

# ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับสุขภาพ

## ความหมาย

ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับสุขภาพ (Health Misconception) หมายถึง ความเชื่อที่เกิดจากแนวความคิดซึ่งได้มาจากประสบการณ์หรือความรู้ที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีเหตุผลเพียงพอและขาดพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ครั้นเมื่อบุคคลนำเอาความเชื่อที่ผิดมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติก็จะทำให้เกิดผลเสียหายหรือเป็นอันตรายที่อาจเกิดขึ้นต่อทั้งส่วนตัวและส่วนรวมได้

## ที่มาของความเชื่อที่ผิด

ในสมัยโบราณมนุษย์ยังขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเองและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเป็นอันมาก ภัยธรรมชาติต่างๆ เช่น ลมพายุ ไฟป่า น้ำท่วม แผ่นดินไหว ได้ก่อให้เกิดอันตรายอยู่เรื่อยๆ รวมทั้งพืชมีพิษและสัตว์ร้ายนานาชนิด ตลอดจนโรคภัยไข้เจ็บอีกมากได้ทำลายชีวิตมนุษย์อยู่ครั้งแล้วครั้งเล่า จนทำให้เกิดความหวาดกลัวและกลัวตายเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอนแล้วยังป้องกันหรือแก้ไขได้ยากอีกด้วย คนในสมัยโบราณจึงรู้สึกว่าคุณเองไม่ปลอดภัยและขาดที่พึ่ง ความเชื่อถือในสิ่งต่างๆ และการบนบานศาลกล่าว จึงได้เกิดขึ้นเพื่อหวังที่จะให้ช่วยคุ้มครองป้องกันพวกตนให้พ้นภัย ความเชื่อถือเหล่านี้ได้เกิดขึ้นในหลายรูปแบบ เช่น มีความเชื่อในเรื่องวัตถุสิ่งของ สัตว์ พืช และภูตผีปีศาจ ซึ่งอันที่จริงสิ่งเหล่านี้มักจะช่วยในด้านกำลังใจมากกว่า และอาจทำให้มนุษย์มีความกล้าที่จะเผชิญต่อภัยพิบัติต่างๆ

ได้ดีขึ้น แต่โรคภัยไข้เจ็บซึ่งได้แก่โรคระบาด และอุบัติเหตุทั้งหลายก็ยังเกิดขึ้นอยู่ตาม ธรรมชาติเสมอมา

ในขณะที่เดียวกัน มนุษย์ก็พยายามแสวงหาที่พึ่งและเกิดความเชื่อถือในเรื่องโชคลางทางไสยศาสตร์เพิ่มมากขึ้น แต่ถึงอย่างไร มนุษย์ก็ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุหรือต้นเหตุแห่งโรคภัยไข้เจ็บอยู่อีกมาก เช่น ขณะนั้นยังไม่มีใครทราบว่าเชื้อโรคหรือจุลินทรีย์เป็นตัวทำให้เกิดโรคติดต่อที่ระบาดไปทั่ว เพราะสมัยก่อนยังไม่มียกฉอดหรือวัคซีน ได้แต่พยายามลองผิดลองถูกกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว แต่ผลของความพยายามก็ยังขาดหลักเกณฑ์ทางด้านวิทยาศาสตร์ ประกอบกับมีข่าวลือหรือการโฆษณาชวนเชื่ออยู่โดยทั่วไป รวมทั้งยังมีผู้ทำตนเป็นพ่อมดหมอผีหรือผู้วิเศษต่างๆ แสดงอิทธิฤทธิ์เพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บโดยใช้กลวิธีหลอกลวงให้ผู้คนหลงเชื่อในที่สุดจึงทำให้เกิดความเชื่อถือที่ผิดขึ้นมากมาย โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่ด้อยการศึกษาและมีฐานะยากจน ครั้นต่อมาเมื่อบ้านเมืองเจริญขึ้น ความรู้ทางการแพทย์และสาธารณสุขก็เริ่มแพร่หลาย ประชาชนทั่วไปเริ่มรู้จักนำความรู้สมัยใหม่มาพิจารณาเกี่ยวกับความเชื่อถือต่างๆ จึงทำให้ความเชื่อถือที่ผิดเริ่มลดลง โดยเฉพาะในหมู่ผู้ที่ได้รับการศึกษาหรือมีความรู้สูงขึ้น แต่เนื่องจากความเชื่อถือที่ผิดเหล่านี้มีมานาน และบางเรื่องก็ไม่สามารถพิสูจน์ให้เห็นได้ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ประชาชนอีกจำนวน

มากจึงยังคงมีความเชื่อที่ผิดๆ ในด้านต่างๆ อยู่ รวมทั้งความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและสวัสดิภาพที่กำลังกล่าวถึงนี้ด้วย

### **ลักษณะและความหมายของความเชื่อ**

ความเชื่อนับว่าเป็นแนวความคิดที่สมบูรณ์และมั่นคงหรือคงอยู่ได้นาน เป็นแนวความคิดที่คนเรามีต่อสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม แนวความคิดนี้เป็นผลที่เกิดขึ้นหลังจากการที่คนเราได้รับประสบการณ์ต่างๆ มาแล้ว ไม่ว่าจะประสบการณืนั้นจะได้รับมาโดยตรงหรือทางอ้อมก็ตาม แนวความคิดจะฝังแน่นอยู่ในจิตใจทำให้คนเราเกิดความเชื่อต่อสิ่งนั้นๆ ขึ้น โดยความเชื่อหรือแนวความคิดเหล่านี้ย่อมมีบทบาทสำคัญในการวางหลักแห่งการกระทำหรือวางกรอบแห่งความคิดเห็นต่างๆ ของคนเรา แต่เนื่องจากความเชื่อเหล่านี้ย่อมมีได้ทั้งความเชื่อที่ถูกและความเชื่อที่ผิด เราจึงควรจะได้ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความเชื่อเสียให้ถูกต้อง โดยเฉพาะความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับสุขภาพนั้นเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติตนเป็นอันมาก

### **สาเหตุที่ทำให้เกิดความเชื่อที่ผิด**

ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นทั่วๆ ไป อาจแบ่งออกได้เป็น 2 แบบด้วยกันคือ แบบหนึ่งเกิดจากความเชื่อที่ผิด และอีกแบบหนึ่งเกิดจากความเข้าใจผิด สำหรับต้นเหตุหรือที่มาของความเชื่อที่ผิดทั้งสองแบบนี้ดังนี้

1. **ความเชื่อที่ผิดแบบที่เกิดจากความเข้าใจผิด** มักจะมาจากคนที่ผู้เชื่อถือมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ กล่าวคือรู้มา

อย่างผิดๆ แม้บางครั้งผู้นั้นจะมีความรู้สูง แต่ก็อาจมีกิเลสหรือเหตุจงใจหรือเครื่องล่อใจ ชักพาให้สนใจและนำไปสู่ความเข้าใจที่ผิดได้โดยไม่รู้ตัว

2. **ความเชื่อที่ผิดแบบที่เกิดจากความเชื่อผิด** มักจะมีต้นเหตุมาจากความเชื่อที่งมงายไร้เหตุผล หรือบางทีก็อาจมีเหตุผลอยู่บ้าง แต่เหตุผลนั้นผิดและปราศจากพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์ หรือไม่สามารถพิสูจน์ให้เห็นข้อเท็จจริงได้ ส่วนใหญ่มักพบว่าเป็นความเชื่อถือดั้งเดิมที่เชื่อตามๆ กันมาตั้งแต่ครั้งปู่ย่าตายาย หรือผู้ใหญ่เชื่ออย่างไรเด็ก ๆ ก็เชื่ออย่างนั้นด้วย

### **อันตรายหรือผลเสียที่เกิดจากความเชื่อที่ผิด**

เนื่องจากพื้นฐานทางการศึกษาหรือการศึกษาภาคบังคับ รวมถึงความรู้ทางด้านสุขภาพของประชาชนทั่วไปยังอยู่ในระดับที่ต่ำ จึงทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ซึ่งมักจะเป็นชาวชนบทที่อยู่ในท้องถื่นห่างไกลความเจริญ ยังมีความเชื่อที่ผิดในเรื่องต่างๆ กันอยู่เป็นอันมาก ส่วนอันตรายหรือผลเสียอันเกิดจากความเชื่อที่ผิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพและสวัสดิภาพจะมีมากน้อยเพียงใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของเรื่องที่เชื่อและปริมาณของความเชื่อในเรื่องนั้นๆ อีกด้วย อย่างไรก็ตาม เรามักเคยได้ยินได้ฟังจากสื่อมวลชนต่างๆ กันอยู่เสมอถึงเรื่องของคนที่เชื่อผิดเกี่ยวกับสุขภาพและสวัสดิภาพเหล่านี้ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นปัญหาอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลให้มีสุขภาพดีและมีความสุขได้อย่างราบรื่น รวมทั้งยังเป็นอุปสรรคอย่างสำคัญต่อการพัฒนาการสาธารณสุขของประเทศชาติโดยส่วนรวม ซึ่งนับเป็นการบั่นทอนสุขภาพ สวัสดิภาพ และความสุขหรือคุณภาพชีวิตของประชาชนให้เสื่อมโทรมลง โดยเฉพาะเกี่ยวกับความเชื่อที่ผิดทางด้านการ

ป้องกันโรค การรักษาพยาบาล การสุขาภิบาล และการรับประทานอาหาร มักจะเป็นอุปสรรคต่อการให้สุขศึกษาและการให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขแก่ประชาชนเป็นอย่างยิ่ง เพราะเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้พบกันอยู่บ่อยๆ ว่าความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ เหล่านี้ทำให้ประชาชนไม่ให้ความร่วมมือต่อการดำเนินกิจกรรมทางด้านสาธารณสุขของชุมชนเท่าที่ควร และในบางท้องถิ่นยังพบว่าประชาชนบางกลุ่มทำการคัดค้านหรือต่อต้านประท้วงการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขด้วย

### ตัวอย่างความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับสุขภาพ

เนื่องจากประชาชนทั่วไปทั้งในเขตเมืองและเขตชนบทยังมีความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับสุขภาพในด้านต่างๆ อยู่อีกมาก โดยความเชื่อเหล่านี้อาจผิดแผกแตกต่างกันไปได้ ตามลักษณะท้องถิ่นหรือสภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ เชื้อชาติ ศาสนา ชีวิตความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมอื่นๆ อย่างไรก็ตาม จากผลการศึกษาและวิจัยทำให้เราทราบว่า มีความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับสุขภาพที่ประชาชนคนไทยทั่วไปตามภาคต่างๆ ของประเทศเชื่อกันคล้ายๆ กันอยู่ดังตัวอย่างต่อไปนี้

#### 1. ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับอาหารการกิน เช่น

- 1.1 รับประทานเม็ดยมะเขือหรือเม็ดฝรั่งจะทำให้เป็นโรคไส้ติ่งอักเสบ
- 1.2 เป็นผีห้ามรับประทานข้าวเหนียว
- 1.3 เป็นผีถ้ารับประทานไข่จะทำให้แสดงหรือเกิดหนอง
- 1.4 รับประทานอาหารเผ็ดจัดจะทำให้สายตาสั้น
- 1.5 คนเรามีความรู้สึกรับชอบอาหาร

บางอย่างและไม่ชอบอาหารบางอย่างมาแต่เกิดแล้ว

- 1.6 รับประทานกับข้าวมากๆ จะทำให้เป็นโรคตาขมขโมย
- 1.7 รับประทานบอระเพ็ดทำให้ปัญญาตี
- 1.8 รับประทานเผือกทำให้เป็นโรคเรื้อน
- 1.9 ไม่ควรรับประทานไข่ขาวเพราะมีประโยชน์น้อยมาก
- 1.10 เนื้อดิบมีคุณค่าทางอาหารมากกว่าเนื้อสด

