

ความกลัวเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ทุกคน และเป็นกลไกที่ทำให้มนุษย์ชาติอยู่รอดมาได้จนถึงทุกวันนี้ เรื่องราวของความกลัวสิ่งต่างๆ เป็นเรื่องที่ถูกพูดถึงกันไม่รู้จบ

ความกลัวแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ กล่าวคือความกลัวภายนอกและภายใน ความกลัวภายนอกเกิดจากบางสิ่งที่อยู่ข้างนอกตัวและเราพยายามหลีกเลี่ยง เช่น กลัวงู กลัวฟ้าผ่า กลัวแผ่นดินไหว กลัวถูกทำร้าย ฯลฯ

ความกลัวภายในคือบางสิ่งที่อยู่ในตัวเรา ซึ่งเกี่ยวข้องกับอารมณ์ด้านลบ เช่น ความกลัวอันเกิดจากความไม่รู้จักความรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย ความกลัวอันเกิดจากรู้สึกไม่มั่นคง ฯลฯ

ความกลัวเชื่อมโยงกับหลายสถานะอารมณ์ เช่น ความกังวล ความกระวนกระวาย ความหวาดระแวง ความตกใจ ฯลฯ ประสบการณ์จากความกลัวเหล่านี้ฝังรากลึกในจิตใต้สำนึกได้เป็นระยะเวลายาวนาน

จากการสำรวจจำนวนหลายครั้งในต่างประเทศ สิ่งที่มีมนุษย์กลัวมากที่สุดคือผี อำนาจชั่วร้าย แมลงสาบ แมงมุม งู ความสูง น้ำ ที่ดับแคบ อุโมงค์และสะพาน เข็ม การถูกปฏิเสธโดยสังคม ความล้มเหลว การสอบ และการพูดในที่สาธารณะ

Bill Tancer (2008) พยายามค้นหาว่ามนุษย์กลัวอะไรมากที่สุด โดยมีสมมติฐานว่าคำที่มีการค้นหามากที่สุดคือสิ่งที่อยู่ในความสนใจและใกล้ตัวมากที่สุด การหาความถี่ของการค้นหาที่เกี่ยวข้องกับคำว่า “กลัว...” ออนไลน์พบว่า มนุษย์กลัว 10 สิ่งต่อไปนี้มากที่สุด การบิน ความสูง ตัวตลก (clowns) ความใกล้ชิด ความตาย การถูกปฏิเสธ คนด้วยกันเอง งู ความสำเร็จ และการชักรถ

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

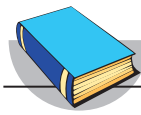
อะไรเป็นสาเหตุของความกลัว?

การทดลองในปี 1920 ของ John B. Watson อันเป็นที่รู้จักกันกว้างขวางและมีชื่อเรียกกันว่า Little Albert Experiment พบว่าความกลัวบางอย่างเป็นผลจากการเรียนรู้

เขาเอาเด็กอายุ 11 เดือนมาทดลองในห้องแล็บให้กลัวหนูขาว (เดาว่าคงเป็นลูกหลานชาวบ้านอันแน่นอนที่เอามาทดลอง) ความกลัวนี้ขยายไปถึงความกลัวผ้าขนหนูสีขาว หรืออะไรที่มีขนสีขาวฟูๆ ด้วย

ในโลกจริง ความกลัวอาจเกิดจากประสบการณ์จากอุบัติเหตุอันน่าหวาดกลัว เช่น เด็กตกลงไปในบ่อน้ำ (แบบเป็นถังกลมกลิ้งลงไปในดิน) และต่อสู้อันตรายจนรอดมาได้ อาจทำให้เกิดความกลัวความสูง การอยู่ในสถานที่คับแคบอัดอัด และน้ำ

มีการศึกษาหลายชิ้นที่ตรวจตำแหน่งของสมองที่เปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากประสบการณ์ที่นำหวาดหวั่นและพบว่าคนคนหนึ่งอาจเรียนรู้ที่จะเกิดความกลัวบางสิ่งขึ้นได้โดยไม่

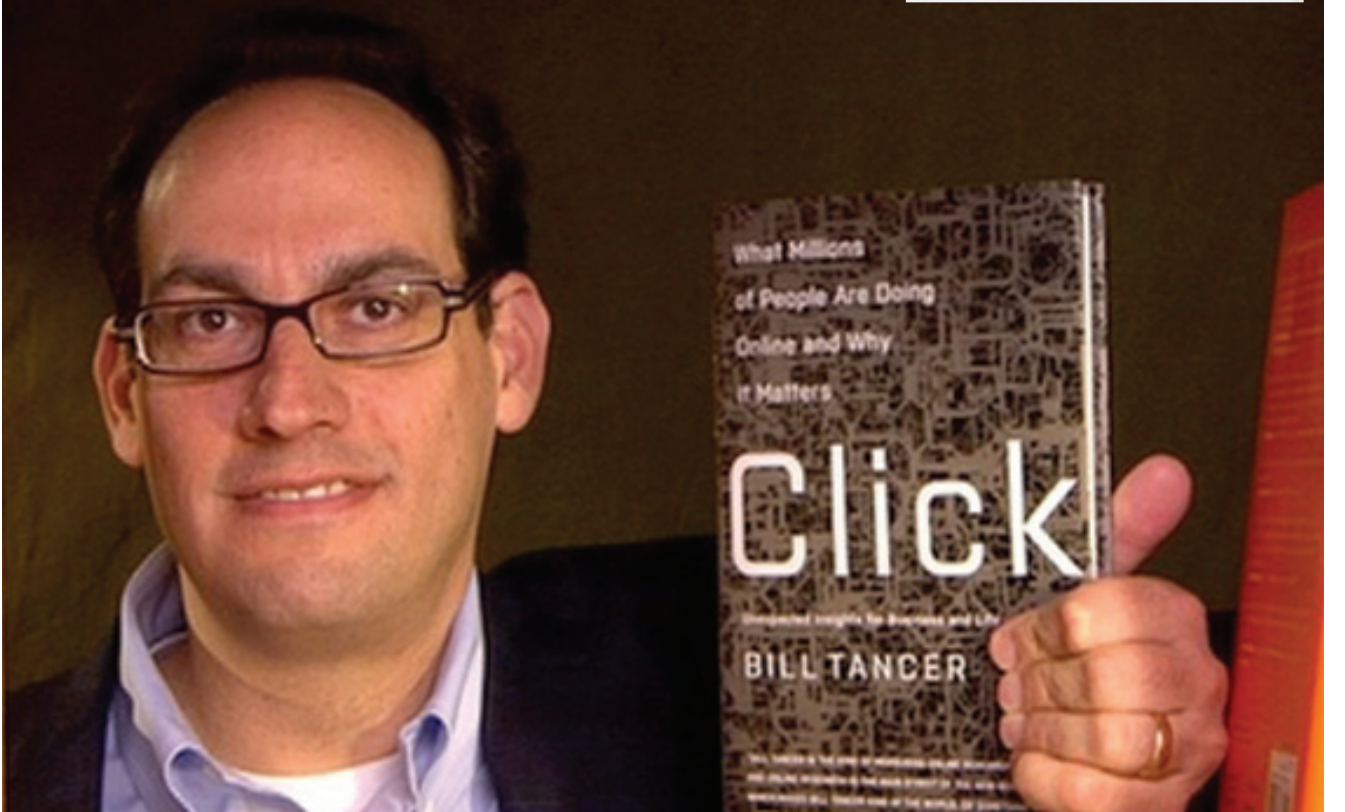


อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

...ว่าด้วยความกลัว

Bill Tancer



จำเป็นต้องมีประสบการณ์อันเลวร้ายมากๆ ก็ได้ การเห็นเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้นกับคนอื่นหรือเห็นความกลัวที่เกิดขึ้นก็อาจเพียงพอที่จะทำให้เกิดความกลัวสิ่งนั้นขึ้นได้

ถึงแม้ความกลัวเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ แต่ความสามารถที่จะกลัวเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติมนุษย์ การศึกษาหลายชิ้นพบว่าความกลัวบางอย่าง เช่น ความสูง สัตว์ร้าย ฯลฯ พบบ่อยมากกว่าความกลัวดอกไม้ แมง ฯลฯ ความกลัวกลุ่มแรกทำให้เกิดขึ้นในแล็บได้ง่ายกว่าความกลัวกลุ่มหลัง ปรากฏการณ์นี้เรียกว่า “การเตรียมพร้อม”

“การเตรียมพร้อม” นี้แหละมีส่วนอย่างสำคัญที่ทำให้มนุษย์อยู่รอดจากสัตว์ร้ายและการตกเหวหรือตกจากที่สูง นักวิชาการบางกลุ่มเชื่อว่าการคัดเลือกโดยธรรมชาติ (natural selection) โยงโยกกับการมีความรู้สึกกลัวลักษณะดังกล่าว

ถ้าไม่รู้สึกกลัวสัตว์ร้ายและที่สูง ป่านนี้คงไม่ “ถูกเลือก” ให้อยู่รอดมาจนถึงปัจจุบันอย่างแน่นอน

ในการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์เชิงเศรษฐศาสตร์ในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา พบว่ามนุษย์มีพฤติกรรมที่ไม่ให้เหตุผลเสมอไป

มนุษย์ไม่กลัวภัยหรือกลัวอันตรายอย่างเท่าเทียมกันในทุกสถานการณ์

ถ้าเป็นภัยที่มาน้อยๆ หรือซ้ำๆ มนุษย์จะไม่รู้สึกกลัว เช่น การสูบบุหรี่และการเสพยาเสพติดนั้น ใครก็รู้ว่าคือการตายผ่อนส่งอย่าง

ไม่ต้องสงสัย แต่มนุษย์ก็ไม่กลัว ยังคงเสพกัน อย่างหน้าชื่นตาบาน

อย่างไรก็ดี ถ้าเป็นภัยที่เกิดขึ้นได้ทันที เช่น ถูกเอาปืนจ่อหัว อย่างนี้มนุษย์ก็จะรู้สึกหวาดกลัว เมื่อทราบดังนั้นก็มีการเอาพานักกลัวต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพของปอดและคนมาติดไว้บนของบูทรี เพราะทำให้เห็นภัยขึ้นมาทันที

พูดง่ายๆ ว่าเมื่อไม่กลัวภัยที่มาทีละน้อย จึงจำเป็นต้องแก้ทางด้วยวิธีนี้ซึ่งก็อาจได้ผลบ้าง แต่ก็ยังดีกว่าเอารูปดอกไม้หรือรูปคนยืนสูบบุหรี่อย่างมีความสุขอยู่บนเนินเขามาติดไว้ที่หน้าซองอย่างแน่นอน

โดยส่วนตัวสิ่งที่ผมกลัวมากที่สุดก่อน 3

เครื่องเคียงอาหารสมอง :

ยักกันหน่อยครับจากอินเทอร์เน็ต

1. พนักงานทุกคน ขอความกรุณาลงเวลาการทำงานด้วยทุกวัน ที่สำคัญขอความกรุณาเขียนด้วยตัวบรรจงให้อ่านได้ด้วย อย่าเขียนด้วยตัวหนังสือตะกุกตะกือ เราไม่ใช่ไล่เดือนกิ่งกือ ถึงจะได้อ่านตัวหนังสือประเภทนั้นได้
2. ประกาศ ใครที่ขโมยรถดูไป ให้กลับมาเอาคู่มือและกุญแจด้วย พร้อมรับใบขับชีพรี (ไม่รู้จะเก็บไว้ทำไม)
3. ร้านก๋วยเตี๋ยวหมู ต้มยำตำลึง “สูตรเด็ดคือแม่ยาย” เอกลักษณ์ คือ ความล่าช้า...ด้วยศักดิ์ศรีของแม่ค้าก้มละอที่ใต้พิภพ ในการปรุงก๋วยเตี๋ยวแต่ละชามขึ้นใหม่ๆ จึงมีอาจทำได้รวดเร็วเหมือนร้านข้าวแกง “ท่านที่เร่งรีบมีเวลาน้อยในการกิน...ได้โปรดพิจารณาเรื่องการรอคอย...อันจะก่อให้เกิดความหงุดหงิด เสียอารมณ์...ต้องกราบขอโทษ คุณลุง คุณป้า คุณน้า คุณอา คุณพี่ทุกๆ ท่าน “เชลล์ไม่เคยมาชิม แม่ช้อยไม่เคยมารำให้ดู...” มีแต่ พี่ ป้า น้า อา เท่านั้น ที่การันตีความอร่อยให้กับเรา จึงขายมานานกว่า 40 ปี

4. กรุณาอย่าจอดรถวางทางเข้า-ออก ฝ่าฝืนปล่อยลมทันที (จริงจังและดราม่า)

น้ำจิ้มอาหารสมอง :

Love built on beauty, soon as beauty dies.

ความรักที่ขึ้นอยู่กับความงาม จะตายตามความงามไปในไม่ช้า

Elegies (บทกวีหรือเพลงที่แต่งขึ้นคร่ำครวญถึงคนที่ตายไปแล้ว ค.ศ. 1595)