

Những cách kiểm soát cơn giận

Nguyễn Thanh Hà

Phòng Kết nối Khoa học với Công chúng

Đơn vị Nghiên cứu Lâm sàng Đại học Oxford (OUCRU), Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam
2018

Cơn giận là một phản ứng tự nhiên trước những điều làm bạn cảm thấy bị tổn thương, sợ hãi, thất vọng, lo lắng hay hổ thẹn. Giận dữ cũng có thể là kết quả của sự hiểu lầm hay việc giao tiếp thiếu hiệu quả giữa người với người. Giải tỏa cơn giận là việc làm lành mạnh, nhưng không phải thông qua các hành vi bạo lực.

Có rất nhiều sự hiểu lầm về cơn giận mà chúng ta cần loại bỏ:

“Tôi không nên kiềm chế cơn giận. Bùng nổ là chuyện bình thường”

Sự thật: Đấm vào tường, quát mắng người khác hay bạo lực không làm giảm cơn giận của bạn. Thay vào đó, cảm xúc giận dữ sẽ tăng lên, vấn đề không được giải quyết, bạn có thể làm tổn thương người khác và trong hầu hết các trường hợp, bạn sẽ cảm thấy hối hận sau khi đã bình tĩnh lại.

“Bộc lộ cơn giận sẽ giúp tôi được mọi người tôn trọng và giúp giải quyết vấn đề.”

Sự thật: mọi người sẽ không tôn trọng sự hung hăng của bạn. Họ có thể làm theo lời bạn nhưng chỉ đơn thuần là để tránh phiền phức, và rất có thể họ sẽ nói xấu sau lưng bạn sau đó. Việc này làm cho các mối quan hệ trở nên tồi tệ hơn.

“Tôi nên phớt lờ cơn giận của mình để tránh mất lòng người khác”

Sự thật: Kìm nén cơn giận trong lòng và không tìm cách giải tỏa có thể dẫn tới lúc bạn bị quá tải. Hãy tưởng tượng việc bạn luôn kìm nén mỗi lần giận dữ giống như việc bạn rót nước sôi vào trong một chiếc ly và không bao giờ tìm cách làm nguội. Đến một lúc nào đó, nước sôi trong ly sẽ tràn ra và làm bỏng chính bạn, và có thể cả người xung quanh.

Như vậy, làm thế nào để quản lý cơn giận một cách thông minh và hữu ích? Sau đây là một số mẹo nhỏ để bạn có thể xử lý cơn giận ngay khi bạn cảm thấy ngọn lửa chuẩn bị bùng phát trong lòng.

- **Hít thở sâu:** Hít thở sâu giúp điều hòa lại nhịp sinh học trong cơ thể, là một cách hữu hiệu để cơ thể lấy lại bình tĩnh khi giận dữ, căng thẳng và lo âu. Hãy thử tập phương pháp thở như sau:
- Hít vào bằng mũi để khí căng tràn lồng ngực. Có thể nhắm đếm từ 1 tới 4 trong lúc làm.
- Thở từ từ ra hết bằng miệng. Để khẩu hình miệng giống như ta đang thổi nến. Có thể nhắm đếm từ 1 tới 5 trong lúc làm.
- **Làm nguội cái đầu nóng bằng một việc gì đó thư giãn:** Khi cảm thấy cơn giận đang tới, hãy thử làm gì đó để làm cơn giận bị sao lãng. Ưu tiên làm những gì thường khiến bạn cảm thấy thư giãn như đi tắm nước ấm, nghe nhạc, đi dạo ngoài trời hay vuốt ve thú cưng. Tạm quên chứ không phớt lờ. Sau khi cảm thấy bình tâm trở lại, hãy suy xét lại về vấn đề đã làm cho bạn giận dữ.
- **“Tạm nghỉ”:** Trong khi tranh luận, nếu bạn bắt đầu cảm thấy giận dữ trước lời nói của đối phương, hay cảm thấy cơn giận đang bùng lên ở đối phương, hãy đề nghị tạm hoãn cuộc trò chuyện. Giải thích rằng cả hai đều đang nóng và không thể suy nghĩ tỉnh táo, và đề nghị sẽ quay trở lại vấn đề khi cả hai đã bình tĩnh hơn.

Về lâu dài, việc tìm cách quản lý cảm xúc để có thể giảm thiểu cảm xúc giận dữ quá đà là điều cần thiết. Hãy thử luyện tập những cách sau:

- **Chấp nhận** là sẽ có lúc mình cảm thấy giận dữ và tìm ra các tác nhân có thể gây ra cảm giác giận dữ của bạn. Lập danh sách những tác nhân như vậy (VD: đi làm trễ, bị va quệt trên đường, bị chê bai,...) và tìm cách điều chỉnh để tránh gặp phải điều đó (VD: dậy sớm để đi làm đúng giờ, tránh ra đường vào giờ cao điểm, tránh tiếp xúc với những người không ưa bạn,...)
- **Luyện tập việc suy nghĩ từ vị trí của người khác:** Khi bạn cảm thấy không thoải mái với ai đó, hoặc cảm thấy ai đó hành xử vô lý, hãy thử đặt mình vào vị trí của họ để suy nghĩ xem vì sao họ lại hành xử như vậy. Có phải lúc nào họ cũng vô lý hay quá đáng như vậy không? Hay là có điều gì đó không may xảy ra hôm nay làm ảnh hưởng tới tâm trạng của họ?

- **Luyện tập hít thở sâu:** Luyện tập kỹ thuật thở sâu như đã nói ở trên, để có thể tạo thói quen hít thở như vậy khi cơn giận hay căng thẳng ập tới.

Sống trong xã hội hiện đại, bận rộn và đa dạng, chúng ta khó tránh khỏi những tình huống không như ý. Vì thế, hãy cứ chấp nhận cơn giận như một phản ứng tự nhiên của cơ thể. Chấp nhận và giải tỏa cơn giận một cách khôn ngoan sẽ giúp chúng ta sống vui vẻ hơn, giữ vững các mối quan hệ và giải quyết vấn đề hiệu quả hơn.