บทความทางศีลธรรมและวัฒนธรรม

ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๑๓ วันพฤหัสบดีที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๕

เรื่อง ความกลัวไม่น่ากลัว

นักจิตวิทยาให้นิยามความกลัวว่า เป็นอารมณ์ที่แสดงออกถึงความรู้สึกว่าเป็นภยันตราย โดยอาการของคนที่มีความกลัวนั้น หัวใจจะเต้นแรง หน้าซีด มือสั่น สับสน หรือเครียด เป็นต้น สำหรับคนที่มีความกลัวเป็นอาจิณ ย่อมหาความสุขได้ยาก หลายคนตกอยู่ในวังวนแห่งความกลัว เห็นอะไรก็กลัวไปหมดกลัวไปทุกเรื่อง จนกลายเป็นโรคกลัวต้องบำบัดรักษา แน่นอนว่าทุกคนย่อมมีความกลัว แต่หากกลัวจนเกินไปถึงขนาดไม่กล้าพูด ไม่กล้าคิด ไม่กล้าทำอะไรเลย ชีวิตนี้คงว่างเปล่าน่าเสียดายมิใช่น้อย เมื่อไม่อาจจะหลีกหนีจากอารมณ์ความกลัวได้ ทำอย่างไรจึงจะทำให้ความกลัวกลายเป็นความกล้า เป็นแรงผลักดัน เป็นตัวกระตุ้นไม่ให้ประมาท เกิดความกระตือรือร้น เป็นพลังงานชีวิต

พุทธศาสนาสอนวิธีจัดการกับความกลัวไว้ ๒ วิธี คือ

๑. แบบสมถะ เป็นการข่มความกลัวไว้ และให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งอื่นแทน เช่น ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง หรือสิ่งอื่นที่เป็นมงคล เพื่อช่วยให้เกิดความปีติยินดีในใจ ปิดกั้นความกลัวไม่ให้เข้ามาแทรกได้

๒. แบบวิปัสสนา เป็นการรวบรวมสติให้ตั้งมั่น แล้วตามสังเกตหรือเฝ้ามองปรากฏการณ์นั้น ๆ เพื่อให้เห็นความจริงรู้ซึ้งถึงสาเหตุของสิ่งที่ทำให้กลัว เปลี่ยนความกลัวเป็นความกล้า ไม่ตกเป็นทาสของความกลัวอีกต่อไป

ดังนั้น ตราบใดที่คนเรายังมีราคะกล้า ปล่อยให้ความโลภครอบงำ หรือ มีความยินดีอยากได้ในสิ่งต่าง ๆ โดยไม่มีขอบเขต ตราบนั้นก็ยังมีความกลัวจากผลกระทบในสิ่งเหล่านั้นอยู่ร่ำไป การตั้งสติ ไม่ผลักไส ยอมรับ และพิจารณาให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ทำให้ความกลัวกลายเป็นความกล้าหาญในทุกสถานการณ์ การไม่หนีแต่มีสติตั้งรับ ดังกล่าว ความกลัวก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป

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