

การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ

Self-Practice on Learning to Control the Anger

Received: December 28, 2024
Revised: March 14, 2025
Accepted: March 17, 2025

ภพพร พฤกษาโรจนกุล¹
Patthaporn Pruksarajanakul
(pp.piano1985@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ต้องการนำเสนอแนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ 4 ประการ ประกอบด้วย 1. มีสติรู้ทันความโกรธที่สังเกตได้จากอาการทางกาย 2. อดทนข่มใจต่อความโกรธ 3. เจริญเมตตาต่อตนเองด้วยการบริหารจัดการและให้อภัยผู้อื่น 4. สำรวมกายวาจาด้วยการรักษาศีล 5 หากฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธอย่างสม่ำเสมอทำให้เรามีความมั่นคงทางจิตใจ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เป็นแนวทางที่ช่วยให้เรามีความสุขความสงบในบั้นปลาย นอกจากนี้ ยังช่วยให้เรามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น นับว่าการฝึกตนเองด้วยการควบคุมความโกรธเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างยิ่ง

คำสำคัญ : การฝึกตน, การควบคุม, ความโกรธ

Abstract

This article aims to study and present a method of self-practice for learning to control anger. The findings indicate that managing anger through self-discipline involves four key components: 1. Developing mindfulness (Sati) to cultivate awareness and the ability to observe anger without attachment; 2. Cultivating patience (Khanti) to endure delays, difficulties, or suffering without reacting with anger; 3. Developing loving-kindness and compassion (Mettā) toward oneself and others to promote happiness and well-being;

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. of Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

and 4. Practicing silence and gentleness (Soracca) to foster peaceful speech and actions. Consistent training in anger management can lead to mental stability and an enhanced quality of life. It serves as a guide toward inner peace and happiness, fostering greater empathy and a deeper understanding of others. Furthermore, controlling anger helps to strengthen relationships, offering significant benefits to both the individual and those around them.

Keywords: Self-practice, Control, Anger

บทนำ

ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ที่เกิดจากความหงุดหงิด ความรำคาญ ไม่ได้ตั้งใจหรือไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ (Glick & Roose, 1993) ส่งผลให้หน้าตาไม่พอใจ โกรธไม่เบิกบาน หน้านี้ว้าวุ่นววด จนกลายเป็นความเจ็บใจโกรธเคืองแค้นมากขึ้น ซึ่งหากปล่อยให้ความโกรธครอบงำจิตใจและไม่สามารถควบคุมความโกรธได้ ความโกรธนี้จะกลายเป็นความอาฆาตพยาบาท อาจเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่จะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ อาทิ ปัญหาสุขภาพเป็นโรคความดันโรคประสาท โรคเครียด โรคกระเพาะที่เกิดจากความเครียด และเรื้อรังจากความโกรธ เกิดปัญหาการควบคุมตนเองและการตัดสินใจ จนกระทั่งเกิดปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นในครอบครัว ที่ทำงาน สังคม รวมทั้งเกิดปัญหาทางพฤติกรรมที่มีการใช้ความรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองและทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น ปัญหาที่เกิดจากความโกรธนี้ เป็นตัวร้ายที่คอยบั่นทอนลายสุขภาพของตนเองและทำลายความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างยิ่ง

ความโกรธก่อให้เกิดปัญหาอย่างยิ่ง ตามที่ปรากฏเป็นข่าวแพร่หลายในสังคมปัจจุบัน จากข้อมูลเชิงสถิติ พบว่า คดีความผิดเกี่ยวกับชีวิต ร่างกายและเพศ ประกอบด้วย การฆ่าผู้อื่น ทำร้ายผู้อื่นถึงแก่ความตาย พยายามฆ่า ทำร้ายร่างกาย โดยมีคดีที่ถูกบันทึกใน พ.ศ. 2563 จำนวน 45,043 ราย เมื่อเทียบกับ พ.ศ.2564 ที่คดีประเภทนี้เพิ่มขึ้นเล็กน้อยเป็นจำนวน 45,140 ราย และในพ.ศ. 2565 คดีดังกล่าวเพิ่มขึ้น 48,349 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) ทำให้เห็นว่า ในช่วงเวลาดังกล่าว อาชญากรรมอาจเกิดจากการบันดาลโทสะหรือความโกรธซึ่งรวมถึงคดีฆ่าและทำร้ายร่างกายได้เพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี

การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ เป็นทักษะหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ในการควบคุมตนเองและเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงบวกในขณะโกรธ

มากกว่าการปะทะด้วยพฤติกรรมที่รุนแรง (Goleman, 1995) หากฝึกฝนตนเองในการควบคุมความโกรธ จะส่งผลต่อการรับรู้ความโกรธของตนเอง สามารถยับยั้งชั่งใจได้ และอาจส่งผลดีช่วยให้อาชญากรรมที่เกิดจากแรงบันดาลโทสะที่ประกอบด้วยคดีฆ่าผู้อื่น ทำร้ายผู้อื่นถึงแก่ความตาย มีจำนวนคดีที่ลดน้อยลง

บทความนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธซึ่งการที่จะควบคุมความโกรธได้ต้องผ่านการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาช่วยพิจารณาความโกรธของตนเอง สามารถยับยั้งความโกรธของตนเอง พิจารณาหาวิธีการที่จะช่วยควบคุมความโกรธของตนเอง จนกระทั่งเกิดการเรียนรู้ที่จะสร้างพฤติกรรมเชิงบวกแทนการโต้ตอบด้วยความโกรธ หากเราหมั่นฝึกฝนการควบคุมความโกรธของตนเองด้วยการรักษาความเพียรในการฝึกตนอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้เราสามารถรับรู้ความโกรธของตนเองได้ สามารถควบคุมตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมทั้ง มีความสามารถในการตัดสินใจที่เหมาะสมเพื่อรับมือกับสถานการณ์หรือบุคคลที่ทำให้เราโกรธและเครียด

การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ เป็นการนำเสนอแนวทางการฝึกฝนตนเองด้วยการควบคุมความโกรธด้วยหลักพุทธธรรม เป็นการเรียนรู้การจัดการความโกรธด้วยความเข้าใจ ส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างมีเหตุผล มีความเข้าใจต่อผู้อื่นที่ยั่วให้โกรธ การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธจึงเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ในการดำเนินชีวิตอย่างสงบสุข มีสุขภาพจิตดีและเกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ความหมายของการฝึกตนตามแนวพุทธจิตวิทยา

การได้มาเกิดเป็นมนุษย์ว่ายากยิ่งแล้ว แต่หากมนุษย์รู้จักหมั่นฝึกตนด้วยนั้น ประเสริฐกว่า การฝึกตนเป็นการไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา การไม่ยอมตกอยู่ในอำนาจของกิเลส นับว่าเป็นวิธีที่สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและกายให้กับตนเอง เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้เราสามารถพึ่งพาตนเองได้และสามารถเป็นประโยชน์ในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

การฝึกตนเป็นการฝึกสติ รู้จักคุมควบคุมบังคับใจไม่ให้ไหลไปตามกิเลสและไม่ไปสู่ความชั่วร้าย การฝึกตนเป็นไปเพื่อการปรับปรุงตัวเองให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการฝึกให้เกิดความดี มีปัญญา มีความเจริญอกงาม การฝึกตนเป็นสิ่งที่ช่วยขัดเกลาสติปัญญา เกิดปัญญาความรู้แจ้งหากฝึกตนอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้ที่ฝึกตนมีความเจริญก้าวหน้า มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2566)

คำว่า “พุทธจิตวิทยา” หมายถึง การนำศาสตร์ของจิตวิทยาตะวันตกที่มุ่งเน้นการศึกษาเชิงพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็นได้ชัดบูรณาการกับหลักพุทธธรรมของพระพุทธศาสนาที่เน้นการศึกษาไปที่เรื่องของจิต พุทธจิตวิทยาจึงมุ่งเน้นไปศึกษาที่ประสบการณ์ของจิตใจโดยศึกษาถึงสภาพที่เป็นความจริงของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561)

เมื่อรวมคำว่า “การฝึกตน” กับ “พุทธจิตวิทยา” จึงเป็นการฝึกตนตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง การฝึกฝนตนเองตามแนวทางที่บูรณาการผสมผสานระหว่างหลักพุทธธรรมของพุทธศาสนากับจิตวิทยาตะวันตก เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ศึกษาความเป็นไปของจิตใจของมนุษย์ การแก้ปัญหาสภาพจิตใจของมนุษย์ เพื่อให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีปัญญาที่ดี สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อให้ตนเองเข้าใจสาเหตุของทุกข์ วิธีการดับทุกข์ การปฏิบัติตนตามหลักพุทธธรรมเพื่อหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งหลาย เพื่อขัดเกลาจิตใจให้เป็นจิตที่ประภัสสร เกิดสติปัญญาได้ด้วยตนเอง เกิดความเจริญงอกงาม มีความสุข มีความสงบทางจิตใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดี หากมนุษย์ยังฝึกตนและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง นอกจากจะทำให้จะทำให้ตนเองเกิดประโยชน์แล้ว ยังช่วยสร้างความสงบสุขให้กับสังคมอย่างยิ่ง

สรุปได้ว่า การฝึกตนตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง การพัฒนาตนเองที่มุ่งเน้นการฝึกสติ ผ่านการรักษาศีลเป็นการควบคุมกายวาจาใจ การเจริญสมาธิช่วยให้จิตใจสงบมีอารมณ์มั่นคง การเจริญปัญญาที่ช่วยให้เห็นสภาวะธรรมและเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป หากบุคคลใดฝึกตนด้วยการละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เราก้าวเข้าไปสู่วิถีชีวิตที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ เกิดความสุขสงบสมดุลงานจิตใจ ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข เป็นคุณภาพชีวิตที่ดีและช่วยให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

ความสำคัญของการฝึกตน

มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ สามารถฝึกตนได้ การฝึกตนเกิดได้จากการเรียนรู้ นำข้อบกพร่องของตนเองมาปรับแก้ไขและพัฒนาข้อดีของตนเองให้ดียิ่งขึ้น เมื่อมนุษย์รู้จักหมั่นฝึกฝนตนเองพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น ชีวิตก็จะยังมีความเจริญงอกงาม ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัวและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม

มนุษย์ประกอบขึ้นมาจากจิตและกาย หากฝึกตนด้วยการทำจิตให้คิดดี สิ่งทั้งหลายก็พลอยให้พูดดี ทำดี ผลที่ตามมาก็คือความสุข (ช.ธ. (ไทย) 25/2/24.) แต่ถ้าคิด

ไม่ดี จิตใจตกอยู่ในทาสของความโลภ ความโกรธ ความหลง ส่งผลให้การพูดและการกระทำจึงไม่ดีตามไปด้วย จิตใจจึงมีแต่ความทุกข์” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/1/23.) จึงกล่าวได้ว่า หากเราต้องการให้ชีวิตเป็นอย่างไรก็ฝึกจิตของตนเองให้เป็นเช่นนั้น

การฝึกตนที่จะนำมาซึ่งความสุขนั้น ต้องอาศัยจิตเป็นตัวตั้งต้น จิตเป็นสิ่งสำคัญที่สุด จิตคิดเช่นไร จิตจะนำพาตนเองไปสู่สิ่งนั้น เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เกิดจากการทำงานของจิตและกายเชื่อมโยงกัน ตรงกับสำนวนที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” มนุษย์จึงต้องรักษาคำ จิต รักษาความคิดให้ดีเพื่อให้การกระทำและการแสดงออกทางกายทำงานอย่างสมดุลกับจิตและสามารถดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข

การฝึกตนเอง เริ่มจากการฝึกจิตของตนเองให้เป็นไปในทางความดีงาม เกิดกุศล จิตใจก็ผ่องใส ความสุขจึงเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง ในทางตรงกันข้ามเวลาที่เรากำลังใจ ไม่สบายใจผัดหวัง ท้อแท้ ส่งผลให้สีหน้าไม่สดชื่น ร่างกายอาจเกิดการเจ็บปวด (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2566)

บุคคลที่รู้จักฝึกตนเอง พัฒนาคตนเอง รู้จักมองตนเองและมองโลกในแง่ดีอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอก ทำให้คนที่อยู่รอบตัวก็พลอยมีความสุขกายสบายใจไปด้วย (วิทยา นาควัชระ, 2545) และหากหมั่นฝึกตนอย่างสม่ำเสมอ เท่ากับเป็นการเพิ่มโอกาส เป็นปัจจัยนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตให้กับตนเองอย่างยิ่ง เมื่อกล่าวโดยสรุปการฝึกตนมีความสำคัญ ดังนี้

1. การฝึกตน ต้องใช้ตนเองเป็นที่พึ่งในการฝึกตน ช่วยให้สามารถพึ่งตนเองได้
2. เมื่อฝึกตนแล้วทั้งจิตและกาย มีสุขภาพจิตดีและสุขภาพกายแข็งแรง เพราะเมื่อจิตดี มีสุข สุขภาพร่างกายแข็งแรง นำมาซึ่งการมีสุขภาวะที่ดี
3. ช่วยให้มีความรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันอยู่เสมอ เป็นปัจจัยที่ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตัวเอง คือ ต้องตระหนักรู้ในตัวเองทุกขณะ ทำให้รู้จักตนเองและรู้จักที่จะปรับแก้ไขปรับปรุงข้อผิดพลาดของตนเอง สามารถให้กำลังใจตนเองได้ด้วยตนเอง
4. มีทัศนคติเชิงบวก สามารถพลิกผันสถานการณ์จากร้ายให้เป็นดีได้ พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสในการฝึกตน
5. เป็นคนรู้จักคิดอย่างมีระบบ รู้จักวางแผน ทำงานอย่างเป็นขั้นเป็นตอน มีเป้าหมายชัดเจนและรู้จักคิดวิเคราะห์

เห็นได้ว่า การหมั่นฝึกจิตของตนให้เป็นไปในทางดีงามเป็นกุศลส่งผลต่อคุณภาพการฝึกตนให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เป็นไปเพื่อเตรียมความพร้อมต่อการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็ง รวมถึง เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคมอีกด้วย

