

Bạo lực ngôn từ và lòng từ bi trong thời đại số

ISSN: 2734-9195 15:19 06/11/2025

Khi biết dùng một tâm lành để giúp người khác nhận ra những lỗi lầm, sai sót; biết đồng cảm vị tha với những người khiếm khuyết; biết mở lòng tưới rải tâm từ là ta đã tạo ra một không gian bình an cho mình và cho người khác.

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm**

Trong xã hội ngày nay, khi lời nói dễ dàng trở thành vũ khí sát thương, nó có thể đến từ nguyên nhân: “*đề cao cái tôi cá nhân*”, “*thích phán xét và công kích*”, xem sự trừng phạt người khác là tiêu chí để nâng cao đạo đức bản thân, hạ bệ những quan điểm trái chiều.

Bạo lực ngôn từ cho thấy sự bất lực của nhận thức khi ngôn ngữ lý luận bị vô hiệu hóa bằng những ngôn từ trấn áp thô thiển.

Tâm lý đám đông, lý trí hay sự hiếu kỳ?

Người ta có câu “*Khi bạn nhận ra mình đang đi theo đám đông, hãy dừng lại và suy nghĩ*”.

Từ một nghiên cứu cho rằng: Ảnh hưởng xã hội (social influence) sẽ tạo ra sự hội tụ và làm hạn chế tính đa dạng về quan điểm, từ đó “*tính bầy đàn*” (herding) sẽ làm suy giảm trí tuệ đám đông.

Tâm lý đám đông (Tâm lý học đám đông, Tâm lý bầy đàn) là sự nghiên cứu về tâm lý và hành vi cư xử của một người bình thường trong những hoạt động mang tính tập thể. Người ta thấy rằng đám đông thường mang tính bộc phát, nhất thời, phi logic và cảm tính. Họ thường chạy theo những câu chuyện, hiện tượng mang tính gây sốc, tiêu cực hơn là những vấn đề thiên về chiều sâu nghiên cứu.

Tâm lý lây lan sẽ không phân biệt độ tuổi, trình độ bởi bất kỳ ai cũng có thể trở thành một phần tử trong đám đông tò mò, hiếu kỳ, để cảm xúc dẫn đường thay vì lý trí.

Họ thường nổi loạn, dễ bị chi phối, thiếu khách quan bởi sự kích động, thao túng tình vi và tin tưởng rằng “đám đông là luôn luôn đúng”.

Sự cuồng nộ của đám đông sẽ xuất hiện khi họ cho rằng một sự việc nào đó đang phá vỡ quy tắc mà họ dựng lên, một hình ảnh “*chướng tai gai mắt*”, một vấn đề thoát khỏi vùng an toàn...từ đó họ bắt đầu tấn công những điều đối lập, nó tạo thành quá trình lây lan phức tạp, trở nên mất kiểm soát và có những biểu hiện cực đoan.

Nhà báo Mỹ Barry Glassner đã từng nhận định: “*Lúc tốt nhất, mạng xã hội đem lại tiếng nói cho những người yếu thế, đưa bất công ra ánh sáng; còn lúc tệ nhất, nó là vũ khí huỷ diệt thanh danh hàng loạt, khuếch đại những phỉ báng, bắt nạt sự vô tình của con người...*”

Có câu nói: “*Chân lý thường chỉ nằm trong tay một số ít người, điều đó có nghĩa là bất kỳ ai muốn trở nên vượt trội đều phải trải qua hành trình trở thành kẻ thù của cả thế giới*”, hay câu nói “*Đám đông là nơi ẩn náu của kẻ tầm thường và là nắm mờ của người khôn ngoan*”. Từ đó cho thấy rằng người thông tuệ sẽ ít khi phải lệ thuộc vào đám đông bởi họ có sự phân cấp và phi tập trung hóa, họ có tư duy độc lập và phân tích sự việc theo hướng khách quan và nhận thức đa chiều.

Tâm lý đám đông có thể mang lại hiệu quả tốt khi lan tỏa những giá trị tích cực, là cầu nối và kênh thông tin cần thiết để giải quyết các vấn đề xã hội. Bên cạnh đó, nếu tâm lý đám đông đi chệch hướng hoặc lạm dụng tính chất số đông để làm công cụ áp đảo, tấn công xúc phạm thì nó sẽ biến thành hành vi tiêu cực.

