

ความรุนแรง: สติปัฏฐาน 4

Violence: Satipatthana 4

พระทัตพงษ์ ฐานวุฒ (ลัดดากุล)

Phra Thatsaphong Thanawutho (Laddakun)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: 6001501051@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

ความรุนแรง เป็นพฤติกรรม หรือการกระทำใดๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิเสรีภาพ ของผู้อื่น กลุ่มบุคคล หรือชุมชนทั้งทางร่างกาย วาจา หรือใจ โดยใช้กำลังบังคับขู่เข็ญ ทำร้ายร่างกายทุบตี เป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือก่อให้เกิดความเสียหาย ทางทรัพย์สินทั้งของตนเอง และผู้อื่น หรือเป็นการยับยั้ง หรือปิดกั้นความเจริญ ทำให้สูญเสียสิทธิบางประการ การระงับความรุนแรง ความโกรธ ความโมโห ต้องใช้หลักสติปัฏฐาน 4 โดยการพิจารณากาย เวทนา (อารมณ์) จิต และธรรม ให้ทันกับสถานการณ์ในปัจจุบัน หรือภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ใช้สติหาวิธีและแนวทางระงับความโกรธ ความโมโห เพื่อลดระดับความรุนแรงที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยจัดการกับความโกรธ ความโมโห ในทางสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อตนเอง

คำสำคัญ: ความรุนแรง; สติปัฏฐาน 4

Abstract

Violence is any behavior or action. which is an infringement of rights and freedoms of others, groups of people or community physically, verbally, or mentally by using force and threats physical harm, beating As a result, both physical and mental suffering is caused. or cause damage property of oneself and others Or is it a deterrent or blocking progress resulting in the loss of certain rights Suppressing violence, anger, and rage requires the use of the 4 principles of mindfulness by considering the body, vedana (emotions), mind, and dharma to keep up with the current situation. or the emotional state that occurred at that time Use mindfulness to find ways and means to suppress anger and anger in order to reduce the level of violence towards yourself and others. By dealing with anger Anger in a constructive and self-help way

Keywords: Violence; Satipatthana 4

Received: February 20, 2022

Revised: March 16, 2022

Accepted: March 24, 2022

บทนำ

สังคมไทยให้ความสำคัญแก่เยาวชนในฐานะเป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดของประเทศโดยเฉพาะเยาวชนที่เป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นระยะที่สำคัญมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่และเป็นวัยที่มีพัฒนาการประจำวัยที่ซับซ้อน ซึ่งต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นับว่าเป็นพัฒนาการที่มีความสำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย มีความเข้มของอารมณ์สูง เป็นวัยที่มีการปรับตัวใหม่ ๆ ในหลาย ๆ ด้าน ประกอบกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของการเข้าสู่วัยรุ่น ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่ปลอดภัย และทำให้อารมณ์ที่แปรปรวนง่าย มีความรุนแรง และขาดการควบคุมอารมณ์ มักแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผย ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นที่มักส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ความรุนแรงของวัยรุ่น ก็คือ ความโกรธ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2565)

ความโกรธนั้นเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน บางครั้งความโกรธ ที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงชั่วครู่ ไม่รุนแรง แต่ในบางครั้งความโกรธอาจคงอยู่อย่างยาวนานและรุนแรง ซึ่งเป็นผลร้ายมากเป็นอันตรายต่อมนุษย์ เมื่อคนเรามีอารมณ์โกรธขึ้นในจิตใจ หากมีอารมณ์โกรธมากก็จะเกิดพลังจิตชนิดหนึ่งมากถึงขั้นต้องหาทางระบายออกมาเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ธรรมชาติของความโกรธนั้นจะเป็นพลังกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่อยากทำลาย และทำร้าย ความโกรธจึงเป็นอารมณ์ด้านลบ ต้องเรียนรู้วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม (กนกรัตน์ สุชะตุงคะ, 2565)

พระพุทธศาสนา ได้เสนอวิธีทำอย่างไรจะหายโกรธ โดยให้นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ พิจารณาโทษของความโกรธ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ พิจารณาว่าความโกรธสร้างทุกข์ให้ตัวเอง พิจารณาสัตว์มีกรรมเป็นของตน พิจารณาพระจริยวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ ปฏิบัติทาน และฝึกสติ ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4

ความรุนแรง

ความหมายของความรุนแรง

ในทางพระพุทธศาสนา ความรุนแรง หมายถึง การประทุษร้ายทางร่างกาย วาจา และจิตใจทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น ที่มีผลเป็นความทุกข์ ความเดือดร้อน ความโกรธ ความประทุษร้าย ความพยาบาท ความดูร้าย ความเกรี้ยวกราด ถ้าบุคคลใดละไม่ได้ บุคคลนั้น เรียกว่า ผู้มักโกรธ ผู้ผูกโกรธ (อภิ. ธ.36/58) สภาวะอารมณ์ที่ส่งผลกระทบทั้งทางร่างกายต่อตนเองและผู้อื่นที่ก่อตัวขึ้นมาจากภายในจิตแล้วส่งผลออกมาทางกายและวาจา เป็นการกระทำไปตามสภาวะอารมณ์ของกิเลสในแต่ละประเภท เป็นผลให้ผู้กระทำและผู้ถูกระทำเดือดร้อน เกิดความทุกข์ (จิระเดช เกตุประยูร, 2565)

ในทางวิชาการ ความรุนแรง หมายถึง การจงใจใช้กำลัง หรืออำนาจทางกายข่มขู่ หรือกระทำต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อกลุ่มบุคคล หรือชุมชน ซึ่งมีผลทำให้มีแนวโน้มที่จะมีผลให้เกิดการบาดเจ็บ ตาย หรือ



เป็นอันตรายต่อจิตใจ (องค์การสหประชาชาติ, 2564) การใช้กำลังคุกคาม ควบคุม หรือครอบครองบุคคล ทรัพย์สิน (อนุช อาภาภิรม, 2564) การที่กระทำการใด ๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิเสรีภาพของบุคคล อื่น ๆ โดยการบังคับ ชูเชื้อญ ทำร้ายร่างกาย การทุบตี เป็นผลให้ผู้อื่นเกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกาย และจิตใจ และก่อให้เกิดความเสียหายทางทรัพย์สิน (ฐาศุภร์ จันประเสริฐ, 2563) ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ เป็นพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความรุนแรง

องค์ประกอบความรุนแรง

องค์ประกอบความรุนแรง มีองค์ประกอบหลัก 3 ส่วน ดังนี้ (องค์การสหประชาชาติ, 2564)

- 1) ปัจจัยนำเข้า (Input) หมายถึง ความตั้งใจที่ทำให้เกิดผลของการกระทำ(Intentionality)
 - กำลังกาย International Physical Force
 - เพศ Sexual
 - จิตวิทยา Psychological
- 2) เหยื่อ (Victim) หมายถึง ผู้ถูกระทำซึ่งมีหลายระดับ
 - บุคคล Person / Individual
 - กลุ่มคน Group / Interpersonal
 - ชุมชน Community
 - สังคม Societal
- 3) ผลลัพธ์ (Results) หมายถึง ผลจากการจะกระทำที่เกิดจากความตั้งใจที่มีต่อเหยื่อ
 - บาดเจ็บ Injury
 - ตาย Death
 - ทำร้ายจิตใจ Psychological harm
 - ไม่พัฒนา ไม่เจริญ Maldevelopment / กีดกัน Deprivation

ลักษณะของความรุนแรง

ลักษณะของความรุนแรง สามารถแบ่งได้ 4 รูปแบบ ดังนี้

- 1) ความรุนแรงทางร่างกาย (Physical Violence) หมายถึง การได้รับบาดเจ็บ โดยผู้กระทำความรุนแรง
- 2) ความรุนแรงทางเพศ (Sexual Violence) หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ผู้ถูกระทำเป็นเครื่องมือตอบสนองความต้องการทางเพศของผู้กระทำ
- 3) ความรุนแรงทางจิตใจ (Psychological Violence) หมายถึง การทำร้ายจิตใจ ควบคุมบังคับอย่างไม่มีเหตุผล ทำให้ได้รับความอับอาย รู้สึกด้อยค่า หรือลดคุณค่าความเป็นมนุษย์
- 4) ความรุนแรงที่ก่อให้เกิดความสูญเสีย หรือการละเลย/ทอดทิ้ง (Deprivation or Neglect) หมายถึง การไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ และคุ้มครองอย่างเหมาะสมเพียงพอ รวมถึงการทอดทิ้งทางกาย ไม่เลี้ยงดู



สาเหตุของการใช้ความรุนแรง

โดยทั่วไปความรุนแรงมักเกิดมาจาก สาเหตุดังนี้ (องค์การสหประชาชาติ, 2564)

1) ลักษณะส่วนตัวของผู้กระทำความรุนแรง คือ เป็นกมลสันดาน ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก เลียนแบบบิดา มารดา ที่ชอบใช้ความรุนแรง ได้แบบอย่างจากหนังสือ โทรทัศน์ ไม่ได้รับการอบรมสั่งสอนในเรื่องผิดชอบชั่วดี ครอบครัวขาดความอบอุ่น เจ็บป่วยด้วยโรคบางอย่าง ทำให้ควบคุมตนเองไม่ได้ เช่น โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น

2) ทศนคติ ค่านิยม และความเชื่อผิด ๆ ของผู้กระทำความรุนแรง ตลอดจนความเชื่อดั้งเดิมผิด ๆ ที่เรียกว่า มายาคติ (myths) ซึ่งมีอิทธิพลต่อวิถีคิดและพฤติกรรมทั้งของผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำและบุคคลอื่น ๆ ได้แก่ ความเชื่อบางอย่างส่งเสริมให้เกิดความรุนแรง เช่น ผู้ที่มีอำนาจมีสิทธิกระทำอะไรก็ได้กับผู้ที่ด้อยกว่า ผู้ชายเป็นเพศที่แข็งแรงกว่าผู้หญิง ผู้ชายเป็นผู้นำ ผู้หญิง เป็นผู้ตาม ภรรยาเป็นสมบัติของสามี เป็นต้น ความเชื่อบางอย่างส่งเสริมให้ผู้กระทำไม่ต้องรับผิดชอบต่อการใช้ความรุนแรง เช่น ความเมาทำให้ควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่ได้ตั้งใจกระทำ เป็นต้น ความเชื่อบางอย่างเป็นการยอมรับให้มีการใช้ความรุนแรง เช่น ความรุนแรงเป็นเรื่องส่วนตัว น่าอับอาย คนทะเลาะกันผู้อื่นไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยว เป็นต้น ความเชื่อบางอย่างส่งเสริมให้ผู้ถูกกระทำความรุนแรงเป็นฝ่ายรับผิดชอบ เช่น ผู้ถูกกระทำเป็นผู้ช่วย หรือช่วยวนทำหน้าที่ปกพร่อง ประพฤติตัวไม่ดี เป็นต้น ความเชื่อบางอย่าง ทำให้ขาดความระมัดระวังตัว เช่น คนที่เรารู้จักจะไม่กล้าล่วงเกินทางเพศเรา คนในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิดจะไม่ทำร้ายเรา เป็นต้น ความเชื่อบางอย่างทำให้ขาดการเอาใจใส่คนบางกลุ่มไป เช่น ความรุนแรงเกิดขึ้นเฉพาะคนในกลุ่มที่มีฐานะยากจน เป็นต้น

นอกจากนี้ ผู้ที่ถูกกระทำบางคนไม่ทราบว่าตนเองถูกกระทำ เข้าใจผิดว่าเป็นเรื่องปกติ ทำให้ถูกกระทำซ้ำซาก บางรายมีความเชื่อผิด ๆ ว่าการถูกกระทำเป็นเรื่องน่าอับอาย เป็นความผิดของตนเอง เกรงว่าถ้าผู้ปกครอง หรืออาจารย์ทราบแล้วจะถูกลงโทษ ทำให้ปกปิดเรื่องไว้ และทนต่อการถูกกระทำซ้ำแล้วซ้ำอีกโดยไม่ได้รับความช่วยเหลือ

3) สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิดความรุนแรง เช่น สื่อต่าง ๆ เป็นต้น

ประเภทของความรุนแรง

ประเภทของความรุนแรง แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้ (องค์การสหประชาชาติ, 2564)

- 1) ความรุนแรงต่อตนเอง (Self-directed Violence)
- 2) ความรุนแรงระหว่างบุคคล (Interpersonal Violence)
- 3) ความรุนแรงระหว่างกลุ่ม (Collective Violence)

นอกจากนี้ ในทางจิตวิทยา ได้แบ่งประเภทความรุนแรงตามแนวคิดของกัลตง ซึ่งสามารถแบ่งความรุนแรง ดังนี้ (ชลิดาภรณ์ สงสัมพันธ์, 2565)

1) ความรุนแรงทางตรง (Direct Violence) เป็นปรากฏการณ์ที่เห็นได้ชัดเจนและคนทั่วไปน่าจะเห็นพ้องต้องกันว่าเป็นความรุนแรง เพราะมีร่องรอยปรากฏให้เห็นบนร่างกายของมนุษย์ในรูปของบาดแผล เลือดเนื้อและการสูญเสียชีวิต รวมทั้งความเสียหายต่อวัตถุและทรัพย์สินของผู้คน



2) ความรุนแรงเชิงโครงสร้าง (Structural Violence) หมายถึง โครงสร้างที่ทำให้เกิดความได้เปรียบเสียเปรียบระหว่างคนที่มีความแตกต่างในโครงสร้างนั้น ผู้ที่มีอำนาจมากกว่าเอาเปรียบผู้ที่อำนาจน้อยกว่า ในกระบวนการปฏิสัมพันธ์และแลกเปลี่ยนระหว่างกัน ความไม่เท่าเทียมในการแลกเปลี่ยนกระทบความอยู่รอดและความเป็นอยู่ของผู้ที่เสียเปรียบในโครงสร้าง ทำให้คนเหล่านี้ต้องทนทุกข์ทรมานจากความยากจนแร้นแค้น และความอดอยากขาดแคลนอาหาร ยารักษาโรค และบริการด้านสุขภาพ นอกจากผลกระทบทางร่างกายแล้ว ความรุนแรงเชิงโครงสร้าง ยังมีผลต่อจิตใจ และจิตวิญญาณของผู้คนในสังคม

3) ความรุนแรงเชิงวัฒนธรรม (Cultural Violence) คือ ระบบความเชื่อ ความหมายของสังคมมีค่านิยมที่ทำให้เอาเปรียบ รวมทั้งการทารุณร่างกายและจิตใจระหว่างคนในสังคมกลายเป็นเรื่องที่ยอมรับได้ หรือต้องยอมรับวัฒนธรรมในฐานะที่เป็นกรอบความหมายที่คนใช้ในการทำความเข้าใจตนเองและชีวิตทางสังคม มีแง่มุมที่ให้ความชอบธรรมกับความรุนแรงหลายรูปแบบ ทำให้ปรากฏการณ์ที่เป็นความรุนแรงทางตรงและความรุนแรงเชิงโครงสร้างกลายเป็นเรื่องที่ยอมรับได้หรือเป็นเรื่องถูกต้องหลายสิ่งหลายอย่างที่ก่อให้เกิดความทุกข์ยากทางกายและทางใจให้กับคน ในสังคมจึงไม่ถูกจัด หรือมองเห็นเป็นความรุนแรง เช่น การชกมวย ในความเข้าใจของคนทั่วไป การไม่นับว่าเป็นความรุนแรง แต่เป็นกีฬาที่เป็นที่ยอมรับและมีผู้สนใจติดตามมากมาย หรือความเชื่อที่ว่าผู้ที่มีอำนาจมีสิทธิทำอะไรก็ได้กับผู้ที่ด้อยกว่า เป็นต้น

ระดับชั้นของความรุนแรง

ระดับชั้นของความรุนแรง ได้แก่

- 1) ความรุนแรงทางตรง (Direct Violence) ปรากฏให้เห็น
- 2) ความรุนแรงเชิงโครงสร้าง (Structural Violence) ไม่ปรากฏให้เห็น
- 3) ความรุนแรงเชิงวัฒนธรรม (Cultural Violence) ไม่ปรากฏให้เห็น

ผลกระทบของความรุนแรง

ความรุนแรงก่อให้เกิดผลกระทบในหลายด้าน ได้แก่

- 1) ด้านร่างกาย ให้อวัยวะได้รับบาดเจ็บ ทูพพลภาพ พิการ หรือเสียชีวิต
- 2) ด้านจิตใจ เสียใจ ซึมเศร้า รู้สึกตนเองไร้คุณค่า โกรธ อับอาย เครียด วิตกกังวล ทำร้ายตัวเอง หันมาใช้ความรุนแรงในการตอบโต้ บางคนอาจไม่สนใจเรียนหนังสือ ประพฤติตัวประชดประชันโดยการชกมวย เสพติด เที่ยวเตร่ หนีออกจากบ้าน ทำให้เสียอนาคต และนำความเสียใจมาสู้อุปสรรค
- 3) ด้านสังคม ทำให้สังคมสูญเสียทรัพยากรต่างๆ โดยเฉพาะทรัพยากรบุคคล เป็นอุปสรรคในการพัฒนาสังคม ส่งผลให้สังคมไม่เจริญก้าวหน้า

แนวทางระงับความรุนแรงควรพิจารณาถึงความรุนแรงทางตรงจะปรากฏนั้น มีสาเหตุมาจากอะไร เพื่อให้เกิดความเข้าใจและหาทางลดความรุนแรงลงให้ได้ หรือป้องกันไม่ให้ความรุนแรงเกิดขึ้นในครั้งต่อไป การฝึกสติและใช้สตินั้นไปในการปฏิบัติ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ ใจที่สงบ สุขสบาย จากอำนาจของสมาธิที่เกิดจากการระงับไปชั่วคราของนิเวศทั้ง 5 (ท.ม. (ไทย)10/9/301-318) การตั้งสติการรับรู้เต็มตื่นในสิ่งที่



กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็นไปอยู่ในปัจจุบันขณะและมีสติตามทัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2565)

สติปัฏฐาน 4

ความหมายของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การรับรู้ ปัญฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), 2549) ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูแลสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2539) การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม เพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวง

องค์ประกอบของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน มี 4 องค์ประกอบดังนี้

- 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกาย หรือดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), 2539)
- 2) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือความรู้สึก พระพุทธองค์ทรงจำแนกเวทนาไว้ตามลักษณะที่รู้สึกอารมณ์ 3 ประการ คือ ความสุข ทุกข์ หรือวางเฉย เวทนาทั้ง 3 ประการนี้จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรม อาจประกอบรวมกับอามิส คือ กามคุณ 5 ได้แก่ รูป เสียงกลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลก หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุมดังนั้น ในเวทนานุปัสสนา พระพุทธองค์ตรัสเวทนาไว้ 9 ประการ ประกอบด้วย สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สามิสสุข นิรามิสสุข สามิสทุกข์ นิรามิสทุกข์ สามิสอุเบกขา และนิรามิสอุเบกขา (ส.สพ. (ไทย) 18/249/270.27; พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2539)
- 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง พิจารณาเห็นการให้เห็นจิต (ม.ม. (ไทย)12/1-10/111) ให้ตั้งสติพิจารณาจิตว่ามีราคะ ปราศจากราคะ มีโทสะ ปราศจากโทสะ มีโมหะ ปราศจากโมหะ หตฺหุ พงฺชาน เป็นต้น (ม.ม. (ไทย) 12/114/111)
- 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม หรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม (ม.ม. (ไทย) 12/1-10/112-113)



แนวทางการพิจารณาเพื่อระงับความรุนแรง

ในทางจิตวิทยา มีแนวทางจัดการความโกรธเพื่อระงับความรุนแรง ดังนี้ (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์กรมสุขภาพจิต, 2564)

อินกริด เจ คอลลินส์ ที่ปรึกษาด้านจิตวิญญาณบำบัดของ Health Plus ให้แนวคิดไว้ว่า หากมีใครบางคนปฏิบัติกับเราไม่ดี ความโกรธจะเป็นสิ่งเหมาะสม ถ้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ตรงกันข้าม การเก็บความโกรธจะทำลายชีวิตมากกว่าการมีปากเสียง ความโกรธสร้างปัญหาที่ต่อเมื่อเก็บกดมันเอาไว้ หรือหัวเสียด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง แต่ถูกคนเดินชนไหล่ก็โมโห จนบางครั้งถึงขั้นบานปลายเป็นเรื่องราวใหญ่โตหลายคนไม่สามารถระเบิดอารมณ์โกรธ หรือแสดงความโกรธในทางที่เป็นประโยชน์ ขณะที่การเก็บความเกรี้ยวกราด เป็นเรื่องปกติของการจัดการความโกรธ การทำเช่นนี้ อาจส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ถ้าเราปฏิเสธอารมณ์ของตนเอง ก็อาจมีผลให้การแสดงออกของอารมณ์ เป็นไปในทางทำลาย

อินกริด ให้แนวทางว่า จงวาดแผนภูมิวงกลมลงบนกระดาษ พร้อมกับแบ่งวงกลมออกเป็น 7 ส่วน ให้เขียนหัวข้อลงบนแต่ละส่วน ประกอบด้วย สุขภาพ หน้าที่การงาน การเงิน เพื่อนฝูงและครอบครัว ความรัก ความสนุกสนานและนันทนาการ สิ่งแวดล้อม ความก้าวหน้าส่วนตัว

เดบอราห์ มาร์แชล-วอร์เรน ที่ปรึกษาด้านสะกดจิตบำบัดของ Health Plus ให้แนวคิดว่าการจัดการความโกรธ ให้เริ่มด้วยการจดบันทึกประจำวัน ทุกครั้งที่คุณโกรธ ไม่ว่าจะเพราะคุณถูกคนด่า หยาดคาย หรือต้องยืนเข้าคิวนาน เขียนสิ่งที่เกิดขึ้น และวิธีตอบสนองต่อความโกรธ

เดฟ คุณ โค้ช ชีวิต ให้แนวคิดไว้ว่า แยกแยะสาเหตุของความโกรธ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนหน้าความรู้สึกโกรธ ก็จะช่วยให้มีทางเลือกที่หลากหลายในการแสดงออก เวลาที่มีคนทำให้โมโห นึกย้อนกลับไปถึงครั้งสุดท้ายที่โกรธ นึกไปถึงช่วงก่อนที่จะเริ่มรู้สึกโกรธ นึกถึงความคิดในเวลานั้น รู้สึกอย่างไร และเกิดอะไรขึ้น ตอนนี้นำนึกลับย้อนไปถึงเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง และมุ่งสมาธิไปที่ช่วงเวลานั้น ท้นที่ที่รู้สึกโกรธให้หยุด จากนั้นให้สังเกต หยุดความโกรธ นึกภาพป้ายหยุดตัวโต ๆ พร้อมเสียงใครบางคน ตะโกนให้หยุด หรือจะนึกถึงความรู้สึกเวลาที่มีมือมาแตะบ่าบอกให้ใจเย็น ๆ อะไรก็ได้ที่ทำให้คลายความโกรธลงได้ นึกภาพเหตุการณ์ในทำนองนี้อีกสัก 2 - 3 ครั้ง จนกระทั่งสามารถสร้างความเชื่อมโยงที่เข้มแข็ง ระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนที่รู้สึกโกรธและสมองหยุดความโกรธ และครั้งต่อไปหากรู้สึกโกรธ ก็จะรู้จักวิธีทำลายและจัดการกับความโกรธนั้น อย่าปล่อยให้ความโกรธสะสมทับทวีคูณ จนทำให้ตัวเป็นเหมือนระเบิดเวลาที่เดินได้

ดิก บ็อกซ์ ให้แนวคิดไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยขจัดความโกรธช่วยปลดปล่อยความเครียดและความโกรธที่สะสมอยู่ภายใน หรือคุณอาจชอบอะไรที่ระงับความฉุนเฉียวได้ เช่น โยคะ หรือไทชิ

เบ็ธ แมคโค ที่ปรึกษาด้านไฮโมอีโอพาตี ของ Health Plus ให้แนวคิดไว้ว่า เลือกอะไรก็ได้ที่ส่งผลดีมากที่สุด หากอยากระบายความโกรธ ให้เปิดเพลงดัง ๆ แดนซ์ให้กระจาย แต่ถ้าต้องการควบคุมอารมณ์ตนเอง ทำจิตใจสงบนิ่ง เลือกนั่งสมาธิ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เวลามีโมโห จะลุกขึ้นสู้หรือไม่ หลีกเลี่ยงการ



เผชิญหน้าเวลาโกรธ สารอะดรีนาลินจะไหลอาบร่างกาย เพื่อเตรียมพร้อมที่จะสู้หรือหนีจากสถานการณ์นั้น

มาริลีน เดโวนิช โค้ชชีวิตและที่ปรึกษาด้าน Neuro Linguistic Programming (NLP) ให้แนวคิดว่าการหายใจลึก ๆ ผ่านจมูก และหายใจออกทางปาก โดยหายใจออกให้ยาวหายใจเข้า 2 เท่า ทำซ้ำ 5 ครั้ง เปิดอกพูดคุย พูดคุยกับคนที่ เป็นกลางและเห็นอกเห็นใจ เช่น เพื่อน ผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำปรึกษา หรือแพทย์ ถ้าโกรธใครสักคน จงบอกเขาให้รู้ตัวด้วยคำพูดประมาณว่า รู้สึกโกรธที่ทำแบบนั้น ใช้คำว่า รู้สึก ดีกว่าใช้คำว่า ทำให้รู้สึก ซึ่งนั่นจะทำให้ช่องว่างระหว่างคนสองคน ห่างออกจากกันเรื่อย ๆ การเข้าใจต้นตอที่แท้จริงของความโกรธเป็นสิ่งสำคัญ ลองพูดคุยกับใครสักคน เพื่อจะได้ช่วยกันหาสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ฉุนเฉียวที่เกิดกับคุณ ใช้ความโกรธเปลี่ยนแปลงชีวิต เปลี่ยนความโกรธของคุณเป็นพลังในทางบวก อารมณ์ที่รุนแรง ช่วยผลักดันให้ก้าวเดินไปข้างหน้า เพื่อจะได้รู้จักตนเอง

ในทางพระพุทธศาสนา แนวทางการพิจารณาเพื่อระงับความรุนแรง ด้วยการฝึกสติปัฏฐาน 4 ทำได้ดังนี้

1) กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย กำหนดรู้ทันกาย จิตจะไม่ซัดสายออกไปแสวงหาอารมณ์อันก่อให้เกิดทุกข์ (ม.ม. (ไทย) 12 /105- 112/ 101- 109) รู้กายเมื่อได้รับความเจ็บปวด แล้วให้ระงับความโกรธ เพื่อไม่ให้เกิดความรุนแรง

2) เวทนานุปัสสนา คือ การตั้งสติพิจารณาเวทนาในปัจจุบันขณะ รับรู้อารมณ์ ที่เกิดขึ้นจากผัสสะที่เข้ามากระทบ สัมผัส หรือผัสสะ ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มีสติรู้เท่าทันสิ่งที่เข้ามากระทบ รู้สึก ทุกข์ ไม่ทุกข์ ไม่ทุกข์ให้รับรู้สักแต่ว่าเพียงเวทนา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวตน (ม.ม. (ไทย) 12/ 113/ 109 -110) รู้อารมณ์ว่ากำลังโกรธ แล้วหาวิธีจัดการกับอารมณ์ไปในทางสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์

3) จิตตานุปัสสนา คือ การตั้งกำหนดจิตพิจารณารู้อันจิต หรือสภาพ และอาการของจิต ในขณะนั้น ๆ ที่ประกอบด้วยอาการของจิต คือ โทสะ โลภะ ราคะ ไม่ปรุงแต่ง จิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น (ม.ม. (ไทย), 12/114/111) รู้เท่าทันจิตที่เกิดโทสะ หรือความโกรธ ไม่ให้หม่นหมอง หดหู่

4) ธัมมานุปัสสนา คือ การมีธรรมเป็นเครื่องรู้ มีสติรู้ทันธรรม เป็นเครื่องเตือนสติ ให้เกิดความเข้าใจ หรือปัญญาญาณ จะช่วยดึงให้สติกลับมา (ม.ม. (ไทย), 12/115/112) รู้ธรรมที่สามารถระงับความโกรธ และใช้หลักธรรมนั้นเป็นวิธีระงับความโกรธ

เมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามคู่มือทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้นก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559)



สรุป

ความรุนแรง เป็นพฤติกรรม หรือการกระทำใดๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น ของกลุ่มบุคคล หรือชุมชนทั้งทางร่างกาย วาจา หรือใจ โดยใช้กำลังบังคับขู่เข็ญ ทำร้ายร่างกายทุบตี เป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือก่อให้เกิดความเสียหายทางทรัพย์สินทั้งของตนเองและผู้อื่น หรือเป็นการยับยั้ง หรือปิดกั้นความเจริญ ทำให้สูญเสียสิทธิบางประการ ความรุนแรงเกิดจากความโมโห ความโกรธ เมื่อสามารถรับรู้อารมณ์ กำหนดทันปัจจุบัน พิจารณาสິงทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณาภายใน ให้รู้ทันตามเป็นจริง ว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดีทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ได้ (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) การตั้งสติ กำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริง มีสติรู้ชัด จิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ โมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมอง หรือฟุ้งเฟ้อ ฟุ้งซ่าน หรือเป็นสมาธิ (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงให้รู้ชัด ในขณะนั้น ๆ ว่า อยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้ อย่างไร ที่เกิดแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละแล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร ๆ (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) การพิจารณาตามสติปัฏฐานนี้ เป็นการข่มใจไว้ เป็นการลดละความรุนแรงไปในตัว คือ ยิ่งมีสติมากขึ้นเท่าไร ความรุนแรงก็จะลดน้อยลงมากเท่านั้น เมื่อความร้อนลดลงมากเท่าไร ความเย็นก็เกิดขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2565). ความโกรธ. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 24(1), 23 –28.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *ความโกรธ*. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2565, จาก <http://www.bangkok.mentalhealth.com>
- จิระเดช เกตุประยูร. (2565). *วิธีระงับความรุนแรงในพระพุทธศาสนาเถรวาท* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.
- ชลิตาภรณ์ ส่งสัมพันธ์. (2565). เรื่องราวความรุนแรงในสังคมไทย: ซ้ำหั่นศพ พ่อฆ่าลูก และอื่น ๆ อีกมากมาย. *รัฐศาสตร์สาร*, 23(2), 144 – 148.
- ฐาศุภร์ จันประเสริฐ. (2563). โครงสร้างทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับ ความรุนแรงที่เด็กและเยาวชนถูกกระทำในโรงเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตภาคกลาง. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 17(1), 93–108.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: พลิกมัม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2565). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สยาม.



พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). (2564). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยรายวัน.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2532). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต. (2564). *ระดับความโกรธ*. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2565, จาก <https://new.camri.go.th/infographic/64>

องค์การสหประชาชาติ. (2564). *ความหมายของความรุนแรง*. กรุงเทพฯ: องค์การสหประชาชาติ.

อนุช อภาภิรม. (2564). *จากความรุนแรงในยุคโลกาภิวัตน์*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์.

