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

“Nannasphere” - chữa lành khổ đau và bất an

ISSN: 2734-9195 10:10 16/04/2026

Nếu “manosphere” lan truyền sự thù ghét, kỳ thị và cực đoan, thì cách tốt nhất để đối trị không chỉ là phê phán, mà là xây dựng những cộng đồng khác, nơi nuôi dưỡng sự tử tế, bình an và quan tâm lẫn nhau.

Trong bối cảnh thế giới hôm nay, nơi con người đang phải đối diện với **khủng hoảng** khí hậu, xung đột, bất ổn xã hội và những cảm xúc bị dồn nén, việc nói về “hy vọng” đôi khi trở nên ngây thơ, thậm chí xa xỉ.

Cũng chính vì vậy, khi nữ tiểu luận gia người Mỹ Rebecca Solnit ra mắt một cuốn sách mới về hy vọng, bà đã nhấn mạnh một điều cốt lõi: *hy vọng không nên đặt vào một cá nhân hay “người hùng”, mà phải được nuôi dưỡng từ sức mạnh tập thể, từ xã hội dân sự, từ sự liên kết và hành động chung của cộng đồng.*

Chắc chắn một trong những cách tốt nhất để chống lại sự thù hận, đau buồn và kinh hoàng của thế giới là nuôi dưỡng những cộng đồng được thúc đẩy bởi sự tử tế, bình tĩnh và quan tâm. Và đó chính là: nannasphere. (ABC News: Michelle McNamara)

Trong một cuộc phỏng vấn với David Marchese của The New York Times, Solnit chỉ ra một "điểm yếu văn hóa" của thời đại: *sự say mê với hình tượng siêu anh hùng - những cá nhân xuất hiện để "giải cứu thế giới". Nhưng thực tế, như bà nói, "thế giới được thay đổi chủ yếu nhờ nỗ lực tập thể".*

Tăng đoàn - hình ảnh của một "vị Phật tương lai"

Để làm rõ quan điểm này, Solnit dẫn lời Thiền sư Thích Nhất Hạnh, người từng nói trước khi viên tịch rằng: *"Vị Phật của tương lai chính là Tăng đoàn".*

Trong **Phật học**, Tăng đoàn (Sangha) không chỉ là cộng đồng tu sĩ, mà rộng hơn là cộng đồng những người cùng thực hành, cùng nâng đỡ nhau trên con đường tỉnh thức. Điều này hàm ý rằng, chúng ta không cần tìm kiếm một "đấng cứu thế" hay một cá nhân siêu việt; chính cộng đồng với sự tỉnh thức và đoàn kết mới là nguồn lực chuyển hóa thế giới.

Solnit cũng cho rằng, đối trọng với những cực đoan chính trị và xã hội không phải là bạo lực, mà luôn là xã hội dân sự. Bà ví việc thay đổi thế giới giống như chăm sóc (caregiving) hơn là chiến đấu. Nhưng đáng tiếc, nhiều người vẫn quen hình dung sự thay đổi như một cuộc chiến.

Trên thực tế, những điều tạo nên chuyển hóa lại rất giản dị: kết nối con người, xây dựng liên minh, chăm sóc hàng xóm, tôn trọng phụ nữ, loại bỏ phân biệt chủng tộc, bảo vệ môi trường... những hành động nhỏ bé nhưng được hàng tỷ người thực hiện mỗi ngày.

“Nannasphere” - không gian của sự chăm sóc và bình an

Từ đây, một ý tưởng thú vị được gợi mở: thay vì “manosphere” (tạm dịch: “không gian nam giới” trên mạng, thường chỉ các cộng đồng trực tuyến xoay quanh quan điểm nam tính, đôi khi mang tính cực đoan hoặc bài nữ) không gian mạng đầy cạnh tranh, cực đoan và đôi khi độc hại, hãy hướng đến một “nannasphere” (tạm dịch: “không gian của những bà”), nơi đề cao sự chăm sóc, bình an và kết nối.

Ý tưởng này được khơi nguồn từ một thính giả tên Lisa, sau khi nghe podcast Not Stupid (tạm dịch: Đừng ngốc nghếch) do nhà báo Jeremy Fernandez và Julia Baird thực hiện. Lisa viết: *“Tôi đang bắt đầu một ‘vũ trụ’ khác, gọi là Nannasphere. Ở đó có trà nóng, đi dạo trong thiên nhiên, làm vườn, đan lát, chơi nhạc... Một không gian rất đời thường nhưng đang dần hình thành trong chính ngôi nhà của tôi”.*

Một số người khác cũng chia sẻ những **trải nghiệm** tương tự: tụ họp bạn bè, may vá, trò chuyện, ăn bánh, chăm sóc nhau. Có người cho rằng đây mới chính là hình thức “chăm sóc bản thân” đúng nghĩa thay vì những liệu pháp xa xỉ như spa mà không phải ai cũng có điều kiện tiếp cận.

Nhưng “nannasphere” không chỉ là chăm sóc bản thân, mà còn là chăm sóc người khác, đặc biệt là những người dễ bị tổn thương.

Đó là không gian nơi con người có thể chậm lại, thở sâu, kết nối với thiên nhiên và với nhau.

Nơi không ai rời đi trong trạng thái giận dữ, chỉ có thể "đau bụng vì cười" hoặc vì ăn quá nhiều bánh ngọt.

Khi sự chăm sóc trở thành hành động xã hội

Tinh thần "nannasphere" không tách rời khỏi dấn thân xã hội. Trên thực tế, nhiều nhóm phụ nữ lớn tuổi trên thế giới đã và đang hoạt động mạnh mẽ vì cộng đồng:

+ Grandmothers for Refugees - vận động đối xử nhân đạo với người tị nạn.

+ Grandmothers Against Removals - bảo vệ trẻ em bản địa khỏi bị tách khỏi gia đình.

+ Strong Grandmothers of the Central Desert - những phụ nữ bản địa vừa là học giả, nghệ sĩ, vừa là người gìn giữ văn hóa và bảo vệ thế hệ trẻ.

Một ví dụ đặc biệt là nhóm Knitting Nannas, những "bà ngoại đan len" hoạt động vì môi trường. Họ tự mô tả mình là một "tổ chức phi tổ chức quốc tế", nơi mọi người cùng ngồi đan, trò chuyện, uống trà và lên tiếng bảo vệ đất đai, không khí, nguồn nước cho thế hệ tương lai.

Họ không theo đảng phái nào, nhưng "làm phiền tất cả các chính trị gia một cách công bằng", bằng sự kiên trì, ôn hòa và đầy tính nhân văn.

Không chỉ dành cho "những bà"

“Nannasphere” không chỉ dành cho các bà, mà cho bất kỳ ai mang “tâm bà”, tâm của sự **bao dung**, chăm sóc và bình an.

Những người phụ nữ này hiểu được sức mạnh chữa lành mà việc đan len có thể mang lại.

Tiếng lách cách đều đều của kim và móc trên những chiếc ghế dài khắp nước Úc cho thấy những người đam mê đan móc đã nhận ra những lợi ích trị liệu thực sự của nó từ lâu.

Trong thế giới đầy chia rẽ, thù hận và cô đơn, hình ảnh “người bà” gợi nhắc về tình thương vô điều kiện: một ánh nhìn tự hào, một căn bếp đầy món ăn quen thuộc, một chiếc chăn ấm đắp lên khi ta mệt mỏi.

Đó cũng là lời nhắc rằng: giữa những ồn ào và tiêu cực, vẫn có vô số người tử tế, vẫn có rất nhiều điều thiện lành đang âm thầm diễn ra.

Các thành viên của nhóm Knitting Nannas trên bậc thềm Tòa án Tối cao NSW năm 2023. (Ảnh: Văn phòng Bảo vệ Môi trường/Cassandra Hannagan)

Nếu "manosphere" lan truyền sự thù ghét, kỳ thị và cực đoan, thì cách tốt nhất để đối trị không chỉ là phê phán, mà là xây dựng những cộng đồng khác, nơi nuôi dưỡng sự tử tế, bình an và quan tâm lẫn nhau.

Một lời mời gọi trở về cộng đồng

"Nannasphere" không phải là trốn tránh thực tại, mà là một cách đối diện với thế giới bằng sức mạnh của sự kết nối.

Không phải là tách rời, mà là quy tụ.

Không phải là thờ ơ, mà là cùng nhau nâng đỡ.

Giữa những khổ đau và bất an của thời đại, điều cần thiết không chỉ là những giải pháp lớn lao, mà còn là những không gian nhỏ bé, nơi con người có thể ngồi lại với nhau, chia sẻ một tách trà, một câu chuyện, hay sự quan tâm chân thành.

Bởi đôi khi, chính từ những điều giản dị ấy, một cộng đồng được hình thành. Và từ cộng đồng ấy, hy vọng được nuôi dưỡng.

Tác giả: **Julia Baird/**Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: abc.net.au