

موجب کاهش اضطراب است! خدا، تفکر درباره‌ی

بر اساس مطالعات جدید، تفکر در مورد خداوند، موجب می‌شود هنگام بروز خطا و اشتباه، کم‌تر دچار ناراحتی شویم. محققان، امواج مغزی مربوط به نوعی خاص از واکنش به پریشانی را در تعدادی از داوطلبان، هنگام دچار اشتباه اندازه‌گیری کردند؛ افرادی که دارای تفکرات مذهبی بودند، در مقابل پاسخ‌های اشتباه، کم‌تر ناراحت می‌شدند تا آنان که از چنین اعتقاداتی برخوردار نبودند.

«مایکل اینزلیشت» به همکاری «الکس تولت» (هر دو از دانشگاه تورنتو) که این تحقیق را به‌عهده دارد، می‌گوید: «۸۵ درصد از مردم جهان، به‌نوعی از باورهای مذهبی برخوردارند.» او می‌افزاید: «به‌عنوان یک روان‌شناس، لازم است بدانیم چرا مردم، چنین باورهایی دارند و در بایم کاوش درباره‌ی هریک از این عملکردها، چه کمکی به ما می‌کند.»

طی دو آزمایش، پژوهش‌گران نشان دادند هنگامی که افراد در مورد دین و خدا فکر می‌کنند، مغزشان پاسخ‌های متفاوتی بروز می‌دهد و این نوع تفکر، به آنان آرامش بیشتری داده و موجب می‌گردد تا برخورد مناسبی با موانع داشته باشند و اضطراب و نگرانی‌شان در واکنش به اشتباهاتی که مولد اضطراب و پریشانی‌ست، کاهش یابد.

شرکت‌کنندگان در این آزمایش در مورد دین و مذهب خود و هم‌چنین واژه‌ها و کلمات مربوط به خداوند و دین نوشتند. سپس محققان، فعالیت مغزی آنان را در حین تکمیل یک عمل کامپیوتری ثبت کردند؛ نتایج نشان داد هنگامی که افراد به‌صورت خودآگاه یا ناخودآگاه، به خداوند و دین فکر می‌کنند، فعالیت مغزی در نواحی مرتبط با قشر قدامی سینگولا (ACC) و نواحی تنظیم‌کننده‌ی برانگیختگی حالت بدن، زمانی که کارها اشتباه پیش می‌رود (مانند زمانی که ما در حال اشتباه کردن هستیم)، کاهش می‌یابد. جالب این‌که وقتی افراد بی‌اعتقاد به خدا، به‌صورت «ناخودآگاه» به ایده‌های مربوط به خداوند فکر می‌کنند، فعالیت ناحیه‌ی ACC در آنان

افزایش می‌یابد. محققان خاطر نشان می‌سازند:

افراد مذهبی با تفکر درباره‌ی خداوند، به وجود نظم در جهان و علل وقایع تصادفی پی‌برده و به این طریق، احساس اضطراب و اندوه در آنان کاهش می‌یابد.

در مقابل، برای افراد بی‌دین، افکار خداوند ممکن است با نظام باورهای‌شان، مغایرت داشته باشد و این تضاد در آنان موجب پریشانی بیش‌تر گردد.

تفکر دینی در سخت‌ترین شرایط، موجب آرامش شده و هنگام بروز خطا، اضطراب را کاهش می‌دهد. هم‌چنین برخی شواهد، حاکی از آن است که افراد دارای باورهای دینی، زندگی طولانی‌تری داشته و تمایل به شاد زیستن و سالم‌بودن در آنان، بیش‌تر است. باورها و معانی می‌تواند در درک عالم هستی و دنیای اطراف، به انسان‌ها کمک کند.

منبع: www.sciencedaily.com

مترجم: نسریین امامی‌زاده

کارشناس ارشد روان‌شناسی

پرتال جامع علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی