



เปลี่ยนใจจากอดีตที่เจ็บปวด

แจ๊ค คอร์นฟีลด์ เป็นอาจารย์กรรมฐานที่มีชื่อเสียงอันดับต้นๆ ของอเมริกา วันหนึ่งมีหญิงชื่อพอลล่ามาปฏิบัติธรรมในสำนักของเขา สีหน้าเธอบ่งบอกถึงความเสียใจระคนความโกรธเพราะเธอเพิ่งถูกสามีทิ้งในสวนลึกลับของจิตใจ เธอรู้สึกแย่มากกับตัวเองมาก ระหว่างที่เธอทำสมาธิภาวนา มีเสียงในใจพรับบอกเธออยู่ตลอดว่าเธอเป็นคนไม่น่ารัก ไม่มีใครที่ทนอยู่กับเธอได้นานหรอก สมควรแล้วที่เธอจะถูกทิ้ง



เมื่อแจ๊คถามเธอว่ารู้สึกแบบนี้มานานเท่าใดแล้ว เธอจึงเปิดเผยว่า เมื่ออายุ ๓ ขวบ พ่อทิ้งเธอให้อยู่กับแม่ โดยไม่เคยกลับมาอีกเลย เขาตายในอีกหลายปีต่อมา เธอรู้สึกตลอดมาว่าการที่พ่อเดินจากไปนั้น เป็นความผิดของเธอ นับแต่นั้นมาเธอจึงมีความคิดฝังใจว่าเธอเป็นคนไม่น่ารักและไม่น่าคบ การถูกสามีทิ้งยิ่งซ้ำเติมความรู้สึกดังกล่าวให้รุนแรงมากขึ้นจนกลัวที่จะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับคนอื่นอีก

การเจริญสติช่วยให้เธอรับมือกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่ผลักใส เพียงแค่เห็นมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และหายไป ขณะเดียวกันก็เจริญเมตตาจิต แผ่ความรักและความปรารถนาดีให้แก่ตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง ความทุกข์ใจจึงบรรเทาเบาบางลง อย่างไรก็ตามความเสียใจ ความโกรธ และความกลัวก็ยังวนเวียนกลับมาหาเธอเป็นระยะๆ



หลังจากปฏิบัติธรรมมาได้หลายสัปดาห์ เธอก็พร้อมที่จะย้อนกลับไปยังเหตุการณ์ในอดีตที่สร้างความเจ็บปวดให้เธอมากที่สุด แจ๊คแนะนำให้เธอหลับตาและหวนระลึกถึงคืนที่พ่อทิ้งเธอไป ตอนนั้นเธอยืนอยู่บนไต้ขั้นบันได ได้ยินเสียงพ่อแม่ทะเลาะกันอย่างรุนแรงข้างล่าง แล้วเธอก็เห็นพ่อเดินออกจากบ้านไปด้วยความโกรธโดยไม่มองหน้าหันมามองเธอเลย “พ่อไม่มองฉันเลย เขาไม่พูดอะไรกับฉันแม้แต่คำเดียว” เธอเล่าด้วยความรู้สึกรวบรัดว่า เมื่อแจ๊คถามเธอว่าเด็กผู้หญิงตัวน้อยคนนี้คิดอะไรอยู่ตอนนั้น เธอตอบว่า “ฉันต้องทำอะไรบางอย่างที่ไม่ถูกต้องแน่ๆ ไม่เช่นนั้นพ่อก็ต้องอยู่กับเรา”

ทั้งความเศร้าโศกและความโกรธทะลักทะลายสู่จิตใจของพอลล่า แต่สติก็ช่วยให้เธอรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้น ไม่ปล่อยให้มันท่วมท้นใจ ขณะเดียวกันเธอได้แผ่ความรักความปรารถนาดีให้แก่เด็กหญิงวัย ๓ ขวบ ไม่นานใจของเธอก็ค่อยๆ สงบลง ถึงตรงนี้



แจ๊คแนะนำให้เธอเปลี่ยนมาเป็นพ่อ แล้วถามเธอว่ารู้สึกอย่างไร เธอตอบว่ารู้สึกแย่มาก ตึงเครียด เป็นความรู้สึกของคน que รู้สึกล้มเหลวในทุกเรื่อง ทั้งชีวิตครอบครัว และการทำงาน อยากจะหนีทุกอย่างไปให้พ้น

