

Vẻ đẹp của sự bao dung và lắng nghe

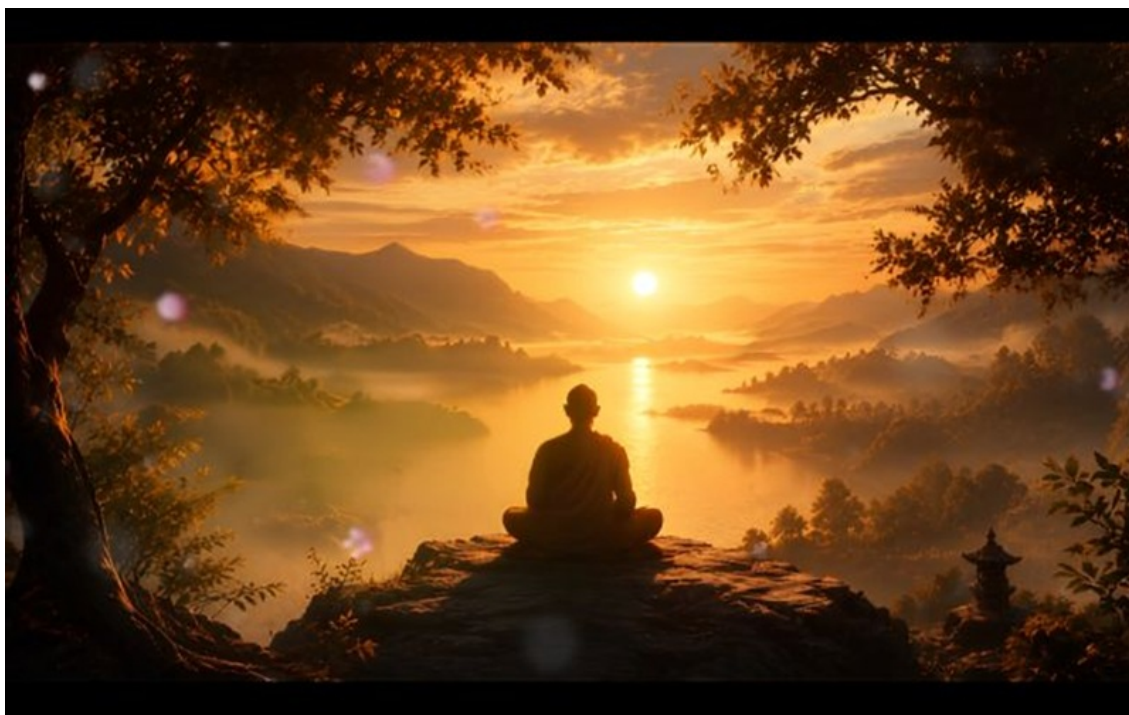
ISSN: 2734-9195 14:10 23/07/2026

Hãy chọn sự thấu cảm thay vì chỉ trích, chọn lắng nghe thay vì áp đặt và chọn sự bao dung để xoa dịu những góc cạnh xù xì của thế gian.

Cuộc sống vốn là một bức tranh khổng lồ được dệt nên từ hàng triệu mảnh ghép khác biệt. Ở đó, không có một định nghĩa tuyệt đối nào vẽ nên ranh giới duy nhất cho đúng hay sai, cũng chẳng có chiếc gương nào phản chiếu một góc nhìn duy nhất là chân lý. Thế nhưng, trong guồng quay hối hả của hiện tại, đôi khi chúng ta lại dễ dàng quên mất điều đó. Ta vội vã phán xét, nhanh chóng chỉ trích và lớn tiếng chửi bới chỉ vì một ai đó dám đứng ở một ngã rẽ khác, nhìn ngắm thế giới qua một lăng kính chẳng giống mình.

Đồng xu hai mặt và bản chất của sự thật

Người xưa có câu: "Đồng xu nào cũng có hai mặt". Một hình ảnh giản dị nhưng ẩn chứa một triết lý sâu sắc về nhân sinh. Khi bạn đặt một đồng xu xuống bàn và nhìn từ phía trên xuống, bạn thấy hình quốc huy hoặc con số chỉ mệnh giá. Người ngồi đối diện bạn, nhìn từ góc độ của họ, lại thấy hình hoa văn hoặc chân dung nhân vật. Cả hai đều đúng, cả hai đều đang nhìn vào một hiện vật duy nhất, nhưng trải nghiệm và hình ảnh thu về lại hoàn toàn khác biệt.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Vấn đề là, chẳng ai trong hai người chịu bước sang phía bên kia để quan sát, hoặc ít nhất là đặt mình vào vị thế của đối phương. Thay vào đó, họ tranh cãi, họ gào lên rằng đối phương sai, rằng kẻ kia đang cố tình mù lòa trước sự thật hiển nhiên.

Sự thật trong cuộc sống đôi khi cũng giống như đồng xu ấy, không phẳng lặng và đơn chiều như cách chúng ta muốn nhìn nhận. Một sự việc xảy ra dưới lăng kính của người trong cuộc sẽ mang sắc thái hoàn toàn khác khi được quan sát bởi người đứng ngoài cuộc. Kẻ chịu tổn thương sẽ nhìn thấy nỗi đau và sự bất công, người bảo vệ nguyên tắc sẽ nhìn thấy quy luật và kỷ cương. Ai cũng có lý lẽ riêng để bảo vệ thế giới quan của mình.

Nhưng lý lẽ của bạn, suy cho cùng, chỉ đại diện cho vị trí mà bạn đang đứng, không có nghĩa là chiếc thước đo vạn năng để đem đi áp đặt, cắt gọt hay phán xét cuộc đời của bất kỳ ai khác.

Khi sự khác biệt bị biến thành tội lỗi

Chúng ta đang sống trong một kỷ nguyên mà tốc độ kết nối nhanh hơn bao giờ hết, nhưng sự thấu cảm hình như lại đang dần trở nên xa xỉ. Chỉ một dòng trạng thái trên mạng xã hội, một ý kiến trái chiều trong một buổi thảo luận, hay đơn giản là cách lựa chọn phong cách sống khác biệt cũng có thể trở thành ngòi nổ cho những cuộc tấn công ngôn từ cay độc.

Tại sao con người lại dễ nổi giận đến thế trước những quan điểm không giống mình?

Bởi vì bản ngã của chúng ta luôn khao khát được công nhận. Khi ai đó bất đồng quan điểm, vô thức, bộ não của chúng ta không coi đó là một góc nhìn khác, mà xem đó là một sự đe dọa, một lời phủ nhận đối với giá trị và niềm tin của chính mình. Phản xạ tự vệ trỗi dậy, và thay vì dùng lý trí để lắng nghe, người ta lại dùng sự công kích để lấn át.

Ta thấy những người sẵn sàng mạt sát nhau chỉ vì gu âm nhạc, cách thưởng thức nghệ thuật, quan điểm về một bộ phim, hay kể cả quan điểm Phật học. Ta thấy những cuộc khẩu chiến không hồi kết trên các diễn đàn chỉ vì sự khác biệt về lối sống, quan điểm giáo dục con cái, hay cách nhìn nhận về thành công, rồi hệ phái, đường lối tư duy trong đạo. Người ta dùng những từ ngữ nặng nề nhất để cấu xé nhau, cứ như thể việc tiêu diệt ý kiến của đối phương sẽ giúp họ trở thành hiện thân hoàn hảo của chân lý.

Nhưng sự thật là gì? Chẳng ai trở nên thông thái hơn sau những lời miệt thị. Chẳng ai học được điều gì mới khi tâm trí họ bận bịu dựng lên những bức tường phòng thủ và mài giũa những mũi tên ngôn từ để trả đũa. Sự phán xét không làm cho thế giới tốt đẹp hơn, nó chỉ khoét sâu thêm những khoảng cách và gieo rắc thêm những nỗi đau vô hình.

Học cách nhìn qua lăng kính của người khác

Nhà văn người Pháp Antoine de Saint-Exupéry từng viết trong tác phẩm Hoàng tử bé: "Người ta chỉ có thể nhìn rõ bằng trái tim. Điều cốt yếu thì mắt thường không thể thấy được".

Để bước qua được sự hẹp hòi của tư duy định kiến, điều đầu tiên chúng ta cần học chính là sự khiêm nhường. Khiêm nhường để thừa nhận rằng tầm mắt của một con người là hữu hạn, rằng những gì ta biết về thế giới này chỉ là một hạt cát trên sa mạc mênh mông.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Khi đối diện với một quan điểm trái chiều, thay vì vội vã nhủu mảy và thốt lên những lời phán xét, hãy dừng lại một nhịp. Hãy tự hỏi: "Tại sao họ lại nghĩ như vậy? Đã có những trải nghiệm, tổn thương hay hoàn cảnh sống nào nhào nặn nên góc nhìn đó của họ?".

Một người lớn lên trong nhung lụa sẽ có cách nhìn khác về tiền bạc so với người từng trải qua những năm tháng đói nghèo cùng cực. Một người từng bị phản bội sẽ có lăng kính hoài nghi về các mối quan hệ khác hẳn với một kẻ chưa từng nếm trải cay đắng của sự phụ bạc. Hoàn cảnh tạo nên lập trường. Lịch sử cá nhân nhào nặn nên tư duy. Khi hiểu được rằng mỗi con người là một cuốn sách được viết bởi những chương hoàn toàn khác biệt, bạn sẽ thấy sự khác biệt không còn là điều gì đó kỳ quái hay đáng lên án. Đó đơn giản chỉ là một thực tế tự nhiên của muôn đời.

Tôn trọng quan điểm của người khác không có nghĩa là bạn phải đồng tình hay từ bỏ lập trường của chính mình. Đó là sự thừa nhận quyền được khác biệt của họ. Bạn có quyền giữ lấy niềm tin của bạn, và họ cũng có quyền bảo vệ quan điểm của họ. Thế giới này đẹp để chính vì nó đa dạng, chứ không phải vì nó đồng nhất một màu.

Vẻ đẹp của sự bao dung và lắng nghe

Cuộc đời này ngắn ngủi lắm, đừng biến nó thành một cuộc chiến vô tận để chứng minh ai đúng ai sai. Những năng lượng tiêu cực mà bạn phóng thích ra ngoài qua những lời chỉ trích, suy cho cùng, cũng giống như việc bạn cầm nắm

một hòn than hồng định ném vào người khác, chính tay bạn là người bị bỏng đầu tiên.

Khi ta buông bỏ được ngã mạn, khi ta học được cách mở rộng trái tim để đón nhận những góc nhìn mới lạ, ta sẽ thấy tâm hồn mình nhẹ nhõm hơn rất nhiều. Lắng nghe một ý kiến trái chiều không làm bạn nhỏ bé đi, mà trái lại, nó mài giũa tư duy của bạn sắc sảo hơn, mở rộng biên độ hiểu biết của bạn sâu rộng hơn.

Thay vì chỉ trích một người vì họ nhìn thấy phần khuất của đồng xu mà bạn không thấy, hãy bước sang cạnh họ, nhìn vào hướng họ đang nhìn. Biết đâu, bạn sẽ phát hiện ra những chi tiết tuyệt vời mà từ góc độ của bạn trước đây, bạn đã bỏ lỡ hoàn toàn. Và nếu sau khi đã quan sát đa chiều mà bạn vẫn giữ nguyên quan điểm của mình, thì sự khác biệt ấy vẫn có thể tồn tại trong một sự hòa hợp tôn trọng lẫn nhau.

Ánh sáng từ bi và trí tuệ góc nhìn Phật giáo về sự khác biệt

Nhìn ở góc nhìn và sự phán xét, ta càng thấy sâu sắc hơn cội nguồn của những sân hận trong tâm hồn con người. Nhà Phật từ ngàn xưa đã chỉ ra một chân lý cốt lõi: tất cả những tranh chấp, đổ kỵ và bạo lực ngôn từ trên thế gian này đều bắt nguồn từ vô minh và chấp thủ tức là sự u tối trong nhận thức và sự cố chấp bám víu lấy cái "tôi" (ngã chấp) là trung tâm của vũ trụ.

Trong kinh điển, có câu chuyện ngụ ngôn nổi tiếng về "Những người mù sờ voi". Mỗi người sờ một bộ phận khác nhau của con voi kẻ sờ ngà bảo con voi giống chiếc đòn gánh, người sờ tai bảo giống chiếc quạt nan, kẻ sờ chân lại quả quyết nó giống cột nhà. Họ cãi nhau to tiếng, ai cũng chắc như đinh đóng cột rằng mình nắm giữ chân lý tuyệt đối và những kẻ còn lại đều sai. Đức Phật dùng câu chuyện ấy để chỉ rõ cái nhìn phiến diện của phàm phu vì bị che mờ bởi vô minh, con người thường lấy một phần nhỏ bé của hiện tượng để phán xét toàn cục, rồi từ đó sinh tâm bỉ thử, chỉ trích lẫn nhau.

Mỗi quan điểm trái chiều trong đời sống thực ra cũng giống như mảnh ghép của con voi ấy. Khi một người thốt ra lời phán xét cay độc, đó không chỉ là sự tấn công hướng về ngoại cảnh, mà thực chất là tấm gương phản chiếu sự bất an và ngã mạn bên trong nội tâm họ. Người có trí tuệ theo tinh thần Phật pháp sẽ không vội vàng phán quyết, bởi họ thấu hiểu quy luật duyên khởi vạn vật sinh ra đều do hội tụ đủ duyên, không có gì là tự nhiên hay cố định. Hoàn cảnh sống, nghiệp lực, và phước đức của mỗi người khác nhau, nên cách họ nhìn nhận thế

giới hiển nhiên cũng muôn hình vạn trạng. Ép buộc người khác phải có chung góc nhìn với mình chẳng khác nào bắt một loài hoa phải nở theo ý muốn của kẻ ngắm nhìn, đó là hành vi trái với tự nhiên và mang lại đau khổ cho cả hai phía.

Thay vào đó, Phật giáo dạy ta thực hành hạnh từ bi và hỷ xả. Từ bi không chỉ là lòng thương người rộng lớn, mà là sự thấu cảm sâu sắc trước những nỗi khổ niềm đau và những giới hạn nhận thức của người khác. Khi ai đó có lời lẽ cay nghiệt hay quan điểm trái ngược, người có tu dưỡng sẽ không đáp trả bằng sân hận hay sự phán xét tương đương, bởi họ biết rằng: "Lấy oán báo oán, oán ấy chồng chất". Họ chọn cách im lặng chuyển hóa, hoặc nhìn đối phương bằng cái nhìn hoan hỷ, dung chứa. Sự bao dung ấy chính là chiếc áo giáp kiên cố nhất bảo vệ tâm can trước bão giông cuộc đời.

Hơn thế nữa, thực hành trung đạo con đường tránh xa hai cực đoan cũng là bài học lớn cho nghệ thuật nhìn nhận vấn đề. Đừng rơi vào bẫy của tư duy nhị nguyên phải trái, đúng sai, tốt xấu. Cuộc đời vốn uyển chuyển và linh hoạt hơn rất nhiều so với những nhãn dán cứng nhắc mà con người tự đặt ra. Khi buông bỏ được tâm lý hơn thua, khi biết soi chiếu nội tâm thay vì chỉa mũi nhọn ra ngoài, ta sẽ tìm thấy sự bình yên nội tại.

Ánh sáng trí tuệ và lòng từ bi sẽ soi đường cho ta bước qua mọi dị biệt bằng sự thấu hiểu trọn vẹn. Lúc ấy, thế giới quanh ta không còn là chiến trường của những tranh cãi vô tận, mà trở thành một khu vườn muôn hồng thu tía, nơi mọi sinh linh đều có quyền được tồn tại, được tỏa sáng theo cách riêng của mình trong hòa hợp và yêu thương.

Mỗi chúng ta đều là những lữ khách trên hành trình tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống. Trên con đường ấy, mỗi người mang theo một tấm bản đồ riêng được vẽ bằng những trải nghiệm của chính họ. Không có tấm bản đồ nào là duy nhất đúng cho tất cả mọi người.

Đừng để sự kiêu ngạo biến mình thành vị quan tòa tự phong, sẵn sàng giơ búa phán quyết cuộc đời kẻ khác chỉ vì họ đi con đường khác bạn, quan điểm khác bạn. Thế giới ngoài kia đầy muôn hình vạn trạng với những khúc quanh co, nghịch lý, suy cho cùng vẫn là một bản giao hưởng lớn. Khi ta thôi cưỡng cầu ép vạn vật phải chung một nhịp đập, tâm hồn tự khắc hòa vào một thuận khúc từ bi. Đó là khúc ca cất lên từ sự thấu hiểu và buông xả, nơi mỗi người tự do tỏa sáng theo cách riêng của mình, cùng ngân lên những giai điệu hòa hợp, bình yên và vẹn tròn thương yêu.

Hãy chọn sự thấu cảm thay vì chỉ trích, chọn lắng nghe thay vì áp đặt và chọn sự bao dung để xoa dịu những góc cạnh xù xì của thế gian. Bởi suy cho cùng,

khi ta biết buông bỏ lắng kính đúng sai cực đoan, ta sẽ nhận ra rằng bình yên thực sự chỉ đến khi ta học được cách chung sống hòa bình với mọi sự khác biệt.

Tác giả: **Ngạn Yên**