

Căn bệnh quy chụp tùy tiện

ISSN: 2734-9195

14:30 02/02/2026

Người không chịu quán chiếu nội tâm sẽ thấy lỗi lầm của người khác mà mù lòa trước lỗi lầm của chính mình.

Tác giả: **Ngộ Minh Chương**

Có một nghịch lý đáng buồn trong đời sống tinh thần của con người hiện đại, đó là lời góp ý chân thành, vốn được tạo ra để giúp con người soi lại mình và trưởng thành, ngày càng dễ bị diễn giải như một hành vi thù địch. Không ít người, khi được chỉ ra sai lầm với thiện ý, thay vì lắng nghe và suy xét, lại lập tức phản công bằng cách gán ghép người góp ý thành kẻ phá hoại, phản động, giặc giã, hoặc có âm mưu xấu. Ở đó, sự thật không còn là điều cần được tôn trọng; cái tôi bị tổn thương mới là trung tâm cần được bảo vệ bằng mọi giá.

Hiện tượng này không chỉ là vấn đề của sự nóng nảy hay thiếu kiềm chế nhất thời. Nó phản ánh một cấu trúc tâm lý mong manh, nơi **bản ngã** được xây dựng trên nền tảng tự ái quá mức và nỗi sợ sâu sắc trước việc bị phơi bày sai lầm. Dưới góc nhìn phân tâm học, phản ứng quy chụp là kết quả của các cơ chế phòng vệ vô thức. Khi đối diện với lời góp ý, cá nhân buộc phải chạm vào cảm giác xấu hổ, bất toàn và tự ti, những trạng thái mà họ không đủ năng lực nội tâm để chứa đựng. Để né tránh nỗi đau ấy, tâm thức lựa chọn con đường dễ dàng hơn: đẩy phần tiêu cực ra bên ngoài và gán nó cho người khác. Người góp ý trở thành “kẻ ác”, còn bản thân được bảo toàn như “nạn nhân” hoặc “người chính nghĩa”.

Ở khía cạnh khác, đây là biểu hiện của một cái tôi chưa trưởng thành, chưa có khả năng dung nạp sự thật về chính mình. Người có nội lực vững vàng có thể nhìn thẳng vào sai lầm mà không sụp đổ; người yếu đuối về tâm lý thì coi sai lầm như một đe dọa sinh tử đối với danh dự, vị thế và giá trị bản thân.

Vì thế, họ không phản ứng với nội dung góp ý, mà phản ứng với nỗi sợ bị hạ bệ trong tưởng tượng của chính mình.

Xét từ góc độ xã hội học, hiện tượng này còn là sản phẩm của một môi trường văn hóa nơi sĩ diện, thể diện và quyền lực biểu tượng được đặt cao hơn sự thật. Trong những bối cảnh mà việc thừa nhận lỗi bị xem là yếu kém, còn việc “*giữ mặt mũi*” được xem như thành công, con người học cách phủ nhận sai lầm thay vì sửa sai. Khi đó, quy chụp người khác không chỉ là phản xạ cá nhân, mà trở thành một chiến lược sinh tồn xã hội, một cách bảo toàn vị thế trong cộng đồng.

Đáng lo ngại hơn, trong những xã hội bị phân cực mạnh về tư tưởng và chính trị, mọi khác biệt dễ dàng bị diễn giải như một sự phản bội. Lời góp ý không còn được nhìn như một đóng góp xây dựng, mà bị gán vào những khuôn mẫu nhị nguyên: ta – địch, trung thành – phản bội, chính nghĩa – tà đạo. Ở đây, tâm lý đám đông khuếch đại nỗi sợ, biến cá nhân thành chiến binh bảo vệ phe nhóm, và biến đối thoại thành chiến trường. Người góp ý không còn là con người cụ thể, mà bị tước đoạt nhân tính để trở thành biểu tượng của “*kẻ thù*”, “*giặc*”, “*phản động*”.



Ảnh sưu tầm

Từ góc nhìn Phật học, hiện tượng này là minh họa sống động cho sức mạnh của ngã chấp và vô minh. Khi cái tôi bị thách thức, tâm sân khởi lên, kéo theo phán xét, quy chụp và oán hận. Người không chịu **quán chiếu nội tâm** sẽ thấy lỗi lầm của người khác mà mù lòa trước lỗi lầm của chính mình.

Trong khi đó, tinh thần Phật pháp dạy rằng nhận lỗi và sám hối không phải là sự tự hạ thấp, mà là con đường giải thoát khỏi sự trói buộc của ngã và khổ. Người không thể tiếp nhận góp ý thực chất đang tự giam mình trong vòng xoáy của tự ái và sân si, tự đóng cánh cửa giác ngộ trước mặt mình.

Ở bình diện đạo đức học, việc quy chụp người góp ý là một hành vi làm xói mòn nền tảng của công lý và thiện chí. Nó phủ nhận nguyên tắc căn bản rằng con người cần được đánh giá dựa trên sự thật, chứ không dựa trên động cơ bị suy đoán ác ý. Khi một xã hội dung túng việc biến người góp ý thành “tội đồ”, xã hội ấy đang trượt dốc về mặt đạo đức, bởi nó thưởng cho sự gian dối và trừng phạt sự trung thực. Một nền văn hóa như vậy không thể nuôi dưỡng trí tuệ, vì trí tuệ chỉ nảy nở trong môi trường tôn trọng sự thật.

Hệ quả của hiện tượng này mang tính hủy hoại lâu dài. Về mặt cá nhân, nó kìm hãm sự trưởng thành tâm lý, làm con người mắc kẹt trong những mô thức phòng vệ trẻ con, và ngày càng xa rời khả năng tự phản tỉnh. Về mặt xã hội, nó làm nghèo nàn không gian tranh luận, phá vỡ niềm tin cộng đồng, và biến đổi thoại thành công cụ đấu tố. Khi người dám nói sự thật bị trừng phạt, xã hội ấy sẽ sớm đánh mất khả năng tự sửa sai và tự hoàn thiện.

Giải pháp không thể chỉ nằm ở việc kêu gọi kiểm chế cảm xúc, mà đòi hỏi một sự chuyển hóa sâu sắc từ nội tâm cá nhân đến cấu trúc văn hóa xã hội. Con người cần được giáo dục để hiểu rằng nhận lỗi là một biểu hiện của sức mạnh, không phải yếu đuối; rằng người góp ý không phải là kẻ thù, mà có thể là tấm gương giúp ta trưởng thành. Đồng thời, xã hội cần xây dựng một văn hóa đối thoại, nơi sự thật được bảo vệ và lời góp ý được xem là tài sản chung chứ không phải là đòn tấn công.

Sau cùng, cách một người phản ứng trước lời góp ý chính là thước đo độ trưởng thành tâm lý, chiều sâu đạo đức và mức độ tỉnh thức của họ. Người biến lời góp ý thành tội danh không chỉ làm tổn thương người khác, mà còn tự tước đi cơ hội tiến hóa của chính mình.

Một xã hội nơi người góp ý bị coi là kẻ thù chính là một xã hội đang quay lưng với trí tuệ, tự giam mình trong vòng lặp của ngã mạn, sợ hãi và suy đồi.

Tác giả: **Ngô Minh Chương**