

دیندارها مغز سالمتری دارند

محققان آمریکایی با همکاری یک پژوهشگر ایرانی اعلام کردند داشتن دین و انجام فعالیت های مذهبی مغز سلامت تری را برای افراد به ارمغان می آورد.



محققان آمریکایی با همکاری یک پژوهشگر ایرانی اعلام کردند داشتن دین و انجام فعالیت های مذهبی مغز سلامت تری را برای افراد به ارمغان می آورد. به گزارش خبرگزاری مهر، پژوهشگران با انجام تحقیقاتی در آمریکا دریافتند شهروندان جورجیا نسبت به اهالی مینه سوتا مغز سالم تری دارند.

این نتایج توسط کمپین ملی آموزش بهداشت آمریکا اعلام شده است که طی پروژه ای موسوم به پروژه ذهن زیبا، سالانه رتبه بندی سلامت در آمریکا را به صورت ایالت به ایالت منتشر می کند.

این پژوهشگران می گویند اهالی جورجیا به خاطر مطالعه و انجام بازی های فکری تحریک ذهنی بیشتری داشته و به خاطر میزان فعالیت زیاد مذهبی، سلامت ذهنی شان آنها را در رتبه دهم قرار داده است در حالی که شهروندان مینه سوتا که بیشتر از جورجیا مطالعه می کنند به خاطر سطح پایین تر فعالیت های مذهبی، در رتبه 31 قرار گرفته اند.

این پژوهشگران می گویند در این بررسی فعالیت مذهبی با همه چیز از جمله کاهش سطح استرس تا حفظ بهتر حافظه مرتبط شده است.

یک مطالعه جدید که در دسامبر 2013 در نشریه JAMA Psychiatry منتشر شد نشان داد افرادی که در خطر افسردگی هستند اگر مذهبی باشند از آسیب پذیری کمتری برخوردارند.

اسکن های MRI مغزی نشان داده است افراد مذهبی و دیندار قشر مغزی ضخیم تری نسبت به آنهایی که مذهبی نیستند، دارند. (افرادی دارای سابقه افسردگی اغلب قشر مغزی نازک تری دارند.)

هارولد کوئینگ مدیر مرکز معنویت، الهیات و سلامت دانشگاه دوک و استاد روانشناسی که می گوید تحقیقات در عرصه افسردگی باید به عنوان یک مطالعه واقعا برجسته تقدیر شود، از این یافته ها شگفت زده نشده است.

وی کتاب هایی از جمله "قدرت شفا بخشی ایمان"، "سلامت فکری و ایمان"، "فواید دین برای سلامت" را تالیف کرده و از جمله این فواید به کاهش استرس از طریق مناجات و مدیتیشن اشاره داشته است.

دکتر مجید فتوحی بنیانگذار و مدیر بخش پزشکی مرکز "نورو اکسپند" و استاد دانشکده پزشکی هاروارد و همچنین مشاور پروژه ذهن زیبا می گوید استرس یکی از بدترین قاتلان سلول های مغزی است.

مجید فنوحی

وی افزود: استرس موجب افزایش سطح کورتیزول در مغز می شود که برای هیپوکامپ سمی محسوب می شود.

این پژوهشگر ایرانی تاکید کرد: یک راه برای کاهش سطح استرس، نماز و مناجات است. وقتی به مناجات می پردازید حس آرامش خاطر و آسودگی می کنید.

به گفته وی عنصر اجتماعی حضور در مراسم های مذهبی نیز با سلامت مغز مرتبط شده است.