

ایم‌ان شخصابفش

امیر دیوانی

یک پزشک خانوادگی جوان به اسم «هارولد کونینگ» برای بررسی وضع عمومی بیماراش «رز» که به دلیل جراحی لگن خاصره‌اش یک ماه در بیمارستان بستری بود، به عیادت وی رفت. همسر «رز» بر اثر سکته مغزی چشم از جهان فرو بسته بود و او در آیین تشییع جنازه شوهرش روی یخ سر خورده و لگن خاصره‌اش شکسته بود. جراح دربارهٔ مریضش به دکتر «کونینگ» چنین هشدار داد: «وی از لحاظ روحی بسیار آسیب‌پذیر است...»

نظر دکتر «هارولد کونینگ» نیز همین بود و گفت: «کسی نمی‌تواند از عهدهٔ این همه دشواری‌ها برآید. این‌گونه مصیبت ویرانگر زندگی می‌تواند شخص را چنان افسرده و ناامید سازد که حتی امید به بهبودی را نیز از او بگیرد.» ولی هنگامی که کونینگ به اتاق رز گام نهاد، او شادمانه سلام داد و پرسید: دکتر، چه کاری از دستم ساخته است که برایتان انجام دهم؟»

دکتر کونینگ به دنبال نشانه‌های آشکار افسردگی همچون خستگی، چشم‌های بی‌فروغ یا سرخ شده از دشت‌گریه و عدم تمرکز در چهره وی می‌گشت، اما هیچ یک از این علائم در وجود آن زن نبود. البته، رز معتقد بود که روزهای سخت و غمباری را گذرانیده، اما امیدوار بود که بتواند هرچه زودتر به سایر افراد خانواده‌اش بپیوندد و بقیهٔ

دوران زندگی‌اش را در کنار آنان بگذارند.

دکتر کونینگ تصور می‌کرد شاید رز به ظاهر چنین می‌نماید، ولی وقتی با وی بیش‌تر صحبت کرد، دریافت که واقعاً خیلی خوب توانسته از عهدهٔ سختی‌ها برآید و خودش را با زندگی دمساز کند. وی از رز پرسید: «رمز کار شما چیست؟ رز پاسخ داد: «اگر من یک روز چشم از خواب بگشایم و خود را تنها و بیمناک حس کنم، فوراً سراغ کتاب مقدس می‌روم و یا با پروردگارم به درد دل می‌نشینم. خدا پیوسته با ماست. حتی زمانی که عزیزانمان نیز رفته و تنهایمان گذاشته باشند؛ پروردگار در کنار ماست و ما را رها نمی‌سازد. این مهم‌ترین عامل پیوندی است که مرا به ادامهٔ زندگانی امیدوار می‌سازد.»

دکتر کونینگ شدیداً تحت تأثیر او قرار گرفت، ولی زمانی که بیمار یادشده از لحاظ جسمی بهبود یافت و سلامتی خود را به دست آورد، وی به نیروی ژرف ایمان پی برد و دانست که داشتن چنین ایمانی چه پیامدهای مثبت و مؤثری را در بهبود بیماری‌های جسمی به دنبال دارد.

این پزشک به بیماران دیگری هم برخورد که مدعی بودند چگونه مذهب و باورهای دینی به آن کمک کرده تا با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم کنند و از امراض جسمانی‌شان هرچه

سریع‌تر برطرف شود.

امروزه دکتر کونینگ ۴۶ ساله استادیار رشتهٔ روان‌پزشکی دانشگاه دوک و یکی از پیش‌تازان مطالعهٔ علمی در زمینهٔ «توان شفابخشی ایمان» است. دسته‌ای از پژوهندگان تحت سرپرستی او از سال ۱۹۸۴ بر بیش از هزار بیمار بررسی نموده و به این نتیجه رسیدند که ایمان مذهبی نه فقط موجب تندرستی کامل جسمی بشر می‌گردد، بلکه به رهایی از امراض خطرناک هم کمک می‌کند.

دکتر کونینگ خاطر نشان می‌سازد: «شخص می‌تواند از طریق دعا و راز و نیاز با پروردگار به شیوه‌ای غیرمستقیم، بیماری خود را مهار ساخته و بر آن مسلط شود.» آنان باور دارند که در رویارویی با دشواری‌های زندگانی تنها نیستند. همین اعتقاد، آن‌ها را علیه انزوای روان‌شناختی، که شمار زیادی از مبتلایان به امراض خطرناک را از پای درمی‌آورد، ایمن می‌سازد. مثلاً مطالعه‌ای که دکتر کونینگ بر روی ۴۵۵ بیمار کهن‌سال و بستری در بیمارستان انجام داد، دریافت اشخاصی که هفته‌ای بیش از یک بار به کلیسا می‌رفتند، به طور متوسط چهار روز در بیمارستان بستری می‌گردیدند. اما کسانی که کمتر و یا به ندرت به کلیسا می‌رفتند و یا هیچ‌گاه به آن قدم نمی‌گذاشتند، زمان بستری شدنشان در بیمارستان به ده یا دوازده روز



می‌رسید.