๑๓๑

#### 2. ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับยาและเครื่องสำอาง เช่น

- 2.1 การรับประทานยาเม็ดวิตามินเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ร่างกายของเราจะได้รับวิตามินตามต้องการ
- 2.2 ยาที่โฆษณาขายกันทางวิทยุ โทรทัศน์ หรือในหน้าหนังสือพิมพ์ เป็นยาที่เชื่อถือได้
- 2.3 การสูบบุหรี่หลังอาหารเป็นการช่วยย่อยอาหาร
- 2.4 การรับประทานยานอนหลับไม่จำเป็นต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก็ได้
- 2.5 หญิงแม่ลูกอ่อนห้ามกินเนื้อสัตว์ เพราะจะทำให้แสดงและอ่อนเพลีย
- 2.6 ถ้าเป็นโรคอะไรก็ตาม ต้องรักษาด้วยยาเท่านั้นจึงจะหาย
- 2.7 ความเย็นของน้ำแข็งจะทำให้เชื้อโรคตายได้
- 2.8 ยาสีฟันบางชนิดสามารถกำจัดกลิ่นเหม็นจากลมหายใจของคนเราได้
- 2.9 เครื่องสำอางบางชนิดสามารถให้อาหารแก่ผิวหนังได้

๑๓๑

### 3. ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ เช่น

- 3.1 เด็กๆ ไม่ควรเล่นกระโดดเชือก เพราะจะทำให้ดับทรุด
- 3.2 วัณโรคและโรคเรื้อนเป็นโรคติดต่อทางพันธุกรรม
- 3.3 เราจะไม่เป็นวัณโรค นอกเสียจากมีคนในบ้านของเราเป็นวัณโรค
- 3.4 เราไม่ต้องกังวลว่าจะเป็นวัณโรค นอกจากมีอาการไอเกิดขึ้นเท่านั้น
- 3.5 เด็กทุกคนต้องเป็นโรคหัด เด็กที่กำลังออกหัดจึงไม่จำเป็นต้องแยกจากเด็กอื่นๆ
- 3.6 ไล่เดือนคืนกับไล่เดือนในท้องคนเป็นชนิดเดียวกัน
- 3.7 จูลินทรีย์ทุกชนิดเป็นอันตรายหรือให้โทษต่อคนเราเสมอ
- 3.8 แอบมองคนแก้ผ้า ตาจะเป็นกุ้งยิง
- 3.9 การไปเที่ยวสำส่อนกับหญิงโสเภณีเท่านั้นจะทำให้เป็นกามโรคได้

ฯลฯ

### 4. ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับอุบัติเหตุหรืออุบัติเหตุ เช่น

- 4.1 อุบัติเหตุเป็นเรื่องเกี่ยวกับเคราะห์กรรมจึงยากที่จะป้องกันได้
- 4.2 ก่อนออกจากบ้าน ถ้าจิ้งจกตกถือว่าโชคร้าย
- 4.3 เลข 13 ถือว่าเป็นเลขที่นำโชคร้ายมาให้
- 4.4 ถ้าฝันว่าฟันหัก จะมีญาติคนใดคนหนึ่งตาย
- 4.5 คนกำลังโชคไม่ดีจะทำอะไรๆ ใหม่ก็มักล้มเหลวอีก

- 4.6 คนเราถ้าไม่ถึงที่ตาย ก็คงไม่ตาย
  - 4.7 เวลาฝนตกฟ้าคะนองควรหาผ้ามาปิดกระจกเพื่อป้องกันฟ้าผ่า
  - 4.8 คนหวีผมถ้าหากหวีหักขณะที่กำลังหวีถือว่าโชคไม่ดี
  - 4.9 ห้ามเย็บผ้าในตัวเพราะถือว่าไม่เป็นมงคล
  - 4.10 ห้ามซื้อสุนัขเพราะจะทำให้ฟ้าผ่า
  - 4.11 เวลาคนจมน้ำจะต้องทะเลาะ โส่ลงขึ้นมา 3 ครั้งก่อน แล้วจึงจมน้ำไป
  - 4.12 การจับปิ่นเลี้ยงเข้าหากคน หากแน่ใจว่าไม่มีกระสุนปืนบรรจุอยู่ก็ไม่เป็นไร
- ฯลฯ

