

Lắng nghe nỗi buồn để hiểu ta hơn

ISSN: 2734-9195 09:10 14/01/2026

Khi ta cho phép mình ngồi lại với nỗi buồn, ta cũng đang thực tập lòng từ bi với chính mình.

Tác giả: **Trần Văn Hiếu** (Thanh Hóa)

Trong cuộc sống, ai cũng từng buồn. Nhưng không phải nỗi buồn nào cũng được gọi tên...

Có những nỗi buồn hiện ra rất rõ: mất mát, đổ vỡ, chia ly, thất bại. Nhưng cũng có những nỗi buồn âm thầm hơn, len lỏi vào đời sống mỗi ngày, không dễ để nói thành lời. Ta vẫn cười, vẫn làm việc, vẫn trò chuyện, vẫn hoàn thành mọi vai trò của mình, chỉ có điều khi đêm xuống, khi mọi âm thanh lắng lại, lòng bỗng trống trải đến lạ. Một khoảng trống không nguyên cớ, nhưng dai dẳng.

Ta sống trong một xã hội khuyến khích con người mạnh mẽ, tích cực, **lạc quan**. Vì thế, đôi khi cảm giác buồn bị xem như một biểu hiện của yếu đuối. Ta học cách giấu giếm nỗi buồn, vượt qua nỗi buồn mà quên mất rằng: con người được phép buồn. Nỗi buồn không phải thứ gì xấu xí. Buồn chỉ là một trạng thái tự nhiên của tâm, giống như mây đến rồi mây đi trên bầu trời.

Điều đáng nói là, rất nhiều khổ đau không đến từ bản thân nỗi buồn, mà đến từ cách ta đối xử với nó. Ta sợ buồn, né tránh buồn, tự trách mình vì buồn, rồi vội vàng tìm mọi cách để lấp đầy khoảng trống ấy: bằng công việc, bằng mạng xã hội, bằng những cuộc gặp gỡ ồn ào, bằng những niềm vui tạm bợ. Nhưng càng chạy trốn, nỗi buồn càng bám riết. Nó không biến mất, chỉ lặng lẽ chờ một khoảnh khắc yếu lòng để quay trở lại.

Trong đạo Phật, khổ đau không phải để xua đuổi, mà để quán chiếu. Đạo Phật không dạy con người phủ nhận khổ đau, cũng không dạy trốn chạy nó. Phật giáo chỉ dạy cách nhìn thẳng vào khổ đau, nhận diện nó, hiểu rõ bản chất của nó, để từ đó chuyển hóa. Khi ta dám ngồi lại với nỗi buồn, không phán xét, không tô vẽ, không cố gắng làm cho nó *"tốt hơn"*, ta sẽ nhận ra: nỗi buồn cũng chỉ là một pháp sinh diệt. Nó đến khi đủ duyên, ở lại khi duyên còn, và rời đi khi

duyên tan.



Ảnh sưu tầm

Lắng nghe nỗi buồn không có nghĩa là đắm chìm trong buồn bã. Lắng nghe là cho phép mình được thành thật với cảm xúc của chính mình. Là thừa nhận: “*Tôi đang buồn*”, mà không cần thêm bất kỳ lời biện hộ hay kết tội nào. Khi ta đủ tĩnh lặng để lắng nghe, nỗi buồn bắt đầu nói cho ta biết những điều rất thật: ta đã mệt mỏi bao lâu, ta đã cố gắng chịu đựng những gì, ta đã bỏ quên nhu cầu nào của bản thân, và ta đã sống xa chính mình đến mức nào.

Có những nỗi buồn xuất phát từ việc ta luôn phải gồng mình làm “*người ổn*”. Ổn trong mắt gia đình, ổn trong mắt đồng nghiệp, ổn trong vai trò xã hội. Nhưng phía sau chữ “*ổn*” ấy, là rất nhiều cảm xúc chưa từng được lắng nghe. Nỗi buồn khi không được thấu hiểu. Nỗi buồn khi phải sống theo kỳ vọng của người khác. Nỗi buồn khi ta biết mình đang đi sai hướng, nhưng không đủ can đảm để dừng lại.

Khi ta cho phép mình ngồi lại với nỗi buồn, ta cũng đang thực tập lòng từ bi với chính mình. Ta không còn xem bản thân là kẻ yếu đuối cần phải sửa chữa, mà là một con người đang tổn thương và cần được chăm sóc. Từ sự **lắng nghe** ấy, ta học được cách dịu dàng hơn với chính mình, và từ đó, cũng dịu dàng hơn với người khác.

Có lẽ, điều khiến ta mệt mỏi không phải vì buồn, mà vì ta chưa từng cho mình quyền được buồn một cách trọn vẹn. Ta chưa từng cho nỗi buồn một không gian để được hiện diện đúng nghĩa. Khi nỗi buồn được lắng nghe, nó không còn là gánh nặng, mà trở thành người thầy thầm lặng, nhắc ta sống chậm hơn, sâu hơn, và thật hơn.

Biết lắng nghe nỗi buồn, suy cho cùng, không phải để khổ thêm, mà để hiểu mình hơn và thương mình đúng cách hơn. Và khi ta đã biết thương mình, ta mới có thể bắt đầu **hành trình chữa lành** – không ồn ào, không vội vã, nhưng vững vàng từ bên trong.

Tác giả: **Trần Văn Hiếu** (Thanh Hóa)