بین درد ستون فقرات و شانه با ساعات کاری ارتباط معناداری وجود داشت و نتایج مشخص نمود حدود نیمی از موارد در وضعیت گردن، لوردوز کمری، موقعیت ساق پا و قرارگیری کف پا هنگام کار با اسلیت لمپ در مقایسه با نحوه نشستن درست اشکال وجود دارد^۹.

لازم است پژوهشگر در هنگام مطالعه نسبت به تنظیم نور دقت داشته تا نور قرمز و سفید به اندازه کافی باشد؛ نور باید به طور مستقیم به کاغذ نتابد، هم چنین از مطالعه در هنگام غروب برای اجتناب از آسیب چشم‌ها و خستگی آنها، باید پرهیز شود.

ب) سلامت روانی - اجتماعی پژوهشگر

در طب سنتی ایران اعتقاد بر این است که مزاج انسان به شدت تحت تأثیر حالات روانی قرار دارد و این حالات با سرعت بسیار زیاد مزاج انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

سید اسماعیل جرجانی معتقد بوده است: «شناختن و بکار گرفتن فواید و ضررهای حالات روحی روانی، اصلی بزرگ در حفظ سلامتی و درمان بیماریها می‌باشد».

تغییر مناسب حالات روحی روانی می‌تواند دفاع تخصصی سلولهای ایمنی را افزایش دهد و می‌تواند روند بسیاری از بیماریهای مزمن را تحت تأثیر قرار دهد.

پژوهشگر به سبب مسئولیتی که برعهده دارد و لازمه آن دقت، موشکافی، جستن کاستی‌ها و همت در زدودن آن‌ها و... است؛ بیش‌تر در معرض خطر افتادن سلامت روانی - اجتماعی است بنابراین باید با اتخاذ تدابیر ویژه و درونی ساختن آن‌ها به ارتقای این ابعاد سلامت کمک نماید.

۱. مدیریت استرس

سبک زندگی در پژوهش‌های علمی (پژوهشگر، روش پژوهش و نوشتار پژوهش)

پژوهشگر بطور روزمره چالش‌ها و استرس‌های زیادی است که می‌تواند با آموختن مهارت‌های زندگی و توانایی‌های

روانی - اجتماعی، با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره به طور موثری مقابله می‌کنند. داشتن این پتانسیل از

مشکلات و آسیب‌های اجتماعی پیشگیری می‌کند. آموزش مدیریت استرس، در کاهش استرس کاری و تعارضات کار -

زندگی مؤثر است.^{۱۰} در تحقیق میکایلی و همکاران مشخص گردید آموزش مهارت‌های زندگی (از جمله: محتوای مدیریت

تنیدگی، خودآگاهی و ارتباط موثر) منجر به بهبود سلامت عمومی دانشجویان می‌شود.^{۱۱} تغییر نگرش به رفتارهای سالم،

کسب مهارت و ایجاد کنش و گرایش نسبت به این رفتارها می‌تواند در موفقیت انسان‌ها اثر گذارد.

پژوهشگر جوان باید این مهارت‌ها را کسب کند تا بتواند چالش‌های امور پژوهشی و در مجموع استرس‌های زندگی

و اثرات سوء آن را تعدیل بخشد.

۲. لحاظ نمودن خانواده

برقراری تعادل بین نقش‌های فرد در خانواده و داشتن یک شغل موفق در دانشگاه و عضو هیئت علمی بودن

سخت است این واقعیت بویژه برای زنان دشوارتر می‌نماید. معمولاً زنان بیش‌تر از مردان در معرض فشارها و استرس

ها قرار دارند. اولادگین و بیسچوف معتقدند تضادهای شغلی و خانوادگی را می‌توان به چهار دسته تقسیم نمود:

فشارها یا کمبودهای زمانی یک نقش، فشارهای تجربی، فشارهای استرسی، فشارهای رفتاری (مثلاً انجام تحقیقات

در عصر یا تعطیلات در منزل)^{۱۲} پژوهشگر باید به هم‌نشینی با خانواده در ساعاتی مشخص و تامین نیازهای روحی،

عاطفی و تفریحی آنان همت گمارد. جمعه‌ها و ایام تعطیل را به رفع نیازهای آنها پرداخته و همسر و فرزندان خود را در

ثمرات پژوهش سهیم بدارد. از آنان در مواقع مشخص و به نحو مطلوب سپاسگزاری کند. تشویق همسر و فرزندان به

تحصیل و مطالعه و حتی پژوهش بر استمرار موفق زندگی کمک می‌کند.

۳. مهارت‌های ارتباطی

انزوای اجتماعی به اندازه فشارخون بالا و سیگار کشیدن خطر مرگ‌های زود هنگام را افزایش می

دهد.^{۱۳} برقراری رابطه مناسب با همکاران، دانشگاه، جامعه، سازمان‌های مرتبط و به ویژه با اعضای تیم پژوهش در

سبک زندگی در پژوهش‌های علمی (پژوهشگر، روش پژوهش و نوشتار پژوهش)

موفقیت پژوهشگر نقش بسزایی دارد. عملکرد افرادی که مهارت کار تیمی بالاتری دارند؛ بیش تر است^{۱۴}. تمرین مهارت‌های ارتباطی و به کارگیری آنها در مقابل با افراد و سازمان‌ها، نشان دادن حساسیت به عوامل فرهنگی و شخصی دیگران، داشتن مهارت‌های بنیادی و نگرش مثبت همراه با احترام به دیگران سبب تسهیل در امور و بهره‌وری حداکثر می‌شود.

۴. پرهیز از افراط و تفریط

پژوهشگر اگر در روز ۶-۸ ساعت به کار پژوهش اعم از مطالعه و نگارش اشتغال داشته باشد، کافی است. در موارد ضروری که نیاز به کار بیشتری است می‌توان اوقات فراغتی مانند تدریس، مطالعات جانبی، پیاده‌روی، رفتن به پارک، صحبت با دوستان، ورزش‌های سبک را در بین ساعات تحقیق انجام داد و در روزهای خاصی مجموعاً ۱۰ ساعت به امر تحقیق پرداخت. افراط در افزایش ساعات کار سبب کاهش بازدهی و رنجور شدن جسم و روان می‌شود و باید از آن احتراز نمود.

۵- خواب کافی

خواب کافی علاوه بر تاثیر روی سلامت جسمی، منجر به سلامت روان هم می‌گردد چنانچه فردی از خواب کافی برخوردار نباشد؛ در طی روز احساس تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب، بد خلقی و خستگی می‌کند. منظور از خواب کافی فقط طول مدت خواب نیست بلکه کیفیت خواب هم اهمیت دارد. در تحقیقی که روی دانشجویان علوم پزشکی انجام گرفت بین کیفیت خواب و سلامت روان رابطه مثبت و معناداری وجود داشت^{۱۵}.

ج) سلامت معنوی پژوهشگر

می‌توان از پژوهشگران انتظاراتی داشت که از نوع حرفه آنان سرچشمه گرفته است. اگر هدف اساسی محقق همواره جلب رضایت الهی و حق جویی باشد سلامت معنوی وی نیز تامین خواهد شد.

۱. عدم نیازدگی

سبک زندگی در پژوهش‌های علمی (پژوهشگر، روش پژوهش و نوشتار پژوهش)

پژوهشگر باید بداند که رزق به دست خداست و او نمی‌گذارد که خادمان علم با مشکل جدی روبه‌رو شوند. نیازدگی و حرص و آز انسان محقق را خوار می‌سازد و گاه به آنجا منتهی می‌شود که پژوهشگر باید از حقایق علمی چشم‌پوشد تا به مطامع دنیوی خود برسد و همین مطلب باعث بی‌ارزش شدن نوشته‌های او می‌شود. در احادیث نقل شده است که پیامبر (ص) دائماً دعا می‌فرمود: «... لاتجعل الدنيا اكبر همنا و لامبلغ علمنا؛ الهی! دنیا را مقصد بزرگ ما و نهایت علم ما قرار نده»

رهبر معظم انقلاب نیز در دیدار روحانیون سمنان سال ۱۳۸۵، به زندگی با قناعت، سلامت مالی و سادگی نسبی وعدم نیازدگی، تاکید فرمودند.

پژوهش، یکی از کارهای سخت فکری و وقت‌گیر است. از این رو تقویت روحیه و معنویت پژوهشگر می‌تواند تحمل و ظرفیت او را بالا برده و زمینه ساز موفقیت بیشتری شود.

۲. توصیه‌های محقق گرامی آقای رضایی اصفهانی در کتاب منطق تفسیر قرآن

ایشان توصیه‌هایی را برای پژوهشگران قرآن‌نموده‌اند که بنظر میرسد برای سایر محققین نیز مناسب باشد و عیناً در این قسمت آورده می‌شود.^{۱۶}

مهم‌ترین عوامل تقویت روحیه و معنویت عبارتند از:

- **مطالعه، تحقیق و تفکر در مطالب قرآنی:** این امر کاری نیکو است و بهتر است که با نیت الهی و به قصد تقرب انجام شود تا از بسیاری عبادات بهتر باشد؛ همان‌طور که در احادیث از امام صادق (ع) نقل شده است. «تفکر ساعه، خیر من عباده سنه»^{۱۷}.
- **حق‌جویی:** محقق باید حق‌جو باشد، تنها حقیقت را بیان کند و در این راه جز از خدا نهراسد. (الذین یبلغون رسالات الله و یخشونه و لا یخشون احدا) (احزاب ، ۳۹)
- **دعا و توکل:** توجه به خدا و ارتباط با او از طریق دعا، یاری‌جویی از آفریننده هستی و توکل، انسان را به قدرت لایزال الهی متصل نموده و زمینه‌ساز نزول رحمت و برکات او از طریق الهامات و توفیقات علمی می‌

شود: (و من یتوکل علی الله فهو حسبه) (طلاق، ۳)؛ از این رو در احادیث و دعاها به این مطلب توجه داده شده است که از جمله آنها دعای مطالعه قبل از شروع تحقیق است:

«اللهم اخرجنی من ظلمات الوهم و اکرمنی بنور الفهم؛ اللهم افتح علینا ابواب رحمتک و انشر علینا خزائن علومک؛ برحمتک یا ارحم الراحمین»^{۱۸}.

- **احساس رضایت:** یکی از مهمترین عواملی که در پیشرفت پژوهشگر نقش دارد؛ احساس رضایت درونی فرد از انجام پژوهش است. احساس رضایت درونی هم بر سلامت روان فرد تاثیر میگذارد و هم سلامت معنوی وی را ارتقا می بخشد. زمانی که کار پژوهشگر با ایده ها و عقاید فکری وی همسو و هماهنگ باشد به عبارتی مطابق دیدگاه ارزشی او باشد نتیجه کار متری تر خواهد بود. اگر دیدگاه ارزشی فرد مبتنی بر توکل به خدا باشد (توکل به معنی واگذار کردن کار به خدا) احساس می کند هر قدمی که برمی دارد؛ باید با رضای خدا باشد و تأمین رضایت خداوند، اوج رضایتمندی درونی را به همراه دارد.
- **تمرین صبر و آرامش:** کم صبری و کم حوصله گی از آفات تحقیق است و موجب کم عمق شدن پژوهش یا ناقص شدن آن می‌گردد. پژوهش از کارهای سخت فکری و وقت‌گیر است که حوصله، تحمل و استقامت می‌طلبد؛ لذا پژوهشگر باید صبر و استقامت نماید و فردی صابر باشد.
- **پرهیز از پراکنده کاری:** داشتن شغل ها و مشغله های فکری متعدد و پراکنده نویسی و پراکنده کاری یکی از آفات پژوهش است. ذهن پژوهشگر باید متمرکز بر امر تحقیق باشد و پراکنده کاری او را دچار تشتت نموده و از تمرکز و ژرف‌نگری جلوگیری می‌کند. امروزه دامنه علم آنچنان وسیع شده است که حتی در یک رشته تخصصی نیز فردی نمی‌تواند به همه امور اشراف داشته باشد و با تحقیق در همه موضوعات آن رشته به مرزهای دانش دست یابد. یکی از دلایل پیشرفت پژوهشگران در کشورهای پیشرفته تمرکز در یک حوزه از رشته تخصصی مربوطه و تحقیق عمیق در آن موضوع و کشف تازه‌های علمی پایه، بنیادی، کاربردی و یا عملی است.

