# Học cách cảm thông trong cuộc sống

ISSN: 2734-9195 14:10 24/06/2026

Sự trưởng thành không nằm ở việc nhận ra người khác sai bao nhiêu, mà nằm ở khả năng nhìn lại chính mình với sự thành thật.

Nhiều lúc lòng ta trở nên nặng nề chỉ vì một câu nói, một ánh nhìn hay một cách đối xử không như mong đợi.

Ta ngồi lặng giữa những suy nghĩ của riêng mình, nhớ lại từng chuyện đã qua rồi tự hỏi vì sao người ta có thể làm mình buồn đến thế. Cảm giác ấy rất thật, nỗi đau ấy cũng rất thật.

Bởi khi đặt tình cảm vào một mối quan hệ, dù là tình thân, tình bạn hay một cuộc gặp gỡ thoáng qua trong đời, ai cũng mong nhận lại **sự tử tế**. Nhưng cuộc sống vốn không phải là một con đường chỉ có những người hoàn hảo bước qua. Mỗi người đều mang theo những góc khuất riêng, những tổn thương riêng và cả những giới hạn mà người khác không nhìn thấy được.

Có người đang mỉm cười nhưng trong lòng chất chứa muộn phiền. Có người nói những lời vô tâm chỉ vì họ chưa từng học được cách dịu dàng với cảm xúc của người khác. Cũng có người làm tổn thương người bên cạnh mà không hề nhận ra điều mình gây ra. Khi còn trẻ, ta thường nhìn mọi chuyện bằng lăng kính của cảm xúc. Ai khiến mình buồn thì người đó là nguyên nhân. Ai làm mình thất vọng thì người đó đáng trách. Thế giới dường như được chia thành hai phía rất rõ ràng, một bên là mình với những tổn thương đang mang, một bên là người khác với những lỗi lầm họ gây ra.

Cách nhìn ấy không sai, bởi ai đau mà chẳng muốn bảo vệ chính mình. Thế nhưng theo năm tháng, khi trải qua đủ những va chạm của cuộc đời, ta mới hiểu rằng mọi câu chuyện đều có nhiều hơn một góc nhìn.

Đã bao giờ ta vô tình quên trả lời một tin nhắn của ai đó chưa? Đã bao giờ ta vì tâm trạng không tốt mà nói ra một câu khiến người khác chạnh lòng chưa? Đã bao giờ ta quá bận rộn với những lo toan của mình mà lơ đi cảm xúc của người bên cạnh chưa? Những điều ấy có thể rất nhỏ trong ký ức của ta, nhưng biết đâu lại là một nỗi buồn lớn trong lòng một người khác.

Con người thường dễ nhớ những lần mình bị tổn thương hơn là những lần mình vô tình làm tổn thương người khác. Không phải vì ích kỷ, mà bởi nỗi đau luôn để lại dấu vết rõ ràng hơn trong tâm trí. Ta nhớ rất lâu một lời trách móc từng nhận được, nhưng lại quên mất những lời nóng giận mình đã nói ra. Ta nhớ một lần bị bỏ rơi, nhưng không nhớ rằng đã có lúc mình cũng rời đi khi ai đó cần sự hiện diện của mình.

***Sự trưởng thành không nằm ở việc nhận ra người khác sai bao nhiêu, mà nằm ở khả năng nhìn lại chính mình với sự thành thật.***

Đó là lúc ta hiểu rằng bản thân cũng không hoàn hảo. Ta cũng từng nông nổi, từng ích kỷ, từng vô tâm và từng mắc sai lầm. Có lỗi lầm đã được tha thứ, có lỗi lầm vẫn còn nằm đâu đó trong ký ức của một người nào đó mà ta không hề biết. Khi nhận ra điều ấy, ta sẽ không còn quá vội vàng để phán xét. Không còn dễ dàng kết luận về một con người chỉ qua một hành động. Không còn mang theo quá nhiều oán trách trên vai, càng sống lâu, ta càng hiểu rằng ai cũng đang cố gắng đi qua cuộc đời bằng tất cả những gì mình có.



Ảnh sưu tầm.