แจ๊คถามต่อว่า คุณรู้ไหมว่าพอลล่า ลูกของคุณกำลังยืนอยู่ที่บันไดชั้นบนนั้น “รู้ แต่ฉันทนมองหน้าเธอไม่ได้ ฉันทำไม่ได้จริงๆ ถ้าเห็นหน้าเธอแล้ว ฉันทิ้งเธอไปไม่ได้แน่ ฉันรักเธอมากเหลือเกิน แต่ถ้าไม่ไป ฉันคงตายแน่ ฉันต้องไปจากที่นี่ให้ได้” แล้วพอลลาก็ร้องไห้ด้วยความสงสารพอ

ตอนนั้นเองที่เธอได้ตระหนักว่า พ่อที่ทิ้งเธอไปไม่ใช่เพราะเธอไม่น่ารัก หรือเพราะเธอทำอะไรผิด แท้จริงแล้วพ่อรักเธอมาก แต่พ่อมีความจำเป็นต้องทิ้งเธอไป โดยไม่แม้แต่จะหันมามองหรือมองหน้าเธอ ความรู้สึกโกรธพ่อที่ฝังลึกมาตลอดชีวิต ถูกแทนที่ด้วยความรักและ



ความเห็นใจ ขณะเดียวกันความรู้สึกไม่ดีกับตัวเองก็มลายหายไป บาดแผลในจิตใจที่เรื้อรังมานานได้รับการเยียวยาในที่สุด

หากพอลล่าปล่อยให้อารมณ์ต่างๆ จากอดีตครอบงำใจ เธอก็คงโกรธพ่อและเกลียดตนเองไปตลอดชีวิต แต่สติและเมตตาช่วยให้เธอหันกลับมาพิจารณาเหตุการณ์ในอดีตอย่างพินิจพิเคราะห์ และได้เห็นอีกแง่มุมของมันที่ไม่เคยนึกมาก่อน ในที่สุดก็ได้พบว่าความทุกข์ที่สร้างความเธอมาตลอดชีวิตนั้น เกิดจากการปรุงแต่งของเธอเอง

คนเรามักทุกข์เพราะความคิดของตน หากไม่รู้จักหักท้วงหรือไตร่ตรองความคิดของตนเสียบ้าง ก็จะเป็นทุกข์ไม่หยุดหย่อน เหตุการณ์ในอดีตนั้นแม้จะเลวร้ายเพียงใด ก็ทำร้ายเราได้ไม่มากเท่ากับความคิดติดลบของเราเอง



พลิบจากกองเต้านาน

กองเพลิงที่โหมลุกท่วมบ้านอย่างรวดเร็วกลางดึกได้คร่าชีวิตลูกสาววัยรุ่นน่ารักของเธอทั้งสามคน รวมทั้งพ่อแม่ผู้ชรา เธอทำได้แต่เพียงตะโกนร้องว่า “ลูกฉัน ลูกฉัน” อยู่ข้างนอกขณะที่พนักงานดับเพลิงพยายามช่วยชีวิตพวกเขาอย่างไร้ผล

หัวใจของมาดอนน่า แบดเจอร์แทบแตกสลาย ดังนั้นจึงไม่ง่ายเลยที่เธอต้องมากล่าวคำไว้อาลัยให้แก่ลูกสาวของเธอในงานศพซึ่งจัดขึ้นไม่กี่วันหลังจากนั้น ผู้ร่วมงานแทบทั้งหมดประหลาดใจเมื่อพบว่าแทนที่เธอจะคร่ำครวญถึงลูก เธอกลับ



เชิญชวนให้ผู้คนที่ตรงตรงอย่างลึกซึ้งถึงคุณค่าและความหมายของความรัก

“เป็นเรื่องยากมากจริงๆ ...สาเหตุที่ฉันอยากพูดกับคุณวันนี้ก็เพื่อให้คุณรู้ว่าลูกสาวของฉันเป็นคนอย่างไร ฉันอยากให้คุณระลึกถึงลูกๆ ของฉันและทำทุกอย่างเพื่อไม่ให้เขาถูกลืม” แต่มาดonnaไม่ได้หยุดที่ลูกของเธอเท่านั้น หากยังชวนให้ผู้คนที่ถึงคนอื่นด้วย

“เราสามารถพูดได้ทั้งวันเรื่องความรัก แต่ความรักที่ปราศจากการเกื้อกูลยอมไม่พอ โปรดรักษาเด็กน้อยเหล่านี้ไว้ในหัวใจของคุณด้วยการแสดงความรักพร้อมกับการกระทำที่เปี่ยมด้วยเมตตาอันบริสุทธิ์ ด้วยการรักซึ่งกันและกัน และหาทางช่วยเหลือผู้อื่นทุกวัน”

ความรักนั้นเมื่อนำมาซึ่งความโศกเศร้า ในยามที่ต้องพลัดพรากสูญเสีย แต่ในอีกด้านหนึ่งความรักสามารถบันดาลใจให้ทำ



ความดีเพื่อผู้อื่น แม้แม่ไม่อาจทำความดีให้แก่ลูกได้แล้ว แต่ความรักของแม่ก็สามารถบันดาลใจให้ทำความดีเพื่อผู้อื่นได้ หากเชื่อว่าการทำความดีเพื่อผู้อื่นก็คือการทำความดีเพื่อลูกนั่นเอง มาดonnaอยากให้ความรักที่ใครๆ มีต่อลูกของเธอนั้นไม่จบลงที่ความเศร้าโศก แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการทำความดีต่อเพื่อนมนุษย์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เพราะนั่นคือคุณค่าที่แท้จริงของความรัก

เรื่องราวของเธอคล้ายคลึงกับของวิลเลียม เบอติสต์ คีนหนึ่งโจรสล่องคนได้เล็ดรอดเข้าบ้านของเขา ขณะที่เขาถูกมัดโจรได้ข่มขืนและรัดคอภรรยาเขาจนตาย จากนั้นก็ฆ่าเราลูกสาววัย ๑๑ ขวบ พร้อมกับเผาเธอและลูกสาววัย ๑๗ ขวบทั้งเป็น เขาเห็นทั้งหมดตายต่อหน้าต่อตาโดยช่วยอะไรไม่ได้เลย





ในพิธีศพของลูกสาวและภรรยา เขาพูดรำลึกถึงแต่ละคนด้วยความอาลัย แม้เจ็บปวดอย่างยิ่ง แต่เขาลงท้ายด้วยการเชิญชวนให้ผู้ร่วมพิธีทุกคนรักษาจิตวิญญาณของบุคคลเหล่านี้ให้คงอยู่ด้วยการทำความดี

“ผมคิดว่าหากจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นจากการตายอย่างไร เหตุผลของครอบครัวของผม สิ่งนั้นก็คือการที่พวกเราก้าวเดินต่อไปด้วยความปรารถนาที่จะอยู่อย่างมีศรัทธา ซึ่งแสดงออกด้วยการกระทำ”

“ขอให้ช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ต่อสู้เพื่อสิ่งดีงาม รักครอบครัวของคุณ ผมอยากให้คุณทุกคนออกไปทำสิ่งเหล่านี้”

วิลเลียมเล่าว่าหลังเหตุการณ์นั้น เขาเคยคิดฆ่าตัวตาย แต่เขาเปลี่ยนใจ และหันมาลุกขึ้นทำความดีในนามของคนที่เขา รัก ด้วยการตั้งมูลนิธิครอบครัวเปอตีต์ (Petit Family Foundation) เพื่อช่วยเหลือผู้ทุกข์ยาก โดยอิงคำกล่าวของ



คานธีว่า “คุณต้องเป็นความเปลี่ยนแปลงอย่างเดียวกับที่คุณปรารถนาจะให้เกิดในโลกนี้”

ในทำนองเดียวกันแบดเจอร์ได้ก่อตั้งมูลนิธิอีก ๓๖๔ วัน (Other 364 Foundation) เพื่อ “สนับสนุนความเกื้อการุณย์ทุกวันตลอดปี” เพราะเชื่อว่านี่คือวิธีที่จะทำให้ลูกสาวของเธอคงอยู่ในหัวใจของผู้คน

ไม่มีอะไรที่จะทำให้คนเราเศร้าโศกเท่ากับการสูญเสียคนรัก แต่ความสูญเสีย นั้นมิใช่เป็นสิ่งเลวร้ายไปเสียหมด หากสามารถก่อให้เกิดสิ่งดีๆ ที่งดงามได้ เหตุร้ายหรือเคราะห์กรรมนั้นไม่จำเป็นต้องนำความเจ็บปวดมาให้เมื่อใดที่ระลึกถึง หากเราทำให้มันมีความหมายใหม่ที่ก่อประโยชน์สร้างสรรค์ การระลึกถึงมันก็จะไม่ทำให้ต้องเจ็บปวดรวดร้าวอีกต่อไป



