

Kiểm soát nóng giận để tránh hậu quả khôn lường

ISSN: 2734-9195

14:10 11/08/2025

Lửa sân hận thiêu đốt công đức như lửa đốt rừng”. Muốn hóa giải, cần dừng lại một hơi thở sâu, quán chiếu hậu quả, nuôi dưỡng tâm từ bi, để trí tuệ dẫn dắt thay vì để sân hận điều khiển.

Gần đây, mạng xã hội xôn xao clip ghi lại cảnh một nam giới hành hung người phụ nữ tại sảnh một khu chung cư trên địa bàn Phường Phương Liệt, Tp.Hà Nội.

Theo clip, giữa người phụ nữ và người đàn ông nảy sinh mâu thuẫn, người đàn ông lao vào hành hung người nữ, dùng tay tấn công dã man, khiến người phụ nữ này chỉ biết ôm đầu, ôm mặt chịu trận.

Sự việc chỉ dừng lại khi bảo vệ tòa nhà can ngăn, cơ quan chức năng đang vào cuộc. Tuy nhiên, cho dù nguyên nhân mâu thuẫn có là gì, việc người đàn ông to khỏe đã nổi nóng dẫn tới hành hung người phụ nữ chân yếu tay mềm như vậy là quá sai và khó lòng có thể chấp nhận được.



(Ảnh: Internet)

Câu tục ngữ "*Một điều nhịn chín điều lành*" đã truyền đạt thông điệp quan trọng về việc kiểm soát cảm xúc và thái độ của mình trong các tình huống khó khăn.

Một điều nhịn không chỉ đề cập đến việc không làm lớn chuyện hoặc không phản kháng quá mức khi gặp sự nóng nảy của người khác.

Tôi thường thấy các vụ va chạm giao thông, chỉ vì một chút nóng nảy, không làm chủ được bản thân mà những "người trong cuộc" đã cãi vã, chửi bới nhau, dẫn tới xô xát, để rồi không ít trường hợp đã "thanh toán" nhau bằng đấm đá, thậm chí là dùng cả hung khí..., khiến cho hậu quả là đôi bên cùng sút đầu mẻ trán.

Khi xảy ra va chạm giao thông, chưa cần biết ai đúng ai sai, lỗi nhiều, lỗi ít thuộc về phía nào, đại đa số người trong cuộc đều không còn bình tĩnh, vì vậy mà rất dễ dẫn tới cãi nhau, chửi nhau, thậm chí đánh nhau. Không ít lần chính mắt tôi từng chứng kiến các vụ va chạm giao thông, mặc dù sự việc chỉ là những va quệt bình thường, rất nhẹ, khi chỉ là người này đụng xe vào đuôi xe của người phía trước, dẫu xe không bị sao, nhưng người ở phía trước quay lại văng tục chửi thề; rồi người đâm vào không chịu xin lỗi, cả hai lao vào nhau "giải quyết" bằng những cú đấm, đá... May mà có nhiều người đi đường can ngăn không thì sự thể còn phức tạp hơn rất nhiều...



Hình minh họa tạo bởi AI

Cách đây hai tuần, tôi là nạn nhân của một vụ va xe, khi hai cậu thanh niên trên mình xăm trổ khắp người đã đâm trúng đuôi xe của tôi, trong lúc tôi dừng đèn đỏ, vậy mà họ không những không xin lỗi mà còn “trùng mắt” với tôi về khó chịu! Tôi quay lại nhìn đuôi xe và nở nụ cười, kèm lời nói: Không sao đâu!

Khi thấy tôi nói vậy, hai cậu thanh niên cũng không còn “trùng mắt” với tôi, mà cũng nở một nụ cười gượng. Như vậy là tôi đã “cảm hóa”, thậm chí... triệt tiêu ý thức văn hóa giao thông quá thấp kém của hai thanh niên kia, bởi chỉ cần tôi cũng nổi nóng lên, chửi nói lại họ là sẽ có chuyện ngay, kể cả tôi là người không hề có lỗi!

Kể cả khi vụ va chạm dẫn tới thiệt hại về vật chất, như xe bị vỡ bể, móp méo, hỏng hóc... đi chẳng nữa, thì sự bình tĩnh, nín nhịn cũng sẽ đưa sự vụ theo hướng giải quyết một cách êm đẹp.

Khi đã bình tĩnh, cả hai bên sẽ có thời gian để bàn cách giải quyết, đền bù thỏa đáng. Còn nếu cả hai bên cứ nóng giận, sừng cổ lên với nhau thì sẽ đưa sự vụ “căng” lên, mà một khi căng lên sẽ dẫn tới... “cả giận mất khôn” và hậu quả đáng tiếc khó lòng tránh khỏi!

Để ngăn ngừa những xung đột, mâu thuẫn trong cuộc sống hàng ngày, mỗi người hãy luôn biết cách nín nhịn, bình tĩnh để nhìn nhận và xử lý tình huống, sự việc một cách êm đẹp nhất.

Nóng giận nếu không được kiểm soát sẽ đốt cháy thiện tâm, dẫn đến lời nói và hành động gây khổ cho mình và người. Đức Phật dạy: “Lửa sân hận thiêu đốt công đức như lửa đốt rừng”. Muốn hóa giải, cần dừng lại một hơi thở sâu, quán

chiếu hậu quả, nuôi dưỡng tâm từ bi, để trí tuệ dẫn dắt thay vì để sân hận điều khiển.

Tác giả: **Nguyễn Thuý Uyên** - *Trường Đại học Thủ Đô*