

พุทธวิธีการจัดระเบียบความคิดระดับความโกรธ

THE 4 NOBLE TRUTHS: THE NATURAL LAW REGARDING THE NATURE OF THE TRUTH
OF LIFE AND THE PATH TO LIBERATION

พระสมุห์นพดล สุทนธ์¹, วชิระ ศิริลักษณ์²

Phrasamu Noppadon Suton, Wachira Sirilak

วัดพยัคฆาราม (วัดเสือ) จังหวัดสุพรรณบุรี¹, วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี²

Wat Payakkharam (Tiger Temple)¹, Suphan Buri Province, Buddha Panya Sri Thawarawadee
Buddhist College²

Email: noppadol.suthon@gmail.com¹

Received 19 December 2024; Revised 29 December 2024; Accepted 30 December 2024.

บทคัดย่อ

ความรู้สึกลึกซึ้งที่ประทุพริกัย มันจะเริ่มต้นมาจากอคติความไม่พอใจ เกิดความหงุดหงิดรำคาญ ถ้าจะ
ระงับไว้ไม่ได้จะเกิดเป็นโทสะ ความพลุ่งพล่านออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ถ้าบุคคลละการนิินทา การ
ประทุพริกัยได้ ก็จะทำให้ความโกรธเบาบางลงได้ ดังนั้นจึงควรทำลายรากะโทสะโมหะตลอดถึงทำลายบาป
อกุศลธรรมต่าง ๆ การบริหารการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรม การจัดระเบียบความคิดเป็นกระบวนการสำคัญ
ในการระงับความโกรธ โดยอาศัยหลักการไตร่ตรองและการฝึกสติ การใช้วิธีคิดเชิงบวก การแยกแยะเหตุผล
และการฝึกสมาธิช่วยลดการตอบสนองเชิงลบต่อความโกรธ

พุทธวิธีการจัดระเบียบความคิดระดับความโกรธโดยใช้หลักใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น
พรหมวิหาร 4 ส่งเสริมการพัฒนาทางอารมณ์ โดยฝึกให้มีความปรารถนาดี (เมตตา) และช่วยเหลือผู้อื่นด้วย
ความเห็นใจ (กรุณา) ลดความโกรธผ่านการยินดีในความสุขของผู้อื่น (มุทิตา) และปล่อยวางในสิ่งที่ไม่สามารถ
ควบคุมได้ (อุเบกขา) และโยนิโสมนสิการ (การคิดอย่างแยบคาย) ช่วยให้เข้าใจสาเหตุและผลกระทบของความ
โกรธอย่างมีเหตุผล โดยการตั้งคำถาม วิเคราะห์มุมมอง และมองปัญหาในภาพรวม เพื่อลดการตอบสนองเชิง
ลบและส่งเสริมการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสงบและความ
เข้าใจในตนเอง

เมื่อระงับความโกรธได้แล้ว หลังจากนั้นจัดระเบียบความคิดเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ธรรมบุญ
ชีวิตเป็นกฎระเบียบและข้อปฏิบัติเกี่ยวกับชีวิตในหลักธรรมะ นอกจากนี้ยังเป็นข้อปฏิบัติที่บุคคลพึงกระทำ
เพื่อชีวิตที่บุคคลพึงกระทำ เพื่อชีวิตที่มีความสุขและสังคมเป็นระเบียบเรียบร้อย สงบสุข

คำสำคัญ: พุทธวิธี, การระงับ, ความโกรธ

Abstract

Awareness of malicious thoughts originates from bias or dissatisfaction, leading to irritation and annoyance. If not controlled, it can escalate into anger, manifesting through physical actions or speech. Avoiding gossip and harm to others can significantly reduce anger. Thus, eliminating lust (rāga), anger (dosa), delusion (moha), and other unwholesome mental states is essential. Managing thoughts, emotions, and behaviors through structured thinking is a key process for controlling anger. Reflection, mindfulness practice, positive thinking, reasoning, and meditation help mitigate negative responses to anger.

Buddhist methods for organizing thoughts and suppressing anger involve principles like Brahmavihāra 4 (the Four Sublime States): Mettā (loving-kindness): Cultivating goodwill. Karuṇā (compassion): Helping others with empathy. Muditā (sympathetic joy): Rejoicing in others' happiness. Upekkhā (equanimity): Letting go of what cannot be controlled. In addition, Yoniso Manasikāra (wise reflection) fosters understanding of the causes and consequences of anger through questioning, analyzing perspectives, and examining problems comprehensively. These approaches help reduce negative reactions and encourage constructive problem-solving, enhancing inner peace and self-awareness.

Once anger is controlled, organizing thoughts enables harmonious coexistence in society. Life's moral constitution, as grounded in Buddhist principles, serves as a guide for ethical conduct, fostering happiness and societal order. This framework encourages personal well-being and a peaceful community.

Keywords: Buddhist Method, Suppression, Anger

บทนำ

ความโกรธเป็นอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง เมื่อเกิดความโกรธ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนความเครียด เช่น อะดรีนาลินและคอร์ติซอล ซึ่งทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลให้เกิดอาการเครียดเรื้อรัง นอนไม่หลับ หรือแม้กระทั่งโรคซึมเศร้า หากปล่อยให้เกิดความโกรธบ่อยครั้ง อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด อีกทั้งยังส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ส่วนบุคคลและสังคม การระงับความโกรธไม่ได้อาจนำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัวและที่ทำงาน รวมถึงการตัดสินใจที่ผิดพลาด ความโกรธที่ไม่ได้รับการจัดการอาจกลายเป็นพฤติกรรมรุนแรงหรือการกระทำ

ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้อื่น ดังนั้น การรับรู้ถึงผลกระทบของความโกรธจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อกระตุ้นให้เกิดการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม

ความโกรธเกิดจากปัจจัยหลากหลาย เช่น การรับรู้ถึงการถูกคุกคาม การเผชิญกับความไม่ยุติธรรม หรือการถูกปฏิเสธ นอกจากนี้ ความเครียดสะสมในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาทางการเงิน ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ หรือแรงกดดันในที่ทำงาน ล้วนเป็นตัวกระตุ้นความโกรธได้ อีกทั้งประสบการณ์ในอดีต เช่น การถูกละเมิดหรือการไม่ได้รับการยอมรับ อาจสร้างพฤติกรรมตอบสนองเชิงโกรธในระยะยาว การขาดทักษะการจัดการอารมณ์ เช่น การมองโลกในแง่ลบ หรือการไม่รู้จักรักแยกแยะปัจจัยที่ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ ก็เป็นส่วนสำคัญของสาเหตุความโกรธ ปัจจัยทางชีวภาพ เช่น การหลั่งสารเคมีในสมองผิดปกติ หรือการขาดสมดุลในระบบประสาท ก็มีส่วนทำให้ความโกรธเกิดขึ้นได้ ดังนั้น การทำความเข้าใจถึงต้นเหตุของความโกรธจะช่วยให้เราสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์เหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การระงับความโกรธสามารถทำได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย โดยเริ่มจากการฝึกสติและสมาธิ ซึ่งช่วยให้เราเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของตนเอง การหายใจลึก ๆ อย่างช้า ๆ เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยผ่อนคลายและลดการตอบสนองต่อความโกรธได้ทันที การเปลี่ยนแปลงวิธีคิดให้มองปัญหาในแง่บวก ช่วยให้เราไม่จมอยู่กับอารมณ์ลบ นอกจากนี้ การปรึกษาพูดคุยกับคนที่ไวใจ เช่น เพื่อนหรือครอบครัว อาจช่วยปลดปล่อยความโกรธในเชิงสร้างสรรค์ การออกกำลังกาย เช่น การวิ่งหรือโยคะ เป็นอีกวิธีที่ช่วยปลดปล่อยความเครียดและเพิ่มสารเอ็นโดรฟินในสมอง ทำให้เรารู้สึกสงบขึ้น การหากิจกรรมที่สร้างความผ่อนคลาย เช่น การฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกที่ชอบ ยังช่วยเปลี่ยนโฟกัสจากความโกรธไปสู่สิ่งที่สร้างความสุข การฝึกใช้เทคนิคการสื่อสารอย่างไม่ก้าวร้าว ช่วยให้เราสามารถแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม โดยไม่ทำให้เกิดความขัดแย้งมากขึ้น การใช้วิธีเหล่านี้ช่วยลดความโกรธได้อย่างยั่งยืน

