

Những cơn giận mất khôn

AH Nguyễn Văn Luân

Gần đây, tin tức về chị Catherine Kiêu cắt chim chồng rồi đem xay trong máy xay rác xảy ra tại Westminster, California đã làm thùng điện thoại của tôi đầy hết chỗ với những lời bàn, hay những lo ngại về số phận bản thân, do các bạn tôi gửi đến. Tất cả chỉ vì trong một lúc tuyệt vọng, sự xúc động đã vượt quá khả năng kiềm chế của người bình thường nên ý định trả thù cho hả cơn giận đã nhen nhúm và có cơ biến thành hành động.

Trong văn chương Việt Nam, mức độ đánh ghen của Hoạn Thư khi biết Thúc Sinh gian díu với nàng Kiều, đã được Cự Nguyễn Du mô tả như sau:

*Làm cho nhìn chẳng được nhau,
Làm cho đầy đọa cát đầu chẳng lên,
Làm cho trông thấy nhãn tiền,
Cho người tham (*1) ván bán thuyền biết tay.*

Bây giờ chị Catherine Kiêu đang có dịp ngồi suy nghĩ về những hậu quả sắp đến cho chị. Tôi đoán chắc là chị đang tiếc về những gì đã xảy ra.

Ở quê tôi, khi còn nhỏ đi chăn trâu, tôi được nghe các bà nông dân nói với nhau, trong lúc cấy lúa:

*Thà mất ba mẫu ruộng cửa,
Còn hơn là chia nửa con 'r' uôi. (**2)*

Ruộng có nhiều loại, thu hoạch được một nong lúa từ ruộng đồng xa phải mất nhiều công sức. Nào là công gánh phân bón từ nhà ra ruộng, nào là công gánh lúa về sân nhà vào ngày gặt, tất cả đều tốn sức lực và thì giờ gấp

(*1) Có một số bản in ghi là “thăm ván bán thuyền” thay vì “tham ván bán thuyền”. “Ván” ám chỉ người con gái mới quen, “thuyền” ám chỉ vợ ở nhà. Hai bản in không khác nghĩa nhiều.

(**2) Chữ ‘r’ này được đánh máy sai, đúng ra là chữ ‘b’, nhưng một anh trong ban biên tập bảo là đánh máy sai đôi khi cũng hay.

bội. Còn ruộng cửa thì ngay trước nhà, chao ơi là tiện! Tuy nhiên, tiền chỉ là tiền, ruộng cửa chỉ là ruộng cửa, chứ cái « ấy » thì không phải để gì mà cho đi dù chỉ là một nửa, nếu không tin cứ hỏi các bà trong Ái Hữu Công Chánh.

Tuần trước, lại có tin từ Onondaga New York, những người lái xe gắn máy - tức giận về luật giao thông mới bắt buộc đội mũ an toàn- đã xuống đường lạng xe biểu tình phản đối. Chẳng may một ông, Phillip A. Contos, ngã xuống đường và đã thiệt mạng vì không đội mũ an toàn. Thật không gì trớ trêu bằng. Cũng lại do nóng giận mà ra!



Cách đây vài năm, trong số tôi làm, có một đồng nghiệp, tên Tom, cũng nổi giận với cô con gái riêng của bà vợ mà nói :

- Mày muốn sống trong nhà tao thì phải tuân theo luật của tao, nếu không thì ra

khỏi nhà tao! Cô gái tức quá, ngày hôm sau dọn ra ở với anh bồ mới quen. Ít ngày sau, cô trở về phòng lấy nốt mấy đồ dùng còn sót lại. Khi Tom theo vào phòng, cô vẫn còn giận nên la lên :

-Đây là phòng riêng của tôi, xin ông bước ra ngay!

Tom cũng giận quá hét lên:

-Đây là nhà tao, mày bước ra khỏi nhà tao ngay!

Thế là gia đình mất con từ đó.

Giá như cô còn ở chung, thì ít nhiều cô cũng giúp bố săn sóc cho bà mẹ bán thân bất toại nằm liệt giường ở trong nhà. Mà vì dọn ra ở với anh bồ mới quen, chẳng biết tương lai sẽ đi về đâu. Nếu cô có ra sao, chắc mẹ cô sẽ buồn lắm!

Dù sao, giận dữ bao giờ cũng làm ta mất khôn. Đạo Phật đã xếp giận dữ vào một trong ba nguồn gốc chính làm con người đau khổ.

Làm thế nào để có thêm sức mạnh chế ngự được sự nóng giận?

