

# NGHỊ LUẬN XÃ HỘI VỀ TÁC HẠI CỦA MẤT KIỂM SOÁT GIẬN DỮ

**Nghị luận về tác hại của mất kiểm soát giận dữ** - Tuyển chọn một số bài viết hay nghị luận bàn về tác hại của việc mất kiểm soát giận dữ, cách kiềm chế giận dữ trong cuộc sống.

**Đề bài:** Trình bày suy nghĩ về tác hại của mất kiểm soát giận dữ.

\*\*\*

## BÀI VĂN HAY BÀN LUẬN VỀ Ý KIẾN TRONG CUỘC SỐNG, CON NGƯỜI CẦN BIẾT KIỂM CHẾ SỰ TỨC GIẬN

Cuộc sống bộn bề với những áp lực dồn nén có thể làm cho con người nổi giận. Khi tức giận, con người sẽ khó kiểm soát được những lời nói và hành vi bằng lí trí khách quan, vì vậy mà ta dễ làm cho mọi chuyện trở nên nghiêm trọng, thậm chí là gây rạn nứt những mối quan hệ. Tức giận là trạng thái tâm lí thông thường mà bất cứ ai cũng có nhưng hãy học cách kiểm soát những cơn tức giận để những cảm xúc tiêu cực không phá hỏng những cố gắng và cả những mối quan hệ của chúng ta. Có ai đó từng nói rằng “Trong cuộc sống, con người cần biết kiềm chế sự tức giận”.

Tức giận là những cảm xúc tiêu cực được hình thành khi con người bị xúc phạm, lừa dối hay thất bại... Tức giận không chỉ mang đến sự bức bối, khó chịu mà còn làm con người mất kiểm soát trong lời nói, hành vi. Đây là trạng thái cảm xúc quen thuộc trong thế giới tình cảm của con người, ai cũng từng tức giận nhưng đứng trước cơn tức giận bùng phát thì mỗi người lại có cách xử sự khác nhau.

Thông thường, khi tức giận con người thường sẽ cảm thấy khó chịu, bức bối tới độ mà đánh mất đi sự kiểm soát khách quan đối với những lời nói, hành vi của mình. Khi ấy ta có thể nói hay có những hành vi mà chính bản thân mình cũng không nghĩ đến, đó là những lời nói, hành vi bị điều khiển bởi cơn tức giận nên rất nặng nề, nghiêm trọng. Trong thực tế đã có rất nhiều trường hợp vì tức giận mà gây ra những hậu quả khôn lường, đó là những người vì tức giận khi bị phản bội mà phẫn hỏa, giết người, cũng có người vì những lời chê bai, chế giễu mà giết bạn bằng những hành vi tàn nhẫn nhất.

Những cơn tức giận có thể làm rạn nứt những mối quan hệ, gây đổ vỡ mọi chuyện tốt đẹp, đánh mất những thời cơ. Khi tức giận mà không kiểm soát được sự tức giận thì con người sẽ không thể nhìn thấy gì khác ngoài cơn tức giận và nhu cầu trút giận của mình. Khi tức giận kiểm soát sẽ làm cho con người đánh mất khả năng đánh giá khách quan, khi ấy bạn cũng có thể đánh mất cơ hội để học hỏi những điều tốt đẹp, bạn cũng không thể đưa ra những cách giải quyết thấu đáo, hợp lí nhất bởi bạn chỉ có thể đưa ra những ý tưởng sáng tạo khi bạn bình tĩnh, hạnh phúc.

Tức giận mang đến những bức bối khủng khiếp nhưng đừng để một phút mất bình tĩnh mà đánh mất chính mình. Những lời nói nặng nề, những hành vi không kiểm soát có thể khiến chúng ta mãi mãi mất đi những mối quan hệ tốt đẹp, để vụt mất những thời cơ phát triển. Đôi khi sự việc không giống như những gì chúng ta chứng kiến được, vì vậy hãy học cách kiềm chế cơn tức giận, bình tĩnh để đánh giá và xử lý vấn đề.

Chúng ta sẽ không thể giải quyết bất cứ việc gì khi tức giận, bởi mọi quyết định khi ấy sẽ mang tính chủ quan, cảm tính. Trong những lúc tức giận, nếu không thể dập tắt ngay cơn giận dữ thì bạn hãy im lặng để mình bình tĩnh lại, mọi việc sẽ được giải quyết ổn thỏa khi chúng ta đã bình tĩnh và có sự thấu đáo trong suy nghĩ.

Khi biết kiểm soát cơn tức giận chúng ta không chỉ làm chủ được cảm xúc của bản thân mà còn là cách chúng ta rèn luyện bản lĩnh để trưởng thành hơn.

## TÁC HẠI CỦA VIỆC THƯỜNG XUYÊN GIẬN DỮ

### TỚI CUỘC SỐNG CON NGƯỜI

#### **Bài mẫu 1:**

Giận dữ là một cảm xúc bình thường của con người, và việc đôi khi cáu kỉnh sẽ không có hại cho tinh thần hay thể chất của bạn.

Tiến sĩ Cynthia Thaik, bác sĩ tim mạch tại Los Angeles giải thích: "Tức giận - như một cơ chế “chống đỡ hay bỏ chạy” - với stress và lo lắng... là có lợi về mặt sinh lý. Chúng ta cố làm tăng lưu lượng máu đến các cơ quan sắp sửa hành động - tim mạch, hệ thần kinh cơ và hệ thần kinh trung ương".

Tức giận, giống như lo âu hoặc stress, có thể phục vụ mục đích hữu ích, thúc đẩy sự thay đổi hoặc hành động, chẳng hạn như khi xung đột - tiếp cận một cách tôn trọng – cải thiện chất lượng của mối quan hệ.

Giận dữ là một khái niệm “động”, không chỉ là cảm xúc, mà còn là tâm trạng, và với một số người, đó còn là một kiểu tính cách. Trong hầu hết các trường hợp, phản ứng giận dữ về cảm xúc, như nổi cáu khi bạn bị chặn đầu trên đường, chỉ diễn ra rất nhanh. Thường thì nó sẽ tan biến trong vài phút; mặc dù chúng ta có thể vẫn giữ nổi tức giận trước những vi phạm đã qua trong nhiều ngày, nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm.

Nhưng tâm trạng thì khác. Tâm trạng thường có xu hướng kéo dài hơn, và cường độ thấp hơn. Sự bức tức cũng là một loại giận dữ cường độ thấp kéo dài theo thời gian. Và tâm trạng không nhất thiết cần một nguyên nhân; chúng luôn ở đó – ào tới và rút đi những con sóng biển.

Tiếp đến là những người nóng tính. Nóng tính đã được chứng minh là một kiểu tính cách ở một số người, và đó là kiểu tính cách cố hữu do quan niệm rằng những người khác là không xứng đáng hoặc luôn gây thất vọng. Vì vậy, những người nóng tính có xu hướng

ngghi ngờ, hoài nghi, ghen tị, cay độc và liên quan đến giận dữ và hung hăng. Họ thường đánh giá người khác một cách khắc nghiệt hơn, và chậm đưa ra nhận xét tích cực hơn.

Thường thì mọi người không thể kiểm soát sự giận dữ của mình - và thay vào đó họ lại bị cơn giận kiểm soát. Sự giận dữ sẽ trở thành vấn đề khi nó diễn ra quá thường xuyên, quá mạnh mẽ, quá bền bỉ, và khi nó không còn mang lại lợi ích cho bạn. Nghĩa là khi nó không còn phục vụ một chức năng tích cực.

Loại giận dữ độc hại hoặc không kiểm soát được này là đáng lo ngại nhất khi nhìn từ quan điểm sức khỏe. Nếu bạn có những cơn giận dữ thực sự rất nghiêm trọng, nó có thể ảnh hưởng đến tim. Đó là một yếu tố nguy cơ bổ trợ. Bản thân giận dữ không phải là nguyên nhân gây ra bệnh động mạch vành hoặc bệnh tim. Nhưng nếu sự giận dữ kéo dài và huyết áp cũng như nhịp tim bị ảnh hưởng, thì nó có thể gián tiếp dẫn đến bệnh mạch vành hoặc bệnh cơ tim.

Có rất nhiều cơ chế mà qua đó sự giận dữ mãn tính có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn - và thậm chí gây nguy hiểm cho sức khỏe của những người khác, bao gồm béo phì, thiếu tự tôn, đau nửa đầu, nghiện rượu và ma túy, trầm cảm, những trục trặc về tình dục, tăng nguy cơ đau tim, giảm chất lượng của các mối quan hệ, tăng khả năng bạo hành người khác về tình cảm hoặc thể chất hoặc cả hai ... cao huyết áp và đột quỵ.

Giận dữ mãn tính cũng dẫn đến tăng lo âu, mất ngủ, kém sáng suốt và mệt mỏi. Nó có thể làm giảm khả năng miễn dịch chống lại các mối đe dọa, dẫn đến tăng nguy cơ nhiễm trùng, và thậm chí cả ung thư.

Ngoài phá vỡ mối quan hệ và hủy hoại cuộc sống cá nhân và nghề nghiệp của một người, tác động sâu sắc của giận dữ mãn tính đối với sức khỏe là lý do để thực hiện các bước kiểm soát. Một điểm để bắt đầu là thực hành chính niệm. Thường thì chúng ta đối phó với lớp trên lớp cảm xúc - ví dụ, cảm giác tồi tệ về cơn giận, và sau đó lại bực bội với chính mình vì đã nổi giận.

### **Bài mẫu 2:** Tác hại của việc không làm chủ được cảm xúc bản thân

Mỗi chúng ta khi có đời sống tinh thần khỏe mạnh, biết kiểm soát bản thân, luôn giữ được mình trong trạng thái an bình, có đời sống an lạc thì đầu óc sẽ minh mẫn, sáng suốt, làm việc hiệu quả, biết yêu thương, chia sẻ, giúp đỡ lẫn nhau, biết cùng nhau bảo vệ môi trường sống, cùng nhau xây dựng xã hội phát triển và bền vững.

Ngược lại, khi con người mất bình tĩnh, mất kiểm soát sẽ rơi vào trạng thái nguy hiểm và có những hành động gây hại đến bản thân, môi trường sống và xã hội, để lại những hậu quả khó lường.

Không làm chủ được cảm xúc bản thân có thể gây tổn thương cho gan. Khi bạn nóng giận, tự khắc cơ thể bạn sẽ sản sinh ra chất “catecholamine”, cùng với ảnh hưởng từ hệ

thần kinh trung ương khi đó, lượng đường huyết trong cơ thể bạn sẽ lên rất cao, từ đó axit béo, độc tố gây hại cho gan và huyết dịch cũng không ngừng tăng lên.

Không làm chủ được cảm xúc bản thân khiến não bạn nhanh chóng “già” đi: Khi bạn tức giận, não bạn sẽ phải chịu rất nhiều áp lực từ lượng huyết dịch ngày càng đồ sộ về đây, điều này khiến cho lượng huyết dịch trong não tỉ lệ nghịch với lượng oxy cần thiết, cực kì gây hại cho não của bạn.

Tổn thương dạ dày: Tim lúc này sẽ tác động cùng với huyết quản, khiến cho lượng máu trong dạ dày và đường ruột của bạn giảm mạnh, làm mất cảm giác ngon miệng và thậm chí còn là nguyên nhân khiến bạn bị viêm loét dạ dày.

Tác hại của việc không làm chủ được cảm xúc bản thân còn dẫn đến việc tổn thương phổi: Như bạn biết, khi tức giận, bạn sẽ thở nhanh và gấp hơn bình thường, phổi phải hoán đổi khí trong một tần suất quá cao. Lúc này, bao phổi không ngừng khuếch trương, thời gian thu co giảm xuống liên tục, do đó, phổi sẽ không có thời gian điều hòa, nghỉ ngơi mà phải làm việc liên tục. Đây là một nguyên nhân quan trọng gây ra nhưng tổn thương cho lá phổi.

Hệ thống miễn dịch bị tổn thương: khi tức giận cơ thể bạn cũng sẽ tiết ra chất “cortisol do cholesterol”, nếu không kiềm chế được cơn tức giận, cơ thể sẽ liên tục tạo ra chất này và tích tụ trong một thời gian dài, gây ra vết thương cho hệ thống miễn dịch của bạn, khi đó sức đề kháng đối với các loại bệnh tật sẽ giảm đi, cơ thể sẽ yếu hơn.

Thiếu oxy cho cơ tim: Lượng huyết dịch về tim khi tức giận sẽ chuyển rất nhiều lên não và phần mặt của bạn, do đó, lượng huyết dịch cần thiết cho vận hành của tim sẽ giảm đi. Đây là nguyên nhân gây ra hiện tượng thiếu oxy lên tim, làm cho tim co bóp không còn nhịp nhàng như bình thường nữa.

Trong cuộc sống, cảm xúc cũng có những giá trị nhất định, cảm xúc tích cực giúp bạn xoa dịu sự sợ hãi, ngờ vực, là động lực cho bạn phát triển, đẩy lùi những khó khăn, tạo dựng niềm tin trong cuộc sống. Nhưng không làm chủ được cảm xúc bản thân cũng là tác nhân gây ra không ít trở ngại cho bạn. Cảm xúc có thể đánh lạc hướng chú ý của bạn khỏi những vấn đề chính yếu, đó là con dao 2 lưỡi có khả năng giết chết nhanh chóng một mối quan hệ bạn dày công xây dựng trong một thời gian dài hoặc làm xấu đi hình ảnh của bản thân.

Nói chung, khi trái con người mất kiểm soát rơi vào những trạng thái giận dữ, giận hờn, ghen ghét, đố kỵ, thù hận, kiêu ngạo, ích kỷ, tham vọng, lo âu, sợ hãi, u mê, ngu muội... thì người ta rất dễ mất bình tĩnh và có những hành động sai, cho dù họ có hiểu biết đầy đủ pháp luật thì cũng không thể tránh khỏi những hành động nguy hiểm nêu trên.

Như đã nói phía trên, khi tức giận, bạn có xu hướng nảy sinh những lời nói và hành động một cách không suy nghĩ, từ đó gây ra những tổn thương cho các mối quan hệ xung quanh bạn, đặc biệt là đối với những người có sở thích “giận cá chém thớt và bôi ốt lên

dao”. Nhiều khi, lời nói và hành động chỉ là một phút bốc đồng nhưng lại gây ra hậu quả nghiêm trọng trong tình huống “sự đã rồi”, bạn sẽ khó lòng nhận được sự cảm thông từ người khác.

Nói cách khác, khi mất bình tĩnh, mất kiểm soát, không làm chủ được cảm xúc bản thân... người ta có thể rơi vào trạng thái ma quỷ. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta hay sa lầy vào các sự việc và luôn bảo vệ quan điểm của mình mà không biết chúng ta đang rơi vào trạng thái nguy hiểm, để cho cảm xúc xấu lấn át, điều khiển, dẫn tới những hành động nguy hiểm.

Khi bạn nhận thức và kiểm soát được cảm xúc của mình, bạn có thể suy nghĩ rõ ràng và sáng tạo, quản lý sự căng thẳng, tạo nên tự tin và dễ dàng giao tiếp tốt với người khác. Để làm được điều đó, bạn cần:

Hít thở sâu trong vòng 10 giây: nghe có vẻ đơn giản nhưng đây lại được đánh giá là một trong những biện pháp khá hiệu quả trong việc kiềm chế sự nóng giận. Khi cảm thấy bức xúc đang tăng lên, hãy dừng lại mọi thứ, nhắm mắt, hít thở sâu trong vòng 10 giây, bạn sẽ nhanh chóng kiềm chế được cảm xúc của mình và lấy lại bình tĩnh.

Để tránh việc không làm chủ được cảm xúc bản thân bạn cũng nên nghĩ kỹ trước khi nói: dù bạn đang tức giận đến đâu, muốn “xả” hết mọi thứ bạn nghĩ trong đầu ra đến đâu thì hãy cố gắng suy nghĩ về những gì bạn định nói ra, xem liệu bạn có hối hận về nó sau này hay không.

Hỏi chắc chắn trước khi nói: Khi bạn không hài lòng về lời nói của người khác, hãy hỏi lại chắc chắn xem ý của họ là gì, để tránh hiểu nhầm mục đích của mọi người, và khi bạn có thể hiểu ra thì tình huống lại ở thế “sự đã rồi”.

Tìm niềm vui của bạn: Đừng cố gắng thể hiện sự tức giận của bản thân qua hành động, lời nói, hãy tìm đến những gì bạn thích, xem một bộ phim hài hước, nghe bản nhạc tử của bạn, bạn sẽ thấy yêu đời hơn.

Chia sẻ với người khác: Thay vì cố gắng “dằn mặt” kẻ thù, hãy nói chuyện, tâm sự với người bạn thân của mình, có thể sự tức giận sẽ giảm đi nhanh chóng và bạn cũng sẽ nhận được những lời khuyên hữu ích từ bạn bè mình đấy.

Khi không làm chủ được cảm xúc bản thân, hãy giảm cái tôi của mình xuống: Trong nhiều trường hợp, người khác chỉ muốn điều tốt cho bạn nhưng bạn lại có thể chưa hiểu và nghĩ rằng họ đang bêu xấu mình. Hãy xem lại thái độ, tác phong của bản thân mình xem mình có nên và có đáng tức giận với họ hay không.