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบ สาเหตุ และวิธีการจัดการความโกรธอย่างมีประสิทธิภาพ ความโกรธเป็นอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งบุคคลและสังคม หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ผลเสียร้ายแรงต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ และการทำงาน การนำเสนอวิธีการจัดการความโกรธ เช่น การฝึกสติ การเปลี่ยนวิธีคิด และการสื่อสารที่สร้างสรรค์ ช่วยส่งเสริมความสงบสุขในชีวิตของผู้อ่าน นอกจากนี้ บทความนี้ยังมุ่งเน้นให้ผู้อ่านตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์ในเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและที่ทำงาน รวมถึงการพัฒนาตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์ การให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับสาเหตุและวิธีการระงับความโกรธในบทความนี้จะช่วยให้ผู้อ่านสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข

ความหมายของความโกรธ

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ พบว่ามีผู้ให้ความหมายของคำว่า “ความโกรธ” ไว้ดังนี้

สปีลเบอเกอร์ (Spielberger, 1988: 510) กล่าวถึงความโกรธ ว่าเป็นสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่ไม่พึงประสงค์ในขณะนั้นทันที (Sate Anger) และยังเป็นลักษณะนิสัยที่ติดตัวบุคคล (Trait Anger) คล้ายกันกับโดโนฮิว และเคเวนจ์ (Donohue; & Cavenage. 2003: 10) กล่าวว่า ความโกรธเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นอารมณ์ที่มีความรุนแรงและบุคคลที่มีความโกรธแสดงออกในทางลบเพื่อตอบสนองสิ่งเร้าที่มากระตุ้น เช่น การเตะ การพูดคำหยาบ เป็นต้น ในขณะที่พบบลิก แอฟแฟร์ (Public Affairs. 2004: Online) กล่าวว่า ความโกรธ หมายถึง อารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งอยู่นอกเหนือจากการควบคุมและเป็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เป็นผลร้าย และความโกรธจะนำมาสู่ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ เช่น ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สำหรับความหมายของความโกรธนั้น อาจจะคล้ายคลึงกัน มีแต่ต่างกันเล็กน้อย อย่างที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2544: 14) กล่าวถึง ความโกรธว่าเป็นศัตรูคอยขัดขวาง ไม่ให้ความมีเมตตาเกิดขึ้นพอเกิดความโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิด ความเสียหาย แต่ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็หงุดหงิดงุ่นง่าน ทรมาณใจตนเอง โดยที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้ให้ความหมายของ ความโกรธ ไว้ว่าเป็นประสบการณ์ที่มีผลต่อสรีระวิทยา อารมณ์ สติปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ อาจจะตอบสนองตาม ธรรมชาติจากความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น พบได้ตั้งแต่เด็กจนถึงตาย เกิดได้ทุกขณะและ แตกต่างจากความรุนแรง เช่นเดียวกับกับอัจฉรา สกุนตนิยม (2545: 36) กล่าวว่า ความโกรธ เป็นลักษณะของความรู้สึกหรือแรงผลักดันภายในที่กระตุ้นให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมาได้หลายๆ อย่าง ซึ่งความโกรธเกิดขึ้นเมื่อ สิ่งที่เราต้องการ หรือคาดหวังไว้ล้มเหลวลงไป เกิดความรู้สึกผิดหวังรู้สึกไม่มีความมั่นคงแน่นอน ความเชื่อมั่นในตนเอง และการช่วยเหลือตนเองได้ลดน้อยลง

นอกจากนี้ความโกรธ มาจากศัพท์ภาษาบาลีว่า โกร แปลว่า ความกำเริบ ความขุ่นเคือง ในจิตใจ (พระไตรปิฎก (ไทย) 15/217/395) ยิ่งกว่านี้ยังมีศัพท์ที่ใช้เหมือนกับความโกรธ คือ โทสะ คือความรู้สึกลึกซึ้ง ประทุษร้าย มันจะเริ่มต้นมาจากอคติความไม่พอใจ ถ้าจะระงับไว้ไม่ได้ก็จบแค่นั้น ถ้าระงับไม่ได้ก็จะไปถึง ปฏิกะ ความหงุดหงิดรำคาญ ถ้าระงับไว้ได้แค่ระงับไว้ได้ก็ดีไประงับไม่ได้จะตามมาเป็นโทสะ ความพลุ่งพล่าน ออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง (Taylor and Wilson, Exploring your, 1997: 45) เพราะเหตุนี้โทสะคือความอาฆาตเกิดขึ้นว่าผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสียแก่เรา ผู้นี้กำลังทำความเสื่อมเสียแก่เรา พຼ່ງนี้จะทำความเสื่อมเสียแก่เรา ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสียแก่เราคนที่รักที่ชอบพอของเรา เคยทำความเจริญ ฯลฯ กำลังทำความเจริญจักทำความเจริญแก่ผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบของพวกเรา หรือความอาฆาตเกิดขึ้นในฐานะอันไม่สมควร จิตจึงอาฆาตความกระທบกระທัง ความแค้นความเคืองความขุ่นเคือง โทสะจึงคิดประทุษร้ายคิดมุ่งร้ายความขุ่นจิต ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ มีลักษณะเช่นว่านี้ ความคิดปองร้ายกิริยาที่คิดปองร้ายภาวะที่คิดปอง

ร้ายความพิโรธความแค้นความดุร้ายความเกรี้ยวกราดความไม่ข่มขื่นแห่งจิตมีลักษณะเช่นนี้จึงได้เรียกว่าโทสะ (พระไตรปิฎก (ไทย) 34/1066/273)

จึงสรุปได้ว่า ความโกรธ หมายถึง อารมณ์ทางลบ เมื่อเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ และคาดหวัง เมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจใน การกระทำบางอย่าง จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้าน ร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน อาจแสดงออกมาทางความคิดและพฤติกรรม

สาเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธ

ในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ สังฆาทิเสสกัณฑ์ กล่าวว่า “ผู้ใด มีความขัดเคือง มีโทสะโดยมุ่งหมายว่า ทำอย่างไรจึงจะให้ผู้นั้นพ้นจากพรหมจรรย์นี้ได้ถ้าผู้มีความขัดเคือง มีโทสะผู้นั้นแล้วใส่ความผู้อื่นแล้วก็ต้องโทษ อย่างหนักพุทธองค์ตรัสว่าอันผู้ใดผู้หนึ่งใจก็ตามไม่ใจก็ตาม อธิกรณ์นั้นเป็นเรื่องถ้าไม่มีมูลไม่มีหลักฐาน และ ผู้นั้นยอมรับผิดโทษก็จะน้อยลง” (พระไตรปิฎก (ไทย) 1/385/419)

ในอาทิตตปริยายสูตร ได้กล่าวไว้ว่าแม้ความร้อนเพราะราคะโทสะโมหะร้อนเพราะความเกิดความแค้น ความตายความโศกความคร่ำครวญความทุกข์ โทมนัสความคับแค้นใจโทสะ (หุ) เป็นของร้อนเสียงเป็นของร้อน ฯลฯ ใจเป็นของร้อนอารมณ์เป็นของร้อนความรู้ทางใจเป็นของร้อนการกระทบทางใจเป็นของร้อนแม้ความ เสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นของร้อน พระ พุทธองค์กล่าวว่าร้อนเพราะราคะโทสะโมหะร้อนเพราะความเกิด ความแค้น ความตาย ความโศกความคร่ำ ครวญทุกข์โทมนัส ความคับแค้นใจ (พระไตรปิฎก (ไทย) 4/45/63-65)

ดังนั้น บุคคลผู้มักโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ โทสะ ความประทุษร้าย ภาวะที่ประทุษร้าย พยาบาท กิริยาที่พยาบาท ภาวะที่พยาบาท พิโรธ พิโรธตอบ ดุร้าย เกรี้ยวกราด จิตที่ไม่ยินดีอันใดลักษณะ เช่นนี้เรียกว่าความโกรธ ความโกรธนี้อันบุคคลใดละไม่ได้ บุคคลนั้นเรียกว่า ผู้มักโกรธ (พระไตรปิฎก (ไทย) 36/45/147) นอกจากนี้โทสะเมื่อเป็นรากเหง้าเรียกว่า “โทสะมูล” เมื่อถึงฐานะนิวรณ” เมื่อถึงฐานะเป็น กรรมผล เรียกว่า “พยาบาท” (ปัญญา ใ้บางยาง และคณะ, 2548: 26) ถ้าเขากล่าวหาเรานั้นมีมูลอยู่เพราะ เราแสดงธรรมเพื่อกำจัดราคะโทสะโมหะและบาปอกุศลธรรม(พระไตรปิฎก (ไทย) 1/8/4)

ในอนนัจฉริยคาถาพระวินัยปิฎก ได้กล่าวว่า ไม่ควรประกาศธรรมที่เราได้บรรลุด้วยความลำบากเพราะ ธรรมนี้ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ถูกราคะและโทสะครอบงำจะรู้ได้ง่ายแต่เป็นสิ่งที่พาทวนกระสละเอียดลึกซึ่งรู้เห็นได้ยาก ประณีต และผู้กำหนดด้วยราคะถูกกองโมหะหุ้มห่อไว้จู้จู้เห็นไม่ได้ (พระไตรปิฎก (ไทย) 4/7/77) ดังนั้นการ สละราคะ โทสะ โมหะ จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ แต่ยังคงกล่าวเท็จทั้งที่รู้ว่าเมื่อเขารู้ว่าเข้าปฐมณแล้ว ด้วยอาการ 3 อย่าง เมื่อผู้อื่นเข้าใจจึงเป็นโทษหนัก เมื่อเขาไม่เข้าใจโทษก็จะเบา และเขากล่าวต่อไปว่าจิต ปราศจากโทสะด้วยอาการ 3 อย่าง ด้วยอาการ 7 อย่างคือ

- 1) เบื้องต้นเธอรู้ว่าจะกล่าวเท็จ
- 2) กำลังกล่าวก็รู้ว่ากำลังกล่าวเท็จ
- 3) ครั้นกล่าวแล้ว ก็รู้ว่ากำลังกล่าวเท็จ

4) อำพรางความเห็น

5) อำพรางความเห็นชอบ

6) อำพรางความพอใจ

7) อำพรางความประสงค์เมื่อผู้อื่นเข้าใจต้องโทษอย่างหนักเมื่อเขาไม่เข้าใจต้องเบาลงตามลำดับ (พระไตรปิฎก (ไทย) 1/219/207)

แสดงว่าพระพุทธองค์ทรงไม่ทรงสรรเสริญให้คนมีความโกรธโกหกหลอกลวง เพราะเหตุนี้พระพุทธองค์จึงเกียจกายทุจริตวจีทุจริตมนทุจริตและบาปอกุศลธรรม” (พระไตรปิฎก (ไทย) 1/7/4) ยิ่งกว่านี้ในพระสูตรตันตปิฎกมัชฌิมนิกายมัชฌิมนิพพานสัณเฑาะฏฐกัถาได้กล่าวไว้ว่า บุคคลพึงละการนินทาบุคคล ที่เป็นผู้มีการนินทาและการประทุษร้ายเหล่าใดเราจะพึงปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์เหล่านั้นเสียการประทุษร้ายแม้แต่ตนเองก็ยังติดติดตนเองได้ด้วยการนินทาเพราะการประทุษร้ายนั้นเป็นปัจจัยผู้รู้ใคร่ครวญแล้วพึงติเตียนหลังจากตายไปแล้วจะไปสู่สุคติ การนินทา เป็นสังโยชน์เป็นนิเวศน์เป็นอาสวะ และความเร่าร้อนแก่เราเมื่อบุคคลไม่มีการนินทาและการประทุษร้ายอาสวะและความเร่าร้อนนั้นจะไม่มี (พระไตรปิฎก (ไทย) 13/38/41) ข้อนี้จัดเป็นการละกิเลสที่ควรละการละกิเลสได้แก่ การละราคะการละโทสะการละโมหะ (พระไตรปิฎก (ไทย) 1/199/185) นอกจากนี้พระพุทธองค์กล่าวว่า “จึงสอนให้ทำลายราคะโทสะโมหะตลอดถึงทำลายบาปอกุศลธรรมต่าง ๆ” (พระไตรปิฎก (ไทย) 1/6/4)

การจัดระเบียบความคิดระดับความโกรธ

ทฤษฎีที่เป็นปัญจธรรมคือมิจฉาทิฎฐิ หรือทิฎฐุปาทาน คือ ความยึดมั่นด้วยทิฎฐิ มิจฉาทิฎฐิ คือความเห็นผิดความเห็นมีอยู่ 2 อย่าง คือ 1) ความเห็นถูก 2) ความเห็นผิด เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นต้องพยายามประคับประคองใจให้มีความเห็นถูกเอาไว้ เพื่อความเห็นผิดจะได้ไม่เข้ามาครองใจ (วสิน อินทสระ, 2549: 84) การที่จะไม่ให้ความเห็นผิดเข้าครองใจได้นั้นต้องรู้จักการจัดการกับความคิดการจัดระเบียบให้ทางเลือกและผลที่จะตามจากการเลือก ดังนั้น“มิจฉาทิฎฐิโดยความหมายว่า เห็นผิด, ความเห็นที่ผิดจากคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดีได้ชั่ว ทำชั่วได้ดี มารดาบิดาไม่มี เป็นต้น และความเห็นที่ไม่นำไปสู่ความพ้นทุกข์” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561: 346-347)

บุคคลผู้ไม่ได้รับการฝึกฝนให้รู้จักการแยกแยะผิดถูก สิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำก็อยากที่จะมีความเห็นถูกได้ แม้จะตระหนักอยู่แก่ใจว่าความเห็ดผิดจะทำให้ผู้ตกอยู่ใต้อำนาจนั้นเป็นทุกข์แต่ว่าทุกคนก็ไม่สามารถที่จะออกจากความเห็นที่ผิดได้ ความโกรธมีอาการทำให้ใจและกายฟองขึ้น เหมือนกันกับอึ่งอ่างหรือกบเขียดเวลาร้อน ฉะนั้นความโกรธมีลักษณะ รสหน้าที่ อาการปรากฏ และเหตุใกล้ชิด ความโกรธนั้นเกิดจากความไม่อดทนถึงจะน้อยก็จะมากได้ต่อไปก็จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นเป็นความขัดข้องใจมีความคัดค้านใจเป็นอันมาก เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงไม่ชอบความโกรธ (พระไตรปิฎก (ไทย) 27/16/323) การอดทนการยับยั้งชั่งใจคิดไตร่ตรองถึงเหตุและผลในสิ่งที่กระทำหรือผลลัพธ์ที่จะตามมาแล้ว ฝึกที่จะอดทนไม่ให้พูดคำหยาบ หรือการทะเลาะกับคู่กรณี ฝึกที่จะอดทนที่จะไม่ได้ตอบในทางที่ไม่ดี ฝึกจากเหตุการณ์ที่อดทนได้จ่ายจนไปถึงเหตุการณ์

ที่อดทนได้ยาก ดังนั้นเจ้าอย่าโกรธเพราะความโกรธไม่ดีเลยทิศที่เจ้ายังไม่ได้เห็นยังไม่ได้ยินมีอีกมากมารดาบิดา เป็นทิศเบื้องหน้า พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญอาจารย์ว่าเป็นทิศเบื้องขวา (พระไตรปิฎก (ไทย) 27/8/229) ดังนั้นถ้าเกิดความโกรธแล้วมีกัลยาณมิตรมาเตือน ดังเช่น ความโกรธในโทสะในความโลภหรือในความเสนาหาข้าพเจ้าทำแล้วขอท่านจงบอกแก่ข้าพเจ้า (พระไตรปิฎก (ไทย) 27/15/323)

เมื่อฝึกความอดทนที่จะระงับความโกรธอย่างสม่ำเสมอ แม้ในขณะที่ต้องรับกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธที่รุนแรง ก็สามารถที่จะบอกตัวเองหรือชี้ทางสว่างระงับการกระทำที่รุนแรงการกระทำที่จะก่อให้เกิดความเสียหายกับตัวเองและผู้อื่นย่อมสามารถทำได้แม้ในขณะนั้นจะไม่มีกัลยาณมิตรมาเตือน เพื่ออธิบายบุคคลผู้เปรียบเหมือนรอยขีดบนแผ่นหิน เพราะบุคคลบางคนในโลกนี้โกรธเป็นประจำ และความโกรธของเขานั้นก็หมักหมมอยู่นานเหมือนกับรอยขีดบนแผ่นหินย่อมไม่ลบเลือน (เร็ว) เพราะลมหรือน้ำย่อมติดอยู่นานชื่อแม้ฉันทบุคคลบางคนในโลกนี้ ก็ฉันทนั้นเหมือนกับโกรธเป็นประจำ และความโกรธของเขานั้นก็หมักหมมอยู่นานบุคคลนี้เรียกว่าผู้เปรียบเหมือนรอยขีดที่แผ่นหิน (พระไตรปิฎก (ไทย) 36/113/174-175) เมื่อรู้ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นก่อนที่จะทำสิ่งใดลงไปเพราะตกอยู่ใต้อำนาจความโกรธ สู้อดทนจัดระเบียบความคิดว่า เราควรมีสติก่อน เมื่อรู้ว่าตัวเองกำลังโกรธควรเตือนตัวเองก่อนว่าการโกรธนั้นมีแต่จะนำความทุกข์มาให้เรา เราต้องอดทนที่จะไม่กระทำการใดๆ ตามอำนาจความโกรธที่อยู่ในจิตใจ จากนั้นถึงหาใช้สหลักอริยสัจ 4 เข้ามาไตร่ตรองพิจารณา หาทางออกที่ดีที่สุดเท่าที่สติปัญญา และสภาวะแวดล้อมในตอนนั้นจะเอื้ออำนวย

การแสดงออกของความโกรธ

การที่เราจะสังเกตว่าใครสักคนหนึ่ง ขณะนี้คํามีอารมณ์แบบไหนและสภาพของอารมณ์เป็นอย่างไร การสังเกตจากสีหน้าและแววตาขณะนั้นโกรธหรือไม่โกรธ เราจะทราบได้โดยการสังเกตจากกิริยาอาการ คำพูด น้ำเสียง แววตา ท่าทาง เป็นต้น

ภุญชรี คำชาย (2542:105 - 106) กล่าวไว้ว่า ความโกรธจำแนกได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ความโกรธที่เห็นชัดเจน และความโกรธแฝง ความโกรธที่เห็นชัดเจนนั้นเป็นความโกรธที่ผู้โกรธรู้ตัวว่าโกรธ แต่ความโกรธแฝงนั้นเป็นความโกรธที่ถูกเก็บกดไว้ในระดับจิตใต้สำนึก และผู้โกรธไม่รู้ตัวว่าตนโกรธ ความโกรธแฝงนี้มีบทบาทสำคัญในการโกรธเรื้อรังซึ่งเกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้าหากบุคคลมีอารมณ์โกรธเรื้อรังจะทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว ซึ่งลักษณะสำคัญของการโกรธเรื้อรังแบ่งเป็น 3 ประการ คือ 1) มีอาการไม่สบายทางกาย 2) มีอาการแสดงออกที่รุนแรงเกินขอบเขตกับสิ่งที่ทำให้คับข้องใจ 3) ขาดเหตุผล

จอห์นสัน (Johnson. 1993: 274 - 275) กล่าวถึง หน้าที่หลักของความโกรธ มีดังนี้

1. ความโกรธนำมาซึ่งพลัง และความแข็งแกร่งที่ร่างกายสามารถใช้ให้เป็นประโยชน์ได้
2. ความโกรธจะทำลายพฤติกรรม มของมนุษย์ สร้างความร้อนใจ กระตุ้นและแทรกแซงความตั้งใจเดิม เป็นเหตุให้เกิดความหุนหัน พุ่งความสนใจไปที่ความไม่ยุติธรรม ดังนั้นเพื่อความถูกต้องและปกป้องตนเอง จึงทำให้เกิดการต่อต้านกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของบุคคลอื่น

3. ความโกรธทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีและกล่าวถึงผู้อื่นในทางลบหากบุคคลไม่มีความโกรธ เหตุการณ์นั้นก็จะไม่เกิดขึ้น การสื่อสารที่ดีจะช่วยขจัดความโกรธให้ลดลงโดยการปรึกษาหารือกับบุคคลใด บุคคลหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ความโกรธเป็นกลไกทางจิตอย่างหนึ่ง ที่ช่วยให้คนที่ไม่กล้าแสดงออก สามารถแสดงออกได้มากขึ้น ทำให้ไม่กังวล ไม่กลัว กล้าทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้ว่าสิ่งนั้นไม่เคยกระทำมาก่อน เช่น เด็กชายตัวเล็กๆ กล้าต่อสู้กับเพื่อนที่ตัวใหญ่กว่า ลูกจ้างที่เคยกลัวเจ้านายสามารถเผชิญหน้ากับเจ้านายได้ คนขี้อายกล้าพูดกับคนแปลกหน้า การกระทำเหล่านี้ทำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมและสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

5. ความโกรธทำให้เกิดการขัดแย้งกัน ทำให้บุคคลทำอะไรไม่ได้ การนำข้อมูลทางลบหรือความรู้สึกทางลบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากล่าวซ้ำก่อให้เกิดการต่อต้านกัน เมื่อมีความรู้สึกโกรธเกิดขึ้น ควรหาทางขจัดปัญหานั้นโดยการพบกับบุคคลที่จะช่วยเราแก้ปัญหานั้นได้

6. ความโกรธเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่แสดงถึงเหตุการณ์ที่มีการยั่ว ยุ หรือมีบางสิ่งไม่เป็นที่พอใจเกิดขึ้น ในขณะที่มีความโกรธจะทำให้เห็นว่าจะอะไรกำลังเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น

7. ความโกรธทำให้บุคคลนึกถึงความยุติธรรมในขณะที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่เห็นด้วยความโกรธทำให้บุคคลเชื่อว่าตัวเองถูกต้องยุติธรรมและดีกว่า

8. ความโกรธเป็นที่มาของการแสดงความมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น สามารถขู่บุคคลอื่นและสามารถมีอำนาจ ชักจูงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะเมื่อเราต้องการมีอำนาจเหนือบุคคลอื่นความโกรธสามารถทำให้เราแสดงอาการเช่นนั้นได้

ปริยา เกตุทัต (สมร ทองดี. 2545: 153 ; อ้างอิงจาก ปริยา เกตุทัต. 2527: 232-233) กล่าวว่า เมื่อเกิดอารมณ์โกรธก็มักจะแสดงออกอย่างเปิดเผย แต่ มักจะแสดงออกทางวาจา เช่น การใช้คำพูดข่มขู่ การเยาะเย้ยถากถาง การกล่าวคำ หยาบคาย หรืออาจขว้างปาสิ่งของ ทุบตี ต่อย เตะซึ่งการแสดงออกทางกายนี้มีแนวโน้มลดลงเมื่ออยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย และในบางครั้งจะแสดงอารมณ์โกรธโดยทางสีหน้า แววตา เช่น หน้าบึ้ง แววตา เกรี้ยวกราด ไม่ยอมพูดและไม่ยอมทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ และจากการศึกษาการแสดงอารมณ์โกรธของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นชายจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นหญิงในเรื่องเกี่ยวกับการที่เขาไม่สามารถทำสิ่งที่เขาอยากทำ โดยมีสาเหตุจากความบกพร่องของตนเอง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นชาย ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุคคล และสถานการณ์ทางสังคม วัยรุ่นชายจะโกรธง่ายและโกรธนานกว่าวัยรุ่นหญิง เมื่อโกรธแล้วจะแสดงออกมาอย่างรุนแรง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธไม่นาน และมักจะเป็นการโกรธแบบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

ส. ศรีสายันท์ (2545: 33 - 34) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากความโกรธมีดังนี้

1. เก็บกดความโกรธไว้ที่ตนเอง กล่าวคือ เมื่อโกรธจะไม่แสดงออกหรือโต้ตอบต่อสิ่งภายนอก แต่จะเก็บกดอารมณ์โกรธไปลงที่ร่างกายหรือจิตใจของตัวเอง ทำให้เกิดความเสียหายต่อตัวเอง เช่น รู้สึกอึดอัด รู้สึก

คุกกรุ่นอยู่ในใจตลอดเวลา ส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง กระเพาะอาหารหลังกรดออกมามากเกินไป ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารหรืออืดท้อง เป็นต้น

2. ระบายความโกรธไปยังผู้อื่น สิ่งของ หรือแสดงพฤติกรรมรุนแรง หรือไม่เหมาะสมออกไปซึ่งเป็นการระบายความกดดัน ความโกรธภายในตนเองออกสู่ภายนอก ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเองรู้สึกสบาย แต่ผลที่เกิดขึ้นตามมาอาจจะเป็นความเสียหาย ความสูญเสียสัมพันธภาพ การยอมรับนับถือและที่สำคัญ หากการระบายความโกรธนั้นเป็นการเบียดเบียนความโกรธไปยังคนอื่นหรือสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเกิด ความโกรธนั้นจะทำให้ต้นตอของปัญหาไม่ได้ถูกแก้ไขอย่างเหมาะสมปัญหานั้นจะยังคงอยู่หรืออาจทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมาได้

3. แสดงความโกรธเฉไฉไปเรื่องอื่น ซึ่งหากบุคคลเกิดความไม่พอใจก็จะไม่แสดงออกมาแต่จะแอบแสดงออกไปในเรื่องอื่น หรือเป็นการโกรธเงียบ (ก้าวร้าวแบบเก็บกด)

4. ระบายความโกรธที่สังคมยอมรับ เป็นการระบายความโกรธโดยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น เช่น เล่นกีฬา ทำความสะอาดบ้าน

จอห์นสัน (Johnson. 1993: 274 - 275) กล่าวถึง หน้าที่หลักของความโกรธ มีดังนี้

1. ความโกรธนำมาซึ่งพลัง และความแข็งแกร่งที่ร่างกายสามารถใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

2. ความโกรธจะทำลายพฤติกรรมของมนุษย์ สร้างความร้อนใจ กระตุ้นและแทรกแซงความตั้งใจเดิม เป็นเหตุให้เกิดความหุนหัน พุ่งความสนใจไปที่ความไม่ยุติธรรม ดังนั้น เพื่อความถูกต้องและปกป้องตนเอง จึงทำให้เกิดการต่อต้านกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของบุคคลอื่น

3. ความโกรธทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีและกล่าวถึงผู้อื่นในทางลบหากบุคคลไม่มีความโกรธ เหตุการณ์นั้นก็จะไม่เกิดขึ้น การสื่อสารที่ดีจะช่วยขจัดความโกรธให้ลดลงโดยการปรึกษาหารือกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมีคุณภาพ

4. ความโกรธเป็นกลไก กลทางจิตอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนที่ไม่กล้าแสดงออกสามารถแสดงออกได้มากขึ้น ทำให้ไม่กังวล ไม่กลัว กล้าทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้ว่าสิ่งนั้นไม่เคยกระทำมาก่อน เช่น เด็กชายตัวเล็กๆ กล้าต่อสู้กับเพื่อนที่ตัวใหญ่กว่า ลูกจ้างที่เคยกลัวเจ้านายสามารถเผชิญหน้ากับเจ้านายได้ คนชื้อายกล้าพูดกับคนแปลกหน้า การกระทำเหล่านี้ทำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมและสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

5. ความโกรธทำให้เกิดการขัดแย้งกัน ทำให้บุคคลทำอะไรไม่ได้ การนำข้อมูลทางลบหรือความรู้สึกทางลบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากล่าวซ้ำก่อให้เกิดการต่อต้านกัน เมื่อมีความรู้สึกโกรธเกิดขึ้น ควรหาทางขจัดปัญหานั้นโดยการพบกับบุคคลที่จะช่วยเราแก้ปัญหานั้นได้

6. ความโกรธเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่แสดงถึงเหตุการณ์ที่มีการยั่วยุหรือมีบางสิ่งไม่เป็นที่พอใจเกิดขึ้น ในขณะที่มีความโกรธจะทำให้เห็นว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น

7. ความโกรธทำให้บุคคลนึกถึงความยุติธรรมในขณะที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่เห็นด้วย ความโกรธทำให้บุคคลเชื่อว่าตัวเองถูกต้องยุติธรรมและดีกว่า

8. ความโกรธเป็นที่มาของการแสดงความมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น สามารถขู่บุคคลอื่นและสามารถมีอำนาจชักจูงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะเมื่อเราต้องการมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น ความโกรธสามารถทำให้เราแสดงอาการเช่นนั้นได้

เอตการ์ดและเดฟเฟนเบเชอร์ (Exkhardt; & Deffenbacher. 1995: 34) ได้กล่าวถึงลักษณะของการแสดงความโกรธเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นในตัวบุคคลไว้ว่า เมื่อบุคคลโกรธจะแสดงออกมาในทางที่ต่างกัน ทั้งในช่วงของเวลาและสถานการณ์เดียวกัน ความโกรธไม่ใช่ตัวกำหนดความก้าวร้าว บุคคลที่มีความโกรธ บางคนแสดงออกมาภายนอกในทางลบ บุคคลเหล่านี้อาจจะโจมตีทางคำพูดและทางร่างกายต่อผู้อื่น ต่อสิ่งของ ต่อตนเอง บางครั้งพฤติกรรมจะไม่ค่อยเปิดเผยแต่ยังคงแสดงออก ภายนอกและแสดงในทางลบ เช่น ขุ่นเคือง ไม่พูดจา หรือกล่าววาจาเสียดสี เมื่อประสบความโกรธบางคนมีแนวโน้มที่จะระงับ กลั้น หรือเก็บความโกรธไว้ บุคคลเหล่านี้อาจแสดงความโกรธออกมาภายนอกเพียงเล็กน้อย แต่จะมีความ ปั่นป่วนและความเครียดอยู่ภายใน และผลสะท้อนจากความเก็บความโกรธไว้ภายในเป็นการเจ็บป่วย เช่น ปวดศีรษะ และโรคกระเพาะอาหารบางคนจะถอนตัวจากสถานการณ์อย่างไม่เหมาะสม หรืออาจใช้การปกป้องตัวเอง เช่น การปฏิเสธ บุคคลบางคนเมื่อมีความโกรธจะใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหาโดยการลดความกระวนกระวายใจจากสิ่งเร้าที่มากระตุ้น อาจจะยินยอมด้วยความอดทนมากกว่าที่จะใช้ความรุนแรงในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นบางคนอาจจะใช้วิธีการที่เหมาะสมต่างกันไปตามสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น การแก้ที่ปัญหา จำกัดสิ่งแวดล้อม ยืนยันความคิด ความรู้สึกออกมาด้วยคำพูดหรือท่าทาง และการใช้ทักษะการเจรจาต่อรอง

จากการแสดงออกของความโกรธข้างต้น ทำให้ทราบว่าเมื่อบุคคลรู้สึกโกรธและไม่พอใจก็จะแสดงความโกรธออกมา 3 ลักษณะ ดังนี้ 1) การแสดงความโกรธภายนอก (Anger Out) 2) การเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger In) และ/หรือ 3)การควบคุมความโกรธ (Anger Control) นั้นไว้ ความโกรธเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดก็ตาม จะทำให้แสดงพฤติกรรมต่อความโกรธออกไปแตกต่างกัน แต่ถ้ามีการควบคุมความโกรธแสดงออกอย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดผลดี ต่อตัวเองและผู้อื่น

วิธีการจัดการความโกรธ

การควบคุมนี้เป็นการควบคุมทางจิตใจและยังต้องรวมถึงการควบคุมการแสดงออกทางพฤติกรรมด้วย แต่ก็ไม่ได้เป็นเครื่องชี้ถึงการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่การควบคุมอารมณ์นั้นจะต้องเป็นที่ยอมรับของสังคมด้วย และทำให้เกิดผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด ซาโลเวย์ (Goleman. 1995: 42 –44 ; citing Salovey. 1988) กล่าวว่า ในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะต้องพัฒนาองค์ประกอบต่อไปนี้ สำหรับการจัดการกับความโกรธนั้นจะต้องเริ่มจาก 2 องค์ประกอบแรกก่อน คือ

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (know one's emotions) เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเป็นเช่นไรทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะและการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของ

อารมณ์ต่างๆ ของตน การรู้จักอารมณ์ของตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเองต้องเริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่า “การมีสติ” ในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ การแสดงอารมณ์ และผลย้อนกลับตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์

โดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประการต่อไปนี้ คือ 1) ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพของอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไปแล้ว ถ้าเรามีการรู้ตัวเรา บางครั้งเราจะคิดว่าทำไมเราจึงเป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้แสดงว่าเรารู้ตัวว่าเราถูกครอบงำโดยอารมณ์ 2) ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับสภาพ ละเอียด ไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้ “เฉยไว้” อย่าคิดถึงมันเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้แสดงว่ามีระดับของการรู้สึกตัวมากขึ้นกว่าในข้อ 1) 3) การรู้เท่าทันอารมณ์ รู้ตัวว่าในสภาพการณ์ของอารมณ์นี้จะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ไม่ดีไม่ใช่การเลือกที่จะไม่แสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บกดอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์หรือทางที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย

2. การจัดการ(บริหาร)อารมณ์ของตนเอง (managing emotions) เป็น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และ เหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะ ทำได้ดีเพียงใดนั้นสืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้ 1) ควบคุมได้ ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำ โดยอารมณ์ 2) มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดง อารมณ์ 3) ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก 4) แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และ สถานการณ์

พุทธทาสภิกขุ (2532: 24 - 43) แนะนำวิธีจัดความโกรธสรุปได้ดังนี้ 1) ขันติขจัดความโกรธ คือ ให้ความอดกลั้น 2) ทมะขจัดความโกรธ คือ ด้วยการบังคับตัวเอง 3) ปัญญาขจัดความโกรธ คือ รู้เรื่องความโกรธอย่างครบถ้วน 4) สติขจัดความโกรธ คือ ความได้ว่าจะโกรธ 5) สังวรขจัดความโกรธ คือ ป้องกันความโกรธ 6) สัจจาธิฐานขจัดความโกรธ คือ ตั้งสติด้วยสัจจะมั่นคงลงไปในการที่จะทำในการที่จะประพฤติกาละ 7) จาคะขจัดความโกรธ คือ สละให้อภัยอยู่เสมอ 8) หิริโอตตปปะขจัดความโกรธ คือ ความละอายและความกลัว ด้วยความรู้สึกผิดชอบของตัวเอง 9) กัมมัสมกตาญาณขจัดความโกรธ คือ ความโกรธเป็นกรรมอันหนึ่งเมื่อเราต้องได้รับผลกรรมนี้เป็นที่แน่นอน ก็ทำให้กลัว 10) มรณานุสสติขจัดความโกรธ คือ การระลึกถึงความตาย 11) อัปปปัญญา เมตตา ขจัดความโกรธ คือ เมื่อมีความเมตตาที่ไม่มีขอบเขต

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2551: 183 -187) ได้เสนอแนวคิดเรื่อง วิธีทำอย่างไรจะหายโกรธ เพื่อจะได้นำไปเป็นข้อปฏิบัติสำหรับแก้ความโกรธ โดยแบ่งเป็นหัวข้อ ดังนี้ 1) นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมัก

โกรธ เช่น เขาโกรธมาเราไม่โกรธตอบไป เมื่อรู้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะถือว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย 2) พิจารณาโทษของความโกรธ โทษของความโกรธนั้นมีแต่ก่อให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย 3) นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ โดยทั่วไปแต่ละคนย่อมมีข้อดีบ้าง ข้อเสียบ้างมากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบไม่มี 4) พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง 5) พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน พิจารณาว่าเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลกรรมนั้น 6) พิจารณาพระจริยวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า โดยยึดพระองค์เป็นแบบอย่าง 7) พิจารณาความเคยเกี่ยวของกันในสังสารวัฏ 8) พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา 9) พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ 10) ปฏิบัติทาน คือ การให้เพื่อแบ่งปันสิ่งของ

นินมฺหฺ ประสานทอง (2541: 64) เสนอว่าวิธีควบคุมความโกรธ ทำได้ดังนี้ คือ เมื่อรู้สึกโกรธควรใช้วิธีผ่อนคลายความโกรธ ด้วยวิธีนับ 1- 10 หรือใช้วิธีหนีออกจากสถานการณ์ เพื่อออกไประงับใจเสียชั่วคราวแล้วจึงค่อยกลับมาเผชิญหน้ากับคนๆ นั้น หรือสถานการณ์ใหม่ และอาจจะบายอารมณ์โกรธด้วยการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา หรือออกไปที่โล่งแจ้งแล้วตะโกนให้ สุดเสียงหรือจะใช้วิธีทำงานบ้านระบายความโกรธก็ได้

วิวัฒน์ วิริยกิจจา (2545: 51) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการควบคุมความโกรธ ไว้ดังนี้ 1) ระงับความโกรธโดยไม่โกรธตอบ เพราะความโกรธทำให้จิตใจหม่นหมองโกรธไปก็ไม่มีประโยชน์ สู้ไม่โกรธดีกว่า 2) เตือนตนเองว่าเวลาโกรธ ผู้ที่เดือดร้อนมากที่สุดคือเรา 3) พิจารณาว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง 4) นึกถึงคนอื่นที่เป็นตัวอย่างของการทำดี เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ 5) คิดโดยแยกแยะส่วนประกอบ เพื่อลดความยึดมั่นถือมั่น งานประกอบด้วยคน กิจกรรม เครื่องมือ สถานที่ เวลา เป็นต้น มีปัญหาอย่างเดียวยังอื่นก็สามารถดำเนินการต่อไปได้ 6) การให้อภัย จะทำให้ไม่เจ็บแค้น ไม่อาฆาต พยาบาท จิตใจเราจะสบายปลอดภัย

จากแนวทางการจัดการความโกรธข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึก โกรธแล้วบุคคลพยายามที่จะควบคุมการแสดงออกความโกรธ เช่น พยายามควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ พยายามระงับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พยายามปรับอารมณ์ของตนเองโดยพยายามคิด ทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางในการยุติที่เหมาะสม การควบคุมอารมณ์โดยเลือกใช้ วิธีการจัดการกับ อารมณ์โกรธอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะทำให้เกิดผลดีต่อตัวเองและ ผู้อื่น

สรุป

คนเราคิดได้สารพัดเรื่อง ดีบ้าง ร้ายบ้าง ชั่วบ้าง ความรู้ หลักการ คุณธรรม คำสอน บนโลกใบนี้มีมากมาย เมื่อสถานการณ์ปัจจุบันมีสักกี่คนที่สามารถจัดระเบียบความคิดสามารถนำเอาความรู้ หลักการ คุณธรรม คำสอน มาใช้กับสถานการณ์ปัจจุบันได้ทันถ่วงทีและมีประสิทธิภาพมากที่สุด ความรู้สำนึกคิด ประทุษร้าย มันจะเริ่มตันมาจากอคติความไม่พอใจ เกิดความหงุดหงิดรำคาญ ถ้าจะระงับไว้ไม่ได้จะเกิดเป็นโทษ ความพลุ่งพล่านออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง มนุษย์เราจำเป็นต้องมีการจัดระเบียบทางสังคม เพื่อให้เราบรรลุเป้าหมายที่เราต้องการ ซึ่งการจัดระเบียบทางสังคมก็ได้มีการจัดระดับของการจัดระเบียบทาง

สังคมที่สัมพันธ์และเชื่อมโยงกันออกเป็น 4 ระดับด้วยกันคือ 1) การจัดระเบียบระดับอินทรีย์ (organic ordering) 2) การจัดระเบียบระดับบุคคล (personal ordering) 3) การจัดระเบียบระดับสังคม (Social ordering) 4) การจัดระเบียบทางสังคมที่สัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน

หากบุคคลใดสามารถจัดระเบียบความคิดนำความรู้ หลักการ คุณธรรม คำสอนระบับความโกรธในใจ ได้ ถึงอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ในสังคม กระบวนการทางสังคมที่จัดขึ้นเพื่อควบคุมสมาชิกให้มีความสัมพันธ์กัน ภายใต้แบบแผนและกฎเกณฑ์เดียวกันเพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม สาเหตุที่ต้องจัดระเบียบทางสังคมก็เพื่อให้การติดต่อสัมพันธ์กันทางสังคมเป็นไปอย่างเรียบร้อย เพื่อป้องกันความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในสังคม และช่วยให้สังคมดำรงอยู่อย่างสงบสุขและมั่นคงในสังคม โดยมีบทลงโทษ และกฎหมายที่เป็นข้อบังคับที่เป็นลายลักษณ์อักษร เป็นไปตามกระบวนการยุติธรรมซึ่งสถานภาพเป็นตัวกำหนดบุคคลให้รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ บทบาทเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม แม้ความร้อนเพราะระคายเคืองเพราะความเกิด ความแค้น ความตาย ความโศกความเศร้า ความทุกข์ ความขัดเคือง โทมนัสความคับแค้นใจ ทำให้ใจร้อน อารมณ์ร้อนแม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะมนัสสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นของร้อน อารมณ์ของบุคคลผู้มักโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ โทสะ ความประทุษร้าย ภาวะที่ประทุษร้ายพยาบาท กิริยาที่พยาบาท ภาวะที่พยาบาท พิโรธ พิโรธตอบ ทุร้าย เกรี้ยวกราด จิตที่ไม่ยินดีอันใดลักษณะเช่นนี้เรียกว่าความโกรธ ความโกรธนี้อันบุคคลใดละไม่ได้ ถ้าบุคคลละการนิโทษ การประทุษร้าย เราจะพึงปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์เหล่านั้นเสีย การประทุษร้ายแม้แต่ตนเองก็ยังติดเตียนตนเองได้

ดังนั้นจึงควรทำลายระคายเคืองระคายเคืองตลอดถึงทำลายบาปอกุศลธรรมต่าง ๆ การบริหารการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรม (executive function skills) เป็นทักษะที่แสดงถึงความสามารถในการทำงานของสมองทำหน้าที่กำหนดเป้าหมาย การวางแผนการจัดระบบการริเริ่ม การปรับเปลี่ยนและการมีสมาธิแน่วแน่ และทำหน้าที่กำกับควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรม ผลการวิจัยต่างประเทศพบว่า ทักษะการบริหารการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ และความพร้อมในการเรียน ความสามารถทางสังคมและทฤษฎีทางจิตและภาวะความผิดปกติทางพัฒนาการ เช่น สมาธิสั้นออทิซึม ความหลงเข้าใจผิด จึงทำให้เกิดสภาวะของความมีติดขัดทางปัญญาจึงพ้องกันทำให้เกิดภาวะของการเห็นผิดในเรื่องต่าง ๆ เช่น เห็นว่าสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง, สิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าสุข, สิ่งที่ไม่เป็นตัวตน ว่าตัวตน, สิ่งที่ไม่งาม ว่างาม เป็นต้น ความเห็นที่ผิดแผกไปจากความเป็นจริง การยึดถือผิด ความมกมายด้วยการยึดถือผิดว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา การที่บุคคลใดที่ถูกความเห็นผิดเข้าใจ ผิดเข้าใจแล้ว ย่อมถูกความเห็นผิดนำไปสู่ความเสื่อมถอยไปจากเดิม ไม่อาจนำพาชีวิตให้เจริญขึ้นได้เลยตราบใดที่ความเห็นผิดนั้น ยังครอบงำจิตใจ บุคคลนั้น ความเห็นผิดมีแต่นำความเสื่อมไปสู่อบายน้อมนำไปสู่ความต่ำทรามลงไปเรื่อย ๆ การจัดระเบียบสังคมโดยยึดหลักธรรมะจะเน้นที่ความคิดและความประพฤติของตัวปัจเจกเป็นสำคัญ ต่างจากการจัดระเบียบโดยธรรมนูญของรัฐที่เน้นโครงสร้างทางสังคม เน้นกฎหมายเป็นสำคัญกล่าวคือทำให้บุคคลเป็นผู้มีศีลมีธรรมในตนเองก่อน และให้ตระหนักถึงสถานภาพและบทบาทของตน มีวินัยในการดำเนินชีวิต ฉลาดคิด เพื่อนำตน

ไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ดีงาม แต่มนุษย์เป็นสัตว์สังคมดังนั้นจึงไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้เพียงลำพัง การที่สังคมจะเป็นระเบียบได้ ก็ต้องเกิดจากรากฐานการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างบุคคลหลักธรรมข้อที่แสดงให้เห็นถึงการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน หรือกฎในการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น การที่ทุกคนต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกันให้สังคมสงบสุขด้วยสังคหวัตถุ 4 คือ การช่วยเหลือผู้อื่นโดยการให้ทานให้สิ่งของการพูดจาด้วยปิยวาจา การช่วยเหลือด้วยกำลังร่างกาย ทำประโยชน์ให้ผู้อื่น และช่วยแก้ปัญหา เป็นต้น สภาพสังคมปัจจุบันไม่ว่าจะในประเทศไทย หรือทั่วโลกมักกล่าวอ้างถึงความเป็นประชาธิปไตย ที่ทุกคนต้องเสมอภาคกันมีสิทธิเสรีภาพเสมอ กัน จนละเลยการดำเนินชีวิตที่มีความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจกัน ทุกคนอ้างความชอบธรรมในการเบียดเบียน สิทธิเสรีภาพผู้อื่น มุ่งหาแต่ผลประโยชน์ให้ตนเอง ทำให้เกิดการทะเลาะ การต่อสู้ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน แบ่ง ฝ่ายแบ่งพวก เพราะแต่ละกลุ่มก็เรียกร้องสิ่งต่าง ๆ เพื่อมาตอบสนองความต้องการที่ไม่มีสิ้นสุดของตนสังคม ทุกวันนี้จึงเปรียบเสมือนสมรภูมิรบระหว่างผู้มีผลประโยชน์ที่ขัดกัน กฎหมาย กฎระเบียบที่มีในสังคมเป็น เหมือนสิ่งป้องกันความวุ่นวาย ความรุนแรงที่จะเกิดจากสมาชิก มากกว่าจะเป็นแบบแผนที่นำไปสู่ความสงบสุข ที่แท้จริงของสังคม