سلامت محتوایی تحقیق

محتوای پژوهش، 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 چه بسا که حقایق علمی را از مسیر خود منحرف کرده، محققان دیگر را نسبت به یافته‌های پژوهش بی‌اعتماد می‌نماید. رعایت اخلاق در پژوهش به عنوان راهنمایی است که به پژوهشگر کمک می‌کند تا مراحل پژوهش از جمله جمع‌آوری اطلاعات و تفسیر آنها، برخورد با حامیان مالی، ارتباط با همکاران، تعهد به موضوع تحقیق را با استانداردهای حرفه‌ای قابل قبولی هدایت کند.^{۱۹} پژوهشگر باید به نکات زیر توجه کند تا محتوای پژوهش سالم بماند.

۱- آرایه مطالب عالمانه

پژوهشگر باید به دنبال مطالب محکم و مستدل باشد. پژوهش‌های خود را در ادامه تحقیقاتی قرار دهد که پایه‌های علمی مستحکم داشته و مقالات آنان در مجلاتی که داوری دقیق داشته‌اند و لذا ضریب تاثیر (Impact factor) آنها بالا است منتشر شده‌اند. لذا محقق باید از منابعی استفاده کند که از ارزش علمی عالی برخوردار بوده و از نظریه‌ای مستدل و دارای استحکام دفاع نموده‌اند. پایه‌های علمی که به کارگیری و تاثیرگذاری آنها سبب کمک به بشریت خواهد بود.

۲- آرایه مطالب منصفانه

پژوهشگر باید به دنبال حق بوده و به صورت منصفانه، دیدگاه‌های مخالف و موافق را نقل و نقد کند؛ در بازنگری منابع طرح‌ها و نیز در بحث گزارش‌ها و مقالات سعی کند که نقاط قوت و ضعف هر مطلب را بیان و سپس دیدگاه و نظریه‌ای را بپذیرد که منطقی و مستدل باشد؛ در این رابطه او باید از تعصبات ملی، قومی و مذهبی دوری گزیند. این امر متأسفانه امروزه در نوشته بسیاری از دانشمندان دیده می‌شود. به عنوان مثال در یک مقاله مروری در مورد چاقی، نویسندگان تاریخچه علمی را از یونان قدیم شروع کرده، کلیه اکتشافات و پیشرفت‌های علمی علمای مسلمان

سبک زندگی در پژوهش‌های علمی (پژوهشگر، روش پژوهش و نوشتار پژوهش)

و ایرانی را در دهه های ۳ تا ۱۰ هجری نادیده گرفته و به آنها اشاره ننموده و بلافاصله به پیشرفت های عملی در این زمینه در قرن ۱۶ و ۱۷ میلادی در اروپا پرداخته است.^{۲۰}

۳- پرهیز از راحت طلبی

گاه راحت طلبی، پژوهشگر را به سوی موضوعات تکراری و کم فایده سوق می‌دهد و این یکی از آفت‌های کارهای علمی، به ویژه در پایان‌نامه‌نویسی است. پژوهشگری موفق است که به سراغ موضوعات نوآمد و مشکل رفته و در خدمت به جامعه انسانی علم را گامی به پیش ببرد. تلاش برای پروراندن ایده های جدید، منجر به نوآوری و ابداعات شگفت انگیز می‌گردد.

۴- شجاعت علمی در نظریه پردازی و نقد آثار دیگران

بر پژوهشگر لازم است که مؤدبانه، منصفانه و عالمانه به نقد نظرات دیگران پرداخته و تلاش کند دیدگاه‌های نو ارایه کند و بداند که همیشه ارائه نظرات جدید با مشکلاتی همراه است، ولی عاقبتی شیرین دارد و موجب پیشرفت علمی بشریت می‌شود.

۵- ارایه مطالب مودبانانه

رعایت احترام اقوام، ادیان، مذاهب و شخصیت‌ها یکی از لوازم تحقیق است و تاثیر پژوهش را در افکار و دل مردم افزون تر می‌کند. پژوهشگر مسلمان می‌بایست مراقب نوشته های سکولار برخی از دانشمندان علوم باشند که از روی عمد بسیاری از پدیده‌های توحیدی را از یافته‌های علمی بشر جدا نگهداشته‌اند. ولی هرگونه نقادی باید با رعایت ادب انجام گیرد. نوشتاری که در آن رعایت شئون اخلاقی و حرمت قلم نشده، موجب تنفر مخاطبان و منزوی شدن نویسنده و نوشته‌های او می‌شود.

۶- ارایه مطالب صحیح

محتوای پژوهش، همانگونه که باید از نظر علمی صحیح، مستدل و منطقی باشد، از نظر شکلی نیز باید صحیح باشد. قواعد نوشتن در ساختار مقالات امروزه بطور بین المللی تنظیم شده است و محقق می‌بایست نوشته‌های خود را

بر آن اساس منطبق کند هر پژوهشگر و نویسنده‌ای نه تنها نیازمند آگاهی از روش تحقیق است، بلکه نیازمند بازآموزی و نوسازی روش تحقیق خود در طول زمان است. برخی از پژوهشگران از این نیاز اساسی غافل می‌مانند و فعالیت‌های علمی آنان شکل و سامان مناسبی پیدا نکرده و استفاده بهینه‌ای از آنها نمی‌شود. گاه محققان، روش تحقیق عمومی را می‌دانند، ولی از روش‌های تحقیق پیشرفته و نوین، بویژه روش‌های تخصصی هر حوزه و یا روش‌های پژوهش میان رشته‌ای آگاهی ندارند، از این رو در انتخاب روش مناسب تحقیق با مشکل مواجه می‌شوند، بنابراین لازم است که پژوهشگران علاوه بر آگاهی از روش تحقیق، از روش‌شناسی روش‌های تحقیق نیز آگاه باشند. هم‌چنین آشنایی با الفبای آمار زیستی برای پژوهشگران علوم پزشکی ضروری است. پژوهشگران هرچه بیشتر با اصول بکارگیری آمار زیستی در تحقیقات پزشکی آشنا تر باشند، پژوهش را با دقت و آسانی بیشتری انجام داده و گزارش‌ها و مقالات مفیدتر با اعتبار علمی بالاتری را ایجاد می‌کنند.^{۲۱}

بطور مثال برای نوشتن یک مقاله به ترتیب عنوان، خلاصه، مقدمه، روش بررسی، یافته‌ها، بحث، منابع و سپاسگزاری آورده می‌شود. هم‌چنین برای تدوین جداول، نمودارها، شکل‌ها و تصاویر دستورالعمل‌هایی وجود دارد که سبب یکنواختی ساختاری مقالات می‌شود و باید پژوهشگر به آنها توجه کند.

رعایت شیوه درست‌نویسی قواعد دستوری و پرهیز از غلط‌نویسی لازم است. گاه حتی تغییر شکل یک حرف یا تایپ غلط آن، کل نوشتار را مبهم یا نادرست جلوه می‌دهد. برای ارتقای کیفیت نوشتار لازم است که پژوهشگر از کلمات و جملات زیبا و جدید (به صورت معتدل نه افراطی) استفاده کند.

۷- پرهیز از نقل مطالب غیرمستند

در هر پژوهش لازم است تمام ادله موافق و مخالف از منابع مستند آورده شود. از نقل قول‌ها و تجربیات غیرمستند و یا آنها که در منابع غیرمعتبر آورده شده، حتی‌الامکان خودداری گردد.

۸- رعایت تعهدات اخلاقی

پژوهشگر علاوه بر اجتناب از مسائلی چون طراحی غیرعلمی تحقیق، باید در طراحی و اجرای تحقیق و انتشار نتایج به اصول اخلاقی، فرهنگ جامعه، اصول الهی و بین‌المللی توجه نماید. بادر نظر گرفتن، در استفاده از بودجه

سبک زندگی در پژوهش‌های علمی (پژوهشگر، روش پژوهش و نوشتار پژوهش)

دقت نماید و به رفاه اعضای گروه تحقیق توجه داشته باشد. هنگام تحقیق، در تجربیات انسانی، رعایت آزادی افراد، حفظ اسرار و اجتناب از آسیب‌های احتمالی به افراد شرکت‌کننده در تحقیق جز تعهدات اخلاقی می‌باشد.^{۲۲}

۹- مرعوب بیگانگان نشدن

پژوهشگر باید از استقلال برخوردار بوده، مرعوب هیچ شخص یا مکتبی نشود و با آزادگی به نقد و بررسی آراء دیگران بپردازد و انتخاب نظر کند؛ برخی از پژوهشگران که گرفتار ضعف شخصیت هستند دچار از خود باختگی در قبال فرهنگ برتر دیگران شده (غرب زدگی) و هر چه را که دانشمندان کشورهای پیشرفته می‌گویند حق می‌پندارند. در نتیجه دل سپرده فرهنگ بیگانه شده و اندیشه‌های وارداتی را بدون نقد و بررسی می‌پذیرند. این حالت نوعی ضعف روانی و از خود بیگانگی و آسیبی جدی در راه تحقیقات است. مثال‌های پزشکی فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد هر پژوهشگر باید نتایج تحقیقات دیگران و راهنمایی آنها (به ویژه راهنماهای بالینی) را با دقت و نقد بنگرد. در اوایل دهه ۱۹۹۰، مطالعه‌ای نشان داد که مصرف استروژن برای زنان یائسه از بسیاری از عوارض پس از یائسگی جلوگیری می‌کند و لذا توصیه به مصرف این داروها در زنان یائسه گردید. کمتر از یک دهه بعد، تحقیقات نشان داد که عوارض درمان زنان یائسه با استروژن بیشتر از منافع آن است و لذا مصرف آن بر موارد خاص محدود شد.

۱۰- استفاده از زبان فارسی در مقالات

رهبر انقلاب اسلامی در دیدار اساتید دانشگاه‌ها با ایشان در مردادماه ۱۳۹۲، استفاده از زبان فارسی در تحقیقات و پژوهش‌ها، واژه‌سازی و ایجاد اصطلاحات فارسی برای مفاهیم علمی را از جمله روش‌های مؤثر خواندند و افزودند: به‌گونه‌ای عمل کنید که در آینده هرکسی خواست از پیشرفت‌های علمی ایران استفاده کند، به آموختن زبان فارسی نیازمند باشد. استفاده از زبان فارسی موجبات پیوند بیش تر بین جوامع فارسی زبان همسایه (افغانستان، تاجیکستان و...) هم می‌گردد.

۱۱- انجام تحقیقات کاربردی

سبک زندگی در پژوهش‌های علمی (پژوهشگر، روش پژوهش و نوشتار پژوهش)

موضوعات تحقیق به نحوی انتخاب شوند که اولویت‌های منطقه‌ای و کشوری را پوشش دهند و باعث سودرسانی به افراد بیش‌تری گردند. این امر موجبات گسترش عدالت شده و سود آن به طیف وسیع‌تری از افراد اجتماع می‌رسد. امام محمد باقر (ع) می‌فرماید: دانشمندی که از علمش سود برند، از هفتاد هزار عابد بهتر است.

۱۲- عدم سرقت آثار علمی (Plagiarism)

عبارت است از گرفتن عبارت‌ها و اندیشه از یک منبع و مرجع علمی و نام نبردن نویسنده یا منبع و مرجع علمی که از آن استفاده شده است.^{۲۳}

شیخ الرئیس عقاید و روش‌های درمانی پیشینیان را توأم با نظرات و برداشتهای شخصی به گونه‌ای روشن نگاشته و هرگونه دستور یا نسخه مفیدی را که از پزشکان مقدم به دست آورده به نام آنان در کتاب قانون درج نموده است.

سرتقت آثار علمی ممکن است توسط دانشجویان و پژوهشگرانی انجام شود که نمی‌دانند چگونه از فهرست کتابخانه‌ها و منابع داده‌های مجلات در مقاله خود استفاده نمایند و یا به دلیل عدم اشراف به تحریر به زبان انگلیسی عیناً جمله یک مقاله دیگر را کپی می‌کنند. در چنین مواردی استاد راهنما و یا پژوهشگر اصلی طرح تحقیقاتی باید مواظبت کامل نماید که نوشته‌های همکاران کم‌تجربه خود را به دقت مطالعه کند. این امر ممکن است در مواردی اتفاق افتد که یادداشت‌برداری در طول مرور بر منابع به صورت پراکنده و بدون ریزبینی صورت می‌گیرد و مدت‌ها بعد در هنگام نوشتن مقاله در استفاده از یادداشت‌ها سردرگمی به وجود می‌آید. به هر صورت باید تفاوت بین سرقت آثار علمی و نقل و قول صحیح را به دانشجو و پژوهشگران کم‌تجربه آموخت و به آنها تفهیم نمود که یافته‌ها و نظرات دیگران را باید با جملاتی بجز جملات خود آنها در مقاله آورد و حتماً از منبع و مرجع علمی اولیه در بخش منابع نام برد.^{۲۴}

راهکارهای پیش رو

۱- ترویج و توسعه فرهنگ پژوهش و پژوهشگری در سطح کشور و ارتقای شأن و جایگاه فعالان در این

حوزه

سبک زندگی در پژوهش‌های علمی (پژوهشگر، روش پژوهش و نوشتار پژوهش)

- ۲- تبیین وضعیت موجود پژوهش و سبک زندگی پژوهشگران، روندها و آینده آن در کشور
- ۳- تدوین سند ارتقای سلامت پژوهشگران و ارسال به مراکز تحقیقاتی
- ۴- تشویق و ترغیب پژوهشگران و فناوران کشور به اتخاذ شیوه های سالم زندگی و پژوهش
- ۵- شناسایی و معرفی زندگی نامه پژوهشگرانی که سبک زندگی ایشان می تواند الگویی برای پژوهشگران جوان باشد.

منابع

1-<http://www.merriam-webster.com/dictionary>(on2013/09/01)

۲- حمیدی منصور علی. پژوهش چیست و پژوهشگر کیست؟ فصلنامه تعلیم و تربیت (آموزش و پرورش). ۱۳۷۵؛ ۴۸: ۲۳-۳۴

3-Denzin NK, Lincoln YS (eds). Handbook of Qualitative Research; 2nd ed., Thousand Oaks, CA, 2000.

۴- میرمیران پ. اصول تنظیم برنامه‌های غذایی. ناشر بنیاد امور بیماری‌های خاص، چاپ سوم، ۱۳۸۳.

5-<http://apps.who.int>(on2013/10/12)

6-Trost SG, Owen N, Vauman AE, Sallis JF, Brown W. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. Medicine and Science in Sports and Exercise 2002; 34: 1996-2001.

7-Sidney C, Smith JR, Greenland P, Scott M Grundy. Prevention Conference V, beyond secondary prevention: Identifying the high risk patient for primary prevention. Executive summary. Circulation 2000; 101: 111-116.

۸- زارعی فاطمه، وفایی بهناز، نیک پی احمد، ورمزیار سکینه، صفری واریانی علی. بررسی تناسب صندلی های موجود در دانشگاه با

ابعاد بدن دانشجویان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قزوین در سال ۱۳۸۸. پاییز ۱۳۹۰؛ ۸(۳): ۳۹-۴۷

۹- اخلاقی محمدرضا و همکاران. ارزیابی الگوی نشستن چشم پزشکان. بینا. پاییز ۱۳۸۷؛ ۱۴(۵۴): ۴۴-۴۹

۱۰- نسرین علوی ارجمند، پوریا رضاسلطانی، محمدعلی حسینی، زهرا کاشانی‌نیا. بررسی تأثیر مدیریت استرس بر استرس کاری و

تعارض کار- زندگی در پرستاران. مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران (حیات). ۱۳۹۱؛ ۱۸(۴): ۸۱-۹۱

۱۱- میکاییلی منبع فرزانه، احمدی خویی شاهپور، زارع حسین. بررسی مقایسه ای اثربخشی آموزش سه مهارت زندگی بر سلامت

عمومی دانشجویان سال اول. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران (نامه دانشگاه). ۱۳۹۰؛ ۲۱(۸۵): ۱۲۷-۱۳۷

12-Elizabeth M. O'Laughlin, Lisa G. Bischoff. Balancing Parenthood and Academia Work/Family Stress as Influenced by Gender and Tenure Status. Journal of Family . January 2005 ;76 : 179-106

13-Matthew Pantell, David Rehkopf, Douglas Jutte, S. Leonard Syme, John Balmes, Nancy Adler. Social Isolation: A Predictor of Mortality Comparable to Traditional Clinical Risk Factors. Am J Public Health. Published online ahead of print September 12, 2013: e1-e7. Doi:10.2105/AJPH.2013.301261)

۱۴-آرامون هاجر، صادقی آرانی زهر، سعید اردکانی سعید. تأثیری مهارت‌های کار تیمی بر عملکرد آموزشی و پژوهشی دانشجویان به

تفکیک جنسیت. مجله تحقیقات زنان. بهار و تابستان ۱۳۸۸؛ ۳(۱): ۵۹-۷۳

۱۵- محمدی فرخان الهام، مخیری یاسر، توکل زینب، منصوره. بررسی ارتباط کیفیت خواب و سلامت روان در دانشجویان ساکن

خوابگاه. فصلنامه دانش و تندرستی. ۱۳۹۱؛ ۷(۳): ۱۱۳-۱۱۷

۱۶- رضایی اصفهانی م. ع. منطق تفسیر قرآن (۳). روش تحقیق در تفسیر و علوم قرآن؛ مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی (ص)،

۱۳۸۹، ۲۶۸-۳۰۰.

۱۷- بحار الانوار، مجلسی، ج ۷۱، ص ۳۲۷.

۱۸- مصابیح الجنان، سیدعباس کاشانی، ص ۳۰۲.

19- Vallance. J. R. (2004). Formation in Research Ethics: Developing a Teaching Approach for the Social Sciences. Formation in Research Ethics. AARE Conference, the University of Melbourne, 30 Nov-2 Dec. 2004 .

20-Haslam D. Obesity: a medical history. Obesity Reviews 2007; 8: 31-36.

21-Macfarlane. B.; Soitoh. Y. (2008). Research Ethic in Japanese Higher Education: Faculty Attitudes and Cultural Mediation, Springer Science, DOI 10.1007/s10805-008-9065-9.

۲۲- عزیززی ف، اعتمادی آرش. تعهدات اخلاقی نویسندگان مقاله‌های پزشکی. مجله غدد درون ریز و متابولیسم ایران بهار

۱۳۸۴؛ ۷(۱) (مسلسل ۲۵): ۱-۴

۲۳- عزیززی ف و همکاران. روش‌های تحقیق بالینی، مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم، نشر دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

درمانی شهید بهشتی، ۱۳۹۲.

۲۴- نادری م، رحیمی وقار ر، موسوی موحدی ع. ۱. رهنمودهای اخلاقی برای نویسندگان نوشتارهای پژوهشی. نشریه نشا علم، سال

دوم، شماره اول، صفحات ۵۳-۵۶، ۱۳۹۰.