



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 7 เดือนมีนาคม พ.ศ.2567 หน้า 1, 3 มูลค่าข่าว 383,457.-



อ่านต่อหน้า 3



ชีวิต” ซึ่งตามรายงานข่าวนั้น... ผู้ขับขีรถคันที่ตกสะพานโกรธรถอีกคันที่ไม่ให้แซง จึงขับชนซ้ำ ๆ ก่อนพลาดตกสะพานมีผู้เสียชีวิต 2 ราย หรืออีกตัวอย่าง-อีกเหตุที่เกิดขึ้นก่อนหน้า ที่มีกระแสกริโครมเช่นกัน กรณี “สามีฆ่าอำพรภรรยา” ที่ภายหลังการสืบสวนพบว่า...สามีลงมือทำร้ายร่างกายภรรยา จนเกิดการเสียชีวิต ...ซึ่งเหตุร้าย ๆ ทำนองนี้ก็มักจะมี...

เพราะ “โมโห” หรือเพราะ “โกรธ”

ทั้งนี้ นอกจาก 2 กรณีกริโครมข้างต้น ก็ยังมีตัวอย่างที่เกิดขึ้นอีกเพียบ เช่น... กรณี “ไรเดอร์หนุ่มรายหนึ่งทำร้ายคุณตาวัย 79 ปี” โดยสาเหตุเกิดขึ้นเพราะไรเดอร์ที่ก่อเหตุไม่พอใจที่ถูกกริกรยานคุณตาเถียวชน โมโห โกรธ ถึงขั้นลงมือทำร้ายคุณตาชายนี้โดยใช้ไม้พาดศีรษะ หรืออีกกรณี “ชายรายหนึ่งทำร้ายคุณป้าวัย 74 ปี” โดยมีต้นเหตุเกิดจากโมโห โกรธ ที่คุณป้าเองคิวที่นั่งในโรงพยาบาลด้วยการวางขวดน้ำองไว้ จนนำไปสู่การโต้เถียงกัน “ระงับโกรธไม่ได้” จึงเกิดการทำร้ายร่างกาย

“โกรธ” ก็เป็น “ธรรมชาติของมนุษย์” แต่ “ระบบโกรธไม่ได้” นี้ “ไม่ดี” แน่!

“ความโกรธถือเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ทุกคนมีได้ และ

ปรากฏการณ์ “คนไทยหัวร้อนง่าย” หวนกลับมา “เกิดขึ้นได้ แต่ปัญหาใหญ่ที่พบบ่อยในเวลาที่เกิดคือ บางคนเมื่อโกรธแล้วกลับไม่สามารถระงับได้ จนทำให้ชีวิตมีปัญหาจากความโกรธแค้นบางคนชีวิตต้องพังทลายอีกด้วย” ...นี่เป็นส่วนหนึ่งจากการระบุผ่าน “ทีมสื่อบุเดลินิวส์” ไว้โดย ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม นักจิตวิทยาที่ปรึกษาโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) กับการที่ปัจจุบันในไทยมีเหตุอื้ออึงจาก “ความโกรธที่ระงับไม่ได้” บ่อย ๆ ซึ่งหลายกรณีอารมณ์นี้ นำสู่เหตุการณ์ที่น่าเศร้า หลายกรณีอารมณ์โกรธนำไปสู่เหตุคนตาใจ

เกิดขึ้นได้ แต่ปัญหาใหญ่ที่พบบ่อยในเวลาที่เกิดคือ บางคนเมื่อโกรธแล้วกลับไม่สามารถระงับได้ จนทำให้ชีวิตมีปัญหาจากความโกรธแค้นบางคนชีวิตต้องพังทลายอีกด้วย” ...นี่เป็นส่วนหนึ่งจากการระบุผ่าน “ทีมสื่อบุเดลินิวส์” ไว้โดย ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม นักจิตวิทยาที่ปรึกษาโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) กับการที่ปัจจุบันในไทยมีเหตุอื้ออึงจาก “ความโกรธที่ระงับไม่ได้” บ่อย ๆ ซึ่งหลายกรณีอารมณ์นี้ นำสู่เหตุกรณที่น่าเศร้า หลายกรณีอารมณ์โกรธนำไปสู่เหตุคนตาใจ

‘กันชีวิตพัง’ ต้องระงับ ‘ดับความโกรธ’ มีวิธี ‘บำบัดหัวร้อน!!’

ดร.วัลลภ สะท้อนมาอีกว่า... คนที่ระงับความโกรธไม่ได้หรือเมื่ออารมณ์ร้อนขึ้นแล้วไม่สามารถข่มอารมณ์ให้เย็นลงได้นั้น ส่วนใหญ่มักจะมี **เกิดการปะทุทางอารมณ์และแสดงออกมาผ่านพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง** ยิ่งถ้าซึมซับภาวะอารมณ์นี้มาตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก หรือเติบโตในครอบครัวที่ใช้ความรุนแรงอยู่เสมอ ก็จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมเลียนแบบ เพราะมองคิด ๆ ว่า...ความรุนแรงคือการแก้ไขปัญหา ส่วน “ลักษณะเด่น” ของ “คนที่ควบคุมความโกรธไม่ได้” นั้น ที่เห็นได้ชัดเจนคือ... จะเป็นผู้ที่มีภาวะอารมณ์ไม่หนักแน่น ยิงเมื่อถูกกดดันจากสภาพแวดล้อม ก็ยิ่งง่ายต่อการ

ระเบิดอารมณ์โกรธออกมา

ขณะที่ในด้านร่างกายนั้น ทาง ดร.วัลลภ บอกว่า... คนเราเมื่อ “โกรธ” ปฏิกิริยาทางร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนชนิดหนึ่งออกมา โดยเป็นฮอร์โมนกลุ่มความเครียด เช่น คอร์ติซอล (Cortisol) และ อะดรีนาลีน (Adrenaline) ซึ่งฮอร์โมนในร่างกายที่หลั่งออกมาในตอนที่คนเรามีอารมณ์โกรธนั้น เปรียบได้กับ “ไฟที่เผาผลาญร่างกายและจิตใจ” ซึ่งถ้าหากเกิดขึ้นบ่อย ๆ หรือเกิดขึ้นติดต่อกันมาเป็นเวลานาน ๆ กรณีนี้ย่อมจะกลายเป็น “อันตราย” ทั้งต่อสุขภาพ



กาย และสุขภาพจิต ...ทางนักจิตวิทยาท่านดังกล่าวชี้ไว้ถึงผลจากความโกรธ ...ซึ่งก็หมายรวมถึง “อันตรายต่อผู้อื่นด้วย” โดยที่...

“โกรธ” คือ “เพลิงที่เผาทำลายชีวิต!!”

ทั้งชีวิตผู้ที่โกรธและชีวิตผู้ที่ถูกโกรธ

แล้ว มีวิธีใดที่จะฝึกฝนระงับความโกรธ?... แนวทางเรื่องนี้ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม ก็แนะนำผ่าน “ทีมสกู๊ปเคลนิวิส์” ไว้... เป็น “กลยุทธ์บำบัดความโกรธ” ด้วย วิธีจัดการอารมณ์โกรธ (Anger management) โดยเริ่มจาก... “ฝึกควบคุมอารมณ์ตัวเอง” ฝึกให้ตัวเองรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ เพื่อปรับเปลี่ยนสภาวะ

ความเครียด ซึ่งเมื่อคนเรามีความเครียดลดลง กรณีนี้ก็ย่อมทำให้การสะสมความโกรธน้อยลงตามไปด้วย ...นี่เป็นการ “ฝึก” อันดับแรก ที่ทางนักจิตวิทยาได้แนะนำไว้

ลำดับต่อมา... “ฝึกฝนด้วยวิธีการหายใจ” ฝึกหายใจลึก ๆ ให้ถูกต้อง โดยการหายใจที่ถูกต้องจะช่วยให้ร่างกายและสมองได้รับปริมาณออกซิเจนที่เหมาะสมและเพียงพอต่อการสร้างความรู้สึกละลาย วิธีที่ฝึกทำได้โดยหลับตาเบา ๆ แล้วหายใจเข้าออกลึก ๆ ช้า ๆ ติดต่อกัน 5-10 นาที ซึ่งเทคนิคนี้ต้องหายใจเข้าไปช้า ๆ จนรู้สึกว่าส่วนท้องป่องแล้ว จากนั้นจึงกลั้นเอาไว้สักครู่ โดยนับ 1-5 ตามจังหวะวินาที แล้วจึงค่อย ๆ ระบายลมหายใจออกมาช้า ๆ ทางจมูกหรือทางปาก โดยวิธีการหายใจที่ถูกต้องนี้ จะทำให้อัตราการเต้นหัวใจช้าลง ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว โดยเมื่อร่างกายสบาย จะส่งสัญญาณสู่สมอง...

จะช่วย “ทำให้อารมณ์เย็นลง” ได้

และอีกวิธี “ฝึก” เพื่อการ “ชนะความโกรธ” ที่ ดร.วัลลภ แนะนำไว้ด้วย ก็คือ “ฝึกด้วยวิธีออกเสียง” ซึ่งเป็นวิธีควบคุมอารมณ์ความโกรธได้ดีเช่นกัน โดยสามารถฝึกฝนการออกเสียงหรือเปล่งเสียงออกมาได้หลาย ๆ รูปแบบ เช่น... ออกเสียงในรูปแบบ “สิงโตคำราม” ด้วยการเปล่งเสียงลากออกมายาว ๆ หรืออีกแบบคือออกเสียงออกมาเป็นคำว่า “อี-อาร์-โอ (E-R-O)” โดยตัวอักษรเหล่านี้เป็นระดับเสียงที่มีทั้งสูง-กลาง-ต่ำ ซึ่งสามารถช่วยทำให้ความโกรธลดลงและหายไปได้เช่นกัน...

เหล่านี้คือตัวอย่างวิธีดับ “ความโกรธ”

สามารถใช้เพื่อบำบัด “หัวร่อง่าย”

ที่ “ชีวิตพังพินาศได้ในพริบตา!!”.