

จัดการอย่างไรดีเมื่อมีอารมณ์โกรธ ?

How to deal with anger

กมล โพธิเย็น (Kamol Phoyen)*

บทคัดย่อ

ความโกรธเป็นอารมณ์ปกติของคนเราที่สามารถเกิดขึ้นได้ มีทั้งประโยชน์และโทษเพราะหากคนเราไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ก็จะก่อให้เกิดพลังในการทำลายทั้งตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ความโกรธของคนเรามักจะเกิดขึ้นจากการที่เราคิดว่า เราสามารถควบคุมทุกอย่างได้ ชอบกล่าวโทษผู้อื่นว่าเป็นต้นเหตุของปัญหามากกว่าการมองตนเอง นอกจากนั้นก็จะมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่เน้นการใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล วิธีจัดการกับอารมณ์โกรธที่ถูกต้องและดีที่สุดก็คือ การจัดการความคิดของตนเอง ต้องรู้จักวิเคราะห์ผลดี ผลเสียที่จะเกิดขึ้น พยายามเบี่ยงเบนและไม่หมกมุ่นอยู่กับอารมณ์โกรธ ปรับเปลี่ยนความคิด รู้จักยืดหยุ่น โดยไม่ติดยึดกับความคิดเดิม ๆ ในขณะเดียวกันการใช้เทคนิคการสื่อสารแบบ I message ก็จะช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันและสามารถช่วยป้องกันความโกรธได้และควรคำนึงถึงการสร้าง story ที่เกิดจากการพิจารณาเหตุการณ์และเรื่องราวต่าง ๆ ของบุคคลอื่นที่มาเกี่ยวข้อง กับเราอย่างรอบด้านและจริงใจต่อการเปิดใจรับฟังเรื่องราวของเขาโดยปราศจากอคติส่วนตัวอย่างเด็ดขาด

คำสำคัญ ความโกรธ, เทคนิค I message, การสร้าง story

Abstract

Anger is normal human emotion that can occur. There are both benefits and disadvantages because if people cannot control their anger, it will create the power to destroy both themselves and others. Especially in the matter of good relationships between people. Our anger often comes from what we think. We can control everything. Likes to blame others for the problem rather than looking at himself. In addition, it will come from an upbringing that emphasizes using emotion rather than reason. The correct and best way to deal anger is Managing your own thoughts, must know how to analyze good results, the negative consequences that will occur, try to distract yourself and not dwell your anger, change your mind know how to be flexible without sticking to the same old ideas. At the same time, using.

Key words Anger, I message technique, Creating a story

*รองศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทนำ

ทุกวันนี้เรามักจะพบเห็นเหตุการณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นบนท้องถนนกันอยู่บ่อย ๆ ส่วนมากมักจะเป็นเรื่องราวของคนที่มีจะรู้จักกันในนามของ “ คนหัวร้อน ” โดยที่คนประเภทนี้มักจะแสดงอาการก้าวร้าว และกระทำรุนแรง ทั้งการกันด่า ใช้ถ้อยคำหยาบคาย และการใช้ไม้เบสบอลบ้าง ไม้หน้าสามบ้าง หรือรุนแรงกว่านั้นก็คือ ใช้มีด ยาว อาวุธปืนมาข่มขู่หรือทำร้ายผู้อื่นบนท้องถนนด้วยสาเหตุเพียงเกิดความไม่พอใจที่ถูกอีกฝ่ายหนึ่งขับรถแซง หรือปาดหน้าตน ด้วยสาเหตุเพียงเท่านี้ก็ส่งผลให้เกิดการทำร้ายร่างกายกันจนถึงชีวิต หรือบางรายก็อาจถูกดำเนินคดีตามกฎหมาย และก็มีบางรายที่อาจจะสำนึกได้ถึงผลแห่งการกระทำที่เกินกว่าเหตุของตนจนต้องเกิดพฤติกรรม “ ให้อภัย รวยกระเช้า ” ในที่สุด อย่างไรก็ตามสิ่งที่สำคัญที่สุดของผลแห่งพฤติกรรมก้าวร้าว และการกระทำรุนแรงเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นจาก ความโกรธ (Anger) นั่นเอง

คนบางคนโกรธที่คนอื่นไม่ยอมทำตามความต้องการของตนเอง โกรธสภาพแวดล้อมรอบตัวที่ไม่เป็นดังใจต้องการ เช่น อากาศร้อนอบอ้าวเกินไป ฝนตกหนักเกินไป หรืออากาศหนาวเย็นจนเกินไปจนเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือในบางครั้งก็โกรธตนเองที่คิดอะไรไม่ออก ทำอะไรไม่สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ พุดง่าย ๆ ก็คือ โกรธทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า โกรธแบบไร้เหตุผล หรือโกรธแบบหาสาเหตุไม่พบ ว่าเกิดจากอะไรแต่รู้สึกหงุดหงิด วุ่นวายใจ กังวลใจและมีความสุขกับสภาวะการที่กำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้น ที่สำคัญก็คือ เมื่อเรารู้สึกโกรธแล้วก็จะส่งผลให้ขาดสติ ขาดความยับยั้งชั่งใจ ขาดความไตร่ตรอง ขาดความหัดห้ามใจ แล้วเป็นต้นเหตุสำคัญให้กระทำการต่าง ๆ แบบไม่ทันยั้งคิด แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวและกระทำรุนแรง ทั้งทางวาจา และทางกาย ก่อให้เกิดความเสียหายต่อตนเองและผู้อื่น สุดท้ายก็ต้องมาเสียใจภายหลังกับความรู้สึกหรืออารมณ์ชั่ววูบที่เกิดขึ้นของตนแต่ก็คงแก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว

ความโกรธ (Anger) นับเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ซึ่งเกิดจากการที่เราารู้สึกไม่พอใจ ไม่ชอบอารมณ์ ไม่สามารถทนรับสภาพการณ์หรือการกระทำบางอย่างของบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเราได้ และเมื่อเกิดความรู้สึกเหล่านี้ขึ้นมาแล้วก็จะเกิดการแสดงพฤติกรรมบางอย่างตอบโต้ออกไปทั้งทางวาจา และทางกายจนอาจจะถึงขั้นการแสดงอาการก้าวร้าว รุนแรงได้ในที่สุดเพื่อเป็นการระบายความโกรธนั้นออกไป นอกจากนี้ความโกรธยังเป็นอารมณ์ปกติที่พบได้ในคนที่มีสุขภาพอารมณ์สมบูรณ์ แต่เมื่อควบคุมไม่ได้จะกลายเป็นพลังทำลาย ทำลายไม่ได้และนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เช่น ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ปัญหาในที่ทำงาน และคุณภาพชีวิต (Kanokrat Sukatungka.2002) ความโกรธนับว่าเป็นอารมณ์ที่ส่งผลทั้งทางบวกและทางลบต่อตัวเรา กล่าวคือ ประโยชน์ของความโกรธนั้นก็คือ การที่คนเราได้มีโอกาสปลดปล่อยหรือได้ระบายความรู้สึกที่ไม่ดีออกไปจากตัวเอง ไม่ต้องกักเก็บความรู้สึกเหล่านี้เอาไว้ จนกลายเป็นความเครียดสะสมได้ในที่สุด ในขณะที่ความโกรธนั้นหากมีในระดับที่มากเกินไปก็จะส่งผลต่อสภาพร่างกาย เช่น หัวใจเต้นแรง ใจสั่น มือเท้าเกร็ง เลือดสูบฉีดผิดปกติ ส่งผลต่อสุขภาพจิต ได้แก่ จิตตก เครียด นอกจากนั้นความโกรธที่แสดงอาการออกมาเกินควรนั้นยังส่งผลต่อภาพลักษณ์แห่งตน คือ เป็นคนหงุดหงิดง่าย เป็นคนเอะอะวอยวาย หรือ “ วีนเก่ง ” ส่งผลให้ผู้อื่นไม่อยากจะเข้าใกล้ ไม่อยากพูดคุยด้วยจนเป็นการทำลายสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลใน

ที่สุด เมื่อพิจารณาแล้วก็จะเห็นว่า ความโกรธ (Anger) นั้นส่งผลต่อคนเรามากมายมาก ดังนั้นเราจึงต้องหาทางจัดการกับอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตาม

1. สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ

ทำไมคนเราจึงโกรธง่ายหรืออะไรคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดอารมณ์โกรธ พบว่ามีเหตุปัจจัยสำคัญอยู่หลายประการที่ทำให้คนเราเกิดอารมณ์โกรธได้ง่าย ได้แก่

การที่คนเรามีความเชื่อหรือคิดว่าตนเองนั้นสามารถควบคุมสถานการณ์ทุกอย่างได้ทั้งหมด ทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่ตนคาดหวังไว้ แต่เมื่อสถานการณ์ไม่ได้เป็นเช่นนั้นก็เกิดความรู้สึกไม่พอใจในที่สุด

การไม่ยอมรับความเห็นต่างจากตนเองของบุคคลอื่น มองว่าเมื่อตนได้มีความคิดเห็นอย่างไรในเรื่องนั้นไปแล้ว คนอื่นก็ควรจะต้องมีความเห็นคล้อยตามความเห็นของตน แต่หากจะมีใครที่มีความเห็นต่างออกไปจากตนเองก็จะเกิดความรู้สึกไม่พอใจ และมองว่าเป็นภัยคุกคามตนเองอย่างร้ายแรง

การได้รับการเลี้ยงดูแบบที่ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ขาดความอดทน อดกลั้นต่อสถานการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกไม่พึงพอใจ ไม่สามารถยอมรับกับสภาพการณ์ที่ยากลำบาก หรือไม่ค่อยราบรื่นได้ในขณะที่บางคนอาจจะมีตัวตนที่ค่อนข้างเปราะบางเกินไป ไม่สามารถรับมือกับสิ่งที่เข้ามากระทบกับตนได้เลย

การขบ่มความสนใจไปที่ผู้อื่น ขอบกล่าวยุยงผู้อื่นว่าเป็นต้นเหตุสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้น โดยไม่มองที่การควบคุมตนเองให้เผชิญหรือรับมือกับปัญหาเหล่านั้นให้ได้ด้วยตัวเอง

จะเห็นได้ว่าอารมณ์โกรธของคนเรานั้นเกิดขึ้นจากการประเมินเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่เราารู้สึกไม่พอใจ ไม่พอใจ โดยมองว่า เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เรา กำลังเผชิญอยู่นั้นไม่ยุติธรรมกับเรา เป็นเรื่องที่ไร้เหตุผล เป็นเรื่องที่ไร้สาระเกินไปจนไม่สามารถจะยอมรับได้ ดังนั้นจึงส่งผลให้เกิดการต่อว่า หรือการใช้กำลังโต้ตอบออกไปเพื่อเป็นการตอบสนองต่อความรู้สึกที่ไม่พอใจกับสิ่งเหล่านั้น จนบางครั้งอาจถึงขั้นรุนแรงกลายเป็นเรื่องราวบานปลายออกไปในที่สุด เช่น เมื่อมีคนขับรถปาดหน้าเรา เราารู้สึกไม่พอใจ รู้สึกว่าการกระทำเช่นนี้เป็นการหยามกันเกินไป ทำไมถึงจะต้องรีบร้อนอะไรขนาดนั้น จึงทำให้เราไม่สามารถยอมรับกับการกระทำเช่นนี้ของเขาได้ จึงเกิดตะโกนด่าว่าออกไป และบางครั้งอาจถึงขั้นจอดรถลงไปทำร้ายคนคนนั้น และอาจจะร้ายแรงจนถึงขั้นการลงมือใช้อาวุธดังที่มีปรากฏเป็นข่าวให้เห็นกันอยู่เสมอ ตรงกันข้ามหากเราคิดใหม่ว่าการที่คนขับรถปาดหน้าเราเพราะเขาอาจจะมองไม่เห็น หรือเขาอาจจะหลงทางเลยเปลี่ยนเส้นทางแบบกะทันหันโดยไม่ได้มีเจตนาจะหยามเกียรติ หรือเป็นคนเกเร หรือขับรถไร้มารยาทแต่อย่างใด และเมื่อเราเกิดความคิดเช่นนี้เราก็จะรู้สึกโกรธคนคนนั้นแต่อย่างใด อันจะส่งผลให้การแสดงออกในด้านลบของเราก็จะไม่เกิดขึ้นอีกด้วย