در ابتدا، زمانی که کونینگ پیامد پژوهش‌های خویش را با همکارانش در میان گذاشت، تعداد زیادی از آنان در مورد صحت این موضوع تردید داشتند و ارتباط میان ایمان مذهبی و دانش پزشکی را قبول نداشتند. اما در سال‌های اخیر، سایر پژوهندگان هم یافته‌های

همسانی را گزارش دادند. از این‌رو، به تدریج پزشکان بیش‌تری به تأثیر ایمان مذهبی در شفابخشی بیماران پی برده‌اند.

استادان دانشکده پزشکی «دارت مورت»، طی مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که احتمال جان‌سپاری بیماران در دوران نقاهت پس از عمل، در صورتی که پیشینه انجام تلاش‌های دست‌جمعی نداشته و در پناه دین و ایمان آرامش نیافته باشند، چهارده برابر بیش از بقیه است.

● ۲۱ مریض در خلال شش ماه پس از عمل جراحی، جان باختند، اما ۳۴ بیماری که به ادعای خودشان شدیداً مذهبی و مؤمن بودند، هیچ نمردند و زنده ماندند.

● مطالعه‌ای که بر روی ۳۹۰۰ یهودی هم این نتیجه را تأیید کرد که افراد مذهبی‌ها ۴۰ درصد کمتر از افراد غیرمذهبی، بر اثر بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان، جان خود را از دست می‌دهند.

● پژوهشگران دانشگاه «یل» (معادل ؟) (امریکا) نیز ۲۸۱۲ نفر را مورد بررسی قرار داده و پی بردند سالمندانی که هرگز به کلیسا نمی‌رفتند یا بسیار کم در مراسم دعا و نیایش شرکت می‌کردند، تقریباً دو برابر بیش از کسانی که هر هفته به عبادتگاه مسیحیان می‌رفتند، دچار سکته مغزی می‌شدند.

وابستگی به خدا
دکتر «هربرت پنسون»، استادیار

دانشگاه دانشکده پزشکی هاروارد در مطالعه خود به مورد تازه‌ای از ارتباط تن‌کردشناسی (فیزیولوژی) بدن و نیروی شفابخش ایمان برخورده و مدعی است که ۶۰ الی ۹۰ درصد بیماران که به پزشک مراجعه می‌کنند، گرفتار امراض ناشی از فشار روانی (= استرس) هستند که شامل پرفشاری خون، ناباروری، بی‌خوابی و بسیاری از بیماری‌های قلبی - عروقی است.

در عین حال، پزشک یادشده نشان داده است که حالت وانهادگی و آرامشی که پس از دعا، نماز و مراقبه (تأمل درونی)^(۱) به شخص دست می‌دهد، از تأثیر هورمون‌هایی همچون «نورا درنالین» (معادل ؟) و «آدرنالین» (معادل ؟) می‌کاهد. دعاها و نیایش‌های پی در پی، تپش قلب و تنفس شخص را آرامش می‌بخشند. از سوی دیگر، این‌گونه اعمال روحانی موجب پایین آمدن فشار خون و کندی امواج مغزی، بدون استفاده از دارو و جراحی می‌گردند.

بسی‌شک سایر شیوه‌های غیرمعنوی همانند مراقبه، اثرهای یکسانی بر جای می‌گذارند، ولی بیش‌تر مردم، آرامش عاطفی و فزاینده ناشی از نیایش را ترجیح می‌دهند.

در ضمن فشار روانی، دستگاه ایمنی بدن را وادار می‌سازد که عامل التهابی موسوم به «اینتر لوکین» (معادل ؟) را تولید می‌کند و این ماده‌ای است که از طریق آسیب‌رسانی به دستگاه مزبور، امکان ابتلا به امراضی مانند

عفونت‌های مزمن، مرض قند، سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی را افزون می‌سازد.

دکتر کونینگ دریافت که مقدار ماده مزبور در خون افرادی که بسیار کم به دعا و نماز رو می‌کنند، به مراتب بیش از افرادی است که مدام در این قبیل آیین‌ها شرکت می‌جویند. در واقع، این حقیقت حاکی است که اشخاص با ایمان و خداشناس به خاطر دستگاه ایمنی قوی خود بهتر می‌توانند با تنش‌های موجود به مقابله برخیزند.

دکتر «بنسون» (معادل ؟) در اثر خود تحت عنوان «شفای جاودانه» می‌نویسد: «مردم پای‌بند خدایند»، مطابق نظری، ما تنها موجوداتی هستیم که از فناپذیری خود آگاهیم و «میل طبیعی» به ابدیت داریم.

ادامه دارد

۱. مراقبه (Meditation) از روش‌های درمانی مشرق زمین که در غرب نیز جایی برای خود باز کرده است و گزارش شده است که در رفع تنش و اضطراب مؤثر می‌باشد.

مأخذ: مجله ریدرز دایجست سال ۹۸