ประโยชน์ของการควบคุมความโกรธ

การควบคุมความโกรธ คือ กระบวนการการเรียนรู้และการฝึกฝนให้สามารถรับรู้ การจัดการและการแสดงออกอารมณ์โกรธในระดับที่เหมาะสม มีเป้าหมายเพื่อลด ผลกระทบต่อสุขภาพจิต ร่างกายและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สะท้อนให้เห็นถึงข้อดี ของการควบคุมความโกรธ ผู้เขียนจึงขอแนะนำข้อดีของการควบคุมความโกรธ ดังนี้

1. การควบคุมความโกรธเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสติ ช่วยให้จิตใจสงบ มีสมาธิรู้ทันอารมณ์โกรธของตนเองและช่วยหยุดการแสดงออกทางพฤติกรรมทางกาย วาจาที่ไม่ดี ซึ่งอาจทำร้ายผู้อื่นถึงแก่ชีวิต
2. เมื่อเราควบคุมความโกรธได้ จะมีพื้นที่ให้เกิดความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่มีรากฐานทางอารมณ์ที่มั่นคง เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
3. ช่วยลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคความดันสูง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2564)
4. รู้จักเปลี่ยนมุมมองทางความคิด ด้วยการคิดหาวิธีการที่จะช่วยทำให้สถานการณ์และบรรยากาศดีขึ้น
5. ลดอารมณ์โกรธที่เป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์และเป็นผลร้ายต่อสุขภาพจิต ด้วยการปล่อยวางความโกรธซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพจิตในระยะยาว
6. เกิดความสงบสุขในใจ ดังพุทธศาสนสุภาษิตว่า บุคคลใดฆ่าความโกรธได้ ย่อมอยู่เป็นสุข (ส.ส. (ไทย) 15/267/391.)
7. ช่วยให้เกิดทักษะการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
8. มีความก้าวหน้าในการทำงานและก้าวสู่ความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ที่ต้องการ กล่าวได้ว่า การควบคุมความโกรธเท่ากับการไม่เบียดเบียนตนเองและไม่เบียดเบียนผู้อื่น ถือว่าการควบคุมความโกรธจึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง อีกทั้ง ยังส่งผลดีต่อความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วย

แนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ

ก่อนจะฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ สิ่งสำคัญอันดับแรกคือมีความตั้งใจ ความมุ่งมั่น มีเป้าหมายที่จะเรียนรู้และฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ เพื่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและส่งผลดีต่อผู้อื่น สอดคล้องกับพุทธศาสนสุภาษิตว่า “ผู้ใดรู้ว่าคนอื่นโกรธแล้วมีสติระงับได้ ผู้นั้นชื่อว่าบำเพ็ญประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและแก่คนอื่นด้วย” (ขุ.เถร. (ไทย) 26/443/415.)

วิธีการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธเปรียบเสมือนกับการมุ่งหลังคาของบ้านอย่างดีและแข็งแรงทำให้ฝนที่ตกลงมาจึงไม่รั่วเข้ามาในบ้าน หากจิตใจของเราไม่ได้รับการฝึกตนและควบคุมความโกรธไว้ไม่ได้ ก็เปรียบกับบ้านที่มุ่งหลังคาไม่ดีจึงทำให้ฝนตกรั่วเข้ามาในบ้านได้ (Kyokai, 2019)

ในลำดับต่อไปนี้ ผู้เขียนขอแนะนำแนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธมีกระบวนการ ดังนี้

1. มีสติรู้ทัน : หากเราสะสมความโกรธเท่ากับเป็นการเพิ่มความคิดไม่ดีจนกลายเป็นความโกรธรุนแรงขึ้น จะส่งผลให้เราเสียสติ ขาดสติในการดำเนินชีวิต ขาดสมาธิในการทำงาน จนกระทั่งขาดปัญญาในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

การเจริญสติจึงเป็นสิ่งสำคัญควรทำเป็นสิ่งแรก เพราะจะช่วยให้เราไม่ตกเป็นทาสของความโกรธ เป็นการยอมรับความจริงว่าเรากำลังโกรธ

ในงานวิจัยของต่างประเทศพบว่า การฝึกเจริญสติเพื่อยอมรับและไม่ตัดสินประสบการณ์ในขณะโกรธ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพและมีผลต่อการดำเนินชีวิต (Schuman-Olivier, Trombka, Lovas, Brewer, Vago, Gawande, Dunne, Lazar, Loucks, & Fulwiler, 2020)

“สติ” ตามความหมายของพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม หมายถึง การคุมใจไว้กับกิจที่ทำและคุมจิตไว้ที่การกระทำนานได้ อีกทั้ง สติเป็นหลักธรรมที่ช่วยเกื้อหนุนในการทำความดีทุกอย่างและเป็นหลักธรรมที่ช่วยกำหนดในการพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2565)

วิธีการที่จะช่วยดึงสติให้รู้ทันความโกรธได้ในเบื้องต้น คือ การสังเกตอาการทางร่างกายที่สะท้อนให้เห็นสัญญาณความโกรธ เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจเร็วขึ้น กล้ามเนื้อตึง ตัวเกร็ง รู้สึกตัวร้อน เหงื่อออก เป็นต้น (กนกรัตน์ สุชะตุงคะ, 2554)

ดังนั้น การตั้งสติเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งควรทำเป็นสิ่งแรก เพราะการมีสติจะช่วยให้เรารับรู้ความโกรธของตนเอง รู้เท่าทันความโกรธของตนเอง อีกทั้งการกำหนดสติให้อยู่กับลมหายใจจะช่วยให้ลดความโกรธและหยุดยั้งพฤติกรรมที่อาจเกิดจากแรงบันดาลใจด้วย

2. อุดหนุนใจ : หลังจากการเจริญสติเพื่อรู้ตัวและรับรู้ความโกรธของตนเองแล้ว แนวทางที่จะฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ คือ “อุดหนุนใจ”

วิธีการที่จะช่วยให้เราสามารถอุดหนุนใจได้ คือ การหายใจและการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน (กนกรัตน์ สุชะตุงคะ, 2554) ดังนี้

1) ในการหายใจ เริ่มด้วยการหายใจเข้าช้า ๆ จนท้องพองแล้วก็กลืนไว้ สักครู่ด้วยการนับ 1-5 ตามจังหวะวินาที แล้วค่อยระบายลมหายใจออกช้า ๆ ทางจมูก หรือทางปาก ซึ่งจะส่งผลต่อการเต้นของหัวใจให้ช้าลง กล้ามเนื้อคลายตัว อีกทั้ง ส่งผลให้ร่างกายได้ออกซิเจนในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย อารมณ์เย็นลง และลดระดับความโกรธด้วย

2) สำหรับการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน จะช่วยให้เราะงับความโกรธและรู้จักอดทนอดกลั้นต่อความยากลำบากที่เผชิญกับความโกรธของตนเองได้ เพื่อปิดกั้นการกระทำในทางอกุศล อาทิ การด่าตอ การทำร้ายตอบ เป็นต้น เมื่อตั้งเป้าหมายการฝึกตนด้วยควบคุมความโกรธจะช่วยบรรลุปเป้าหมายได้อย่างแท้จริงและเกิดประสิทธิภาพในการควบคุมความโกรธได้ดียิ่งขึ้น

ในทางพระพุทธศาสนา การอดทนข่มใจเป็นการสำรวมกาย วาจา ใจ เป็นการปิดกั้นบาปและการกระทำที่เป็นความชั่ว ถือเป็นการรักษาความดีงามของตนเอง ตรงกับหลักพุทธธรรม คือ “ขันติ” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2565)

ความโกรธจะสงบลงได้เพราะขันติแก่กล้าและจิตใจเริ่มมีความสงบขึ้น (คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พระครูวรปัญญาคุณ, 2554)

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) อธิบายว่า เมื่อคนอื่นเขาปรารถนาจะให้เราโกรธเป็นพินเป็นไฟ มีเหตุผลอะไรที่เราต้องทำความปรารถนาของคนเช่นนั้นให้สำเร็จด้วยการยอมให้ความโกรธนั้นเป็นทุกข์ครอบงำจิตใจเราด้วย (พระราชาธิราชธิเบศ และคณะ, 2567) สะท้อนให้เห็นว่า การอดทนข่มใจช่วยให้เราสามารถควบคุมสถานการณ์ มีความอดทนในการเผชิญกับปัญหาได้ รวมทั้ง ช่วยให้เราอดทนต่อสิ่งที่ไม่พอใจและฝึกตนให้ทำสิ่งที่ดีงามได้

กล่าวได้ว่า เราสามารถฝึกอดทนข่มใจได้ด้วยการฝึกหายใจอย่างถูกต้องและการตั้งเป้าหมายการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ การอดทนข่มใจ จึงเป็นวิธีการที่ช่วยระงับความโกรธ ช่วยให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. เจริญเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

เมื่อเจริญสติและอดทนข่มใจแล้ว แนวทางที่จะฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธในลำดับต่อมา คือ “การเจริญเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น” ในขณะที่เราโกรธเกลียดคู่กรณี เป็นการไม่ให้ภัยผู้อื่น เท่ากับเป็นการคิดร้ายต่อผู้อื่น

วิธีการช่วยลดความโกรธลงได้ คือ การเจริญเมตตา ผู้เขียนจึงขอแนะนำเสนอวิธีการเจริญเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น คือ

1) บริหารจิตของตนเอง ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ เพื่อให้ภัยตนเองและไม่เบียดเบียนตนเอง วิธีการนี้จะส่งผลให้เราใจเย็น มีความสุขและความสงบ

2) ให้อภัยผู้อื่น ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดว่า ทั้งเขาที่เป็นคู่กรณีและเราที่กำลังโกรธ ต่างเป็นเพื่อนร่วมโลก ร่วมชะตาชีวิตเหมือนกัน ต่างต้องเผชิญกับความทุกข์ ควรเมตตาต่อกันจะดีกว่าการมานั่งโกรธเกลียดกัน วิธีนี้เป็นการแสดงความปรารถนาดีต่อผู้อื่น คิดดีกับผู้อื่น ไม่ถือโทษโกรธคู่กรณี อยากให้เขามีความสุขเหมือนกับเรา

“เมตตา” ถือเป็นธรรมข้อแรกของหลักธรรม “พรหมวิหาร 4” หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข เป็นการแสดงออกด้วยการมีน้ำใจไมตรี อยากให้ทุกคนและสัตว์ทั้งหลายมีความสุข (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2565) โดยอานิสงส์ของการเจริญเมตตา มี 11 ประการ คือ 1. กลับเป็นสุข 2. ตื่นก็เป็นสุข 3. ไม่ฝันร้าย 4. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย 5. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย 6. เทวดารักษา 7. ไฟ ยาพิษ และศัตรูไม่กล้ากราย 8. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว 9. สิ้นหน้าผ่องใส 10. ตายก็มีสติ 11. เมื่อยังไม่บรรลุนิพพานที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก (อภ. เอกาทสก. (ไทย) 24/15-16/425-426.)

การเจริญเมตตาตนเองจะช่วยหยุดยั้งอารมณ์ความคิดที่ไม่ดี ช่วยหยุดความโกรธที่เกิดจากขาดการควบคุมให้กลับเข้ามาสู่สภาวะปกติ ส่งผลให้จิตใจของตนเองเกิดความเข้าใจ เรียนรู้ตามความเป็นจริง อีกทั้งช่วยลดการมีตนเองเป็นศูนย์กลาง ส่งผลให้เป็นคนเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นที่ปราศจากอคติของตนเองและเข้าใจความไม่รู้ของผู้อื่นด้วย (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปริชาชัย, 2565)

พระพุทธศาสนา สอนให้รู้จักดับความโกรธด้วยการเจริญเมตตา ดังบทแผ่เมตตาว่า “สัพเพสัตตา สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น, อเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย, อหยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย, อนินา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย, สุขีอัตตานัง परिहरันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิดฯ”

จากบทแผ่เมตตาข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่า การเมตตา การปรารถนาดีต่อกันจะดีกว่าการโกรธแค้น เป็นวิธีการสร้างความสงบสุขในกับตนเองและผู้อื่น

ทั้งนี้ การเจริญเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นนั้น ต้องมีปัญญาเป็นผู้สนับสนุนอยู่เบื้องหลัง คือ เมื่อใดสมความโกรธไว้ในจิตใจ เปรียบเสมือนเมฆดำครอบคลุมบดบัง

พื้นที่ทางปัญญาและการเจริญเมตตาของตนเอง แต่ถ้าเราอดทนมากพอที่จะตระหนักรู้ตนเองว่าความโกรธเป็นโทษมีผลร้ายแก่ตนเองและผู้อื่น ปัญญาเป็นน้ำหล่อเลี้ยงจะช่วยชะล้างความโกรธให้ออกไปจากจิตใจเราเท่านั้น เราจะมีพื้นที่ในจิตใจมากพอที่จะเจริญเมตตาภาวนา เท่ากับว่า ความโกรธเป็นตัวสกัดกั้นไม่ให้เกิดความเมตตา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสลัดความโกรธทิ้งให้ออกไปจากจิตใจและเราสามารถเจริญเมตตาภาวนาต่อตนเองและต่อผู้อื่นได้ด้วย

สรุปได้ว่า การเจริญเมตตาเป็นวิธีการสลายความโกรธในใจตนเองและทำลายความโกรธที่มีต่อผู้อื่น นับว่าการเจริญเมตตาช่วยให้เกิดความสงบสุขและมีสุขภาพจิตที่ดีทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ตลอดจนอาจนำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นด้วย

4. สรรวมกายวาจา : กาย วาจา เปรียบเสมือนกระจกสะท้อนความคิดซึ่งเกิดจากจิตใจของมนุษย์ หากจิตใจหรือความคิดของเราเป็นคนอย่างไร ก็จะเผยกิริยาและวาจาออกมาให้เห็นเป็นเช่นนั้น

หากไม่สำรวมกิริยาอาการในขณะที่กำลังโกรธ เท่ากับการขาดสติกำกับ แสดงออกด้วยอารมณ์พลุ่งพล่าน อยากทำร้ายและด่าตอบเป็นการโต้กลับ เป็นพฤติกรรมที่ไม่สำรวมกายวาจาเพราะจิตใจเต็มไปด้วย/ความคิดฝ่ายชั่ว

การสำรวมกาย วาจา จึงเป็นแนวทางการฝึกตนด้วยการสร้างเหตุให้เป็นกุศล และเป็นการพัฒนาความดีงามของตนเอง ส่งผลให้เกิดการควบคุมกิริยาอาการทั้งกายวาจา ด้วยการไม่สบถคำหยาบไม่ทำร้ายกัน

หลักธรรมที่จะช่วยให้เกิดการสำรวมกายวาจา คือ การรักษาศีล 5 เพราะศีลจะช่วยควบคุมความโกรธ ปิดช่องทางที่จะทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ศีล 5 จึงมีความสำคัญในการช่วยสำรวมกายวาจาของตนเอง ทำให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตและเพื่อนมนุษย์ในสังคม อีกทั้ง ช่วยคลี่คลายสถานการณ์กับผู้อื่นให้ดีขึ้น การรักษาศีล 5 ประกอบด้วย ดังนี้

- 1) ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
- 2) ละเว้นจากการเป็นโจรขโมยและห้ามลักทรัพย์
- 3) ละเว้นจากการประพฤตินอกกาม
- 4) ละเว้นจากการพูดคำเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ
- 5) ละเว้นจากดื่มเมา

การรักษาศีล 5 ข้างต้นจะส่งผลต่อการสำรวมกาย วาจา ใจ กล่าวคือ เมื่อรักษาศีลจะทำให้เราอยู่ในการละเว้นจากความชั่ว 5 ประการ ทำให้มีพฤติกรรมในทางกุศล ส่งผลให้เกิดสติทุกขณะ แม้จะต้องพบกับคนที่พยายามยั่วให้เราโกรธ ศีล 5 จะ

คุ้มครองตนเองในการช่วยสํารวมกายวาจา นับว่า การรักษาศีล 5 ช่วยสํารวมกายวาจา ส่งผลให้ไม่ทำร้ายตนเองและไม่ไปทำร้ายผู้อื่น อาจส่งผลให้คนอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องต้องเดือดร้อน ตกอยู่ในสถานการณ์ที่อันตรายอีกด้วย

การรักษาศีลจึงเป็นวิธีการช่วยสํารวมกาย วาจา อีกทั้งศีลจะช่วยรักษาเรา มิให้ทำความชั่วที่ปรากฏในศีล 5 ซึ่งส่งผลดีต่อการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ นับเป็นความดีงาม ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี นำมาซึ่งความสงบสุขให้กับครอบครัว สังคม และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธในชีวิตประจำวัน

ผู้เขียนขอสรุปเสนอแนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธจากที่กล่าวไว้ข้างต้น อยู่ในรูปแบบแผนภาพแสดงขั้นตอนการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ ดังนี้



ภาพที่ 1 แนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ

จากภาพที่ 1 แสดงถึงแนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้เมื่อเรากำลังตกอยู่ในความโกรธและเป็นสถานการณ์ที่ไม่อาจเลี่ยงได้ จึงกล่าวได้ว่า การนำแนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถเริ่มฝึกได้ทันที เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการควบคุมตนเองและมีสุขภาพจิตที่มั่นคงในระยะยาว

ในโลกตามความเป็นจริง เราสามารถฝึกสติ ฝึกอดทน ฝึกเจริญเมตตา ฝึกสํารวมกายวาจาได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องรอให้มีคนมาทำให้เราโกรธก่อนถึงจะฝึกได้ เพราะการฝึกฝนเหล่านี้ต้องอาศัยหลายปัจจัย ทั้งความเพียรพยายามและระยะเวลาในการฝึก ไม่ใช่ฝึกในระยะเวลา 1-2 วัน แล้วจะขอผลให้หายโกรธทันทีได้เลย หากฝึกอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจะช่วยให้เราสามารถถึงสติซึ่งเป็นเครื่องมือที่ดีในการควบคุมการกระทำเพื่อมิให้ตกอยู่ในทาสของอารมณ์โกรธ

บางครั้งความโกรธไม่เลือกเวลา แต่เราสามารถกำหนดทางเดินของตนเองได้ เพื่อให้ไปสู่ทางที่ติงาม ทางแห่งกุศลที่จะนำไปสู่ความสงบ สุขกาย สบายใจ อย่างไรก็ตาม สติเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้เรารู้ตัวทุกขณะว่า จิตของเรากำลังอยู่ในสถานะไหน เช่น ชอบ ไม่ชอบ โกรธ หงุดหงิด ไม่พอใจ เป็นต้น ทั้งนี้ เมื่อเกิดสติแล้วจะทำให้เกิดปัญญาเพื่อนำมาประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ว่าควรทำอะไรเมื่อต้องเผชิญกับคู่กรณีหรือแม้แต่บางสถานการณ์ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงไปได้ ตัวอย่าง เจอคนพาลที่เคยทำให้เราโกรธ คนขับรถปาดหน้า เป็นต้น สะท้อนให้เห็นว่า การนำปัญญาและประสบการณ์เข้ามาช่วยพิจารณาและใช้ปัญญากำกับความคิด การแสดงออกทางพฤติกรรมทางกาย และวาจา นับว่าเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธอย่างยิ่งและยังจะส่งผลดีต่อสุขภาพจิตในระยะยาวอีกด้วย

การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธในชีวิตประจำวันควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ด้วยการฝึกตั้งสติทุกขณะ อดทนข่มใจต่อความโกรธ การเจริญเมตตาต่อตนเองและคู่กรณี การสํารวมกายวาจาจะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการรับมือกับสถานการณ์ที่อาจกระตุ้นความโกรธ สามารถควบคุมความโกรธ และสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น ประโยชน์จะเกิดขึ้นแก่บุคคลที่ฝึกฝนตนเองด้วยการควบคุมความโกรธเท่านั้นซึ่งต้องอาศัยความเพียรความพยายาม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการควบคุมความโกรธ ส่งผลให้เกิดความสงบในจิตใจ มีกายวาจาที่สํารวม ตลอดจนมีสุขภาวะทางจิตที่มั่นคงและมีคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

บทสรุป

การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ เป็นการฝึกที่จิตใจของตนเองตามหลักธรรมตามพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการฝึกสติเพื่อรู้ทันว่ากำลังโกรธ อยากรจะตอบโต้ แต่เมื่อคิดได้จึงนำหลักธรรมขั้นดีช่วยเกื้อหนุนให้เกิดความอดทนต่อความยากลำบากใจที่ต้องเผชิญกับความโกรธ ทำให้จิตใจเกิดความสงบและสบายใจซึ่งเป็นที่มาของปัญญา ส่งผลให้มีความคิดที่ให้อภัยตนเองและมองคู่กรณีด้วยความเมตตา เห็นอกเห็นใจคู่กรณีมากขึ้น อีกทั้งสํารวมกายวาจาด้วยการรักษาศีล 5 เพื่อป้องกันมิให้เกิดการทำร้ายคู่กรณีถึงชีวิตหรือทำให้ผู้อื่นที่ไม่ได้เกี่ยวข้องเดือดร้อนไปด้วย

การควบคุมความโกรธของตนเองจึงต้องอาศัยความตั้งใจและการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธตามที่กำหนดไว้

เป็นการฝึกตระหนักรู้ถึงการรับรู้ความโกรธของตนเองและเห็นโทษของความโกรธ ถือเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าเกิดกระบวนการทางปัญญา ส่งผลให้บุคคลที่ฝึกฝนตนเองอยู่เหนือความโกรธและสามารถดำเนินชีวิตในสังคมเป็นไปอย่างปกติสุข

การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธจึงเป็นทักษะสำคัญที่ต้องหมั่นฝึกตนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อให้มีสุขภาพจิตที่แข็งแรง สามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติปัญญามีความสัมพันธ์กับคุณธรรมที่ดีขึ้นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข

รายการอ้างอิง

- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. *รู้ทันรับความโกรธ (ตอนที่ 1)*. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2568, จาก https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/sirirajonline2021/Article_file/s/870_1.pdf
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *ก่อนมันจะย้อนกลับมาทำร้ายเรา..เผย 7 วิธีกำจัด"ความโกรธ"ในที่ทำงาน*. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30890>
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค* (สมเด็จพระพุทธมหารจารย์ (อ.จ. อาสภมหาเถระ, ผู้แปล) (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *จิตวิทยาสู่ภาวนา* (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ : ผลิติมม์.
- พระราชวชิราธิปัตย์ และคณะ. (2567). *อุปายบรรเทาความโกรธ 10 ประการ*. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช สำราญราษฎร์.
- ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย. (2022) การประยุกต์ใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*, 42(6), 1-13.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิทยา นาควัชร. (2545). *คนนิสัยดี* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2565). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ : ผลิติมม์.
- “_____”. (2566). *หลักแม่บทของการพัฒนาตน* (พิมพ์ครั้งที่ 30). สืบค้น 11 ธันวาคม 2567, จาก <https://www.watnyanaves.net/th/book-content-index/469>

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). สถิติคดีอาญาคดีความผิดเกี่ยวกับชีวิต ร่างกาย และเพศ จำแนกตามประเภทความผิด รายจังหวัด พ.ศ. 2560–2565. กรุงเทพฯ : สืบค้น 24 กุมภาพันธ์ 2568, จาก https://www.nso.go.th/nsoweb/downloadFile/stat_impt/jw/file_xls_th
- Bukkyo Dendo Kyokai. (2019). *The Teaching of Buddha*. Japan: Bukkyo Dendo Kyokai (Society for the Promotion of Buddhism).
- Glick, R. & Roose, S. (1993). *Rage Power and Aggression*. London: Yale University Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. UK: Bantam Books.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard review of psychiatry*, 28(6), 371–394.