Bạo lực mạng xã hội và vấn nạn hiện nay

Bạo lực mạng xã hội có thể xuất hiện ở khắp nơi trên thế giới nhưng nhiều nhất là ở lĩnh vực văn hóa, nghệ thuật, tâm lý, tín ngưỡng, nơi không có thước đo chính xác về phạm trù chân lý. Chỉ cần một tấm ảnh, một đoạn clip bị cắt ghép, một câu nói không đủ ý là ai cũng có thể trở thành nạn nhân cho người khác “*ném đá*” trên mạng xã hội.

Khi có sự kích động và định hướng, từ một đóm lửa nhỏ cũng có thể bị thổi bùng thành đám lửa lớn. Khi làn sóng lan nhanh, con người dễ bị lôi kéo vào những cảm xúc tiêu cực bởi sự đánh lừa về hành vi và tâm lý.

Thế nhưng, dù với bất kỳ lý do nào thì bạo lực ngôn từ cũng là một hành vi xấu, bởi nó không giải quyết được gốc rễ một vấn đề mà chỉ càng làm cho xã hội rối ren, tinh thần con người xuống dốc và cách hành xử trở nên lệch lạc.

Ngày nay, người ta thường sử dụng mạng xã hội như một công cụ để bôi nhọ, xúc phạm, công kích và miệt thị người khác mà quên rằng ranh giới giữa góp ý, phê bình bằng trách nhiệm và công kích cá nhân (miệt thị, xúc phạm) chỉ cách nhau bằng vài cú click chuột. Thói quen đó được dẫn dắt bởi một người hoặc một nhóm người, nhưng thay vì phân tích bằng tư duy tiến bộ thì họ chọn cách dùng bạo lực ngôn từ như cách nhanh nhất để đả phá những điều trái ý.

Bạo lực ngôn từ không gây vết thương bên ngoài nhưng lại là những vết thương sâu thẳm bên trong tâm hồn con người, có thể để lại những tổn thương lâu dài về mặt tinh thần khó lòng chữa khỏi.

Theo như nghiên cứu của Nichola Raihani, một nhà Tâm lý học nghiên cứu về sự hợp tác của con người ở Trường University College London đã cho rằng *“người ta thường thích thú khi trừng phạt kẻ khác”*. Đó là khi ngôn ngữ của chính luận bị che lấp và lấn át bởi sự chỉ trích và cuồng nộ. Họ thường mắc lỗi *“kết luận không theo tiền đề”* (non sequitur) tức kết luận tùy tiện, thiếu logic, không xuất phát từ một nguyên nhân hợp lý.

Trái với suy nghĩ của nhiều người, những người thích sử dụng bạo lực ngôn từ thường là người có tâm lý yếu đuối, ít có chính kiến, hạn chế về khả năng phân tích và phản biện nên họ phải dựa dẫm vào đám đông. Họ thích thú trước những *“scandal, drama, hot news”*, tập trung vào những *“khuyết điểm”* hơn là những chủ đề có tính nhân văn mô phạm.

Người thích bạo lực ngôn từ có thói quen lấy nỗi bất hạnh, sai lầm của người khác làm niềm vui, niềm vui đó là để chứng tỏ tính thông minh, đạo đức của họ. Trong nghiên cứu, người ta gọi đây là một dạng *“schadenfreude”* và *“confirmation bias”* (thiên kiến xác nhận) tức sẵn lòng những tín hiệu để củng cố niềm tin cá nhân, nó làm cho cuộc thảo luận đi về hướng thắng-thua thay vì kiểm chứng độc lập.

Từ nhiều góc độ, đã cho thấy rằng: Bạo lực ngôn từ là một sự thất bại trong hành trình kiến tạo con người và là sự vụn nát của văn hóa lương tri. Trong một xã hội phân mảnh, sự đa dạng và tạo ra bộ lọc tự nhiên, công bằng và tôn trọng sẽ hiệu quả hơn là dùng bạo lực ngôn từ để triệt tiêu, trấn áp những điều đối lập.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Lòng từ bi là người thầy tốt nhất

Ngày nay, con người sống trong xã hội sẽ được kiểm soát và chi phối bởi hai phạm vi, đó là phạm vi của pháp luật và phạm vi đạo giáo. Theo thống kê, hiện nay có khoảng 90% dân số Việt Nam theo tín ngưỡng Tôn giáo, điều này sẽ hướng hành vi con người đến sự hoàn thiện về nhân cách, đạo đức, xây dựng con người đến với chân – thiện – mỹ. Có những hành vi nằm ngoài quy định pháp luật và khi đó, Tôn giáo sẽ là tường thành bảo vệ con người không đi quá giới hạn cho phép về mặt đạo đức.

Không có điều gì thuần phục con người hiệu quả bằng lòng từ bi. Lòng từ bi trong đạo Phật không phân biệt bất kỳ ai, khi ta rủ lòng thương với một người không phải chỉ vì người đó đẹp hay người đó tốt mà là khi ta biết thương cả những người khiếm khuyết, lầm đường lạc lối. Khi tình thương không có sự phân biệt, chỉ với mong muốn giúp mọi người cùng tốt, cùng sống trong hạnh phúc, hòa bình thì khi đó tình thương mới là hữu hiệu.

Mỗi người sống trong xã hội, luôn cần lòng từ bi bởi lòng từ bi có thể giúp chữa lành cho những ai đau khổ và giúp họ bước ra khỏi những sai lầm, trở thành người lương thiện. Nếu ai cũng phán xét, chỉ trích, miệt thị, công kích người khác một cách dai dẳng và cuồng nộ thì chúng ta chỉ tạo ra một bể mặt đầy rẫy

những hận thù, đau thương và bế tắc. Muốn vậy, chúng ta cần có cái nhìn khách quan, trung lập để không bị lôi kéo theo hiệu ứng đám đông.

Luôn tự vấn rằng: *“Những lời độc hại không chỉ gây tổn thương cho người khác mà còn tạo ra khẩu nghiệp cho chính bản thân mình”*, từ đó biết dừng lại trước những lời nặng nề, xúc phạm.

Một sự thật đối lập cho thấy: *“Cuộc sống ngày càng hiện đại, con người lại càng trở nên vô cảm”*, nhưng nỗi đau và tội ác vẫn là thật. Ngày nay, người ta không chỉ đả thương nhau bằng hung khí mà cả đời sống tinh thần. Chỉ với một cái click chuột, vài dòng bình luận ác ý được gửi đi, một bài viết chỉ trích nặng nề cũng có thể làm cho người khác tổn thương suy sụp.

Khi chiến tranh vũ khí và chiến tranh tâm lý ngày càng trở nên hỗn loạn, đó là lúc con người cần lòng từ bi cho nhau nhất. Lòng từ bi không chỉ là những việc lớn lao mà nó có thể là những suy nghĩ thiện lành, lòng bao dung và cái nhìn thấu cảm, là lời nói nhẹ nhàng, hay giữ sự im lặng để không trở thành vũ khí sát thương. Lòng từ bi được nhìn thấy rõ nhất là khi con người có thể bỏ qua những rào cản thương ghét, sang hèn mà đối đãi với nhau một cách công bằng, tử tế. Người càng có lỗi lầm, càng cần lòng từ bi để giúp người thay đổi.

Với phương châm *“Giảm nhà tù, xây trường học”* cho thấy việc uốn nắn một đứa trẻ hư thành đứa trẻ ngoan, một phạm nhân thành một người sống tốt sẽ có ý nghĩa hơn gấp nhiều lần chúng ta chỉ nói lời đạo đức mà không thể thực hành, khi chúng ta nói thương người nhưng chỉ thương những người dễ thương mà ác cảm với những người phạm lỗi.

Khi biết dùng một tâm lành để giúp người khác nhận ra những lỗi lầm, sai sót; biết đồng cảm vị tha với những người khiếm khuyết; biết mở lòng tưới rải tâm từ là ta đã tạo ra một không gian bình an cho mình và cho người khác.

Xã hội càng phát triển, con người càng hướng đến một đời sống nhân văn, thiện mỹ. Sẽ không ai tán thán hành vi *“té nước theo mưa”*, *“truy cùng đuổi tận”*. Thực hành lòng từ bi, thấu cảm là một trong những nền tảng để xây dựng xã hội nhân bản, văn minh.

Có như vậy, chúng ta mới nhận ra đâu là sự lôi kéo bởi những hiệu ứng xung đột và rời khỏi sự ràng buộc bởi tâm lý *“hội đồng”*.

Khi người ta không xem bạo lực ngôn từ như một cách đáp trả và thể hiện sức mạnh bầy đàn thì con người mới không còn là nạn nhân của những đám đông tiêu cực.

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm**