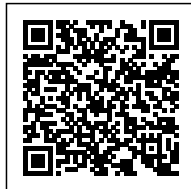


NIỀM TIN TÔN GIÁO TRONG KHỦNG HOẢNG DỊCH BỆNH



Tác giả: **Bryan Goodman**
Biên dịch: **Thích Vân Phong**

Các nhà nghiên cứu tâm lý học cho thấy, lý do tại sao có một số người tìm thấy sự bình yên trong cơn đại dịch Covid-19, một số khác lại đang đấu tranh với đức tin của họ.

Kay Bajwa, một nhân viên kinh doanh bất động sản tại Washington, D.C, dành thời gian cách ly cầu niệm kinh cầu nguyện 5 lần trong 1 ngày, và làm việc với các thành viên trong nhà thờ Hồi giáo, để tìm cách giúp đỡ những người kém may mắn trong những thời điểm khó khăn này.

"Toàn bộ thử thách này đang đưa chúng ta đến gần nhau hơn và gần hơn với Thánh Allah," Kay Bajwa. "Dành thời gian niệm kinh cầu nguyện ở nơi Ngài là niềm động viên tinh thần."



Kay Bajwa không đơn độc trong việc hướng đến niềm tin của mình, để vượt qua những cơn giông bão của cuộc đời. Tôn giáo và tín ngưỡng đang được nhiều nhà nghiên cứu, bác sĩ lâm sàng coi là một cách quan trọng để đối phó với chấn thương đau khổ.

Tiến sĩ Kenneth Pargament, giáo sư tâm lý học danh dự tại Đại học Bowling Green State, người đã đi đầu trong lĩnh vực nghiên cứu về tôn giáo, và khả năng phục hồi từ những thập niên 1980. Tiến sĩ Kenneth Pargament và một số người khác đã tiến hành nghiên cứu về tác động của tôn giáo đối với sức khỏe tâm thần của con người.

Nghiên cứu này đã xác định các hình thức tôn giáo đối phó tích cực và tiêu cực; cũng như bằng chứng cho thấy cách mọi người trải nghiệm, và thể hiện đức tin của họ có tác động đến sức khỏe và hạnh phúc của họ.

Tiến sĩ Kenneth Pargament nói: "*Những người sử dụng nhiều với các phương pháp tôn giáo đối phó tích cực, có kết quả tốt hơn những người đấu tranh với các đấng bề trên như Phật, Chúa, Thánh thần, đức tin của họ hoặc người khác về những vấn đề thiêng liêng.*"

Mặt tích cực và tiêu cực

Những tác động tích cực như thế nào? Nghiên cứu tôn giáo cho thấy có thể giúp con người đương đầu với bao thách thức nghịch cảnh bằng cách:

- **Qua lăng kính hy vọng, khuyến khích họ sắp xếp lại các sự kiện.** Điều chỉnh lại tôn giáo tích cực, có thể giúp mọi người vượt qua thời gian căng thẳng, bằng cách xem họ khi quán sát thảm kịch gần hơn như một cơ hội để phát triển, với một quyền lực cao hơn hoặc để cải thiện cuộc sống của họ, như trường hợp của Kay Bajwa.

- **Nuôi dưỡng cảm giác kết nối.** Một số người coi tôn giáo là biến họ trở thành một phần của cái gì đó lớn hơn bản thân họ. Điều này có thể xảy ra thông qua đọc tụng tôn kinh, niệm chân ngôn thần chú, thiền định, quán tưởng hoặc thông qua việc tham gia các cuộc sinh hoạt tôn giáo, nghe nhạc lễ tâm linh, thậm chí đi bách bộ trên đường phố hay núi rừng ven biển.

- **Trao đổi kết nối thông qua các nghi lễ.** Các nghi lễ và nghi thức tôn giáo, có thể giúp mọi người thừa nhận rằng, một điều gì đó quan trọng đang diễn ra. Những sự kiện này thường đánh dấu sự khởi đầu của một điều gì đó, như trường hợp nghi thức lễ cưới hỏi, hoặc sự kết thúc của điều gì đó, như trường hợp nghi thức tang lễ. Hướng dẫn và giúp họ duy trì mọi người vượt qua những giai đoạn hoán chuyển những khó khăn nhất trong cuộc sống.

