

CÂN BẰNG TÂM LÝ LIỆU PHÁP GIÚP VƯỢT QUA ĐẠI DỊCH COVID-19



Tóm tắt

Cảm xúc chính là sản phẩm tuyệt vời của tâm lý người. Nó đem lại cho nhân loại nhiều kiệt tác từ nghệ thuật, đến những sản phẩm phục vụ đời sống con người. Bên cạnh những cảm xúc tích cực, có ích thì những cảm xúc tiêu cực thường đem lại cho cá nhân trạng thái thần kinh căng thẳng, rồi từ đó họ có những hành vi sai lệch. Đặc biệt trong tình hình diễn biến của dịch

bệnh viêm đường hô hấp cấp do virus SARS-CoV-2 (Covid-19) đang xảy ra như hiện nay, thì những cảm xúc tiêu cực sẽ tác động xấu đến tình hình trật tự, an toàn xã hội. Do vậy, mỗi chúng ta cần nâng cao ý thức trách nhiệm đối với bản thân và cộng đồng, cùng nhau thực hiện những biện pháp cân bằng trạng thái tâm lý, kiểm soát các cảm xúc tiêu cực, thúc đẩy phát triển những cảm xúc tích cực. Cùng chung sức, chung lòng chiến thắng dịch bệnh.



1 Khái niệm về cảm xúc và cảm xúc tiêu cực

Theo Từ điển Tiếng Việt định nghĩa: “Cảm xúc là rung động trong lòng do tiếp xúc với sự việc gì đó”. Trong tiếng Anh, cảm xúc hay xúc cảm đều là “emotion”. Trong phạm vi bài viết này, tác giả nghiên cứu tiếp cận khái niệm cảm xúc tương đồng với khái niệm xúc cảm. Như vậy, cảm xúc là thái độ thể hiện sự rung động của con người với các sự vật, hiện tượng có liên quan tới nhu cầu và động cơ của họ.

Xuất phát từ tính chất và tác dụng của cảm xúc, có thể chia cảm xúc con người thành cảm xúc dương tính và cảm xúc âm tính; cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực.

2. Ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực do dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp

do virus SARS-CoV-2 (Covid-19) đến đời sống con người

Ở Iran, có hơn 1.000 ca ngộ độc, không phải do Covid-19 mà do ngộ độc rượu có methanol do tin rằng uống chất cồn có thể diệt được virus đang lây nhiễm nhanh. Hay trường hợp Trung tâm chống độc Bệnh viện Bạch Mai tại thủ đô Hà Nội ngày 22/3/2020 thông báo đã tiếp nhận bệnh nhân ngộ độc sau khi tự dùng thuốc điều trị sốt rét để phòng Covid-19. Bệnh nhân nam (44 tuổi) đã được chuyển đến từ một bệnh viện tuyến huyện tại Hà Nội, trong tình trạng mờ mắt, nôn nhiều, suy hô hấp và được điều trị giải độc. Trước nhập viện, bệnh nhân đã uống 15 viên chloroquine (loại 250 mg) sau khi đọc thông tin lan truyền trên mạng xã hội để phòng Covid-19.

Những lo sợ dịch bệnh đã tác động tiêu cực đến nhận thức và hành vi của con người. Đó là sự lo sợ về bệnh tật và cái chết. Trong cuốn sách “Beyond the Pleasure Principle” (Vượt ngoài Nguyên tắc lạc thú) xuất bản năm 1920, Freud đã kết luận rằng tất cả mọi bản năng đều được chia thành hai nhóm: bản năng sống và bản năng chết. Ở phương diện tâm lý học, chúng ta biết hướng bản năng này theo cách tích cực nó sẽ là một nguồn năng lượng dồi dào, giúp cho con người vượt qua được sự khắc nghiệt của sự sống.



Ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực đối với cơ thể

Cảm xúc âm tính, tiêu cực vô cùng có hại cho cơ thể chúng ta. Những cảm giác giận dữ, sợ hãi, lo âu sẽ làm cơ thể có những biểu hiện như: đau đầu, đau ngực, huyết áp và nhịp tim tăng lên, hơi thở nhanh, tăng trương lực cơ bắp, vã mồ hôi, lưu lượng máu tới các nhóm cơ lớn được tăng lên, các chức năng hệ thống miễn dịch và tiêu hóa bị ức chế. Người ta cũng đã chứng

minh được những cảm xúc âm tính như căng thẳng, giận dữ có liên quan đến những bệnh lý như: các vấn đề về tim mạch, rối loạn hệ tuần hoàn, gây các chứng đau thượng vị, suy yếu hệ miễn dịch, bị căng thẳng ở mức độ nặng đều mắc chứng đau dạ dày, đường ruột, chứng tăng huyết áp, hen suyễn, tăng trọng lượng một cách bất thường, đau đầu, thường xuyên mất ngủ, phổ biến là chứng đau đầu và mất ngủ...

Ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực đối với tâm lý

Về phương diện tâm lý, có thể nhận thấy rõ nhất ảnh hưởng của những cảm xúc âm tính. Các cảm xúc âm tính như giận dữ, căng thẳng, lo âu có liên quan đến các chứng trầm cảm, rối loạn hành vi và các biểu hiện bệnh lý tâm thần khác như mệt mỏi tinh thần, mất tập trung, trí lực giảm sút, hành vi tự hủy hoại bản thân... Cảm giác buồn rầu kéo dài cùng với sự thất vọng, chán chường có thể dẫn đến trạng thái trầm cảm. Sự căng thẳng, lo âu có thể khiến con người có cảm giác tội lỗi và vô vọng. Sự chán nản, buồn rầu, căng thẳng cũng có thể khiến một người năng động, nhiều khát vọng trở nên thiếu nhiệt huyết, sống bất cần và chán chường về tương lai.

Những cảm xúc tiêu cực sẽ làm cơ thể chúng ta giảm đi năng lượng tích cực, giảm sức đề kháng trước bệnh tật. Nếu để những cảm xúc ấy chiếm lĩnh nó còn nguy hiểm hơn virus Covid-19. Nó sẽ hủy hoại chúng ta, tốc độ lây lan của của xúc tiêu cực sợ hãi dịch bệnh còn mạnh mẽ hơn cả sự lây lan của virus. Do đó, chúng ta cần tỉnh táo, cần tĩnh lặng để lắng nghe cơ thể, lắng nghe tiếng nói của tâm. Khi ta quay trở về với nội tại, tâm chúng ta sẽ dừng lại, bớt đi Tham, Sân, Si từ đó tìm ra giải pháp để đưa chúng ta có được những quyết định đúng đắn để vượt qua được những thách thức do dịch bệnh gây ra.

3. Kiểm soát cảm xúc tiêu cực từ phương pháp hướng nội của Phật giáo

Phật giáo là khoa học của tâm trí, Phật giáo cho chúng ta thấy được Tứ Diệu đế, Bát Chính đạo để tự mình cởi trói cho tâm, tự mình từ bỏ được tham ái, si mê đạt đến cứu cánh giải thoát. Đó chính là phương pháp hướng nội, để ta tự tìm hiểu, suy ngẫm về cái Tôi đích thực thấy được mục đích cuối cùng của sự tồn tại trong thế giới đầy cám dỗ và đầy biến động này.

Trong tác phẩm Cư trần lạc đạo phú Phật hoàng Trần Nhân Tông có viết:

*Gìn tính sáng, mới hầu yên
Nén vọng niệm, đành chẳng thác.
Dứt trừ nhân ngã, thì tướng thật kim cương;
Dùng hết tham sân, mới lấu lòng màu viên giác.
Tịnh độ là lòng trong sạch, chớ còn ngờ hỏi đến Tây Phương;
Di Đà là tính sáng soi, mưa phải tìm về Cực Lạc.
Xét thân tâm, rèn tính thức, há rằng mong quả báo phô khoe;
Cầm giới hạnh, địch vô thường, nào có há cầu danh bán chác.
Ăn rau trái, nghiệp miệng chẳng hiềm thừa đắng cay;
... Vậy mới hay! Bụt ở trong nhà;*

Chẳng phải tìm xa.

Nhân khuây vốn nên ta tìm Bụt; Đến cốc hay, chĩnh Bụt là ta.

Không có gì trong vũ trụ này có thể so sánh hay thay thế được tâm. Tâm tạo ra mọi thứ. Niếp tâm đưa tâm trở về trạng thái cân bằng, từ bỏ tham ái, làm chủ được xúc cảm từ đó kiểm soát được trạng thái tâm lý của mình. Để kiểm soát được cảm xúc một cách hiệu quả ta vận dụng tư tưởng hướng nội của Phật giáo, thực hành điều chỉnh thân tâm qua các khía cạnh sau đây:

- Thay đổi nhận thức (cognitive change): Đây là nội dung đầu tiên để có thể thay đổi cảm xúc tiêu cực (cảm xúc âm tính), hướng cảm xúc sang trạng thái cảm xúc tích cực (cảm xúc dương tính).

Virus Covid-19 khi đủ duyên nó sẽ bùng phát, vậy khi chúng ta cùng nhau thực hiện tốt các biện pháp phòng dịch thì các duyên tạo tác nên nó không còn thì ắt rằng virus cũng sẽ biến mất. Đó cũng là một cách tư duy mà theo giáo lý đạo Phật gọi là pháp Như lý tác ý (Yoniso manasikàra) hay còn gọi là như lý khởi tư duy. Dùng để nói về cách nhìn sự vật hay hiện tượng một cách đúng đắn theo quan niệm của đạo Phật. Nó là một trạng thái của tâm thức dấy khởi do duyên sự tiếp xúc giữa các căn và các trần (các giác quan và các đối tượng tương ứng) đưa đến sự hiện hành của dòng tư duy hay chuỗi tư tưởng. Theo quan niệm của đạo Phật thì do sự xúc chạm giữa các giác quan và các đối tượng tương ứng mà ý thức bắt đầu sinh khởi và hoạt động gọi là tác ý hay còn gọi là tâm sinh. Đây được gọi là như lý tác ý (yoniso manasikàra) hay tâm đặt đúng hướng, nghĩa là việc tác ý hay tâm sinh đúng pháp, đúng tinh thần lời Phật dạy, có khả năng dứt trừ các lậu hoặc đưa đến đoạn tận mọi khổ đau. Chính do có sự khác biệt trong cách tác ý hay tâm sinh như vậy nên đạo Phật chủ trương thực tập như lý tác ý hay đặt tâm đúng hướng.



- Điều chỉnh phản ứng (response modulation): Những xu hướng phản ứng cảm xúc được tạo ra bao gồm phản ứng sinh lý thần kinh (neuro- physiological), ứng xử (behavioral) và kinh nghiệm (experiential). Có một dạng điều chỉnh đặc biệt chính là kìm nén (suppression). Để kiểm soát được cảm xúc là một quá trình diễn ra trong nội tâm con người. Ở đó là một cuộc đấu tranh giữa các trạng thái tâm lý, trong Phật giáo gọi đó là quá trình rèn luyện thân tâm. Muốn tâm được phát triển sâu rộng, ta cần phải chăm sóc tâm. Chỉ khi tâm đã được rèn luyện, ta mới có thể thay đổi cái nhìn của mình để có thể nhìn thấy được những “chiều” khác của sự vật.

Ta dùng tâm làm công cụ điều chỉnh phản ứng tâm lý, khi những cảm xúc tiêu cực dấy lên lập tức tâm giải mã nó, phân tích nó, khi cơ thể ta không dung nạp những cảm xúc âm đó lập tức nó sẽ được giải phóng ra khỏi tâm trí của ta.

Đó chính là phương pháp kiểm chế, tự kiểm soát, quản lý cảm xúc của bản thân. Khi rèn luyện được các kỹ năng này, con người sẽ biết kiểm chế trong các tình huống xung đột, biết cách kiểm chế cảm xúc hoặc biết tự làm chủ tình cảm của mình, không để những nhu cầu, mong muốn, hoàn cảnh hoặc người khác chi phối, tự nhận biết và tự điều khiển, điều chỉnh cảm xúc. Các kỹ thuật thực hành tâm lý giúp cá nhân tạo ra các neo cảm xúc tích cực, loại bỏ các neo cảm xúc tiêu cực và được thay thế bằng neo cảm xúc tích cực, nhất là kỹ năng thay đổi ngay lập tức xúc cảm hiện tại của bản thân.

4. Kết luận

Tâm là một bộ phận vô giá, tuyệt vời nhất trên đời, tâm hơn tất cả mọi thứ cần phải được

chăm sóc, rèn luyện. Tâm khỏe mạnh là thân khỏe mạnh, khi tâm của ta vững vàng thì thế giới vô thức của ta được bình an. Chúng ta thường bị chi phối mạnh mẽ bởi cảm xúc, có cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực. Cảm xúc tích cực giúp chúng ta có thêm năng lượng, còn cảm xúc tiêu cực thì ngược lại, nó phá hủy tâm trạng của chúng ta nó thúc đẩy ta thực hiện những hành vi tiêu cực không đem lại lợi ích cho người khác, thậm chí gây hại cho bản thân. Dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do virus SARS-CoV-2 (Covid-19) đã cho nhân loại nhiều bài học, trong đó có bài học về hòa bình, về sự quay lại với mục đích chân thực của sự sống, về giá trị của tứ diệu đế nền tảng của Phật giáo. Sinh, lão, bệnh, tử là quy luật của vòng đời con người, quá trình sống con người theo duyên mà tạo và cũng theo lẽ vô thường mà tan biến. Thấy sự vật, đánh giá nó bằng con mắt khách quan biện chứng ta sẽ không bị mắc kẹt trong cái vỏ của sự vật, hiện tượng. Cảm xúc là sản phẩm của quá trình tâm lý, kiểm soát được cảm xúc tiêu cực chính là làm chủ được tâm của mình.

Tác giả: **Ts.Lê Thị Thu Dung**
Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 7/2020

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. *Thiền Chửu (2017), Kinh Kim Cương, bản dịch của ngày Cư Ma La Thập, NXB Hồng Đức;*
2. *Vũ Dũng (2008), Tâm lý học xã hội, NXB Khoa học xã hội;*
3. *Vũ Dũng (2008), Từ điển Tâm lý học, NXB Từ điển Bách khoa;*
4. *Thượng tọa, TS. Thích Thanh Quyết; PGS.TS. Trịnh Khắc Mạnh (đồng chủ biên) (2018), Trúc Lâm Yên Tử, Phật giáo Tùng Thư, NXB Khoa học xã hội;*
5. *Hoàng Phê (1997), Từ điển Tiếng Việt, NXB Đà Nẵng;*
6. *Hòa thượng Thích Trí Tịnh (2016), Kinh Đại Phương Quảng Phật Hoa Nghiêm (04 tập), NXB Tôn Giáo.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO NƯỚC NGOÀI:

7. *Caroll E. Izard (1992), Những cảm xúc của người, NXB Giáo dục;*
8. *Pamela S. Wiegartz, Kevin L. Gyoerkoe (2014);*
9. *Pierre Daco (2004), Những thành tựu lầy lừng trong Tâm lý học hiện đại,*