Trong xã hội đầy phức tạp và cạnh tranh này nếu bạn biết kiềm chế cảm xúc và kiểm soát chế ngự để làm chủ bản thân mình là bạn đã đạt đến 50% của sự thành công trong tương lai. Vậy bạn hãy học cách kiềm chế cảm xúc ngay từ bây giờ để khi thời gian trôi qua, bạn không phải hối tiếc rằng: “Vì sao ngày ấy mình không làm chủ được cảm xúc bản thân” hay “Phải chi lúc ấy tôi đừng quá nóng giận”.



## CÁCH ỨNG PHÓ VỚI GIẬN DỮ VÀ MẮT KIỂM SOÁT GIẬN DỮ

Điều cần làm là tìm ra cách để nhận thức được “vòng xoắn bệnh lý” đó và cắt đứt nó. Một cách để làm điều này là nhận thức rõ hơn ngay thời điểm bạn tức giận, sau đó xem xét cảm xúc của mình một cách thật khách quan và tò mò. Vì vậy, thay vì chống lại chính mình, hãy thừa nhận cảm giác của bạn và suy nghĩ về cách đối phó.

Mặc dù có vẻ rất đơn giản, các chuyên gia khuyên nên tạm dừng lại khi bạn cảm thấy mình đang tức giận. Điều này có thể là thoát khỏi hành động đó, như khi bạn tranh luận về tình hình chính trị trong bữa ăn tối và câu chuyện dần nóng lên, và làm chậm sự việc theo một cách nào đó.

Kiểu tạm ngừng này luôn là tuyến phòng ngự đầu tiên chống lại sự giận dữ có hại. Thay vì lao đầu vào một cuộc đấu khẩu bất phân thắng bại khi ai đó có lời nói gây tổn thương hoặc xúc phạm, thì hãy cố gắng, ví dụ, nói điều gì đó có vẻ ngớ ngẩn - như cảm ơn họ - để xoa dịu tình hình.

Các phương pháp khác để đối phó với stress, như thở sâu và thư giãn cơ - trong đó bạn thả lỏng các nhóm cơ trên cơ thể rồi từ từ thả lỏng - cũng được gợi ý để giải quyết sự tức giận mãn tính và phản ứng sinh lý của cơ thể với cảm xúc.

Đối với một số người - đặc biệt là nam giới - tức giận, bức bối hoặc cáu kỉnh có thể phát sinh từ một rối loạn tâm trạng là trầm cảm. Đối với nhiều người, buồn bã bị coi là yếu đuối, nam giới thường bị xã hội mặc định là phải mạnh mẽ và giận dữ được coi như một nét nam tính. Vì vậy, cùng với việc chú ý đến sự giận dữ và những yếu tố môi trường kích hoạt sự giận dữ - ví dụ như khi bị ai đó làm tổn thương - hãy cân nhắc xem liệu sức khỏe tinh thần có thể có vai trò trong sự giận dữ mãn tính của bạn không.

Nếu các kỹ thuật đơn giản như tăng chính niệm, tha thứ, tự thông cảm, tập giảm căng thẳng và thoát khỏi tình huống căng thẳng không có tác dụng, thì bạn nên tìm kiếm sự trợ giúp của người có chuyên môn, giống như với điều trị trầm cảm vậy.

Hãy tìm những chuyên gia về sức khỏe tâm thần có chuyên môn về quản lý sự tức giận. Họ có thể bao gồm các nhà tâm lý học, nhân viên xã hội và nhân viên tư vấn có chứng chỉ hành nghề, những người có thể giúp chúng ta quản lý sự giận dữ. Nhưng đừng đợi người khác gợi ý rằng bạn cần tìm kiếm sự giúp đỡ cho tính hay tức giận của mình.

"Hầu hết mọi người thường không tự tìm kiếm sự trợ giúp. Thông thường họ được cha mẹ, vợ/chồng, bạn bè hoặc cấp trên giới thiệu đến. Vì vậy, họ thường đến với một thái độ thù địch. Điều đó khiến việc điều trị giận dữ khó hơn điều trị lo âu, vì chúng ta phải vượt qua cản trở đầu tiên là sự phủ nhận và không muốn thừa nhận vấn đề của mình. Đó là lý do tại sao bạn phải thực sự tìm đi đến một chuyên gia trị liệu chuyên về quản lý sự tức giận, chứ không phải là một bác sĩ đa khoa bình thường.