Xã hội chỉ thay đổi khi mỗi người "đổi thay" tâm, trí

ISSN: 2734-9195 08:54 07/07/2026

Quán niệm vì vậy không phải là mục tiêu cuối cùng, mà là con đường giúp mỗi cá nhân trưởng thành hơn để cùng nhau xây dựng cộng đồng phát triển, công bằng và bền vững.

Người ta thường cho rằng những biến động lớn của xã hội bắt nguồn từ **chiến tranh,** khủng hoảng kinh tế, biến đổi khí hậu hay sự phát triển của công nghệ. Đó là những nguyên nhân quan trọng, nhưng chưa phải là gốc rễ.

Lịch sử cho thấy, cùng một hoàn cảnh, có cộng đồng vượt qua khủng hoảng bằng đoàn kết và trách nhiệm, trong khi cộng đồng khác lại rơi vào chia rẽ và bạo lực. **Sự khác biệt** không chỉ nằm ở điều kiện vật chất mà còn ở con người.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Một xã hội sẽ không thể tốt đẹp hơn nếu mỗi cá nhân, hoặc cộng đồng bị chi phối bởi tham vọng, định kiến và những phản ứng thiếu suy xét. Vì vậy, mọi sự thay đổi bền vững đều bắt đầu từ sự **chuyển hóa** bên trong mỗi cá nhân.

Quán niệm được hiểu như khả năng nhận biết rõ ràng những gì đang diễn ra trong bản thân, trong tâm trí và trong hoàn cảnh sống mỗi người. Điều đáng quý của quán niệm không nằm ở việc làm cho cuộc sống trở nên dễ dàng hơn, mà ở chỗ giúp con người đối diện với thực tế bằng tâm thế sáng suốt hơn.

Khi biết quan sát chính mình, ta nhận ra rằng nhiều **đau khổ** không chỉ tới từ hoàn cảnh khách quan mà còn được tạo ra bởi cách nhìn nhận và phản ứng trước hoàn cảnh đó. Một người gặp thất bại, nhưng biết quán niệm sẽ coi đó là cơ hội để điều chỉnh, nếu thiếu sự tỉnh thức dễ bị cuốn vào oán trách, nóng giận, thậm chí tuyệt vọng.

Trong **đời sống** hiện đại, tốc độ đã trở thành hệ "giá trị". Chúng ta muốn trả lời thật nhanh, quyết định thật nhanh, làm việc thật nhanh và thậm chí yêu thương hay kết luận về một con người cũng rất nhanh. Nhưng, những điều quan trọng nhất của cuộc sống lại không trưởng thành bằng "tốc độ".

Niềm tin cần thời gian để xây dựng. Nhân cách cần thời gian để rèn luyện. Lòng bao dung càng cần nhiều thời gian hơn để hình thành. Khi mọi thứ bị thúc ép bởi sự vội vàng, ta rất dễ đánh mất khả năng lắng nghe và suy ngẫm.

Quán niệm không chống lại sự phát triển, nhưng nhắc nhở rằng không phải điều gì nhanh hơn cũng là điều tốt hơn.

Biểu hiện rõ nhất của sự thiếu quán niệm là văn hóa tranh luận trên không gian mạng. Chỉ cần một đoạn clip ngắn hoặc một dòng trạng thái chưa được kiểm chứng, hàng ngàn người sẵn sàng chỉ trích, kết án hoặc xúc phạm người khác. Điều đáng nói là nhiều người không tìm kiếm sự thật, họ chỉ tìm kiếm những thông tin củng cố niềm tin mà họ "có".



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Khi cảm xúc lấn át lý trí, đối thoại biến thành đối đầu và sự khác biệt biến thành thù hận. Nếu mỗi người biết dừng lại vài phút để kiểm chứng thông tin, để lắng nghe nhiều góc nhìn và quan sát phản ứng của chính mình trước khi lên tiếng, không gian công cộng sẽ bớt cực đoan hơn rất nhiều.

Từ đó, ý nghĩa của quán niệm không chỉ là câu chuyện của cá nhân mà còn là một phẩm chất cần thiết của xã hội văn minh.

Trong *giáo dục*, quán niệm giúp người học hiểu rằng tri thức và trí tuệ không phải là một. Người đạt điểm cao nhưng vẫn có thể thiếu khả năng kiểm soát cảm xúc, thiếu lòng trắc ẩn hoặc thiếu tinh thần trách nhiệm. Ngược lại, một học sinh, sinh viên biết tự nhận thức sẽ học được cả thành công lẫn thất bại. Giáo dục vì vậy không nên chỉ hướng tới việc tạo ra những người giỏi chuyên môn, mà còn phải góp phần hình thành những con người biết suy nghĩ độc lập, biết tôn trọng sự thật và biết chịu trách nhiệm về lựa chọn của mình.

Trong *quản trị* và *lãnh đạo*, quán niệm càng có ý nghĩa đặc biệt. Một nhà lãnh đạo thiếu tự nhận thức rất dễ lầm lẫn giữa quyền lực và năng lực, giữa sự phục tùng và lòng tin. Họ có thể tạo ra kết quả trong ngắn hạn bằng mệnh lệnh, nhưng khó xây dựng được một tổ chức bền vững. Ngược lại, người biết quan sát chính mình thường cẩn trọng hơn trước mỗi quyết định, biết lắng nghe ý kiến trái chiều và sẵn sàng sửa sai khi cần thiết.

Điều đó không làm giảm uy tín của người lãnh đạo mà ngược lại, tạo nên sự tin cậy lâu dài.

Nhưng, cần tránh khuynh hướng *lý tưởng hóa* quán niệm. Có ý kiến cho rằng chỉ cần thực hành quán niệm thì con người sẽ hạnh phúc và xã hội sẽ tốt đẹp hơn. Cách nhìn này quá đơn giản. Một người có thể rất bình tĩnh nhưng lại thờ ơ trước bất công; một doanh nghiệp có thể tổ chức các khóa học quán niệm cho nhân viên nhưng vẫn duy trì môi trường làm việc thiếu công bằng. Nếu quán niệm chỉ giúp con người thích nghi với áp lực mà không thay đổi những điều bất hợp lý, sẽ mất đi ý nghĩa xã hội.

Quán niệm chân chính không chỉ mỗi nhìn vào bên trong mà còn nhìn ra cả bên ngoài bằng tinh thần trách nhiệm.

Ngày nay, trí tuệ nhân tạo có thể hỗ trợ nhiều cho con người, nhưng không một thuật toán nào có thể thay thế lòng nhân ái, sự hối hận hay ý thức đạo đức. Máy móc càng thông minh thì trách nhiệm của con người càng lớn. Vì vậy, điều xã hội cần không chỉ là đào tạo những người biết sử dụng công nghệ, mà còn nuôi dưỡng những con người biết sử dụng công nghệ vì lợi ích của cộng đồng.

Một nền văn minh được đánh giá không chỉ bằng những tòa nhà cao hay những máy móc hiện đại, mà còn bằng cách con người đối xử với nhau trong những tình huống bình thường của cuộc sống. Biết lắng nghe trước khi phán xét, biết suy nghĩ trước khi hành động và biết nhìn lại chính mình trước khi đòi hỏi người khác thay đổi, là đã đặt viên gạch đầu tiên cho một xã hội nhân văn.

Quán niệm vì vậy không phải là mục tiêu cuối cùng, mà là con đường giúp mỗi cá nhân trưởng thành hơn để cùng nhau xây dựng cộng đồng phát triển, công bằng và bền vững.

Tác giả: **Hữu Nguyễn**