Tiến sĩ Thomas Plante, giáo sư tâm lý học tại Đại học Santa Clara cho biết: *"Điều cực kỳ quan trọng là mọi người sử dụng niềm tin của họ, với cách khiến họ cảm thấy được tiếp thêm sức mạnh và niềm hy vọng. Bởi nó có thể hữu ích đáng kể trong việc kiểm soát căng thẳng trong những thời điểm như thế này."*

Thật chẳng may, niềm tin tôn giáo cũng có thể làm ảnh hưởng đến việc chữa lành trong thời gian căng thẳng. Những biểu hiện tôn giáo tiêu cực này bao gồm:

- **Cảm thấy bị đức Chúa, các vị Thánh thần trừng phạt hoặc cảm thấy tức giận đối với một đấng cao hơn.** Chấn thương và bị kịch có thể thách thức quan niệm về đức Chúa và các vị Thánh thần là tất cả yêu thương và che chở. Kết quả là, một số người gặp khó khăn trong mối quan hệ của họ với đức Chúa Trời và trải qua cảm giác tức giận, bị bỏ rơi hoặc bị trừng phạt bởi một thần quyền cao hơn.

- **Đặt tất cả vào "trong vòng tay của đức Chúa".** Khi mọi người tham gia vào việc *"tri hoãn tôn giáo"*, họ tin rằng đức Chúa chịu trách nhiệm về sức khỏe của họ, và có thể không thực hiện các bước cần thiết để tự bảo vệ bản thân. Một ví dụ về sự trì hoãn này là các nhà lãnh đạo tôn giáo tại nhà thờ nói rằng, đức Chúa sẽ che chở giáo hội của họ khi họ tổ chức các buổi Thánh lễ tại nhà thờ, bất chấp các hướng dẫn về sự giãn cách xã hội, nhằm giảm thiểu sự lây lan của đại dịch Covid-19.

- **Rơi vào những cuộc đấu tranh về đạo đức.** Bình thường mọi người có thể gặp khó khăn, bởi khi hành vi với các giá trị đạo đức và tinh thần của họ. Ví dụ, các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, đang ở tuyến đầu điều trị những bệnh nhân virus Corona, có thể miêu tả nỗi khổ niềm đau, mà họ cảm thấy khi bị buộc phải quyết định cách phân bổ các nguồn lực duy trì sự sống hạn chế, những quyết định khiến Ngài cảm thấy khó chịu khi đóng vai Đấng Chúa Trời.

Những điều rút ra cho những người có đức tin; những người không có đức tin

Tiến sĩ Thomas Plante cho biết: *"Mặc dù các bạn không thể tập trung do cách quy tắc giãn cách xã hội, nhưng ngay bây giờ có nhiều cách để nâng cao tinh thần của các bạn. Các bạn có thể thưởng thức một bản nhạc để nâng cao các giá trị tinh thần, các bạn có thể tham gia vào các nhóm khác trên Zoom, hoặc các bạn có thể quyết định tham gia các hoạt động phúc lợi từ*

thiện xã hội, quan tâm giúp đỡ những người đang trong cơn khốn khó." Kay Bajwa nói rằng, cô được truyền cảm hứng từ cả thông tin thực tế, và tinh thần mà cô nhận được trong các cuộc gọi Zoom, với các thành viên trong nhà thờ Hồi giáo.

"Chúng tôi đang mời các y bác sĩ và cố vấn tài chính, tổ chức các cuộc hội thảo về các chủ đề chính, trong các cuộc thảo luận Zoom của chúng tôi, và họ đang cung cấp cho chúng tôi rất nhiều thông tin, giúp chúng tôi giải quyết tất cả các vấn đề đang nảy sinh trong giai đoạn khó khăn này". Kay Bajwa nói. "Các nhà lãnh đạo của chúng tôi đang kết hợp các cuộc hội thảo, với sự hỗ trợ về mặt tinh thần, điều này thực sự rất hữu ích".

Tiến sĩ Thomas Plante nói rằng, lợi ích của tôn giáo không dành riêng cho các tín đồ. Ông nói: *"Có rất nhiều thực hành tôn giáo, hiện đang được sử dụng bởi những người không phải là tín đồ. Yoga xuất phát từ Ấn Độ giáo, Thiền định, Quán tưởng từ đạo Phật, nhưng những người yêu chuộng thuyết trọng nông, vô thần và những người thuộc tất cả các hệ thống tín ngưỡng, giờ đây tham gia vào những truyền thống này."*

Tiến sĩ Thomas Plante cho biết, những người theo thuyết vô thần, và thuyết trọng học có thể tìm kiếm cảm hứng trong văn học, thiên nhiên và bằng cách kết nối với những người khác, nhưng ông lưu ý rằng, các tôn giáo trên thế giới đã sẵn sàng cho khi thế giới hướng về các giá trị tích cực của tôn giáo.

Tiến sĩ Thomas Plante nói: *"Trải qua hàng nghìn năm tôn giáo đã giúp con người vượt qua thời kỳ khó khăn. Nó đã được thử nghiệm và sẵn sàng, chỉ cần đọc các Thánh kinh, bạn sẽ thấy rằng tất cả đều nói về việc con người hướng về đức Chúa Trời trong những lúc khó khăn".*

Tác giả: **Bryan Goodman**

Biên dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: *The American Psychological Association, APA*