

Chuyển hóa cảm xúc tiêu cực

ISSN: 2734-9195 09:05 09/11/2024

Muốn chuyển hóa cảm xúc thì chúng ta cần chuyển hóa nhận thức trước, đau khổ đơn thuần cũng chỉ là một trạng thái của tâm. Nhận thức đúng sẽ giúp chúng ta đạt được sự giải thoát sâu sắc này.

Tác giả: **Đại đức Thích Thiên Như**
Chánh Thư ký Ban Hoằng pháp GHPGVN tỉnh Thừa Thiên Huế
Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 11/2024

Mở đầu: Xã hội phát triển nhanh, nhu cầu về đời sống của con người ngày một tăng lên. Nhưng, mặt khác nó cũng kéo theo vô số những tác nhân gây nên cảm xúc tiêu cực. Cảm xúc tiêu cực được xem là một căn bệnh thuộc về sức khỏe tinh thần, bất cứ ai cũng có thể mắc phải, không phân biệt già hay trẻ, giàu hay nghèo, da trắng hay da màu, nam hay nữ... nó có tác động tiêu cực và dai dẳng đến sức khỏe tinh thần cũng như sức khỏe thể chất của con người.

Đạo Phật là đạo của sự thấy biết chân thật, nhìn nhận bằng con mắt trí tuệ. Tu tập theo triết lý Phật giáo nhằm phát triển hạnh phúc, tình thương, cùng sống đời sống tích cực.

Thực hành Phật giáo giúp tín đồ nhận biết rõ ràng những điều đang có mặt trong hiện tại, giảm căng thẳng và làm cho cảm xúc tiêu cực chuyển hóa nhanh chóng, niềm hạnh phúc cũng từ đó tăng dần.

Thực hành đời sống hạnh phúc giúp mỗi một con người trong xã hội gia tăng sức mạnh thể chất và tinh thần để phát triển về thể lực cũng như thành công trong đời sống.

Từ khóa: cảm xúc, tích cực, tiêu cực, đạo Phật, chuyển hóa, đời sống

I. NỘI DUNG

1. Cảm xúc và cảm xúc tiêu cực

a. Cảm xúc

Cảm xúc là một trong những chất liệu vô cùng quan trọng làm nền tảng trong việc xây dựng nên đời sống tâm lý của con người. Cảm xúc tác động mạnh mẽ đến suy nghĩ, lời nói và hành động của con người là điều kiện thiết yếu để phân biệt con người nói riêng và các loại động vật nói chung, với những đồ vật vô tri vô giác hay là với rô bốt. Một trong những định nghĩa tiêu biểu về cảm xúc của các nhà tâm lý học là: “Cảm xúc là trạng thái tình cảm mãnh liệt xảy ra đột ngột trong một thời gian ngắn và gây xáo trộn trong sinh hoạt tâm lý cũng như trong sinh hoạt sinh lý”(1).

b. Cảm xúc tiêu cực

Cảm xúc tiêu cực được hiểu là: “Những rung động thể hiện thái độ khó chịu, không thoải mái của cá nhân đối với các sự vật, hiện tượng có liên quan đến việc không thỏa mãn nhu cầu của họ”(2).

Một số cảm xúc tiêu cực thường gặp như:

- Tức giận: Khái niệm tức giận được hiểu như là một phản ứng bản năng của cơ thể khi bị các yếu tố bên ngoài đe dọa đến bản thân, tài sản hay lòng tự trọng... mức độ biểu hiện của loại cảm xúc này không tương đồng ở mỗi người. Tức giận thường biểu hiện ở 3 khía cạnh đặc trưng:

(1) Những dấu hiệu cơ thể: Tim đập mạnh, tăng huyết áp đột ngột, tất cả các cơ đều căng...;

(2) Nhận thức: Có những cách nhìn tiêu cực về hành vi, ngôn ngữ của người khác; (3) Hành vi: La hét, đập phá...

- Buồn bã: Là cảm giác đối lập với vui vẻ, buồn là cảm giác không vui. Đây được xem như một loại cảm xúc liên quan đến đau đớn, mất mát, tuyệt vọng, bất lực. Khi buồn, người ta thường rất dễ xúc động, yếu đuối. Khóc là một dấu hiệu của sự buồn bã.

- Lo âu: Lo âu là một trạng thái phát sinh khi chủ thể cảm nhận được có sự đe dọa đối với bản thân mà chưa xác định được nguyên nhân rõ ràng, biểu hiện rõ nhất của trạng thái lo âu là: Lo lắng, bứt rứt và né tránh với những tình huống gây lo lắng.

Thông thường cảm xúc này sẽ chấm dứt khi vấn đề được giải quyết hoặc sẽ tự mất đi theo thời gian.

c. Nguyên nhân gây cảm xúc tiêu cực

Có thể chia thành hai nhóm nguyên nhân chính là: Nguyên nhân khách quan và nguyên nhân chủ quan.

