

دین، سلامتی عمومی و طول عمر

سید علی مرعشی

در سال‌های اخیر مراکز تحقیقاتی مهمی در جهان تأسیس شده که دستور کار آنها بررسی ارتباط بین دین و سلامت است. خاستگاه این مراکز از جمله در دانشگاه‌های ییل، میشیگان، راجرز، دوک (Duke)، و تگزاس می‌باشد. تاکنون صدها مطالعه در این زمینه انجام شده است. نتایج همه این بررسی‌ها به یک امر واحد اشاره می‌کند و آن این که «میزان‌های کلی و اختصاصی ابتلاء و مرگ در افراد با ایمان، کمتر از سایرین است و لذا این افراد سلامت جسمی، روانی، و اجتماعی و هم‌چنین طول عمر و رضایت بیشتری از زندگی دارند»^۱. محققین مذکور به این نتیجه رسیده‌اند که اصول مشترکی در دستورات دینی ادیان عمده جهان از جمله اسلام وجود دارد که از سلامتی پیروان آنها محافظت می‌کند. این اصول از طریق رفتار بهداشتی^۲ (اسلوب زندگی بهداشتی)^۳، مسیر سایکو-نورو-فیزیولوژیک^۴، برقراری حمایت‌های اجتماعی، و نیز از راه‌های مافوق طبیعی سبب حفظ و ارتقاء سلامتی افراد می‌گردد.

دانشگاه دوک خلاصه‌ای از این مکانیسم‌ها را تحت عنوان اصول هفت‌گانه طب تئوسوماتیک (theosomatic medicine) بیان نموده است. در اصل مقاله نتایج بسیار جالب تحقیقات که ارتباط بسیار قوی و گسترده بین پای‌بندی دینی و سلامت را نشان می‌دهد، و هم‌چنین توضیح و بسط سازوکارهای این ارتباط، انطباق دستورالعمل‌های ارتقاء سلامت^۵ با آموزش‌های قرآن کریم، و اصول طب تئوسوماتیک ارائه شده است.

مقدمه

در حوزه‌های اپیدمیولوژی، بهداشت، پزشکی، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی سلامت، تحقیقات روزافزونی وجود دارند که نشان می‌دهند پای‌بندی‌ها و گرایش‌های دینی تأثیرات مثبت و قابل ملاحظه‌ای در سلامتی می‌گذارند. آن‌چه در این مقاله مورد نظر است بررسی نتایج برخی تحقیقات و آراء پژوهش‌گران در این زمینه می‌باشد.

نتایج تحقیقات جهانی

دکتر کونینگ، روان‌پزشک، متخصص طب سال‌مندان و رئیس مرکز تحقیقات دین، معنویت و سلامت دانشگاه دوک (Duke) آمریکا که اولین مرکز تحقیقات جهان در این زمینه است چنین می‌گوید:

آن‌چه دانشکده پزشکی به من نیاموخته آن است که اعتقاد دینی قادر است اعتیاد را درهم بشکند، انسان‌ها را از افسردگی برهاند و در هنگام ضربات عاطفی از افراد محافظت کند. موارد زیادی در ادبیات پزشکی وجود دارد که در واقع بازتاب عقیده فروید هستند که می‌گفت دین یک نوروز و سواستی جهانی است. دکتر کونینگ در تحقیقی نشان داد سال‌مندانی که در هنگام استرس به دعا و اعتقادات دینی خود اتکاء می‌کنند کمتر از دیگران دچار اضطراب مرگ (death anxiety) هستند. این اختلاف از نظر آماری معنی‌دار است، زیرا ۳/۱۰٪ متدین‌ها و ۲۵٪ غیرمتدین‌ها این اضطراب را داشتند. یافته‌های وی نشان داد آن‌چه به سال‌مندان کمک می‌کند اعتقادات درونی و ایمان افراد است نه لزوماً فعالیت‌های دینی آنان. هم‌چنین تأثیر اعتقاد دینی در میان سال‌مندان مبتلا به بیماری‌های مزمن و سال‌مندان علیل اهمیت ویژه داشت.^۶

مرکز تحقیقات دین، معنویت و سلامت دانشگاه دوک (Duke) تأثیر دین و معنویت را در سلامتی به سه عرصه تقسیم کرده است: پیش‌گیری از بیماری، بهبود بیماری، و میزان استفاده از خدمات بهداشتی-درمانی. اخیراً سایر مراکز تحقیقاتی از جمله انستیتوی پزشکی ذهن-بدن^۷ دانشگاه علوم پزشکی هاروارد و نیز بیمارستان دی کِنس بوستون^۸ در مورد آثار فیزیولوژیک تجربیات معنوی مانند مراقبه^۹، تحقیقاتی به عمل آورده‌اند. اما مرکز تحقیقات دانشگاه دوک بر روی آثار ایمان دینی سنتی متمرکز شده و تحقیقات خود را با استفاده از تکنیک‌های پذیرفته شده در علوم پزشکی و علوم اجتماعی انجام می‌دهد.

نتایج برخی از این تحقیقات به شرح زیر است^{۱۰}:

- احتمال ابتلاء افراد قویاً متدین، به افسردگی ناشی از استرس‌های زندگی، کمتر از سایرین بوده و در صورت ابتلاء احتمال بهبود بالاتری دارند.

- افراد متدین اسلوب زندگی بهداشتی‌تر و سالم‌تری دارند (healthy life style).

- افراد عمیقاً متدین کمتر ممکن است در طی بستری شدن در بیمارستان یا پس از آن دچار افسردگی شوند.

افراد مسن با اعتقادات دینی عمیق و درونی احساس سلامتی بالاتر و رضایت بیشتری از زندگی خود دارند. این نکته تا حدی ممکن است مربوط به ازدواج باثبات و خانواده‌های مستحکم‌تری باشد که افراد متدین دارند.

- افراد دارای ایمان قوی که مبتلا به بیماری جسمانی باشند، پیامد بسیار بهتری از سایرین دارند.

- افرادی که به طور منظم به عبادت‌گاه می‌روند سیستم ایمنی قوی‌تری نسبت به افراد کمتر متدین دارند.

- افراد متدین زندگی طولانی‌تری دارند. یک رشته تحقیقات در حال رشد نشان می‌دهد که

افراد متدین از نظر جسمی در طی یک زندگی طولانی سالم‌تر می‌مانند.

به نظر می‌رسد که پای‌بندی دینی، سال‌مندان را از دو بیماری عمده سال‌مندی محافظت

می‌کند؛ یکی بیماری‌های قلبی-عروقی و دیگری سرطان. لذا دین‌دار بودن یک عامل محافظتی

(protective factor) قابل ملاحظه در ردیف پرهیز از استعمال دخانیات محسوب می‌شود.^{۱۱}

صدها مطالعه دیگر توسط سایر محققین نتایج مشابهی را نشان داده‌اند، مثلاً افراد متدین دچار

شکستگی استخوان هیپ سریع‌تر از سایرین بهبود می‌یابند،^{۱۲} سال‌مندانی که به عبادت‌گاه

می‌روند به طور معنی‌دار برای مدت طولانی‌تری از ناتوانی و از کار افتادگی مصون می‌مانند، پس از جراحی قلب باز احتمال زنده ماندن بیماران متدین سه برابر سایرین است و خطر مرگ در اثر هر علتی در افراد متدین که حداقل هفته‌ای یک بار به عبادت‌گاه می‌روند ۳۵٪ کمتر از سایرین است.^{۱۳}

به دنبال اثبات فواید روحی و جسمی ایمان دینی، در سال ۱۹۹۵ بنیاد جان تمپلتون (John Tempelton Foundation) به وجود آمد که کمک هزینه گسترش دوره‌های تحصیلی را در خصوص ارتباط دین و پزشکی در دانشکده‌های پزشکی آمریکا پرداخت می‌کند. بنیاد مشابه دیگری نیز توسط دکتر توماس کورسن (Thomas Corson)، متخصص داخلی و اطفال در دانشگاه جانز هاپکینز ایجاد گردید. اطلاعات مفیدی که در زمینه فواید سلامتی زای اعتقاد دینی به دست آمده است توجه و علاقه زیادی را در دانشجویان پزشکی آمریکا برانگیخته است.

سازوکارها

آموزه‌های دینی حداقل به دو طریق موجب ارتقاء سطح سلامت عمومی و به تبع آن ارتقاء بهداشت روانی می‌شوند:

طریقه اول راه «سایکونوروفیزیولوژیک»^{۱۴} است، به این معنی که عواطف مثبت ناشی از آموزه‌های دینی از طریق دستگاه عصبی خودمختار (autonomous nervous system) سبب عمل کرد مطلوب دستگاه‌های فیزیولوژیک از قبیل دستگاه قلبی-عروقی، دستگاه گوارش، غدد مترشحه داخلی، سیستم ایمنی و... می‌گردد.^{۱۵} به ویژه تأثیر وضعیت روانی بر سیستم ایمنی بدن که به خوبی بررسی شده است در سال‌های اخیر موضوع یک رشته علمی جدید به نام «سایکونوروفیزیولوژی»^{۱۶} می‌باشد. ریشه عواطف مثبتی که این آثار را به بار می‌آورد در چیست؟ مسلماً نمی‌توان ادعا کرد که افراد متدین هرگز دچار اضطراب یا افسردگی نمی‌شوند، اما تحقیقات نشان داده است که آنها قادرند سریع‌تر از افراد بی‌ایمان خود را از وضعیت‌های روانی نامطلوب بیرون بکشند. آنها در نیایی زندگی می‌کنند که تحت فرمان‌روایی خداوندی خیرخواه و از هر جهت قدرت مند است. او از عموم مخلوقات مراقبت می‌کند، از خود معجزه نشان می‌دهد، و فیض و بخشش بی‌منت‌های خود را به افراد با ایمان عطا می‌کند. در چنین جهانی هرگونه اتفاق در زندگی

فرد دارای هدف و معنی است حتی اگر یک حادثه منفی مانند بیماری یا مشکل مالی باشد. یک فرد متدین قادر است بدترین وضعیت‌ها را به تجربیاتی مثبت بدل کند. هم‌چنین برای فرد باایمان اتفاقات ساده طبیعی از قبیل تغییر فصول با احساساتی از قبیل خشیت، شکر و رضا در مقابل عطای یک خالق مهربان همراه می‌باشند.

طریقه دوم مسیر رفتار بهداشتی (healthy behavior pathway) است. آموزه‌های دینی مشوق رفتارهای بهداشتی مانند اجتناب از پر خوری، روزه‌داری، ازدواج، اجتناب از بی‌بندوباری جنسی، رعایت نظافت، مسواک زدن، اجتناب از الکل، سحرخیزی، رعایت اعتدال در کلیه امور و... می‌باشند. این موضوع که پای‌بندی دینی منجر به رفتارهای بهداشتی می‌شود برای متخصصین حوزه‌های جامعه‌شناسی پزشکی و جامعه‌شناسی دین در جهان یک یافته بسیار آشنا است. به گفته دکتر لوین (Levin)، اپیدمیولوژیست و متخصص علوم بهداشتی، متدین بودن را باید یک جزء ضروری از اسلوب بهداشت زندگی (healthy life style) محسوب کرد، زیرا هیچ‌یک از ادیان مهم آشکارا تنبلی، لاقیدی جنسی، مستی، اعتیاد و چاقی را تشویق نمی‌کند.^{۱۸} دکتر کنت ونکس (Kenneth Vanx)، محقق متدین، با بررسی نتایج مطالعات رفتاری و اپیدمیولوژیک چنین نتیجه‌گیری می‌کند: روشن شده است که عقاید دینی و رفتارهای اخلاقی ناشی از آن به طور جدی بر گرایش‌ها و رفتارهای بهداشتی اثر می‌گذارند. در نتیجه این ارتباط علی‌شاخص‌های سلامتی و بیماری از طرق مهمی بستگی به میزان نفوذ این عقاید در زندگی روزمره بیمار دارد. اوامر و نواهی مشخص و تقریباً یک‌سانی به طور عام و جهانی در گروه‌های مختلف دینی وجود دارد که از سلامتی پیروان آنها حفاظت می‌کند.^{۱۹}

نتایج عملی

اخیراً کمیته افزایش طول عمر در سان مارکوس کالیفرنیا، اطلاعاتی را درباره ۱۰۰ زن و مرد صدساله و یا مسن‌تر گردآوری کرده است. عواملی از زندگی آنان که به ما می‌آموزد چگونه زندگی کنیم تا به صد سالگی برسیم، قابل اشاره است:^{۲۰}

۱. در هیچ کاری افراط نکنید.

۲. صبح زود از خواب بیدار شوید، در نتیجه لازم است شب‌ها نیز زود بخوابید.

۳. به خدا ایمان داشته باشید.

۴. خود را مشغول نگه دارید و از بی‌کاری پرهیزید.

۵. مواظب خود باشید.

دکتر دایان هیلز (Dian Hales)، در کتاب رهنمودهای سلامتی^{۲۱}، پس از ذکر موارد فوق توصیه دیگری را که بر مبنای بررسی‌های جداگانه‌ای به دست آمده بیان می‌کند. وی می‌گوید: دست خود را برای یاری رساندن به دیگران دراز کنید. انسان‌ها در زندگی نه با توجه به نیازهای خود، بلکه با توجه به نیازهای دیگران به مفاهیم جدیدی دست می‌یابند. به فعالیت‌های خیریه پردازید... به طور مرتب، شاید هفته‌ای یک بار، به شخص دیگری کمک کنید.

توصیه‌های فوق را عیناً می‌توان در قرآن کریم مشاهده کرد:

- انه لا یحب المسرفین (انعام: ۱۴۱)؛ خداوند اسراف‌کاران را دوست ندارد. لازم به توضیح است که لفظ اسراف در قرآن به هرگونه زیاده‌روی از جمله در خوردن، آشامیدن، پوشیدن، رفتار جنسی، بلندپروازی، قصاص و انتقام، انفاق و بخشش، و به طور کلی هرگونه تجاوز از حدود و مرزها اطلاق می‌شود.^{۲۲}

- و بالاسحار هم یستغفرون (ذاریات: ۱۸)؛ ایشان در سحرگاهان به استغفار مشغولند. قرآن کریم در این آیه شریفه تلویحاً به سحرخیزی ترغیب می‌فرماید.

- فاذا فرغت فانصب (شرح: ۷)؛ آن‌گاه که از کاری فارغ شدی کار دیگری را آغاز کن. در این آیه از بی‌کاری نهی شده است.

- و لا تلقوا بایدیکم الی التهلکه (بقره: ۱۹۵)؛ خویشان را به دست خود به معرض هلاکت فکنید. این آیه افراد را از به خطر انداختن خود نهی فرموده است، که یکی از ملزومات آن رعایت نکات ایمنی است.

وسعت موضوع

تعدادی زیادی از مطالعات نشان می‌دهد که پای‌بندی دینی میزان کلی ابتلا و مرگ را در جمعیت مورد مطالعه کاهش می‌دهد. مطالعاتی که در استرالیا، اروپا، میسوری، و یوتا انجام شد از این

دست هستند. در میان صدها مطالعه ای که در این زمینه انجام شده، دست کم یک مطالعه در خصوص ارتباط معکوس هر یک از وضعیت های زیر (یا مرگ ناشی از آنها) با پای بندی دینی وجود دارد ۲۳:

لنفوم	بیماری های CNS	آلرژی و تب یونجه
سرطان پستان	دیابت	بیماری های خوش خیم زنان
سرطان کبد و کیسه صفراء	حوادث و جرائم	آمفیژم ریه
سرطان حلق	زخم پیتیک و زخم اثنی عشر	آئزین صدری
سرطان تخم دان	بیماری های کبد	برونشیت و سرفه دائمی
سرطان ریه و برونش و تراشه	بیماری های عفونی	پنومونی
سرطان رحم	بیماری های عروق مغز	آترواسکلروزیس
سرطان پانکراس	بیماری های کلیه	درد ناشی از سرطان
سرطان تیروئید و غدد درون ریز	آندوکاردیت مزمن	آنفلوانزا
سرطان معده	بیماری های آندوکراین و متابولیک	پرفشاری خون
سرطان پروستات	مرگ شیرخوار	بیماری های گوارشی
سرطان بیضه و اسکروتوم	هیپرپلازی پروستات	آسم
سرطان کلیه	بیماری های ادراری تناسلی	سکته قلبی
سرطان پوست	سرطان مری	آنتریت رژیونال
سرطان وولو و واژن	سرطان کلیه و مثانه	سل
سرطان پنیس	سرطان مغز و CNS	یائسگی زودرس
سرطان استخوان	سرطان لب	کولیت اولسراتیو
سرطان لوله فالوپ	سرطان سرویکس	کمردرد
سرطان زبان	سرطان مخاط دهان	حساسیت به توبر کولین
سرطان چشم	لوسمی	سابقه خانوادگی سکته مغزی
سرطان صفاق	سرطان حنجره	سیفیلیس
هوچکین	سرطان کولون و روده باریک	سابقه خانوادگی دیابت

در پیمایش عمومی جامعه آمریکا که در سال‌های ۱۹۷۲ تا ۱۹۷۷ در مرکز ملی تحقیقات نظری (National Opinion Research Center) انجام شد، مشخص گردید که افراد قویاً پای بند به دین، نسبت به افراد با پای بندی ضعیف رضایت بالاتری از سلامتی خود دارند. در اطلاعات سال ۱۹۸۴ همین پیمایش افرادی که گزارش کردند قویاً پای بند به دین هستند بیشتر از سایرین خود را خوش بخت و راضی از زندگی خانوادگی خویش توصیف کرده بودند.^{۲۴} بنابراین، مشاهده می‌شود که ارتباط دین با سلامتی نه یک ارتباط محدود و موردی، بلکه یک ارتباط بسیار گسترده است که ابعاد جسمی، روانی، و اجتماعی سلامتی را دربر می‌گیرد.

طب تنوسوماتیک

در حقیقت مفهوم «طب روان-تنی» (Psychosomatic Medicine) یا «پزشکی ذهن-بدن» (Mind-Body Medicine) که در سال‌های اخیر رونق زیادی گرفت و ارتباط سلامت روانی را با سلامت جسمانی به خوبی روشن کرد، به تازگی در حال تحولی تکاملی است و اینک مفهوم «طب خدایی-تنی» (God-Body Medicine) یا «طب تنوسوماتیک» (Theosomatic Medicine) به طور جدی مطرح است. محققین دانشگاه‌های ییل (Yale)، میشیگان (Michigan)، راتگرز (Rutgers)، برکلی (Berkeley)، دوک (Duke) و تگزاس (Texas) تحقیقات وسیعی را در این زمینه آغاز کرده و در حال کار هستند. اصول طب تنوسوماتیک چنین است^{۲۵}:

اصل اول. پای بندی دینی از راه ارتقای رفتارهای بهداشتی و بهبود اسلوب زندگی برای سلامتی مفید است.

اصل دوم. معاشرت منظم دینی منجر به حمایت‌هایی می‌شود که آثار استرس و تنهایی را مرتفع کرده و به این طریق سلامتی را ارتقا می‌دهد.

اصل سوم. شرکت در عبادات و نماز از طریق ایجاد عواطف مثبت برای سلامتی مفید است.

اصل چهارم. دستورالعمل‌های دینی به دستورالعمل‌های ارتقا سلامت شباهت داشته و لذا مفید هستند.

اصل پنجم. ایمان، افکار فرد را به سوی امیدواری و خوش بینی سوق می‌دهد و از این جهت برای سلامتی مفید است.

اصل ششم. تجربیات عرفانی و شهودی از راه فعال کردن یک انرژی زیستی شفابخش (Healing bioenergy) و یا از راه تغییر در وضعیت آگاهی و هشیاری برای سلامتی مفید است.

اصل هفتم. دعا کردن برای دیگران در غیاب آنها قادر است از راه‌های مافوق طبیعی سبب شفا یا ارتقا سلامتی آنها گردد.

و بالاخره به عنوان نتیجه کلی باید گفت «پزشکی در حال کشف دین و معنویت است».

پی نوشت ها:

1. Levin, J. S. (2002). *God, Faith, and Health*, New York, John Wiley & Sons.
2. Healthy behavior
3. Healthy life style
4. Psycho-neuro-physiologic pathway
5. Health promotion
6. Koenig, H. G. et al, (2001). *Handbook of Religion and Health*, New York, Oxford University Press.
7. Institute of mind-body medicine
8. Boston's Deaconess haspital
9. meditation
10. Levin, J. S. (2002).
11. Levin, J. S (2002); Koenig, H. G. et al, (2001).
12. Pressman, Peter (1992). *Journal of Hospital & Community Psychiatry*, Vol.43, No.12.
13. Levin, J. S. (2002).
14. Psycho-neuro-physiologic pathway
15. مرعشی، سید علی، فیزیولوژی سیستم عصبی و غدد درون‌ریز، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، ۱۳۷۶.
16. Psychoneuroimmunology
17. Koenig, H. G. & Cohen H. J. (2002). *The link between Religion and Health: psychoneuroimmunology and the faith factor*, New York,, Oxford University Press.
18. Levin, J. S. (2002).
19. Ibid.
20. هیلس، دایان، رهنمودی به سوی سلامتی، ترجمه جمعی از اساتید دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۰.
21. An invitation to health.
22. طباطبائی، سید محمدحسین، تفسیر المیزان، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۵.
23. Levin, J. S. (2002).
24. Ibid.
25. Ibid.