บทความทางศีลธรรมและวัฒนธรรม

ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๑๔ วันพฤหัสบดีที่ ๕ เมษายน ๒๕๕๕

เรื่อง อุบายแก้ง่วง

การง่วงเหงาหาวนอน เป็นเรื่องธรรมดาสำหรับคนทุกคน อาการดังกล่าวจะหายไป เมื่อได้พักผ่อนหลับนอนให้เหมาะสม แต่บางครั้งคนเราก็ไม่อาจหลับนอนในขณะง่วงได้ เนื่องจากภารกิจยังไม่แล้วเสร็จ จึงต้องฝืนทำในขณะง่วงนั่นเอง ซึ่งก็ก่อให้เกิดปัญหาได้ถ้าไม่มีวิธีการแก้ไข

กองทุนเพื่อความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน หรือ กปถ. ได้เปิดเผยผลสำรวจ พบว่าร้อยละ ๒๘ ของผู้ขับรถอาชีพยอมรับว่า เคยง่วงถึงขั้นหลับใน ร้อยละ ๕๕ จะง่วงหลังจากขับรถนานกว่า ๔ ชั่วโมงติดต่อกัน และมีถึงร้อยละ ๔๙ เคยเกิดอุบัติเหตุ โดย ๑ ใน ๓ ของอุบัติเหตุเกิดจากความง่วงเนื่องจากอดนอนหรือนอนไม่พอมีอัตราสูงถึงร้อยละ ๙๐ ผลสำรวจนี้แสดงว่า ความง่วงโดยเฉพาะง่วงในขณะขับรถนั้น เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดอุบัติเหตุ ในทางการแพทย์ จึงแนะนำว่า หากรู้ตัวว่าง่วงจัดขณะขับรถให้รีบจอดในที่ปลอดภัย ดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนแล้วงีบประมาณ ๑๕ ถึง ๓๐ นาที เพราะคาเฟอีนที่ดื่มต้องใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาทีจึงออกฤทธิ์ ครั้นตื่นขึ้นมาจะรู้สึกสดชื่นและสามารถขับรถไปได้ ในทางศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสอุบายแก้ง่วงไว้หลายวิธี เช่น ให้ตรึกตรองและสาธยายธรรม ให้ยอนหูทั้งสองข้าง ลูบตัวด้วยฝ่ามือ ลูบหน้าลูบตาด้วยน้ำ เหลียวดูทิศ แหงนดูดาว เป็นต้น แต่ถ้ากระทำตามวิธีดังกล่าวแล้วไม่ได้ผล พระพุทธองค์ก็ทรงแนะให้นอนเสีย แต่ต้องนอนอย่างมีสติ พร้อมที่จะลุกทำภารกิจต่อในทันที

ทั้งวิธีทางการแพทย์ และวิธีทางพระพุทธศาสนา เป็นอุบายแก้ง่วงได้อย่างหนึ่ง ผู้ใช้รถใช้ถนนลองนำวิธีดังกล่าวมาปฏิบัติดูบ้างก็ได้ เผื่อว่าความปลอดภัยบนท้องถนนจะได้เพิ่มขึ้นนั่นเอง

จัดทำโดย กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารเรือ เผยแพร่ตามอนุมัติ ทร.

เมื่อ ๑๓ ก.ย.๒๕ ท้ายบันทึก ยศ.ทร. ที่ กห ๐๓๖๕/๖๖๒๖ ลง ๒๔ ส.ค. ๒๕

www.navy.mi.th หัวข้อ เอกสาร/วารสาร แนวคิดทางธรรม