

Niêm tin và tôn giáo có từ hàng ngàn năm xưa, không bao giờ có thể hủy diệt.



Tôn giáo đã được bàn luận và phân tích trên nhiều bình diện. Nhưng khi có sự y học tìm hiểu vai trò của tôn giáo đối với sức khỏe, cũng cho thấy tôn giáo tạo ra nhiều ảnh hưởng quan trọng trên sức khỏe, cả mặt thể chất lẫn mặt tinh thần.

Hơn 40% người Mỹ đi nhà thờ, chùa mỗi tuần, gần ba phần tư (3/4) số người được hỏi cho biết, niềm tin tôn giáo tạo nên tác động cho lối suy nghĩ của họ đối với cuộc đời, và 95% tin vào Thiên Chúa. Người ta càng coi niềm tin là quan trọng lúc họ bệnh nặng. Trong một khảo cứu, đa số những người bệnh tán đồng và muốn bác sĩ hỏi xem họ có niềm tin tinh thần hoặc tôn giáo nào có thể ảnh hưởng đến quyết định của họ khi họ bệnh nặng.

Các bác sĩ thường ít để ý đến khía cạnh tôn giáo trong việc điều trị. Nhiều bác sĩ xem giáo lý tôn giáo không phù hợp với những lý thuyết của y học hiện đại.

Ít nhất, sự khác biệt về quan điểm liên quan đến những vấn đề thuộc về niềm tin tinh thần giữa những người bệnh và các bác sĩ khiến nhiều người bệnh không hài lòng với ý kiến. Theo một thăm dò, hầu hết những người bệnh trong bệnh viện đã muốn bác sĩ của họ hỏi họ về những niềm tin tôn giáo khi họ nằm trên giường bệnh trước khi ra viện, song chỉ có 10% các bác sĩ làm vậy.

Đáng ngạc nhiên, khi người bác sĩ không quan tâm tới niềm tin tinh thần và tôn giáo của người bệnh, bác sĩ có thể bỏ sót những yếu tố bí ẩn đầu cũng đóng một vai trò quan trọng trong sức khỏe của người bệnh.

Kết quả các khảo cứu

1. Tôn giáo có thể tăng cường sức khỏe:

Giống như mọi khảo cứu y học xem xét về vấn đề niềm tin tôn giáo đều thấy rằng tôn giáo giữ một vai trò có lợi cho sức khỏe.

Một khảo cứu cho thấy những người có tôn giáo có áp huyết thấp hơn, và ít bệnh tật do cao áp huyết gây ra hơn người không có niềm tin tôn giáo. Các tác giả thấy rằng khảo cứu nghĩ đến đây là do những người theo tôn giáo trong cuộc khảo cứu có thể đã tuân theo những điều có lợi cho sức khỏe như bỏ rượu và thuốc lá. Nhưng ngoài ra, các tác giả khảo cứu cũng ghi nhận có thể còn những yếu tố khác góp phần vào việc giảm áp huyết của những người này, chẳng hạn như họ cảm thấy tâm hồn họ yên tĩnh hơn và đời sống họ có mục đích hơn những người không tin vào tôn giáo.

Trong một khảo cứu, những người đi chùa, nhà thờ hoặc các cơ sở thờ phụng tôn giáo khác, khi được theo dõi trong vòng 6 đến 12 tháng, ít bị tàn tật (disability) hơn người không đi, trong gần một quãng thời gian theo dõi 6-12 tháng này.

Điều thú vị, là những ích lợi của tôn giáo đem lại cho sức khỏe không chỉ giới hạn trong sức khỏe thể chất mà còn theo đúng những cách sống tốt cho sức khỏe. Một khảo cứu cho thấy những người hút thuốc lá cho rằng họ không tin vào tôn giáo, do đó cao áp huyết 7 lần nhiều hơn những người hút thuốc lá có tôn giáo, và những người hút thuốc lá hiếm khi đi nhà thờ do đó cao áp huyết 4 lần nhiều hơn người hút thuốc lá không đi nhà thờ đâu.

2. Tôn giáo làm giảm buồn sầu:

Tin táng vào tôn giáo có vá có tác dáng báo vá, cháng lái sá buán sáu và tá tá.

Mát nghián cáu thác hián trong sá dân cá vùng Maryland cho kát quá, ngái i không đi nhà thá có khuynh háng tá tá 4 lán nhiáu hán ngái i đi nhà thá tháng xuyên. Mát bác sĩ cũng tháy trong đám dân cá ông kháo sát, viác có đi nhà thá hay không, liên há nhiáu vái tá lá tá tá, hán bát cá yáu tá nào khác, ká cá yáu tá có viác làm hay không.

Niám tin đáo cũng có thá giúp ngái ta ít dùng ráu hoác nháng chát gây nghián. Trong mát kháo cáu thác hián dài hán vái nháng sinh viên y khoa nam, nháng sinh viên báo ráng há không theo mát tôn giáo nào khi đác hái lúc đang theo hác tráng thuác, 20 năm sau, so vái các sinh viên có tôn giáo, đá dùng ráu đán mác quá đá (alcohol abuse) nhiáu hán. Mát kháo cáu lán làm ở North Carolina tìm ra ráng viác nghián ngáp ráu xáy ra ít hán vái nháng ngái i đi nhà thá hàng tuán và nháng ngái xem là há đã trá lái đáo, đã "tái sinh" ("born again").

Mát kháo cáu khác tìm tháy niám tin vào tôn giáo cũng giúp nháng ngái bánh tránh đác bán sáu khi mang bánh náng.

3. Tôn giáo và tuái thá :

Vái kát quá cáa các kháo cáu ká trên, chúng ta sá không ngác nhián náu tìm đác báng cháng ráng tôn giáo cũng có thá giúp con ngái i sáng lâu hán.

Mát kháo cáu trên toàn quác Má cho tháy ngái i tham gia các hoát đáng tôn giáo, trung bình, thêm đác 7 năm vào tuái thá, và vái ngái i Má da đen, con sá là 14 năm sáng lâu hán.

Mát nghián cáu tráng đá đó, làm trong 28 năm trên hán 5.000 cá dân quán Alameda ở California, cho tháy nháng ngái i tham gia hoát đáng tôn giáo hàng tuán hoác hán, ít chát hán ngái i không tham đá 23%. Thêm vào đó, mát khi ngái i ta bát đáu tham gia các hoát đáng tôn giáo, há tháng cùng lúc, chán nháng cách sáng lành mán hán: bá thuác lá, táp thá đác nhiáu hán, nái ráng các hoát đáng xã hái cáa há, và ít láy diá.

Đi n d ch k t qu c a các kh o c u

M i s ki n có th đ c đi n d ch theo nhi u cách. Thí d , tr c các s ki n l ch s , chúng ta c nhìn, hi u, và đi n d ch v i con m t trung th c, song ng i C ng s n, th ng dùng lý lu n Mác-Lê đ b p méo, đi n d ch v i m c đích tuyên truy n.

Th c hi n các kh o c u không đ , và k t qu các kh o c u cũng có th đi n d ch theo nhi u cách. V n đ đ t ra, nhi u kh o c u tìm hi u nh h ng c a tôn giáo v i s c kh e có th đã thi u căn b n v cách th c hi n. Ch ng h n, nhi u kh o c u ch h i ng i đ c kh o c u đ o gì, ho c m t vài thái đ đ n gi n v tôn giáo, và nh v y có l không đ , có l c n ph i tìm hi u thêm th c s ng i y c m nh n đ o nh th nào, và th c thi ni m tin ra sao.

Ng i ta cũng có th bàn cãi r ng, ng c l i, s c kh e nh h ng đ n vi c tham d các ho t đ ng tôn giáo, ng i kh e m nh đi nhà th , chùa đ u h n.

Bu n s u, nghi n thu c, các b nh th ch t, ho c s tàn t đ khi n ng i ta thu mình ở nhà, xa lánh xã h i bên ngoài, và t t nhiên ít đi đ n nhà th , chùa

Thêm vào đó, tôn giáo có th giúp s c kh e qua nhi u cách khác n a: b ng cách h tr tinh th n ho c h tr xã h i (social or psychological support); giúp ng i ta nhìn nh ng căng th ng (stress) v i m t thái đ l c quan h n, và nh v y b t đ c nh ng h u qu không t t do s căng th ng gây ra; ho c khuy n khích ng i ta tránh làm nh ng vi c có h i nh dùng r u quá đ .

T t nhiên, s c n thêm nhi u kh o c u đ c th c hi n v i nh ng ph ng pháp t t h n đ ki m nghi m y u t tôn giáo trong v n đ s c kh e, đo l ng chi u sâu và s quan tr ng c a ni m tin nh ng ng i đ c kh o c u

Bác sĩ v i v n đ tôn giáo

Các bác sĩ thường ít để ý đến khía cạnh tôn giáo trong tâm hồn người bệnh, không để cập đến vấn đề tôn giáo khi thảo luận với người bệnh. Nhà therapist nào cũng có đức vua tôn giáo, song therapist các bác sĩ không biết hỏi đến khía cạnh các chuyên làm công việc tôn giáo (chaplains, clergy) ra sao, giúp đỡ bệnh gì cho người bệnh. Vì các bác sĩ không để cập gì đến đức vua và đời sống này trong lúc đi học.

Tuy nhiên, ngày nay, thời gian trong y khoa, khi đi thăm khám bệnh người bệnh trong nhà therapist, các chuyên làm công việc tôn giáo có các sinh viên y khoa đi theo, và giúp cho các sinh viên nghe và sống chết và học hỏi. Thực ra, thời gian mới gần đây sống trong y khoa tại Mỹ, nay có các lớp đức vua và vấn đề niềm tin tinh thần trong y học, trong đó, người lớp đức vua xem là có tính cách bất biến. Trong những lớp này, người sinh viên được học đến cách hỏi người bệnh về niềm tin của họ (spiritual history), cách xem xét kết quả của các tài liệu khảo cổ, cũng như cách thảo luận về những vấn đề niềm tin tinh thần liên quan đến sống chết và lúc học hỏi.

Vậy, các bác sĩ chúng ta cũng nên để ý đến việc đặt ra những câu hỏi về tôn giáo hoặc niềm tin tinh thần với những người bệnh của chúng ta, để có thể giúp đỡ các nhu cầu của họ, nhất là những người có thể đang đặt những lòng tin vào tôn giáo, những người bệnh đang đau đớn đã lâu ngày. Chúng ta nên hỏi: "Ông (bà) có nghĩ là tôn giáo sẽ giúp ông (bà) trong lúc bệnh tật?" ("Is religion helpful to you in handling your illness?"), hoặc hỏi một câu có tính cách mở rộng hơn: "Thầy (cô) nghĩ gì hay giúp đỡ ông (bà) vượt qua được những lúc khó khăn trong cuộc đời?" ("What gets you through the tough times in your life?").

Nếu người bệnh trả lời "có", hoặc "sống tinh thần, niềm tin tinh thần, hay tôn giáo" cho hai câu hỏi trên, bác sĩ có thể hỏi tiếp, "Tôi có thể làm gì để giúp ông (bà) trong lãnh vực này".

Nếu người bệnh không xem tôn giáo là quan trọng và không muốn bàn đến niềm tin tinh thần trong khi được chữa trị.

Tuy nhiên, với hơn 70% sống người bệnh xem tôn giáo là căn bản của cuộc đời, nếu bác sĩ không để ý đến niềm tin tinh thần của họ, người bệnh có thể cảm thấy không được quan tâm đúng mức.

Vì người bệnh xem tôn giáo là quan trọng, các bác sĩ nên tìm cách hỏi về niềm tin của họ, và nhờ các chuyên lo công việc tôn giáo (chaplains, clergy) giúp họ. Các bác sĩ nên để ý những nhân

tâm quan trọng của niềm tin và tôn giáo đối với nhu cầu bänh, vì những yếu tố này rất có thể mang lại lợi ích cho sức khỏe của họ..

Người Công giáo cho tôn giáo là thuộc phẩm. Nếu quả vậy, đây là loại thuộc phẩm nhân ái rất tốt cho sức khỏe, hơn hẳn loại thuộc phẩm Mác-Lê thúc đẩy nhân loại điên cuồng đấu tranh giai cấp, tàn sát lẫn nhau, bắt tù hành hạ nhau (đä xây dựng một "thiên đäng Công Giáo Sän" hay gì!!!), rất hại cho sức khỏe.