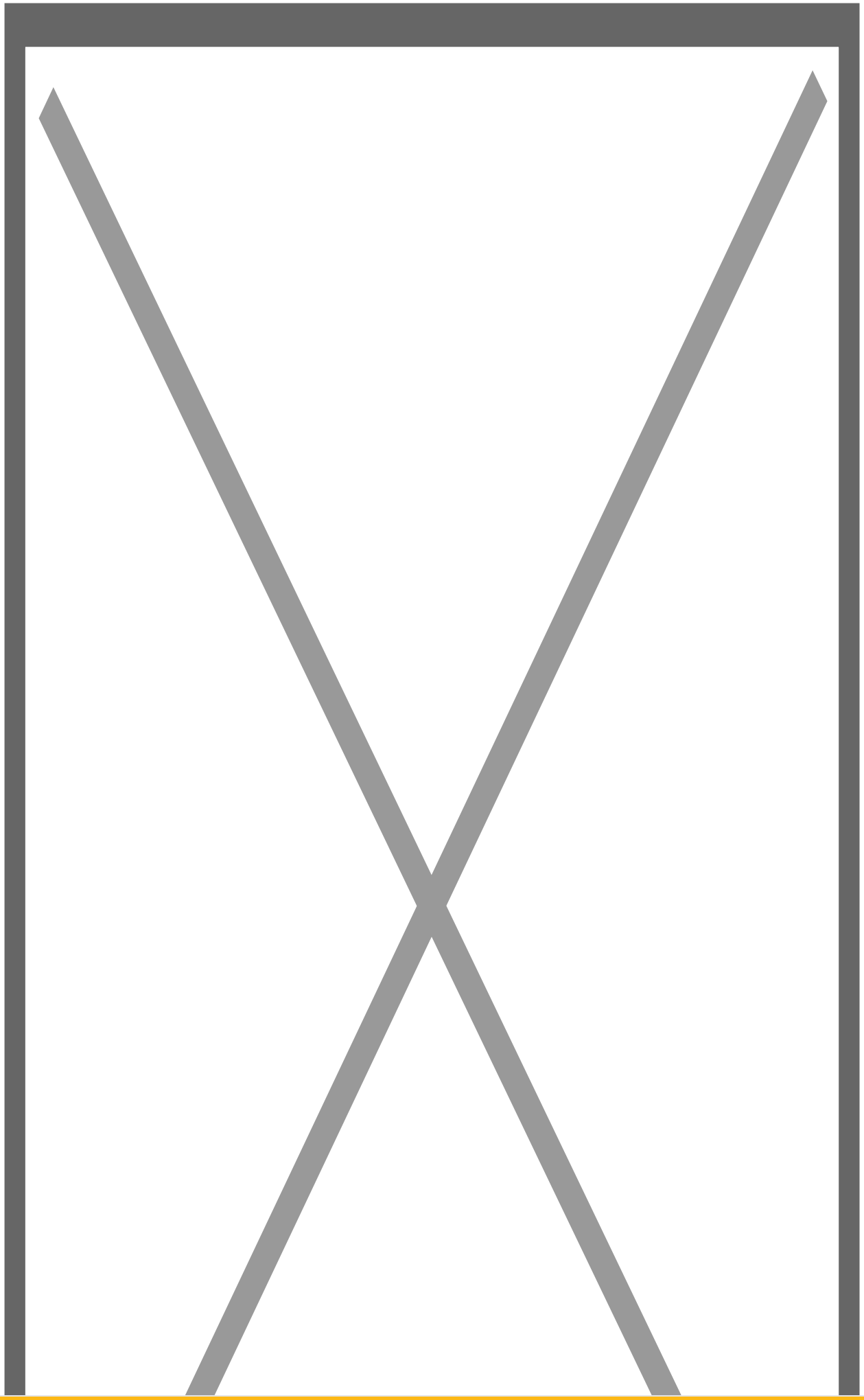
# Kiểm soát cảm xúc giận dữ

ISSN: 2734-9195 18:05 15/03/2018

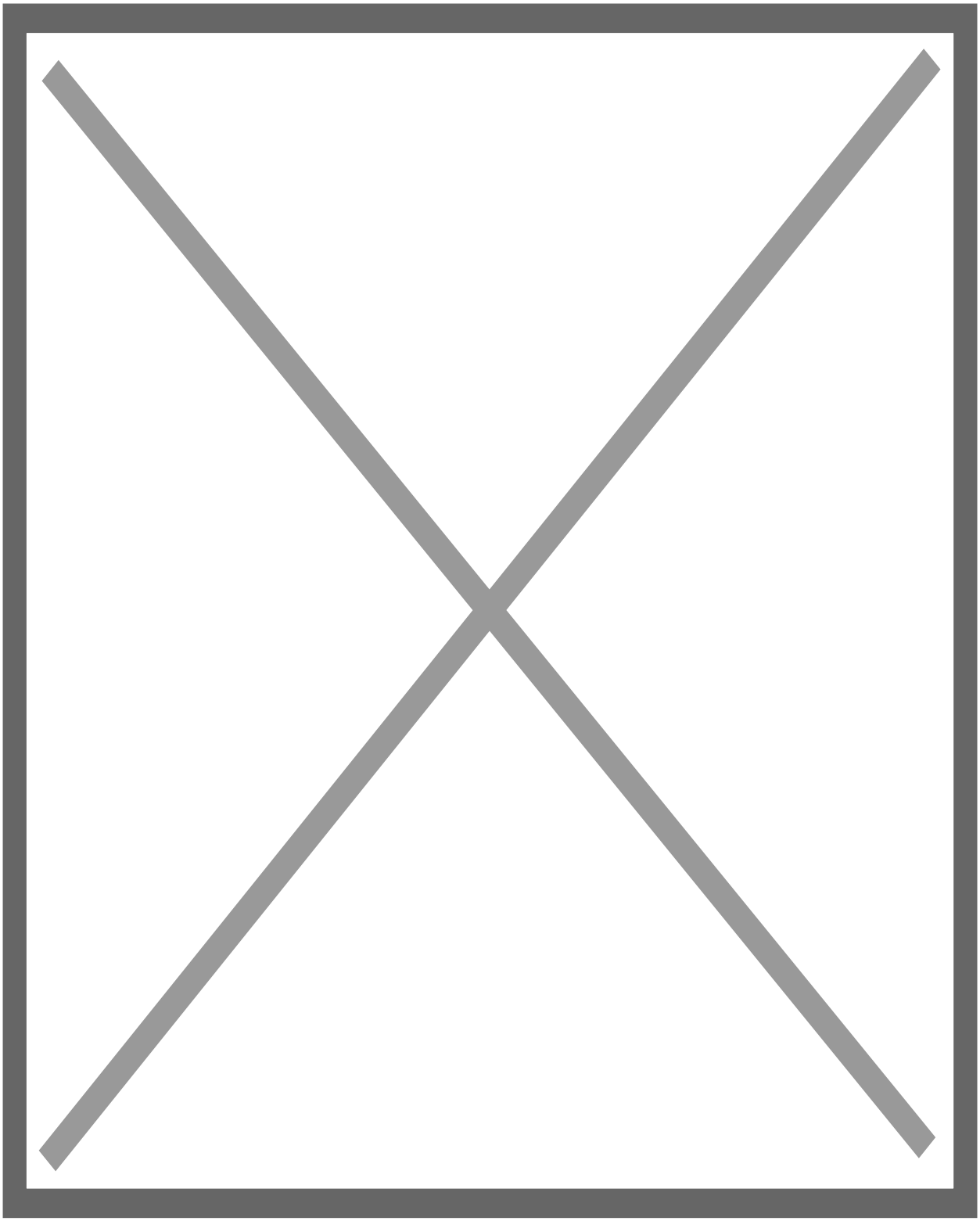
Giận dữ là phản ứng tâm lý mang lại cho con người nhiều phiền não, đồng thời tạo nên chướng duyên ngăn trở việc tu tập của mỗi hành giả.

Hàng ngày, chúng ta bắt gặp ở đâu đó các cảnh tượng: Va chạm giao thông rồi chửi nhau, đánh nhau; Một vài người bị nhóm người đánh hội đồng do nghi ngờ đó là kẻ bắt cóc trẻ em, cẩu tặc, hay gây tai nạn rồi bỏ chạy; các cuộc ẩu đả; các vụ đánh ghen, làm nhục, quay phim tung lên mạng; các nhóm giang hồ thanh toán lẫn nhau; bạo lực học đường, bạo lực gia đình v.v... Đó là thông tin xã hội trong nước. Còn trên thế giới thì sao? Ngày nào cũng có chuyện khủng bố, đánh bom, sự trỗi dậy của các phiến quân cực đoan hay các quốc gia dùng kinh tế, quân sự để uy hiếp, đe dọa, trừng phạt lẫn nhau, v.v... Ở đây, chúng ta không bàn về nguyên nhân hay sự đúng sai dẫn đến các sự việc trên. Điều tác giả đề cập là cảm xúc giận dữ trong các sự kiện, tình huống đó. Bài viết cùng độc giả phân tích, nhận diện và chuyển hóa cảm xúc giận dữ để cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn.



# Nhận diện cảm xúc giận dữ

Cảm xúc là sự phản ứng sống động trước một tác động từ những sự vật, hiện tượng trong cuộc sống có liên hệ đến nhu cầu, động cơ của con người. Con người có thể bộc lộ nhiều cảm xúc khác nhau như: yêu thương, vui mừng, ganh ghét, húng thú, thờ ơ,... và giận dữ cũng là một phần trong cảm xúc con người. Dưới góc độ sinh học và tâm lý học. Theo từ điển tâm lý học của Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện, giận dữ là cảm xúc mạnh biểu hiện qua những cơn kích động, la hét, phá phách, tấn công người khác, đi với những hiện tượng sinh lý: tim đập nhanh, mặt đỏ lên hay tái mét, tay run, cao độ gọi là cơn khùng[1]. Theo nhà tâm lý học L.D Linda thì giận dữ được xem như một cảm xúc được mô tả gồm những cảm giác mạnh mẽ do không hài lòng, được gây ra bởi những sai trái có thực hay trong tưởng tượng[2]. Còn theo phản ứng cơ thể, giận dữ là khi nồng độ hoóc môn adrenaline và noradrenaline tăng cao làm cho gan giải phóng dự trữ đường vào trong máu và những thay đổi sinh hóa khiến máu đông nhanh hơn. Áp lực máu tăng, máu trong mạch nhanh hơn và không khí qua phổi nhiều hơn. Đồng tử giãn, mồ hôi vã ra khắp người, nhất là gang bàn tay. Nhiệt độ ngoài da có thể tăng lên nhiều độ[3]. Những dẫn chứng này cho phép ta rút ra nhận xét: giận dữ là một loại cảm xúc thường có cường độ mạnh, tốc độ nhanh và thời gian ngắn, nó là sự phản ứng tự nhiên được nảy sinh giúp con người thể hiện sự phản kháng, tự bảo vệ bản thân trước sự thất bại, công kích hay đe dọa từ người khác.



Dưới góc độ Phật học, sự giận dữ còn gọi sân, được sinh khởi do chấp vào “cái ta” và “cái của ta”. Nó là 1 trong 6 phiền não căn bản, 1 trong 10 tùy miên, 1 trong thập ác và ngũ cái. Luận Đại trí độ, quyển 14 còn nói thêm: Tai hại do sân gây nên là sâu nặng nhất trong 3 độc; trong 98 phiền não, sân là bền chặt nhất; còn trong các chứng bệnh của tâm thì sân khó trị nhất[4]. Giận dữ cùng với tham, si gọi là tam độc (ba cái nọc độc hại), được nổi lên từ đối cảnh đáng ghét, là chướng ngại rất lớn đối với người tu học Phật pháp, cho nên các kinh luận

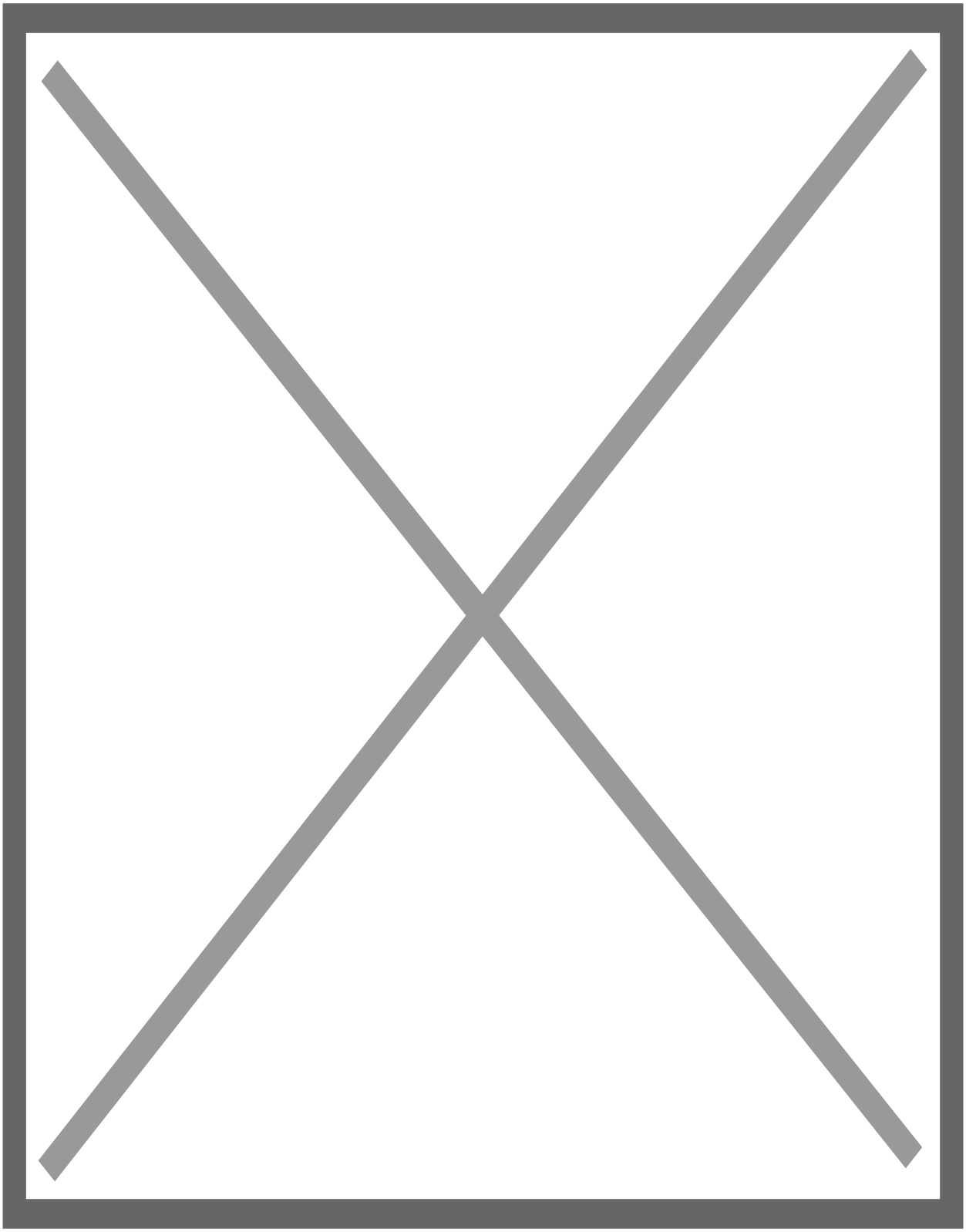
thường cảnh giác. Từ lăng kính của các khoa học và Phật học đều thừa nhận sự có mặt tiềm ẩn của giận dữ trong tâm lý con người, nó có thể biểu hiện một cách thô thiển, dữ dội, hoặc tế nhị khi gặp điều kiện nhân duyên thích hợp và con người cần phải đề phòng, cảnh giác khi nó xuất hiện. Vậy nguyên nhân nào khiến chúng ta rơi vào trạng thái giận dữ? Theo nhà tâm lý học Vũ Dũng thì giận dữ bắt nguồn từ *"một loạt những ấm ức, tổn thương, bị coi nhẹ, khinh thường, đe dọa hoặc bất công"*[5]. Tuy nhiên, qua tổng hợp các tài liệu, chúng tôi nhận thấy giận dữ còn có thể xuất hiện trong nhiều nguyên nhân sau: - Đau đớn là nguyên nhân trực tiếp và ngay lập tức gây ra xúc cảm giận dữ. - Sự không thoải mái về điều gì đó cũng làm chúng ta tức giận. Không thoải mái với cảm giác đói, mệt, bị căng thẳng đầu óc,... đều có thể gây ra sự giận dữ. Thậm chí, sự không thoải mái tuy nhẹ nhưng tồn tại trong thời gian dài cũng sẽ làm ta cáu kỉnh. - Sự kìm hãm về mặt thể lý cũng có thể gây ra cơn giận vì nó dẫn đến sự không thoải mái và đau đớn. - Bị lừa dối hoặc bị người khác làm cho đau khổ một cách không công bằng cũng dẫn đến giận dữ. - Có nhiều trường hợp giận dữ là vì bị ai đó hiểu lầm, hoặc bị xúc phạm về mặt đạo đức hay đe dọa đến quyền lợi. - Ngoài ra, một cảm xúc âm tính cũng có thể đưa đến cơn giận. Một nỗi buồn sâu sắc có thể là nguyên nhân gây ra cơn giận. Cảm thấy ghê tởm chính bản thân mình hoặc ghê tởm những người xung quanh cũng có thể dẫn đến cơn giận. Nói chung, về chi tiết có rất nhiều lý do để con người giận dữ, nhưng nhìn chung có thể nói con người giận dữ khi họ rơi vào tình huống bất toại nguyện, bất như ý, có liên hệ mật thiết đến cái ta và cái của ta.

## Hậu quả cảm xúc giận dữ

Giận dữ mang đến cho con người cả những điều lợi và những điều hại. Điều lợi, giận dữ có thể giúp chúng ta phát hiện và ứng phó với sự đe dọa theo bản năng. Nó giúp chúng ta phản ứng một cách nhanh chóng và dứt khoát trong trường hợp ta không có thời gian phân tích tình hình một cách kỹ lưỡng và cẩn trọng, nhờ đó, chúng ta có những hành động nhằm thay đổi tình trạng đó kịp thời. Ngoài ra, nó có thể thúc đẩy chúng ta giải quyết vấn đề, đạt được mục tiêu và loại bỏ sự sợ hãi trước các mối đe dọa. Do đó, những hành động trong cơn giận dữ có thể giúp chúng ta bảo vệ bản thân và người khác. Ngoài ra, một cơn giận dữ tích cực và hiệu quả có thể làm giảm sự khó chịu và xoa dịu các cảm xúc, nâng cao lòng tự trọng và sự tự tin của con người. Ở một khía cạnh khác, giận dữ, nếu không biết cách chế ngự và thể hiện, để nó vượt qua ngưỡng kiểm soát sẽ gây ra không ít tổn hại đến sức khỏe, các mối quan hệ xã hội và đời sống tu tập của con người.

### - Về phương diện sức khỏe:

Thành ngữ Việt Nam có câu *“giận bầm gan, tím ruột”* quả không sai. Y học đã nghiên cứu và thấy rằng giận dữ sẽ làm con người bị: Tổn thương gan; Viêm sắc tố; Đẩy nhanh suy thoái tế bào não; Viêm loét dạ dày; Cơ tim thiếu ôxy; Rối loạn hệ thống bài tiết, tiêu hóa; Nhồi máu cơ tim, Tổn thương phổi; Tổn hại hệ thống miễn dịch; Tăng khả năng đột quỵ lên gấp 3 lần; Thất vọng, lo âu; Nhức đầu; Thiếu ngủ.



## - Về phương diện giao tiếp, các mối quan hệ xã hội:

Thành ngữ Việt Nam có câu *"giận cá chém thớt"*, nghĩa là khi đang giận dữ điều gì đó nhưng lại bất lực không làm gì được thì ta lại đành dồn nén cơn giận đó lên người khác, vô tình khiến cho người thân cũng như mối quan hệ thân thiết của ta bị tổn thương. Đặc biệt, với những người lãnh đạo, người có chức quyền, có vị trí trong cơ quan, tập thể thì nguy hại còn lớn lao hơn.

## - Về phương diện công việc:

Những cơn giận dữ sẽ làm mất đi sự tự chủ, bị cuốn vào những cảm xúc tiêu cực khiến chúng ta đưa ra những quyết định sai lầm trong công việc có thể dẫn đến kết thúc sự nghiệp đầy hứa hẹn của mình. Hoặc gây ảnh hưởng lớn đến các mối quan hệ với đồng nghiệp, khách hàng hoặc đối tác.

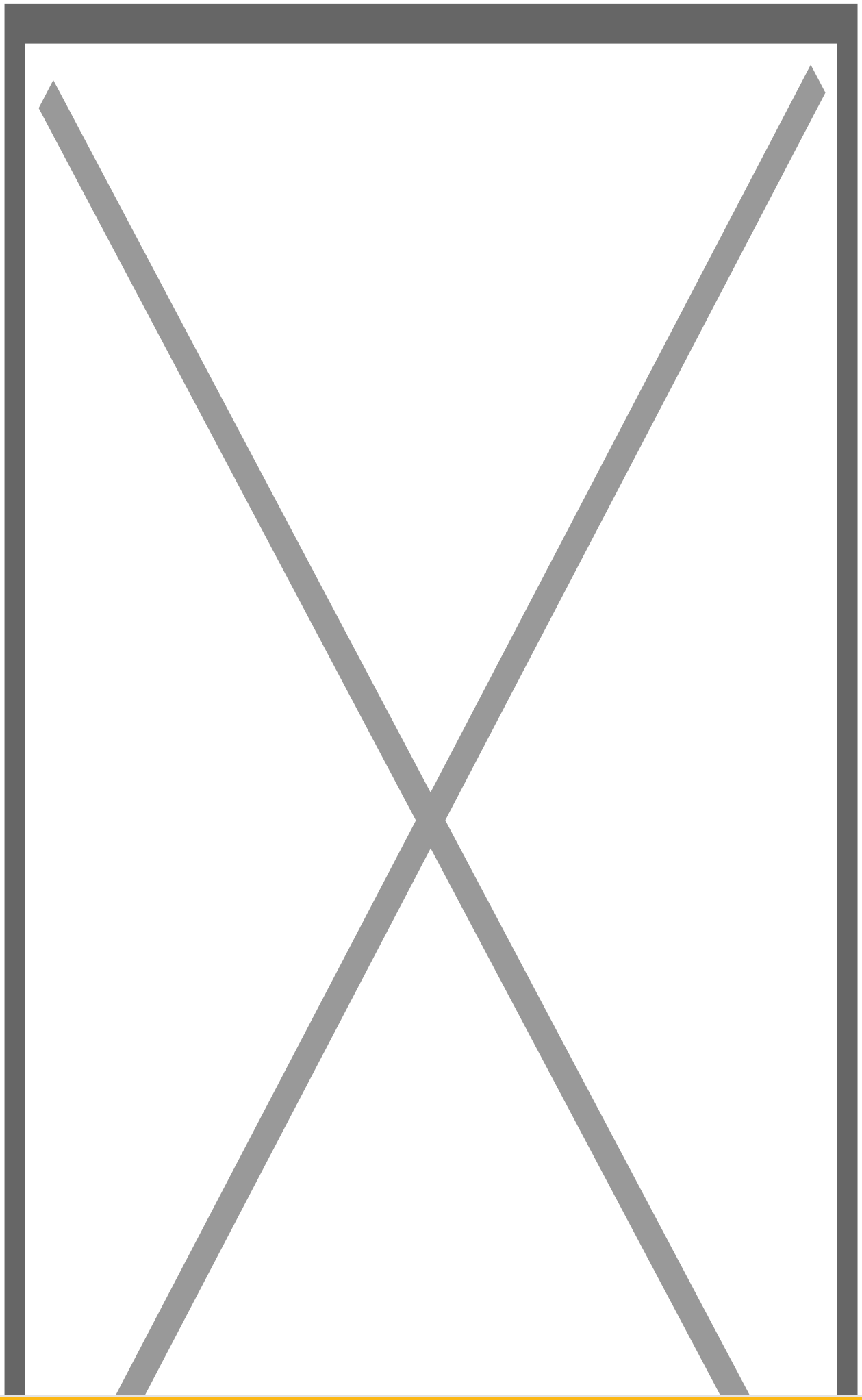
## - Về phương diện tu tập:

Giận dữ có thể làm chướng ngại con đường đến với thánh quả, phá hoại các pháp lành, các công đức và danh thơm tiếng tốt không chỉ trong đời này và cả những đời sau. *"Hoa Nghiêm kinh vân: Nhất niệm sân tâm khởi, bách vạn chướng môn khai. Khả bất nhẫn hồ? Ký nhiên như thử, tăng tục nam nữ tất đương nhẫn chi"*[6], tạm dịch: Kinh Hoa Nghiêm dạy rằng: Khởi một niệm sân hận, tạo trăm ngàn chướng ngại. Có thể không nhẫn được sao? Đã hiển nhiên như vậy nên hàng xuất gia, tại gia, dù nam hay nữ cũng đều nên thực hành nhẫn vậy). Ngoài ra, trong Phạm Võng Kinh Bồ Tát Giới Bản Sớ quyển 4, ngài Pháp tạng đã trình bày rõ 10 sự nguy hại của giận dữ trong tu tập dẫn đến việc chế giới ngăn cấm tâm sân hận[7]: *1. Trong các phiền não tâm sân hận là nặng nhất. 2. Sân là nhân tạo ra ác thú và đường ác nghiệp. 3. Nó đốt cháy tiêu hết thảy căn lành của các kiếp trước. 4. Nó buộc chặt mối oán thù, nhiều đời khó cởi mở. 5. Do đó thường làm hại các chúng sinh. 6. Nó hay tạo các tội vô gián. 7. Thường ngăn ngại Nhẫn ba la mật của Bồ tát. 8. Làm hại lòng đại bi của Bồ tát. 9. Khiến Bồ tát lìa bỏ việc giáo hóa chúng sinh. 10. Thành tựu đầy đủ trăm nghìn chướng nạn.*

# Chuyển hóa cảm xúc giận dữ

Như đã trình bày, giận dữ tự nó không phải là vấn đề. Vấn đề nằm ở chỗ khi nó phát khởi chúng ta đối diện và xử lý như thế nào? Giận thì dĩ nhiên phải tìm cách chuyển hóa để giải tỏa năng lượng đang phát sinh một cách cao độ, nhưng chuyển hóa như thế nào là cả một nghệ thuật đòi hỏi phải có sự học hỏi và rèn

luyện. Hiện nay có rất nhiều sách báo đề cập đến vấn đề chuyển hóa cơn giận như: Giận (2014) của Hòa thượng Thích Nhất Hạnh, Hiểu về trái tim (2016) của ĐĐ.Thích Minh Niệm, Chuyển hóa sân hận (2010) của TT.Thích Nhật Từ, v.v... Ngoài ra, còn rất nhiều nghiên cứu trong tâm lý học, y học, đạo đức học về đề tài này. Các tác giả đã chỉ ra chi tiết một số cách thức để hiểu về bản chất cơn giận, từ đó đưa ra các kỹ thuật đối phó với nó như: giữ bình tĩnh và hiểu được nguyên nhân tạo nên giận dữ; hít thở chậm và sâu; nói chuyện một cách quả quyết; luyện tập thói quen sinh hoạt và cách ăn uống hợp lý; tìm gặp bác sĩ tâm lý; nhờ sự trợ giúp của gia đình, bạn bè; thực tập phát tiết cảm xúc ra bên ngoài; tham gia các môn thể thao, giải trí để giải phóng cơn giận bằng việc tiêu tán thể lực; không để tâm đến cơn giận; vận động với cường độ mạnh;... Những phương pháp này đều có tác dụng tích cực giúp chúng ta cảm thấy trở nên tốt hơn mỗi khi cơn giận bộc phát. Thế nhưng, trong nhiều trường hợp, chúng tôi nhận thấy sự khống chế tốt cảm xúc mới chỉ là phương án tạm thời có hiệu quả lớn nhất lúc đó. Bởi, có một sự thật nếu tinh tế chúng ta sẽ nhận ra, sau khi kiểm tra lại thì chúng ta nhận thấy cơn giận của mình vẫn còn quanh quẩn đâu đó chứ chưa có chấm dứt hoàn toàn và nó có thể “bốc cháy” bất cứ lúc nào. Vậy đâu mới là giải pháp chuyển hóa tối ưu? Như trên đã trình bày, sở dĩ giận dữ sinh khởi là do lòng yêu thích “cái ta” hay thích “cái của ta”.



Vậy thì tâm hồn rộng mở hay còn gọi là tâm từ là điều kiện thiết yếu, một trong những phương cách chuyển hóa giận dữ tuyệt vời nhất. Nó thể hiện cả ba phẩm chất bi, trí, dũng. Bi để trang trải tình thương đến đồng loại, đến cả người thân kẻ sơ; Trí để thừa nhận rằng có những nguyên tắc, sự việc, con người mà không phải lúc nào cũng thuận theo ý mình; và Dũng để can đảm chấp nhận những nguyên tắc, sự việc, con người đó đến với mình. Do đó, cách tốt nhất để chuyển hóa cơn giận là hãy rèn luyện cho mình một tâm từ vững chãi hay một tâm hồn rộng mở. Một điều thật rất thú vị, với tâm hồn rộng mở, như một điều hiển nhiên, trái tim sẽ tự động giúp chúng ta chuyển hóa năng lượng tức giận ra ngoài cơ thể một cách êm dịu mà đôi chúng ta phải ngạc nhiên về sự tuyệt vời đó. Bằng tất cả trái tim và sự hiểu biết của bậc giác ngộ, đức Phật cũng đã xác quyết không một phương pháp nào tốt đẹp cho bằng mở rộng từ tâm. Trong kinh Trung bộ, kinh Ví dụ cái cưa Phật dạy: *"Này các Tỷ kheo, khi người khác nói với các ông, ngôn ngữ của họ có thể hợp thời hay không hợp thời; khi người khác nói với các ông, ngôn ngữ của họ có thể đúng hay sai; khi người khác nói với các ông, ngôn ngữ của họ có thể nhẹ nhàng hay thô bạo; khi người khác nói với các ông, ngôn ngữ của họ có thể liên hệ đến điều tốt hay điều có hại; khi người khác nói với các ông, ngôn ngữ của họ có thể được nói với tâm từ hay tâm sân. Do đó, này các Tỷ kheo, các ông hãy rèn luyện như vầy: Tâm của chúng tôi sẽ không bị ảnh hưởng; chúng tôi sẽ không thốt ra những lời nói cay độc; chúng tôi sẽ trải tâm bi mẫn đối với sự an vui của họ; với tâm từ, không bao giờ sân hận. Chúng tôi sẽ trải rộng tâm từ bao phủ người đó, và bắt đầu với người này, chúng tôi sẽ trải rộng tâm từ bao phủ toàn thế giới, tràn ngập, hoan hỷ, vô lượng, không hận, không sân. Này các Tỷ kheo, đó là cách các ông phải rèn luyện..."*[8] Trong sách Nghệ thuật tạo hạnh phúc, đức Đạt Lai Lạt Ma cũng nói rằng: *"Nếu bạn duy trì được cảm xúc tình thương, lòng từ ái, thì điều gì đó tự động mở cánh cửa bên trong bạn. Nhờ đó bạn có thể giao tiếp với người khác dễ dàng hơn nhiều. Và tính niềm nở hầu như tạo ra sự chân thật cởi mở. Bạn sẽ thấy rằng tất cả mọi con người đều giống bạn, cho nên bạn sẽ dễ dàng liên hệ với họ. Điều này cho bạn tình thân hữu nghị. Rồi bạn ít cần phải che đậy sự việc hơn, và kết quả là cảm nghĩ sợ hãi, sự nghi ngờ, giận dữ và bất an tự động bị xua tan... Cho nên, dù sao, tôi vẫn nghĩ là trau dồi trạng thái tinh thần tích cực như ân cần và tình thương nhất định dẫn đến tâm lý lành mạnh và hạnh phúc hơn".* Như vậy với sự trải rộng tâm từ sẽ giúp chúng ta chuyển hóa được giận dữ. Song, đây là điều không phải tự nhiên có được mà cần có sự rèn luyện qua nhiều ngày tháng bằng thiền tập, bằng trao dồi tinh thần, đạo đức, học hỏi kinh sách, noi gương sáng từ các bậc đức độ... Do đó, nếu chúng ta không muốn để cơn giận lôi cuốn làm tổn hại đến bản thân, những người xung quanh và phá hủy những gì tốt đẹp đang có; chúng ta có khát vọng mưu cầu hạnh phúc, không muốn mọi thứ trở nên tồi tệ hơn đối với bản thân, trong giao tiếp, các

mối quan hệ và công việc,... Thì đây chính là động cơ thúc đẩy để chúng ta bắt tay vào việc rèn luyện thân thể, lời nói, mà trước nhất phải bắt đầu với việc rèn luyện tâm từ. Giận dữ là phản ứng tâm lý mang lại cho con người nhiều phiền não, đồng thời tạo nên chướng duyên ngăn trở việc tu tập của mỗi hành giả. Bằng việc phân tích cảm xúc giận dữ từ các khía cạnh nhận diện sự có mặt của nó đến những nguy hại do cảm xúc tiêu cực này gây ra và cuối cùng là phương pháp chuyến hóa bằng tâm từ hay sự rộng mở tâm hồn. Bài viết là một nỗ lực của tác giả nhằm chuyển tải đến người đọc thông điệp về sự lan tỏa của tình thương để cuộc sống ngày một chan hòa, gắn bó, yêu thương nhau hơn; xã hội ngày một tốt đẹp văn minh hơn.

Tác giả: **Đại đức Thích Không Tú Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 1/2018**

---

*GHI CHÚ: 1. Nguyễn Khắc Viện (1991), Từ điển tâm lý, Nxb Ngoại văn. 2. Linda L.Davidoff (1987), Introduction to Psychology, Mc Graw Hill. 3. https://vi.wikipedia.org/wiki/Tức_giận 4. Thích Quảng Độ (2014), Phật quang đại từ điển, Nxb Phương đông, tr.5138. 5. Vũ Dũng chủ biên (2000), Từ điển tâm lý học, Nxb Khoa học xã hội, tr.241. 6. Đại sư Tông Bổn (2007), Nguyễn Minh Tiến (dịch), Quy nguyên trực chỉ, NxbVăn hóa Sài Gòn, tr.1207. 7. Thích Quảng Độ (2014), Phật quang đại từ điển, Nxb Phương đông, tr.5140. 8. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam (2016), Hợp tuyển lời Phật dạy từ kinh tạng Pali, Nxb Hồng đức, tr.373. TÀI LIỆU THAM KHẢO: 1. Đại sư Tông Bổn (2007), Nguyễn Minh Tiến (dịch), Quy nguyên trực chỉ, NxbVăn hóa Sài Gòn. 2. Vũ Dũng chủ biên (2000), Từ điển tâm lý học, Nxb Khoa học xã hội. 3. Thích Quảng Độ (2014), Phật quang đại từ điển, Nxb Phương Đông. 4. Nguyễn Khắc Viện (1991), Từ điển tâm lý, Nxb Ngoại văn. 5. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam (2016), Hợp tuyển lời Phật dạy từ kinh tạng Pali, Nxb Hồng đức. 6. L.D Linda (1987), Introduction to Psychology, Mc Graw Hill. 7. https://vi.wikipedia.org/wiki/Tức_giận*