

การบริหารจัดการความโกรธ Management of Anger

ดวงใจ ปินตามูล*

บทคัดย่อ

ความโกรธเป็นอารมณ์ธรรมชาติของมนุษย์ที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ความโกรธคืออารมณ์ที่รุนแรงหรือความรู้สึกที่ไม่พอใจ มันมักจะแฝงความเป็นปรปักษ์และความตึงเครียดที่เกิดจากสัมผัสของการบาดเจ็บหรือถูกกระทำการสบประมาท ความโกรธเกิดขึ้นในส่วนหนึ่งของสมองซึ่งทำงานเป็นอิสระจากสมองส่วนความคิด (นีโอคอร์เท็กซ์) เมื่ออารมณ์ความโกรธได้ครอบงำบุคคลหนึ่งๆ ได้แล้ว เขาก็อาจจะขาดสติสัมปชัญญะและอาจกระทำการต่างๆ ก่อนที่สมองความคิดจะสามารถควบคุมให้เป็นไปตามเหตุผลได้ สิ่งทีคนๆ นั้นได้แสดงออกในสภาวะขณะที่โกรธนั้นอาจจะเป็นสิ่งทีรุนแรงน่าสะพึงกลัวหรือไม่รุนแรงและไม่เป็นอันตรายต่อตัวเขาและบุคคลอื่น นั้น ก็ขึ้นอยู่กับว่า เขาได้เก็บสะสมสิ่งใดในคลังสมองด้านอารมณ์ (อิมิกดาลา) ของเขา ความโกรธสามารถแบ่งได้เป็นสองด้านคือ ความโกรธที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการกลับใจและการปรับปรุงศีลธรรมให้ดีขึ้น ความโกรธหรือพระพิโรธ มีลักษณะที่ประกอบด้วยอารมณ์หลักๆ ได้แก่ ความรัก ความสุข ความหวัง ความหวงแหน พระพิโรธ ความเกลียดชัง และความโสกะเศร้า อีกด้านหนึ่งคือ ความโกรธที่ไม่ดี ซึ่งความโกรธชนิดนี้สามารถแบ่งออกเป็นสองอย่าง คือ ความโกรธแบบฉุนเฉียว (เกิดจากอารมณ์ชั่ววูบ) ซึ่งสามารถนำไปสู่ความผิดบาปได้ และความโกรธที่เกิดจากแผนการที่ชั่วร้าย ซึ่งความโกรธประเภทหลังนี้ สามารถนำมนุษย์ไปสู่ความหายนะ เช่น สงครามและการก่อการร้ายที่เห็นได้อย่างดาษดื่นทั่วโลก จากพฤติกรรมดังกล่าว ได้ก่อให้เกิดความอยากรู้ อยากเห็นและอยากรู้สึบค้นหาลักษณะอาการ สาเหตุ โทษของความโกรธ รวมทั้งแนวทางป้องกันและวิธีแก้ไขความโกรธ จึงได้ตั้งประเด็น ศึกษาในหัวข้อต่างๆ คือ ความโกรธหมายถึงอะไร ความโกรธมีกี่ชนิด มีสาเหตุเกิดจากอะไรบ้าง ประกอบด้วยลักษณะอย่างไรบ้าง มีวิธีป้องกันและมีเทคนิคในการบริหารจัดการความโกรธอย่างไรบ้าง

คำสำคัญ : การบริหารจัดการ, ความโกรธ

* นักวิชาการอิสระ

Abstract

Anger, human beings' natural emotion, has existed since ancient times. Anger is a severe emotion or disappointed feeling. It always comes up with animosity and tension caused by painful touch or contempt. In addition, anger can happen in an independent working part of the brain of thinking Neocortex, the mammalian brain, and when anger has controlled any people's feeling, they will lose mindfulness and clear comprehension and other actions before Neocortex can control it. Anything with anger is expressed, they can be either cruel or not dangerous to them or others, but they, however, will be collected in their brain of emotion Amygdala, the limbic brain. Anger can be divided into two parts: positive anger can affect mind change and improve better morality, we have to realize the anger consisted of main emotions such as love, happiness, hope, jealousy, hatred, and sadness; meanwhile, negative anger comprised of two characters: bristly anger, which can lead to misconduct, and evil planned anger, which can make havoc on mankind, for example, war and terrorism happening all over the world. This is the reason to raise the issues of study: what is anger? How many types of anger? How can anger happen? What characters is anger consisted of? and How to prevent anger and its management method of anger.

Keywords : Management, Anger

บทนำ

เรื่องราวเกี่ยวกับความขัดแย้ง การทะเลาะเบาะแว้งทำร้ายร่างกายทั้งผู้อื่นและตนเอง ไปจนถึงการมุ่งทำร้าย ทำลายร่างกายชีวิตกันในสังคมทุกวันนี้ มักจะมาจากสภาพอารมณ์ที่เรียกว่า “โทสะ” หรือ “อารมณ์โกรธ” ของมนุษย์เรานั้นเอง ความโกรธเป็นหนึ่งในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับทุกคน คนธรรมดาเราสามารถรู้สึกได้เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะในร่างกายหลายๆ อย่าง เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็ว กล้ามเนื้อตึงเครียด เนื้อตัวสั่น ปั่นป่วนในท้อง ร่างกาย เหมือนมีแรงส่งที่สูงขึ้น และพร้อมจะพุ่งพลั่งออกไป บางคนเปรียบว่า ความโกรธเปรียบเสมือนหนึ่งเรากำไฟไว้ในมือ คนที่ “เจ้าโทสะ” มักจะทำให้คนอื่นรู้สึกร้อนไม่อยากจะอยู่ใกล้ เมื่อมีเรื่องไม่ถูกใจ ความโกรธก็มักเผาผลาญคำพูดให้เชือดเฉือนใจผู้อื่น มักแสดงคำพูดก้าวร้าวรุนแรง ทำให้มีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะความรู้สึกไม่เป็นมิตร มักขาดความระมัดระวังและตัดสินใจผิดพลาด ก่อให้เกิดอุบัติเหตุและปัญหาต่างๆ ขึ้นได้ง่าย ความโกรธที่เรื้อรังยังเป็นสาเหตุ

ของปัญหาสุขภาพ อาทิ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และอาการปวดศีรษะเป็นประจำ^{๕๘}

ดังนั้น เพื่อเป็นการหาแนวทางและวิธีป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น เราจึงควรมาทำความรู้จักกับความโกรธกันให้แจ่มชัดยิ่งขึ้น

