

# การบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรม

## Relinquishment of Kodha According to Buddhadhamma

สุภา ศรีสวัสดิ์\*  
Supa Sriswat  
พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฒ์\*  
Phramaha Boonsri Nāṇavuddho  
สุเชาวน์ พลอยชุม\*  
Suchao Ploychum  
จ๋านง คันธิก\*<sup>๑</sup>  
Chamnong Kanthik

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรม มีวัตถุประสงค์ ดังนี้คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความโกรธ ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการบริหารจัดการความโกรธ ๓) เพื่อบูรณาการการบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรม ๔) เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ว่าด้วย “รูปแบบการบูรณาการการบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรม” ผลการศึกษาพบว่า ความโกรธนั้นสามารถบริหารจัดการได้เป็น ๓ ชั้น คือชั้นควบคุม ได้แก่ การควบคุมความโกรธที่แสดงออกทางพฤติกรรมด้วยหลักการของศีล ชั้นบรรเทา ได้แก่การบรรเทาความโกรธที่คุกรุ่นอยู่ในจิตด้วยหลักการของสมาธิ และชั้นกำจัดความโกรธที่ยังหลงเหลือด้วยหลักการของปัญญา คือความรู้แจ้ง หลักพุทธธรรมที่เหมาะสม ได้แก่ สติ ขันติ เมตตา ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คือ “รูปแบบการบูรณาการการบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรม” เรียกว่า “CRE Model” ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมด้วยกระบวนการของศีลสมาธิ ปัญญาซึ่งมีลักษณะเป็นการควบคุม บรรเทา และกำจัดความโกรธ เพื่อพัฒนาสู่ความเป็นอารยชนผู้เป็นอิสระสงบจากโทสะกิเลส

**คำสำคัญ:** การบริหารจัดการ, ความโกรธ, พุทธธรรม

---

\* สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



## Abstract

The objectives of the research entitled “Relinquishment of Kodha According to Buddhadhamma” has three objectives: 1) to study the theory of Kodha, 2) to study the appropriate Buddhadhamma in managing Kodha, 3) to Integrate the management of Kodha according to Buddhadhamma, and 4) to synthesize the body of knowledge on the model on integration of management of Kodha according to Buddhadhamma.

The results of the study were found that the relinquishment of Kodha referred to physical behavioral control through precepts, mental behavior with concentration and eradication of Kodha with wisdom. The Buddhadhamma suitable to relinquishment of Kodha was of mindfulness, tolerance and loving-kindness. The body of knowledge obtained from the study was built in a model called “CRE Model” meant those who followed the Buddhadhamma through the process of precept, concentration and wisdom to a standard of civilized ones were free from Kodha..

**Keywords:** Relinquishment, Kodha, Buddhadhamma



## ๑. บทนำ

ความโกรธ (Anger) เป็นอารมณ์ที่มีผลต่อสรีรวิทยา อารมณ์ สติปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ อาจจะเป็นการสนองตามธรรมชาติของชีวิตจากความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พบได้ตั้งแต่เด็กจนถึงตาย เกิดได้ทุกขณะและแตกต่างจากความรุนแรง ความโกรธเป็นอารมณ์ปกติที่เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ แม้บางอารมณ์จะเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา แต่เราก็อยู่อย่างไรอารมณ์ไม่ได้ ดังนั้น อารมณ์จึงมีความสำคัญกับชีวิตจิตใจ เช่นเดียวกับที่อาหารมีความสำคัญต่อร่างกาย สุขภาพจิตของคนเราจะดีหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับ การปรุงแต่งของอารมณ์ต่าง ๆ การศึกษาทางการแพทย์พบว่า การที่คนเราเมื่อมีความโกรธหรือความเครียดเกิดขึ้นอาจส่งผลต่ออวัยวะภายในผ่านการเปลี่ยนแปลงของหัวใจ ความดันและระบบฮอร์โมนอื่น ๆ ยิ่งความกดดันเกิดขึ้นบ่อยเท่าใดก็ยิ่งส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของหัวใจ ระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกัน และส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตอีกด้วย<sup>๒</sup> ในปัจจุบันสุขภาพจิตของคนไทย มีระดับความเครียดสูงมาก สุขภาพจิตก็แย่มากกลายเป็นโรคซึมเศร้าและนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้<sup>๓</sup> ความทุกข์ใจแม้จะเป็นนามธรรมไม่มี

<sup>๒</sup> น.พ. สมภพ เรืองตระกูล, ความเครียดและอาการทางจิตเวช, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑-๑๒.

<sup>๓</sup> นพ.สมบัติ ศาสตราภรณ์, “รู้เท่าทันความทุกข์ สุขได้ทุกวัน”, ในฐานข้อมูลสื่ออิเล็กทรอนิกส์

ตัวตน แต่ก็มีพิษสงร้ายแรงยิ่งกว่าทุกข์กายเสียอีก จึงมีคนทนไม่ได้ถึงกับตรอมใจตาย ฆ่าตัวตาย มานักต่อนักแล้ว<sup>๔</sup> จากรายงานสถิติของสำนักยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุขพบว่า อัตราการฆ่าตัวตายของคนไทยปี ๒๕๕๘ เฉลี่ยทุกๆ ๒ ชั่วโมงจะฆ่าตัวตายสำเร็จ ๑ คน<sup>๕</sup>

อารมณ์โกรธนอกจากจะเกิดปัญหาสุขภาพจิตแล้วยังส่งผลต่อสุขภาพกายอีกด้วย ในเรื่องนี้มีข้อมูลทางการแพทย์สนับสนุนว่า ขณะที่เราโกรธ ร่างกายจะขับสารอะดรีนาลีนออกสู่กระแสโลหิต สารนี้จะกระตุ้นประสาททำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคทางกาย นอกจากนี้การเก็บอารมณ์โกรธไว้โดยไม่ยอมปล่อยวาง อาจส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจ คือ เป็นโรคไซโคโซมาติก (Psychosomatic) ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ

<<http://www.thaihealth.or.th/Content/๘๙๑๘.html>> ๔ เมษายน ๒๕๕๙.

<sup>๔</sup> รศ. พัน ดอกบัว “พุทธปรัชญาว่าด้วยการเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนา” ในวารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓ พระมหาสมบุญ วุฑฒิโร ดร. บรรณาธิการ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๘.

<sup>๕</sup> สำนักยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๙ วิเคราะห์โดย นพ. ศักรินทร์ แก้วเฮ้า, ในฐานข้อมูลสื่ออิเล็กทรอนิกส์ <<http://www.thaihealth.or.th>> ๔ กันยายน ๒๕๕๙.



เป็นแผลในกระเพาะอาหาร อูจจาจะเป็นเลือด หรือเป็นโรคผิวหนังบางอย่าง เป็นต้น<sup>๖</sup> จะเห็นได้ว่าความโกรธนั้นเป็นปัญหาต่อสุขภาพจิต และสุขภาพกาย พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย โรคมีอยู่ ๒ ชนิด ดังนี้ คือ โรคทางกาย ๑ โรคทางใจ ๑ สัตว์ทั้งหลายที่ยืนยันได้ว่าตนไม่มีโรคทางกายเลยตลอดเวลาทั้งปีก็มีปรากฏอยู่...แต่สัตว์ที่ยืนยันได้ว่าไม่เป็นโรคทางใจเลยแม้ช่วงเวลาเพียงครู่หนึ่งนั้นหาได้ยากในโลกยกเว้นแต่พระชินาสพทั้งหลาย”<sup>๗</sup> นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง กล่าวถึงการเยียวยาอารมณ์โกรธว่า การเป็นคนที่อารมณ์เย็นอยู่เสมอเป็นสิ่งที่ดี แต่อาจขาดแรงกระตุ้นที่จะผลักดันในการเอาชนะสถานการณ์ที่เป็นปัญหา การไม่มีอารมณ์โกรธเสียเลยจึงไม่ใช่เรื่องที่ดี เช่นเดียวกับความโกรธที่มีมากเกินไปก็ไม่ดี ดังนั้น การจัดการความโกรธที่ดีจะต้องมีลักษณะ ดังนี้ ควบคุมได้ มีเหตุผล สามารถก่อให้เกิดการกระทำในแง่บวก และสามารถระบายออกไปอย่างถูกบุคคลและกาลเทศะ การจัดการความโกรธสามารถเลือกทำได้หลากหลายแนวทางขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลจะเลือกใช้ให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไรและไม่ก่อให้เกิดผลร้ายต่อตนเองและผู้อื่น<sup>๘</sup>

<sup>๖</sup> กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, “ความโกรธ”, ๒ เมษายน ๒๕๕๙, <<http://www.bangkok.mentalhealth.com>> (2 April 2016)

<sup>๗</sup> อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๓๗.

<sup>๘</sup> นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง, **ความฉลาดทางอารมณ์**, (กรุงเทพฯ: พิชณศพรินต์ติ้ง เซ็นเตอร์, ๒๕๕๕), หน้า ๘๓-๘๗.

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่เกี่ยวกับการจัดการความโกรธ ปรากฏอยู่มากมายหลายแห่ง ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสสอนเกี่ยวกับการกำจัดหรือการละวางความโกรธ เพื่อมิให้ความโกรธ มีอำนาจเหนือจิตใจของมนุษย์ ดังข้อความตอนหนึ่งที่ปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกที่พระพุทธองค์ตรัสเตือนเหล่าพระสาวกว่า ภิกษุทั้งหลาย หากพวกโจรผู้ประพฤติต่ำทราม จะพึงใช้เลื่อยที่มีที่จับ ๒ ข้าง เลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีใจคิดร้ายแม้ในพวกโจรนั้น ก็ไม่เชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไว้ไม่ได้และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทษ เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความโกรธจัดเป็นอกุศลมูล<sup>๙</sup> เป็นสภาวะธรรมฝ่ายชั่ว เป็นกิเลสที่จะต้องกำจัดให้ออกไปจากจิตใจของตนเพราะทำให้จิตใจเศร้าหมองจะต้องหาวิธีควบคุมไม่ให้แสดงออกทางพฤติกรรม และบรรเทาให้ลดน้อยลงจนหมดไปจากจิตใจในที่สุดการที่จะละวางความโกรธและแผ่เมตตาจิตได้นั้นต้องประกอบด้วยสติปัญญาและโยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจให้แยกคาย กล่าวคือ การพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วน ทางพระพุทธศาสนาถือว่ามิจฉาค่าเท่ากับความไม่ประมาทหรือ “อัมมาท” ซึ่งเป็นแหล่งรวมแห่งธรรมฝ่ายดีหรือ “กุศลธรรม” ทั้งปวง<sup>๑๐</sup>

การจัดการกับความโกรธจึงเป็นทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญเพราะในชีวิตจริงคนเรานั้น

<sup>๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๕/๒๔๔.

<sup>๑๐</sup> อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕.

<sup>๑๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๔/๑๒๙.



ต้องเผชิญกับความขัดแย้งและคับข้องใจเกิดขึ้น เป็นธรรมชาติของการอยู่ร่วมกันในชุมชนหรือสังคม การเรียนรู้ที่จะเลือกใช้ชีวิตจัดการกับความโกรธอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข รัฐบาลเห็นถึงความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข จึงได้กำหนดเป็นนโยบายของชาติบรรจุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙) และนโยบายกรมสุขภาพจิต ประจำปี ๒๕๕๓-๒๕๕๘ ว่า “ประชาชนมีสุขภาพจิตดีสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข” ดังนั้น การนำหลัก พุทธธรรมมาบูรณาการเพื่อบริหารจัดการความโกรธแล้วจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองทำให้เป็นคนที่มีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลต่อสุขภาพกายที่ดี มีความสุขอยู่ตลอดเวลาและปราศจากโรคร้ายต่าง ๆ และเป็นประโยชน์ในด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ ผู้ร่วมงานและการดำรงชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมได้เป็นอย่างดี

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางในการบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรม เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในผลของความโกรธและเห็นโทษภัยของความโกรธ ดำรงตนเป็นผู้ที่สามารถบริหารจัดการความโกรธได้อย่างเหมาะสมในด้านการควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา ด้านการพัฒนาจิตใจ และการพัฒนาปัญญา ตามกระบวนการของ ศิลปสมาธิ ปัญญา ตามลำดับ เพื่อสุขภาพจิตที่ดีส่งผลต่อสุขภาพกายที่แข็งแรง เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคมและเพื่อประโยชน์ในการสร้างสรรค์สังคมให้มีความสุข

## ๒. วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักพุทธธรรมเกี่ยวกับความโกรธ เพื่อบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรมและสังเคราะห์องค์ความรู้ว่าด้วย “รูปแบบการบูรณาการการบริหารจัดการความโกรธตามแนว พุทธธรรม”

## ๓. วิธีการวิจัย

### พื้นที่ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารชั้นต้น (Primary Sources) และชั้นรอง (Secondary Sources) คือ

๑) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ การศึกษาค้นคว้าเก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในการจัดงานฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๔๙ คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องสอดคล้องกับงานวิจัย

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) เป็นการสำรวจเอกสาร (Review Literature) โดยใช้วิธีการศึกษาค้นคว้าเก็บข้อมูลจากทฤษฎี เอกสารทางวิชาการ วารสาร เว็บไซต์ วิทยานิพนธ์ บทความ บทวิจารณ์และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่ได้ศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์มาแล้ว อันเป็นที่ยอมรับกันในวงนักวิชาการและผู้ทรงความรู้โดยทั่วไป

### กลุ่มตัวอย่าง

๑) กลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและด้านการแพทย์ จำนวน ๕ รูป/คน



๒) กลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านหลักธรรมจำนวน ๕ รูป/คน

#### ๔. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การเสวนากลุ่ม (Focus Group) การจัดเสวนากลุ่มย่อยที่เน้นหัวข้อเนื้อหาเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ทำกรวิจัยเพื่อรับฟังข้อคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่าง ๑๐ คน ที่ได้ปฏิบัติงานในระดับบริหารจากหน่วยงานต่าง ๆ

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นการเก็บข้อมูลภาคสนามแบบเจาะจงบุคคลผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย (Key Performance Person) จำนวน ๑๐ รูป/คน

#### ๕. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า ข้อมูลปฐมภูมิ ข้อมูลทุติยภูมิ เพื่อสรุปผลของการค้นคว้า และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและเพื่อให้ทราบถึงการบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรม

ดำเนินการรวบรวมและนำผลการวิเคราะห์มาเพื่อบูรณาการการบริหารจัดการความโกรธตามแนว พุทธธรรม

สรุปผลจากการวิจัยเพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ว่าด้วยรูปแบบการบูรณาการการบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรมต่อไป

#### ๖. ผลการวิจัย

เมื่อศึกษาเรื่องความโกรธและศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมมาบริหารจัดการความโกรธ แล้วนำข้อมูลทั้งสองส่วนมาสังเคราะห์เป็น Model เพื่อใช้ในการบริหารจัดการความโกรธเพื่อให้เกิดเป็นรูปแบบการ

บริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรมได้พบว่า

ความโกรธ หมายถึง ธรรมชาติที่ให้ผลเป็นทุกข์ มีสาเหตุภายในจากโทสะเหตุ<sup>๑๒</sup> โดยมีรากฐานจาก อวิชชา โยนิโสมนสิการ อัสมิมานะ อหิริกะ อนัตตตัปปะ อุทธัจจะ<sup>๑๓</sup> และสาเหตุภายนอก ได้แก่ อาฆาตวิตถุ<sup>๑๔</sup> อาการ ๑๓ ของความโกรธตามความรุนแรง<sup>๑๕</sup> สรุปได้ ๓ ระดับ คือ ๑) ระดับอยู่ในใจยังไม่แสดงอาการออกมาทางกาย ๒) ระดับแสดงอาการออกทางกายแต่ยังคงควบคุมตนเองได้ยังไม่ลงมือกระทำการ ๓) ระดับรุนแรงที่ไม่สามารถควบคุมตนเองเป็นขั้นลงมือกระทำการ จะได้รับผล ๗ ประการ<sup>๑๖</sup> จัดเป็น ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) ส่งผลต่อตนเองด้านร่างกาย และจิตใจ ๒) ส่งผลด้านวัตถุ ๓) ส่งผลด้านสังคม ๔) ส่งผลในอนาคต

#### ๗. สรุปประเด็นปัญหาได้ดังนี้

๑) ปัญหาสังคม ได้แก่ การขาดสติขาดขันติ ขาดเมตตา ลุแก่อำนาจความโกรธแล้วแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมทางกาย วาจา ทำลายสิ่งของ ทำร้ายคนอื่นหรือทำร้ายตนเอง ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัวยังทำให้ปัญหาสังคมเพิ่มขึ้น

<sup>๑๒</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๐๕/๑๓๒.

<sup>๑๓</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๓/๕๙๓.

<sup>๑๔</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐๕/๑๓๒.

<sup>๑๕</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๕/๒๘๖-๒๘๗.

<sup>๑๖</sup> อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๑๒๙-

๒) ปัญหาทางคุณธรรม การขาดสติ ขาดขันติ ขาดเมตตา สังคม ขาดความอดทนต้องมุ่งหาทางสร้างความสบายให้ตัวเอง โดยอาศัยบุคคลและวัตถุเป็นที่ยึดถือหาผลประโยชน์จากผู้อื่นทางด้านวัตถุทั้งทางตรงและทางอ้อมไม่มีความพอดีไม่อดทน ใช้ชีวิตอย่างขาดสติเกิดการเบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบแข่งขันเพื่อจะดึงเอาความสะดวกสบายมาเป็นของตนและพวกพ้องให้มากที่สุดโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องทำให้เป็นปัญหาทางคุณธรรม

๓) ปัญหาการดำเนินชีวิต ความโกรธทำให้ขาดสติใช้ชีวิตตามอารมณ์ความรู้สึกจิตใจอ่อนแอขาดความเข้มแข็งไม่สามารถอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นปัญหาต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีชีวิตอยู่อย่างเศร้าหมองเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต

ความโกรธจำเป็นต้องได้รับการแก้ไขด้วยปัญญาเพราะความโกรธเป็นที่มาของปัญหาทำให้เกิดโทษและเป็นทุกข์ จากการวิจัยพบว่า แนวทางการบริหารจัดการความโกรธตามความคิดและตามทฤษฎีทางตะวันตกไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างสิ้นเชิง การปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่รากของปัญหา คือ การกำจัดกิเลสที่เป็นรากเหง้าของความขี้มี ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะ ความโกรธเป็นกิเลสกลุ่มโทสะ ดังนั้นกระบวนการจัดการความโกรธจึงมี ๓ ระดับ ได้แก่ ๑) วิตกกัมภกิเลสเป็นกิเลส ข้นหยาบ แสดงออกทางกาย วาจา เช่น วิหิงสา โภระ ควบคุมตามหลักการขั้นศีลที่เรียกว่า ตังคปหาน ๒) ปริยภูฐานกิเลสเป็นกิเลสชั้นกลางประเภทนิเวรณ เช่น พยาบาทนิเวรณที่

คุกรุ่นอยู่ภายในจิตใจบรรเทาตามหลักการของสมาธิที่เรียกว่าวิชฌมปหาน ๓) อนุสัยกิเลสเป็นกิเลสชั้นละเอียดที่ยังหลงเหลืออยู่ในจิตใจ เช่น อรติ ปฏิฆะ กำจัดหรือละได้ด้วยหลักการของปัญญาที่เรียกว่าสมุจเฉตปหาน แนวทางการบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรมจึงเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุและสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเด็ดขาด

## ๘. อภิปรายผลการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบว่าปัจจัยหรือสาเหตุอันก่อให้เกิดความโกรธมี ๓ ประเด็น ได้แก่การขาดสติ ขาดความอดทน ขาดเมตตา และความโกรธทำให้เกิดปัญหาด้านสังคม ปัญหาด้านคุณธรรมและปัญหาในการดำเนินชีวิตซึ่งปัญหาดังกล่าวสามารถแก้ได้โดยนำการเจริญสติมาบูรณาการแก้ปัญหาเรื่องขาดสติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Jeffrey R. Kelly พบว่าการเจริญสติเป็นแนวทางในการรักษาวัยรุ่นที่มีปัญหาความโกรธได้<sup>๑๗</sup> ประเด็นการขาดความอดทนแก้ปัญหาด้วยการปฏิบัติอบรมขันติมาบูรณาการแก้ปัญหาเรื่องการขาดความอดทนสอดคล้องกับงานวิจัยของ

<sup>๑๗</sup> Jeffrey R. Kelly, "Mindfulness-based and Cognitive-behavior Therapy for Anger-management : an Integrated Approach", **Dissertation Approval**, Philadelphia College of Osteopathic Medicine.  
<[http://digitalcommons.pcom.edu/psychology\\_dissertations](http://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations), 9 September 2016. (319)





มารศรี กลางประพันธ์ (๒๕๔๘) ซึ่งศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี<sup>๑๘</sup> ประเด็นการ ขาดเมตตาบุรณาการแก้ปัญหาเรื่องการขาด เมตตาด้วยการปฏิบัติอบรมเมตตา สอดคล้อง กับงานวิจัยของพระมหาบุญเรือน ปภังกร ซึ่งศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาใน พุทธปรัชญา-เถรวาท<sup>๑๙</sup>

เมื่อนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการ กับการบริหารจัดการความโกรธแล้วทำให้ ได้ผลดีดังนี้

๑. ด้านการควบคุมความโกรธ (Control of Kodha)

การบูรณาการการบริหารจัดการ ความโกรธด้วยหลักพุทธธรรมในระดับการ ควบคุม อัน เป็น หลัก การ ขัน ติล ซึ่ง พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นหลักการละกิเลสชั้น ทยายมิให้แสดงออกมาทางกาย วาจา ศีลจึงมี ลักษณะเป็นการควบคุมกิเลสที่แม้จะมีอยู่มิให้ แสดงหรือปรากฏออกมาภายนอก คุณธรรมที่ จะช่วยทำให้ควบคุมกิเลสดังกล่าวซึ่งในที่นี้มุ่ง

<sup>๑๘</sup> มารศรี กลางประพันธ์, “การ พัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๘), หน้า ๓๒๐.

<sup>๑๙</sup> พระมหาบุญเรือน ปภังกร, “ศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธ ปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), บทคัดย่อ.

ถึงความโกรธ ก็คือสติ ขันติ และเมตตา ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ โดยมี กระบวนการ คือ เมื่อความโกรธปรากฏ ก็ให้มี สติระลึกถึงว่าเรากำลังโกรธแล้วพิจารณา (โยนิโสมนสิการ) ถึงผลเสียของการโกรธ หรือใช้ขันติ คือ การที่จะไม่โกรธ หรือ พยายามไม่โกรธนั่นเอง แล้วพิจารณาถึงผลดี ผลเสียของความโกรธ หรือใช้เมตตา คือ ความคิดในทางปรารถนาดีต่อผู้ที่ทำให้เรา โกรธ เมื่อทำได้เช่นนี้ความโกรธก็จะสงบ หรือระงับได้ชั่วคราวเป็นการคุมความโกรธได้ ด้วยคุณธรรม

๒. ด้านการบรรเทาความโกรธ (Reduction of Kodha)

การบริหารจัดการความโกรธชั้น บรรเทาตามหลักพุทธธรรมเป็นการทำให้ ความโกรธลดน้อยลงตามลักษณะที่ท่านกล่าว ว่า โกรธยาก โกรธน้อย โกรธไม่บ่อย โกรธแล้ว หายเร็ว กระบวนการบรรเทาความโกรธตาม หลักพุทธธรรม ก็คือการเจริญสมาธิหรือการ ฝึกสมาธิ การฝึกสมาธิมีหลายวิธีแต่การเจริญ สมาธิเพื่อการบรรเทาความโกรธนั้น คือ การ เจริญสติประกอบด้วยขันติ คือ ความเพียร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือการเจริญเมตตาสมาธิ เพราะเมตตาเป็นเครื่องแก้โกรธหรือบรรเทา ความโกรธโดยตรง การเจริญสมาธิหรือฝึก สมาธิเป็นการฝึกจิตให้มีพลังหรือฝึกความหนัก แน่นมีความทนทาน หรือทนต่อความเสียด ทานของกิเลสที่มากระทบจิต จิตที่มีสมาธิ จึง มีพลังหรือมีความหนักแน่น เมื่อมีอารมณ์ไม่ ชอบมากระทบจิต จึงทำให้จิตโกรธยาก โกรธ น้อย โกรธไม่บ่อย โกรธแล้วหายเร็ว เพราะ ความโกรธไม่ได้กำลังสนับสนุนจากจิต ทำให้





ความโกรธมีกำลังลดน้อยลง จึงทำให้โกรธยาก โกรธน้อย หรือไม่โกรธ

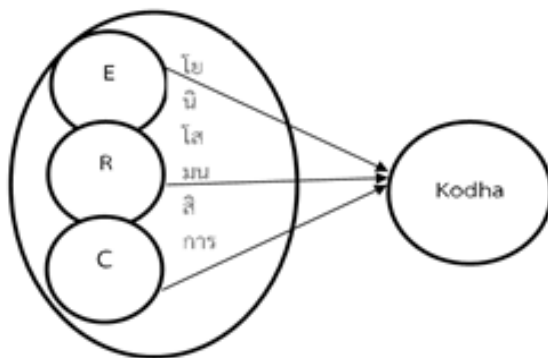
๓. ด้านการกำจัดความโกรธ (Eradication of Kodha)

การบริหารจัดการความโกรธชั้น กำจัดตามหลักพุทธธรรม การกำจัดความโกรธอย่างสิ้นเชิงที่เรียกว่า สมุจเฉทปหานได้ด้วย วิปัสสนาปัญญาในอนาคามีมรรค จะเกิดมีได้จากผลการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักการของ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการจัดวางรูปแบบขึ้นโดยมุ่งให้เกิดขั้นตามหลักปฏิบัติแห่งอริยมรรค คือ เป็นการฝึกฝนอบรมให้องค์ทั้ง ๘ แห่งมรรคให้เกิดขึ้นและเจริญงอกงามใช้ประโยชน์ได้บริบูรณ์ยิ่งขึ้น แก้ไขปัญหาดับทุกข์ได้ดียิ่งขึ้นตามลำดับจนถึงที่สุด ประกอบด้วยอริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา ผู้ที่จะกำจัดความโกรธได้เด็ดขาดตามกระบวนการทางพุทธธรรมคือผู้เจริญมรรค หรือปฏิบัติอริยมรรคจนถึงขั้นอนาคามีมรรค จึงจะบรรลุอนาคามีผล กำจัดหรือละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ คือ สักกายทิฏฐิ

วิจิกิจฉา สีลัพพตปรมาส กามราคะ ปฏิฆะได้หมดสิ้น จึงละความโกรธ หรือกิเลสสายโทสะได้สิ้นเชิง กล่าวสั้น ๆ ก็คือผู้ที่ปฏิบัติธรรมถึงขั้นเป็นพระอนาคามี จึงกำจัดหรือละความโกรธได้สิ้นเชิง

การบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรม ได้แก่ สติ ชั้นดี เมตตา ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการเป็นหลักธรรมสำคัญและพัฒนาตนเองโดยยึดตามหลักไตรสิกขาเพื่อบูรณาการกับหลักการปฏิบัติขั้นศีลเพื่อควบคุมความโกรธด้านพฤติกรรม คือ C = Control of Kodha, หลักการเจริญสมาธิเพื่อบรรเทาความโกรธด้านจิตใจหรือความคิด คือ R = Reduction of Kodha, หลักการเจริญปัญญาเพื่อกำจัดความโกรธ คือ Eradication of Kodha, ทำให้ได้รูปแบบในการบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรม เป็นหนทางควบคุม บรรเทา และกำจัดความโกรธให้หมดไปจากจิตได้ เป็นวิธีกำจัดความโกรธได้อย่างเด็ดขาด ได้ผลเป็นความสงบ สว่างเคราะห์ได้ดังนี้

รูปแบบการบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรมชื่อ **KNK** หรือ **CRE Model**





รูปแบบการบริหารจัดการความ  
โกรธตามแนวพุทธธรรมชื่อ **คบก** หรือ  
**CREModel**

**C = Control of Kodha** = ชั้น  
ควบคุม (ค) พฤติกรรมทางกาย วาจา ตาม  
หลักการของศีลด้วยหลักพุทธธรรม ได้แก่ สติ  
ขันติ เมตตา ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ

**R = Reduction of Kodha** =  
ชั้นบรรเทา (บ) พัฒนาจิตใจตามหลักการของ  
สมาธิด้วยหลักพุทธธรรม ได้แก่ สติ ขันติ  
เมตตา ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ

**E = Eradication of Kodha** =  
ชั้นกำจัด (ก) พัฒนาปัญญาตามหลักการของ  
ปัญญาด้วยหลักพุทธธรรม ได้แก่ สติ ขันติ  
เมตตา ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ

**K = Kodha** หมายถึง = ความโกรธ คือ  
กิเลส ชั้นหยาบ (วิติกมกิเลส) ชั้นกลาง (ปริยฎฐาน  
กิเลส) ชั้นละเอียด (อนุสัยกิเลส)

**ค บ ก** หรือ **C R E** อยู่ในวงกลม  
เล็กเรียงติดกัน หมายถึงหลักการของศีล  
สมาธิ ปัญญาเป็นปัจจัยสนับสนุนซึ่งกันและ  
กัน โดยเริ่มจากฐาน คือ ศีลเป็นการควบคุม  
กาย วาจา เป็นปัจจัยให้แก่สมาธิ ทั้งศีลและ  
สมาธิเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา บุรณาการด้วย  
สติ ขันติ เมตตา ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ  
เป็นปัจจัยสนับสนุนหลักธรรม จึงแอบอยู่ใน  
วงกลมใหญ่ด้านหลัง จากการบูรณาการการ  
บริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรม  
ตามกรอบแนวคิดการวิจัยพบว่า สามารถ  
นำมาปฏิบัติได้จริง ส่งผลในการดำเนินชีวิตอยู่  
ในสังคมอย่างมีคุณธรรมและมีความสุข

ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า  
ความคิดเรื่องการบริหารจัดการความโกรธทาง  
จิตวิทยาและการแพทย์ ก็เป็นไปในทิศทาง

เดียวกับหลักพุทธธรรม คือ เห็นว่าความโกรธ  
ก่อให้เกิดปัญหาแก่ชีวิตและสังคมตั้งแต่ชั้น  
เบา ๆ ไปจนถึงขั้นรุนแรง คือทำลายทรัพย์สิน  
และชีวิตของมนุษย์และเห็นว่าความโกรธ  
สามารถควบคุมได้ด้วยเหตุผล และเห็นว่าการ  
ควบคุมความโกรธได้นั้นเป็นการระบายความ  
โกรธออกมาอย่างเหมาะสมและวิธีที่จะคุม  
หรือระบายความโกรธออกมานั้นอาจทำได้  
หลายวิธีขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและแต่ละ  
สถานการณ์ แต่สรุปได้ว่า อารมณ์โกรธนั้นหาก  
ไม่มีเสียเลยก็ไม่ดีเพราะอารมณ์โกรธเป็นแรง  
กระตุ้นให้คนเอาชนะสถานการณ์และปัญหาได้  
แต่ในภาพรวมจะเห็นได้ว่าความคิดดังกล่าวนี้  
ยังไม่ชัดเจนและไม่เป็นระบบ และสุดท้าย  
ยอมรับว่าความโกรธมีประโยชน์ เพราะเป็น  
แรงกระตุ้นในเชิงสร้างสรรค์ ความคิดดังกล่าว  
นี้จึงมีบางส่วนคล้ายกับหลักพุทธธรรม

ส่วนที่คล้ายกับพุทธธรรม คือเห็น  
ว่าความโกรธก่อปัญหาต่อชีวิตและสังคม  
ความโกรธถือเป็นธรรมชาติของชีวิตที่เกิดขึ้น  
ได้เสมอ ทั้งนี้ความโกรธสามารถควบคุมได้  
ด้วยเหตุผลและอาจควบคุมได้หลายวิธี เช่น  
เมื่อเกิดความโกรธก็ให้ถือว่าเป็นโอกาสที่ได้  
ฝึกฝนตนเอง การมีสติและพิจารณาทำให้  
ตระหนักรู้และยอมรับความโกรธที่เกิดขึ้น  
ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ควบคุมความโกรธได้

ส่วนประเด็นที่ต่างจากพุทธธรรมก็  
คือ ไม่ได้แสดงวิธีบริหารจัดการความโกรธ  
อย่างชัดเจนและอย่างเป็นระบบเหมือนพุทธ  
ธรรม ที่สำคัญยังเห็นว่า ความโกรธมี  
ประโยชน์ เพราะเป็นแรงกระตุ้นเชิง  
สร้างสรรค์ จึงไม่ควรกำจัดความโกรธให้หมด  
ไปเสียทีเดียว



ส่วนพุทธธรรมแสดงว่า ความโกรธเป็นสิ่งไม่ดีโดยส่วนเดียว ที่เรียกว่าเป็นอกุศล ฉะนั้น ความโกรธนั้นยิ่งไม่มียิ่งดี และพุทธธรรมแสดงว่า ความโกรธมิใช่แรงกระตุ้นเชิงสร้างสรรค์แต่เป็นแรงกระตุ้นเชิงทำลาย เพราะฉะนั้น ความโกรธจึงเป็นสิ่งควรกำจัดให้สิ้นเชิง โดยมีวิธีการกำจัดเป็นขั้นตอน คือเริ่มด้วยการควบคุมมิให้ความโกรธแสดงความรู้สึกรุนแรงออกมาทางพฤติกรรม ด้วยหลักการของศีล แล้วค่อยบรรเทาหรือทำให้ลดน้อยลง ด้วยหลักการของสมาธิ แล้วจึงกำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไปด้วยขบวนการของปัญญา

#### ๙. ข้อเสนอแนะ

##### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การบริหารจัดการความโกรธแบบบูรณาการเป็นการทำงานร่วมกันจากทุกภาคส่วนในสังคมตั้งแต่ภาครัฐบาล องค์กรเอกชน และปัจเจกชน เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน ดังนี้

ภาครัฐ เป็นเจ้าภาพหลักในการขับเคลื่อนนโยบาย เช่น กระทรวงศึกษาธิการ ได้แก่ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ให้เป็นผู้มีสติ มีความอดทน มีเมตตา ในทุกระดับการศึกษา กระทรวงสาธารณสุขดูแลในด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ทั้งในด้านการป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟู กระทรวงแรงงานดูแลด้านการมาตรฐานการทำงาน สถานที่ทำงาน และแรงงานสัมพันธ์ เพื่อลดปัญหาจากการทำงาน เป็นต้น

ภาคเอกชน สนองนโยบายของภาครัฐให้ ความร่วมมือ เพื่อพัฒนาความก้าวหน้าของมนุษย์ด้วยหลักการปฏิบัติ อบรมสติ ขันติ และเมตตาทำให้ความสุขความสงบเกิดขึ้นในทุกระดับ ตั้งแต่ปัจเจกชน ครอบครัว ตลอดจนถึงสังคม

ด้านปัจเจกชน ดูแลตนเอง ครอบครัว ไม่สร้างปัญหาให้ตนเองบุคคลอื่น และสังคมด้วยการเจริญสติ ขันติ และเมตตา ส่งผลให้เกิดความสงบขึ้นในครอบครัวและสังคม

##### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากการศึกษาการบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรม พบว่า ความโกรธเป็นกิเลสประเภท โทสะ ยังมีโลภะและโมหะ ที่ควรนำมาศึกษาวิจัย เพราะเป็นรากแห่งอกุศล และมีผลสืบเนื่องกัน เพราะโลกอยากได้แล้วไม่ได้ทำให้โกรธเพราะไม่ได้ตามปรารถนา เพราะไม่รู้ว่าคุณภาพเป็นอกุศล จึงโลภวนเวียนอยู่เช่นนี้ จึงควรจะมีการศึกษาวิจัยเพื่อข้อค้นพบที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนามนุษย์ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

(๑) เรื่อง “การบริหารจัดการอกุศลมูลตามแนวพุทธธรรม”

(๒) เรื่อง “การบริหารจัดการความโลภตามแนวพุทธธรรม” และ

(๓) เรื่อง “การบริหารจัดการความหลงตามแนวพุทธธรรม”





### บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. “ความโกรธ”. ๒ เมษายน ๒๕๕๘. สืบค้นจากแหล่งข้อมูล.  
<<http://www.bangkok.mentalhealth.com>.> (2 April 2015)
- เทอดศักดิ์ เดชคง, นพ. **ความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพมหานคร : พิฆเนศพริ้นติ้งเซ็นเตอร์,  
๒๕๕๕.
- พระมหาบุญเรือน ปภังโกโร. **ศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท**.  
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๕๒.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๙.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓. มหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- มารศรี กลางประพันธ์. **การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับ  
ปริญญาตรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,  
๒๕๕๘.
- พิน ดอกบัว รศ. “พุทธปรัชญาว่าด้วยการเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนา” ในวารสาร  
**บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์** ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓ พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร บรรณาธิการ  
(กันยายน-ธันวาคม), ๒๕๕๘.
- สมภพ เรื่องตระกูล, นพ. **ความเครียดและอาการทางจิตเวช**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือน  
แก้วการพิมพ์, ๒๕๕๗.
- สมบัติ ศาสตร์รุ่งภาค, นพ. “รู้เท่าทันความทุกข์ สุขได้ทุกวัน”. ๔ เมษายน ๒๕๕๙. สืบค้นจาก  
แหล่งข้อมูล<<http://www.thaiheslth.or.th/Content/8919.html>> (4 April 2015)
- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** เนื่องในการจัดงานฉลองสิริราชสมบัติ ครบ ๖๐ ปี พุทธศักราช  
**๒๕๕๙**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙.
- สำนักยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ณ วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๙, โดย นพ. ศักรินทร์ แก้วแฮ้, ๒  
กันยายน ๒๕๕๙.  
< <http://www.dmh/intranet/p๒๕๕๙/download/>> (2 September 2016)
- เสาวลักษณ์ พิสิทธิ์โพบูลย์. บทความเรื่อง “ใส่ใจคนใกล้ชิด ป้องกันฆ่าตัวตาย”. สำนักงาน  
กองทุนสร้างเสริมสุขภาพ, ๙ กันยายน ๒๕๕๙.

<<http://www.thaihealth.or.th/Content/32927.html> (9 September 2016)

Jeffrey R. Kelly. **Mindfulness-based and Cognitive-behavior Therapy for Anger-management : an Integrated Approach**. Dissertation Approval, Philadelphia College of Osteopathic Medicine.

<[http://digitalcommons.pcom.edu/psychology\\_dissertations](http://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations) (9 September 2016)

