

วิธีการขจัดความโกรธในการแก้ปัญหการทะเลาะวิวาทของเยาวชน

The method to eliminate the anger habit on solve problems youth's quarrel

ภารดี พูลประภาเยี่ยมเจริญ

ดิลก บุญอ้อม

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำปาง

บทคัดย่อ

ปัญหาการทะเลาะวิวาทของเยาวชนเป็นปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในสังคมปัจจุบัน ในทางทฤษฎี พฤติกรรมนิยมและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมในสายจิตวิทยามองว่า เกิดมาจากแรงจูงใจในการลอกเลียนแบบและความพยายามสร้างเอกลักษณ์ของตน จัดอยู่ในทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ขั้นที่ 3 คือ ความต้องการความรักและความต้องการเป็นเจ้าของ หวงแหวนสิ่งต่างๆ ไว้ในความครอบครองของตนเอง และขั้นที่ 4 คือ ความต้องการการยอมรับจากผู้อื่น ในขณะเดียวกันก็ต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่นด้วย เมื่อมองในมุมมองพระพุทธศาสนา รากเหง้าของปัญหานี้เกิดขึ้นมาจากความรู้สึกลึกๆ ใจโกรธ และผูกโกรธ ความรู้สึกทั้งสามประการนี้ นับว่าเป็นสาเหตุสำคัญของการทะเลาะวิวาท ส่งผลให้กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรมเป็นไปในทางเสื่อม ไม่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แนวทางการแก้ไขปัญหการทะเลาะวิวาทของเยาวชน สามารถทำได้ด้วยการอบรม จัดกิจกรรม และประเมินผลเป็นประจำ ด้านวิธีการขจัดความโกรธในการแก้ปัญหการทะเลาะวิวาทของเยาวชน ควรเริ่มต้นจาก 1) การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น 2) เมื่อรู้เท่าทันแล้วต้องมีความอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์โกรธนั้น และไม่ควรจองเวรต่อกัน 3) ยกโทษให้แก่คนที่เคยผูกโกรธกันไว้ คือคนที่เบียดเบียนและทำร้ายตนทั้งในอดีตและปัจจุบัน 4) ฝึกจิตด้วยการเจริญเมตตาเป็นประจำ สร้างความรัก ความปรารถนาดีต่อสรรพชีวิต ซึ่งการเจริญเมตตานี้จะทำให้ความโกรธเกิดขึ้นได้ช้าและเมื่อประสบกับสถานการณ์เฉพาะหน้าก็จะสามารถระงับความโกรธได้เร็ว และ 5) ควรให้ความสำคัญต่อการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่กันและกัน เพื่อสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ และป้องกันการทะเลาะวิวาทในอนาคตด้วย

คำสำคัญ: การขจัด, ความโกรธ, เยาวชน

Abstract

The youth's quarrel problems are frequently found in the present society. According to psychological theories, particularly the behavioral theory and social learning theory, they come from motives for imitation and their own identity efforts. According to Maslow's theory of needs, such behavior can be categorized as the 3rd level and the 4th level. That means, in the 3rd level, it is the need of love, the sense of belonging, and the will of possession of something, and in the 4th level, it is an acceptance requirement from others and a matter of power over others. In the Buddhist view, the root of the problem was caused by the 3 Anger i.e., vengeful, anger, and resentment. These things are the root-causes of youth quarrel which later on can be developed and expressed in into bodily action, verbal action and mental action. Buddhism and Western

psychology say in the same voice that the root-causes of youth quarrel just arise from clinging to the one own dearest.

The solutions to the youth quarrel problems can alternatively be done by providing training courses with various activities and suitable evaluation in order to eliminate the anger defilements step by step as following : 1) Be mindful, knowing the true nature of anger. 2) Upon knowing the anger, be patient and try to control it. 3) Giving harmless and forgiving to all who used to behave harshly and badly to oneself. 4) Developing and cultivating loving-kindness and compassion towards all living beings, this kind of mercy will make the anger happen slowly and when faced with the immediate situation, it can quickly anger. 5) It should be important to give each other generosity. To create unity among the faculty. And prevent future controversy.

Keyword: eliminate, anger, youth

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสังคมและวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว การเติบโตทางเศรษฐกิจและการสื่อสาร โดยเฉพาะเทคโนโลยีสารสนเทศก่อให้เกิดการหลั่งไหลของวัฒนธรรมจากภายนอกเข้าสู่สังคมไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้คนในสังคมเกิดการเรียนรู้และรับเอาวัฒนธรรมอื่นเข้ามาปฏิบัติ โดยขาดการกลั่นกรองที่ดี ซึ่งเป็นปัญหามากกับกลุ่มเยาวชนที่เป็นวัยรุ่น และนิสิตนักศึกษาในสถาบันการศึกษาต่างๆ ทรัพยากรบุคคลเหล่านี้จะกลายเป็นกำลังหลักที่สำคัญยิ่งของประเทศไทยในอนาคต และน่าเป็นห่วงว่าเยาวชนเหล่านี้กำลังอยู่ในช่วงที่จัดได้ว่าเป็นระยะที่สำคัญมากที่สุด ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545, น. 336) กล่าวว่า เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์สูง อาทิ ความรัก ความชอบ โกรธ อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหลง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง ต้อรับเอาแต่ใจตนเอง มีอารมณ์รุนแรง วู่วาม ฉุนเฉียว หุนหันพลันแล่นหรือเรียกว่าเป็นวัยพายุและความเครียด (Storm and Stress) สุขุข จันทร์เอม และสุรางค์ จันทร์เอม (2529, น. 113) จึงกล่าวได้ว่า อารมณ์ที่พัฒนามากในช่วงนี้ คือ ความโกรธ ความกลัว ความรัก และความริษยา เพราะเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ และเป็นวัยที่มีพัฒนาการที่ซับซ้อน ซึ่งต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ นับว่าเป็นพัฒนาการที่มีความสำคัญ มีการปรับตัวใหม่ๆ ในหลายๆ ด้าน ประกอบกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทำให้เกิดความสับสน ไม่แน่ใจ ไม่ปลอดภัย ทำให้อารมณ์แปรปรวนง่าย เพิ่มความรุนแรงขึ้น ขาดการควบคุม มักจะแสดงออกอย่างเปิดเผย ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การด่าว่าทุบตี การทำลายบุคคลหรือสิ่งของ มีปฏิกิริยาดุร้าย เพราะต้องรับระบายความหงุดหงิดเร่าร้อน ชัดเคือง ขุ่นเคืองเดือดดาลออกไปอย่างรวดเร็ว และเมื่อทำงานสาแก่ใจแล้ว จะรู้สึกโล่งใจ สบายใจ หากมีวันว่างได้นั่งคิด นั่งนึก หรือนั่งตรึงตรองทบทวนสิ่งต่างๆ จากความโกรธนี้ จะได้คำถามขึ้นมามากมายว่า ทำไมต้องโกรธ โกรธแล้วได้อะไร และจะทำไมไม่ให้โกรธ คิดหาทางระงับยับยั้งขึ้นในจิตใจ ความรู้สึกผิดและความโกรธ เป็นอารมณ์หนึ่งซึ่งมักก่อให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรมมาก และก่อให้เกิดความรุนแรง (หรรษา แก้วพูลภรณ์, 2541, น. 1)

Madow (1992, p. 15) ความโกรธของวัยรุ่นมีลักษณะจากความไม่พอใจ ความผิดหวังไม่รู้จักจะทำอย่างไร จึงรวมกลุ่มกับเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายๆ กัน เพื่อการยอมรับและแสดงความเจ็บปวดออกมาได้อย่างเต็มที่ เช่น แต่งกายด้วยชุดแปลกประหลาด มีพฤติกรรมลักษณะโกรธแค้น ต่อต้านสังคม ช่วงเวลาของการระบายความโกรธของวัยรุ่นคือ ที่โรงเรียนหรือสถานที่ต่างๆ ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่ามีอิสระ และได้รับความพึงพอใจอย่างเต็มที่ ความโกรธของวัยรุ่นเป็นผลมาจากความรู้สึกปลดปล่อยสิ่งที่เก็บกดไว้ เช่น การทำร้ายตนเองหรือคนอื่น ทำตามจินตนาการ แสดงอารมณ์ตามความรู้สึก เป็นต้น

มีนักวิชาการชาวตะวันตกได้ให้ความหมายความโกรธไว้ อาทิ Johnson (1993, p. 273) กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งมักจะนำไปสู่ความขัดแย้ง เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวาง ถูกรบกวนความตั้งใจในการปฏิบัติงานหรือการกระทำบางสิ่งบางอย่าง ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตัวเองด้อยค่าและถูกปฏิเสธ ส่วน Spielberg, C. D., and Sydeman, S. J., (1994, p. 52) กล่าวว่า ความโกรธเป็นสภาวะอารมณ์ที่ประกอบด้วยความรู้สึกที่แตกต่างกันไปในความรุนแรงจากความหงุดหงิดเล็กน้อยหรือรำคาญจนถึงโกรธอย่างรุนแรง บ้าคลั่ง สรุปได้ในเบื้องต้นว่า ความโกรธในทัศนะของชาวตะวันตก คือ ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ทุกคน เป็นพฤติกรรมด้านลบเกิดขึ้นเพราะมีสิ่งภายนอกมากระทบขัดขวาง แล้วทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ หรือรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า

ส่วนในทางพระพุทธศาสนา ความโกรธ คือ สภาวะทางจิตมีอาการเดือดดาลที่เรียกว่า โกรธ ต่อผู้อื่นหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตามปกติความโกรธจะเริ่มก่อตัวจากความหงุดหงิดหรือความกระทบกระทั่งทางจิตที่เรียกว่า “ปฏิกัม” ซึ่งเป็นความโกรธระดับอ่อน (พุทธทาสภิกขุ, 2529, น.15) โดยมีเหตุเกิดคือ ตัณหา 3 กล่าวคือ 1) ความอยากทางกามคุณ (กามตัณหา) เมื่อไม่ได้ตามตนต้องการก็โกรธ 2) ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ (ภวตัณหา) เมื่อไม่ได้ก็โกรธ และ 3) ความไม่ยอมยกมีไม่ยอมเป็น (วิภวตัณหา) แต่สิ่งนั้นกลับเกิดมีเกิดเป็นขึ้นมา เช่น ความเจ็บป่วย ความยากจน เป็นเหตุให้ความโกรธเกิดขึ้น ความโกรธเป็นเช่นกับสนิมของศัสตราวุธในโลก (ส.ส. 15/81/74) มีรากเป็นพิษ (ส.ส. 15/71/79) คือ มีทุกข์เป็นวิบาก กล่าวคือ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ผู้นั้นจะเกิดอาการเดือดดาลภายในใจ เมื่อรุนแรงมากขึ้น สติที่จะควบคุมก็ไม่มี ย่อมปิดกั้นปัญญา เป็นเหตุก่อกรรมชั่ว ทำประทุษร้ายผู้อื่นด้วยวาจาบ้าง ด้วยกายบ้าง ซึ่งจะนำไปสู่ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ความโกรธ เป็นสภาวะทางจิตมีอาการคิดประทุษร้าย คิดทำลาย หรือความคิดที่ทำให้ผู้อื่นหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดความพินาศเสียหาย ความคิดดังกล่าวนี้ครอบคลุมความคิดด้านลบทุกชนิด เช่น คิดทำให้เขาเจ็บใจ ให้เสียความรู้สึก อนึ่ง ความดุร้ายเป็นลักษณะของโทสะ โดยปรากฏอาการเช่นกับความดุร้ายของงูที่ถูกตี หรือโทสะเป็นเช่นกับไฟฟ้า เพราะเผาไหม้นิสัยของตนเอง ดังนั้น ผู้ถูกโทสะครอบงำจึงเกิดอาการรุ่มร้อนภายในจิตใจ เพราะถูกไฟคือโทสะแผดเผาจนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม หน้าตาบูดบึ้ง อารมณ์ฉุนเฉียวเป็นปกติ จนกลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายในที่สุด

ความรู้สึกโกรธ เป็นกิเลสประเภทที่ทำให้จิตเกิดการเคืองแค้น ไม่สบายอารมณ์ ชอบความย้อยยับ ตลอดจนการมองโลกในแง่ร้าย ความรู้สึกโกรธนี้ มีความดุร้ายเป็นลักษณะ เหมือนงูที่ถูกตี (คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535, น. 88) กิเลสประเภทนี้เรียกว่า “กิเลสฝ่ายโทสะ” อาจเป็นเพราะโทสะเป็นกิเลสที่เด่นและมีผลกระทบต่ोजิตอย่างรุนแรง ได้แก่ อรติ คือ ความไม่ชอบ ปฏิกัม คือ ความขัดใจ โกรธ คือ ความโกรธ พยาบาท คือ ความอาฆาต หากจัดเป็นโทสมูลจิตจัดอยู่ในอกุศลกรรมบถ 10 (ธนู จงเลิศจรรยา, 2528, น. 257) คือ กายกรรมมี 2 คือ ปาณาติบาต และอทินนาทาน วชิกรรม มี 4 คือ มุสาวาท ปิสุณวาท ผรุสวาท และสัมผัปปลาปวาท ส่วนมนกรรมมีอย่างเดียว คือ พยาบาท โทสมูลจิต คืออกุศลจิตที่เกิดดับพร้อมกับโทมนัสสเวทนาและสัมปยุตด้วยปฏิกัม จัดเป็นอสังขาริก คือ โกรธเองโดยไม่มีผู้ยุง และเป็นสังขาริก คือ มีผู้ยุงให้โกรธ โทสะเป็นความคิดประทุษร้ายหรือทำลายผู้อื่น ซึ่งเป็นเหตุก่อเวรภัยต่างๆ อันจะนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและผู้อื่น เช่น คิดฆ่าเขา คิดทำร้ายคู่อริ คิดชั่วต่อผู้อื่น อนึ่ง กิเลสประเภทนี้แม้จะมีโทษมากแต่ก็คลายเร็วหรือทำลายง่าย

โทสะ ความโกรธนั้น มีเหตุเกิดอย่างไร เนื่องจากพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเหตุผล เพราะหลักธรรมในพระพุทธศาสนาแสดงความเป็นเหตุผลของสิ่งทั้งปวง ตามความคิดที่ว่าสิ่งที่ป็นสังขารทั้งปวงที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ล้วนอิงอาศัยกันและกันในลักษณะสัมพันธ์ต่อกันเป็นรูปกระแสหรือกระบวนการ หากมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นปฐมเหตุหรือเป็นจุดเริ่มต้นของสิ่งทั้งปวงไม่ กิเลสแม้จะได้ชื่อว่าเป็นเหตุแห่งความทุกข์ (อภิ.วิ. 35/184/126) ก็ตาม แต่หาได้เป็นปฐมเหตุแห่งความทุกข์ไม่ เพราะกิเลสยังเป็นผลของสิ่งอื่นอีกหรือยังอิงอาศัยสิ่งอื่นเกิดขึ้นดังความว่า การกำหนด

หมายความว่าสิ่งใดงาม (สุณินิमत) โดยขาดการพิจารณาโดยแยบคาย (อโยนิโสมนสิการ) รากะที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญมากขึ้น การกำหนดหมายสิ่งที่ไม่พอใจ (ปฏินิमत) โดยขาดการพิจารณาโดยแยบคาย โทสะที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญมากขึ้น (อง.เอกก.20/508/226)

อีกประการหนึ่ง ความโกรธถือว่าเป็นสิ่งเน่าเหม็น ดังที่มหาโควินทพราหมณ์ทูลถามสนังกุมารพรหมว่า “ในบรรดามนุษย์ พวกไหนมีกลิ่นชั่วร้าย และอะไรร้อยรัด หมูสัตว์จึงเหม็นเน่าคั่ง ต้องไปอบาย ปิดทางไปพรหมโลก” สนังกุมารพรหมตรัสตอบว่า “โกรธ (ความโกรธ) โมสวัชชะ (การพูดเท็จ) นิกติ (การโกง) โทพะชะ (การประทุษร้ายมิตร) กทริยา (ความตระหนี่) อติมานะ (ความดื้อหมิ่น) อสุยา (ความริษยา) อิจฉา (ความปรารถนา) วิจิจฉา (ความลึงเลงสัส) พรเหฐนา (การเบียดเบียนผู้อื่น) โลภะ (ความอยากได้) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) มทะ (ความมัวเมา) โมหะ (ความหลง) สัตว์ผู้ประกอบด้วยกิเลสเหล่านี้จัดว่าเป็นผู้มีกลิ่นชั่วร้าย ต้องไปอบาย ปิดทางไปพรหมโลก” (ที.ม. 10/320/248 – 249) นับได้ว่า ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธแล้ว ก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำไม่ได้ก็หงุดหงิด งุ่นง่านทรมานใจตัวอย่าง ในเวลานั้นเมตตาหลบหายไป ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธทั้งที่ไม่ต้องการ แต่ก็ไม่ยอมหนีไปไหน บางทีจนปัญญาไม่รู้จะขับหรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552, น. 18)

อย่างไรก็ตาม ในชีวิตประจำวัน เรามักจะพบเรื่องที่ทำให้ขุนเคืองใจหรือโกรธอยู่เสมอ หากที่จะหลีกเลี่ยงได้ เมื่อถูกกระทบหรือกระตุ้นแรงเข้า ความขัดใจจะกลายเป็นความโกรธ ความโกรธนี้ ยังไม่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมชัดเจน เพียงแต่สังเกตให้เห็นได้ เช่น หน้าวุ้นคิ้วขมวด ตาแดงก่ำ มือไม้สั่น หัวใจเต้นแรง แต่ถ้าระงับไว้ ไม่อยู่ก็จะดับตาลโทสะออกมา ถึงขั้นลงมือหรือด่าว่าอีกฝ่ายหนึ่งเสมอ (เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2545, น. 139) เพราะเหตุว่า มนุษย์ปุถุชนยังไม่สามารถละความโกรธได้ แต่เพื่อป้องกันมิให้มันรุนแรงจนก่อเกิดความพินาศเสียหาย ก็ควรมีวิธีปฏิบัติต่อความโกรธ คือ การควบคุมความโกรธให้อยู่ในวงจำกัดหรือให้บรรเทาเบาบางลงมิให้มันออกมาอาละวาดตามอำเภอใจ ดังที่พระพุทธพจน์ว่า “บุคคลฆ่าความโกรธได้จึงอยู่เป็นสุข ฆ่าความโกรธได้จึงไม่เศร้าโศก เทวดาพระอริยะทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธ ซึ่งมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน เพราะบุคคลฆ่าความโกรธนั้นได้แล้ว จึงไม่เศร้าโศก” (ส.ส.15/71/79) ซึ่งวิธีจะแก้ความโกรธให้เกิดผลรวดเร็ว คือ การใช้ความอดทน มีสติ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญญา ดังพระพุทธพจน์ว่า “บุคคลฆ่าความโกรธเสียได้จึงไม่เศร้าโศก ฤๅทั้งหลายสรรเสริญการละความลบหลู่บุคคลควรอดทนคำหยาบคายที่ทุกคนกล่าว สัตบุรุษทั้งหลายกล่าวความอดทนนั้นว่า ยอดเยี่ยม” (ขุ.ชา.27/64/605)

ในสังคมไทยปัจจุบัน เหตุการณ์การทะเลาะวิวาทของเยาวชนในสถานศึกษามีความรุนแรงมากขึ้น โดยเฉพาะสถาบันอาชีวศึกษา หรือแม้กระทั่ง เด็กนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สวนดุสิตโพล ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นประชาชนต่อเหตุการณ์ดังกล่าว พบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท ส่วนใหญ่ร้อยละ 40.18 ชี้ว่ามาจากการปลุกฝังค่านิยมที่ผิดๆ จากรุ่นที่ผู้ร่น้อง เป็นเรื่องของศักดิ์ศรีระหว่างสถาบัน รองลงมาร้อยละ 30.09 ระบุมาจากอารมณ์ชั่ววูบ ใจร้อน ขาดสติ ความแค้นส่วนตัว ไม่ชอบหน้ากัน ไม่ถูกกัน และร้อยละ 11.73 คิดว่าเป็นการกระทำที่เท่ ดุติ มาจากความเชื่อที่ผิด ส่วนใหญ่เห็นว่าต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติของนักศึกษาใหม่ ชี้ให้เห็นถึงผลกระทบที่ตามมาภายหลัง รองลงมาเสนอว่าต้องมีกฎหมาย หรือบทลงโทษที่เด็ดขาด และผู้ปกครองต้องให้ความรัก ดูแลเอาใจใส่บุตรหลานให้ดี ไม่สร้างความเดือดร้อนให้สังคม แท้ที่จริง กรณีเยาวชนวัยรุ่นในวัยเรียนยกพวกตีกันระหว่างสถาบันมีมานานหลายสิบปีแล้ว มีการตีกันตั้งแต่ระดับโรงเรียนไปจนถึงมหาวิทยาลัย ปัจจุบันมีมากอยู่แต่ในระดับอาชีวศึกษา เป็นลักษณะเฉพาะที่คงมีเหตุปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน สาเหตุการตีกันในสมัยก่อนมักเนื่องมาจากการแข่งขันกีฬา แต่ปัจจุบันโอกาสการชุมนุมรวมกลุ่มในที่สาธารณะมีหลายรูปแบบ การทะเลาะวิวาทกันนั้น มักเกี่ยวกับการเที่ยวเตร่หาความสำราญ เช่น การชมคอนเสิร์ต การแสดงงานตามโรงเรียน หรือตาม

ทางสรรพสินค้า การยกพวกตีกันนี้ แม้ว่าจะมาจากการรวมกลุ่มในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน แต่มีสาเหตุหลักเดียวกัน คือ การรักษาหรือป้องกันศักดิ์ศรีของสถาบัน รวมทั้งเรื่องของการรวมกลุ่มเพื่อนฝูง และจากระบบนับถือผู้อาวุโสในสถานศึกษา อย่างไรก็ตาม ปัญหาการใช้ความรุนแรงของนักเรียนนั้น ไม่ได้มีลักษณะเฉพาะในหมู่เยาวชนวัยรุ่นของไทยเท่านั้น แต่ยังเป็นปัญหาความรุนแรงของหมู่เยาวชนวัยรุ่นทั่วโลก รวมทั้งในประเทศพัฒนาแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นประเทศหนึ่งที่มีปัญหาความรุนแรงในเยาวชนวัยรุ่นสูงมาก มีทั้งการเสพยาเสพติด การค้า ยาเสพติด การก่ออาชญากรรม การฆ่าคน ความรุนแรงในสถานศึกษา ไปจนถึงการตั้งแก๊งก่อวินาศกรรม ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากกิเลสฝ่ายโทสะ

จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมที่สืบเนื่องมาจากโทสะ ความโกรธนี้ เป็นปัญหาสังคมที่แสดงอาการในรูปของความขัดเคือง ไม่พอใจ โดยก่อตัวตั้งแต่ชั้นละเอียด ชั้นกลาง จนกระทั่งขั้นหยาบ กล่าวคือ ในเบื้องต้นจะเกิดความไม่พอใจ (อริต) ในสิ่งที่ตนประสบ เมื่อความไม่พอใจรุนแรงขึ้นจะกลายเป็นความกระตือรือร้นทั้งภายในจิตใจ (ปฏิกะ) จากนั้น ความโกรธ (โกธะ) จึงเกิดขึ้น แล้วก็ความผูกโกรธ (พยาบาท) ก็ติดตามมา ผู้ที่ถูกโทสะ ความโกรธ ครอบงำเป็นปกติ นิยย เรียกว่า “คนโทสจริต” ซึ่งอาการทางจิตจะรุ่มร้อนแสบผา หรือขาดความชุ่มชื้นเหมือนทรายในทะเลที่ถูกแดด แผลเผาจนร้อนระอุ นำไปสู่การแก้ปัญหาด้วยความรุนแรง จนก่อให้เกิดความหายนะต่างๆ นานาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (พระมหาธีรพล สุขแสง, 2546, น. 69) เมื่อเป็นเช่นนี้ ปัญหาความรุนแรงต่างๆ ในสังคมจึงเกิดขึ้นอย่างไม่หยุดหย่อน อนึ่ง คนมักโกรธเป็นปกติย่อมไม่เป็นที่พึงประสงค์ของสังคม เหมือนท่อนไม้เผาไฟที่ป่าช้า ซึ่งตรงกลางเบื่อนคูล สองข้างติดไฟ (ขุ. อิต.25/271/279) เมื่อบุคคลจับตรงกลางก็เบื่อนมือ จะจับสองข้างก็ร้อน ท่อนไม้นั้นย่อมไม่สำเร็จประโยชน์ทั้งในบ้านและในป่า จึงถูกนำมาทิ้งที่ป่าช้า คนมักโกรธก็เช่นกัน เขาเป็นผู้ที่ใคร่เตียนไม่ได้ แต่ต้องไม่ได้ และถูกบัณฑิตผู้มุ่งประโยชน์ทิ้งเสียแล้ว

จากการศึกษาวิธีการจัดการความโกรธในการแก้ปัญหาการทะเลาะวิวาทของเยาวชน พบว่า สาเหตุสำคัญของ การทะเลาะวิวาทของเยาวชนในทางจิตวิทยานั้นสามารถกล่าวได้ว่า โทสะในส่วนที่เป็นความโกรธ จัดอยู่ในกลุ่มของ อิด (Id) ในทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ เป็นพลังที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด เป็นส่วนที่อยู่ในจิตไร้สำนึกเท่านั้น อีกทั้งเป็นแรงผลักดันดั้งเดิมของเรา จึงหมายรวมทั้งสัญชาตญาณด้วย มักเกี่ยวพันกับการสนองความปรารถนาทางกาย เป็นพลังเพื่อให้ได้มาซึ่งความพอใจ โดยไม่คิดคำนึงถึงเหตุผลตามความเป็นจริง หรือความถูกต้องดังตาม ดังกรณี การทะเลาะวิวาทของเยาวชนจึงอยู่ในผลของพฤติกรรมทางจิตที่ตอบสนองอิดนี้ เพื่อสนองความต้องการในขั้นที่ 3 และขั้นที่ 4 ของทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ กล่าวคือขั้นที่ 3 คือความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ มองหาความรักจากผู้อื่น ต้องการที่จะเป็นเจ้าของสิ่งต่างๆ ที่ตนเองครอบครองอยู่ตลอดไป และขั้นที่ 4 คือความต้องการการยอมรับนับถือจากผู้อื่น

ปัญหาการทะเลาะวิวาทของเยาวชน เป็นปรากฏการณ์อย่างหนึ่งอันเนื่องมาจาก โทสะ ความโกรธ เป็นธรรมชาติฝ่ายไม่ดี เป็นกิเลส โทสะเป็นกิเลสที่ทำให้ธรรมอื่นที่เกิดร่วมด้วยกับโทสะนั้นเศร้าหมอง ดังนั้นจึงควรหาแนวทางในการจัดโทสะ ในส่วนที่เป็นความโกรธ ให้หมดออกไปจากจิตใจเพื่อไม่ให้เกิดความเศร้าหมองแห่งจิตซึ่งเป็นทางแห่งทุกข์ โดยแนวทางพระพุทธศาสนาได้เสนอหลักการที่สามารถช่วยให้ปัญหาการทะเลาะวิวาทของเยาวชนเบาบางลงจนหมดไป ไว้ 2 แนวทาง คือ แนวทางการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นแล้วให้เบาบางหรือให้หมดไป ณ ขณะนั้น และแนวทางการป้องกันไม่ให้โทสะ ความโกรธเกิดขึ้นมาอีกในอนาคต

1. แนวทางการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นแล้วให้เบาบางหรือให้หมดไป ณ ขณะนั้น

แนวทางการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นแล้วให้เบาบางหรือให้หมดไป ณ ขณะนั้น สามารถนำหลักธรรมต่างๆ อาทิ หลักสติ ขันติ และอภัยทาน เป็นต้น มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท ดังนี้

ขั้นที่ 1 นำหลักธรรมในเรื่องของการมีสติซึ่งเป็นประเด็นสำคัญในการดำเนินชีวิตทุกขณะเมื่อเกิดการกระทบกระทั่งระหว่างเรากับกลุ่มที่เป็นฝ่ายตรงข้าม เราต้องมีสติรู้ตัวว่าอารมณ์ขุ่นเคืองใจเกิดขึ้นในจิตของเรา และต้องกำหนดจิตนั้นๆ เพื่อจะสามารถแก้ไขได้ทันก่อนจะเกิดสถานการณ์ที่เลวร้าย

ขั้นที่ 2 เมื่อมีสติแล้วยังเกิดแรงกระตุ้นโทสะจากฝ่ายตรงข้ามอยู่อย่างต่อเนื่อง ก็ต้องใช้ขันติเข้ามาช่วยข่มใจอีกทางหนึ่งไม่ให้อุปกิเลสฝ่ายโทสะทั้งหลายเกิดการขยายวงกว้างและขยายความรุนแรงมากขึ้น

ขั้นที่ 3 กำจัดอุปกิเลสที่อาจค้างค้ำงสะสมในจิตออกด้วยอภัยทาน ไม่ประทุษร้ายทั้งทางกาย วาจาและใจ ไม่เบียดเบียนแก่ชีวิต แก่ร่างกาย หรือแก่น้ำใจ ไม่เบียดเบียนเนื้อตัวของใคร ไม่เบียดเบียนจิตใจของใคร ไม่ทำลายชีวิตของใครทุกระดับ นับตั้งแต่สัตว์เดรัจฉานขึ้นมา จนถึงมนุษย์ จนกระทั่งเทวดา หรือพรหม เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งที่รุนแรงขึ้น

2. แนวทางการป้องกันไม่ให้โทสะ ความโกรธเกิดขึ้นมาอีกในอนาคต

แนวทางการป้องกันไม่ให้โทสะ ความโกรธเกิดขึ้นเพื่อป้องกันปัญหาการทะเลาะวิวาทของเยาวชน ให้เกิดภูมิคุ้มกันหรือเป็นเครื่องป้องกันจิตให้พร้อมบริหารจัดการใจได้อย่างทันทั่วทั้งที่ เมื่อเกิดสถานการณ์ดังกล่าวขึ้น ควรใช้หลักของความเมตตา คือความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน เป็นพื้นฐานของการปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ด้วยว่า หลักของความเมตตา ส่งเสริมการไม่เบียดเบียน ไม่คิดร้าย ไม่ประทุษร้าย อีกทั้งยังมุ่งเน้นให้มนุษย์มีความสัมพันธ์ที่ดีงาม ช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยเฉพาะในยามที่มีปัญหา เห็นอกเห็นใจกัน กล่าวคือ เป็นการสร้างความสันติหรือความสงบสุขในสังคมโดยเริ่มจากความสงบสุขภายในใจของมนุษย์ก่อน จากนั้นจึงแผ่ขยายวงกว้างออกไปยังผู้ที่ใกล้ชิด ช่วยเหลือ แบ่งปัน เห็นอกเห็นใจ หากพบสิ่งที่ไม่ดีไม่งามก็กล่าวตักเตือนกันด้วยจิตที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา การเข้าใจหลักการเหล่านี้จะทำให้มนุษย์ระลึกลึกลงไปในทุกกิจกรรมของชีวิต ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน แต่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จอย่างงดงามเรื่อยไป ผลที่ได้รับไม่เพียงไม่ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทเท่านั้น แต่จะนำความสามัคคี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมาสู่หมู่คณะอีกด้วย

จากการวิเคราะห์วิธีการจัดการความโกรธในการแก้ปัญหาการทะเลาะวิวาทของเยาวชน ทำให้ทราบถึงความหมาย สาเหตุ และโทษของโทสะ ความโกรธ ที่เกิดขึ้นแก่บุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชนที่มักมีการก่อการทะเลาะวิวาท และแนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ด้วยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ดังนั้น ผู้เขียนจึงขอเสนอแนะ ดังนี้

1. ควรนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถป้องกันและระงับโทสะ ไปใช้แก้ไขปัญหาคความรุนแรงในเด็กและเยาวชน
2. โรงเรียนและสถานศึกษาทั่วไปควรวางนโยบายแก้ไขปัญหาคความรุนแรงของเด็กและเยาวชนอย่างเป็นระบบและมีแบบแผนที่ชัดเจน สามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. รัฐบาลควรมีนโยบายวาระแห่งชาติให้พระสงฆ์ได้เข้ามาบิณฑบาตช่วยอบรมเด็กและเยาวชนให้มีจิตเมตตาเป็นไปตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เพื่อช่วยแก้ปัญหาคความรุนแรงในเด็กและเยาวชนอย่างยั่งยืน
4. ควรสร้างนโยบายความร่วมมือระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน เพื่อช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ อารมณ์ของเด็กและเยาวชนตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา เพื่อความสันติสุขของสังคมต่อไป

สรุป

คนมีความโกรธเกิดจากความไม่พอใจ ความผิดหวังไม่รู้จะทำอย่างไร จึงรวมกลุ่มกับเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายๆ กัน เพื่อการยอมรับและแสดงความเจ็บปวดออกมาได้อย่างเต็มที่ ความโกรธของวัยรุ่น เป็นผลมาจากความรู้สึกปลดปล่อยสิ่งที่เก็บกดไว้ เช่น การทำร้ายตนเองหรือคนอื่น ทำตามจินตนาการ แสดงอารมณ์ตามความรู้สึก มีนักวิชาการชาวตะวันตกได้ให้ความหมายของความโกรธไว้ว่า ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งมักจะนำไปสู่ความ

ขัดแย้ง เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวาง ถูกรบกวนความตั้งใจในการปฏิบัติงานหรือการกระทำบางสิ่งบางอย่าง ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว้าวุ่นตัวเองต่อค่า ส่วนในทางพระพุทธศาสนา ความโกรธ คือ สภาวะทางจิตมีอาการเดือดดาลที่ต่อผู้อื่นหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความโกรธนี้ เป็นสภาวะทางจิตมีอาการคิดประทุษร้าย คิดทำลาย หรือความคิดที่ทำให้ผู้อื่นหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดความพินาศเสียหาย ความคิดดังกล่าวนี้ครอบคลุมความคิดด้านลบทุกชนิด ผู้ถูกโทสะ ความโกรธครอบงำ ย่อมเกิดอาการร้อนรนภายในจิตใจ เพราะถูกไฟคือโทสะแผดเผาจนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม หน้าตาบูดบึ้ง อารมณ์ฉุนเฉียวเป็นปกติ จนกลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายในที่สุด มนุษย์ปุถุชนยังไม่สามารถละความโกรธได้ แต่เพื่อป้องกันมิให้มันรุนแรงจนก่อเกิดความพินาศเสียหาย ก็ควรมีวิธีปฏิบัติต่อความโกรธ คือ การควบคุมความโกรธให้อยู่ในวงจำกัดหรือให้บรรเทาเบาบางลงมิให้มันออกมาอาละวาดตามอำเภอใจ โดยใช้ความอดทน มีสติ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2535). **อภิธัมมัตถสังคหบาลี และอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับ**

แปลเป็นไทย. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ธนู จงเลิศจรรยา. (2528). **พระอภิธัมมัตถสังคหะเก่าปริจเฉท.** กรุงเทพมหานคร: อานวยสาสน์.

ประยูรศรี มณีศรี. (2532). **จิตวิทยาวัยรุ่น.** กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยครูจันทระเกษม.

พุทธทาสภิกขุ. (2529). **บวชทำไม.** กรุงเทพมหานคร: รุ่งแสงการพิมพ์.

พระมหาธีระพล สุขแสง. (2546). **การศึกษาคำสอนเรื่องกิเลสในพุทธศาสนาเถรวาท.** (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พระมหาปราโมทย์ ปโมทิต (2541). **พจนานุกรมธรรมาภิบาล.** กรุงเทพมหานคร: เอกพิมพ์ไทย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). **ทำอย่างไรจะหายโกรธ.** กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2545). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2).** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

หรรษา แก้วพูลปกรณ์. (2541). **ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา.** (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2545). **จุดประกายแห่งชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : ศยาม.

สุชา จันทรเฒ และสุรางค์ จันทรเฒ. (2529). **จิตวิทยาวัยรุ่น.** กรุงเทพมหานคร: แพรววิทยา.

Madow, L. (1992). *Anger*. New York: Charles Scribner's Sons.

Johnson, C. **A group intervention programme for adolescents of divorce.** Retrieved from University of South Africa. Retrieved July 8, 2011, from <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit/1404873> [8 July 2011].

Spielberger, C. D., and Sydeman, S. J.. (1994). **State - trait anxiety inventory and state - trait anger expression inventory.** Hillsdale : LEA.