

دَابِطَلَه

مِيَانِ

دِيْنِ وَسَلَامَتِ



Anti-shobahat.com

Anti_shobahat01

Anti_shobahat

Anti_shobahat

انجمن آنتی شبہات

رابطه میان دین و سلامت

تا کنون تحقیقات بسیاری در خصوص رابطه میان دین و سلامت انجام شده است، یکی از برترین محققان این حوزه هارولد جی. کونیگ، (به انگلیسی: Harold G. Koenig) یک روانپزشک در دانشگاه دوک می باشد. عقاید وی درباره اهمیت دین، معنویت و سلامت در نیوزویک و رسانه های دیگر منعکس شده است.

وی با پژوهش های در طی سال های بسیار در روانپزشکی و نیز بهره گیری از مطالعات پژوهشی در دانشگاه و یافته های محققان دیگر در نواحی مختلف آمریکا، به یک نتیجه ای در زمینه ارتباط مثبت دین با سلامت جسم و روان رسیده است.

وی می گوید من نخست به عنوان یک پزشک خانواده و سپس به عنوان یک روانپزشک، با این پرسش درگیر شدم و طی بیست سال گذشته به سخنان بسیاری از بیماران که درباره تندرستی و رنج های خودشان گفتگو می کردند، گوش دادم. در پی دانستن آن بودم که آیا دین نقشی در سلامت آنان دارد یا نه. در زیر خلاصه ای از نتیجه تحقیقات ایشان در این زمینه را ارائه می کنیم.

کونیگ بیان می کند که ۵۰۰ مورد از ۷۰۰ تحقیق انجام شده در این خصوص پیش از سال ۲۰۰۰، ثابت کرده اند که میان دین و سلامت روح و بدن رابطه مثبت وجود دارد.

بنابر این آنالیز:

● در ۶۰ مورد از ۹۳ مورد تحقیق ثابت شده است که اشخاصی که میزان دینداریشان بیشتر است کمتر افسرده می شوند و اگر هم افسرده شوند سریعتر بهبود می یابند.

● در ۵۷ مورد از ۶۸ مورد تحقیق ثابت شده است که در میان افراد دیندار وقایع خودکشی بسیار کمتر است.

● در ۳۵ مورد از ۶۹ مورد تحقیق ثابت شده است که انسان های دیندار بسیار کمتر نگرانی و تشویش دارند.

● در ۹۸ مورد از ۱۲۰ مورد تحقیق ثابت شده است که انسان های دیندار بسیار کمتر ماده مخدر مصرف میکنند.

● در ۹۴ مورد از ۱۱۴ مورد تحقیق ثابت شده است که دینداران دارای وضعیت روانی بسیار بهتری هستند و بسیار خوشبین تر و امیدوارتر می باشند.

● در ۱۵ مورد از ۱۶ مورد تحقیق ثابت شده است که در زندگی بسیار بیشتر معنی و هدف دارند.

● در ۳۵ مورد از ۳۸ مورد تحقیق نیز ثابت شده است که دینداران در زندگی زناشویی بسیار موفق و خوشبخت تر هستند و با همسرانشان بسیار بهتر می سازند.

● و در ۱۹ مورد از ۲۰ مورد تحقیق ثابت شده است که بسیار بیشتر حمایت اجتماعی دریافت می کنند. [۱]

در تحقیقات انجام شده تنها اینکه دین در سلامت روان تاثیر مثبت دارد بیان نمی شود، بلکه این نیز بیان می شود که دینداری در سلامت بدن نیز تاثیر مثبت دارد.

کونیگ باز نیز این اطلاعات زیر که در حکم خلاصه تمام تحقیقات انجام شده تا سال ۲۰۰۰ در این خصوص می باشد را ارائه می دهد:

● هر ۵ مورد از ۵ تحقیق ثابت کرده اند که باورها و برنامه های دینی سیستم ایمنی بدن را تقویت میکنند.

● در ۵ مورد از ۷ تحقیق ثابت شده است که دینداری میزان مرگ های مرتبط به بیماری سرطان را کاهش می دهد.

● در ۷ مورد از ۱۱ مورد تحقیق ثابت شده است که دینداری باعث کاهش بیماری های قلبی می شود و نتایج قلبی بسیار بهتری را رقم می زند.

● ۱۴ مورد از ۲۳ مورد تحقیق ثابت کرده اند که دینداری باعث کاهش فشار خون در افراد می شود.

● هر ۳ مورد از ۳ تحقیق ثابت کرده اند که دینداری باعث کاهش کلسترول می شود.

● ۲۳ مورد از ۲۵ مورد تحقیق ثابت کرده اند که دینداران بسیار کمتر سیگار می کشند.

● ۳ مورد از ۵ مورد تحقیق ثابت کرده اند که دینداران بسیار بیشتر ورزش می کنند.

● هر ۲ مورد از ۲ مورد تحقیق ثابت کرده اند که دینداران الگوهای خواب بسیار بهتری دارند.

● همچنین ۳۹ مورد از ۵۲ مورد تحقیق در خصوص رابطه میزان دینداری و طول عمر ثابت کرده اند که هرچه میزان دینداری بالا برود طول عمر نیز بیشتر می شود. [۲]

و مطابق کتاب "ارتباط بین دین و سلامتی" نوشته هارولد جی کونینگ، چاپ آکسفورد، از پژوهش‌هایی که رابطه بین دین و تندرستی را بررسی کرده‌اند:

الف) ۷۹ درصد، حداقل یک همبستگی مثبت بین دینداری و تندرستی اعلام کرده اند.

ب) سیزده درصد، هیچ ارتباط معناداری بین دینداری و تندرستی پیدا نکرده‌اند.

ج) هفت درصد، ارتباط متقابل یا پیچیده‌ای بین دین و سلامتی یافته‌اند.

د) یک مورد، ارتباط منفی بین دینداری و سلامت، اعلام کرده است. [۳]

و در "کتاب مرجع دین و سلامت"

Handbook of Religion and Health

از انتشارات دانشگاه آکسفورد به تألیف هارولد کونیگ، مایکل مک کلاف و دیوید لارسون

Harold G. Koenig, Michael E. McCullough, and David B. Larson

در خصوص رابطه میان سلامت و دینداری ذکر می شود، آنها دو هزار آزمایش چاپی شده را بررسی کردند و با در نظر گرفتن این آزمایش ها، رابطه بین دین و شرایط مختلف پزشکی را بررسی کردند، نتایج نشان دادند که:

● مردم مذهبی، عمر طولانی تری دارند.

● و از زندگی فیزیکی سلام تری برخوردارند.

● جوانان دیندار میزان استفاده پایین تری از مواد مخدر و الکل دارند.

● و سطح بزهکاری دینداران و اقدام به خودکشی در میان آنها پایین تر است. [۴]

علاوه بر تحقیقات فوق الذکر در این رابطه، تحقیقات فراوان دیگری از سوی متخصصان این حوزه وجود دارد که دلالت بر رابطه مثبت میان دینداری و سلامت روان و بدن دارند، در ادامه می توانیم به عنوان نمونه به تحقیقات دیگری در این خصوص بنگریم:

«تحلیل یافته های حاصل از داده های نظرسنجی از دانشجویان دوره کارشناسی آمریکا نشان می دهد که افراد دیندار تمایل بیشتری به بروز رفتارهای

بشردوستانه دارند (زوک، ۱۹۸۲). لین و اسمیت (۱۹۹۱) در گزارشی آورده اند که افرادی که اقدامات خیرخواهانه در بریتانیا انجام می دهند، دین را انگیزش اصلی برای رفتار خود عنوان کرده اند... پژوهش پراکینز به ارزیابی ارتباط بیان ادیان یهودیت و مسیحیت و نوسعدوستی می پردازد. این مطالعه بر مبنای داده های جمع آوری شده از ۵ دانشکده و دانشگاه مختلف در سال های ۱۹۷۸-۱۹۷۹ و ۱۹۸۸-۱۹۹۰ در کشورهای انگلستان و آمریکا انجام گرفت. این مطالعه نشان می دهد که دینداری نقش بارزتری در مقایسه با دیگر شاخصه های آماری جامعه در ترویج رفتارهای بشردوستانه دارد و این شاخصه های دیگر تأثیر قابل توجهی را نشان نمی دهند.» [۵].

آرتور ک. بروکز (Arthur C. Brooks) جامعه شناس که داده های حدود ۳۰ هزار مورد از مشاهدات خود از ۵۰ انجمن در سراسر ایالات متحده آمریکا را با طرح پرسش از افراد جامعه آماری خود درباره رفتارهای مدنی شان، مورد بررسی قرار داده است، به این نتیجه می رسد: «تفاوت ها میان افراد دیندار و سکولار در سطح اعمال خیرخواهانه شان بسیار چشمگیر است. تمایل به اعطای صدقه در میان دینداران ۲۵٪ بیشتر از سکولارها است. (۹۱٪ در برابر ۶۶٪) و در مدت زمان صرف شده برای امور خیریه و عام المنفعه، ۲۳٪ تفاوت به نفع دینداران میان دو گروه مشاهده می شود (۶۷٪ در برابر ۴۴٪)» [۶].

در کتاب مرجع آکسفورد مبانی جامعه شناسی ادیان

The Oxford Handbook of The Sociology of Religion concludes

آمده است که مردم دیندار آمریکا بیشتر از افراد غیردیندار به امور خیریه می پردازند:

«رگنروس و همکارانش (۱۹۸۸)

در ارتباط با آمریکاییانی که به سازمان های خیریه کمک مالی می کنند، با تحلیل داده های هویت مذهبی و پژوهش تأثیرگذاری، دریافته اند که دینداری در این رفتارهای بشر دوستانه تداعی می شود. جمعیتی از آمریکا که خود را غیردیندار می دانند، در مقایسه با سایر افراد جامعه که دارای باورهای دینی هستند، ۱۳٪ کمتر به سازمان های خیریه کمک مالی کرده اند. [۷].

در سال ۲۰۰۲ اسمیت ، مک کالوف و پل

(Smith, McCullough and Poll)

پس از انجام چند ارزیابی فرا تحلیلی از رابطه میان دینداری و افسردگی نوشته اند: شواهد حاصل از تحلیل بیش از ۲۰۰ مطالعه جامعه شناختی در زمینه نمودهای اصلی بیماری افسردگی و تأثیرات حایلی آن نشان می دهند که التزام بیشتر به ادیان خطر ابتلا به افسردگی، اعتیاد و اقدام به خودکشی را کمتر می کند. [۸].

در سال ۲۰۰۲ برایان جانسون (Bryan Johnson) و همکارانش در «مرکز پژوهش های ادیان و جوامع مدنی» دانشگاه پنسیلوانیا، ۴۹۸ پژوهش را که در نشریه های مشابه منتشر شده بود، بازبینی کردند. آنها به این نتیجه رسیدند که بخش اعظمی از این پژوهش ها بر وجود رابطه مستقیم میان التزامات دینی و برخورداری از سطوح بالاتری از احساس خوشبختی و کرامت دلالت دارند و همچنین التزامات دینی باعث کاهش فزون تنشی، افسردگی و قانون شکنی های جنایی می شود. [۹].

و اگر به تحقیق منتشر شده در

American Journal of Psychiatry

بنگریم، مشاهده می‌کنیم که این تحقیق در میان گروه‌های متنوعی از زنان و مردان و مسلک‌ها و شغل‌ها و سنین صورت گرفته است.

در نتیجه این تحقیق ثابت شده است که اشخاصی که خود را بی‌دین معرفی می‌کنند در طول زندگی‌شان بسیار بیشتر دست به خودکشی می‌زنند.

در این تحقیق مشاهده شده است که بی‌دین‌ها دلایل بسیار کمتری برای زندگی دارند و خودکشی را مشکل اخلاقی بزرگی نمی‌دانند.

همچنین مشاهده شده است که در این اشخاص میزان پرخاشگری بسیار بیشتر بوده و میزان علاقه به زندگی در آنها بسیار کمتر است.

همچنین مشاهده شده است که در اشخاص بی‌دین برنامه ازدواج بسیار کمتر است، آنها بسیار کمتر با خانواده وقت می‌گذرانند و آنها اصرار بسیار بیشتری بر انزوا و تنها ماندن دارند.

همچنین در این تحقیق ثابت شده است که در میان اشخاص دیندار مبتلا به افسردگی میل به خودکشی بسیار کمتر است و استفاده از مفاهیم دینی برای کاهش میزان افسردگی مفید واقع می‌شود. [۱۰]

و اگر به pubmed یکی از مشهورترین مجلات دارای حکم علمی بنگریم، به مقاله‌ای با عنوان "دین و خودکشی کامل" برخورد می‌کنیم، این تحقیق که بر روی ۲۳۳۹ واقعه خودکشی انجام شده است، مشاهده شده است که باورهای دینی مانع قدرتمندی در مقابل خودکشی می‌باشند.

پروژه‌های "جلوگیری از افزایش خودکشی" که در سالهای اخیر از سوی سازمان بهداشت جهانی راه اندازی شده است نیز این اطلاعات را تایید می‌کنند.

بعلاوه دعوت می‌شود که تحقیقات بیشتری در خصوص تاثیر تنوع منطقه‌ای و دینی در جلوگیری از خودکشی به عمل آید.

زیرا در بعضی کشورهای شرق دور خودکشی می‌تواند به عنوان یک عمل تقوایی شناخته شود.

بعلاوه ذکر می‌شود که گروهی از باورهای دینی در کنار تاثیر مثبت بر سلامت روانی، برای سلامت بدنی نیز مفید واقع می‌شوند. [۱۱]

پایان

والسلام...

منابع:

[۱] Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice," Southern Medical Journal, vol. 97, no.12 (December 2004), p. 1195.

[۲] Koenig, "Religion, Spirituality, and Medicine," p. 1195.

[۳] Harold G. Koenig and Harvey J. Cohen. "The Link between Religion and Health : Psychoneuroimmunology and the Faith Factor". Oxford University Press; Illustrated Edition (January 17, 2002.)

[۴] Handbook of Religion and Health, Harold G. Koenig, Michael E. McCullough, and David B. Larson, Oxford University Press; 2nd Edition (February 29, 2012)

[۵] The Oxford Handbook of The Sociology of Religion. Edited by Peter B. Clarke. OUP. 2011, pp. 883-884.

[۶] <http://www.hoover.org/publications/policy-review/article/6577>

[۷] The Oxford Handbook of The Sociology of Religion. Edited by Peter B. Clarke. OUP. 2011, pp. 883-884.

[۸] Smith T, McCullough M and Poll J. (2003). Religiousness and depression: evidence of a main effect and the moderating influence of stressful life events. Psychological Bulletin. 129. 614-636.

[۹] Keith Ward. Is Religion Dangerous? Lion Hudson Plc. 2006.

[۱۰] <http://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.161.12.2303>

[۱۱] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4482518/>

تهیه شده در: انجمن آنتی‌شبّهات