Người tử tế vẫn có lúc vụng về, người mạnh mẽ vẫn có lúc yếu lòng. Người hiểu chuyện vẫn có lúc cư xử không khéo. Không ai có thể sống cả đời mà không một lần làm người khác buồn. Điều đáng quý không phải là chưa từng sai, mà là biết nhìn lại sau những sai lầm ấy. Có người từng khiến ta thất vọng, nhưng rồi một ngày nào đó, khi đặt mình vào hoàn cảnh của họ, ta bỗng hiểu thêm một điều gì đó. Không phải để biện minh cho tổn thương mình đã mang, cũng không

phải để phủ nhận cảm xúc của bản thân, mà để nhận ra rằng cuộc đời rộng lớn hơn những gì mắt mình nhìn thấy.

Sau một hành động luôn có một câu chuyện. Sau một sự vô tâm luôn có một nguyên nhân và sau mỗi con người đều là những cuộc chiến thầm lặng mà người ngoài khó lòng hiểu hết. Thế nên, thay vì giữ mãi những điều khiến lòng mình nặng trĩu, có lẽ ta nên học cách buông xuống một phần. Buông không phải là quên. Cũng không phải là chấp nhận mọi điều sai trái. Buông là không để những tổn thương cũ tiếp tục giam giữ hiện tại của mình. Buông là thôi mang theo những câu hỏi không có lời đáp. Buông là cho người khác một cơ hội được sửa sai, giống như ta từng mong cuộc đời cho mình cơ hội được sửa chữa.

Lòng bao dung không làm cho lỗi lầm biến mất. Nhưng nó làm cho trái tim người giữ nó trở nên nhẹ nhõm hơn. Khi không còn bận tâm quá nhiều đến việc ai đúng ai sai, ta có thêm khoảng trống để sống bình yên. Khi không còn cố đòi hỏi sự hoàn hảo từ người khác, ta cũng bớt khắt khe với chính mình. Có lẽ, một trong những bài học khó nhất của đời người là học cách cảm thông.

Cảm thông với những thiếu sót của người khác và cả những thiếu sót của chính mình. Bởi ai rồi cũng sẽ có những ngày yếu đuối, những ngày lạc hướng, những ngày cư xử không như điều mình mong muốn. Nếu chỉ nhìn vào một khoảnh khắc để đánh giá cả một con người, ta sẽ bỏ lỡ rất nhiều điều đáng để thấu hiểu. Cuộc đời giống như một dòng sông dài, nơi mỗi người đều vừa là người đi qua vừa là người để lại dấu vết.

Có lúc ta nhận được sự tử tế từ người khác. Có lúc ta vô tình trao đi những điều chưa đủ tử tế. Có lúc ta là người được **cảm thông**. Có lúc ta cần học cách cảm thông cho người khác. Mọi thứ cứ thế nối tiếp nhau, tạo thành những bài học âm thầm mà năm tháng gửi đến. Đến một lúc nào đó, ta sẽ hiểu rằng sống nhẹ lòng không phải vì cuộc đời bớt những điều khiến ta tổn thương, mà vì ta đã học được cách nhìn mọi thứ bằng đôi mắt dịu dàng hơn. Một đôi mắt biết rằng con người ai cũng có những phần chưa trọn vẹn. Một đôi mắt biết rằng sau mỗi lỗi lầm vẫn còn cơ hội để thay đổi. Và một đôi mắt biết rằng sự thấu hiểu luôn có sức chữa lành lớn hơn sự trách móc.

Khi ấy, thay vì giữ mãi những điều làm mình nhức nhối, ta chọn giữ lại **lòng bao dung**. Không phải vì người khác xứng đáng hay không xứng đáng, mà vì chính trái tim mình cũng cần được bình yên. Bình yên đôi khi bắt đầu từ khoảnh khắc ta thôi đứng ở vị trí của người bị tổn thương để nhìn cuộc đời, mà học cách nhìn bằng sự cảm thông dành cho tất cả những con người còn nhiều khiếm khuyết, trong đó có cả chính mình.

**Ngạn Yên**