



پیام روانشناس

تأثیر باور به خرافات بر سلامت روان

یاسمین فیاضی؛ دانشجوی دکترا روانشناسی

کد: ۰۸/۱۴۰۱/آ س س / ۵۱

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

احساس ناتوانی در کنترل وضعیت زندگی می‌تواند

سبب بروز افسردگی شود و اگر فرد مبتلا برای درمان خود اقدامی نکند، در معرض خطر خودکشی قرار می‌گیرد. براساس آمارهای موجود بیش از شصت درصد از کسانی که در اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند مبتلا به انواع گوناگون افسردگی هستند.

خرافات خطرناک در مقابل خرافات بی‌خطر

برخی از باورهای خرافی ممکن است تاثیری بر سلامت جسم و روان افراد نگذارد. به عنوان مثال حمل یک نشانه در کیف پول برای جلوگیری از اتفاقات بد به اندازه برخی باورهای خرافی آسیب‌زا نیست. اما برخی خرافات می‌تواند نه تنها بر فرد بلکه بر زندگی دیگران اثرات مخربی بگذارد. به عنوان مثال مردمان برخی قبایل بدوی آفریقایی معتقدند اگر با یک نوزاد رابطه جنسی برقرار کنند بدن آنها در مقابل عفونت مقاوم شده و در آینده به بیماری دچار نخواهند شد.

همچنین به نظر می‌رسد که باورهای خرافی تنها به افراد کم‌هوش یا کم‌سواد تعلق ندارد و افراد خردمند و با تحصیلات بالا نیز ممکن است در دام باورهای خرافی بیافتند. بالاتر از ناباوران به این مسائل است.

اختلال بدگمانی

یکی دیگر از مشکلات باور به خرافه بروز اختلال بدگمانی (پارانویا) است. افراد مبتلا به این اختلال که به آنها پارانویید گفته می‌شود معمولاً فکر می‌کنند که دیگران در تلاش برای آزار و اذیت یا توطئه بر علیه آنها هستند. این افراد ممکن است اطرافیان خود را به اتهامات غیرواقعی متهم کنند و اعتماد آنها به سایر انسان‌ها سلب شود.

افراد مبتلا به پارانویا که اعتقادات خرافی نیز دارند همواره به دنبال آن هستند که دریابند اطرافیان‌شان برای ضربه زدن به آنها از چه روش‌هایی استفاده می‌کنند تا راه‌های مقابله با آن را فرا گیرند. بروز یک اتفاق که از دید اغلب افراد جامعه یک حادثه است از دید این افراد توطئه‌ای تلقی می‌شود که دشمنان‌شان با دسیسه آن را به انجام رسانده‌اند.

افسردگی و خودکشی

مطالعاتی که روی جوامع مختلف بخصوص جوامع آسیایی صورت گرفته نشان می‌دهد که میزان افسردگی و خودکشی در میان افرادی که به باورهای خرافی باور دارند بسیار برخی باورهای خرافی به فرد القاء می‌کنند که تلاش‌های او در زندگی بیهوده است چرا که عوامل ماورایی زمام امور را در دست دارند.

استرس و اختلال اضطراب

رابطه میان باورهای خرافی با استرس و اختلال اضطراب دوگانه است. از یک سو برخی از معتقدان به باورهای خرافی گمان می‌کنند که کنترل بعضی از مسائل در دست آنها نیست و نیروهای جادویی زندگی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. از سوی دیگر برخی از باورمندان گمان می‌کنند که اعتقاد به رفتارها و افکار خاص به آنها کمک می‌کند تا بر شرایط موجود مسلط شده و افسار زندگی خود را در دست گیرند.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در اغلب مواقع در حالت اول به سر می‌برند بیشتر از ناباوران به مسائل خرافاتی دچار اضطراب و هراس می‌شوند و برعکس کسانی که گمان می‌کنند باورهای خرافیشان زندگی آنها را بهتر می‌کند کمتر دچار ترس و اضطراب می‌شوند.

این مساله در کودکان مهم‌تر است چرا که گفتن این مساله به کودک که یک رفتار یا گفتار خاص سبب بروز اتفاقات نامطلوب خواهد شد وی را دچار استرس و اضطراب می‌کند که با افزایش سن کودک ممکن است بدتر شود.

وسواس فکری یا عملی

اختلال وسواسی-اجباری (OCD) نوعی اختلال روانی است که در آن فرد نیاز به انجام امور روزمره را به طور مکرر احساس می‌کند یا افکار خاصی دارد که به طور پیوسته به ذهن او خطور می‌کند. در صورت بروز این اختلال، فرد قادر نیست که افکار یا فعالیت‌هایش را کنترل کند و گاهی آنقدر تکرار می‌شوند که زندگی روزمره او را تحت تاثیر قرار داده و در جریان زندگی شخصی، اجتماعی و کاری او اختلال ایجاد می‌کند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد میان بروز وسواس با باورهای خرافی رابطه وجود دارد. برخی افراد که دارای باورهای خرافی هستند می‌توانند به اختلال وسواسی-اجباری مبتلا گردند. آنها ممکن است به صورت مکرر افکار خرافی را به ذهن آورند یا رفتارهای خرافی را تکرار کنند.

گرچه به طور کامل مشخص نیست رابطه میان این دو چگونه شکل می‌گیرد اما از آنجا که محققان آیین‌های خرافی را به عنوان روش‌های ناسازگارانه برای کنترل موقعیت‌های نامشخص تعریف کرده‌اند، مساله خرافات و وسواس با یکدیگر هم‌پوشانی دارند.

تاثیرات باور به خرافات بر سلامت روان چیست؟

باور به خرافات در عصر جدید با وجود پیشرفت‌های علمی هنوز در میان میلیون‌ها نفر از مردم جهان رایج است. چشم بد در خاورمیانه، نحسی عدد ۱۳ در غرب و خوش‌شانسی رنگ قرمز در شرق آسیا نمونه‌هایی از خرافه‌های رایج هستند. بسیاری از ما می‌دانیم که این عقاید غیرمنطقی هستند اما همچنان از آنها پیروی می‌کنیم. چرا این کار را می‌کنیم؟ چگونه خرافات بر ذهن و روان ما اثر می‌گذارند؟

جین ریزن، استاد علوم رفتاری در دانشگاه شیکاگو و عضو انجمن روانشناسی آمریکا، با کمک فرآیند شناختی این مساله را توضیح می‌دهد.

به گفته او مغز انسان می‌تواند با سرعت‌های متفاوتی در مورد مسائل گوناگون فکر کند. زمانی که ذهن به سرعت در مورد یک مساله فکر می‌کند نمی‌تواند به صورت منطقی آن را تجزیه و تحلیل کند. در این حالت اگر فرد در مقابل یک مساله خرافاتی قرار گیرد مغز او سریعاً به آن واکنش نشان می‌دهد و ممکن است براساس آن باور غلط عمل کند.

باورهای خرافی اثرات متعددی بر روان افراد دارد که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم: