

ความโกรธ : ความจริงและสิ่งที่เป็นไป  
ANGER : THE TRUTH AND WHAT IS POSSIBLE

จักรกฤษณ์ โปดapol

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

**Chakgrit Podapol**

Mahamakut Buddhist University, Srilanchang Campus  
Corresponding Author E-mail: chakgrit.pod@mbu.ac.th

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความโกรธและการแสดงความโกรธต่อคนใกล้ชิดหรือคนรู้จักกันว่าสุขภาพจิตใจของคนโกรธจะเป็นอย่างไร และความสัมพันธ์ของบุคคลจะเป็นอย่างไร โดยบทความให้ความสำคัญกับความรูสึกที่เกิดขึ้น หลังจากการแสดงความโกรธแล้ว ผลที่พบ คือ อารมณ์โกรธ เป็นการแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบความโกรธที่มีต่อคนใกล้ชิดมีผลต่อคนเรามากมาย อาจจะเป็นไปได้ว่า เพราะความผิดหวัง ไม่เป็นไปตามที่คิดนี้ เหมือนการโดน “หักหลัง” หรือคำแรง ๆ ว่า โดน “ทรยศ” ของคนที่เราไว้วางใจ สภาพอารมณ์จากคนเคยรักกลายเป็นคนแปลกหน้าต่อกัน จากความโกรธกลายเป็นความเฉยชา เป็นความเป็นไปของอารมณ์ต่อความรู้สึกของคนเคยรักชอบพอกัน สภาพอารมณ์โกรธ แสดงออกด้วยการร้องไห้ การทำร้ายร่างกาย ปรับอารมณ์เป็นเศร้า น้อยใจ และเฉยชาตามลำดับ และเมื่อหายโกรธ ความรูสึกที่มีต่อกันจะไม่เหมือนเดิม เพราะเกิดแผลในใจจากความเศร้าใจ เพราะเมื่อคุณเศร้า ความเศร้าไม่ได้อยู่แค่ในหัวของคุณ มันเข้าแทรกกลืนกินและครอบงำจิตใจ

**คำสำคัญ:** ความโกรธ; การจัดการความโกรธ; ความจริงของความโกรธ;

### Abstract

The objectives of this article were to study anger and how to show anger, about the mental health of angry people, to close people or people you know how will the relationship of the person. The

article emphasizes the feelings that occur After showing anger. The result is that anger is an expression of the affected state of mind. Anger affects people close to many people. It might be possible that Because of disappointment Not according to this idea, like being "betrayed" or harsh words of "betrayal" of someone we trust. Emotional conditions from former lovers become strangers to each other, or from anger to indifference, that is the possibility of feelings towards people who used to love each other. The condition of anger is expressed by crying, mayhem, adjust the mood to be sad, frustrated, and indifferent, respectively. And when he was angry feelings of each other will not be the same because of the wound in the heart from sadness. So, when you are sad, sadness is not just in your head but it intervenes, consumes and obsesses.

Keywords: Anger; Management of Anger; Truth of Anger;

## บทนำ

ในสังคมปัจจุบันสุขภาพจิตของคนไทยมีระดับความเครียดสูงมาก โดยมีปัจจัยพื้นฐานมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมเศรษฐกิจ สถาบันครอบครัว การแสดงความโกรธของผู้คนในสังคมได้บ่งบอกถึงสภาพแวดล้อมและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างดี ความโกรธเป็นหนึ่งในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับทุกคน คนเราโดยทั่วไปสามารถรู้สึกได้เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ แต่การแสดงออกของความโกรธเป็นการบอกสภาพจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลนั้น ๆ เมื่ออารมณ์ความโกรธได้ครอบงำบุคคลหนึ่ง ๆ ได้แล้ว เขาก็อาจจะขาดสติสัมปชัญญะ และแสดงออกในทางที่ไม่ดีต่อตนเองและต่อบุคคลอื่นรอบข้างรวมทั้งคู่กรณีที่ทำให้โกรธได้

ผลที่เกิดขึ้นจากความโกรธ ร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเคมีในร่างกาย ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดเพิ่มมากขึ้น ทางการแพทย์ ได้พิสูจน์แล้วว่า หากเครียดหรือโกรธ เพียงแค่ 2 นาที ร่างกายจะ ผลิตสารพิษมากมายขึ้นมา และต้องใช้เวลา ถึง 6 ชั่วโมง ร่างกายจึงจะกำจัด สารพิษเหล่านั้น ออกไปจากร่าง กายได้หมด นั่นหมายความว่า ถ้าคุณเครียดหรือโกรธ เพียงแค่ 8 นาที คุณจะต้องเสียเวลาไปถึง 24 ชั่วโมง

ร่างกายของคุณจึงจะกำจัด สารพิษที่เกิดขึ้นมาจากความเครียด และความโกรธออกไปได้หมด (<http://www.thaiwillpower.com/fdit>, 2019)

โดยส่วนมากการโกรธกันของคนในสังคม ถ้าเป็นคนไม่รู้จักกันหรือไม่ใช่คนใกล้ชิด ความโกรธ หรือการแสดงความโกรธจะเป็นเพียงการบ่น ต่ำท้อแล้วก็แล้วไป หรือมากที่สุดคือ ทะเลาะชกต่อยกันขึ้นโรงพัก เสียค่าปรับ เช่น เราเห็นคนทำผิดกฎจราจร หรือ คนแข่งควิตลอดจนการขับรถปาดหน้ากันตามข่าวทั่วไปรายวันแต่ถ้าเป็นการทะเลาะกับคนรู้จัก คนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน คนในครอบครัว โดยเฉพาะคู่คนรัก ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นเป็นผลกระทบระยะยาว และเป็นบาดแผลในจิตใจที่ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข อาจนำไปสู่โรคซึมเศร้า นำไปสู่การฆ่าตัวตาย

ในบทความนี้จึงมุ่งประเด็นไปที่หลังจากแสดงความโกรธต่อคนใกล้ชิดแล้ว สุขภาพจิตใจของคนทีโกรธจะเป็นอย่างไร และความสัมพันธ์ของบุคคลจะเป็นอย่างไร

## ความจริงของความโกรธ

ความโกรธ (Anger) มาจากรากศัพท์ว่า โกรธ แปลว่า ความขุ่นเคือง ตรงกับความหมายตามพจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปีพุทธศักราช 2525 ให้ความหมายคำว่า “โกรธ” ไว้ว่า โกรธ หมายถึง ขุ่นเคืองใจอย่างรุนแรง ไม่พอใจอย่างรุนแรง เป็นหนึ่งในอกุศลมูล 3 ตามแนวคิดของพระพุทธศาสนา คือ โทสะ; บุคคลผู้โกรธ กระทำกรรมใดด้วยกาย วาจา ใจ อกุศลธรรมอันเกิดเฉพาะความโกรธ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องอกุศลมูล 3 ไว้ใน มูลสูตรสรุปไว้ว่า “ธรรมที่เป็นบาปอกุศลซึ่งเกิดเพราะความโลภ ความโกรธ โมหะครอบงำ มีจิต อันอกุศลธรรมกัลมรุม ในปัจจุบันย่อมอยู่ เป็นทุกข์ ลำบาก คับแค้น เตือดร้อน เมื่อแตก-กายตายไป ทุกติเป็นอันหวังได้...” (อง.ติก. 20/509/228-232)

จากมูลสูตรนี้จะเห็นได้ว่า ผลกระทบที่มีต่อบุคคลใดก็ตามที่โกรธมีมากมายและไม่มีทางที่จะพบความสุขได้เลย ถ้ายังผูกโกรธไว้ในจิตใจของตน ดังที่พระสารีบุตรอธิบายว่า ความโกรธ หมายถึง ความปองร้าย ความมุ่งร้าย ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความพยาบาทแห่งจิต ความประทุษร้ายในใจ ความชัง กิริยาที่ชัง ความเป็นผู้ชัง ความพยาบาท กิริยาที่พยาบาท ความเป็นผู้พยาบาท ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความเป็นผู้ดูร้าย ความเพาะวาจาชั่ว ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต

ในแง่ผลกระทบนี้เป็นการแสดงออกทางความรู้ต่อคุณธรรมที่ทำให้โกรธ ในขณะที่เดียวกันอารมณ์นี้ก็ก่อกวนสภาพจิตใจของผู้โกรธ เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะเมื่อโกรธคนใกล้ชิด เพราะ

นอกจากจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ (โกรธ) แล้ว ยังเกี่ยวข้องกับ “ความรู้สึก” ด้วย หลายคนจะเข้าใจว่า “อารมณ์” กับ “ความรู้สึก” เป็นสิ่งเดียวกัน หลายคนเข้าใจว่า “ความโกรธ” เป็น “ความรู้สึก” เพราะส่วนมากเราใช้คำว่า “ฉันรู้สึกโกรธ” แต่จริง ๆ แล้ว อารมณ์ หมายถึง ประสบการณ์ในความรู้สำนึกและอติวิสัยที่ถูกกำหนดลักษณะเฉพาะโดยการแสดงออกทางจิต สรีรวิทยา ปฏิกริยาทางชีววิทยา และสภาพจิตใจ ตามพจนานุกรมแปล ไทย-ไทย ราชบัณฑิตยสถาน อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกทางใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า เช่น อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์ดี อารมณ์ร้าย ในขณะที่ ความรู้สึกนั้นเป็นการถ่ายทอดข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ ทั้งระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก



ภาพที่ 1 แสดงอารมณ์ต่าง ๆ ของมนุษย์

ที่มา: <https://th.wikipedia.org>

## อารมณ์และความรู้สึก

ในทางพระพุทธศาสนาอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับความความรู้สึกในรูปของ  
ขั้น 5 ไว้ชัดเจนเป็นกระบวนการ จึงขอยกมาอธิบายเพิ่มเติม

ขั้น แผลว่า ตัว, หมู่, กอง, พวก, หมวด ในทางพุทธศาสนาหมายถึงส่วนหนึ่ง ๆ  
ของรูปกับนามที่แยกออกเป็น 5 กอง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเรียกว่า ขั้น  
5 (เบญจขั้น) เป็นหลักธรรมในศาสนาพุทธมองว่าเป็นต้นเหตุของ “ทุกข์” ทั้งปวง ตามหลัก  
อริยสัจ 4 โดยหมายถึง กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมทั้ง 5 ที่ทำให้เกิดเป็นต้นตนหรือชีวิต  
ขึ้นมา หรืออาจพูดให้เข้าใจได้ง่ายว่า ส่วนประกอบ 5 อย่างที่รวมกันแล้วก่อให้เกิดเป็นคนและ  
สัตว์ขึ้นมา นั่นเอง ประกอบด้วย 1) รูป สิ่งที่ได้รับรู้ได้ด้วยตา เช่นรูปตัวคน รูปตัวสัตว์ เค้าโครง  
ได้แก่ ส่วนที่ผสมกันของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม 2) เวทนา คือความรู้สึก ได้แก่ ทุกข์ สุข อทุกขมสุข  
เช่น ความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน 3) สัญญา คือความจำได้หมายรู้ ได้แก่ จำสิ่งที่ได้รับและรู้สึก  
นั้น ๆ 4) สังขาร คือการคิดปรุงแต่ง เช่นการแยกแยะสิ่งที่รับรู้ การคิดวิเคราะห์ และ 5)  
วิญญาณ ความรับรู้ ได้แก่ ระบบรับรู้สิ่งนั้น ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

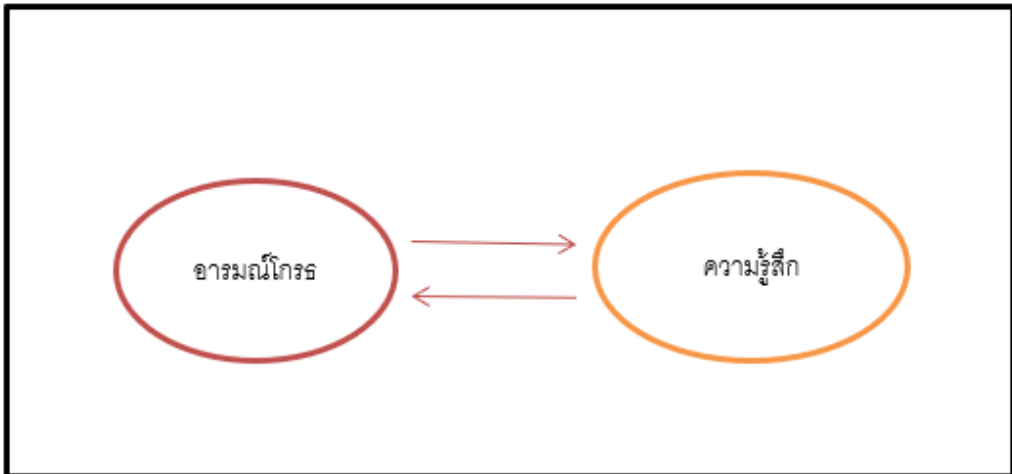
จากขั้น 5 ความหมายที่ใกล้เคียงกับความรู้สึก คือ เวทนาขั้น และความหมายที่  
ใกล้เคียงกับอารมณ์ คือ สังขารขั้น ดังนี้

เวทนาขั้น คือ การเสวยอารมณ์, ความรู้สึก, ความรู้สึกที่เกิดจากการรับรู้ในรสของ  
อารมณ์ (Feeling) คือความรู้สึกรับรู้ที่ย่อมเกิดขึ้นจากสิ่งที่จิตกำหนดหมาย หรือยึด หรือกระทบ  
นั้น ๆ แบ่งเป็น สุขเวทนา ความรู้สึก สุขสบาย ถูกใจ สบายใจ ชอบใจ ทุกขเวทนา ความรู้สึก  
ลำบาก, ความรู้สึกเจ็บปวด, ความรู้สึกเป็นทุกข์, การเสวยอารมณ์ที่ไม่สบาย ไม่ถูกใจ ไม่ชอบ  
ใจ และอทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึก ไม่สุขไม่ทุกข์ เรียกกันอีกอย่างว่า อุเบกขาเวทนา หรือที่  
เรียกกันง่าย ๆ ว่า เฉย ๆ หรือไม่มีอะไร ไม่รู้สึกอะไร

สังขารขั้น คือการคิดปรุงแต่ง การแยกแยะสิ่งที่รับรู้ เช่น ดีใจ เสียใจ ว่าเหงา และ  
โกรธ ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เป็นสิ่งไม่เที่ยง

อารมณ์โกรธ เป็นการแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้  
เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้นผ่านการตีความจากประสบการณ์ในความรู้สึก และใน  
ขณะเดียวกัน อารมณ์โกรธก็จะส่งผลทำให้ความรู้สึกของบุคคลต่อสถานการณ์ความสัมพันธ์  
นั้น ๆ สอดคล้องกับ Cloninger et al (1994) ได้กล่าวไว้ว่า อารมณ์เป็นศูนย์กลางของ

คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพของบุคคล อารมณ์ และบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลมีที่มาจาก การสืบทอดพันธุกรรม และการหล่อหลอมจากการเลี้ยงดู สังคม และวัฒนธรรมที่เรียกว่า ชีวสังคม (Biological) มีบทบาทในการควบคุมความคิด และพฤติกรรม การตอบสนองของบุคคล



ภาพที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์โกรธและความรู้สึก

### ความสำคัญของความรู้สึก

“แต่ มัน มาเสียความรู้สึก คิดคิดนี่นึก ถูกหลอกมันเสียเชิงชาย แต่ต้องมาสลด ตัดออกจากใจกาย สุดแสน จะเสียดาย เหตุการณ์ที่มันผ่านมา” เนื้อเพลงเสียความรู้สึก สายัณห์ สัญญา เราเคยได้ยินบ่อย ๆ ว่าคนเราชอบพูดว่า “เสียความรู้สึก” ในความหมายปกติจะใช้แทนความหมายของคำว่า “ผิดหวัง” ที่มีหนักหนา หรือบางกรณีอาจารย์ลึกไปจนหมายถึง “ไม่รู้สึก” แสดงออกถึง การชินชา ไม่รู้ร้อนรู้หนาว ตายด้านทางอารมณ์

Damasio ได้ค้นพบว่า อากาการบกพร่องด้าน 'ความรู้สึก' นั้นกระทบต่อความสามารถในการตัดสินใจของคนเรา เช่น ผู้ป่วยที่บกพร่องทางอารมณ์อาจใช้เวลาไป 20-30 นาที ไคร่ ครวญกับตัวเลือก เพราะเลือกไม่ได้ว่านัดครั้งต่อไปวันไหนดี (โดยให้เหตุผลว่า ทุกวันล้วนมีข้อดีและข้อเสียต่างกัน แล้วจะเลือกได้อย่างไร นอกจากนี้ ผู้ป่วยยังเลือกไม่ได้ว่า ควรจะเลือกกินอาหารร้านไหน ระหว่างร้านที่มีคนเต็มหรือร้านที่ว่าง ทุกอย่างเป็นข้อมูลที่เขาให้เหตุผลได้ แต่กลับเลือกไม่ได้ เพราะบอกไม่ได้ว่าตัวเลือกไหนจะให้ความรู้สึกดีหรือแยกว่า

กัน เราต่างเลือกโดยการจำลองในหัวว่าการเลือกแต่ละข้อจะทำให้เรารู้สึกอย่างไร แต่หากเราไม่มีความรู้สึก การตัดสินใจก็ทำได้ยากไปด้วย ลองให้หุ่นยนต์ไปซื้อลิปสติกที่แผนกเครื่องสำอาง ปัญญาประดิษฐ์อาจจะงงไปเลยว่ามันแตกต่างกันอย่างไร (ที่มา: <https://thematter.co/thinkers/why-are-feelings-important/47223>)

ประสาทวิทยาได้อธิบายว่า ‘ความรู้สึก’ ไม่ใช่แค่สารเคมีที่เวียนว่ายอยู่ในสมองอย่างที่เราเข้าใจ ซึ่งกลไกความรู้สึกนั้นเกี่ยวข้องกับสมองส่วน Limbic System อันมีกลไก Homeostasis ที่ทำให้ร่างกายสามารถรักษาภาวะสมดุลภายในร่างกายให้คงที่ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ขึ้นพื้นฐาน นอกจากนี้ Limbic System ยังเกี่ยวกับความรู้สึกเช่น ความโกรธ ความหิว ความกลัว ความสุข ฯลฯ ความรู้สึกช่วยให้เราเอาตัวรอด ผลักดันให้สู้ รู้หลบภัยยามมีสิ่งอันตราย (Flight of Fight) หากร่างกายชำรุด ระบบประสาทจะส่งสัญญาณไปยังร่างกายเพื่อส่งสัญญาณเตือนภัยด้วย หรือหากต่อม Amygdala ของเราชำรุด ระบบความกลัวพัง เราอาจทำอะไรที่เสี่ยงภัยและเสี่ยงต่อชีวิต รวมถึงมีผลให้เกิดพฤติกรรมรุนแรงด้วย อย่างเวลาที่เรอกหักแล้วมีความรู้สึกเจ็บจริง ๆ (แบบที่กินยาแก้ปวดแล้วช่วยบรรเทาได้) นั่นเพราะร่างกายส่งสัญญาณว่านี่คือ Social Rejection ที่มนุษย์ควรเป็นสัตว์สังคมเพื่ออยู่รอดปลอดภัย นอกจากนี้ยังมี Hippocampus เกี่ยวข้องกับการสร้างความทรงจำระยะยาวด้วย (Sy Chonato, 2018)



ภาพที่ 3 ภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์โกรธกับความรู้สึก

ที่มา: <https://www.sooksan.com/?p=17378>

## จากอารมณ์โกรธสู่การเสียความรู้สึก

ภาพยนตร์เรื่อง “แฟนฉัน” แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่าง “เจี๊ยบและน้อยหน่า” เด็กชายและเด็กหญิงคู่หนึ่งที่เป็นเพื่อนกันตั้งแต่แรกเกิด ในขณะที่เด็กหญิงน้อยหน่า อาจมีความรู้สึกมากกว่าเพื่อนต่อเด็กชายเจี๊ยบ โดยที่เจี๊ยบอาจไม่รู้ตัว ทั้งสองเป็นเพื่อนเล่นกันในกลุ่มผู้หญิงอีกหลายคน โดยการนำของน้อยหน่า ไม่ว่าจะป็น กระโดดหนังยาง เล่นตุ๊กตา กระดาษ เล่นชายของ จนกระทั่งเจี๊ยบมีความต้องการเป็นของตัวเอง คืออยากเล่นแบบเด็กผู้ชาย กับกลุ่มผู้ชาย คือ เตະบอล ปั่นจักรยาน เล่นน้ำ จึงจำเป็นต้องเลือกกลุ่ม ด้วยการพิสูจน์ความกล้าเพื่อได้รับการรับรองการเข้ากลุ่ม เริ่มจาก การปั่นจักรยานปล่อยมือ การแก้ผ้า ล่อนจ้อนกระโดดน้ำ และสุดท้ายการแกล้งเด็กผู้หญิงกลุ่มน้อยหน่า ด้วยการตัดเส้นหนังยาง

เจี๊ยบเดินเข้าไปหาเพื่อนกลุ่มผู้หญิงที่กำลังเล่นกระโดดหนังยางกัน น้อยหน่าเห็นเจี๊ยบยิ้มดีใจ กล่าวว่า “เจี๊ยบ มาเล่นด้วยกัน” แต่สิ่งที่น้อยหน่าไม่รู้คือ เจี๊ยบถือกรรไกรไว้ในมือซ่อนไว้ข้างหลัง พอเดินไปถึงเจี๊ยบตัดเส้นพวงหนังยางขาด เมื่อตัดเสร็จ เจี๊ยบหันหน้าไปทางเพื่อนเด็กผู้ชายแสดงสีหน้าภูมิใจ และเพื่อน ๆ ก็ร้อง “เย้” แสดงว่าภารกิจสำเร็จจุลวง แต่เมื่อเจี๊ยบหันหน้ากลับมา คือการต้องกลายเป็นปมในใจของเจี๊ยบ

ภาพเด็กผู้หญิงน้ำตามอาบสองแก้ม ที่ร้องไห้ มีเสียงสะอื้นเล็ก ๆ พร้อมกับคำถามที่ถามเขาว่า “เจี๊ยบตัดยางน้อยหน่าทำไม” ถามซ้ำ ๆ และก้องอยู่ในหัวของเจี๊ยบ น้อยหน่าวิ่งเข้ามาทูปตีหน้าอกเจี๊ยบด้วยสองมือน้อย ๆ ของเด็กผู้หญิง พร้อมคำถามเดิมว่าเจี๊ยบตัดยางน้อยหน่าทำไม เป็นการแสดงอาการโกรธของน้อยหน่า เจี๊ยบไม่เคยเห็นน้อยหน่าร้องไห้ตกใจทำอะไรไม่ถูก แต่ด้วยกลัวเสียฟอร์มต่อหน้ากลุ่มเด็กผู้ชาย จึงผล็อนน้อยหน่าล้มนง น้อยหน่าเงยหน้ามองเด็กผู้ชายที่ตนเองรัก แล้วก้มหน้าร้องไห้ ไม่สนใจอะไรอีก จนเจี๊ยบเดินจากไป เจี๊ยบไม่เห็นหน้าน้อยหน่าหลายวัน พยายามแอบดูที่หน้าบ้านก็ไม่เจอ จนทนไม่ไหวจึงไปหาน้อยหน่าที่บ้าน ภาพสุดท้ายที่เจี๊ยบเห็นน้อยหน่า คือ น้อยหน่าตัดผมสั้น และเดินผ่านเจี๊ยบไปด้วยความเฉยชา ไม่พูดไม่จา และเหมือนคนไร้ความรู้สึก เหมือนเป็นคนแปลกหน้าไม่รู้จักกัน นั่นเป็นสัมพันธ์ภาพสุดท้ายของทั้งสองคน

สภาพอารมณ์ของน้อยหน่าจากความรักกลายเป็นคนแปลกหน้าต่อกัน จากความโกรธกลายเป็นความเฉยชา เป็นความเป็นไปของอารมณ์ต่อความรู้สึกของคนเคยรักกัน สภาพ



อารมณ์โกรธ แสดงออกด้วยการร้องไห้ การทำร้ายร่างกาย ปรับอารมณ์เป็นเศร้า น้อยใจ และเฉยชาตามลำดับ

## แก้วที่ร้าว ใจที่เปราะบาง

เมื่อถามว่าความโกรธที่มีต่อคนใกล้ชิดทำไมไม่มีผลต่อคนเรามากมายเหลือเกิน อาจจะเป็นไปได้ว่า เพราะความผิดหวัง ไม่เป็นไปตามที่คิดนี้ เหมือนการโดน “หักหลัง” หรือคำแรง ๆ ว่า โดน “ทรยศ” ของคนที่เราไว้วางใจมากที่สุด ยิ่งเราไว้วางใจมากเท่าไร เรายิ่งเจ็บปวดมากเท่านั้น เมื่อโดนหักหลัง หรือทรยศ เวลาจะช่วยเยียวยาจิตใจให้ทุกอย่างดีขึ้น ความโกรธอาจหมดไป แต่ความรู้สึกไม่มีทางเหมือนเดิม และไม่มีทางที่ความสัมพันธ์จะกลับมาเหมือนเดิม

คำกล่าวที่ว่า “แก้วที่แตกเอามาต่อใหม่ก็ไม่เหมือนเดิม” ความรู้สึกเป็นของเปราะบาง คล้ายแก้วใส ยามเกิดรอยร้าวก็ยากที่จะสมานให้เป็นเนื้อเดียวกันดังเดิม หากเราเสียความรู้สึกกับอะไรแล้วมันยากที่จะให้กลับมาดีได้เหมือนเดิม แก้วของแต่ละคนล้วนมีรอยร้าวกันจนเป็นเรื่องปกติ จะเป็นรอยตื้นลึก ชั่วคราวหรือถาวร รอยร้าวนั้นก็เป็นเรื่องปกติ ฌอนอมิจิต คงจิตต์งาม (ม.ป.ป.) กล่าวว่า เป็นเรื่องยากที่จะทำให้ไม่ให้เกิดภาวะเสียความรู้สึกต่อกัน คนก่อเรื่องส่วนมากไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ หากเรื่องราวบานปลาย ก็มองไม่เห็นความผิดของตัวเองว่า เป็นคนเริ่มสร้างรอยร้าวเล็ก ๆ นั้นไว้ตั้งแต่เมื่อไหร่ การจากกันเพราะเสียความรู้สึกนั้น ต้องเรียกว่า เป็นการแยกจากกันแบบตัดบัวไม่เหลือใย ห่างหายจากกันชนิดหน้าก็ไม่อยากมอง อยู่ด้วยกันต่อก็ไม่อยากใช้พื้นที่เดียวกันหายใจร่วม

## สรุป

จากหนังสือ The Book of Human Emotions ได้พูดถึงอารมณ์โกรธ (Anger) เอาไว้ว่าเป็นอารมณ์ที่มีพลังชัดเจน และรุนแรงในทุกวัฒนธรรม อย่างเช่น Seneca นักปราชญ์โรมัน ผู้มีแนวคิดแบบ Stoicism มองว่า “ความโกรธคืออารมณ์ที่อปลักษณ์และบ้าคลั่งที่สุดในทุกอารมณ์” ถือเป็นความวิกลจริตชั่วคราว ความโกรธเป็นอารมณ์ธรรมชาติของมนุษย์ที่รุนแรง มันมักจะแฝงความเป็นปรปักษ์และความตึงเครียดที่เกิดจากสัมผัสของการบาดเจ็บหรือถูกกระทำ ถึงแม้เวลาจะช่วยเยียวยาให้ความโกรธลดน้อยลง จนอาจหายโกรธ แต่ความรู้สึกที่ราวมอบให้คน ๆ นั้น จะไม่เหมือนเดิม

ความโกรธเป็นความรู้สึกที่รบกวนหรือทำให้เกิดความไม่พอใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ทุกครั้งที่มีสิ่งที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ผิดหวังหรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อย บุคคลจะแสดงความโกรธออกมา และมีผลกระทบที่เกิดกับร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งขึ้นอยู่กับว่าเราจะจัดการกับความโกรธอย่างไร แต่ถ้าปล่อยให้ความโกรธกัดกินจิตใจ ผลที่ได้รับและรางวัลสำหรับคนโกรธ คือ จิตใจที่เต็มไปด้วยความเครียด ความเศร้า จนบางครั้งไม่สามารถจัดการความรู้สึกของตนเองได้ จนซึมเศร้า และชีวิตไม่มีความสุขอีกเลย เพราะความรู้สึกเป็นศูนย์กลางของคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพของบุคคล อารมณ์ และบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล

### เอกสารอ้างอิง

- โกรธ. (2019). *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2562 แหล่งสืบค้น <http://www.thaiwillpower.com/fdit/>
- ณอมจิต คงจิตต์งาม. (ม.ป.ป.). เสียความรู้สึก "ร้ายกว่าที่นึก ลึกกว่าที่คิด". *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2562 แหล่งสืบค้น <http://blog.eduzones.com/sukanya/2020>
- Antonio Damasio. (n.d.). The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures. *Online*. Retrieved on October 13, 2019, from <https://www.amazon.com/Strange-Order-Things-Feeling-Cultures-ebook>
- Cloninger, C.R., Przybeck, T.R., Svrakic, D.M., Wetzel, R.D. (1994). *The Temperament and Character Inventory (TCI): a guide to its development and use*. St. Louis, Missouri: Center for Psychobiology of Personality, Washington University.
- Pastor Chris. (2016). พระวาทะแห่งความจริง, ปกป้องหัวใจของคุณจากความโกรธ. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2562 แหล่งสืบค้น <http://rorthai.com/>
- Sy Chonato. (2018). เหตุที่ 'ความรู้สึก' เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเราไม่อาจแยกร่างกายและจิตใจออกจากกันได้. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2562 แหล่งสืบค้น <http://thematter.co/thinkers/why-are-feelings-important/47223>.