• **Nguyên nhân khách quan**

Những nguyên nhân khách quan cụ thể gây nên cảm xúc tiêu cực:

- *Cảm xúc tiêu cực do môi trường tự nhiên*

Cảm xúc tiêu cực do môi trường tự nhiên được xuất phát từ những mối quan hệ bên trong và bên ngoài cơ thể. Cụ thể như:

(1) Chu kì thời gian sinh học không được kiểm soát; (2) Do sức khỏe hạn chế, cơ thể hay ốm đau, thay đổi về ngoại hình; (3) Những tác động từ môi trường bên ngoài như: Tiếng ồn, môi trường sống đông đúc, không có tính riêng tư, không gian hạn chế, oi bức, thường xuyên thay đổi chỗ ở...

- *Cảm xúc tiêu cực do môi trường xã hội*

Theo thuyết xung đột thì cảm xúc tiêu cực xuất hiện khi con người không có nhà ở, việc làm không ổn định, là hậu quả của những mối quan hệ xấu trong xã hội, của nghèo khổ, không có quyền hạn và vị trí trong gia đình cũng như xã hội đồng thời vấn nạn của toàn cầu hóa cũng là nguyên nhân gây nên cảm xúc tiêu cực.

Thất nghiệp, suy thoái kinh tế, gia tăng tội phạm, hội nhập và tuân giữ các tiêu chuẩn xã hội... tác động lên con người làm cho con người không ứng phó kịp và dễ rơi vào tình trạng lo âu, buồn phiền, tức giận.

- *Cảm xúc tiêu cực do những mối quan hệ trong gia đình*

Gia đình là nơi để con người quay về nương tựa trước những biến cố sốc của cuộc đời. Tuy nhiên, gia đình cũng có thể là tác nhân không nhỏ dẫn đến cảm xúc tiêu cực.

Mặt khác, những biến động trong sinh hoạt, đảm trách nhiều vai trò, vấn đề thu nhập trong công việc, quan hệ trong lao động, sự phát triển nghề nghiệp... đều có thể trở thành tác nhân gây cảm xúc tiêu cực cho cá nhân đó.

• **Nguyên nhân chủ quan bên trong**

Một cá nhân luôn mang trong mình những suy nghĩ tiêu cực cũng góp phần tạo nên cảm xúc tiêu cực.

Việc cá nhân ít có thẩm quyền quyết định trước những sự kiện quan trọng, không đảm bảo về tương lai cũng có thể gây cảm xúc tiêu cực.

Việc cản trở các nhu cầu của bản thân, thất bại quá nhiều trong quá khứ, mất đi nguồn động lực thỏa mãn, tự đánh giá thấp về bản thân, nội tâm có quá nhiều mâu thuẫn cũng là tác nhân căn bản gây cảm xúc tiêu cực.



2. Cảm xúc tiêu cực trong Phật giáo

a. Định nghĩa

Trong Phật giáo, chúng ta có thể hiểu cảm xúc tiêu cực như là một loại phiền não của tâm. Tính từ “tiêu cực” có nghĩa chỉ cho những trạng thái hoặc cảm nhận không tốt. Những cảm xúc tiêu cực dẫn đến những hành động tiêu cực và chắc chắn đây là con đường nhanh nhất đưa đến khổ đau.

Trong Phật giáo nguyên thủy, phiền não được gọi với những cái tên khác như: Lậu hoặc, bọ lưu, ách phược, triền cái, kiết sử.

Đức Phật dạy có mười sáu loại phiền não cấu uế của tâm:

“Này các tỳ kheo, thế nào là những cấu uế phiền não của tâm? Tham dục và tham lam bất chính là một loại phiền não làm cấu uế tâm. Sân hận..... giận dữ.....thù nghịch.....khinh thường.....hỗn láo.....đố kỵ..... keo kiệt.....dối trá.....lừa gạt..... bướng bỉnh.....ganh đua.....ngã mạn.....kiêu căng.....hợm hĩnh.... phóng dật.....là cấu uế của tâm. Biết rằng tham dục và tham lam bất chính là cấu uế của tâm, vị tỳ kheo từ bỏ nó. Biết rằng sân hận phóng dật là cấu uế của tâm, vị tỳ kheo từ bỏ nó”(3).

b. Nguyên nhân gây nên cảm xúc tiêu cực

Phật giáo chỉ ra hai trong số những nguyên nhân chính gây nên mọi cảm xúc tiêu cực ở con người, dẫn dắt con người đi vào con đường lầm than đau khổ, đọa lạc trong vòng sinh tử luân hồi đó là: Vô minh và tham ái.

• Vô minh

Muốn chuyển hóa khổ đau, điều đầu tiên chúng ta cần làm là phải nhận diện nguyên nhân gây ra nó. Phật giáo chỉ ra nguyên nhân sâu xa nhất gây ra khổ đau chính là vô minh. Chính bởi tác hại của vô minh mà con người phát sinh những tâm tham lam, sân hận, mê lầm hay những cấu uế khác. Cũng do vô minh mà con người khổ đau với sinh, lão, bệnh, tử rồi trôi lăn mãi trong sáu nẻo luân hồi.

“Vô minh tức là đối với sự lý, không rõ biết được đúng như thật. Do đó mà sinh ra mê lầm, thật cho là giả, giả cho là thật, điên đảo, hư vọng, chấp ngã, chấp pháp, phân biệt mình, người; rồi theo cảnh thuận nghịch mà theo cảnh phiền não, nên cũng gọi là “hoặc”. Từ mê hoặc mà tạo ra các nghiệp”(4).

• Tham ái

Tham ái là nguyên nhân của mọi trở ngại, tái sinh, duyên theo lục dục ngũ trần. Chính tham ái dẫn dắt chúng ta luôn chạy theo những dục lạc phù du để rồi nhấn chìm chúng ta vào đại dương đau khổ, là nhân đưa đến sự hiện hữu của ngũ uẩn.

Tham ái là khát vọng mù quáng của chúng sinh gây nên sân hận và tất cả mọi khổ đau phiền lụy, là nhân dẫn đến tái sinh trong vòng luân hồi sinh tử. Không phải chất độc hay bom hạt nhân mà chính tham ái là mối hại nguy hiểm nhất tiêu diệt con người.

“Tham ái sinh sầu ưu

Tham ái sinh sợ hãi

Ai thoát khỏi tham ái

3. Quá trình chuyển hóa cảm xúc

Chuyển hóa cảm xúc tiêu cực theo Phật giáo là sự chỉnh sửa lại các yếu tố cảm xúc tâm lý bị sai lệch cho phù hợp với bản thân theo giáo nghĩa tu hành mà đức Phật đã dạy để giải trừ được các phiền não trong tâm, từ đó tác động tích cực đến hoạt động con người.

Quá trình chuyển hóa cảm xúc thông qua các phương pháp tu tập của Phật giáo có thể được khái quát các bước như sau:

a. Nhận diện cảm xúc

Bước đầu tiên để có được trạng thái cảm xúc hài hòa là cần nhận diện khổ đau để ứng phó với chúng. Như chúng ta đã biết, vấn đề đầu tiên mà đức Phật Thích Ca Mâu Ni giảng dạy cho các chúng đệ tử của mình là Khổ đế (trong Tứ diệu đế). Khổ là sự cảm nhận mà không ai trong chúng ta không trải qua, ai rồi cũng phải đối mặt và cũng phải tìm cách để thoát khỏi nó. Thực hành nhận diện hành tướng tâm ý, đầu tiên chính là nhận diện con đường bộc lộ của cảm xúc tiêu cực, có hai cách bộc lộ:

- Bộc lộ ra bên ngoài: Là sự tức giận, bực bội, khó chịu... hướng bộc lộ này có thể làm cho bản thân ta rời đi những cảm xúc tiêu cực một cách tạm thời nhưng căn nguyên khổ đau thì vẫn còn đó. Bộc lộ cảm xúc tiêu cực ra bên ngoài gây nhiều hệ lụy như: Làm tổn thương người khác, làm đứt gãy, rạn nứt những mối quan hệ với người khác.

- Bộc lộ hướng vào bên trong: Thường gây ra mặc cảm tội lỗi, giảm thấp lòng tự trọng. Tội lỗi khiến con người ít năng lượng để thay đổi, trong khi ân hận lại là sự chấp nhận có khả năng khiến con người vượt qua tổn thương tốt hơn. Tội lỗi cũng có thể làm cho ta chán ghét bản thân hơn, bớt yêu thương bản thân.

b. Nhận diện nguyên nhân

Khi đã lắng nghe được những khổ đau đang tồn tại trong ta. Muốn chuyển hóa khổ đau, chúng ta phải nhận diện được nguyên nhân gây ra nó. Phật giáo chỉ ra nguyên nhân sâu xa nhất gây ra khổ đau phiền não đó là vô minh và tham ái. Do vô minh và tham ái mà con người vướng vào tham lam, sân hận, mê lầm,...; cũng do vô minh và tham ái mà con người đau khổ với sinh, lão, bệnh, tử; cũng do vô minh và tham ái mà con người bám chấp vào thân, vào các đối tượng bên ngoài, vào các trạng thái tâm bất thiện nhưng cho đó là tâm mình. Phật pháp hướng dẫn con người trực nhận sự thật và dừng cảm đối mặt với thực tại để hóa

giải phiền não khổ đau thông qua vô số các phương pháp tu tập như: Thực tập thiền, giữ giới hành thiện theo lời Phật,...

c. Chuyển hóa cảm xúc thông qua nhận thức

Mục đích của Phật giáo là hướng dẫn con người thoát khỏi những dục vọng làm cho cảm xúc con người bị lệ thuộc.

Mọi dục tướng được sinh khởi với vọng động mê lầm của vô minh, bởi tham luyến không có điểm thỏa mãn thôi thúc. Dục vọng là yếu tố dẫn tới hệ lụy khổ đau. Vì vậy, Phật giáo hướng con người giải thoát khỏi dục vọng, sự thỏa mãn dục vọng đem lại gia tăng lòng tham và tội lỗi chứ không duyên tới an lạc lâu dài, bền vững. Dục vọng không chỉ xuất phát từ sự thèm muốn mà còn ở nhận thức sai lầm.

Bây giờ, muốn chuyển hóa cảm xúc thì chúng ta cần chuyển hóa nhận thức trước, đau khổ đơn thuần cũng chỉ là một trạng thái của tâm. Nhận thức đúng sẽ giúp chúng ta đạt được sự giải thoát sâu sắc này.

d. Buông xả, không bám chấp vào suy nghĩ, cảm xúc, đối tượng

Buông xả là sự từ bỏ, không bám chấp và lệ thuộc vào những hiện tượng bên trong cũng như bên ngoài. Sự chấp ngã, bám víu làm cho con người đau khổ. Làm chúng ta nhầm tưởng rằng có những đối tượng thì có hạnh phúc, không có thì không hạnh phúc. Buông xả có được trên nền tảng của sự thực hành Bát Chánh đạo, thực hành tám con đường này giúp con người duy trì Chánh niệm, giảm sự bám chấp của tâm khi tiếp xúc với các đối tượng, hiểu thực tại như “nó đang là” chứ không phải đi theo ảo tưởng, vọng ý của tâm trí. Từ đó, người thực hành sẽ hiểu được cách chuyển hóa khổ đau và cuối cùng là tự giải thoát mình khỏi những trạng thái phiền não để đạt đến an lạc và hạnh phúc.

e. Hình thành trí tuệ cảm xúc

Giai đoạn cuối cùng là nuôi dưỡng tuệ giác, lòng trắc ẩn, từ bi để bản ngã ích kỷ được chuyển hóa thành tâm thức rộng lớn, kết nối một cách bình an với vạn vật và tìm thấy ý nghĩa của sự tồn tại. Phật giáo cho rằng những suy nghĩ, hình ảnh, cảm xúc liên tục khởi lên rồi mất đi, chúng biến đổi liên tục. Cái mà chúng ta vẫn coi là cái tôi thật sự chỉ là ảo ảnh được dựng lên mà thôi.

Người có khả năng làm cho thân thể thoải mái, hơi thở điều hòa, tâm luôn êm dịu, tỉnh thức liên hệ rất nhiều đến trí tuệ cảm xúc. Đức Phật dùng từ “thiện tri thức” để gọi những vị biết tu tập, có trí tuệ để quan sát cảm xúc giúp cho bản thân được an lạc mà những người xung quanh cũng ảnh hưởng bởi năng lượng

bình an ấy.

II. Kết luận

Tóm lại, ý thức được tâm bệnh của mình thì chúng ta nên nhanh chóng tìm cho mình một phương pháp trị liệu thích hợp. Giáo lý Phật giáo thật sự có tầm ảnh hưởng rất lớn đối với đạo đức xã hội nói chung và sự hình thành nhận thức, cảm xúc con người nói riêng. Nếu kho tàng giáo lý ấy được phổ cập rộng hơn, được tất cả mọi tầng lớp trong xã hội tiếp nhận, áp dụng thực hành vào cuộc sống thì chắc chắn không còn lo sợ bởi các tệ nạn đang tấn công và rình rập gây tổn hại đến thân và tâm con người. Tu học theo Phật giáo một mặt giúp người phật tử sống đạo đức, gương mẫu để đạt được hạnh phúc, bình an trên nền tảng cảm xúc lành mạnh. Mặt khác, Phật giáo còn bao hàm chất liệu và chất lượng cuộc sống thể hiện rõ ở trị liệu, sức khỏe và tuổi thọ.

Tác giả: **Đại đức Thích Thiên Như**

Chánh Thư ký Ban Hoằng pháp GHPGVN tỉnh Thừa Thiên Huế

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 11/2024

CHÚ THÍCH:

(1) Vĩnh Đễ (1969), Tâm Lý Học, NXB Hiện Đại, tr 96.

(2) Đinh Thị Hồng Vân (2014), Cách ứng phó với cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế, Luận án tiến sỹ, tr 21.