บทความทางศีลธรรมและวัฒนธรรม

ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๓๕ วันพฤหัสบดีที่ ๒๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

เรื่อง ความเครียด

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ได้อธิบายลักษณะของความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ขณะที่ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมุมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น

ในทัศนะของพุทธศาสนามองว่า ความเครียดเกิดจากการไม่เจริญสติให้รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การมีสติคือการตั้งรับปัญหาต่างๆ ด้วยปัญญา พุทธวิธีเจริญสติเพื่อคลายเครียด เช่น

วิธีที่ ๑ กล้าเผชิญความจริง ความเครียดทั้งปวงเกิดจากความวิตกกังวล ส่วนใหญ่เกิดจากความกังวลล่วงหน้า กังวลในสิ่งยังมาไม่ถึง หากเป็นความจริงก็พึงระลึกว่า เราจักแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา ไม่แก้ปัญหาด้วยอารมณ์ ยึดหลักปฏิบัติอริยสัจ ๔ ประการ คือมองทุกข์ตามความเป็นจริง หาเหตุแห่งทุกข์ด้วยสติ ค้นหาหลักการดับทุกข์นั้น ๆ อย่างสุขุมรอบคอบรอบด้าน และลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางไว้

วิธีที่ ๒ พิจารณาความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งตามกฎไตรลักษณ์ คือลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และความที่เราไม่อาจยื้อสิ่งใดๆ ไว้ในอำนาจได้ตลอดไป หลักดังกล่าวเรียกว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความเครียดต่างๆ เมื่อเกิดแล้ว ก็พึงระลึกไว้เสมอว่าไม่พ้นกฎ ๓ ประการนี้เช่นเดียวกัน เกิดขึ้นได้ ตั้งอยู่ได้ ก็ต้องดับไปได้เช่นกัน ดังคำพูดคุ้นหูที่ว่า “อย่าคิดอะไรมากเลย พรุ่งนี้ก็เช้าแล้ว”

วิธีที่ ๓ นึกถึงกฎแห่งกรรม พุทธศาสนามองว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น มิได้เกิดขึ้นลอยๆ สรรพสิ่งล้วนแล้วแต่มีเหตุปัจจัยมากน้อยประกอบกันทำให้เกิดขึ้น การนึกถึงกรรมมิใช่การจำนนต่อชะตากรรม หากแต่ให้ยอมรับว่าทุกข์ย่อมมาจากเหตุ กฎแห่งกรรมมีจริงเราก็ต้องสร้างกรรมดีให้มาก ความเครียดจะบรรเทาเบาบางลงได้

ดังนั้น เมื่อความเครียดเกิดขึ้นเวลาใด หากมีสติรู้เท่าทันตามหลักพุทธวิธีดังกล่าวแล้ว ย่อมสามารถเอาชนะใจตนเองได้ และไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ ความเครียดก็ไม่สามารถทำอะไรได้ ที่สำคัญกรุณาอย่าเผลอสติ เพราะ “สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดจะเกิดปัญหา” สติจึงเป็นธรรมะที่จำเป็นสำหรับขจัดความเครียดในที่ทุกสถานและในกาลทุกเมื่อ

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