

ỨNG DỤNG PHẬT GIÁO ĐIỀU TRỊ RỐI NHIỄU TÂM LÝ Ở LỨA TUỔI THANH THIẾU NIÊN

TRAO ĐỔI - NGHIÊN CỨU

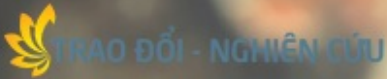


Ứng dụng Phật giáo điều trị rối nhiễu tâm lý ở lứa tuổi thanh thiếu niên



Trong đời sống xã hội, lứa tuổi thanh thiếu niên có nhiều biểu hiện rối nhiễu tâm lý, trong đó có những người trẻ đã phạm tội trộm cắp, ma túy, rượu bia, hút chích nghiện chơi game, kết bạn xấu trên mạng, facebook, xem phim đồi trụy, trốn học, thức khuya gây ảnh hưởng đến an

ninh trật tự xã hội. Khi bị rối loạn tâm lý các bạn trẻ sẽ có suy nghĩ tiêu cực, mất chủ động, gây ra trầm cảm, loạn thần điên cuồng, có thể tự tử... Trước thực trạng trên, chúng tôi đã tìm hiểu đề tài này dưới lăng kính Phật giáo giúp người đọc có biện pháp ngăn ngừa và dạy dỗ con em mình có cuộc sống khỏe mạnh thành đạt trong tương lai.



Ứng dụng Phật giáo điều trị rối nhiễu tâm lý ở lứa tuổi thanh thiếu niên

1. Giao du bạn bè xấu

Trong mối tương giao với bạn bè, đức Phật dạy cho Singalaka về bốn hạng người không nên kết bạn và bốn hạng người nên kết bạn. Ở đây Ngài cũng giải thích rõ vì sao hạng người này không nên kết bạn, trong khi hạng người kia nên kết.

1.1. Bốn hạng người không nên kết bạn.

1. Người vật gì cũng lấy. Hạng người này không nên kết bạn vì đó là kẻ cho ít xin nhiều, vì sợ mà làm, vì mưu lợi cho mình và người vật gì cũng lấy.

2. Người chỉ biết nói giỏi. Hạng người này không nên kết bạn, vì đó là kẻ chỉ biết tỏ lộ thân tình việc đã qua, tỏ lộ thân tình việc chưa đến, mua chuộc tình cảm bằng sáo ngữ và khi có công việc thì tỏ sự bất lực của mình.

3. Kẻ nịnh hót. Hạng người này không nên kết bạn vì đó là kẻ tán thành việc ác, không tán thành việc thiện, trước mặt tán than sau lưng chỉ trích.

4. Người tiêu xài xa xỉ. Hạng người này không nên kết bạn, vì đó chỉ là kẻ kết bạn khi có rượu chè, khi du hành đường phố phi thời, khi la cà đình đám hý viện và khi có cờ bạc.

1.2. Về bốn hạng người nên kết bạn.

1. Người có lòng giúp đỡ. Hạng người này nên kết bạn vì đó là mẫu người biết che chở cho bạn khi bạn vô ý phóng dật, làm chỗ nương tựa cho bạn gặp sợ hãi và khi bạn có công việc thì sẵn sàng giúp đỡ của cải cho bạn.

2. Người chung thủy. Hạng người này nên kết bạn vì đó là mẫu người sẵn sàng nói cho bạn điều bí mật của mình, biết giữ kín điều bí mật của bạn không bỏ rơi bạn khi gặp khó khăn và dám hy sinh thân mạng vì bạn.

3. Người khuyên điều lợi ích. Hạng người này nên kết bạn vì đó là mẫu người giúp bạn ngăn chặn điều ác, khuyến khích bạn làm điều thiện, nói cho bạn những điều bạn chưa nghe và giải thích cho bạn đường hướng đến hạnh phúc an lạc.

4. Người có lòng thương tưởng. Hạng người này kết bạn, vì đó là mẫu người chia sẻ với bạn khi bạn gặp hoạn nạn, hoan hỷ khi bạn bè gặp may mắn, ngăn chặn việc nói xấu bạn và khuyến khích việc tán than bạn bè.(1)

*“Bậc hiền trí giúp người sửa lỗi
Bỏ đường tà, dẫn lối đường ngay
Người lành quý trọng, chấp tay
Còn phường xấu ác ghét cay vô cùng
Phẩm hiền trí số 77.” (2)*

*“Chớ kết bạn với phường xấu ác
Kẻ dối gian, cay độc, tiểu nhân
Hãy thân với bạn hiền lành
Học theo gương hạnh chính chân sửa mình”
Phẩm hiền trí số 78.” (3)*

Như vậy giao du bạn bè xấu lúc đầu chúng ta có thể thấy bình thường nhưng một thời gia dài sẽ nhiễm tập. Như chơi chung những bạn nghiện ma túy lần đầu cho mình hút chơi thử miễn phí cho vui và từ từ là tác hại đưa trụ lạc thành nhiễm thói quen hồi nào không hay. Cho nên ông bà xưa có câu chọn bạn mà chơi, nếu người ta nhìn bạn mình như thế nào thì đánh giá bản thân mình như thế ấy.

2. Thiếu mục đích sống và lý tưởng sống

Trong cuộc sống, con người gặp nhiều khủng hoảng kinh tế, đạo đức ngày càng tăng dần. Theo thông tin báo chí truyền thông và thực tế khi đi ngang các bệnh viện thấy số lượng bệnh nhân đông hơn người ở chợ. Trong bệnh viện, bệnh nhân ngày càng tăng, bệnh viện thiếu chỗ phải nằm lán lóc dưới sàn nhà để điều trị bệnh hoặc một giường hai ba bệnh nhân.



Người mắc bệnh ung thư, tiểu đường, đột quỵ ung thư ngày càng tăng, bệnh hiểm nghèo nhiều, người chết về bệnh trong sự vô thường của cuộc đời. Người dân lo âu sợ hãi(4) người nào cũng phòng bệnh nên phải gấp rút chạy đi mua bảo hiểm y tế phòng ngừa bệnh tật, vì lo sợ không có tiền chữa trị khi có bệnh.

Đó là nguyên nhân của sự ô nhiễm môi trường thực phẩm, các thức ăn rau, củ quả, gạo, cơm, áo quần, giày dép, sữa uống, nước uống, đều bị nhiễm độc.

Kinh doanh sự “chết chóc”, đạo đức và nhân cách con người xuống cấp một cách trầm trọng, theo thông tin báo đài truyền thông cho thấy những tệ nạn xã hội ngày càng tăng. Nhiều vụ giết người hàng loạt, nhiều vụ tai nạn giao thông, các vụ án cha giết con, con giết cha, vợ giết chồng, rất là phức tạp. Các tệ nạn như ma túy, phim ảnh, văn phẩm đồi trụy, trộm cướp, bắt cóc trẻ em, gieo rắc khủng bố... xảy ra làm cho tâm hồn con người bị hoang mang tinh thần lòng tin suy giảm, người dân ra đường sợ hãi bất an.

Tâm lý con người không ổn định lâu ngày sinh ra sự rối nhiễu tâm lý kể cả người lớn cũng như thanh thiếu niên và trẻ em đều bị, nhất là sự khủng hoảng vì rối nhiễu tâm lý ở lứa tuổi thanh

thiếu niên đang vào đại học thì phải bỏ học nửa chừng để chữa trị bệnh.

“Tại Việt Nam, kết quả điều tra quốc gia, theo số liệu của sở Công an thành phố Hà Nội (1987) trong các trường hợp ở tuổi dưới 18. Trong số này chắc chắn bao gồm nhiều trường hợp rối loạn hành vi.

Rối loạn hành vi tự xâm hại hay tự sát ở trẻ em và thanh thiếu niên: Viện nhi quốc gia, thời gian 1998-2001, đã cấp cứu 258 ca ngộ độc, độ tuổi dưới 15, trong đó 6,6% tự đầu độc.

Bệnh viện huyện Xuân Trường, thời gian 1997- 2000, có 358 ca ngộ độc, độ tuổi 12-20, trong đó có 102 ca tự sát (28,5%).

Bệnh viện huyện Giao Thủy, thời gian 1989- 1993, có 42 ca tự đầu độc, độ tuổi 12-21.

Bệnh viện tỉnh Vĩnh Phúc, thời gian không ghi rõ có 340 ca ngộ độc, độ tuổi 15-25, trong đó có 104 ca tự sát (30,29%), chết 8%.

Bệnh viện Trung ương Huế, thời gian 1991-1993, có 435 ca tự sát, 10% ở độ tuổi 12-17, tự đầu độc 100%, tự sát chết 16%.

Rối loạn lo âu ám ảnh sợ: 3% dân số trẻ em. Một điều rất đáng chú ý là tại các huyện Xuân Trường và Giao Thủy tỉnh Nam Định, xã nào cũng có trẻ em tự sát (tính phổ biến) tỷ lệ rất cao, nguyên nhân hầu hết do bạo hành gia đình. Còn một số rối loạn là do rối loạn chán ăn, rối loạn giấc ngủ, rối loạn âu lo về học tập và các chứng rối loạn tâm thể chúng hen có thất, trầm cảm, nghiện ma túy”...(5)

Năm 2001 học theo mô hình của Pháp, bệnh viện nhi đồng 2 Tp.HCM lần đầu tiên ở Việt Nam thành lập khoa tâm lý trẻ em, mở đầu cho việc chẩn đoán trị liệu tâm lý cho trẻ em. Chữa bệnh đã chữa trị cho hàng ngàn học sinh chấn thương tâm lý dẫn đến chứng đau bụng, nhưng đã mở đường cho một hướng đi mới ở Việt Nam: chữa bệnh cho trẻ bằng liệu pháp tâm lý trị liệu. Nhưng ở Việt Nam tư vấn và trị liệu tâm lý vẫn còn là vĩnh mới, chưa được quan tâm đúng mức nên chưa được sự qua tâm của người dân biết đến trị liệu tâm lý.

Như vậy cho thấy những năm qua, bệnh viện tâm thần nhiệt đới Tp.HCM cũng là nơi trẻ em mắc hội chứng “rối loạn ám ảnh cưỡng bức” cùng theo những hành vi bất thường, không tự chủ được bản thân, dù biết sai trái nhưng không làm chủ được chính mình. Bệnh chứng này thường gặp ở độ tuổi dậy thì 17 tuổi đến 18 tuổi rất nhiều.

Như vậy cho thấy sự tác động của xã hội làm cho con người có nhiều lo lắng rối nhiễu tâm lý như dịch bệnh COVID 19 đã làm cho thế giới chấn động. Là người Việt Nam chúng ta biết tu biết Phật pháp là con Phật chúng ta hãy bình tĩnh phòng chống và chỉ dạy cho gia đình con em mình phải bình tĩnh đối phó và sự tỉnh táo để đề phòng như có biện pháp mang khẩu trang, không ăn chơi la cà nơi đông người, và phải làm chủ bản thân cho dù rối nhiễu bất cứ tâm lý nào cũng phải tỉnh táo để xử lý.

“Theo Hòa thượng Thích Minh Châu, qua bài thuyết giảng về đạo đức Phật giáo, những quan hệ xã hội như thế thật là mẫu mực lý tưởng, có giá trị thời đại. Ngày nay, các mối quan hệ có

thể thay đổi, thêm bớt cho phù hợp với thời hiện đại và hoàn cảnh sai biệt của mỗi nước, nhưng tinh thần nhân bản và công bằng, hành động thì không thay đổi và cũng không thể thay đổi.

Qua kinh Thiện Sinh, lời dạy của Phật về tu dưỡng, chọn bạn và nhất là quan hệ xã hội là bài học đạo đức quý giá đối mỗi con người.

Qua Kinh Mười Thiện Nghiệp Đạo và Kinh Thiện Sinh nếu được mọi người đem áp dụng triệt để vào đời sống, con người sẽ thăng tiến phẩm hạnh đạo đức, xã hội tốt đẹp và thế giới lo gì không an lạc thanh bình.”(6)

Trong kinh Phúng Tụng: “Này các Hiền giả, có một pháp được Thế Tôn chọn chính giảng dạy,... Thế nào là một pháp? Tất cả loài hữu tình do các món ăn mà an trú, tất cả loài hữu tình do các hành mà an trú... Này các Hiền giả, có hai pháp được Thế Tôn chọn chính giảng dạy... Thế nào là hai pháp? Danh và sắc; Vô minh và Hữu ái; Hữu kiến và Vô hữu kiến... Thế nào là ba? Ba bất thiện căn: Tham bất thiện căn, sân bất thiện căn, si bất thiện căn.

Ba thiện căn: Vô tham thiện căn, vô sân thiện căn, vô si thiện căn... Này các Hiền giả, có mười pháp... Mười bất thiện nghiệp đạo: Sát sinh, thù hận, tà dâm, vọng ngôn, lường thiệt, ác khẩu, ỷ ngữ, tham, sân, tà kiến...” (7)

Để gia đình mình được của người phật tử tại gia khỏe mạnh chúng ta phải thực hành những điều Phật dạy như sau: “Phương pháp thiền và chuyển hóa của đức Phật là chiếc bè đưa người từ bờ khổ đau sang bờ hạnh phúc, là kho tàng tri liệu tâm linh không thể thiếu với những ai mưu cầu hạnh phúc và quý trọng giá trị an lạc đạt được từ lối sống tôn trọng nhân quả và đạo đức”.(8)

Kết luận

Con người dễ bị rối nhiễu tâm lý, hành vi đạo đức bất thường tuổi thanh thiếu niên nhiều biểu hiện lạ mà cha mẹ chưa thực sự quan tâm sâu sát đến con cái. Tinh hoa đạo đức khó nhiệm nhưng điều xấu, ác thì thấm ôu mau nhiễm. Con người thường căng thẳng vì áp lực trong cuộc sống, sức khỏe suy yếu, đạo đức tình người ngày càng xuống cấp, vì vậy càng phải đề phòng kẻ xấu lo âu sợ hãi rối nhiễu tâm lý.

Ở nước Ấn Độ là đất nước đa chủng tộc, đa tôn giáo, nhiều giai cấp nhưng đức Phật đã độ và chuyển hoá tâm họ bằng các phương pháp điều trị tâm lý khác nhau. Giúp họ sửa đổi sám hối tu tập thành người tốt. Ở Việt Nam, chùa Hoàng Pháp là nơi tổ chức tu học cho người phật tử tại gia người lớn tuổi, thanh thiếu niên sinh viên và trẻ em. Thượng tọa Thích Chân Tính đã độ giúp cho nhiều người gặp hoàn cảnh khó khăn, như kẻ trộm cướp, thanh thiếu niên nghiện ngập, bị rối nhiễu tâm lý, chấn thương tâm lý về hoà nhập thiện lành với đời sống gia đình. Họ đã nghe pháp và thực hành theo lời Phật dạy để trở thành người tốt.

Tác giả: **Thích Nữ Nhuận Hiệp** - Học viên Học viện PGVN tại TP.HCM

Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 7/2020

CHÚ THÍCH:

- (1) Thích Minh Châu (2002), *Đạo đức Phật giáo và hạnh phúc con người*, NXB Tôn giáo, Hà Nội, tr. 109 - 111.
- (2) Thích Nhật Từ (2017), *Kinh Phật về đạo đức và xã hội*, NXB Hồng Đức, Hà Nội, tr 101.
- (3) Thích Nhật Từ (2017), tr.101.
- (4) Lo âu sợ hãi: người bình thường cũng có sự lo âu sợ hãi những lo âu về cuộc sống làm ăn để sinh sống. Lo âu sợ hãi của những người bệnh về tâm lệnh là khác vì tâm họ rối bời và những suy nghĩ tiêu cực trong cuộc sống, sợ chết, sợ thức nhiều tháng nhiều năm không ngủ phải uống thuốc ngủ nhiều sẽ phá não thành tâm thần phân liệt. Đó là sự biểu hiện của tâm lý bất thường, những người này cần phải định tâm nhiều đưng để những xúc động mạnh căn thẳng sẽ dễ bị loạn tâm.
- (5) Nguyễn Văn Siêm (2007), *Tâm bệnh học trẻ em và thanh thiếu niên*, NXB Đại học Quốc gia, Hà Nội, tr. 208-209.
- (6) Nhiều tác giả (1995), *Đạo đức học Phật giáo*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, ấn hành, tr. 90-93
- (7) Thích Minh Châu dịch, (1991) *Kinh Trường Bộ II, Kinh số 33. Kinh Phúng Tụng*. NXB Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, tr.
- (8) Thích Nhật Từ (2017), *Kinh Phật về Thiên và chuyển hóa*, NXB Hồng Đức Hà Nội, tr. 301.

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. Thích Minh Châu (2002), *Đạo đức Phật giáo và hạnh phúc con người*, NXB Tôn giáo, Hà Nội, tr. 109-111.
2. Thích Nhật Từ (2017), *Kinh Phật về đạo đức và xã hội*, NXB Hồng Đức, Hà Nội, tr.101.
3. Nguyễn Văn Siêm (2007), *Tâm bệnh học trẻ em và thanh thiếu niên*, NXB Đại học Quốc gia, Hà Nội, tr. 208-209.
4. Nhiều tác giả (1995), *Đạo đức học Phật giáo*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, ấn hành, tr. 90 - 93.
5. Thích Minh Châu dịch, (1991) *Kinh Trường Bộ II, Kinh số 33. Kinh Phúng Tụng*, NXB Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam TP. HCM, tr.
6. Thích Nhật Từ (2017), *Kinh Phật về Thiên và chuyển hóa*, NXB Hồng Đức Hà Nội, tr. 301.