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่สามารถใช้ในการจัดระเบียบสังคมได้อย่างดี เพราะ จุดประสงค์ของหลักธรรมไม่ได้มุ่งเน้นให้คนสนใจแต่สิทธิเสรีภาพตน ไม่ได้มุ่งเน้นให้คนเห็นแก่ตัวเองเท่านั้น แต่ ยังเป็นสิ่งที่ช่วยให้สังคมเกิดความน่าอยู่ สงบสุข จากการปลูกฝังให้บุคคลเป็นคนดี มีศีลธรรม มีปัญญา เพื่อ วางรากฐานไปสู่การเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กัน มาอยู่ร่วมกันในสังคมที่เป็นเสมือนเวที กลางให้ทุกคนช่วยกันสร้างสรรค์แต่สิ่งที่ดีงาม เป็นพื้นที่ให้สมาชิกในสังคมมาติดต่อกัน เพื่อช่วยเหลือ เกื้อกูล รักและสามัคคีกัน นำพาสมาชิกในสังคมพัฒนาไปในทางที่ดีงามร่วมกัน หากการจัดระเบียบสังคมโดย หลักธรรมถูกนำไปใช้เผยแพร่ในสังคมให้มากขึ้นกว่านี้ ทำให้มนุษย์ทุกคนยึดมั่นในความดี มีเมตตา เอื้อเฟื้อ และ ทำประโยชน์แก่สังคมและผู้อื่นเสมอ โลกใบนี้อาจจะสงบสุขน่าอยู่ ไม่มีภาวะสงคราม ไม่มีการแย่งชิงทรัพยากร ต่าง ๆ เหมือนที่เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน

การจัดระเบียบทางสังคมนั้นจะไม่สามารถสำเร็จได้หากไม่ผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) นั่นคือ กระบวนการปลูกฝังบรรทัดฐานของคนกลุ่มใหญ่ในสังคมเกิดขึ้นในตัวบุคคล เพื่อให้อยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี สังคมมีความสงบสุข การขัดเกลาทางสังคมมีทั้งทางตรง (Direct Socialization) คือการ ที่เด็กได้รับการอบรมสั่งสอนโดยตรงจากครอบครัว โรงเรียน ถือเป็นการเรียนรู้อย่างแจ่มแจ้ง และทางอ้อม (Indirect Socialization) คือการที่เด็กลอกเลียนพฤติกรรมในสิ่งที่ตนพบเห็น เช่น ลอกเลียนพฤติกรรมของพ่อ แม่ที่ชอบใช้คำหยาบ ลูกก็จะพูดคำหยาบด้วย จุดประสงค์ของกระบวนการขัดเกลาทางสังคม ก็เพื่อปลูกฝัง ระเบียบวินัยแก่สมาชิกในสังคม ให้สมาชิกในสังคมได้รู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนตามกาลเทศะและความ เหมาะสมและเพื่อสมาชิกในสังคมเกิดความชำนาญและเพิ่มทักษะในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในสังคม อาจ กล่าวได้ว่าการขัดเกลาทางสังคมเป็นวิธีการถ่ายทอดวัฒนธรรม เมื่อสมาชิกในสังคมได้ผ่านกระบวนการขัด เกลาและสมาชิกต่างทำหน้าที่ตามสถานภาพของตนอย่างเต็มความสามารถ อาจคาดเดาได้ว่าสังคมนั้นย่อม

เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในระดับหนึ่ง ความยึดมั่นด้วยทวิญญู มิจฉาทิญญู คือ ความเห็นผิดความเห็นมีอยู่ 2 อย่าง คือ 1.ความเห็นถูก 2.ความเห็นผิด เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นต้องพยายามประคับประคองใจให้มีความเห็นถูกเอาไว้ เพื่อความเห็นผิดจะได้ไม่เข้ามาครองใจ บุคคลผู้เปรียบเหมือนรอยขีดบนแผ่นหิน เพราะความโกรธของเขานั้นก็หมักหมมอยู่นานเหมือนกับรอยขีดบนแผ่นหินย้อมไม่ลบเลือน (เร็ว) เพราะลมหรือน้ำย้อมติดอยู่นาน แต่บุคคลผู้เปรียบเหมือนรอยขีดที่แผ่นดิน บุคคลบางคนในโลกนี้โกรธเป็นประจำแต่ความโกรธของเขานั้นไม่หมักหมมอยู่นานเหมือนกับรอยขีดที่แผ่นดินย้อมลบเลือนเร็วเพราะลมหรือน้ำไม่ปรากฏอยู่นาน การฆ่าความโกรธซึ่งเป็นพิษเป็นภัยต่อตนเพราะบุคคลฆ่าความโกรธได้แล้วจึงอยู่เป็นสุข ซึ่งผู้ตัดการนิทานและการประทุษแห่งความโกรธเพื่อละเพื่อตัดสังโยชน์เมื่อไม่มีความโกรธอาสวะ และความเร่าร้อนเรานั้นก็จะมี การระงับหรือดับความโกรธได้นั้น พุทธวิธีการจัดระเบียบความคิดระงับความโกรธโดยใช้หลักใช้หลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา เช่น พรหมวิหาร 4 ส่งเสริมการพัฒนาทางอารมณ์ โดยฝึกให้มีความปรารถนาดี (เมตตา) และช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเห็นใจ (กรุณา) ลดความโกรธผ่านการยินดีในความสุขของผู้อื่น (มุทิตา) และปล่อยวางในสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ (อุเบกขา) และโยนิโสมนสิการ (การคิดอย่างแยบคาย) ช่วยให้เข้าใจสาเหตุและผลกระทบของความโกรธอย่างมีเหตุผล โดยการตั้งคำถาม วิเคราะห์มุมมอง และมองปัญหาในภาพรวม เพื่อลดการตอบสนองเชิงลบและส่งเสริมการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสงบและความเข้าใจในตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- บุญชู คำขาย. (2542). จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- นิมนุช ประสานทอง. (2541 มกราคม - กุมภาพันธ์). “โกรธแล้วทำอะไร”. วารสารหมออนามัย.17(4) : 63-64.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิวัฒน์ วิริยกิจจา. (2545, ธันวาคม). “เลือดขึ้นหน้า”. วารสารหมอชาวบ้าน. 24 (284): 49 -51
- วศิน อินทสระ. (2549). พุทธจริยศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ธรรมดา.
- สมร ทองดี. (2532). การพัฒนาบุคลิกภาพ อารมณ์และสังคมของนักเรียนวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรม วัยรุ่น หน่วยที่ 1-8).
- ส. ศรีสาพันธ์. (2545, กันยายน). “ความโกรธ”. วารสารครูเชียงราย. 39(243) : 33-34.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York : Bantam Books.

Johnson, David W. (1993). *Reaching Out : Interpersonal Effectiveness and Self – Actualization*.
5th ed. New York : Prentice – Hall.