ความหมายของความโกรธ

ความโกรธ (Anger) มาจากรากศัพท์ว่า โกรธ แปลว่า ความขุ่นเคืองมันจะเริ่มต้นมาจากอคติ คือ ความไม่พอใจ ถ้าระงับไว้ได้ก็จบแค่นั้น ถ้าระงับไม่ได้ก็จะไปถึงปฏิกะ คือความหงุดหงิด ถ้าระงับไว้ได้แค่ปฏิกะก็หายไป ถ้าระงับไม่ได้ก็จะกลายเป็นโกรธ คือความขุ่น เหมือนน้ำที่เราต้มบนเตาไฟ ก็เริ่มขุ่น เริ่มหมุ่น เริ่มจะร้อน ถ้าระงับไว้ได้ก็ตีไป ระงับไม่ได้จะตามมาเป็นโทสะ หรือความพลุ่งพล่าน ระงับไม่อยู่ก็พลุ่งพล่านออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ร้อนใจ ร้อนรน ถูกเผาให้ร้อนด้วยโทสะ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในอาทิตตปริยายสูตร ที่ว่าร้อนอยู่ด้วยไฟคือราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ในที่นี้ก็ร้อนอยู่ด้วยโทสะ แล้วพลุ่งพล่านออกมา ทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง

พระสารีบุตรอธิบายว่า ความโกรธหมายถึง ความปองร้าย ความมุ่งร้าย ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความพยาบาทแห่งจิต ความประทุษร้ายในใจ ความชิง กิริยาที่ชิง ความเป็นผู้ชิง ความพยาบาท กิริยาที่พยาบาท ความเป็นผู้พยาบาท ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความเป็นผู้ดุร้าย ความเพาะวาจาชั่ว ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต

สรุปได้ว่า ความโกรธ เป็นสภาวะที่เกิดอารมณ์แบบไม่สมปรารถนา ซึ่งเกิดจากความรู้สึกที่ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ถูกเหยียดหยามหรือได้รับการข่มขู่ เป็นต้น มันเป็นความรู้สึกที่สามารถถูกลามไถ่ได้ง่ายและจะขยายเกินขีดที่จะควบคุมได้โดยง่าย เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า ความโกรธจะต้องมีส่วนสัมพันธ์กับสมองด้านความคิดของมนุษย์ แต่อยู่ในส่วนที่ทำหน้าที่แตกต่างจากสมองความคิดปกติ ซึ่งเราเคยรู้จักกันมาในอดีต

ชนิดของความโกรธ

ความโกรธประกอบด้วย ๕ ชนิดใหญ่ๆ คือ

๑. โกรธคนอื่น
๒. ถูกคนอื่นโกรธ
๓. โกรธตัวเอง
๔. ความโกรธที่ค้างจากอดีต ถ้ามีอะไรมาสะกิดก็จะออกมา
๕. ความโกรธที่เป็นนามธรรม ที่มาที่ไปอาจจะซับซ้อนจนต้องการผู้เชี่ยวชาญมาช่วย

วิเคราะห์

^{๕๘} การจัดการกับอารมณ์โกรธ. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น, กรมสุขภาพจิต.

สาเหตุของความโกรธ

สาเหตุของความโกรธเกิดได้จากทั้งภายในและภายนอกตัว เช่น ความหึงหวง กังวล หรือวิตกกังวลกับปัญหาส่วนตัวบางอย่าง หรือการพบกับเหตุการณ์ที่กระตุ้นความทรงจำเก่าๆ ที่เจ็บปวด รวมทั้งความรู้สึกว่าถูกบีบให้จนมุม หรือไม่ได้รับความยุติธรรม

สาเหตุของความโกรธที่พบได้บ่อย ได้แก่

๑. ความคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ดังใจ

๒. ความรำคาญหงุดหงิดจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ

๓. ความรู้สึกไม่สะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๔. การถูกรบกวนความเป็นส่วนตัว

๕. ความเสียใจ ความกลัว ที่แปรเปลี่ยนกลายเป็นความโกรธ

๖. การถูกคุกคาม รู้สึกถูกเหยียดหยาม ดูหมิ่น ความอิจฉาริษยาผู้อื่น ฯลฯ

ซึ่งถ้าหากควบคุมอารมณ์ไม่ได้ก็อาจก่อพฤติกรรมรุนแรง โดยความโกรธนั้นอาจพุ่งเข้าหาตนเองด้วยการทำร้ายตนเอง หรือพุ่งไปสู่คนอื่นก็ได้

ขั้นตอนที่ควรใช้เพื่อควบคุมอารมณ์

๑. ตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้สงบ ระวังอารมณ์ที่พลุ่งพล่านก่อนทำความตกลง หรือลงมือทำอะไร เพราะอาจตัดสินใจผิดพลาด หากเจรจาหรือแก้ปัญหาละตอนที่กำลังมีอารมณ์ ถามตนเองว่า “กำลังต้องการเอาชนะ” หรือ “ต้องการแก้ปัญหา” ถ้าคำตอบคือต้องการเอาชนะ ให้หยุดการเจรจาไว้ แล้วหาทางเอาชนะอารมณ์และความคิดให้ได้ก่อน เพราะไม่มีทางที่คุณจะเอาชนะได้อย่างสันติ

๒. แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเองด้วยท่าทีที่ไม่ก้าวร้าว ช่มชู้ หรือละเมิดสิทธิของผู้อื่น

๓. หาทางระบายความโกรธออก ถ้าหากคุณไม่สามารถจัดการกับความโกรธของตนเองได้ อย่าอายที่จะพูดความรู้สึกของคุณกับคนที่ใกล้ชิดและเข้าใจ

๔. หากทำใจเล่าให้คนอื่นฟังไม่ได้ อาจใช้วิธีเขียนเรื่องที่โกรธลงกระดาษ จะทำให้ความโกรธถูกระบายออกมาบ้าง

๕. อย่าเก็บความขุ่นมัวโกรธเคืองไว้เฉยๆ ตามลำพัง เพราะจะทำให้คุณเป็นคนเครียดง่าย และมีความอดทนกับเรื่องต่างๆ รอบตัวน้อยลงเรื่อยๆ

กิจกรรมที่จะช่วยระงับอารมณ์เมื่อคุณโกรธ

๑. การเล่นกีฬาที่ได้ออกแรง เช่น ตีแบดมินตัน เล่นเทนนิส วាយน้ำ เตะบอล วิ่ง ฯลฯ และอย่าไปเน้นการแข่งขันกับคนอื่น เพราะจะยิ่งเครียดแทนที่จะสงบลง หาทางที่ได้มีการออกแรงที่อัดแน่นออกไปอย่างเหมาะสม การถอนหญ้า ขุดดิน ปลุกต้นไม้ ซ่อมแซมสิ่งของ จะช่วยให้คุณได้ออกแรงระบายอารมณ์ พร้อมกับได้ผลงานที่น่าชื่นชมขึ้นมาแทน

๒. ใช้เทคนิคการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น นับตัวเลขในใจ กำหนดลงหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรืออาจสวดมนต์ ท่องคาถาสั้นๆ ที่เป็นการช่วยคุณผ่อนคลาย และ “ตั้งสติ”

ลักษณะของความโกรธ

๑. เมื่อมีอาการโกรธ ทุกคนย่อมคิดว่าตนเองนั้นถูกต้องเสมอ ทุกๆ คนต่างหยิบยกเหตุผลต่างๆ นานา มาสนับสนุนในสิ่งที่ตนเองคิดว่าถูก ไม่มีฝ่ายใดยอมแพ้มันแต่ก้าวเดียว ซึ่งเป็นการเดินทางเข้าสู่ความเป็น “คนโง่” หรือที่พระพยอมท่านว่า โกรธคือโง่ นั่นเอง

๒. เมื่อมีความโกรธ จะทำให้ขาดสติและถูกหลอกได้ง่าย เพราะคนที่โกรธจะไม่ฟังใคร ยกเว้นคนที่คิดเหมือนกับตัวเอง ยิ่งมีกำลังเสริมยิ่งฮึกเหิม คิดว่าตนเองนั้นถูกต้อง จึงถูกงูจงอาง และใช้เป็นเครื่องมือของฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดอย่างง่ายดาย

๓. เมื่อมีความโกรธ จะมองโลกในแง่ร้ายทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ และคิดว่าปัญหาไม่สามารถแก้ไขหรือประนีประนอมได้ และมีแนวโน้มที่จะรุนแรง

๔. เมื่อมีความโกรธ จะมีความคิดในแง่ลบผุดขึ้นมามากมาย ขุดทั้งเรื่องในปัจจุบันและเรื่องที่สะสมมาในอดีตมาป้ายสี ก่อให้เกิดอารมณ์ที่รุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้มองความจริงไม่ตรงตามความเป็นจริง คำพูดจะบิดเบือน วาจาจะก้าวร้าวรุนแรง มองไม่เห็นหัวคนอื่น เพราะคิดว่าตัวเองเท่านั้นที่ถูกต้อง

โทษของความโกรธ

บุญบารมี โชคลาภ วาสนา ความรู้สึกที่ดีต่อกัน และภาพพจน์ดีๆ ที่เคยสั่งสมมาทั้งหมดจะสูญสลายไปในพริบตา บางครั้ง เสมือนทำให้แก้วเจียรนัยราคาแพงแตกร้าว ที่ยากจะเชื่อมประสานให้ติดเดิมโดยไม่มีรอยแตก จึงต้องระวังให้มาก เพราะในขณะที่โกรธ ตัวเราจะขาดสติ คำพูดจะมีเสียงดัง จะเสียดแทนจิตใจ แวตจะดุร้าย กิริยาจะรุนแรง สูญเสียบุคลิกภาพ และทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บั่นน้ำเป็นตัวเพื่อปกป้องผลประโยชน์ของตัวเอง ซึ่งจะเป็นการสร้างศัตรู โดยที่เราไม่รู้ตัว และหากถึงขั้นรุนแรงเป็นขั้นโมโห ก็จะมีการทำร้ายร่างกาย จะยิ่งเป็นการสร้างกรรมเวรขึ้นอีกเป็นทวีคูณ และที่สำคัญเมื่อมีอาการโกรธ ร่างกายจะปล่อยสารทำลายเนื้อเยื่อ และระบบภูมิคุ้มกันทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมได้ง่าย นอกจากนั้น การโมโหจนเป็นนิสัย จะเป็นการเติมเชื้อโทสะที่มีอยู่ในใจให้มีความรุนแรง ทำให้มองความโกรธว่าเป็นเรื่องธรรมดา กิริยาจะก้าวร้าวจนเป็นนิสัย มักชอบใช้ความรุนแรงเข้ายุติปัญหา ลูกหลานและคนรอบข้างก็จะติดนิสัยไปด้วย สังคมจะมีแต่ความแตกแยกหาความสุขไม่ได้

การบริหารความโกรธ (Management Anger)^{๕๙}

เมื่อเรารู้แล้วว่า ความโกรธคืออารมณ์หนึ่งของคนเราเหมือน อารมณ์รัก อารมณ์เสียใจ ซึ่งอารมณ์โกรธมักมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ เช่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เนื่องมาจากการหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด สาเหตุของความโกรธอาจเกิดจากภายนอก เช่น คนบางคนเมื่อเห็นหน้าก็จะเกิดอารมณ์ เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย หรือเหตุการณ์ เช่น รถติด น้ำท่วม หรือความโกรธอาจเกิดจากภายในตัวเอง เช่น สุขภาพตัวเอง ความจำเสื่อม เป็นต้น การที่เราจะสามารถบริหารความโกรธได้เราก็จะต้องรู้ด้วยการแสดงออกของความโกรธนั้นสามารถที่จะทำให้เราสามารถบริหารจัดการกับความโกรธได้อย่างถูกต้อง การแสดงความโกรธออกมาบ้างจะเป็นการเตรียมพร้อมของตัวเราในการป้องกันตัวเองจากสิ่งที่มากระทบกับตัวเรา ซึ่งการแสดงออกมักจะเต็มไปด้วยอารมณ์ร้อนและพฤติกรรมก้าวร้าว แต่สังคมมีกฎเกณฑ์และกฎหมาย ดังนั้นทุกคนควรที่จะควบคุมอารมณ์โกรธให้ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีวิธีการ ดังนี้

๑. การแสดงออก (Expression) การแสดงออกถึงความโกรธ ไม่ใช่ให้แสดงความก้าวร้าวแต่ให้แสดงว่าท่านต้องการอะไร และจะได้สิ่งนั้นได้อย่างไร โดยที่ไม่ทำร้ายคนอื่น ด้วยหลักการเคารพตัวเองและเคารพผู้อื่นด้วย

๒. การกดความโกรธ (suppressing) ซึ่งสามารถกระทำได้โดยที่ไม่ทำร้ายคนอื่น โดยหยุดคิดเรื่องที่โกรธ คิดสิ่งที่ดีและมีความสุข เปลี่ยนความโกรธไปในทางสร้างสรรค์ ข้อเสียคือเมื่อท่าน

ไม่สามารถแสดงความโกรธ ความเครียดก็จะยังคงอยู่ อาจจะทำให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูง หรือซึมเศร้า นอกจากนั้นอาจจะทำให้เกิดผลเสียอย่างอื่นคือไปแสดงความโกรธกับคนอื่นที่ไม่มีส่วนร่วม กล่าวร้ายลบหลังแทนที่จะเผชิญหน้าแก้ปัญหา มักจะมีพฤติกรรมพูดจาถากถางไม่เป็นมิตร ดูถูกคนอื่นเป็นประจำ ตำหนิไปทุกเรื่อง คนกลุ่มนี้มักจะมีเพื่อนน้อย

๓. การระงับความโกรธ คือ นอกจากจะไม่แสดงความโกรธแล้วยังต้องควบคุมอารมณ์และชีพจร

การจัดการกับความโกรธ

เป้าหมายของการจัดการกับความโกรธคือ ลดอารมณ์โกรธ และการตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจ ท่านไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนหรือสิ่งที่ทำให้ท่านโกรธได้ แต่ท่านสามารถควบคุมความโกรธได้ ซึ่งมีวิธีการดังนี้

๑. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

^{๕๙} โรคเครียด/การจัดการความโกรธ (Anger Management Technique). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/neuro/psy/stress/anger.htm#U๕๓kvxq๘Cho. สืบค้นเมื่อ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗.

๒. การเปลี่ยนขบวนการความคิด

๓. การแก้ปัญหา ปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไข วางแผนการแก้ปัญหาให้ดีที่สุด และไม่ต้องกล่าวโทษตัวเองหากปัญหานั้นยังไม่สามารถแก้ได้อย่างสมบูรณ์ แม้ว่าคุณจะได้ใช้ความพยายามอย่างเต็มที่แล้วก็ตาม

๔. การสื่อสารที่ดี คนที่โกรธมักจะด่วนหาข้อสรุป เมื่อมีความโกรธอย่ารีบตัดสินใจ อย่าพูดสิ่งที่ผุดขึ้นมาจากสมอง ให้คิดก่อนว่าต้องการอะไร ต้องพูดอย่างไร ขณะเดียวกันต้องรับฟังความคิดเห็นคนอื่นและคิดก่อนที่จะตอบ เมื่อมีการตำหนิตานจงรับฟังและพิจารณาเนื้อหาว่าเป็นจริงแค่ไหน ห้ามโกรธแค้นคนที่ตำหนิ

๕. การใช้อารมณ์ขันเมื่อมีความโกรธ หรือความเครียด จงใช้อารมณ์ขันช่วยแก้สถานการณ์แต่ต้องใช้อย่างถูกต้อง

๖. เตือนตัวเองด้วยคำง่ายๆ เช่น ใจเย็นๆ

๗. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ท่านโกรธ เช่น เลี่ยงการจราจรที่แออัด เลี่ยงการพูดเรื่องที่ทำให้โกรธ

เปลี่ยนเวลาคุย หากพบว่าการพูดคุยหรือปรึกษาบางเวลาทำให้เกิดความโกรธ เช่น การพูดคุยเวลาเย็นทำให้โกรธง่าย อาจจะเนื่องมาจากเครียดจากงาน ให้เปลี่ยนเวลามาเป็นตอนเช้า หลีกเลี่ยงสิ่งที่กระตุ้นทำให้โกรธ เช่น การถกปัญหาในบางเรื่องหาทางเลี่ยง เช่น การเลี่ยงเวลาออกจากบ้านเพื่อป้องกันรถติด

การเปลี่ยนขบวนการความคิด

คนเราเมื่อโกรธมักจะลืมหืมตา พูดจาเสียงดัง ด่าคน พูดคำหยาบ และอาจจะไม่มีเหตุผล ขณะที่โกรธ มักจะคิดว่าสิ่งนั้นน่าโมโห ทุกอย่างได้ฟังหมดแล้ว ให้เปลี่ยนเป็นว่าเรากำลังหัวเสีย เรากำลังไม่พอใจ ความโกรธไม่สามารถแก้ปัญหาและอาจจะทำให้เกิดปัญหามากขึ้น

อย่าใช้คำว่า “ไม่” และ “เสมอ” กับตัวเองและคนอื่น เพราะจะกลายเป็นเหตุผลว่าที่เราโกรธนั้นถูกต้อง และไม่มีทางที่จะแก้ไข เช่น ไม่ทำงาน หรือลืมหืมเสมอ มีการพิสูจน์แล้วว่า การใช้คำดังกล่าวไม่สามารถแก้ปัญหาได้และยังก่อให้เกิดความบาดหมางระหว่างเพื่อนร่วมงานด้วย ตัวอย่างเช่นการนัดประชุม มักจะมีคนที่มาสายประจำ อย่างกล่าวว่า “เธอสายเป็นประจำ” “เธอเป็นคนไม่รับผิดชอบ” ให้คิดว่าเป้าประสงค์คือการประชุม ซึ่งก็ได้มีการประชุมตามเป้าประสงค์ วิธีการแก้ปัญหาให้แจ้งแก่คนที่มาสายถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และปรึกษาว่าจะแก้ปัญหาให้สำเร็จได้อย่างไร อาจจะนัดให้สายอีกครั้งชั่วคราว เพื่อที่จะมาได้ทันและไม่มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ คนที่โกรธมักจะมีความต้องการหลายๆ อย่าง เช่น ความยุติธรรม การยอมรับ ข้อตกลง ความต้องการที่จะทำตามวิธีการของเขา เมื่อไม่ได้รับตามที่ต้องการก็จะเกิดความโกรธ

ความโกรธแต่ละคนรุนแรงไม่เหมือนกัน คนบางคนจะมีแนวโน้มที่จะโกรธง่ายและรุนแรง เนื่องจากมีความทนทานต่อแรงกระตุ้นน้อยกว่าคนอื่น สาเหตุอาจจะเกิดจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม พบว่าเด็กที่เกิดในสิ่งที่ไม่ดีจะอารมณ์เสียง่าย ความโกรธเป็นอารมณ์ของคนปกติ หากอารมณ์ของคุณไม่สามารถควบคุมได้ และส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือคุณภาพชีวิต และ

คุณต้องการการเรียนรู้เพื่อที่จะควบคุมการแสดงออก และการจัดการกับการโกรธ คุณก็สามารถพบจิตแพทย์หรือนักจิตเพื่อปรับตัวเองได้

จากที่กล่าวมาทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นความหมายของความโกรธ ชนิดของความโกรธ สาเหตุของความโกรธ ลักษณะของความโกรธ โทษของความโกรธ รวมทั้งการบริหารความโกรธ เราลองมาทบทวนศึกษาในเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับการบริหารความโกรธดังต่อไปนี้ เพื่อที่จะได้ทำให้เราสามารถที่จะบริหารจัดการกับความโกรธได้ดียิ่งขึ้น

เราเคยรู้สึกแบบนี้บ้างหรือไม่

๑. ได้พูดหรือทำอะไรบางอย่างออกไปแล้วมานั่งรู้สึกไม่ดีหรือเสียใจในภายหลัง
๒. รู้สึกโกรธอยู่นาน ตัดมันทิ้งไม่ได้สักที
๓. ใช้พฤติกรรมบางอย่าง เช่น สะบัด กระแทกกระทั้น กระแนะกระแหน พูดจาข่มขู่
๔. เมื่อพูดถึงสิ่งนั้นขึ้นมาทีไร ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์หรือคน อารมณ์มันพุ่งมั่วขึ้นมาทุกครั้ง
๕. อัดไม่ได้ที่จะต้องพูดโต้แย้งออกไป ทั้งๆ ที่ตั้งใจไว้แล้วว่าจะไม่พูด
๖. ใช้พฤติกรรม “all or none” เจียบไม่ออกความคิดหรือเถียงแบบเอาเป็นเอาตายพูดกลางๆ ไม่เป็น
๗. พูดแบบทิ้งทวน เป็นการแสดงถึงชัยชนะในการสนทนาทุกครั้งไป
๘. เคยถูกพักเรียน ทัณฑ์บนจากที่ทำงาน ถูกจับกุม หรือไล่ออกจากบ้าน เนื่องจากความโกรธของเรา
๙. รู้สึกเกลียดตัวเอง ชอบทำอะไรที่เป็นการทำร้ายตัวเอง
๑๐. เชื่อว่าคนอื่นเป็นต้นเหตุของปัญหาเป็นส่วนใหญ่

ลองประเมินและจดบันทึกความรู้สึกไว้

เมื่อมีความรู้สึกดังกล่าว ลองประเมินความรู้สึกดังกล่าวโดยให้เกรด จากน้อยไปมาก (๑-๑๐) จะเห็นว่าระดับความรู้สึกของเรานั้นจะขึ้นๆ ลงๆ ทั้งวันมากบ้างน้อยบ้าง ขึ้นอยู่กับความคิดและความรับรู้ของตัวเองในแต่ละสถานการณ์และช่วงเวลา

มีวิธีป้องกันอย่างไรไม่ให้โกรธ

ลองเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมดูบ้าง

๑. ให้เวลากับตัวเอง เมื่อรู้ว่าเรากำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่เคร่งเครียด ถอยออกมาสักพัก วิเคราะห์และไตร่ตรองให้ดีๆ ว่าอะไรกันแน่ที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี
๒. ในการทำงานประจำหาอะไรที่สบายๆ ทำบ้างระหว่างพัก การผ่อนคลายจะทำให้เราสามารถโฟกัสงานได้ดีขึ้น

ลองเปลี่ยนวิธีคิดดูใหม่

๑. มองในเชิงบวกดูบ้าง คิดซะว่าไม่ใช่ว่าโลกกำลังจะแตกและความโกรธของเราจะแก้ปัญหาลอกแตกนั้นได้ หันมาถามตัวเองว่าเรากำลังคิดอย่างไรกับปัญหานั้น

๒. จำไว้ว่าความโกรธทำให้สถานการณ์ดูเลวร้ายลง และกระตุ้นอารมณ์ให้พุ่งขึ้น เอาชนะความโกรธโดยการคิดแบบตรรกะหรือคิดแบบมีหลักการ ต้องให้เวลากับตัวเองในการคิดหาทางออกที่ดีที่สุดสำหรับปัญหานั้น ดีกว่ามานั่งตัดสินว่ามันดีหรือไม่ดี ชอบใจหรือไม่ชอบใจ

สร้างทักษะในการสื่อสาร

๑. อย่าให้ความโกรธก่อตัวขึ้นมา ใจเย็นๆ คิดให้ดี ต้องจับอารมณ์หรือความรู้สึกแรกที่วิ่งเข้ามาเกาะใจเรา เมื่ออยู่ท่ามกลางการอภิปรายอย่างเผ็ดร้อน เลือกลำคำพูดให้ดีก่อนที่จะพูดออกไป

๒. ตั้งใจฟังให้ดีกว่าอะไรคือประเด็นที่เป็นปัญหา ต้องอภิปรายกันที่ตัวปัญหาจริงๆ ไม่ใช่เป็นการโต้แย้งที่ตัวบุคคล

๓. ให้เวลากับตัวเองสักนิดเพื่อจะได้เลือกวิธีการที่ดีที่สุดก่อนจะทำอะไรลงไป ต้องอดทนกับคนให้มากๆ อย่าทำให้เขารู้สึกอับอาย การประณามจะทำให้บรรยากาศดีขึ้นและได้ข้อสรุปฉันทเพื่อน

๔. ต้องให้ความเคารพซึ่งกันและกันรู้ว่าเมื่อใดต้องหยุดเมื่อมันจบไปแล้วก็ต้องยอมจบ
จะทำอย่างไรดีเมื่อเริ่มรู้สึกโกรธขึ้นมา

๑. ใช้เทคนิคง่ายๆ ที่ช่วยให้เราเย็นลงบ้าง เมื่อเราเริ่มรู้สึกโกรธและกำลังจะควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ โดย

-หายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ ช่วยดึงรั้งตัวเราไม่ให้ตอบโต้ไปอย่างหุนหันพลันแล่น

-ดึงความคิดออกจากสถานการณ์สักครู่ เรียกความทรงจำในอดีตกลับคืนมา คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและสร้างความประทับใจให้เรา เป็นประสบการณ์ที่ดีในชีวิต

๒. ฝึกการออกกำลังกายเพื่อความผ่อนคลายและสร้างสมาธิ เช่น โยคะ

๓. มองที่ตัวปัญหาจริงๆ อย่ามองที่ตัวบุคคล มาช่วยกันหาทางออกดีกว่ามานั่งแสดงความรู้สึก

๔. ใช้อารมณ์ขันแก้สถานการณ์ที่กำลังจะเลวร้าย บรรยากาศที่ดีจะช่วยให้เรามองไปข้างหน้าได้ดีขึ้น

เทคนิคการบริหารความโกรธ (Angry Management Technique)^{๖๐}

เทคนิคการบริหารจัดการความโกรธและความโมโหแบบง่ายๆ ไม่ซับซ้อน ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ระยะ ดังนี้

๑. ระยะเผชิญกับความโกรธ/ความโมโห ถ้าหากเริ่มเกิดความรู้สึกโกรธเล็กๆ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง เช่น มีคนพูดในสิ่งที่ไม่ถูกในเรา เป็นต้น เราจะใช้วิธีการสุดลมหายใจลึกๆ หรือนับหนึ่งถึงสิบ หรือพูดในใจว่า เย็นไว้ เย็นไว้ แต่ถ้าวิธีแรกไม่ได้ผลให้นึกถึงความดีของคนคนนั้น เมื่อเรานึกถึงความดีของคนคนนั้น ก็จะทำให้ความโกรธหรือความโมโห ลดลงไม่มากนักเลย ยกเว้น คนคนนั้น ไม่มีความดีให้นึกถึงเลย วิธีนี้อาจจะไม่ได้ผล ถ้าหากทั้งสองวิธีที่กล่าวไปข้างต้นไม่ได้ผล ต้องใช้วิธีที่สาม ก็คือ ให้นึกถึงผลเสียหรือผลกระทบ ที่จะเกิดขึ้น หากเราทำสิ่งใดๆ ลงไป อันเนื่องมาจากความโกรธ

อย่างไรก็ตาม หากวิธีที่สามไม่ได้ผลอีก ให้ใช้วิธีที่สี่ นั่นคือ ให้พาตัวของเราออกจากสถานการณ์ดังกล่าวทันที เนื่องจากว่าเมื่อถึงจุดนี้ เราอาจจะตกอยู่ภายใต้การครอบงำของความโกรธ ความโมโห อย่างสมบูรณ์ ซึ่งตอนนั้นเราก็คือคนบ้าคนหนึ่งนั่นเอง

๒. ระยะกำจัดความโกรธ/ความโมโหที่ตกค้าง เมื่อเราพ้นจากสถานการณ์ดังกล่าวแล้ว อารมณ์โกรธ และ/หรือ ความโมโห อาจจะตกค้างอยู่ในตัวของเรา อารมณ์เหล่านี้ ย่อมไม่ดีต่อตัวเราแน่นอน และแน่นอนมันยังส่งผลเสียต่อสุขภาพของเราด้วย ดังนั้น เราจำเป็นจะต้องกำจัดมันออกไป วิธีกำจัดก็มีมากมาย เช่น เล่นกีฬาที่เราชอบ หรือปรึกษาผู้ใหญ่ที่เข้าใจเรา หรืออาจจะออกไปเดินห้างสรรพสินค้า ไปดูหนัง ฟังเพลง พาเพื่อนไปหาอาหารอร่อยๆ รับประทาน เข้ากลุ่มสังสรรค์ หรือพูดคุยเฮฮา เข้าวัดฟังธรรม ฯลฯ ซึ่งที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นเทคนิคง่ายๆ ที่เราเรียนรู้จากชีวิตจริง และที่สำคัญยิ่งก็คือ เรียนรู้จากความผิดพลาด ที่ปล่อยให้ความโกรธ/ความโมโห มาควบคุม หรือบริหารจัดการเรา แทนที่เราจะเป็นฝ่ายควบคุม และ/หรือ บริหารจัดการมัน ดังนี้เราจึงควรรู้จักวิธีควบคุมอารมณ์โกรธ ดังนี้

การควบคุมอารมณ์โกรธ มีวิธีปฏิบัติดังนี้^{๖๑}

๑) สำรวจอารมณ์ที่เกิดขึ้น ตระหนักว่าตนเองกำลังมีอารมณ์โกรธ และคาดการณ์ถึงผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมาของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา

๒) ให้ออกมาจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธก่อนชั่วคราว เพื่อจะได้ไม่ทำให้เกิดเหตุการณ์รุนแรงตามมา จำไว้ว่าอย่าได้เถียงกับผู้อื่นในขณะที่มีอารมณ์โกรธ เพราะแต่ละฝ่ายจะ

^{๖๐} เทคนิคการบริหารความโกรธ (Angry Management Technique). (Angry Management Technique). **Daily Health บทความสุขภาพ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.todayhealth.org/daily-angry-management-technique.html>. สืบค้นเมื่อ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗.

^{๖๑} นิวัฒน์ บุญสม. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้. รายวิชา พ ๓๐๑๐๔ สุขศึกษาและพลศึกษา. โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ (องค์การมหาชน), หน้า ๒-๓.

มีความรู้สึกที่อยากเอาชนะมากกว่าเหตุผล จนอาจทำให้เกิดเหตุการณ์รุนแรงตามมาได้ แต่ให้มาพูดคุยกันเมื่อมีอารมณ์ดีขึ้นแล้ว

๓) พยายามผ่อนคลายอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น หายใจเข้า-ออกยาวๆ นับ ๑-๑๐๐ จนกว่าจะรู้สึกสงบ กำหนดลมหายใจให้สตึงอยู่ที่การหายใจเข้า-ออก เป็นต้น จากนั้นสำรวจอารมณ์ของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถผ่อนคลายอารมณ์ได้

๔) ระบายความโกรธไปในทางสร้างสรรค์ เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย โดยหากเล่นเทนนิสขณะกำลังตีลูกเทนนิสก็อาจจินตนาการสมมติว่ากำลังตีบุคคลที่ทำให้เราโกรธ ซึ่งการสมมติดังกล่าวจะช่วยให้เราระบายความโกรธออกไปอย่างปลอดภัย และไม่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น ซึ่งหากเป็นไปได้ก็ควรที่จะรู้จักให้อภัยผู้อื่น

๕) เมื่ออารมณ์สงบแล้วให้หาสาเหตุที่แท้จริงของความโกรธ และหาทางขจัดสาเหตุนั้น เช่น หากถูกเพื่อนแกล้ง อาจแก้ปัญหาโดยไปพูดคุยกับเพื่อนดีๆ ว่า เราไม่ชอบที่เขาแกล้ง ถ้าไม่พอใจอะไรก็ให้มาพูดคุยกันดีกว่า เป็นต้น

การนำความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการความโกรธมาประยุกต์ใช้

เมื่อเรารู้แล้วว่าความโกรธเป็นอารมณ์ด้านลบที่จำเป็นจะต้องเรียนรู้วิธีการจัดการอย่างเหมาะสมการจัดการกับความโกรธจึงเป็นทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญ เพราะในชีวิตจริงคนเรานั้นต้องเผชิญกับความขัดแย้งและคับข้องใจที่เกิดขึ้นในสังคมเป็นธรรมดาอยู่แล้ว การเรียนรู้ที่จะเลือกใช้วิธีการจัดการกับความโกรธอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ความโกรธลดลง จึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข และการควบคุมความรู้สึกโกรธ (Anger Control) โดยการจัดการควบคุมความโกรธ สามารถจำแนกได้เป็น

๑. การควบคุมความโกรธที่อยู่ในใจ (Anger Control In)

๒. การควบคุมความโกรธที่แสดงออกทางพฤติกรรม (Anger Control Out)

โดยที่บุคคลจะแสดงออกทางด้านใดนั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม การควบคุมความโกรธ (Anger Control) หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วพยายามที่จะควบคุมความโกรธที่อยู่ในใจ และการแสดงความโกรธออกมา เช่น พยายามควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ พยายามระงับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พยายามปรับอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติ โดยพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางในการยุติที่เหมาะสม รวมทั้งความพยายามที่จะควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่จะแสดงออก เมื่อบุคคลเกิดความโกรธ ได้แก่ การระงับอารมณ์ การแสดงความคิดเห็นที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ การควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ การพูดกับบุคคลอื่นด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่เป็นปกติ การคิดหาสาเหตุของความโกรธและหาแนวทางในการยุติที่เหมาะสม ดังนั้นถ้าบุคคลเกิดความโกรธต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง การจัดการที่เหมาะสมที่สุดสำหรับบุคคลนั้นคือการควบคุมความโกรธอย่างมีเหตุผล โดยการยอมรับสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและแสดงออกในระดับที่เหมาะสม

เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ก็จะถือว่าเรารู้จักความโกรธอย่างแท้จริงและสามารถที่จะจัดการควบคุมความโกรธนั้นได้อย่างถูกต้อง และจะส่งผลให้ทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสันติสุขอย่างแท้จริง ถ้าหากโลกนี้ปราศจากความโกรธ

ตัวอย่างโทษของความโกรธ

บุคคลผู้มีความปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย อันเป็นความทุกข์ที่ติดตามเรามาเนิ่นนาน ต้องอาศัยพลังอำนาจบุญบารมีที่สั่งสมอบรมมานับภพนับชาติไม่ถ้วน โดยเฉพาะบุญบารมีที่สำคัญมีอานุภาพมาก คือการประพฤติปฏิบัติธรรม ทำให้หยุดนิ่งในหนทางสายกลางที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นเหตุให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย และเข้าถึงความสุขที่แท้จริง กระทั่งได้บรรลุมรรคนิพพาน มีวาระพระบาลีที่พระบรมศาสดาสตัสไว้ใน โกรธนาสูตร ความว่า^{๒๒}

“คนโกรธมีผิวพรรณทราม ย่อมนอนเป็นทุกข์ ถือเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์แล้ว กลับปฏิบัติสิ่งอันไม่เป็นประโยชน์ ทำปาณาติบาตด้วยกาย และวาจา ย่อมถึงความเสื่อมทรัพย์ ผู้มีวาระเพราะความ

โกรธ ย่อมถึงความไม่มียศ ญาติมิตรและสหาย ย่อมเว้นคนโกรธเสียห่างไกล คนผู้โกรธย่อมไม่รู้จักความเจริญ ทำจิตให้กำเริบ ภัยที่เกิดมาจากภายในนั้น คนผู้โกรธย่อมไม่รู้สีก คนโกรธย่อมไม่รู้orroด ไม่เห็นธรรม ความโกรธย่อมครอบงำรชนในขณะใด ความมืดตื้อย่อมมีในขณะนั้น คนผู้โกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย ภายหลังเมื่อหายโกรธแล้ว เขาย่อมเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้” กิเลสทั้งที่เป็นรากะ โทสะ และโมหะ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า เป็นธูลี เป็นทางมาแห่งมลทินในจิตใจของสรรพสัตว์ เพราะกิเลสเหล่านี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมจะทำให้สรรพสัตว์มีตน ทำให้สร้างแต่บาปอกุศล โลกของเราก็ไม่มีความสุข มีแต่ความเดือดร้อนวุ่นวายอยู่เป็นนิตย์ บุคคลผู้ต้องการพ้นจากอกุศลธรรม อันเป็นดุจธูลี ๓ ตระกูลนั้น ต้องบำเพ็ญเพียรสร้างความดี ประพฤติปฏิบัติธรรม ลดละเลิกกิเลสทั้งหลายเหล่านี้ให้ได้ ด้วยการปฏิบัติให้เข้าถึงพระธรรมกายอรหัต อันเป็นกายหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งปวง หากบุคคลใดมีจิตใจที่มีตน ตกอยู่ในกระแสของกิเลสอาสวะหรือของพญามาร ไม่ประพฤติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ยังละอกุศลธรรมไม่ได้ บุคคลนั้นย่อมมีแต่ความทุกข์และความลำบากในการดำเนินชีวิต แม้จะโลกไปแล้วก็ต้องทุกข์ต่อในอบายภูมิ ดังเรื่องของ ทุณฐกุมาร ผู้เป็นพระโอรสของพระเจ้ากิตติกาสะแห่งเมืองพาราณสี เมื่อทุณฐกุมารประสูติแล้ว พระราชาทรงแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอุปราช วันที่พระราชโอรสประสูติ พวกโหราจารย์ต่างทำนายลักษณะของพระโอรสและกราบทูลพระราชาว่า ถ้าพระราชโอรสไม่ได้เสวยน้ำดังประสงค์ก็จะสิ้นพระชนม์ทันที ด้วยความรักพระราชโอรส พระองค์ทรงหาหนทางแก้ไขในทันที ทรงรับสั่งให้ขุดสระโบกขรณีที่ประตูเมืองทั้งสี่ทิศด้วยทรงเกรงว่า พระโอรสจะไม่ได้เสวยน้ำตาม

^{๒๒} พระธรรมเทศนาโดย : พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบูลย์ ฌมขโย). มก. เล่ม ๕๗ หน้า ๓๗๙.

ประสงค์แล้วจะสิ้นพระชนม์ อีกทั้งยังรับสั่งให้เจ้าหน้าที่ช่วยกันทำปะรำมณฑปตาม ๔ แยกถนน แล้วให้ตั้งภาชนะที่ประณีต ใส่ น้ำดื่มไว้จนเต็มตลอดเส้นทางอีกด้วย

เช้าตรู่วันหนึ่ง พระกุมารได้เสด็จไปพระราชอุทยานพร้อมด้วยเหล่าข้าราชการบริพารเสนาอำมาตย์ ขณะนั้นเองพระองค์ได้ทอดพระเนตรเห็นพระปัจเจกพุทธเจ้าเสด็จออกบิณฑบาตด้วยอาการสงบ น่ารักเอ็นดู เมื่อมหาชนเห็นพระปัจเจกพุทธเจ้าต่างพากันออกมานมัสการและใส่บาตร พร้อมทั้งสรรเสริญพระคุณของพระปัจเจกพุทธเจ้า

พระราชกุมารผู้เป็นพระอุปราชา ทอดพระเนตรเห็นเหตุการณ์เช่นนั้น แทนที่จะมีโสมนัสเลื่อมใส อนุโมทนาในการกระทำของมหาชน กลับคิดว่า มหาชนรวมทั้งข้าราชการบริพารที่ไปกับเราแทนที่จะสรรเสริญเราผู้เป็นพระราชโอรสเพียงผู้เดียวกลับไปสรรเสริญกราบไหว้สมณะอื่น ผู้นุ่งห่มผ้าข้อมผ้า คิดดังนั้นแล้วพระกุมารรู้สึกโกรธ จึงเสด็จลงจากหลังช้างตรงเข้าไปแย่งบาตรในมือของพระปัจเจกพุทธเจ้าแล้วโยนทิ้งลงพื้น จากนั้นก็กระเทีบบาตร เหยียบย่ำภัตตาหารที่มหาชนได้ถวายด้วยความเลื่อมใส

พระปัจเจกพุทธเจ้าผู้ทรงคุณอันประเสริฐ เป็นเนืองนาบุญของโลก ได้แลดูพระพักตร์ของพระราชกุมารด้วยความเมตตา พลังคิดด้วยความกรุณาว่า พระราชกุมารนี้ทรงฉิบหายเสียแล้ว เพราะได้ทำกรรมหนักเช่นนี้ จากนั้นพระปัจเจกพุทธเจ้าทรงนิ่งไม่ตรัสอะไร พระราชกุมารจึงตรัสขึ้นว่า “ดูก่อนสมณะ ตัวของข้าพเจ้านี้เป็นพระราชโอรสของพระราชอาณัติผู้ใหญ่ในแผ่นดินเมืองพาราณสี มีนามว่าทุรุฑฐกุมาร ท่านได้แต่มองดูเราแต่ก็ทำอะไรเราไม่ได้” ตรัสจบแล้วก็หัวเราะเยาะอย่างร่าเริงแล้วเสด็จหลีกไป ส่วนพระปัจเจกพุทธเจ้าได้เหาะกลับเงื้อมเขานันทมูลกะ ซึ่งเป็นที่อยู่ของเหล่าพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย

ทันทีที่พระปัจเจกพุทธเจ้าเหาะลับตาไป ทุรุฑฐกุมารผู้ทำบาปกรรมอันหนัก บังเกิดความเร่าร้อนอย่างใหญ่หลวงขึ้นในสรีระ มีความรู้สึกเหมือนร่างกายมีเปลวไฟเผาไหม้ตลอดเวลา ถึงกับล้มลงในที่นั้นเอง เกิดความหิวกระหายน้ำเป็นที่สุด เหล่าเสนาอำมาตย์บริวารต่างรีบช่วยกันหาน้ำดื่มมาให้พระองค์ แต่น้ำดื่มที่เตรียมไว้ในบริเวณนั้น กลับแห้งขอดทุกแห่ง พระราชกุมารไม่ได้เสวยน้ำ อีกทั้งวิบากกรรมที่ทำไว้กับพระปัจเจกพุทธเจ้า ส่งผลให้พระองค์สวรรคตในที่นั้นทันที และไปบังเกิดในอเวจีมหานรก ถูกเปลวไฟแผดเผา เสวยความทุกข์ทรมานแสนสาหัส

จะเห็นว่า ความโกรธเป็นภัยต่อตัวเราอย่างยิ่ง ความโกรธเกิดจากอารมณ์ที่ไม่พอใจ ไม่สบายใจ ขุ่นข้องหมองใจ หงุดหงิด อันเป็นเหตุก่อให้เกิดประทุษร้ายผู้อื่น และเมื่อความโกรธเกิดขึ้นกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้ยิ่งใหญ่หรือมีอำนาจในการปกครองบ้านเมือง หรือสามัญชนคนธรรมดา ล้วนเป็นเหตุให้พบกับความหายนะความเดือดร้อนและมีความทุกข์เป็นผลในที่สุด โดยเฉพาะผลกรรมที่ทำกับผู้ทรงศีล มีความบริสุทธิ์หมดจด หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งปวงจึงเป็นกรรมหนักยิ่ง

ดังนั้น เราต้องระงับความโกรธให้ได้ และระงับกิเลสที่เป็นรากะ โทสะ หรือโมหะ เพราะเมื่อกิเลสเหล่านี้เกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีความเศร้าหมองไม่ผ่องใส เป็นทางมาแห่งธูลี ย่อมจะพบแต่ความทุกข์ทรมาน ผลสุดท้ายย่อมไปบังเกิดในนรกทนทุกข์ทรมานอีกยาวนาน

กิเลส ๓ ตระกูลคือ ราคะ โทสะ และโมหะ เป็นกัปดักของพญามารที่คอยล่อลวงเราให้ตกเป็นทาสของเขา ฉะนั้นคนพาลจึงถูกพญามารควบคุมให้เป็นไปในอำนาจของกิเลส แต่สำหรับผู้ที่มีปัญญามากพอที่จะรู้ตัวเองมาดีแล้ว ทั้งมีปัญญาเป็นเครื่องรักษาตน ย่อมสามารถขัดเกลากิเลสที่มีอยู่ในจิตใจ ซึ่งเป็นธูละเอียดที่ติดอยู่ในใจให้หมดได้ ด้วยการทำความดี ทั้งให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนานั่นเอง

การประพฤติปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิ (Meditation) ภาวนานับเป็นหนทางที่ดีที่สุดในการกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป เพราะเป็นการชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ และเป็นเหตุให้เข้าถึงพระธรรมกายภายในตัว พระธรรมกายเป็นกายตรัสรู้ธรรม ที่จะทำให้เรารู้ทุกสิ่งทุกอย่าง และที่สำคัญคือ เราจะรู้เท่าทันกิเลสและสามารถกำจัดกิเลสอาสวะที่หมักดองอยู่ในจิตใจให้หมดสิ้นไปได้ ฉะนั้น พวกเราทุกคนจึงควรตั้งใจปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายภายในกันทุกๆ คน

สรุป (Conclusion)

ความโกรธเป็นอารมณ์ธรรมชาติของมนุษย์ปกติทั่วไป ถ้าหากขาดการควบคุมและไม่รู้จักระที่จะจัดการและหาวิธีป้องกันอย่างถูกวิธี ก็จะทำให้เกิดปัญหาให้กับผู้ที่ถูกความโกรธเข้าครอบงำ ทั้งปัญหาความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ปัญหาในที่ทำงาน และคุณภาพชีวิต ดังนั้น เราจึงควรเป็นผู้ควบคุมและบริหารจัดการความโกรธให้ได้ อย่าให้ความโกรธเป็นผู้ที่มาควบคุมและบริหารจัดการเรา เพื่อความสงบสุขในชีวิตและสังคมโดยรวม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. **การจัดการกับอารมณ์โกรธ**. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น, กระทรวงสาธารณสุข.
- เทคนิคการบริหารความโกรธ (Angry Management Technique). **Daily Health บทความสุขภาพ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.todayhealth.org/daily-angry-management-technique.html>. สืบค้นเมื่อ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗.
- นิวัฒน์ บุญสม. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้. รายวิชา พ๓๐๑๐๔ สุขศึกษาและพลศึกษา. โรงเรียนมหิตลวิทยาลัยนุสรณ์ (องค์การมหาชน), หน้า ๒-๓.
- พระธรรมเทศนาโดย : **พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบุญญ์ ธมฺมขโย)**. * มก. เล่ม ๕๗ หน้า ๓๗๙. โรคเครียด/การจัดการความโกรธ (Anger Management Technique). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/neuro/psy. สืบค้นเมื่อ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗.