

พฤติกรรมสังคม : ความก้าวร้าวด้านมืดของอารมณ์ หยุดก้าวร้าวต่อความก้าวร้าว Social Behavior : The Dark of Emotion is Aggression Not Aggressing to Aggression

กรัยสรณ์ ชันทธร¹ สุภัทริภา ชันทธร¹

Received: April, 2014; Accepted: October, 2014

บทคัดย่อ

ความก้าวร้าวเป็นด้านมืดของอารมณ์มนุษย์ มันทำให้คนคล้ายสัตว์โดยลงมือทำสิ่งไม่มีเหตุผล เน้นการใช้
อารมณ์ สามารถทำร้ายคนอื่นและทำร้ายตัวของเราเองได้ในเวลาเดียวกันเมื่อเกิดความคับข้องใจ
ความก้าวร้าวเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย คือ ความคับข้องใจ การเลียนแบบ และจากสถานการณ์ก้าวร้าว
การจะหยุดความก้าวร้าวให้ได้นั้นต้องเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรม และควบคุมอารมณ์ โดยเพิ่มความรู้ตัว
คือสติให้มากขึ้น คนส่วนมากมักยึดคิดว่าความก้าวร้าวคือการทำร้ายหรือทำลาย แต่เมื่อเรามีสติรู้ทัน
ความก้าวร้าว เราสามารถควบคุมการแสดงออกความรุนแรงของความก้าวร้าวได้ เพราะเมื่อเรามีสติ
รู้ทันมัน มันจะหยุดนิ่ง เมื่อมันหยุดนิ่งและเรามองรอบด้านมากขึ้น เราสามารถเปลี่ยนการแสดงออก
ที่ดีกว่านั้นได้ ดังนั้นเราจะสามารถใช้ความก้าวร้าวในทางสร้างสรรค์ได้

คำสำคัญ : พฤติกรรมสังคม; ความก้าวร้าว; การควบคุมอารมณ์

¹ คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา
E - mail : animekhun@gmail.com

Abstract

Aggression is the dark side of human's emotion. Human beings are often compared to animal when aggression has been done unreasonably to harm themselves or other. Aggression is a result of many factors such as frustration, copying model behavior and aggressive situation. If we want to decrease aggression obviously, we have to realize the cause of aggressive behavior and know how to control emotion consciously. Controlling emotion, known as "Sati" in Thai word, is meant to consciousness. People can control aggressive behavior with consciousness. So we carefully consider how we feel and the result of aggressive behavior, it can be stopped. The drive of aggression is powerful and violent so we can change this drive to other side. We must remember emotion when we angry and want to force other person. Then we keep this feeling and change it to eradicate nervousness. Some people feel nervous when they have to speak in public. They should take feeling of aggression to terminate nervousness. This is how to use aggression to the good action and creative way.

Keywords : Social behavior; Aggression; Emotional Control

บทนำ

คงจะไม่มีวันไหนเลยที่เราหยิบหนังสือพิมพ์หรือดูโทรทัศน์โดยไม่มีข่าวการทำร้ายกันไม่ว่าจะเป็นการทำร้ายร่างกาย ชีวิต และทรัพย์สิน ทำให้ชวนรู้สึกว่าการที่ดูโทรทัศน์ตามสื่อต่างๆนี้จะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของคนในปัจจุบันไปแล้ว นอกจากนั้นการนำเสนอข่าวในลักษณะนี้ยังมีอีกหลายช่องทาง เช่น วิทยุ โซเชียลมีเดีย เฟซบุ๊ค ทวิตเตอร์ ที่นำเสนออย่างไม่ลืมหูลืมตา เริ่มจากการทำร้ายร่างกายของเพื่อนของคนในครอบครัว ของคนที่มีความคิดเห็นตรงข้ามกัน เพื่อหลายวัตถุประสงค์ ทำร้ายเพื่อหวังทรัพย์สิน ทำร้ายเพื่อผลประโยชน์ ทำร้ายเพื่อฆ่าอย่างทารุณกรรม ทำร้ายเพื่อฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ ในสถานศึกษา นักเรียนนักเลง รุ่นพี่รับน้องอย่างทารุณ ยกพวกตีกัน หรือการแบ่งฝักแบ่งฝ่าย เพื่อที่จะประตัดประหาร ซึ่งกันและกันประมาณการทำสงครามระหว่างเผ่าพันธุ์ ตั้งแต่ได้มีการบันทึกจนถึงปัจจุบันมีสงครามเกิดขึ้นแล้ว ประมาณ 14,600 ครั้ง เฉลี่ย 3 ปีต่อครั้ง (Montagu, Ashley., 1976)

ความก้าวร้าวที่เกิดขึ้น มีใครนึกคิดหรือไม่ว่า มันมาจากที่ใด หรือมนุษย์ยังไม่ทิ้งคราบสัตว์ป่า มนุษย์เรียนรู้มาจากไหน มนุษย์ทุกคนมีความก้าวร้าวเท่าเทียมกันหรือไม่ หรือจะมีเฉพาะกลุ่มเฉพาะเผ่าพันธุ์เท่านั้น ในปัจจุบันสังคมไทยได้มีเหตุการณ์แสดงความก้าวร้าวขยายตัวมากขึ้นขัดกับธรรมชาติของคนไทยที่ส่วนมากนับถือศาสนาพุทธ

ความก้าวร้าวและทฤษฎีความก้าวร้าว

Baron (Baron, R., 1977) พูดถึงความก้าวร้าวคือ พฤติกรรมที่แสดงออกมาโดยการพูดหรือการกระทำก็ได้ โดยต้องมีจุดมุ่งหมายในการกระทำว่าจะแสดงความก้าวร้าวกับใครและเป้าหมายที่โดนหมายหัวอยู่นั้นจะต้องพยายามหลีกเลี่ยงการถูกกระทำนั้นด้วย ถ้าเราคิดตาม Baron ไม่ว่าจะเป็นการชูปืนนิโทษ การว่าร้ายป้ายสี การข่มขู่ เป็นการแสดงความก้าวร้าวด้วยวาจาทางอ้อมซึ่งผู้หญิงจะชอบใช้มากกว่าผู้ชาย การชกต่อย การฆ่าฟันกัน เป็นการแสดงความก้าวร้าวทางร่างกายผู้ชายชอบใช้มากกว่าผู้หญิง ถือว่าเป็นความก้าวร้าว ทั้งหมดเพราะทุกอย่างที่ทำนั้นล้วนมีเป้าหมายที่ถูกหมายหัวเอาไว้ ส่วนนักจิตวิเคราะห์และนักทฤษฎีทางชีววิทยาต่างมองความก้าวร้าวว่าเกิดจากพลังงานที่ร่างกายสะสมไว้เป็นเวลานานและมาแสดงออก ในลักษณะของความก้าวร้าวซึ่งในทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ ความก้าวร้าวและความรู้สึกทางเพศ เป็นสิ่งที่เรียกว่า สัญชาตญาณ ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่เกิด ความก้าวร้าวจะต้องถูกแสดงออกมาไม่ว่าทางตรงก็ทางอ้อมและจะถูกแสดงออกมาในลักษณะที่สังคมยอมรับ เช่น เล่นกีฬา การตีเบตโตวาทิ หรือลักษณะที่สังคมไม่ยอมรับก็ได้เช่นกัน ซึ่งถ้าบุคคลไม่สามารถแสดงความก้าวร้าวต่อผู้อื่นได้เขาเหล่านั้นจะหันมาใช้ความก้าวร้าวกับตนเอง ส่วนนักสัตวศาสตร์คิดว่าความก้าวร้าวมีอยู่ในทุกชีวิต เพื่อการอยู่รอดของการดำรงเผ่าพันธุ์ การแสดงความก้าวร้าวเป็นการปกป้องตนเองและเป็นการคัดเลือกว่าตัวที่แข็งแรงให้ดำรงอยู่ต่อไป ทฤษฎีการที่มีอยู่อย่างจำกัดถึงจะพอเพียงกับจำนวนที่พอดีแต่ความก้าวร้าวของสัตว์กับมนุษย์จะแตกต่างกันอยู่อย่างหนึ่งคือ ธรรมชาติสร้างอาวุธติดตัวมาให้สัตว์ไว้เรียบร้อยแล้ว การแสดงความก้าวร้าวต่อสัตว์ตัวอื่นจะสิ้นสุดก็ต่อเมื่ออีกฝ่ายวิ่งหนีหรือแพ้ แต่มนุษย์มิได้เป็นเช่นนั้นมนุษย์ไม่ได้มีอาวุธติดตัวมาเหมือนกับสัตว์เลย ต้องคิดหาวิธีการที่จะแสดงความก้าวร้าวต่อคนอื่น และที่ร้ายไปกว่านั้นแม้อีกฝ่ายจะยอมแพ้แล้วแต่คนยังไม่ลดละจะต้องเอาชีวิตของอีกฝ่ายให้ได้

สาเหตุความก้าวร้าว

ความก้าวร้าวมาจากหลายสาเหตุ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. ความก้าวร้าวเกิดจากความคับข้องใจ การจะแสดงความก้าวร้าว นั้นคนจะต้องมีอารมณ์คับข้องใจ ซึ่งเกิดจากอารมณ์ถูกปิดกั้น ทำให้คนๆ นั้นเกิดอารมณ์โกรธ อารมณ์โกรธนี้จะเป็นตัวเตรียมความพร้อม ที่จะให้คนแสดงความก้าวร้าว ถ้ามีคน สถานการณ์ สิ่งแวดล้อมมากระตุ้น ก็พร้อมที่จะแสดงความก้าวร้าวทันที (Dollard, J., & Miller, N. E., 1939) ความคับข้องใจในทางพระพุทธศาสนา กล่าวไว้ว่ามันสามารถเกิดได้จากการที่เราอยากมี อยากเป็นแล้วไม่มี ไม่เป็นดังหวัง เช่น คำอยากเป็นแชมป์ The Star แต่ไม่ได้เป็น หรือการไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เช่น แดงไม่อยากเป็นนายกแต่แดงได้รับการเลือกให้เป็นนายก สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความคับข้องใจได้เช่นกัน การแสดงความก้าวร้าวออกไปทำให้คนได้ระบายความคับข้องใจจึงมีคนจำนวนหนึ่งที่จิตใจและชอบที่จะแสดงความก้าวร้าวบ่อยจนติดเป็นนิสัยหรือที่เรียกว่า อังธพาล นักเลง

2. ความก้าวร้าวเกิดจากการเรียนรู้ เลียนแบบ ความก้าวร้าว นั้นเป็นสิ่งเรียนรู้ เลียนแบบและจดจำจากตัวแบบ (Modeling) ได้ แบรินดูรา (Bandura, Albert., 1977) ได้ทำการทดลองให้เด็กเล็กสังเกตการณ์อยู่ และให้ผู้ใหญ่เข้าไปเล่นของเล่นในห้องของเด็ก ซึ่งมีของเล่นอยู่มากมายแต่ผู้ใหญ่สร้างสถานการณ์ โดยเลือกที่จะเล่นชกต่อยตุ๊กตาล้มลุก จากนั้นจึงให้เด็กได้เข้าไปเล่นของเล่นในห้องนั้น สิ่งแรกที่เด็กเลือกเล่นคือ การชกต่อยตุ๊กตาล้มลุกเหมือนกับตัวแบบ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์ รุ่นพี่ ถ้าแสดงความก้าวร้าวออกมา เด็ก นักเรียนนักศึกษา รุ่นน้องจะเลียนแบบพฤติกรรมนั้นอย่างแน่นอน ถ้าไม่มีการลงโทษหรือมีกฎมาบังคับตัวแบบที่แสดงความก้าวร้าว นั้น ๆ ทุกวันนี้สื่อมวลชนเข้าถึงทุกคนได้อย่างง่าย (Access for all) โทรศัพท์อยู่ทุกครัวเรือน สมาร์ทโฟน แท็บเล็ตมีติดตัวแทบทุกคน การเลียนแบบความก้าวร้าวที่มีในละคร ข่าว โฆษณา เมื่อเราดูโทรทัศน์ภาพในการแสดงความก้าวร้าวไม่ว่าจะเป็นการใช้ภาษา ท่าทาง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นภาพเตรียมพร้อมไว้ (Mindset) และภาพที่เตรียมไว้นี้จะถูกแสดงออกมาเมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม บางครั้งคิดว่าตัวเองเป็นตัวเอกของเรื่อง ดังนั้นเขาทำอะไรก็ได้เพราะเขาสามารถมีข้ออ้างตลอดเวลาว่า ทำเพื่อปราบตัวร้ายจึงไม่ผิดที่จะก้าวร้าวต่อคนอื่น

ดังนั้นการให้ความเชื่อที่ผิดทางสังคม โดยสร้างลักษณะเจ้าคิด แค้นต้องชำระ ตาต่อตา ฟันต่อฟัน เขามาร้ายเราร้ายตอบ ทำให้เป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

3. ความก้าวร้าวเกิดจากสถานการณ์ก้าวร้าว สถานการณ์ที่นำไปสู่ความก้าวร้าว เป็นอีกสาเหตุที่กระตุ้นให้คนแสดงพฤติกรรมนี้ออกมา ดังนี้

1) ผู้อื่นโจมตีโดยใช้คำพูด กริยาท่าทางเยาะเย้ย ช่มชู้ ทั้งทางตรงและทางอ้อมคนที่ถูกโจมตีจะแสดงความก้าวร้าวตอบเมื่อได้รับสิ่งเหล่านั้น

2) เมื่อมีคนดู คนไทยเรียก ไทยมุง พฤติกรรมก้าวร้าวจะแสดงออกตามเสียงเชียร์ที่ดังมากหรือน้อย เช่น การชกต่อยกันถ้าเกิดไทยมุงส่งเสียงเชียร์ คู่ชกต่อยจะทุ่มสุดตัวในการทำร้ายอีกฝ่ายในทางกลับกันสามิทุบตีกรรยาไทยมุงไม่ส่งเสียงเชียร์แต่กลับซุบซิบกันว่าผู้ชายรังแกผู้หญิงหรือไทยมุงใช้การประณามสามิ ความรุนแรงของความก้าวร้าวก็อาจจะน้อยกว่ากรณีไทยมุงส่งเสียงเชียร์

3) เมื่อบุคคลไม่ต้องแสดงตัวตน ปิดหน้า ปิดชื่อสกุล แนวโน้มของการแสดงความก้าวร้าวจะมีมากและรุนแรง ตัวอย่างการชุมนุมในแต่ละครั้ง คนที่สื่อมวลชนเรียกว่า ชายชุดดำ มักจะมากับความรุนแรงเสมอ เพราะเขาเหล่านั้นปิดหน้าปิดตาไม่เปิดเผยตัวตนที่แท้จริง ในโลกยุคโซเชียลคนไทยก้าวร้าวขึ้น สังเกตจากการเข้าใช้เฟสบุคติดอันดับต้น ๆ ของโลก เพราะเราสามารถใช้ชื่อปลอมไปด่าใครก็ได้โดยไม่มีใครรู้

4) สภาพแวดล้อมที่เป็นมลภาวะ เช่น เสียงดัง อากาศร้อน คนในสังคมเมืองจะมีความก้าวร้าวมากกว่าคนในสังคมชนบท เพราะปัจจัยทางมลภาวะที่มารบกวนน้อยกว่า

คนที่แสดงความก้าวร้าวได้ง่ายกว่าคนอื่น ๆ นั้นมีลักษณะดังต่อไปนี้คนนั้นจะมีพฤติกรรมขวางโลก (Anti - Social Behavior) เขาไม่กลัวเสียงสังคม เขาจะหาอย่างที่เขาต้องการซึ่งอาจเป็นความก้าวร้าวที่สังคมไม่ยอมรับเขาก็ไม่หวั่นไหวที่จะทำ อีกประเภทหนึ่งคนที่มีความต้องการการยอมรับจากสังคมต่ำ มีความนับถือในตนเองต่ำ (Self - Esteem) คนเหล่านี้คิดว่าตัวเองไม่ดีเท่าคนอื่นเขาไม่มีความภูมิใจในตัวเองมักแปลความหมายจากคำพูดของคนอื่นหรือสถานการณ์ว่าผู้อื่นดูถูกและคนปฏิเสธตนเอง

จึงอยากจะเหนือกว่าโดยการใช้ความก้าวร้าว แม้เมื่อเขาได้ยินคำพูดดูถูกเพียงเล็กน้อยเขาจะแสดงความก้าวร้าวออกมาทันทีและรุนแรง เช่น นักศึกษาที่เรียนทางช่างมีคนพูดขึ้นว่าพวกเรียนช่างดีแต่ใช้กำลังไม่มีสมอง ถ้านักศึกษาที่ไม่มีความภูมิใจในตนเองจะแสดงความก้าวร้าวออกมาทันที

ความก้าวร้าวเป็นด้านมืดของอารมณ์ของมนุษย์มันกัดกร่อนความรู้สึกตัวเราเองและทำร้ายผู้อื่นได้ในขณะเดียวกัน เพราะถ้ามนุษย์คนไหนแสดงความก้าวร้าวออกไปสู่คนอื่นไม่ได้เขาจะหันเข้ามาแสดงความก้าวร้าวใส่ตัวเองทันที ความก้าวร้าวไม่ได้มีแค่การทำร้ายทางกายหรือภายนอกเท่านั้น การอิจฉา อาฆาต พยาบาท ปองร้าย ที่เกิดขึ้นภายในล้วนเป็นความก้าวร้าวทั้งสิ้น เพราะสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นและทำให้คนนั้นอยู่ในความทุกข์ไม่สบายใจจนทำให้ไม่สบายกายเป็นการกระตุ้นให้ความก้าวร้าวภายนอกเพิ่มความรุนแรงและความซับซ้อนของการกระทำได้เป็นอย่างมาก คนที่มีความก้าวร้าวจะมีพื้นฐานจิตใจคล้ายกับเด็กนั่นคือ ใช้อารมณ์เป็นหลักและไม่มีเหตุผลในการตัดสินใจกระทำใด ๆ ทั้งสิ้น เด็กจะใช้กำลังในการให้ใครมาในสิ่งที่ตัวเองต้องการแทนที่จะใช้เหตุผลหรือทักษะทางสังคมอื่น ๆ หรือเขาอาจจะไม่รู้วิธีอื่นนอกจากการใช้กำลังก็เป็นได้ ดังนั้นการลดความก้าวร้าวลงได้จะเป็นสิ่งที่ดีต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์

การควบคุมอารมณ์และลดความก้าวร้าว

คนมีพฤติกรรมก้าวร้าวตั้งแต่ตอนเป็นเด็กเนื่องด้วยช่วงวัยที่ยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่และยังต้องพึ่งพิงคนอื่น จึงมีความคิดเห็นว่าตัวเองเป็นศูนย์กลางของทุกอย่างอยากได้สิ่งใดก็ต้องได้ เขาไม่สนใจว่าจะเป็นสิ่งที่ถูกหรือผิด คนที่สำคัญที่สุดในการลดอารมณ์และความก้าวร้าวได้คือ ครอบครัว เด็กต้องได้รับการฝึกมิใช่แค่รับการสอนเท่านั้น ต้องฝึกให้รู้จักรอและหัดให้ช่วยเหลือคนอื่นให้มากตั้งแต่เด็ก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นพัฒนาการทางด้านร่างกาย สอริโมน ทำให้วัยรุ่นมีโอกาสดการแสดงความก้าวร้าวมากขึ้น ครอบครัวต้องดูแลแบบใกล้ชิดแต่ไม่รุกล้ำชีวิตของเขา ชี้แนะแต่ไม่บังคับ ให้คำปรึกษาแต่ไม่ควบคุม จะทำให้เด็กในวัยนี้ลดความก้าวร้าวลงได้ เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่และวัยชรามิใช่ว่าความก้าวร้าวของคนจะหายไป มันยังคงอยู่ เนื่องด้วยคนมีประสาทรับสัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส เมื่อโดนสิ่งกระตุ้นภายนอกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา ความก้าวร้าวก็มีโอกาสที่จะถูกแสดงออกมาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราจะมีการควบคุมอารมณ์เพื่อลดความก้าวร้าว ดังนี้

1. การมีสติ โดยแบ่งออกเป็น 2 อย่าง ดังนี้

1) การใช้สติกำกับเพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ โดยรู้จักฟังเสียงของร่างกาย เมื่อมีอารมณ์โกรธ อิจฉา อาฆาต พฤติกรรมความก้าวร้าวเหมือนถูกวางแผนที่จะแสดงออกไปแล้ว ดังนั้นเราสามารถลดความรุนแรงของความก้าวร้าวลงได้ เมื่อเรามีสติและรู้จักฟังเสียงของร่างกาย เช่น เมื่อเรามีอารมณ์โกรธ ร่างกายจะร้อนกว่าปกติ หน้าชา หูแดง ปากลิ้น ต้องกลับหันมาดูตัวเองแล้วว่าเกิดอาการเหล่านี้เพราะอะไรเมื่อรู้สาเหตุจิตใจของเราจะคลายอารมณ์โกรธลง การแสดงความก้าวร้าวจะลดลงด้วยไม่ว่าจะเป็นความก้าวร้าวทางคำพูด การกระทำ ทั้งการมุ่งก้าวร้าวคนอื่นและตัวเอง (ความก้าวร้าวทางลบ)

2) การใช้สติกำกับการตัดสินใจ การหยุดหรือชะลอการตัดสินใจหรือการกระทำเพราะการตัดสินใจจะเป็นไปตามอารมณ์ซึ่งจะต้องมีความก้าวร้าวและอคติมาก สิ่งแรกที่จะต้องหยุดก็คือคำพูด ถ้าคนพูดออกไปโดยใช้อารมณ์จะสร้างความก้าวร้าวสูงเพราะประกอบไปด้วยอคติและไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นเมื่อเราหยุดหรือชะลอเราก็จะไม่แสดงความก้าวร้าวออกไปหรือไปกระตุ้นให้ใครเกิดความก้าวร้าว มาหาเรา

2. การควบคุมสภาพแวดล้อมภายนอก การออกห่างจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการควบคุมตัวเอง อีกวิธีหนึ่งไม่ให้เกิดความก้าวร้าวขึ้นมา หรือให้น่าน้ำมาล้างหน้าตาเพื่อเรียกสติกลับคืนมาแล้ว ความก้าวร้าวอารมณ์ก็จะลดลงไปด้วย

3. การควบคุมความก้าวร้าวด้วยผลของการกระทำ บุคคลต้องเตือนตนเองอยู่เสมอว่าอย่าทำตามความต้องการตัวเอง (ความก้าวร้าวด้านลบ) มันอาจเป็นสิ่งที่ทำให้พอใจในตอนนี้ แต่มันจะสร้างปัญหาให้กับเราในอนาคต (Thorensen, C.E. and Mahoney, M.J., 1974)

4. การเปลี่ยนความก้าวร้าวไปในทางสร้างสรรค์ โดยควรแปลงความก้าวร้าวไปในรูปแบบอื่น การเขียนความคับข้องใจไว้ในไดอารี่ การออกกำลังกาย เพื่อลดความก้าวร้าวให้เปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น หรือเปลี่ยนเป็นแรงกระตุ้นในการทำงาน

คนทั่วไปมักมองความก้าวร้าวว่าเป็นสิ่งไม่ดี ไม่ควรทำ แต่ในความเป็นจริงแล้วเราไม่สามารถหยุดความก้าวร้าวได้เลย มนุษย์มีความต้องการอยู่ตลอดเวลาความอยากมี ความอยากเป็น ไม่อยากเป็น ทำให้เกิดเป็นหรือตั้งความหวังไว้สูงเกินกว่าที่จะทำได้ สิ่งเหล่านี้สร้างความคับข้องใจจนเกิดเป็นความก้าวร้าวขึ้นมาและสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับเห็น คือ ความก้าวร้าวในทางลบที่มีความรุนแรง โหดร้าย ซึ่งเป็นสิ่งที่เราควรเปลี่ยนมาแสดงความก้าวร้าวทางบวกแทนที่ เราควรใช้สติเข้ามากำกับทุกครั้งที่เรารู้สึกคับข้องใจและอยากจะแสดงความก้าวร้าวด้านลบออกมา เพราะถ้าหากจะมองให้ลึกลงไปทุกๆ อย่างมี 2 หน้าเหมือนเหรียญเงิน ไม่มีอะไรเลยที่มีด้านเดียวความก้าวร้าวก็เช่นเดียวกัน การใช้สติเพื่อเราสามารถนำความก้าวร้าวมาเป็นแรงผลักดันในการทำงานหรือใช้ชีวิตได้เนื่องจากพลังที่เกิดจากความก้าวร้าวมีความรุนแรงมาก ดังนั้น ผู้เขียนอยากให้อ่านอารมณ์ความรู้สึกในช่วงเวลาที่เกิดความก้าวร้าวขึ้นว่าเราต้องการทำร้ายคนอื่น ต้องการค่าคนอื่น อารมณ์มีความเกรี้ยวกราดขนาดไหน แต่แทนที่เราจะทำสิ่งเหล่านั้นออกไปทันทีทำให้เกิดผลเสียเวลานั้น ผู้เขียนอยากให้เราควบคุมอารมณ์ไว้เพื่อเมื่อถึงเวลาที่เราจะต้องทำอะไรบางอย่างที่สำคัญและต้องการความทุ่ม เราเอาอารมณ์ความรู้สึกเดียวกันนั้นมาเปลี่ยนเป็นพลังงานในการจัดการความประหม่า ตื่นเต้น ความกลัว ความเกียจคร้าน เพื่อสร้างความสำเร็จให้กับตัวเองในภายหลังเรียกว่าก้าวร้าวอย่างสร้างสรรค์ เพราะการแสดง ความก้าวร้าวทุกคนทำอยู่แล้วเพราะมันเป็นสัญชาตญาณแต่ส่วนมากสัญชาตญาณในส่วนนี้จะออกมาในรูปแบบที่ไม่พึงประสงค์ที่เราควรใช้ให้ถูกวิธี มีหลายตัวอย่างที่ทำให้คนได้คิดเพราะใช้ความก้าวร้าวอย่างสร้างสรรค์ เช่น เด็กตัวเด๋มมีแต่คนล้อเลียน เขาจึงพยายามเรียนให้เก่งที่สุดในห้องเพื่อลบคำสบประมาทในด้านร่างกายของเขาไป, นักศึกษาโดนเพื่อนล้อในเรื่องคะแนนการเรียนที่ทำได้ไม่ดีเขาจึงหันตัวเองไปเป็นนักกีฬาที่ได้ชนะการแข่งขันต่างๆ สร้างชื่อให้กับตัวเอง, เด็กจรจัดที่ไม่มีใครอยากจะเล่นด้วยในวัยเด็กและมีแต่คนดูถูกว่าชีวิตคงไปไม่ได้ไกลไปกว่านี้เขาสามารถจบปริญญาเอกและเป็น

อาจารย์สอนมหาวิทยาลัยชื่อดัง, การทำในสิ่งที่ตัวเองกลัว ไม่นั่นใจ หรือไม่กล้าที่จะทำ เช่น การพูดในที่ประชุมหรือสาธารณะ การนำเสนอผลงาน เพราะบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่เก็บตัว ขี้อาย มันเป็นเรื่องที่ยากมากสำหรับคนเหล่านั้น หากบุคคลนำความรู้สึกในขณะที่เกิดความก้าวร้าวมาเป็นแรงขับให้ทำสิ่งเหล่านั้นที่เป็นพฤติกรรมทางบวก นั่นคือการนำความก้าวร้าวมาใช้ในทางที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ แต่สิ่งเหล่านี้จะต้องมีปัจจัยมาสนับสนุน เช่น ครอบครัว คนใกล้ชิด ครูอาจารย์ อีกทั้งต้องฝึกหัดให้เด็กนักเรียน นักศึกษาสามารถเข้าใจในความก้าวร้าวที่มีอยู่และเปลี่ยนแนวคิดให้ได้ ซึ่งถ้าบุคคลที่ใกล้ชิดกับเด็กยังไม่เข้าใจความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นและมองเห็นว่าเป็นความรุนแรงไม่อยากจะยุ่งเกี่ยว แสดงว่าบุคคลเหล่านั้นยังก้าวร้าวต่อความก้าวร้าว เราควรหยุดก้าวร้าวต่อความก้าวร้าวแล้วหันมาใช้ความก้าวร้าวอย่างสร้างสรรค์

บรรณานุกรม

- จิราภา เต็งไธรัตน์ และคณะ. (2550). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นวศิริ เปาโรหิตย์. (2554). จิตวิทยาสังคมเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2550). เทคนิคการแก้ไขอาการวิตก กังวล กลัว ด้วยตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ฐานมีบุ๊คส์
- ว.วชิรเมธี. (2552). ธรรมะหลัสนบาย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อัมรินทร์
- Bandura, Albert. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall Inc
- Baron, R. (1977). Human Aggression. New York : Plenum Press
- Dollard, J., & Miller, N. E. (1939). Frustration and Aggression. New Haven, CT: Yale University Press
- Montagu, Ashley. (1976). The Nature of Human Aggression. New York: Oxford University Press
- Thorensen, C.E. and Mahoney, M.J. (1974). Behavioral Self-Control. New York : Holt, Rinehart and Winston Inc