

## سبک زندگی در پژوهش‌های علمی پزشکی

دکتر فریدون عزیزی\*

مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم، پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

### چکیده

به علت تاثیر فرآیند پژوهش بر جسم و روح، پژوهشگر باید از سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی مطلوب برخوردار باشد. ارتقا سلامت جسمی پژوهشگر به وسیله رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب، احتراز از مصرف دخانیات، تطابق با استرس‌ها، لحاظ نمودن خانواده، عدم دنیازدگی، پرهیز از راحت‌طلبی، مهارت‌های ارتباطی، بهداشت مطالعه و پرهیز از افراط و تفریط حاصل می‌شود. برای تأمین سلامت روانی و معنوی، پژوهشگر باید به مطالعه، تحقیق و تفکر در مطالب قرآنی، حق‌جویی، دعا و توکل، تمرین صبر و آرامش و پرهیز از پراکنده‌کاری ممارست داشته باشد. سلامت محتوایی پژوهش نیز دارای اهمیت ویژه است. ارایه مطالب عالمانه و منصفانه، شجاعت علمی در نظریه‌پردازی و نقد آثار دیگران، ارایه مطالب مودبانه و صحیح، پرهیز از نقل مطالب غیرمستند، آگاهی از روش تحقیق و عدم سرقت آثار علمی باید در زمره سبک زندگی سالم در پژوهش‌های علمی قرار گیرد.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، پژوهشگر، پژوهش‌های علمی پزشکی

### مقدمه

پژوهشگری و تتبع از موهبات الهی به انسان‌ها است. جستجوگری، نظریه‌پردازی و آینده‌نگری سبب کشف ناشناخته‌ها و توسعه مرزهای دانش شده، می‌تواند به ارتقا سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی منجر شود. پژوهش پردازش اطلاعات برخوردار از انتظام است که متعلق به گستره خاصی از علوم بوده و دارای هویت جمعی است که به نوآوری می‌انجامد (۱).

اتخاذ سبک زندگی سالم برای پژوهشگر ضروری است. 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. 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.

### سلامت جسمی پژوهشگر

پژوهشگر اگر در تأمین و نگهداری سلامت بدن خود دقت کند، سالیان دراز می‌تواند به امر تحقیق ادامه دهد و اگر به پیشگیری‌های ابتدایی 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، تأمین 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. 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 طيبات (بقره ۱۷۲)؛ و "کلو و اشربوا و لا تسرفوا (اعراف ۳۱)". 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 به نحوی تعیین کند که در آن همه احتیاجات بدن لحاظ شده باشد. به این ترتیب که انرژی مورد نیاز (نه زیاده و نه کمتر) از درشت مغذی‌ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) تامین گردد و تناسب تنوع بین گروه‌های غذایی و در داخل گروه‌ها حفظ شود (۲). میزان مصرف مطلوب از مواد موجود در هر یک از گروه‌های غذایی در یک فرد ۶۵ تا ۷۰ کیلوگرمی به شرح زیر است. گروه غلات و 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 ۳-۲ 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.

### ۲. فعالیت بدنی

ورزش و فعالیت بدنی مناسب کمک به بدن سالم و استمرار سلامت می‌نماید و زمینه‌ساز انجام تحقیقات مستمر و گسترده است. 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 (۳).

فعالیت بدنی یکی از ابعاد مهم سبک زندگی سالم است و می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کند. در هفته یک ورزش سنگین (ترجیحاً دسته جمعی) مثل کوهنوردی و شنا نیز مناسب است.

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

اعتیاد به سیگار سبب تغییرات عمده غیرطبیعی در بدن انسان می‌شود که مهم‌ترین آنها اختلالات قلبی-عروقی، سکنه‌های قلبی و مغزی، سرطان ریه و مرگ زودرس است (۴). مصرف دخانیات سبب بروز عوارض عصبی روانی، سستی و خمودگی می‌شود. پژوهشگران باید که از این عادت ناپسند مبری باشند.

### ۴. تطابق با استرس‌ها

در زندگی روزمره چالش‌ها و استرس‌های زیادی وجود دارد و کسانی که مهارت‌های زندگی و توانایی‌های روانی-اجتماعی در جهت رفتارهای انطباقی با استرس‌ها دارند، با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره به طور موثری مقابله می‌کنند. داشتن این پتانسیل از مشکلات و آسیب‌های اجتماعی پیشگیری می‌کند. تغییر نگرش به سالم، کسب مهارت و ایجاد کنش و گرایش نسبت به این رفتارها می‌تواند انسان‌های موفق را ایجاد کند. پژوهشگر جوان باید این مهارت‌ها را کسب کند تا بتواند با چالش‌های امور پژوهشی و در مجموع با استرس‌های زندگی به خوبی تطابق انجام دهد.

### ۵. لحاظ نمودن نمودن خانواده

پژوهشگر باید به هم‌نشینی با خانواده در ساعاتی مشخص و تامین نیازهای روحی، عاطفی و تفریحی آنان همت گمارد. جمع‌ها 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.

### ۶. عدم دنیازدگی

هدف اساسی محقق باید همواره جلب رضایت الهی و حق جویی باشد و بداند که رزق به دست خداست و او نمی‌گذارد که خادمان علم با مشکل جدی روبه‌رو شوند. دنیازدگی 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: «... لا تجعل الدنيا اكبر همنا و لا مبلغ علمنا؛ الهی! دنیا را مقصد بزرگ ما و نهایت علم ما قرار نده»

**۷. 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.

**۸. 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 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 باردار با استروژن بیشتر از منافع آن است و لذا مصرف آن بر موارد خاص محدود شد.

**۹. مهارت‌های ارتباطی****۱۰: 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.

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 ننهد، هم چنین از مطالعه در هنگام غروب برای اجتناب از آسیب چشم‌ها و خستگی آنها، باید پرهیز شود.

**۱۱. 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. توجه به این نکته لازم است که ۶-۸ ساعت خواب مفید و عمیق همراه با آرامش ضروری است. افراط در افزایش ساعات کار سبب کاهش بازدهی و رنجور شدن جسم و روان می‌شود و باید از آن احتراز نمود.

**سلامت روانی و معنوی پژوهشگر**

پژوهش، یکی از کارهای سخت فکری و وقت گیر است. از این رو تقویت روحیه و معنویت پژوهشگر می‌تواند تحمل و ظرفیت او را بالا برده و زمینه ساز موفقیت بیشتری شود. محقق گرامی آقای رضایی اصفهانی در کتاب منطق تفسیر قرآن توصیه‌هایی را برای پژوهشگران قرآن نموده اند که بنظر میرسد برای سایر محققین نیز مناسب باشد و عیناً در این قسمت آورده می‌شود (۵).

مهم‌ترین عوامل تقویت روحیه و معنویت عبارتند از:

۱. **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؛ همان طور که در احادیث از امام صادق (ع) نقل شده است. «تفکر ساعه، خیر من عباده سنه» (۶).
۲. **حق جویی:** محقق باید حق جو 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)؛

۳. **دعا و توکل:** توجه به خدا و ارتباط با او از طریق دعا، یاری جویی از آفریننده هستی و توکل، انسان را به قدرت لایزال الهی متصل نموده و زمینه ساز نزول رحمت و برکات او از طریق الهامات و توفیقات علمی می‌شود: (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» (۷).

۴. **تمرین صبر و آرامش:** کم صبری و کم حوصله‌گی 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.

**۵. پرهیز از پراکنده کاری:** داشتن شغل‌ها و مشغله‌های فکری متعدد و پراکنده نویسی و پراکنده کاری یکی از آفات پژوهش است. ذهن پژوهشگر باید متمرکز بر امر تحقیق باشد و پراکنده کاری ذهن 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.

رعایت موارد فوق سبب می‌شود که بعد چهارم سلامت یعنی سلامت معنوی در پژوهشگر ارتقا یابد. زیرا کمالات باطنی و مقامات معنوی انسان، یک رشته واقعیت حقیقی بیرون از واقعیت طبیعت و ماده است و عالم باطن که موطن حیات معنوی است، جهانی بسیار اصیل‌تر و واقعیت‌دارتر و پهناتر از جهان ماده و حس (۸). داشتن سلامت معنوی سبب ارتقا قابل توجهی در سلامت معنوی، روانی و اجتماعی می‌گردد.

### 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. پژوهشگر باید به نکات زیر توجه کند تا محتوای پژوهش سالم بماند:

**۱. ارایه 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. ارایه 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، نویسنده تاریخچه علمی را از یونان قدیم شروع کرده، کلیه اکتشافات و پیشرفت‌های علمی علمای مسلمان و ایرانی را در دهه‌های ۳ تا ۱۰ هجری نادیده گرفته و به آنها اشاره ننموده و بلافاصله به پیشرفت‌های علمی در این زمینه در قرن ۱۶ و ۱۷ میلادی در اروپا پرداخته است (۹).

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

**۴. ارایه مطالب مودبانه:** رعایت احترام اقوام، ادیان، مذاهب و شخصیت‌ها یکی از لوازم تحقیق است و تاثیر پژوهش را در افکار و دل مردم افزون‌تر می‌کند. پژوهشگر مسلمان می‌بایست مراقب نوشته‌های سکولار برخی از دانشمندان علوم باشد که از روی عمد بسیاری از پدیده‌های توحیدی را از یافته‌های علمی بشر جدا نگهداشته‌اند. ولی هرگونه نقادی را باید با رعایت ادب انجام دهد. نوشتاری که در آن رعایت شئون اخلاقی و حرمت قلم نشده، موجب تنفر مخاطبان و منزوی شدن نویسندگان و نوشته‌های او می‌شود.

**۵. 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 به طور بین المللی تنظیم شده است و محقق می‌بایست نوشته‌های خود را بر آن اساس منطبق کند. 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.

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.

**۹. توجه به فرهنگ و ارزش‌های جامعه:** احترام به نظریات افراد دیگر جامعه، اصول فرهنگی، ارزش‌ها و باورهای جامعه حائز اهمیت بسزایی است. همچنین پژوهش‌های جمعی به ظرفیت‌سازی و تربیت نیروهای پژوهشی و ارتقا پژوهش‌های جامعه میانجامد.

### نتیجه‌گیری

سبک زندگی سالم پژوهشگر شامل سلامت در هر چهار بعد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی او است که به همراه رعایت سلامت محتوایی تحقیق می‌تواند پژوهش و تتبع را که از موهبات الهی به انسان‌ها است ارتقا بخشد و در جهت اعتلای علم و یافتن راه‌حل مرتفع کردن مشکلات انسان‌ها و در راه رضای خالق به کار رود.

رعایت شیوه درست‌نویسی قواعد دستوری و پرهیز از غلط‌نویسی لازم است. گاه حتی تغییر شکل یک حرف یا تاپ 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.

**۶. 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.

**۷. آگاهی از روش تحقیق:** هر پژوهشگر و نویسنده‌ای نه تنها نیازمند اطلاع 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 (۹).

**۸. عدم سرقت آمار 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 (۱۱). سرقت آثار علمی ممکن است توسط دانشجویان و

### REFERENCES

- 1- Denzin NK, Lincoln YS, Editors. Handbook of qualitative research. 2<sup>nd</sup> ed. Thousand Oaks, CA: Sage; 2000.
- 2- میرمیران پ. اصول تنظیم برنامه‌های غذایی. چاپ سوم. تهران: ناشر بنیاد امور بیماری‌های خاص؛ ۱۳۸۳.
- 3- Trost SG, Owen N, Vauman AE, Sallis JF, Brown W. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. Med Sci Sports Exerc 2002; 34: 1996-2001.
- 4- Sidney C, Smith JR, Greenland P, Grundy SM. Prevention Conference V, beyond secondary prevention: Identifying the high risk patient for primary prevention. Executive summary. Circulation 2000; 101: 111-116.
- 5- رضایی اصفهانی مع. منطق تفسیر قرآن (۳). روش تحقیق در تفسیر و علوم قرآن؛ مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی (ص)، ۱۳۸۹، صفحات ۲۶۸-۳۰۰.
- 6- بحارالانوار، مجلسی، ج ۷۱، ص ۳۲۷.
- 7- مصابیح‌الجنان، سیدعباس کاشانی، ص ۳۰۲.
- 8- طباطبایی م ح. "معنویت تشیع" در معنویت تشیع و ۲۲ مقاله دیگر، قم، انتشارات تشیع، ۱۳۵۴.

9- Haslam D. Obesity: a medical history. *Obesity Rev* 2007; 8: 31-36.

۱۰- عزیزی ف و همکاران. روش‌های تحقیق بالینی، مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم. تهران: نشر دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید بهشتی؛ ۱۳۹۲.

۱۱- نادری م، رحیمی وقار ر، موسوی موحدی ع. ۱. رهنمودهای اخلاقی برای نویسندگان نوشتارهای پژوهشی. تهران: نشریه نشا علم. سال دوم، شماره اول، صفحات ۵۳-۵۶، ۱۳۹۰.