จัดการความกลัว

ใครๆ ก็ไม่ชอบความเบื่อ ถ้าเกิดขึ้นกับตนเองเมื่อใด ก็ารู้สึกเป็นทุกข์ และอยากหนีห่าง แต่ถ้าหนีไม่ได้ก็รู้สึกกระสับกระส่ายทันที และแทบทนไม่ได้ที่เห็นเวลาผ่านไปอย่างเชื่องช้า ขณะที่โลกรอบตัวก็ดูจืดชืด ไร้ชีวิตชีวา ไม่น่าอยู่เอาเสียเลย

แต่มองอีกแง่หนึ่ง ความเบื่อคือ “ข่าวดี” เพราะแสดงว่าชีวิตเรายังเป็นปกติ ไม่มีเหตุร้ายเกิดขึ้น ลองคิดว่าหากเราพบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง สูญเสียคนรัก การงานล้มเหลว รถหาย บ้านถูกยึด ถูกต้อว่า เรา

จะรู้สึกเบื่อหรือ ไข้หรือไม่ว่าความเบื่อเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อชีวิตเราดำเนินไปอย่างเรียบๆ จนรู้สึกซ้ำซากจำเจ

เทียบกับอารมณ์อื่นแล้ว ความเบื่อสร้างความทุกข์ให้เราอย่างมาก ลองนึกถึงตัวเองเวลาเศร้าโศก โกรธแค้น อิจฉา พยาบาท อารมณ์เหล่านี้ก็ตรึงอารมณ์จิตใจยิ่งกว่าความเบื่อมากนัก อีกทั้งยังสามารถทำร้ายสุขภาพของเราจนล้มป่วยได้อีกด้วย

ความกลัวเป็นอีกหนึ่งอารมณ์ที่น่ากลัวยิ่งกว่าความเบื่อ และนั่นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้หลายคนยอมทนอยู่กับความเบื่อย่ำอยู่กับความซ้ำซากจำเจต่อไป ไม่กล้าที่จะไปเจอสิ่งแปลกใหม่ เพราะกลัวว่าจะต้องเจอกับความยากลำบาก หรือสภาพที่ย่ำแย่กว่าเดิม

การทำอะไรซ้ำเดิมอยู่ทุกวัน ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายในตัวเอง อาจเป็นสิ่งที่ดีด้วยซ้ำ เด็กต้องคัดอักษรนับพันๆ ครั้งจนกว่าจะ

เขียนเป็นตัว นักดนตรีต้องซ้อมเพลงซ้ำแล้วซ้ำเล่ากว่าจะเล่นได้ไพเราะ นักปฏิบัติธรรมต้องเดินจงกรมกลับไปกลับมา นับหมื่นเที่ยวกว่าจะมีสติต่อเนื่องและสมาธิแน่นแน่ แต่บางครั้งการอยู่กับสิ่งเดิมๆ นั้น ทำให้เราย่ำเท้าอยู่กับที่ และไม่มีการพัฒนาตนเอง

ความกลัวนั้นมักเป็นกรงขังที่ตีกรอบผู้คนให้ยอมทนอยู่กับสภาพเดิมๆ โดยไม่คิดที่จะเผชิญสิ่งท้าทายหรือความยากลำบากต่างๆ ที่รู้ว่ามีผลดีต่อตัวเอง หลายคนอยากออกไปสัมผัสกับความงามและความสงบสงัดของธรรมชาติ แต่กลัวที่ต้องนอนกลางดินกินกลางทรายในป่า จึงเก็บตัวอยู่แต่ในป่าคอนกรีตที่แสนรุ่มรวย หนุ่มสาว ไม่มีความสุขกับงานที่ทำอยู่ แต่ก็ไม่กล้าไปหางานใหม่เพื่อตนจะได้ใช้ศักยภาพเต็มที่ เพราะกลัวว่าจะมีเงินเดือนน้อยลงหรือได้ตำแหน่งต่ำกว่าเดิม ส่วนนักธุรกิจรุ่นใหม่ก็ลงทุนแต่ในกิจการที่ใครๆ ก็แห่ทำกัน แต่ไม่กล้าทำอะไรแปลกใหม่ที่สร้างสรรค์ เพราะกลัวความล้มเหลว

ในความรู้สึกของผู้คนเป็นอันมาก ความยากลำบาก มีรายได้น้อย ความล้มเหลว ล้วนเป็นสิ่งที่น่ากลัวเพราะเกิดขึ้นกับใครย่อมทำให้เป็นทุกข์ แต่หากพิจารณาให้ดี ความทุกข์ที่แท้นั้นเกิดจากใจที่หวาดกลัวหรือรู้สึกเป็นลบต่อสิ่งเหล่านั้นต่างหาก ทำนองเดียวกับเด็กที่กลัวความมืด แท้จริงแล้วความมืดหาได้ทำให้ใครเป็นทุกข์ไม่ แต่ที่เด็กเป็นทุกข์เวลาอยู่ในที่มืดก็เพราะใจที่กลัวหรือต่อต้านความมืดต่างหาก พูดอีกอย่าง ความมืดไม่น่ากลัว ความกลัวความมืดต่างหากที่น่ากลัว

สิ่งที่เด็กควรทำจึงไม่ใช่หลีกเลี่ยงความมืด แต่อยู่ที่เลิกกลัวความมืด ทำอย่างไร

เด็กจึงจะหายกลัวความมืด คำตอบก็คือ ต้องออกไปสัมผัสกับความมืด อยู่คนเดียวในที่มืดจนคุ้นเคยกับมัน เมื่อคุ้นเคยกับ



ความมืด ก็พบว่าความมืดนั้นไม่น่ากลัวอย่างที่คิด ถึงตอนนั้นก็เลยไม่กลัวความมืดอีกต่อไป

ในทำนองเดียวกัน ความยากลำบาก การมีรายได้น้อย หรือความล้มเหลว ตลอดจนสิ่งร้ายๆ ที่ใครๆ กลัวนั้น ไม่ได้เป็นปัญหาเท่ากับความรู้สึกกลัวสิ่งเหล่านั้น ดังนั้นแทนที่จะคิดหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้น สิ่งที่ควรทำมากกว่าก็คือ การจัดการกับความกลัว และวิธีที่ได้ผลชะงัดก็คือเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่ตนเองกลัว

พระพุทธองค์ตรัสว่า หากกลัวสิ่งใด ต้องเข้าไปหาสิ่งนั้น จึงจะหายกลัว สมัยที่พระองค์บำเพ็ญสมณธรรมนั้น ทรงมีความหวาดกลัวป่าเปลี่ยวจนชนลูกชู้ชั้น สิ่งที่พระองค์ทำก็คือ เข้าไปในป่า เมื่อความกลัวเกิดขึ้นไม่ว่าอยู่ในอิริยาบถใด พระองค์ทรงอยู่ในอิริยาบถนั้นจนหายกลัว จนในที่สุดไม่ว่ายืน เดิน นั่ง นอน พระองค์ก็ไม่มี ความกลัวอีกต่อไป

อะไรที่เรากลัว หากได้สัมผัสกับมัน จนคุ้นเคยและรู้จักมันดีพอ ก็จะพบว่ามัน ไม่น่ากลัวอย่างที่เคยรู้สึก มารี คูรี นักวิทยาศาสตร์ชื่อดังชาวโปแลนด์ พูดไว้ อย่างน่าคิดว่า “ในชีวิตนี้ไม่มีอะไรที่น่ากลัว มีแต่สิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจ” ทศณะดังกล่าว สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้า เรา กลัวเพราะไม่รู้ หรือเพราะความหลง เมื่อ มีปัญญา ก็หายกลัว แต่ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ ไม่ใช่เพราะคิดเอา หากเป็นเพราะได้สัมผัส มักคุ้นกับมันจนรู้จักมันเป็นอย่างดี

นักธุรกิจคนหนึ่งเล่าว่า เมื่อเรียนจบเขา เลือกทำแต่ธุรกิจที่ไม่เสี่ยง คือให้ผลกำไร อย่างแน่นอน และเป็นธุรกิจที่ใครๆ ก็ทำกัน เพราะเขากลัวความล้มเหลวอย่างยิ่ง แต่แล้ว จู่ๆ ธุรกิจที่เขาคิดว่า “ชัวร์” ก็ขาดทุน จนต้องเลิกกิจการ แม้จะผิดหวังและเป็น ทุกข์ แต่เขาก็พบว่าความล้มเหลวไม่ได้ เลวร้ายอย่างที่เขาคิด ถึงอย่างไรฟ้าก็ไม่ ถล่ม โลกก็ไม่ทลาย นับแต่วันนั้นเขาก็ ไม่กลัวความล้มเหลวอีกเลย และรู้สึกสนุก

กับการทำธุรกิจมากขึ้น เพราะกล้าทำ อะไรใหม่ๆ ที่เสี่ยง โดยไม่มีความวิตกว่า มันจะล้มเหลว

ความกลัวลำบากก็เช่นกัน ไม่อาจจะ หายได้จนกว่าเราจะลองสัมผัสกับความ ยากลำบากดูบ้าง เช่น ไปค้างแรมอยู่ในป่า นอนกลางดินกินกลางทราย หรือใช้ชีวิต เรียบง่ายสัก ๓-๔ วัน ก็จะพบว่ามันไม่ได้ เลวร้ายอย่างที่คิด อาจจะมี รสชาติชวนสนุกด้วยซ้ำ ใน ทำนองเดียวกัน เซเนก้า นักปราชญ์ชาวโรมัน แนะนำ คนที่กลัวสูญเสียทรัพย์สินสมบัติว่า “ลองใช้ เวลาสักช่วงหนึ่ง อยู่แบบอดคิดและใช้ของ ถูที่ดีที่สุด ใส่เสื้อผ้าเนื้อหยาบ แล้วบอกกับ ตัวเองว่า “นี่หรือคือสิ่งที่ฉันกลัว”



นักเขียนชาวอเมริกันคนหนึ่งเล่าว่าเขา เป็นคนกลัวขายหน้ามาก วันหนึ่งจิตแพทย์ ชื่อตั้ง อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เล่าว่า เคยแนะนำให้คนไข้ของเขา นั่งรถไฟ ใต้ดินในนิวยอร์ก เมื่อผ่านสถานีใดให้

ส่งเสียงเรียกชื่อสถานีนั่นดังกๆ โดยไม่ต้องสนใจว่าใครจะมองอย่างไร เขาจึงทดลองทำดูบ้างเมื่อนั่งรถไฟใต้ดินในลอนดอน แม้จะรู้สึกประหม่าและพริ้งพริงขณะที่ส่งเสียงดังท่ามกลางผู้คนแน่นขนัด แต่ปรากฏว่าไม่มีใครตำหนิหรือทำร้ายเขาเลย มีบางคนเท่านั้นที่มองเขาด้วยสายตาประหลาด นับแต่วันนั้นความกลัวขยาดหน้าได้ลดลงมาก

สิ่งที่เรากลัวนั้นไม่ทำให้เราทุกข์มากกว่าความกลัว ความเจ็บป่วยไม่ทำให้เราทุกข์มากกว่าความกลัวเจ็บป่วย ผู้ป่วยมะเร็งจำนวนไม่น้อยยิ้มแย้มแจ่มใส ในขณะที่คนมีสุขภาพดีหลายคนกลับรู้สึกขี้ขลาดเมื่อคิดว่าตัวเองอาจเป็นโรคร้าย ความตายก็เช่นกัน ความตายไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวตาย หากไม่กลัวตายเสียแล้ว ก็พร้อมรับความตายได้ด้วยใจสงบ ตรงข้ามกับคนที่กลัวตาย แม้ยังไกลจากความตาย แต่พอนึกถึงความตายเมื่อใด ก็เหมือนตกนรก

สิ่งที่เราควรทำ จึงไม่ใช่การพยายามดิ้นรนหนีความตาย เพราะหนืออย่างไรก็

ไม่พ้น แต่ควรพยายามจัดการกับความกลัวตายมากกว่า เช่นเดียวกับความกลัวประเภทอื่นๆ ความกลัวตายบรรเทาได้ด้วยการทำให้คุ้นชินกับความตาย เช่น นึกถึงความตายของตนเองบ่อยๆ ที่เรียกว่า มรณสติ ใหม่ๆ ใจจะเต้น แต่ทำบ่อยๆ ก็จะยอมรับความตายได้มากขึ้น และกลัวความตายน้อยลง

จะว่าไปแล้วการระลึกถึงความตายน้อยๆ ยังทำให้ความกลัวอย่างอื่นๆ ลดลงไปด้วย เหตุร้ายต่างๆ ที่เรากลัวนั้นจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปทันทีเมื่อเปรียบเทียบกับความตาย สตีฟ จ๊อบส์ เคยกล่าววว่า “เกือบทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะจะเป็นความคาดหวัง ความภูมิใจ ความกลัวการหน้าแตก และความผิดพลาดทั้งหลาย ล้วนไม่มีความหมายอะไรเลยเมื่อเทียบกับความตาย”

ไม่ใช่การหนีสิ่งที่เรากลัว การหันหน้ามาเผชิญกับมันต่างหาก