

# Tập làm chủ được cảm xúc



## **Các bạn thân mến,**

Xã hội con người mỗi ngày càng văn minh hiện đại, phương tiện sinh sống, làm việc cũng được cải tiến rất tốt theo đòi hỏi của con người. Nhưng kèm theo đó, chúng ta, kể cả trẻ nhỏ, lẫn người già, không riêng gì cho những người đang trong giai đoạn cơm áo gạo tiền, bị rất nhiều áp lực của cuộc sống hằng ngày, ta thường xuyên phải đối diện với những điều bất như ý, những sai lầm do chính ta và những người chung quanh gây ra, và mỗi khi lâm vào tình huống như thế thì cảm xúc của ta khi đó đóng một vai trò vô cùng quan trọng, bình tĩnh hay nóng giận, kiểm soát được cảm xúc hay không...điều đó còn tùy thuộc vào bản lĩnh của mỗi người.

Ai trong đời cũng phải trải qua ít nhiều náo lòng, khó khăn trong cuộc đời, thậm chí có những tình huống xảy ra vượt sức chịu đựng của mình. Trong lúc nóng giận, ta không hiểu hay biết được lời nói của mình có thể ảnh hưởng đến người nghe như thế nào? Ta khó lòng kiểm soát nổi bản thân và đôi khi dẫn đến những hành động tiêu cực. Sai lầm lớn nhất chính là đem cảm giác tức giận của mình bắt người khác phải gánh chịu. Cảm xúc tức giận, đổ lỗi cho người khác thể hiện sự bất lực của ta. Nóng giận hồ đồ chỉ đem đến cho người khác sự tổn thương mà thôi. Hậu quả của việc nóng giận bao giờ cũng nghiêm trọng hơn là nguyên nhân của nó cả! Cho nên ta phải cư xử thật bình tĩnh, biết kiềm chế và kiểm soát những cảm xúc của mình, đừng để hậu quả xảy ra rồi mới cảm thấy hối tiếc thì mọi việc đã muộn.

## **Các bạn thân mến,**

Những lúc trong tình huống mất bình tĩnh, cơn giận nổi lên, tốt nhất là ta nên dừng lại, quay về nương tựa nơi bản thân bằng những hơi thở sâu nhẹ, làm việc gì cũng không nên nóng vội mà cần phải có thời gian để suy nghiệm, đó là thái độ của người làm việc nghiêm túc. Ta nên hiểu rằng, thành công không bao giờ đến một cách dễ dàng, nên ta phải luôn giữ cho mình tâm ý thật vững vàng. Thông thường, thành công luôn bắt nguồn từ chữ NHẪN, học được chữ này, ta mới hiểu được thật sự giá trị của cuộc sống. Có nhẫn nhịn ta mới có thể nhìn và quan sát mọi sự

việc diễn ra xung quanh một cách sáng suốt, khách quan, biết được điều gì nên làm và điều gì không nên làm.

Cuộc sống không phải lúc nào cũng suông sẻ theo ý ta mãi, và chính ta cũng không thể nào luôn hoàn hảo, không vướng mắc sai lầm, vì vậy phải có khả năng bao dung, làm chủ cảm xúc để hoàn thiện mình hơn. Nếu một lúc nào đó ta mắc lỗi, mọi người cũng rộng lòng tha thứ. Cho dù gặp thất bại, thì cứ chấp nhận, vui vẻ nhận lỗi và xin được tha lỗi, hành động này đôi khi còn nâng giá trị con người ta nữa, nên thành thật坦然 nhiên đối mặt với lỗi lầm mình gây ra, rút tĩa kinh nghiệm cho lần sau. Cảm xúc của ta có ổn định thì mọi người xung quanh mới có cảm giác dễ chịu, người người dễ gần gũi nhau hơn. Sự giận dữ, đổ lỗi cho người khác, trốn chạy chỉ khiến cho hoàn cảnh thêm xấu đi, ai gặp ta cũng muốn lánh xa.

Đất trời thiên nhiên có khi mưa khi nắng, khi nóng khi lạnh, và ta cũng có những lúc cảm thấy vô cùng bị áp lực vì chuyện gì đó và tưởng chừng như muốn gục ngã. Những lúc ấy ta hãy dành cho mình thời gian nghỉ ngơi để tâm hồn mình được lắng xuống, ta sẽ cảm thấy lòng nhẹ và thanh thản hơn nhiều. Đứng trước những tình huống bất như ý, ta nên trở về với mình, kèm chế những cảm xúc tiêu cực đang chờ ta bỏ cuộc để trời lên... thay vào đó, bình tĩnh, vui vẻ chấp nhận và giải tỏa cơn buồn giận một cách khôn khéo hơn.. Không nên vì một phút nóng giận khiến mọi việc không thể cứu vãn được. Người có tuệ sẽ không để những cảm xúc nhất thời hủy diệt tất cả, hãy chiêm nghiệm để trở thành một người bản lĩnh với chính mình ! Đây cũng là một cách tu tập cho ta có hướng đi lên vậy.

Mến chúc các bạn luôn làm chủ các cảm xúc của mình.

**Hiên trúc – Cuối thu 2024**  
**Bông Lục Bình**

**Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:**  
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)