### 5. ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล เช่น

- 5.1 เวทมนตร์คาถาสสามารถต่อกระดูกที่หักได้
- 5.2 เวลาตะปูตำเท้าให้เอาตะปูกับหัวกระเทียมร้อยเชือกผูกข้อเท้า เพื่อป้องกันโรคบาดทะยัก
- 5.3 ถ้ากำงปลาติดคอให้เอาดินแมวลูบที่คอ 3 ครั้ง แล้วกำงปลาจะหลุดออกมา
- 5.4 เวลาเป็นคางทูมให้เขียนหนังสือเงินคำว่า “เสื่อ” ลงบนที่บวมจะทำให้คางทูมหายได้
- 5.5 คนที่ถูกงูแสงอาทิตย์กัด ถ้าเห็นแสงอาทิตย์เมื่อไรก็จะตาย
- 5.6 รับประทานน้ำมะนาวจะช่วยลดความอ้วนได้
- 5.7 รับประทานแกงผักกระรอนในได้
- 5.8 เราควรไปหาแพทย์เมื่อเวลาเจ็บป่วยเท่านั้น

5.9 ถ้าเจ็บป่วยควรซื้อยารักษาเอง  
ได้ ไม่จำเป็นต้องไปหาหมอ  
๑๗๑

## 6. ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต เช่น

6.1 คนผอมมักเป็นคนมีอารมณ์  
ฉุนเฉียวและโกรธง่าย

6.2 คนอ้วนมักเป็นคนอารมณ์เย็น  
และใจดี

6.3 คนศีรษะล้านเป็นคนใจน้อย

6.4 คนสุขภาพจิตดีจะไม่มี  
ความตึงเครียดทางอารมณ์

6.5 คนสุขภาพจิตดีจะไม่เคยโกรธ  
หรือโกรธคนไม่เป็น

6.6 คนวิกลจริตถ้าได้รับประทาน  
อาหารหวานจัดจะมีอาการเพิ่มขึ้น

6.7 คนวิกลจริตทุกประเภทควร  
อยู่ในที่คุมขังเสมอ

6.8 ไม่มีวิธีการใด ๆ ที่จะรักษา  
โรควิกลจริตให้หายขาดได้

๑๗๑

## 7. ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ เช่น

7.1 ถ้าฝันว่าถูกขโมยจะได้คุ้มครอง

7.2 ชายหรือหญิงที่มีไฝระหว่าง  
คิ้วถือว่าเป็นคนเจ้าชู้

7.3 ถ้าบิดาเป็นคนเจ้าชู้ บุตรชาย  
มักจะเจ้าชู้เหมือนบิดา

7.4 การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง  
บ่อย ๆ จะทำให้เป็นโรคจิตได้

7.5 ในขณะที่มีประจำเดือน ห้าม  
ออกกำลังกายทุกชนิด

7.6 รักแรกพบเป็นรักแท้และ

แน่นอน

7.7 ผู้ชายเลือกคู่ครองควรถือ  
หลัก “ดูช้างให้ดูหาง ดูนางให้ดูแม่”

7.8 ชายหญิงที่เป็นเนื้อคู่กัน มัก  
จะมีใบหน้าที่คล้ายกัน

7.9 ชายหญิงที่แต่งงานกันเป็น  
เพราะบุพเพสันนิวาสเมื่อชาติก่อน

7.10 หญิงสาวที่เชื่อพรหมจารี  
ชาติถือว่าเป็นหญิงที่ไม่บริสุทธิ์

7.11 การรับประทานไข่ดิบจะทำให้  
มีความรู้สึกทางเพศเพิ่มขึ้น

7.12 สาวแก่ที่ไม่ได้แต่งงานมัก  
จะมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย

7.13 ถ้าผู้หญิงรับประทานกล้วย  
แปด จะทำให้มีลูกฝาแฝด

7.14 คนที่เป็นกามโรคห้าม  
รับประทานสาเก

7.15 ผู้ชายที่ทำหมันแล้วมักจะมี  
ความรู้สึกทางเพศลดลง

๑๗๑

## การแก้ไขความเชื่อที่ผิด

เมื่อความเชื่อที่ผิดต่างๆ เกิดขึ้นแก่  
ผู้หนึ่งผู้ใดแล้ว ก็มักจะฝังตัวอยู่ในจิตใจของผู้นั้น  
อย่างแน่นและทนทาน จนกลายเป็นปัญหาสำคัญ  
และยากแก่การที่จะมาแก้ไขในภายหลัง ดังที่  
เคยพบกันอยู่บ่อย ๆ ว่า บางรายก็อาจแก้ไขได้ง่าย  
แต่บางรายก็อาจจะแก้ไขได้ยากมาก โดยเฉพาะ  
ถ้าเป็นความเชื่อที่ผิดแบบที่เกิดจากความเชื่อ  
ผิด มักแก้ไขได้ยากมาก ยิ่งถ้าความเชื่อนั้นๆ  
ไม่สามารถจะใช้เหตุผลทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์ให้  
เห็นจริงได้ด้วยแล้ว จะยิ่งแก้ไขได้ยากมากขึ้น จึง  
มีผู้กล่าวกันเสมอว่า การที่จะกำจัดหรือลบล้าง  
ความเชื่อของคนเรานั้นมิใช่เป็นของง่าย การ

แก้ไขความเชื่อที่ผิดที่ผิดเป็นเรื่องที่จะต้องใช้เวลา ผู้แก้ไขจึงจำเป็นต้องอาศัยความอดทนเป็นหลัก ทั้งนี้ เพราะความเชื่อที่ผิดบางอย่างนั้นเขาเชื่อและยึดมั่นกันมานานมาก จนความเชื่อนั้นลงหลักปักแน่นหรือฝังรากลึกและมันคงอยู่ในจิตใจเสียแล้ว บางครั้งจึงพบว่าเป็นการสายเกินไปที่จะแก้ไข นอกจากนี้ วยของคนที่ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับแก้ไขความเชื่อ ถ้าหากยังอายุน้อยหรือเป็นเด็กอยู่ก็อาจแก้ไขได้ง่าย แต่ถ้าอายุมากแล้วหรือเป็นผู้ใหญ่ก็มักจะแก้ไขได้ยากขึ้น เข้าทำนอง “ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก” ยิ่งกว่านั้นบางครั้งยังพบอีกว่า ถึงแม้จะมีวิชาหรือ

ความรู้สูงก็ยังไม่สามารถช่วยเหลือบุคคลให้พ้นจากความเชื่อที่ผิดที่มกายนั้นได้ สำหรับความเชื่อที่ผิดแบบที่เกิดจากความเข้าใจผิด อาจแก้ไขได้ง่ายกว่าแบบที่เกิดจากความเชื่อผิดดังกล่าว เพราะความเข้าใจผิดส่วนใหญ่เนื่องมาจากการได้รับความรู้หรือการอบรมสั่งสอนที่ผิด ดังนั้นเมื่อพวกนี้ได้รับความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสม ความเข้าใจผิดก็กลับกลายเป็นความเข้าใจถูกต้อง อย่างไรก็ตามการแก้ไขความเชื่อที่ผิดเหล่านี้ผู้แก้ไขจำเป็นต้องมีความรู้ความชำนาญหรือเทคนิควิธีการพิเศษบางอย่าง การแก้ไขจึงจะประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น

สุชาติ โสมประยูร

### บรรณานุกรม

- Anderson, C.L. **Health Principles and Practice.** 6th ed. SA. Louis : The C.V. Mosby Company, 1970.
- Johnson, Warren R., et.al. **Health Concepts for College Students.** New York : The Ronald Press Company, 1962.
- Somboon Silp, Punya. **Health and Safety Misconceptions Among Prospective Teachers of Thailand.** Unpublished Doctoral Dissertation, Standford University, 1962.
- Somprayoon, Suchart. **A Comparison of Health Misconceptions Among Selected Groups of Fifth Grade Children in the United States and Thailand.** Unpublished Master's Thesis, University of Illinois, 1963.
- สุชาติ โสมประยูร. **สุขวิทยา.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2528.