

Khi sự thật đến sau cảm xúc

ISSN: 2734-9195

15:30 24/07/2026

"Điều đang khiến mình xúc động là sự thật... hay chỉ là cách mình đang nhìn về sự thật?" Có những bình minh đến rất chậm. Nhưng ánh sáng của chúng chưa bao giờ sai hẹn. Sự thật cũng vậy.

Có một điều lạ lùng trong đời sống hôm nay. Người ta hiếm khi chia sẻ sự thật. Người ta thường chia sẻ cảm xúc của mình về điều được cho là **sự thật**.

Một bản tin có thể chỉ được đọc lướt vài giây. Nhưng sự phẫn nộ, thương cảm hay hả hê mà nó khơi lên lại đủ để đi rất xa. Sau vài giờ, cảm xúc ấy đã lan qua hàng nghìn màn hình. Đến khi những thông tin đầy đủ hơn xuất hiện, nhiều người không còn muốn đọc nữa. Không phải vì sự thật đã mất giá trị, mà vì trong lòng họ, câu chuyện dường như đã khép lại.

Có lẽ, chưa bao giờ sự thật phải đi một con đường dài đến thế để gặp con người. Người ta thường nghĩ mình bị thuyết phục bởi lý lẽ. Thực ra, phần lớn chúng ta bị thuyết phục bởi cảm giác.

Một đoạn video chỉ vài chục giây cũng có thể khiến ta quý một người hoặc ghét một người. Không phải vì ba mươi giây ấy đã kể hết câu chuyện, mà vì chúng đủ để đánh thức những gì vốn có trong tâm: một ký ức cũ, một định kiến cũ, một trải nghiệm từng làm mình tổn thương.

Vì thế, hai người cùng xem một hình ảnh nhưng lại nhìn thấy hai thế giới khác nhau.

Điều quyết định không nằm hoàn toàn ở hình ảnh.

Mà ở người đang nhìn hình ảnh ấy.

Có khi, ta không phản ứng trước sự việc. Ta đang phản ứng trước những gì sự việc ấy gợi lại trong chính mình.

Đó là lý do nhiều cuộc tranh luận trên mạng không thực sự là cuộc tranh luận về **sự thật**. Chúng là cuộc gặp gỡ của những cảm xúc đã được chuẩn bị từ rất

lâu trước khi sự việc xảy ra.

Có một nghịch lý ít được nhắc đến. Thông tin ngày càng nhiều, nhưng khả năng chờ đợi lại ngày càng ít. Chúng ta chờ một gói hàng vài ngày vẫn được. Nhưng lại rất khó chờ vài giờ để một sự việc có thêm dữ kiện.



Có lẽ bởi chờ đợi đồng nghĩa với việc chấp nhận rằng mình chưa biết đủ. Mà điều đó không dễ chịu. Bộ não luôn muốn lấp đầy khoảng trống càng nhanh càng tốt. Một giả thiết, nếu hợp với cảm xúc của mình, thường mang lại cảm giác dễ chịu hơn là một dấu hỏi còn bỏ ngỏ.

Thế nên, điều được chia sẻ nhiều nhất chưa chắc là điều đúng nhất.

Đó thường là điều khiến nhiều người cảm thấy mình đúng nhất.

Không ít lần, một con người bị thu gọn thành một bức ảnh.

Một tập thể bị định nghĩa bởi một đoạn video.

Một nhân cách bị quyết định bằng một khoảnh khắc.

Đó không phải là sức mạnh của công nghệ.

Đó là thói quen lâu đời của tâm thức: nhìn thấy một phần rồi vô thức hoàn thành phần còn lại bằng trí tưởng tượng của mình.

Trong giáo lý Phật giáo, đức Phật gọi đó là **tưởng** (saññā) – khả năng nhận biết, ghi nhớ và gọi tên sự vật. Nhờ tưởng, con người nhận ra thế giới. Nhưng cũng chính tưởng khiến ta dễ ngỡ rằng điều mình đang thấy đã là toàn bộ sự thật.

Một đứa trẻ từng bị chó cắn có thể giết mình trước mọi con chó. Một người từng bị lừa dối có thể nghi ngờ cả những lời chân thành. Tâm không chỉ nhìn bằng đôi mắt của hiện tại; nó còn nhìn bằng dấu vết của quá khứ.

Bởi vậy, điều đáng sợ không phải là tưởng. Mà là lúc ta quên mất mình đang sống trong tưởng. Đó cũng là lý do vì sao cảm xúc trên mạng có thể lan nhanh hơn chính thông tin.

Con người vốn có một nhu cầu rất tự nhiên: tìm kiếm sự đồng thuận. Khi thấy hàng nghìn người cùng giận dữ, ta dễ tin rằng cơn giận ấy hẳn phải có đủ lý do. Khi thấy vô số lời tán thưởng, ta cũng dễ nghĩ rằng sự việc đã rõ ràng.

Ít ai nhận ra mình không chỉ đọc thông tin. Mình còn đang đọc phản ứng của đám đông.

Và đôi khi, phản ứng ấy ảnh hưởng đến cách ta nhìn sự việc còn mạnh hơn chính bản thân sự việc.

Có những phiên tòa được mở bằng pháp luật.

Cũng có những "phiên tòa" được mở bằng cảm xúc.

Khác biệt ở chỗ, bản án của pháp luật luôn có cơ chế xem xét lại. Còn bản án của đám đông, dù sai hay đúng, thường để lại những vết hằn rất lâu trong ký ức của con người.

Đức Phật không dạy con người phải nghi ngờ tất cả.

Ngài cũng không khuyên tin ngay điều đầu tiên mình nghe thấy.

Trong Kinh Kālāma, lời nhắc rất giản dị: đừng vội kết luận chỉ vì nhiều người cùng nói, chỉ vì điều ấy hợp với điều mình vốn tin. Hãy nhìn kỹ hơn, trải nghiệm kỹ hơn và để sự thật có đủ thời gian tự bộc lộ.

Đó không chỉ là lời khuyên dành cho người tu học. Đó còn là một thái độ sống. Một thái độ đủ khiêm tốn để chấp nhận rằng nhận thức của mình luôn có thể thiếu một mảnh ghép.

Có lẽ, trí tuệ không bắt đầu từ việc biết nhiều. Nó bắt đầu từ khả năng nói với chính mình: "Có thể mình chưa biết hết".

Đời sống luôn có những cuộc chia tay bắt đầu từ một hiểu lầm.

Có người nghỉ việc chỉ vì một tin nhắn bị đọc sai ý.

Có người đánh mất một người bạn vì nghe một câu chuyện từ duy nhất một phía.

Có gia đình mất nhiều năm mới hàn gắn được chỉ vì một lời nói trong lúc nóng giận mà không ai chịu hỏi lại.

Nhìn lại, điều làm họ tổn thương không phải là sự thật.

Mà là điều họ từng tin là sự thật.

Thế giới số không tạo ra những bi kịch ấy.

Nó chỉ khiến chúng diễn ra nhanh hơn, rộng hơn và khó sửa chữa hơn.

Có lẽ, điều con người cần giữ gìn trong thời đại này không phải là khả năng phản ứng thật nhanh.

Mà là khả năng chậm lại một nhịp trước khi phản ứng.

Không phải để đứng ngoài mọi chuyện.

Cũng không phải để thờ ơ.

Chỉ để tự hỏi một câu rất nhỏ: "Điều đang khiến mình xúc động là sự thật... hay chỉ là cách mình đang nhìn về sự thật?"

Có những bình minh đến rất chậm. Nhưng ánh sáng của chúng chưa bao giờ sai hẹn. Sự thật cũng vậy.

Tác giả: **Khuất Hùng Anh**