จะเห็นได้ว่าอารมณ์โกรธนั้นเกิดจากความคิดของตัวเราเองที่สร้างเรื่องราวต่าง ๆ ขึ้นมารองรับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่เรา กำลังเผชิญอยู่ ความคิดเป็นเพียงการรับรู้ของเราต่อเหตุการณ์ซึ่งอาจจะจริงเช่นนั้น หรือบางครั้งก็อาจจะไม่ใช่ความจริงเสมอไป พุดง่าย ๆ ก็คือ บางครั้งสิ่งที่เราเห็นก็อาจจะไม่ใช่สิ่งที่มันเป็นเสมอไป ดังนั้นเราจึงต้องรู้เท่าทันความคิดของตัวเราเองในทุกขณะ ฝึกสติของเราให้รู้เท่าทันว่า เรา กำลัง

คิดอะไรอยู่ รู้สึกอย่างไรอยู่เกี่ยวกับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้า ที่สำคัญก็คือ เราจะต้องจัดการกับความคิดของเราให้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อจะได้ระงับอารมณ์โกรธที่จะเกิดขึ้นให้ลดลงไปได้

2. การจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม

อารมณ์โกรธเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นอารมณ์ปกติของคนเราที่แสดงออกมาให้ผู้อื่นได้เห็น แต่หากอารมณ์โกรธที่แสดงออกมานั้นเป็นความก้าวร้าว รุนแรงก็จะก่อให้เกิดผลเสียต่อเจ้าตัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บุคคลนั้นจึงต้องหาทางจัดการกับการเกิดอารมณ์โกรธของตนเองอย่างเหมาะสม วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธที่ถูกต้องและดีที่สุดก็คือ การจัดการกับความคิดของตัวเอง ดังจะขอแนะนำแนวทางในการจัดการกับความคิดของตัวเอง ดังต่อไปนี้

1. ต้องวิเคราะห์ถึงผลดี ผลเสียที่จะเกิดขึ้นจากอารมณ์โกรธของเรา โดยเริ่มต้นจากการรู้เท่าทันว่า ขณะนี้กำลังเกิดเหตุการณ์ หรือสถานการณ์อะไรขึ้น และตัวเรามีอารมณ์ต่อสถานการณ์ หรือเหตุการณ์นั้นอยู่ในระดับใด หมายถึง เรารู้สึกไม่พอใจ หรือรู้สึกไม่สบายอารมณ์อยู่ในระดับมากน้อยเพียงใด จากนั้นก็ต้องมาพิจารณาว่า ความคิดของเราที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเป็นอย่างไร แล้วเราจะมี ความคิดอย่างไรที่จะช่วยให้ช่วยลดความโกรธนั้นลงไปได้ และหากเราได้ปรับเปลี่ยนคิดเช่นนั้นแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาจะเป็นอย่างไร ตัวอย่างเช่น เมื่อเราสั่งงานให้ลูกน้องทำ ผลปรากฏว่า ลูกน้องทำงานผิดพลาด ไม่ตรงกับคำสั่งของเราที่ได้บอกไปในตอนแรกแล้ว ทำให้เรารู้สึกโกรธ และรู้สึกไม่พอใจเป็นอย่างมาก และเกิดความคิดต่อลูกน้องคนนั้นว่าเขาเป็นคนไม่มีความสามารถ ไม่มีความรู้ ทำงานแค่นี้ก็เกิดข้อผิดพลาด ไม่ตั้งใจทำงาน ไม่สนใจที่จะพยายามเรียนรู้เพื่อจะได้ทำงานให้ถูกต้องตามที่เราสั่งการไป แนนอนการรับรู้และเกิดความคิดเช่นนี้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นขณะนั้น อาจทำให้เกิดการตำหนิ การต่อว่าด้วยอารมณ์ไม่พอใจ ไม่พอใจ จนกลายเป็นความแตกร้างในสัมพันธภาพระหว่างตัวเรากับลูกน้องคนนั้น จนเขาอาจจะเกิดอาการต่อต้าน ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานกับเราหรืออาจนำเรื่องที่เราต่อว่า ตำหนิเขาอย่างรุนแรงไปเล่าให้คนอื่นฟังเพื่อให้ทุกคนมองเห็นว่า เราเป็นหัวหน้าที่ไม่ดี ชอบหาเรื่องลูกน้อง เป็นคนเจ้าอารมณ์ แต่ในทางตรงกันข้ามหากเราลองหาความคิดใหม่มารองรับเหตุการณ์ที่ลูกน้องคนนั้นทำงานผิดพลาดไม่ตรงคำสั่งของเราโดยคิดใหม่ว่า เราอาจจะอธิบายไม่ชัดเจนเท่าที่ควร หรือเมื่อสั่งงานเสร็จแล้วเราไม่ได้ทวนสอบความเข้าใจของเขาว่า เข้าใจถูกต้อง ตรงตามที่เราต้องการหรือไม่ หรือเราอาจจะไม่ได้ติดตาม กำกับดูแลเขาเป็นระยะ ๆ ว่าทำงานไปได้ถูกต้องหรือไม่ มีอะไรที่ยังติดขัดอยู่บ้าง หรือเขาต้องการความช่วยเหลืออะไรบ้าง จะเห็นได้ว่าเพียงถ้าเราเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาก็จะต้องเปลี่ยนไปตามความคิดในด้านบวกของเราทันที และความบาดหมาง ความไม่พอใจ ก็จะไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน

2. ต้องพยายามเบี่ยงเบนความคิด หรือความรู้สึกไม่พอใจ ไม่พอใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นออกไป เพราะถ้าเรายังคงหมกมุ่น จดจ่ออยู่กับความรู้สึกไม่พอใจ ความรู้สึกไม่พอใจกับเหตุการณ์ตรงหน้านั้นอยู่ เรายังมีระดับความรุนแรงของอารมณ์โกรธเพิ่มมากขึ้น และคงต้องหาทางระบายออกด้วยการต่อว่า การใช้คำพูดรุนแรง หรืออาจถึงขั้นกระทำรุนแรงทางกายตามมาก็เป็นได้ ดังนั้น การเบี่ยงเบนความคิดก็คือ ต้องพยายามหยุดยั้งความคิดไม่พอใจ ไม่สบายอารมณ์ต่อเหตุการณ์ในขณะนั้นด้วยการหยุดคิด เลิกคิดถึงเรื่องนั้นไป

ก่อนชั่วขณะ และพยายามหันไปสนใจเรื่องอื่นก่อนเพื่อเป็นการช่วยลดระดับความโกรธ หรือความไม่สบายอารมณ์ลงไปเพื่อจะได้มีสติ รู้เท่าทันต่อความคิดของเราในขณะนั้นเพื่อจะได้ปรับเปลี่ยนความคิดในมุมมองใหม่ที่เป็นเชิงบวกต่อเหตุการณ์นั้นมาแทนที่ เพื่อลดระดับความรุนแรงของอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นนั้นลงไปเรื่อย ๆ จนหายโกรธได้ในที่สุด

3. สร้างความยืดหยุ่น หรือเปลี่ยนความคิด ความเชื่อเดิม ๆ ที่เคยมีเสียใหม่เพราะเหตุการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นเช่นนั้นเสมอไป แต่หากถ้าเรามีความคิดแบบยึดติดว่าต้องเป็นเช่นนั้น ต้องเป็นอย่างนั้น ครั้นพอความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น เราก็จะเกิดความรู้สึกโกรธ รู้สึกไม่พอใจ ไม่ชอบใจขึ้นมาได้ เช่น เราคิดเสมอว่า ถ้าเราบอกความจริงใจให้กับใครก็ตาม คนคนนั้นก็ต้องให้ความจริงใจกับเราคืนกลับมา แต่แล้วเมื่อเราพบว่า คนคนนั้นไม่ได้มีความจริงใจกับเราเลยแต่อย่างใด ตรงกันข้ามเขากลับคิดร้ายต่อเรา นำเราไปพุดลับหลังให้เกิดความเสียหาย เราจึงรู้สึกโกรธมากเพราะเราคิดว่า เขาเป็นคนที่แย่มากเป็นคนไม่ดีกับเราได้เช่นนี้ทั้ง ๆ ที่เราก็กทำดีกับเขามาตลอด แต่หากเราคิดตั้งแต่แรกว่า คนเราแต่ละคนมีพื้นฐานของความเป็นคนดีที่แตกต่างกัน คนบางคนถึงแม้ว่า เราจะทำดีด้วยแค่ไหน เขาก็อาจจะคิดร้ายกับเราได้ ดังนั้นจึงไม่จำเป็นหรือเป็นสูตรตายตัวแต่อย่างใดว่า ถ้าเรามองความจริงใจให้กับใครก็ตาม คนคนนั้นก็ต้องให้ความจริงใจกับเรากลับคืนมาเสมอไป ดังนั้นเมื่อเราพบเจอใครที่อาจทำไม่ดีกับเราทั้ง ๆ ที่เราก็กทำดีกับเขามาตลอด เราจะได้ไม่รู้สึกโกรธหรือไม่ต้องมาเสียอารมณ์อะไรมากนักกับสิ่งที่พบเจอในชีวิตเช่นนี้

4. ต้องพยายามเข้าใจถึงคนที่ทำให้เรารู้สึกไม่พอใจ หรือรู้สึกโกรธ กล่าวคือเราลองคิดว่า เราเป็นเขา เราจะทำพฤติกรรมเช่นนี้เพราะเหตุใด ทั้งนี้เพื่อจะค้นหาเหตุผลหรือสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นออกมาที่เป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เรารู้สึกโกรธรู้สึกไม่พอใจเขา เช่น เขาทำเช่นนั้นเพราะเขาไม่รู้มาก่อนว่า จะต้องทำอะไร เขาทำเช่นนั้นเพราะเกิดความเข้าใจผิดพลาด เขาทำเช่นนั้นเพราะขาดความรอบคอบ ขาดความไตร่ตรอง เขาทำเช่นนั้นเพราะเขาคงคิดน้อยเกินไปถึงผลเสียที่จะตามมา การที่เราพยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของคนที่ทำให้เรารู้สึกโกรธว่าแท้ที่จริงแล้วเขาอาจไม่ได้ตั้งใจ หรือจงใจทำให้เรารู้สึกโกรธ หรือไม่พอใจแต่อย่างใดแต่เขาคงจะมีเหตุปัจจัยอื่นที่ทำให้เขานั้นดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นเพียงเท่านี้ เราก็อาจจะไม่รู้สึกถือโกรธเขา และพร้อมจะให้อภัยเขาในที่สุดก็ได้

5. พยายามหัดมองโลกในมุมมองของคนอื่นดูบ้าง การที่เราเป็นคนที่มีความเป็นตัวของตัวเองมากเกินไป หรือเป็นคนมีมาตรฐานในชีวิตที่สูงมากเกินไปอาจทำให้เราจมอยู่กับตัวเองจมอยู่กับความคิดและมุมมองของตัวเองฝ่ายเดียว ยิ่งถ้าหากเรามีทัศนคติในการมองโลกประเภท “ I’m ok, you’re not ok. ” กล่าวคือ ฉันเก่ง ฉันเหนือกว่าคนเดียว แต่คนอื่นแย่หมดด้วยแล้ว เราก็ยังรู้สึกหงุดหงิด รู้สึกไม่พอใจ ไม่ชอบใจสรรพสิ่งที่อยู่รอบข้างไปทุกอย่างเพราะเราจะไม่สนใจความคิด หรือมุมมองของคนอื่นแต่อย่างใดเพราะเราคิดเสมอว่า เราเท่านั้นที่ทำได้แล้ว ทำถูกแล้ว คนอื่นนั้นแหละที่ไม่เข้าท่า ทำอะไรไม่เหมาะสม แต่ในความเป็นจริงก็คงไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไปเพราะคนทุกคนล้วนมีคุณค่า มีมุมมองความคิดที่แตกต่างกัน ดังนั้นการที่เราพยายามเปิดรับมุมมองความคิดของคนอื่น อาจทำให้เราได้มีโอกาสเปิดโลกทัศน์ใหม่ ๆ เกิดมุมมองที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น และเกิดความเข้าใจโลกในมุมที่ต่างออกไปจากที่เราเคยรู้ เคยคิดในรูปแบบเดิม ๆ

บางครั้งอาจจะเป็นมุมมองที่เราไม่เคยนึกถึงมาก่อนก็ได้ และมุมมองนั้นอาจจะเป็นประโยชน์แก่ตัวเราเพิ่มขึ้นก็ได้ เพียงแค่เราไม่เข้าข้างตัวเองมากเกินไปและเปิดใจยอมรับมุมมองความคิดของคนอื่นที่อาจจะคิดแตกต่างจากมุมมองของเราออกไป

นอกจากนี้สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกัน หรือ APA (American Psychological Association) ยังได้มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการควบคุมอารมณ์โกรธไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

1. ใช้เทคนิคการผ่อนคลายด้วยการฝึกการหายใจ

การสูดลมหายใจเข้าและปล่อยลมหายใจออกอย่างรู้เท่าทันอย่างช้า ๆ ว่าขณะนี้เรากำลังสูดลมหายใจเข้า หรือเรากำลังปล่อยลมหายใจออกมาจะช่วยให้เราได้ผ่อนคลายอารมณ์โดยไม่รู้สึกว่า กำลังเครียด หรือขณะนี้กำลังวิตกกังวล วุ่นวายใจแต่อย่างไร แม้กระทั่งความรู้สึกขุ่นเคืองใจ รู้สึกโกรธเคือง หรือกำลังไม่พอใจอะไรอยู่ เพราะการกำหนดความสนใจอยู่กับการสูดหรือปล่อยลมหายใจเข้าออกอย่างรู้เท่าทันในทุกขณะจิต จะทำให้เรามีสติ ระลึกรู้อยู่ตลอดเวลาว่า เรากำลังคิดอะไรอยู่ เรากำลังทำอะไรอยู่ในขณะนั้น เราก็จะไม่ใส่ใจกับเรื่องอื่น ๆ ที่เข้ามาวุ่นวายใจของเราก่อนหน้านี้เพราะจิตของเรากำลังนิ่ง สงบ

2. การปรับมุมมองความคิด

การปรับมุมมองความคิดใหม่ที่แตกต่างไปจากความคิดเดิม ๆ จะช่วยให้เราไม่ยึดติดความคิดในขณะนั้น ไม่หมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ขุ่นมัว ขัดเคืองใจที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ด้วยการเปลี่ยนมุมมองความคิดให้ต่างออกไปจากเดิมเพื่อจะได้ไม่รู้สึกโกรธเคือง หรือเกิดความไม่พอใจที่เคยเกิดขึ้นก่อนหน้านี้

3. ฝึกทักษะการแก้ปัญหา

เป็นความพยายามที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคหรือข้อจำกัดที่เกิดขึ้นจนทำให้รู้สึกขุ่นมัว หงุดหงิดใจ แต่จะพยายามหาทางออกให้ดีที่สุดเพื่อแก้ปัญหา หรือเอาชนะอุปสรรคเหล่านั้นให้หมดไปในที่สุด เป็นการแก้ปัญหาด้วยสติปัญญาโดยตัดอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นนั้นออกไปให้ได้ก่อน

4. ฝึกทักษะการสื่อสาร

การสื่อสารที่คำนึงถึงความรู้สึกที่ดีของผู้รับสารเป็นสำคัญจะสามารถลดความขุ่นข้องใจให้ลดน้อยลงไปและเป็นการช่วยกระชับสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลสองฝ่ายให้แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น ตรงกันข้ามการสื่อสารที่ไม่คำนึงถึงความรู้สึกที่ดีของผู้รับสารสามารถก่อให้เกิดความโกรธเคือง บาดหมางใจกันได้มากที่สุด

5. รู้จักใช้อารมณ์ขัน

อารมณ์ขันที่เกิดจากความรู้สึกจริงใจ ไม่เสแสร้ง หรือเป็นการบิเบคั่นเสียงหัวเราะ นับเป็นการสร้างความรู้สึกและบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรู้สึกผ่อนคลายให้แก่ผู้คนทั่วไปได้เป็นอย่างดี เสียงหัวเราะเป็นสัญญาณที่แสดงให้รู้ถึงการเกิดอารมณ์สนุกสนานเบิกบานใจ ปราศจากความโกรธเคือง หรือเกิดอารมณ์ขุ่นมัวแต่อย่างไร อารมณ์ขันจะสร้างความรู้สึกที่ดีให้แก่ผู้คน ปลดปล่อยอารมณ์ ขุ่นเคืองใจ ความรู้สึกโกรธแค้นให้ค่อย ๆ จางหายไปจากความรู้สึกได้ในที่สุด เพราะอย่างน้อยการที่มีใครสักคนที่เราสามารถไว้วางใจได้ช่วยรับฟังเรื่องราวความไม่สบายใจของเรา ก็จะทำให้เรารู้สึกโล่ง ปลดปล่อย สบายใจ และคลายเครียดได้ในที่สุด

6. การไปพบนักจิตวิทยา

นักจิตวิทยาให้การปรึกษา หรือ Counselor เป็นบุคคลที่สามารถให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาแก่เราในยามที่เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เกิดปัญหาซับซ้อนหมองใจ ขาดทักษะในการตัดสินใจและหาทางจากในการแก้ปัญหาไม่เจอ ก็สามารถไปพบนักจิตวิทยาเพื่อขอรับการปรึกษาได้เพื่อให้หลุดพ้นจากการเกิดอารมณ์ไม่พอใจ หรือช่วยให้เกิดการผ่อนคลายจากความเครียดที่เกิดขึ้นได้

3. การสื่อสารอย่างเหมาะสมเพื่อระงับอารมณ์โกรธ

ในขณะเดียวกัน การเข้าใจและรู้จักใช้วิธีการสื่อสารอย่างเหมาะสมด้วยการใช้เทคนิค I message จะเป็นการช่วยให้ทั้งตัวเราและผู้ที่เรากำลังติดต่อสื่อสารด้วยในขณะนั้นสามารถหลีกเลี่ยงหากเกิดอารมณ์โกรธหรือความรู้สึกไม่พอใจ ไม่พอใจซึ่งกันและกันได้ ดังนั้นจึงขอเสนอเทคนิคการสื่อสารแบบ

“ I message ” เพื่อการปรับเปลี่ยนอารมณ์ ความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายอารมณ์จากคำพูดบางครั้งของเราเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีอันจะนำไปสู่ความร่วมมือที่ดีในทางปฏิบัติต่อไปดังนี้

“ I message ” เป็นเทคนิคการสื่อสารที่เน้นความพึงพอใจ ความรู้สึกที่ดีของผู้รับสาร เป็นการแสดงถึงความรู้สึกห่วงใย ความปรารถนาดีของเราซึ่งเป็น “ ผู้ส่งสาร ” ให้ส่งถึง “ ผู้รับสาร ” ให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกที่ดีนั้นเพื่อก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน โดยปกติแล้วคนเรามักจะชอบสั่งการ หรือใช้การบังคับเมื่อต้องการให้ผู้อื่นทำอะไรตามที่เรต้องการและผลที่ออกมาคือ ฝ่ายตรงข้ามจะรู้สึกว่าคุณกำลังคุกคาม ถูกบังคับจิตใจจึงอาจเกิดการต่อต้าน ไม่ยอมทำตามที่เราต้องการอันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เรารู้สึกโกรธและไม่พอใจนั่นคือเราใช้เทคนิค “ You message ” กับฝ่ายตรงข้าม ซึ่งเป็นประโยคสั่งการที่เน้นถึงน้ำเสียงตำหนิต่อว่าฝ่ายตรงข้าม เช่น เมื่อแม่เห็นว่าลูกยังไม่ทำการบ้านเพราะมัวแต่เล่นเกมอยู่ แม่รู้สึกไม่พอใจ และต้องการให้ลูกเลิกเล่นเกมเพื่อจะได้ไปทำการบ้านให้เสร็จแม่ก็จะพูดกับลูกไปว่า

“ เลิกเล่นเกมเดี๋ยวนี้เลยนะ มัวแต่เล่นอยู่ได้ การบ้านยังไม่ได้ทำเลย แย่จริง ๆ เลยทำไมไม่รู้จักรับผิดชอบเลยนะ รีบไปทำการบ้านเดี๋ยวนี้เลยนะ ” จะเห็นได้ว่าประโยค “ You message ” ที่แม่ใช้นั้นจะเป็นการใช้คำสั่งให้ทำ ได้แก่ “ เลิกเล่นเกมเดี๋ยวนี้เลยนะ ” และ “ รีบไปทำการบ้านเดี๋ยวนี้เลยนะ ” และเป็นการเน้นการตำหนิลูกของตน ได้แก่ “ มัวแต่เล่นอยู่ได้ ” และ “ แย่จริง ๆ เลยทำไมไม่รู้จักรับผิดชอบเลยนะ ” พบว่าโอกาสของการต่อต้านเนื่องจากรู้สึกไม่พอใจกับคำพูดของแม่อาจเกิดขึ้นและไม่ตอบสนองความต้องการของแม่ จึงทำให้แม่เกิดอารมณ์โกรธ และรู้สึกไม่พอใจลูกมากยิ่งขึ้นได้ ส่งผลให้สัมพันธภาพระหว่างแม่กับลูกแยลงมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ยังมีบางคนชอบใช้ประโยค “ They message ” คือ ประโยคที่มีน้ำเสียงเชิงตำหนิต่อโดยนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เพื่อให้ผู้รับสารรู้สึกว่าตนเป็นคนด้อยคุณค่า เป็นคนที่ทำอะไรสู้คนอื่นไม่ได้ การใช้ประโยค “ They message ” ยิ่งจะทำให้ผู้รับสารเกิดความไม่พอใจ ไม่ชอบใจมากยิ่งขึ้นเพราะไม่มีใครที่จะชอบถูกนำไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น จึงเกิดการต่อต้าน ไม่เชื่อฟัง ไม่ยอมทำตาม เช่น “ ทำไมเล่นเกมอยู่ได้ การบ้านไม่ทำ ดูลูกบ้านอื่นเขาสิ เขารู้จักหน้าที่ไม่เห็นต้องให้พ่อแม่มาคอยบอกแบบนี้เลย ” พบว่า คำพูดเช่นนี้ยิ่งก่อให้เกิดความโกรธมากยิ่งขึ้นไปอีก ดังนั้นการสื่อสารที่เหมาะสมที่จะทำให้ผู้รับสารเกิดความรู้สึกที่ดี เข้าใจ

