TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Làm sao để không bị “kiệt sức vì đồng cảm”?

ISSN: 2734-9195 10:40 19/05/2026

Chúng ta không cần phải mang hết đau khổ của thế giới vào lòng mình, nhưng có thể góp phần làm cho thế giới bớt khổ đau hơn bằng những hành động thiện lành, cụ thể và chân thành mỗi ngày.

*Một trái tim nhân hậu đôi khi cũng có thể mệt mỏi. Điều cần thiết là hành động bằng **lòng từ bi**.*

Những điểm chính

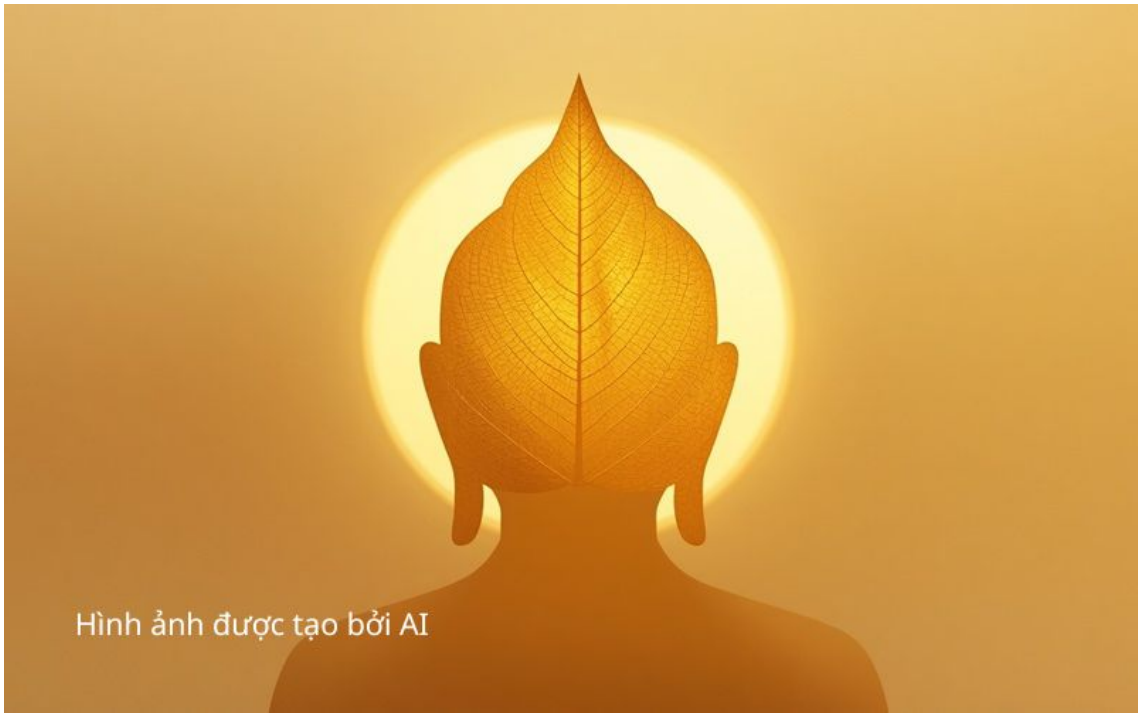
+ Đồng cảm đòi hỏi khả năng đặt mình vào tâm trí người khác để hình dung họ đang nghĩ và cảm thấy điều gì.

+ Người có tâm hồn nhạy cảm rất dễ rơi vào trạng thái quá tải cảm xúc và kiệt sức vì đồng cảm.

+ Đức Phật dạy rằng con đường đúng đắn không phải chìm trong đau khổ của người khác, mà là khởi lên hành động từ bi để làm vơi khổ đau ấy.

Khoảng gần 2.500 năm trước khi Sigmund Freud xây dựng học thuyết phân tâm học ở châu Âu thế kỷ XIX, nhân loại đã có một mô hình tinh vi về tâm thức con người.

Mô hình ấy được kiến lập bởi Siddhartha Gautama - Thái tử Tất-đạt-đa Cồ-đàm qua nhiều năm trải nghiệm, quán chiếu và thực chứng nội tâm.



Sau 49 ngày đêm **thiền định** sâu dưới cội Bồ-đề tại Bắc Ấn Độ, Ngài giác ngộ chân lý về bản chất của thực tại nội tâm và ngoại giới, trở thành đức Phật - "Bậc Giác Ngộ". Từ đó, Ngài dành trọn cuộc đời để truyền dạy con đường chuyển hóa khổ đau cho con người. Có thể nói, giáo pháp của đức Phật đã làm thay đổi lịch sử tư tưởng và đời sống tinh thần của nhân loại.

Ngày nay, khi nhắc đến Phật giáo, nhiều người thường nghĩ ngay đến thiền định. Điều đó không sai, nhưng chưa đủ. Thiền chỉ là một phần trong toàn bộ đời sống tu tập mà đức Phật chỉ dạy. Cốt lõi của giáo pháp là nghệ thuật sống tỉnh thức: cách suy nghĩ, nói năng, hành xử và đối đãi với người khác bằng sự tôn trọng và hiểu biết.

Trong Bát Chính đạo, đức Phật nhấn mạnh "chính ngữ" - không nói lời thô ác, dối trá hay gây chia rẽ và "Chính nghiệp" - sống đạo đức, hòa bình, chân chính. Đây là những nền tảng đầu tiên để tự giải thoát mình và giúp người khác giảm bớt khổ đau.

Lòng từ bi đối với mọi chúng sinh

Theo tinh thần Phật giáo, lòng từ bi không chỉ dành cho một vài đối tượng thân quen, mà mở rộng đến tất cả con người không phân biệt ai. Xa hơn nữa là muôn loài hữu tình: động vật, chim muông, côn trùng, cây cỏ... cho đến khi tâm từ trở nên vô lượng, không biên giới.

Trong cái nhìn bao dung của đức Phật, không một sinh linh nào bị bỏ lại ngoài tình thương.

Tuy nhiên, khái niệm “từ bi” ngày nay thường bị hiểu lẫn với “thương hại” hay “đồng cảm”. Thực chất, đây là những trạng thái tâm lý khác nhau.

Hãy hình dung bạn gặp David, một người vô gia cư trên đường đi làm. Vì những tổn thương tâm lý nghiêm trọng, anh mất việc, mất nhà cửa và phải sống lang thang trên đường phố London.



Khi nhìn thấy David, nếu bạn cảm thấy thương hại, bạn sẽ nghĩ: “Tội nghiệp quá, **cuộc sống** như vậy thật khổ sở”.

Nhưng nếu tiến thêm một bước nữa, bạn có thể khởi lên sự đồng cảm. Khi ấy, bạn không chỉ thấy tội nghiệp, mà còn thử đặt mình vào hoàn cảnh của anh: cảm nhận cái lạnh của đêm hè phố, sự cô độc, tuyệt vọng và tổn thương mà anh đang chịu đựng.

Trong tâm lý học hiện đại, khả năng này được gọi là “theory of mind” - năng lực hình dung trạng thái tinh thần của người khác.

Theo cách nói của Phật giáo, đó là “sự rung động của trái tim” trước nỗi khổ của tha nhân.

Chính vì vậy, đồng cảm sâu sắc đôi khi khiến chúng ta kiệt sức. Nếu quá mở lòng trước đau khổ của thế gian mà thiếu nội lực nâng đỡ, chúng ta rất dễ rơi vào mệt mỏi cảm xúc, trầm buồn hoặc tuyệt vọng. Đây là điều ngày nay được gọi là “empathy fatigue” - sự kiệt sức vì đồng cảm.

Từ đồng cảm đến hành động từ bi

Vì thế, bước tiếp theo vô cùng quan trọng: chuyển hóa đồng cảm thành từ bi. Từ bi không dừng ở cảm xúc đau lòng trước nỗi khổ của người khác, mà còn bao hàm quyết tâm hành động để làm vơi đi khổ đau ấy.

Nếu chỉ dừng ở thương hại, ta có thể buồn vài phút rồi bước tiếp. Nếu đồng cảm sâu sắc, hình ảnh người khốn khó có thể ám ảnh ta suốt cả ngày.

Nhưng với tâm từ bi, ta không thể thờ ơ bước qua. Ta sẽ dừng lại hỏi han, nhìn họ như một con người đúng nghĩa, điều mà rất nhiều người ngoài phố thường vô tình quên mất. Có thể là một chiếc bánh mì, một ly trà nóng, một chiếc áo ấm hay sự giúp đỡ để họ tìm được nơi trú ngụ.

Đó chính là lý do mọi bậc thầy tinh thần lớn trong lịch sử, từ đức Phật, chúa Jesus, Mahatma Gandhi đến Martin Luther King Jr. đều khuyến khích con người sống bằng lòng từ bi. Bởi chính từ bi là sức mạnh có thể chữa lành con người và chuyển hóa xã hội.

Trong thời đại đầy áp lực tinh thần và khủng hoảng cảm xúc, thông điệp ấy càng trở nên cần thiết: chúng ta không cần phải mang hết đau khổ của thế giới vào lòng mình, nhưng có thể góp phần làm cho thế giới bớt khổ đau hơn bằng những hành động thiện lành, cụ thể và chân thành mỗi ngày.

Tác giả: **Dan Roberts MBACP/**Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: https://www.psychologytoday.com/gb/blog/the-calm-self/202605/how-to-protect-yourself-from-empathy-fatigue

Ghi chú: *Phóng tác - biên tập từ bài viết "How to Protect Yourself From Empathy Fatigue"- Làm sao để bảo vệ mình khỏi kiệt sức vì đồng cảm của Dan Roberts, nhà tâm lý trị liệu và tác giả cuốn* Heal Your Trauma: How to Overcome a Painful Childhood to Become Happy and Whole Again (tạm dịch: "*Chữa lành tổn thương: Vượt qua tuổi thơ đau đớn để tìm lại hạnh phúc và sự toàn vẹn nội tâm*").