

อาหารสมอง  
.....ว่าด้วยความกลัว

วีรกร ตรีเศศ

ความกลัวเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ทุกคน และเป็นกลไกที่ทำให้มนุษย์ชาติอยู่รอดมาได้จนถึงทุกวันนี้ เรื่องราวของความกลัวสิ่งต่าง ๆ เป็นเรื่องที่ถูกพูดถึงกันได้ไม่รู้จบ

ความกลัวแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ กลัวคือความกลัวภายนอกและภายใน ความกลัวภายนอกเกิดจากบางสิ่งที่อยู่ข้างนอกตัวและเราพยายามหลีกเลี่ยง เช่น กลัวงู กลัวฟ้าผ่า กลัวแผ่นดินไหว กลัวถูกทำร้าย ฯลฯ

ความกลัวภายในคือบางสิ่งที่อยู่ในตัวเราซึ่งเกี่ยวข้องกับอารมณ์ด้านลบ เช่น ความกลัวอันเกิดจากความไม่รู้ ความรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย ความกลัวอันเกิดจากความรู้สึกไม่มั่นคง ฯลฯ

ความกลัวเชื่อมโยงกับหลายสถานะอารมณ์ เช่น ความกังวล ความกระวนกระวาย ความหวาดระแวง ความตกใจ ฯลฯ ประสบการณ์จากความกลัวเหล่านี้ฝังรากลึกในจิตใต้สำนึกได้เป็นระยะเวลายาวนาน

จากการสำรวจจำนวนหลายครั้งในต่างประเทศ สิ่งที่มีมนุษย์กลัวมากที่สุดก็คือผี อำนาจชั่วร้าย แมลงสาบ แมงมุม งู ความสูง น้ำ ที่คับแคบ อุโมงค์และสะพาน เข็ม การถูกปฏิเสธโดยสังคม ความล้มเหลว การสอบ และการพูดในที่สาธารณะ

Bill Tancer (2008) พยายามค้นหาว่ามนุษย์กลัวอะไรมากที่สุด โดยมีสมมติฐานว่าคำที่มีการค้นหาที่สุดคือสิ่งที่อยู่ในความสนใจและใกล้ตัวมากที่สุด การหาความถี่ของการค้นหาที่เกี่ยวกับคำว่า “กลัว.....” ออนไลน์ พบว่ามนุษย์กลัว 10 สิ่งต่อไปนี้มากที่สุด การบิน ความสูง ตัวตลก (clowns) ความไม่ใกล้ชิด ความตาย การถูกปฏิเสธ คนด้วยกันเอง งู ความสำเร็จ และการขับรถ

Gallup Poll ในปี 2005 ถามกลุ่มตัวอย่างคนอเมริกันอายุ 13 ถึง 15 ปีว่ากลัวอะไรมากที่สุดก็พบว่า 10 ยอดของความกลัวคือ การก่อการร้าย แมงมุม ความตาย การเป็นคนล้มเหลว สงคราม ความสูง อาชญากร (หรือความรุนแรงของแก๊งอาชญากร) การอยู่คนเดียว อนาคต และสงครามนิวเคลียร์

อะไรเป็นสาเหตุของความกลัว? การทดลองในปี 1920 ของ John B. Watson อันเป็นที่รู้จักกันกว้างขวางและมีชื่อเรียกกันว่า Little Albert Experiment พบว่าความกลัวบางอย่าง เป็นผลจากการเรียนรู้ เขาเอาเด็กอายุ 11 เดือนมาทดลองในห้องแล็บให้กลัวหนูขาว (เดาว่าคง เป็นลูกหลานชาวบ้านอื่นแน่นอนที่เขาทดลอง) ความกลัวนี้ขยายไปถึงความกลัวผ้าขนหนูสี ขาว หรืออะไรที่มีขนสีขาวฟู ๆ ด้วย

ในโลกจริง ความกลัวอาจเกิดจากประสบการณ์จากอุบัติเหตุอันน่าหวาดกลัว เช่น เด็กตกลงไปในบ่อน้ำ (แบบเป็นถังกลมลึกลงไปในดิน) และต่อสู้อันตรายจนรอดมาได้ อาจทำให้เกิด ความกลัวความสูง การอยู่ในสถานที่คับแคบอัดอัด และน้ำ

มีการศึกษาหลายชิ้นที่ตรวจตำแหน่งของสมองที่เปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจาก ประสบการณ์ที่น่าหวาดหวั่นและพบว่าคน ๆ หนึ่งอาจเรียนรู้ที่จะเกิดความกลัวบางสิ่งขึ้นได้โดยไม่ จำเป็นต้องมีประสบการณ์อันเลวร้ายมาก ๆ ก็ได้ การเห็นเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้นกับคนอื่นหรือเห็น ความกลัวที่เกิดขึ้นก็อาจเพียงพอที่จะทำให้ความกลัวสิ่งนั้นขึ้นได้

ถึงแม้ความกลัวเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ แต่ความสามารถที่จะกลัวเป็นส่วน หนึ่งของธรรมชาติมนุษย์ การศึกษาหลายชิ้นพบว่าความกลัวบางอย่าง เช่น ความสูง สัตว์ร้าย ฯลฯ พบบ่อยมากกว่าความกลัวดอกไม้ เมฆ ฯลฯ ความกลัวกลุ่มแรกทำให้เกิด ขึ้นในแล็บได้ง่ายกว่าความกลัวกลุ่มหลัง ปรากฏการณ์นี้เรียกว่า “การเตรียมพร้อม”

“การเตรียมพร้อม” นี้แหละมีส่วนอย่างสำคัญที่ทำให้มนุษย์อยู่รอดจากสัตว์ร้ายและ การตกเหวหรือตกจากที่สูง นักวิชาการบางกลุ่มเชื่อว่าการคัดเลือกโดยธรรมชาติ (natural selection) โยงใยกับการมีความรู้สึกกลัวลักษณะดังกล่าว ถ้าไม่รู้สึกกลัวสัตว์ร้ายและที่สูง ป่านนี้คงไม่ “ถูกเลือก” ให้อยู่รอดมากจนถึงปัจจุบันอย่างแน่นอน

ในการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์เชิงเศรษฐศาสตร์ในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา พบว่ามนุษย์ มีพฤติกรรมที่ไม่มีเหตุมีผลเสมอไป มนุษย์ไม่กลัวภัยหรือกลัวอันตรายอย่างเท่าเทียมกันในทุก สถานการณ์ ถ้าเป็นภัยที่มาน้อย ๆ หรือช้า ๆ มนุษย์จะไม่รู้สึกกลัว เช่น การสูบบุหรี่และการ เสพยาเสพติดนั้น ใครก็รู้ว่าคือการตายผ่อนส่งอย่างไม่ต้องสงสัย แต่มนุษย์ก็ไม่กลัว ยังคงเสพ กันอย่างหน้าขึ้นตาบาน

อย่างไรก็ดีถ้าเป็นภัยที่เกิดขึ้นได้ทันที เช่น ถูกเอาปืนจ่อหัว อย่างนี้มนุษย์จึงจะ รู้สึกหวาดกลัว เมื่อทราบดังนี้จึงมีการเอาภาพน่ากลัวต่าง ๆ เกี่ยวกับสุขภาพของปอดและคนมาติด ไว้บนซองบุหรี่ เพราะทำให้เห็นภัยขึ้นมาทันที พุดง่าย ๆ ว่าเมื่อไม่กลัวภัยที่มาทีละน้อย จึง จำเป็นต้องแก้ทางด้วยวิธีนี้ซึ่งก็อาจได้ผลบ้าง แต่ก็ยังดีกว่าเอารูปดอกไม้หรือรูปคนยืนสูบบุหรี่ อย่างมีความสุขอยู่บนเนินเขามาติดไว้ที่หน้าซองอย่างแน่นอน

โดยส่วนตัวสิ่งที่มีผมกลัวมากที่สุดก่อน 3 กรกฎาคมก็คือการตัดสินใจกั๊ตเตอร์โดยใช้ อารมณ์มากกว่าเหตุผล อย่าลืมว่าอำนาจปกครองบ้านเมืองโดยคนที่ขาดความรู้และ

ประสบการณ์นี้อาจทำให้ผู้คนทั้งหลายหมดเนื้อหมดตัวได้ไม่ยาก ชีวิตของผู้คนในบ้านเมืองไม่ใช่มีไว้สำหรับลองผิดลองดี อย่าลืมน้ำตา โอกาสและความมั่งคั่งที่สูญหายไปเป็นสิ่งที่เอากลับคืนมาไม่ได้

ความกลัวอีกเช่นกันที่อาจผลักดันให้คนที่มักไม่มาลงคะแนน หวาดหวั่นชะตาชีวิตของตนเองจนต้องแหกกันมาลงคะแนนโดยใช้เหตุใช้ผลในการเลือกก็เป็นได้

**เครื่องเคียงอาหารสมอง :** ยิ้มกันหน่อยครับจากอินเทอร์เน็ต

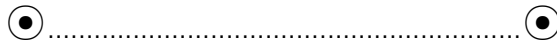
1. พนักงานทุกท่าน ขอความกรุณาลงเวลาการทำงานด้วยทุกวัน ที่สำคัญขอความกรุณาเขียนด้วยตัวบรรจงให้อ่านได้ด้วย อย่าเขียนด้วยตัวหนังสือคะยี้คะยือ เราไม่ใช่ไล่เดือน กิ่งก็อ ถึงจะได้อ่านตัวหนังสือประเภทนั้นได้

2. ประกาศ ใครที่ขโมยรถตูไป ให้กลับมาเอาคู่มือและกุญแจด้วย พร้อมรับใบขับขี่ฟรี (ไม่รู้ตูจะเก็บไว้ทำไม)

3. ร้านก๋วยเตี๋ยวหมู ต้มยำตำลึง “สูตรเด็ดจึกแม่ยาย” เอกลักษณะคือความล่าช้า.....ด้วยศักดิ์ศรีของแม่คำกำมะลอที่ได้พิถีพิถัน ในการปรุงก๋วยเตี๋ยวแต่ละชามขึ้นใหม่ ๆ จึงมีอาจทำได้รวดเร็วเหมือนร้านข้าวแกง “ท่านที่เร่งรีบมีเวลาน้อยในการกิน.....ได้โปรดพิจารณาเรื่องการรอคอย.....อันจะก่อให้เกิดความหงุดหงิด เสียอารมณ์..... ต้องกราบขอโทษ คุณลุง คุณป้า คุณน้า คุณอา คุณพี่ทุก ๆ ท่าน

“เซลส์ไม่เคยมาชิม แม่ช้อยไม่เคยมารำให้ดู.....” มีแต่ พี่ ป้า น้า อา เท่านั้น ที่การันตีความอร่อยให้กับเรา จึงขายมานานกว่า 40 ปี

4. กรุณาอย่าจอดรถขวางทางเข้า-ออก ฝ่าฝืนปล่อยลมทันที (จริงจังและดราม่า)



**น้ำจิ้มอาหารสมอง :**

Love built on beauty, soon as beauty dies.

ความรักที่ขึ้นอยู่กับความงาม จะตายตามความงามไปในไม่ช้า

Elegies (บทกวีหรือเพลงที่แต่งขึ้นคร่ำครวญถึงคนที่ตายได้แล้ว ค.ศ. 1595)