ว่าผู้ส่งสารปรารถนาดีต่อตนและให้ความร่วมมือเชื่อฟังคำแนะนำและปฏิบัติตามในที่สุด ก็คือการใช้เทคนิค “ I message ” นั่นเอง

เทคนิค “ I message ” เป็นการสื่อสารที่ผู้ส่งสารแสดงความห่วงใย ความปรารถนาดีของตนไปยังผู้รับสารพร้อมทั้งบอกถึงข้อควรปฏิบัติและเหตุผลความจำเป็นที่ควรทำให้ผู้รับสารได้รับทราบอันจะช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการสื่อสารระหว่างบุคคลสองฝ่ายให้ดียิ่งขึ้น ผู้รับสารก็จะรับรู้ได้ถึงความห่วงใยและความปรารถนาดีของเราอันจะก่อให้เกิดความร่วมมือที่ดีตามมาในที่สุด ผู้ส่งสารก็就不用รู้สึกโกรธหรือไม่พอใจแต่อย่างใด เช่น แม่พูดกับลูกว่า “ หนูควรจะทำให้การบ้านให้เสร็จเรียบร้อยก่อนดีไหมจะได้ไม่ต้องมาเบียดบังเวลา แล้วจากนั้นจะได้เล่นเกมอย่างสนุกสนานนะจ๊ะ ” จะเห็นได้ว่าคำพูดที่แม่ใช้พูดกับลูกนั้นไม่ได้เป็นการสั่งการแต่อย่างใด แต่เป็นการแสดงความห่วงใยของแม่ที่มีต่อตนเองจะนำไปสู่การปฏิบัติตามข้อเสนอแนะในที่สุด

4. แนวทางสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลด้วยการสร้าง Story

Story หมายถึง เรื่องราว เหตุการณ์ที่คนเรามักจะสร้างขึ้นมาจากการรับรู้ข้อมูลเพียงบางส่วนของผู้อื่นจากการได้เห็น ได้ยิน ได้ฟังมาแต่ก็อาจเป็นเพียงส่วนเสี้ยวหนึ่งของเรื่องราวหรือเหตุการณ์ทั้งหมดโดยยังไม่ได้ผ่านการตรวจสอบหรือยืนยันความถูกต้อง ว่ามีความน่าเชื่อถืออยู่มากน้อยเพียงใด แต่ก็ด่วนสรุปเหตุการณ์หรือเรื่องราวนั้นไปตามความคิด ความเชื่อของตน หรือจะเรียกว่า “ เป็นการมโนเอาเอง ” แล้วก่อให้เกิดความโกรธ ความไม่พอใจ ความไม่สบายใจกับบุคคลนั้น ๆ จนกลายเป็นการสูญเสียสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันได้

ดังนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอารมณ์โกรธ หรือไม่พอใจใครจากการสร้าง story ของเราขึ้นมาเองโดยไม่เป็นธรรมกับเจ้าของ story คนนั้น ๆ จึงขอเสนอข้อคิดในการสร้าง story ของคนเราต่อเรื่องราวหรือเหตุการณ์จากการรับรู้ข้อมูลของเราที่มีต่อผู้อื่นดังต่อไปนี้ (Kamol Phoyen.2017)

ประเด็นแรก ลองถามตัวเองก่อนว่า ข้อมูล เรื่องราวที่เราได้รู้ ได้เห็น หรือได้รับรู้มานั้นมากเพียงพอหรือไม่ เป็นข้อมูลรอบด้านอย่างครบถ้วนแล้วหรือไม่ และเราแน่ใจแล้วใช่ไหมว่าข้อมูลที่เราได้ยินนั้นครบถ้วนสมบูรณ์เพียงพอแล้วที่เราจะสามารถประมวลสรุปและลงความเห็นออกมาได้โดยไม่เกิดความคลาดเคลื่อนแต่อย่างใด เช่น เมื่อครูได้เห็นนักเรียนคนหนึ่งที่กำลังสอนอยู่หลับนอนอยู่บนโต๊ะเรียน ครูคนนั้นเกิดความรู้สึกโกรธและไม่พอใจเพราะคิดว่า นักเรียนคนนั้นไม่ตั้งใจเรียน เป็นเด็กไม่ดีเพราะมานั่งหลับอยู่ในห้องเรียนขณะที่ครูกำลังสอน จึงเกิดการต่อว่า หรือลงโทษเด็กคนนั้นไปในทันทีเพราะครูมีความคิดว่าการนั่งหลับในห้องเรียนเป็นพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน ต้องได้รับการลงโทษแต่ถ้าครูจะเรียกนักเรียนคนนั้นเพื่อถามถึงสาเหตุของการหลับนอนบนโต๊ะเรียนก่อน ครูอาจจะได้ข้อมูลเพิ่มเติมขึ้นก่อนจะตัดสินใจสรุปเรื่องราวที่ได้เห็นนั้น เช่น นักเรียนคนนั้นอาจจะไม่สบายอยู่ก็เป็นได้

ประเด็นที่สอง เราเคยเปิดโอกาสให้เจ้าของ story ที่เราได้สร้างขึ้นมานั้นได้ชี้แจงอธิบายขยายความหรือให้เหตุผลกับเรื่องราว เหตุการณ์นั้นหรือไม่ ข้อมูลหรือเรื่องราวที่เจ้าของ story ได้มีโอกาสอธิบาย ชี้แจงหรือให้เหตุผลของการกระทำของตนนับได้ว่า เป็นประโยชน์อย่างยิ่งเพราะจะเป็นข้อมูลโดยตรงจากเจ้าของเรื่องราว หรือเป็นข้อมูลปฐมภูมิ และก็นับว่าเป็นการยุติธรรมที่เจ้าของ story

นั้น ๆ จะมีโอกาสได้รับทราบและมีส่วนในการให้ความกระจ่างเพื่อลบความเคลือบแคลงใจของเราออกไปได้ หรือทำให้เราเปลี่ยนมุมมองของการรับรู้โดยตรงตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ก็จะเป็นการลดอคติ (bias) ส่วนตัวของเราลงได้

ประเด็นที่สาม เรามีความจริงใจมากน้อยเพียงใดกับการรับฟังเรื่องราว เหตุการณ์หรือข้อมูลที่เกิดขึ้นจากเจ้าของ story นั้นโดยปราศจากอคติ (bias) หรือปราศจากความเคลือบแคลงระแวงสงสัย เมื่อเราเปิดโอกาสให้เจ้าของ story นั้นได้อธิบาย ชี้แจง ให้เหตุผลกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นของเขาแล้ว เราก็จะต้องเชื่อใจ รับรู้ รับฟังด้วยความจริงใจว่าเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นความจริงเช่นนั้น หรือเจ้าของ story นั้นได้มีเหตุผลหรือความจำเป็นเช่นนั้นในการทำพฤติกรรมดังกล่าวออกมา ส่วนเราจะตัดสินใจสรุปความว่าเป็นอย่างไร หรือควรจะต้องดำเนินการอย่างนั้นก็นขึ้นอยู่กับดุลพินิจ หรือวิจารณญาณของเราต่อไป

ประเด็นที่สี่ เราพร้อมจะเปิดโอกาสให้เจ้าของ story นั้นได้ปรับปรุง แก้ไขการกระทำของเขาหากพบว่า เป็นเรื่องราวที่ไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้อง หรือเราไม่พอใจ ไม่ประทับใจและพร้อมจะปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ หรือมุมมองที่เคยมีต่อเขาในแง่ลบหรือไม่ อย่างไร หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ เราจะทำใจและให้อภัยต่อความผิดพลาด ความไม่ถูกต้องจากการกระทำที่เกิดขึ้นจากเจ้าของ story นั้นอย่างไม่มีรู้สึกติดค้างในใจหรือไม่ เพราะคนเราทุกคนย่อมต้องเคยทำผิดพลาด หรือทำเรื่องที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมด้วยกันทั้งนั้น แต่เมื่อเจ้าของ story ได้เกิดความสำนึกหรือรู้ตัวว่าตนเองได้กระทำผิดพลาดไปแล้วและพร้อมจะปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น เราก็ควรจะยินดีและให้โอกาสแก่เขาแก้ไขหรือ

ประเด็นสุดท้าย หากเรายังไม่ได้ดำเนินการตรวจสอบกับ story ที่เกิดขึ้นตามลำดับที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่เรากลับสรุปเป็นเรื่องราวตามความคิด ความเชื่อ และมุมมองของเราเพียงฝ่ายเดียว จากนั้นเราก็ตัดสินสรุปเอาเองจนทำให้เกิดความโกรธ ความไม่พอใจ ไม่สบายอารมณ์ จนเกิดเป็นความบาดหมาง เกิดการสูญเสียสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันไปอย่างน่าเสียดาย เพราะในบางครั้ง story ที่เราได้สร้างขึ้นมานั้นอาจจะมาจากอคติ (bias) ของเราเองที่เกิดจากอคติ หรือประสบการณ์ฝังใจในด้านลบที่เคยเกิดขึ้นกับชีวิตของเรา แล้วเราก็นำมาใช้ในการตัดสิน story ที่เกิดขึ้นใหม่ในครั้งนี้ได้

ดังนั้นการสร้าง story ของเราขึ้นมาโดยปราศจากการตรวจสอบให้แน่ชัดก่อน ไม่เปิดโอกาสให้เจ้าของ story ได้อธิบาย ชี้แจงเรื่องราวนั้นก่อน และที่สำคัญเราไม่มีความจริงใจในการรับฟังเรื่องราวนั้นอย่างแท้จริงก็จะทำให้เราต้องเกิดอารมณ์โกรธ เกิดความไม่พอใจโดยใช่เหตุ และเราก็เป็นฝ่ายขุ่นเคืองใจ เดือดร้อนใจอยู่เพียงฝ่ายเดียว

5. บทสรุป

ความโกรธเป็นอารมณ์ประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน หากเราไม่สามารถรับมือกับอารมณ์โกรธของเราได้อย่างเหมาะสมก็อาจจะก่อให้เกิดความเสียหายต่อตัวเราทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดของตัวเราเองเป็นวิธีการสำคัญที่เราสามารถทำได้ด้วยตัวเอง การเป็นคนที่ไม่โกรธง่าย เป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น ติดยึดกับความคิดที่ทำให้เราต้องขุ่นข้องหมองใจโดยไม่ยอมเปิดใจรับฟังอย่างจริงใจเป็นต้นเหตุสำคัญของความทุกข์ทรมานใจ เป็นสิ่งที่ตัวเราเป็นผู้ก่อขึ้นมาเองจากความคิดของตัวเรา

ทั้งสิ้น การมองโลกอย่างเข้าใจตามความเป็นจริง การปรับเปลี่ยนความคิดของเราว่า เรานั้นไม่ใช่คนที่จะสามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ได้ทั้งหมดเราต้องไม่คาดหวังให้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเป็นไปตามที่เราคิดไว้ เพราะเมื่อเราไม่ได้คาดหวังอะไรเมื่อเราต้องผิดหวังเราก็จะรู้สึกโกรธหรือขุ่นเคืองใจแต่อย่างใด ดังนั้น การจัดการกับอารมณ์โกรธที่ดีที่สุดก็คือ การจัดการกับมุมมองความคิดของเราให้ได้นั่นเอง

References

- Kanokrat Sukatunga. (2002). Handbook of Clinical Psychology. Bangkok : Media.
- Kamol Phoyen. (2017). Creating stories to maintain interpersonal relationships.
- Sakkaphat Ng – amake. (2019). Article from the radio documentary Psychology for you program.