Trong một bài giảng nói về kiềm chế sự nổi giận, Đức Đạt Lai Lạt Ma có khuyên ta:

- Minh cần luôn luôn theo dõi dòng ý tưởng trong khi nói chuyện, nếu thấy nóng mặt hay cơn giận đang dấy lên, hãy hít vào thở ra lấy một giây trước khi bắt đầu câu nói. Trong khi hít thở như vậy, có nhiều phần là mình nhận ra lời không đáng nói và tránh được nói lời giận dữ. Còn nếu có nói thì ta đã có dịp làm nhẹ đi nhiều.

Sau khi trì hoãn được lời nói, mình sẽ có thì giờ tìm phương pháp nói sao cho có hiệu quả, sao cho chỉ nói nếu như nói có lợi hơn không nói.

Sự tức giận xảy ra phần lớn là trong lúc mình làm tưởng, coi vấn đề lớn hơn là tầm vóc thực sự của nó. Thí dụ mình tưởng mất việc là mình sẽ mất nhà, sẽ ra đường mà ở. Mình quên mất rằng cơ hội bao giờ cũng có, chỉ biết hay không biết nắm lấy mà thôi.

Gặp ông chồng trắng hoa muốn bỏ mình thì có giữ cũng chẳng làm gì. Trước kia mình quý vì anh là người chung thủy biết điều, nay anh ta không chung thủy muốn ra đi thì cũng tốt thôi. Mình sẽ có cơ hội làm lại, hoặc ở vậy đã sao? Có biết bao đàn bà ở một mình vẫn vui vẫn cười? Từ nay mua sắm tự do, không còn ai ngăn cản! Nếu người chồng hối tiếc về lỗi lầm đã qua muốn quay trở lại, điều đó mới đáng cho ta suy nghĩ. Các cụ có câu:

Đánh kẻ chạy đi,

chứ ai đánh kẻ chạy lại bao giờ.

Người đã quyết xa ta hãy để cho họ đi, người trở về xin lỗi ta hãy tha thứ. Làm khác đi là kém khôn ngoan.

Để bớt được tức giận, chúng ta cần có người bạn tâm sự, cần có người thân, giúp ta bàn đi tính lại, có thêm ý kiến trước khi quyết định những việc quan trọng. Đừng đại dốt từ bỏ những người thân, những người đã quen biết mình lâu nhất, những người quan tâm đến

cái sống chết của mình như cha mẹ, vợ chồng, anh em, con cái và bạn bè thân tín. Những người này mới hiểu được chỗ yếu chỗ mạnh của mình mà khuyên bảo khi cần. Thông thường ta nóng giận khi sự việc xảy ra không như ý ta, ta hay nhìn lỗi của người khác rất rõ mà không nhìn ra lỗi của mình. Ta lầm lẫn coi người đối diện là nguyên nhân nổi đau của mình. Đánh tan họ thì nổi đau sẽ biến mất!

Khi có chút bình tâm, hy vọng nghĩ mãi rồi cũng tìm ra lỗi mình. Mà mình bắt buộc phải tìm cho ra lỗi của mình, phần lớn có thể là một trong những nguyên nhân sau đây:

1 - Cơn giận dữ thường xảy ra vì vấn đề được nêu ra không đúng lúc. Điển hình là đúng lúc ông chồng đi làm về mệt mỏi mà bà vợ trách móc chuyện tiền nong, hoặc đưa con vừa thi trượt về bị cả bố lẫn mẹ la rầy.

2 - Lời nói của ta không hoàn toàn đúng sự thật. Thí dụ có đứa con bị đau, mà bà vợ bảo, "Vì anh không đắp chăn cho con đêm qua, nên nay nó sốt".

3 - Lời nói không hiền từ, hoặc trách móc những điều trong quá khứ. Ngoại trừ tự tử, vấn đề trong quá khứ không ai có thể làm cho biến đi được.

4 - Lời nói thiếu sự dịu dàng thương yêu, thiếu tình thương mà nhiều lý sự. Lời nói không tử tế rất khó được ai nghe.

Khi tìm ra lỗi rồi, mình sẽ tự sửa chữa, dần dà người kia sẽ nhận thấy lòng chân thành của mình mà sửa đổi theo. Mình cứ làm điều tốt, sớm muộn gì người kia sẽ bị cảm hóa, sẽ tự sửa đổi, và lời nói giận dữ không còn cần thiết nữa mà thay vào đó ta sẽ thấy lời yêu thương tự nhiên trở lại. Theo tôi, cái đáng nể của một người là cái khả năng nhận ra lỗi của mình. Tôi rất cảm phục những người biết xin lỗi một cách chân thành. Ai xin lỗi tôi, người đó được tôi rất kính trọng.

Câu cho những ai đang tức giận chột nhớ lại câu ca dao:

***Chưa đánh được người, mặt đỏ như vang,
Đánh được người rồi, mặt vàng như nghệ.***

Đối thủ bị tổn thương rồi, gục ngã rồi, mình được gì? Có đáng không?