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

Lằn ranh mong manh giữa thành tựu và áp lực

ISSN: 2734-9195 10:10 05/04/2026

Lằn ranh giữa thành tựu và áp lực không nằm ở bên ngoài, mà nằm ở cách con người liên hệ với thành tựu. Khi có chính kiến, thành tựu là phương tiện để sống tốt hơn.

Bài viết “Lằn ranh mong manh giữa thành tựu và áp lực” trên Tạp chí điện tử Tri Thức (https://znews.vn) đã phản ánh một thực trạng đáng chú ý của xã hội hiện đại, các chuẩn mực thành công ngày càng được chuẩn hóa và khuếch đại qua truyền thông, khiến cá nhân rơi vào trạng thái so sánh và tự áp lực.

Nếu nhìn từ góc Phật học, hiện tượng này không chỉ là sản phẩm của xã hội, mà còn là biểu hiện của những cấu trúc tâm lý sâu xa đã được đức Phật chỉ ra từ rất sớm.

Trước hết, cần thừa nhận rằng áp lực thành tựu có cả hai chiều kích, khách quan và chủ quan. Những yếu tố như cạnh tranh kinh tế, bất bình đẳng cơ hội là có thật.

Tuy nhiên, như đức Phật chỉ rõ trong Kinh Tương Ưng Bộ, chính tâm so sánh mới là yếu tố quyết định mức độ khổ đau: “Người so sánh mình hơn, bằng hay kém đều còn bị trói buộc”.

Điều này lý giải vì sao cùng một hoàn cảnh xã hội, có người khổ sở vì “tụt lại”, trong khi người khác vẫn bình an.



Thứ hai, cái gọi là "chuẩn ổn định" không phải tự thân là sai. Vấn đề nằm ở chỗ con người đồng nhất bản thân với chuẩn đó. Khi "có nhà", "có sự nghiệp" trở thành điều kiện để cảm thấy mình "có giá trị", thì bất kỳ sự lệch chuẩn nào cũng gây ra khổ đau. Trong ý nghĩa này, "chuẩn xã hội" không phải là tà kiến; chấp thủ vào chuẩn mới chính là tà kiến.

Thứ ba, hiện tượng "diễn sự ổn định" phản ánh một nhu cầu sâu xa hơn: nhu cầu duy trì một "cái tôi nhất quán". Nhưng như Kinh Pháp Cú dạy, mọi hiện hữu đều vô thường. Khi cố giữ một hình ảnh ổn định trong một thế giới luôn biến đổi, con người tất yếu rơi vào căng thẳng. Đây chính là biểu hiện của chấp thủ vào hiện hữu.

"Áp lực không đến từ người khác thành công, mà từ ảo tưởng rằng mình phải giống họ."

Cần nhấn mạnh rằng Phật giáo không cổ súy cho sự thụ động. Trái lại, đức Phật khuyến khích hành động, nhưng là hành động không bị ràng buộc bởi bản ngã. Một người vẫn có thể nỗ lực học tập, làm việc, cống hiến, nhưng không xem thành tựu là thước đo giá trị tự thân. Khi đó, hành động trở nên nhẹ nhàng hơn, và áp lực không còn mang tính hủy hoại.

Cuối cùng, vấn đề không thể giải quyết chỉ bằng một phía. Xã hội cần điều chỉnh các chuẩn mực truyền thông để giảm thiểu áp lực ảo. Nhưng đồng thời, mỗi cá nhân cũng cần phát triển chính kiến để không bị cuốn vào vòng xoáy so

sánh. Đức Phật dạy trong Kinh Niệm Xứ, việc quán sát thân – thọ – tâm – pháp giúp con người nhận ra rằng mọi cảm xúc, kể cả cảm giác "tụt lại", đều chỉ là những hiện tượng sinh diệt.

Từ đó có thể thấy, lằn ranh giữa thành tựu và áp lực không nằm ở bên ngoài, mà nằm ở cách con người liên hệ với thành tựu. Khi có chính kiến, thành tựu là phương tiện để sống tốt hơn. Khi thiếu chính kiến, chính thành tựu lại trở thành nguồn gốc của khổ đau.

Và đây chính là điểm mà Phật giáo đóng góp: không phủ nhận thế giới, mà giúp con người sống trong thế giới mà không bị trói buộc bởi nó.

Tác giả: **Khánh Nguyễn** (Garden Grove, California, USA)